

Innehåll

Inledning	4
En kort biografi över	
Högsta Mästaren Ching Hai	9
Mysteriet med världen bortom	12
Föreläsning av Högsta Mästaren Ching Hai	
den 26 juni 1992, Förenta Nationerna i New York	
Initiering: Quan Yin-Metoden	62
De fem föreskrifterna	65
Fördelarna med vegetarisk diet	67
Kost och hälsa	68
Ekologi och miljö.....	73
Världssvälten	75
Djurens lidande.....	75
I sällskap med helgon och andra	76
Mästaren svarar på frågor.....	79
Vegetarianism : Den bästa lösningen till	
den Globala Vatten Krisen	92
Publikationer	96
Goda Nyheter för Vegetarianer	103
<i>Hur du kommer i kontakt med oss</i>	109

Ett Litet Meddelande

När vi talar om Gud, eller Den Högsta Kraften, Mästaren instruerar oss att använda ursprungliga, icke existerande termer för att undvika meningsskiljaktigheter om Gud är en Hon eller en Han.

She + He= Hes (as in Bless)

Her + Him= Hirm (as in Firm)

Hers + His = Hiers (as in Dear)

Example: When God wants, He makes things happen according to Hiers will to suit Himself.

Som en skapare av artistiska konstverk och som en andlig lärare, Högsta Mästaren Ching Hai älskar alla uttryck av inre skönhet. Det är för den här anledningen som Hon refererar till Vietnam som "Au Lac" och Taiwan som "Formosa." Au Lac är Vietnams uråldriga namn och betyder "lycka." Och namnet Formosa speglar mer fullständigt skönheten av ön och dess människor. Mästaren känner att användandet av de här namnen ger andlig utveckling och tur till det här landet och dess invånare.

Inledning

Genom århundraden har mänskligheten fått besök av ovanliga personer, vars enda uppgift har varit att höja det andliga medvetandet hos mänskligheten. Jesus var en av dessa besökare, liksom Buddha Shakyamuni och Muhammed. Dessa tre är välkända för oss, men det finns många andra, vars namn vi inte känner till; några undervisade bland allmänheten och var kända av ett fåtal, andra förblev anonyma. Dessa personer gavs olika namn under olika tider i olika länder. Man har kallat dem Mästare, Avatra (inkarnerad gud), den Upplyste, Frälsare, Messias, den heliga Modern, Bebådaren, Guru, levande Helgon och liknande. De kom för att erbjuda oss vad som har kallats upplysning, frälsning, insikt, befrielse eller uppvaknande. De ord som används må vara olika, men i grund och botten betyder de alla samma sak.

Besökare från samma Gudomliga Källa, med samma andliga storhet, moraliska renhet och kraft att höja mänskligheten liksom de Heliga från det förflutna finns hos oss idag, men fortfarande få känner till deras existens. En av dem är Den Högsta Mästaren Ching Hai.

Mästaren Ching Hai är en oväntad kandidat till att bli allmänt erkänd som Levande Helgon. Hon är kvinna och många buddhister och även andra tror på myten att en kvinna inte kan bli en Buddha. Hon är av asiatiskt ursprung

och många västerlänningar förväntar sig att deras Frälsare ska vara lik dem. Men vi - från jordens alla hörn och med mycket varierande religiös bakgrund - som har kommit att lära känna Henne och som följt Hennes läror, vi vet vem och vad Hon är. För att du ska kunna lära dig detta krävs ett mått av intellektuell öppenhet och ett uppriktigt hjärta. Det kommer också att ta din tid och din uppmärksamhet i anspråk, men ingenting annat.

Människorna tillbringar den största delen av sin tid med att förtjäna sitt uppehälle och tillgodose sina materiella behov. Vi arbetar för att göra vårt eget liv, liksom våra nära och käras, så bekvämt som möjligt. När tiden så medger ägnar vi oss åt sådant som politik, sport, TV eller den senaste skandalen. De av oss som har upplevt den Kärleksfulla Kraften genom en direkt inre kontakt med det Gudomliga vet att livet har mer att ge. Vi tycker att det är synd att dessa goda nyheter inte är mer allmänt kända. Lösningen på all kamp i livet finns tyst inom oss och väntar. Vi vet att Himlen är bara ett andetag ifrån oss.

Förlåt oss när vi är alltför entusiastiska och säger saker som kanske går emot ditt rationella sinne. Det är svårt för oss att förbli tysta efter att ha sett det vi har sett och när vi vet det vi vet.

Vi som betraktar oss som lärjungar till Högsta Mästaren Ching Hai och som medpraktiserande av Hennes metod (Quan Yin- Metoden) ger dig denna introduktionsbok i hopp om att den ska hjälpa dig att komma närmare din egen upplevelse av Gudomligt Förverkligande, antingen genom vår Mästare eller genom någon annan.

Mästaren Ching Hai lär ut vikten av meditation, inre kontemplation och bön. Hon förklarar att vi måste upptäcka vårt eget inre gudomliga väsen om vi ska kunna bli verkligt lyckliga i det här livet. Hon talar om för oss att upplysningen inte är esoterisk och utom räckhåll, uppnåelig endast för dem som drar sig undan från samhället. Hennes uppgift är att väcka det gudomliga väsen, som finns inom oss, medan vi lever helt vanliga liv. Hon konstaterar: Så här är det. Vi känner alla till sanningen. Det är bara det att vi har glömt den. Så ibland måste någon komma och påminna oss om meningen med våra liv, varför vi måste finna sanningen, varför vi måste meditera och varför vi måste tro på Gud eller Buddha eller någon annan som vi tror är universums högsta makt. Hon ber ingen att följa just Henne. Hon erbjuder helt enkelt Sin egen upplysning som ett exempel, så att andra kan nå sin egen Slutgiltiga Befrielse.

Denna skrift är en introduktion till Högsta Mästaren Ching Hais lära. Vi ber dig lägga märket till att de föredrag, kommentarer och citat, som återges här har framförts muntligen av Henne, spelats in, skrivits ut, ibland översatts från andra språk och sedan redigerats för publicering. Vi rekommenderar att du lyssnar eller ser på de ursprungliga ljud- eller videobanden. Du kommer att få en mycket starkare upplevelse av Hennes närvaro genom dessa källor än genom det skrivna ordet. Naturligtvis är den allra största upplevelsen att träffa Henne personligen.

För somliga är Mästaren Ching Hai deras Mor, för andra är Hon deras Far och för åter andra är Hon deras Älskade. Hon är som minst den allra bästa Vän du någonsin kan få i

den här världen. Hon är här för att ge, inte för att ta. Hon tar inte betalt på något sätt för Sina läror, hjälp och initiering. Det enda Hon tar ifrån dig är ditt lidande, din sorg och din smärta. Men bara om du själv vill!

Aforismer

"En Mästare är en person som har nyckeln till att också du ska kunna bli en Mästare ... till att hjälpa dig att inse att också du är en Mästare och att du och Gud också är ett. Det är allt ... det är Mästarens enda uppgift."

~ Högsta Mästaren Ching Hai ~

"Vår väg är inte någon religion. Jag omvänder inte någon till katolicismen eller buddhismen eller någon annan ism. Jag erbjuder dig helt enkelt ett sätt att lära känna dig själv, att ta reda på varifrån du kommer, att komma ihåg din uppgift här på jorden, att upptäcka universums hemligheter, att förstå varför det finns så mycket elände och att förstå vad som väntar oss efter döden."

~ Högsta Mästaren Ching Hai ~

"Vi är skilda från Gud eftersom vi är för upptagna. Om någon talar till dig och telefonen hela tiden ringer och du är upptagen med att laga mat eller prata med andra människor, då kan ingen få kontakt med dig. Så är det också med Gud. Han försöker få kontakt med oss varje dag och vi har inte tid för Honom och låter hela tiden bli att svara Honom."

~Högsta Mästaren Ching Hai ~

En kort biografi över Högsta Mästaren Ching Hai

Mästaren föddes i en välbeställd familj i Au Lac (Vietnam), som dotter till en mycket ansedd naturläkare. Hon fick en katolsk uppfostran och lärde sig buddhismens grunder av sin farmor. Som litet barn visade Hon ett brådmoget intresse för filosofiska och religiösa läror, liksom en ovanligt medkännande inställning gentemot alla levande varelser. Vid arton års ålder flyttade Mästaren först till England för att studera, och därefter till Frankrike och Tyskland, där Hon arbetade för Röda korset och gifte sig med en tysk vetenskapsman. Efter att ha varit lyckligt gift i två år, lämnade Hon, med Sin makes samtycke, Sitt äktenskap, för att söka nå upplysning och Hon uppfyllde därmed en önskan som Hon hade hyst sedan barndomen. Vid den här tiden studerade Hon olika slags meditation och andliga läror under ledning av de lärare och Mästare som fanns inom räckhåll för Henne. Hon kom att inse det fåfängliga i att en enda person försöker hjälpa den lidande mänskligheten och insåg att det bästa sättet att hjälpa människor var att själv uppnå total insikt. Med detta som enda mål reste Hon i många länder och sökte efter den perfekta metoden för att uppnå upplysning. Efter många år av försök, prövningar och vedermödor fann

Mästaren slutligen Quan Yin-metoden och det gudomliga överförandet i Himalaya. Efter en tids flitigt praktiserande i samband med att Hon levde tillbakadraget i Himalaya uppnådde Hon fullkomlig upplysning. Under de följande åren levde Mästaren ett lugnt och anspråkslöst liv som buddhistnunna. Blyg till Sin natur höll Hon skatten gömd ända tills människorna sökte upp Henne och bad om undervisning och initiering. Det är på grund av de enträgna önskemålen från och ansträngningarna av Hennes första lärjungar på Formosa (Taiwan) och i USA som Mästaren har kommit att föreläsa runt om i världen, och Hon har initierat många tiotusentals uppriktigt andliga sökare.

I dag har fler och fler sanningssökare från olika länder och med olika religiös tillhörighet strömmat till Henne på grund av Hennes visdom. Mästaren har varit villig att initiera och ge fortsatt andlig ledning till dem, som uppriktigt önskar lära sig och praktisera den metod för att nå omedelbar upplysning, som Hon själv har bevisat vara den överlägsna - Quan Yin-metoden. Hennes föreläsningar, initiering och fortsatta andliga ledning erbjuds utan kostnad.

*Världen är full av bekymmer.
Endast jag är fylld av Dig!
Om Du fanns i världen
skulle alla bekymmer försvinna.
Men, som världen är full av bekymmer,
finner jag ingen plats för Dig.*



*Jag skulle sälja alla solar, månar och stjärnor i universum,
för att kunna köpa en enda av Dina Vackra Blickar.
Oh Du den Oändliga Strålgkansens Mästare!
Var barmhärtig och sänd några strålar in i mitt längtande hjärta.*



*De världsligt sinnade går ut om kvällarna
för att sjunga och dansa
i det världsliga ljuset, till den världsliga musiken.
Endast jag allena sitter i trans vaggande av strålgkansen och
sången inom mig.*



*Sedan jag lärt känna Din Härlighet, Oh Herre,
kan jag inte älska något i denna värld.
Omfamna mig med Din Kärleksfulla Nåd,
för evigt!*

Amen



från "Tysta tårar" av Högsta Mästaren Ching Hai



Mysteriet med världen bortom

*Föreläsning av Högsta Mästaren Ching Hai
den 26 juni 1992
Förenta Nationerna, New York*

Välkomna till Förenta Nationerna och låt oss be tillsammans en stund, var och en i enlighet med sin egen tro, att vi ska vara tacksamma för det vi har, för det som är oss givet och vi önskar, vi hoppas att till dem, som inte har tillräckligt, ska bli givet, såsom oss har blivit givet: världens flyktingar, krigsoffren, soldaterna, regeringscheferna, och självfallet att Förenta Nationernas ledare ska kunna åstadkomma det de vill och leva tillsammans i fred.

Vi tror att det vi ber om ska bli oss givet därför att det står så i Bibeln. Tack ska ni ha!

Det är länge sedan jag var här sist. Har någon av er varit här förut, jag menar, varit på min föreläsning förut? När då? Åh, ja? Så många? Tack. Ni vet att temat för vår föreläsning idag är "bortom denna värld", för jag tror inte jag skulle vilja tala med er om den här världen mer. Den känner ni alla till. Eller hur? Ni vet, i den här världen har vi Förenta Nationerna, vi har Amerika, New York, "Big Apple", men bortom den här världen har vi andra saker. Jag tror att alla ni som har kommit hit skulle vara intresserade av att känna till dem. Det är inte som det Stephen just sade om mirakel eller något fantastiskt som ni inte kan tro på. Det är något mycket vetenskapligt, mycket logiskt och mycket viktigt.

Vi hörde alla att i olika sorters religiösa biblar eller skrifter, så nämns det att det finns sju himmelriken, det finns olika nivåer av medvetande: Guds rike inom oss, Buddhanaturen osv. Det här är några av de saker som utlovas bortom den här världen. Men det är inte många människor som har tillgång till det som utlovas i de här skrifterna, inte många. Jag skulle inte vilja säga "ingen alls", men det är inte många. I förhållande till världens befolkning är de människor som har tillgång till Guds rike inom sig, eller vad vi kallar "det som är bortom den här världen", mycket få. Och om ni är i Amerika har ni förmodligen många tillfällen att läsa massor av böcker, som beskriver det som är bortom den här världen. Och några av de filmer som amerikanerna gör är inte helt och hållet påhitt. Det finns också några filmer som är gjorda av japaner som inte heller är bara påhitt. För de här människorna har förmodligen läst några av de böcker, som har skrivits av dem som har varit

bortom den här världen eller så har de själva fått några glimtar av Guds rike.

Nå, i Guds rike ... vad finns i Guds rike? Varför skulle vi bry oss om Guds rike om vi redan har tillräckligt att göra i världen, och vi har arbete, vi har trygga hem, vi har tillräckligt med kärleksfulla relationer osv? Just därför att vi redan har allt det här borde vi intressera oss för Guds rike. Det låter för religiöst när vi säger Guds rike. Egentligen är det bara en nivå av högre medvetande. Människorna förr i tiden, de sade att det är himlen, men i vetenskapliga termer kan vi säga att det är en annan ... en högre medvetandenivå, en högre visdomsnivå. Vi kan få tillgång till det här, om vi vet hur.

Alltså, under de senaste ... på sistone har vi i Amerika alla hört talas om den senaste uppfinningen ... att människor till och med har en maskin som kan försätta en i samadhi. Har ni varit med om det här? Ni har inte det? Nej? Den finns att köpa i Amerika. Fyrahundra till sjuhundra dollar, det beror på vilken nivå ni vill ha. De kallar ... det här är för lata människor som inte vill meditera, som bara vill vara mitt i samadhi. Nåväl, ifall ni inte känner till det här så ska jag fatta mig kort om det.

Det sägs att en sådan här maskin kan försätta en i ett avslappnat sinnestillstånd ... avslappnat tillstånd, som gör att man uppnår en högre intelligensnivå. Det påstås att man får stora kunskaper, mycket visdom och så mår man bra osv. Och i den här maskinen används någon sorts utvald musik, yttre musik, så man behöver hörlurar, och sedan

kopplar de på någon sorts elektricitet, förmodligen strömmar som stimulerar en, och så ser man förmodligen några blixtrar. Så man behöver en ögonbindel också. Hör-lurar och ögonbindel, det är allt man behöver för samadhi. Det är mycket bra, och fyrahundra dollar, mycket billigt. Men vår samadhi är ännu billigare, den kostar ingenting och den varar för evigt, för evigt. Och man behöver inte ladda med batterier eller elektricitet, koppla in, koppla ur, eller om maskinen går sönder så behöver man inte gå och få den lagad.

Så, även om artificiellt ljus och artificiell musik skulle kunna få människor att bli så avslappnade och så visa - det påstås kunna ge dem det här. Men jag har läst i en tidning vad den påstås kunna göra, jag har inte provat den själv. Så det är därför den är mycket populär och har sålt bra, har jag hört. Till och med de här konstgjorda sakerna kan få oss avslappnade och höja vår intelligens, så ni kan tänka er hur mycket mer den verkliga, den naturliga metoden kan hjälpa oss till visdom. Den finns bortom den här världen, men är tillgänglig för varje människa, om vi skulle vilja komma i kontakt med den. Det är den inre himmelska musiken och det inre himmelska ljudet. Och beroende på intensiteten hos den här musiken ... hos det inre ljuset eller den inre musiken, kan vi tränga bortom den här världen, nå en djupare nivå av förståelse.

Jag antar att det är som med de fysikaliska lagarna. Om man vill skicka en raket in i ... bortom gravitationen, så behöver den också en massa drivkraft, och när den flyger mycket fort avger den också ett slags ljus. Så jag antar att

när vi rör oss snabbt in i det hinsides så gör vi också ... hur säger man? Å, jag pratar för mycket kinesiska. Vi kan ... utstråla, ja, ett slags ljus också, och vi kan också höra ljudet. Ljudet är det slags vibrationskraft som tar oss upp till den högre nivån, men det gör det utan buller, utan större problem och utan kostnad och utan obehag för den erfarne. På så sätt kan vi bege oss in i det hinsides.

Och det som finns bortom den här världen är bättre än vår värld. Allt som vi kan föreställa oss och allt som vi inte kan föreställa oss. När vi en gång upplever det, då vet vi. Ingen annan kan egentligen berätta det för oss. Men vi måste vara ihärdiga och vi måste verkligen vara uppriktiga, för ingen annan kan göra det åt oss. På samma sätt som ingen kan ersätta er och arbeta på FN:s kontor och ni skulle få betalt för det. På samma sätt som ingen skulle kunna hjälpa oss att äta så att vi sedan blir mätta. Det enda sättet är således att göra erfarenheter. Vi skulle kunna lyssna till någon som har erfarenheter att berätta för oss om, men vi kan inte få mycket erfarenhet genom det. Vi kanske får erfarenheter en gång, ett par gånger eller några dagar beroende på kraften hos den person som upplevt Gud. Då kanske vi ser lite ljus eller hör en del ljud, helt naturligt, utan att vi anstränger oss, men i de flesta fall varar det inte särskilt länge. Vi måste alltså också uppleva det och göra det själva.

Bortom vår värld finns det många olika världar. Vi skulle kunna ta ett exempel, som den som är lite högre än vår, det vi kallar astralvärlden med västerländsk terminologi. I astralvärlden finns det till och med fler än hundra olika

nivåer. Varje nivå är en egen värld. Och den representerar vår nivå av förståelse. Det är som när vi börjar på universitetet. Och sedan, när vi går igenom universitetet, representerar varje årskurs att vi förstår mer, av universitetets undervisning, och sedan närmar vi oss långsamt examen. I astralvärlden kommer vi att se många slags så kallade mirakel och vi kommer förmodligen också att bli frestade av mirakel och kommer förmodligen att uppleva mirakel också. Vi kan bota sjuka, vi kan, hur säger man ... ibland se något som andra människor inte kan se. Vi har minst sex olika undergörande krafter. Vi kan se bortom de vanliga gränserna, vi kan höra bortom rummets gränser. Avståndet spelar ingen roll för oss. Det är vad vi kallar de himmelska öronen och de himmelska ögonen. Och så kan vi se vad andra människor tänker, vad de har i sinnet, det kan vi se ibland osv. Det här är de krafter vi ibland får när vi har tillgång till den första nivån av Guds rike.

Och inom den här första nivån har jag redan sagt att det finns många olika nivåer, som kan ge oss mycket mer än vad språket kan beskriva. Och när vi når dit, kan vi ... om vi ... till exempel, efter initieringen, då mediterar vi och om vi är på den första nivån så får vi många fler färdigheter. Då kommer vi till och med att utveckla en litterär begåvning som vi inte hade förut. Och vi vet mycket som andra människor inte vet, och mycket kommer till oss precis som gåvor från himlen, ibland finansiellt, ibland, hur ska jag säga, karriärmässigt och ibland mycket annat. Och vi börjar kunna skriva poesi eller så kanske vi kan teckna bilder, och vi kan göra något som vi inte har kunnat göra förut och som vi inte kunde föreställa oss att vi kunde göra. Det är den

första nivån. Och vi skulle kunna skriva dikter och skriva böcker med en underbar stil. Och vi kan ha varit amatörskribenter tidigare, men nu kan vi skriva, till exempel. Det här är de mycket materiella fördelar vi kan få när vi befinner oss på den första medvetandenivån. I själva verket är det här inte Guds gåvor. De här sakerna finns i himlen inom oss och det är bara därför att vi har väckt dem som de blir levande. Och då kan vi använda oss av dem. Så, det är lite information om den första nivån.

Nå, när vi kommer till den högre nivån, till exempel, så ser vi många andra saker, och vi kan uträtta många andra saker. Självfallet kan jag inte berätta allt för er. Ja, på grund av tiden, till exempel. Dessutom är det inte nödvändigt att lyssna på alla underbara saker om kakor och godis och aldrig äta dem. Därför vill jag liksom bara ge er lite försmak av det. Och om ni vill äta dem, så är det en annan sak. Vi kan bjuda på riktig mat senare. Ja! Ifall ni skulle vilja äta de här sakerna.

Nå, om vi nu tar oss ett litet stycke bortom den här nivån till den andra nivån, det vi kallar den "andra", bara för att förenkla det hela. Den andra nivån, då kommer vi förmodligen att ha många fler talanger än på den första, inklusive miraklen. Men den mest påfallande förmåga vi kan få på den andra nivån är att ... vältaligheten, och förmågan att debattera. Och ingen tycks kunna besegra en person, som har uppnått den andra nivån eftersom han är en oerhört begåvad talare och debattör och hans intellekt står på höjden av sin förmåga.

De flesta människor som har ett helt vanligt förstånd eller låg intelligens kan inte mäta sig med den här personen, eftersom han har uppnått en mycket hög intelligenskvot. Men det är inte bara den fysiska hjärnan som har utvecklats mer, det är också den mystiska kraften, det är den himmelska kraften, den inneboende visdom, som finns hos oss alla. Nu börjar den öppna sig. I Indien kallar människorna den här nivån "buddhi", som betyder intellektuell nivå. Och när man uppnår "buddhi" så blir man en Buddha. Det är därifrån ordet Buddha kommer - "buddhi" och Buddha. Nå, Buddhan är alltså just precis det. Det är inte färdigt. Jag ska inte presentera er för bara Buddha, det finns mer än så. Alltså, de flesta människor kallar en upplyst person en Buddha. Om han inte känner till något bortom den andra nivån känner han sig förmodligen stolt över det. Ja, han tror att han är en levande Buddha, och hans lärjungar skulle vara stolta över att kalla honom Buddha. Men om han bara har nått den andra nivån, där han kan se igenom det förflutna, genom nutid och framtid hos vilken person han än väljer att iaktta, och där han är en fulländad talare och debattör, så är det faktiskt ändå inte slutet på Guds rike.

Och ingen ska vara stolt över denna förmåga att läsa i det förflutna, i nuet och i framtiden, för det här är akasha-kronikorna, som ni kallar dem med västerländsk terminologi. Alla ni som praktiserar yoga eller någon slags meditation kommer att förstå akashakronikorna, som är ett slags bibliotek, liksom det vi har här intill i FN. Ni vet, med alla slags språk. Ni kan hitta arabiska, ryska, kinesiska, engelska, franska, tyska, allt i ert bibliotek här bredvid, alla

slags språk. Om ni hade förmåga att läsa alla de här språken så skulle ni också veta vad som pågår i de här länderna. Förstår ni? På samma sätt är det för den som har tillgång till den andra nivån, han kommer att förstå, han kan tyda ett mönster hos en person mycket klart, på samma sätt som man kan se sin egen biografi.

Det finns mycket mer att få, på den andra medvetandeknivån. Men när man når den andra nivån är redan det fantastiskt, att vara en levande Buddha, därför att man har öppnat "buddhi", intellektet. Och vi känner till många saker, många saker som vi inte kan namnge. Och varje så kallat mirakel skulle kunna hända oss, vare sig vi vill det eller inte, därför att vårt intellekt just har öppnats, och har förmåga att komma i kontakt med den högre källan till läkning, till ordning, så att vårt liv blir lättare och bättre. Och vårt intellekt eller "buddhi" har öppnats så att det kan ha tillgång till all information i det förflutna och i nuet som är nödvändig för att kunna ordna och liksom omordna eller liksom gottgöra något som vi gjort fel i det förflutna. Förstår ni? Så att vi kan rätta till misstaget och sedan göra vårt liv bättre.

Till exempel, om vi inte visste att vi hade sårat vår granne genom någon ofrivillig handling, så vet vi det nu. Förstår ni? Mycket enkelt! Om vi inte vet om det och grannen i tysthet är emot oss och ibland försöker göra någonting bakom vår rygg för att skada oss, på grund av ett missförstånd eller därför att vi har handlat fel mot grannen. Men nu vet vi om det, nu vet vi varför det hände. Det är enkelt. Vi kan gå till grannen eller ringa, eller så kan vi ha en fest, bjuda

grannen och sedan reda ut missförståndet. På liknande sätt är det när vi når den intellektuella nivån, då förstår vi automatiskt, jag menar tyst, allt det här och vi kan tyst ordna alltihop eller ta kontakt med någon kraftkälla som hjälper oss att ordna alla de här sakerna, för att förbättra vårt sätt att leva, för att förbättra vårt levnadslopp. Vi begränsar alltså många olyckor till ett minimum, många ovälkomna situationer och ogynnsamma förhållanden i vårt liv. Förstår ni? Ja! Ja! När vi når den andra nivån är alltså redan det fantastiskt.

Det jag har förklarat för er är således mycket vetenskapligt och mycket logiskt, och det finns ingen anledning att tro att en yogi eller någon som mediterar är en sorts mystisk person eller en ET, ni vet, utomjording. De är jordiska varelser, som vem som helst av oss, som har utvecklats, ni vet, därför att de vet hur man gör. I Amerika säger vi att allt beror på know-how, på kunnande, så vi kan lära oss allt. Inte sant? Vi kan lära oss allt. Så det här är en sorts hinsides vetenskap, och som vi också kan lära oss om. Och det låter mycket märkligt, men ju högre, desto enklare. Det är enklare än när vi går på gymnasiet eller universitetet med alla de där hemska komplicerade matematiska frågorna och problemen.

Den andra nivån ... andra nivån, det finns många olika nivåer också. Jag menar att det finns många olika nivåer även inom den andra nivån. Men jag ska fatta mig kort, för jag kan inte berätta så detaljerat om himlens alla hemligheter. Hur som helst så kommer ni också att lära er allt det här, när ni färdas med en Mästare som har gjort resan. Så

det är ingen hemlighet. Men det blir för långt, ni vet, om vi måste stanna på varje nivå - som har en massa nivåer, undernivåer, och vi måste undersöka allting, det tar för lång tid. Så ibland tar en Mästare dig som hastigast från en nivå till en annan, mycket snabbt. Pang! Pang! För om ni inte har något med mästerskap att göra, så behöver ni inte lära er så mycket. Ni kommer att få ont i huvudet. Därför tar jag er bara rätt igenom och så hem igen, för även då tar det lång tid. Ibland tar det ett helt liv. Men upplysning får vi omedelbart. Men det är bara början, som inskrivning, ni vet. Första dagen som ni skriver in er vid universitetet så blir ni omedelbart universitetsstudenter. Men det har ingenting med en doktorexamen att göra. Efter sex år, fyra år eller tolv år tar ni examen. Men ni blir omedelbart, hur ska jag säga ... universitetsstudenter, om det är ett riktigt universitet och om ni skriver in er vill ni verkligen, uppriktigt bli universitetsstudenter. Inte sant? Så bägge sidor måste samarbeta.

På liknande sätt är det om vi vill bege oss bortom den här världen, till exempel, låt oss säga bara för skojs skull, därför att vi inte har någon annanstans att ta vägen i New York. Vi har upplevt allt på Manhattan, i Long Beach, "short beach" och varje "beach", varje strand (skrattar). Nå, anta att vi vill göra en tur till ET:s ställe, för att se vad som händer där? Varför inte ? Eftersom vi betalar en massa för att åka till Miami, i Florida, bara för att ta ett dopp i havet, så varför skulle vi inte ibland kunna resa till andra världar bortom den här världen för att se hur våra grannplaneter ser ut och hur människorna har det där? Jag tycker inte det är något konstigt med det. Det är bara en sorts lite mer

vidsträckt resande och ett mentalt resande, ett andligt resande istället för ett fysiskt resande.

Det finns två sätt att resa på. Det är mycket logiskt och mycket lätt att förstå. Nå, vi är på den andra nivån. Okej, den andra nivån. Vad ska jag mer berätta för er? Det är alltså så här vi fortsätter i den här världen, men så har vi kunskap om de andra världarna på samma gång. Förstår ni? Eftersom vi reser. Precis som ni är amerikanska medborgare eller medborgare någon annanstans i världen, men så reser ni från ett land till ett annat bara för att få veta hur grannländerna ser ut. Och jag gissar att många av er i FN inte är infödda amerikaner, inte sant? Ja. Så nu vet ni samma sak. Vi kan resa till nästa planet eller nästa nivå i livet för att förstå. Eftersom avståndet är så stort kan vi inte gå, vi kan inte ens ta en raket, vi kan inte ens ta ett UFO.

En del världar är längre bort än ett UFO kan flyga. UFO! Oidentifierat föremål, ja, okej! Ett flygande föremål, ja! Nu finns det ett hjälpmedel inom oss som är snabbare än något UFO. Det är vår egen själ. Vi kallar den ande ibland. Vi kan flyga med den, utan något bränsle, utan någon polis, eller trafikstockning eller någonting alls. Och vi behöver inte oroa oss för att araberna en dag inte säljer någon olja till oss (skrattar), för den är självgående. Den går aldrig sönder, annat än när vi vill skada den genom att bryta mot de universella lagarna, rubba harmonin mellan himmel och jord, vilket är mycket lätt att undvika. Jag kan berätta hur, om ni är intresserade av att få veta det. Till exempel, jag ska fatta mig kort, okej? Jag är inte någon predikant. Oroa er inte. Jag tar er inte till kyrkan. Bara som exempel.

Det finns vissa lagar i universum som vi bör känna till, på samma sätt som vi måste känna till trafikreglerna, när vi kör bil. Rött ljus, ni stannar, grönt ljus, vi kör. Kör till vänster, håll till höger osv ... motorväg, vilken hastighet. Det finns alltså några mycket enkla lagar i universum, i detta fysiska universum. Förstår ni? Bortom vår värld, bortom detta fysiska universum finns det inga lagar, inga lagar alls. Vi är fria, fria medborgare, men vi måste nå bortom detta för att vara fria. Och så länge vi fortfarande lever i den här världen i den fysiska kroppen, bör vi så långt som möjligt följa lagarna, så att vi inte får problem. Och då skadas inte våra fordon utan vi kan flyga snabbare, högre, utan problem.

Dessa lagar finns nedtecknade i Bibeln, i er kristna Bibel, och i den buddhistiska Bibeln eller i hinduernas Bibel. De mycket enkla, som att vi inte skadar grannarna, att vi inte dödar, "Du skall icke dräpa" och inte begå, ni vet ... utanför kärleksfulla förhållanden och inte stjäla osv. Och inte använda berusningsmedel, det inbegriper dagens droger. Förmodligen visste Buddha, att på nittonhundratalet så skulle vi uppfinna kokainet och allt det där, så han sade: inga droger. Drogerna innefattar alla slags spel och dobbel och allt som gör vårt sinne ... hur ska jag säga, bundet till de kroppsliga nöjena och får det att glömma den andliga resan. Om vi vill flyga snabbt, högt och utan fara är det här de fysiska lagarna, precis som fysikens lagar. När en raket ska flyga så måste vetenskapsmannen följa vissa lagar. Det är allt, okej? Hur mycket försiktigare måste vi då inte vara, eftersom vi vill flyga högre än så, högre än raketerna kan flyga, snabbare än UFO:s. Men det finns fler detaljer

som skulle kunna förklaras, om ni skulle vara intresserade. Och det blir vid tiden för initieringen. Nu ska vi inte tråka ut er med alla dessa regler - om dem säger ni: "Jag känner redan till dem. Jag känner redan till dem. Jag läste det, dem i Bibeln. Tio föreskrifter, inte sant. Tio budord."

I själva verket har många av oss läst föreskrifterna, men utan att bry oss särskilt mycket om dem, eller förstå dem på djupet. Eller vi kanske vill förstå ... på det sättet vi förstår dem, men inte just så som det är meningen. Därför skadar det inte att påminna oss ibland, eller att lyssna till den lite djupare innebörden, igen. Till exempel, i Bibeln, i Gamla testamentet, säger Gud: "Och råd över fiskarna i havet och över fåglarna under himmelen och över alla djur som rör sig på jorden." Och sedan säger Han att Han skapade all föda åt djuren, till vart och ett en särskild sort. Men Han sade inte åt oss att äta dem. Nej! Och Han säger: "Se, jag ger er alla fröbärande örter på hela jorden och alla träd med fröbärande trädfukt. Detta skall ni ha till föda." Men det är inte många människor som bryr sig om det här. Många av dem som rättar sig efter Bibeln äter fortfarande kött, vet ni, utan att förstå vad Gud verkligen menade.

Och om vi gör en mer ingående vetenskaplig undersökning så kommer vi att förstå att vi inte är skapade för att äta kött. Vårt system, våra tarmar, vår mage, våra tänder, allt är vetenskapligt utformat för enbart vegetarisk kost. Inte undra på att de flesta människor blir sjuka, åldras fort, blir utmattade och tröga trots att de föddes så briljanta och intelligenta. Till sist blir de lite slöare för var dag, och ju äldre de blir, desto sämre mår de. Det är för att vi skadar

våra fordon, våra "flygande föremål", vårt UFO. Om vi vill använda det här fordonet lite längre och lite säkrare så måste vi ta hand om det på rätt sätt. Om vi till exempel har en bil. Ni vet, ni kör bil allihop. Om ni fyllde den med fel sorts bensin, hur skulle det då gå? Vad skulle hända? Den skulle förmodligen gå några få meter och sedan stanna. Och ni skyller inte på bilen. Det är helt enkelt vårt fel, vi fyllde av misstag på bränsle som inte borde vara där. Eller om vår bensin innehåller lite vatten, så kan den förmodligen gå ett tag, men den får problem. Inte sant? Eller om vår olja har blivit för smutsig och vi inte har renat den, då går den ett tag, men sedan får vi problem. Och ibland exploderar den helt enkelt eftersom vi inte skötte om vår bil på rätt sätt, inte sant?

På liknande sätt är vår kropp ett fordon som vi kan använda för att flyga med härifrån till evigheten, till en mycket hög nivå av vetenskaplig visdom. Men ibland skadar vi den och vi använder den inte i rätt syfte. Till exempel ska vår bil köra många mil för att ta oss till kontoret, till våra vänner och till olika vackra landskap. Men så tar vi inte hand om den, vi fyller på fel bensin eller så sköter vi inte om oljan, vi sköter inte om kylaren - allting. Och då går den inte särskilt fort. Den går inte särskilt länge. Och så kör vi bara omkring på vår gräsmatta, cirklar runt på vår bakgård. Det går bra, det också. Förstår ni? Men det är bara det att vi förfelar syftet med att köpa bil. Det är bara slöseri med pengar och tid och vår energi. Det är allt. Man kan inte skylla på någon. Ingen polis kommer att bötfälla er för det. Det är bara det att ni låter bilen gå till spillo, slösar bort era pengar när ni

skulle kunna åka mycket långt och se många saker och njuta av de olika landskapen.

På liknande sätt är det med vår fysiska kropp; vi kan leva i den här världen, men så kan vi se till att vi inom den här fysiska kroppen har andra redskap, att vi kan flyga bortom det där. Precis som en astronaut, han sitter i raket. Raketen är hans redskap. Han bör vara noga med att se till att han inte bryter mot fysikens lagar, så att hans raket kan flyga säkert och fort. Men astronauten inuti är viktig. Den där raket tar honom till hans destination. Men raket, förstår ni, är inte huvudsaken - utan astronauten, destinationen. Och om han bara skulle använda den för att resa runt Long Island med, så är det också slöseri med tid. Förstår ni? Ett slöseri med nationens pengar.

Så vår kropp är alltså mycket värdefull eftersom Mästaren finns inuti den. Det är därför det står i Bibeln: "Förstår ni inte att ni är ett Guds tempel och att Guds ande bor i er", den Helige Ande, detsamma, samma sak. Om vi hyser den Helige Ande eller Gud Allsmäktig så kan ni tänka er hur oerhört det är, hur oerhört betydelsefullt. Men många människor läser det här snabbt, men förstår inte, förstår inte storheten i denna mening, och försöker inte förstå den. Det är därför mina lärjungar tycker om att följa min lära, för att de kan få reda på vem som finns inuti och vad som finns bortom den här världen, bortsett från vår vardagliga kamp: att tjäna pengar och att strejka och alla dessa fysiska problem. Vi har mer skönhet, mer frihet, mer kunskap inom oss. Och om vi känner till rätt sätt att komma i kontakt med det här så är allt detta vårt, för vi har det inom oss. Det är

bara för att vi inte vet var nyckeln är och det är länge sedan vi låste huset och nu har vi glömt att vi äger den här skatten. Det är allt. Den så kallade Mästaren är alltså den som kan hjälpa oss att öppna dörren och visa oss vad som redan från början tillhör oss. Men vi måste ta god tid på oss för att gå dit in och undersöka varje föremål som vi äger.

Hur som helst, vi var alltså i den andra världen. Är ni intresserade av att gå vidare? (Ja! Ja! svarar publiken) Ni vill veta allt utan att arbeta. (Mästaren skrattar.) Då så. Men någon skulle i varje fall kunna berätta för er hur ett annat land ser ut när han har varit där, även om ni inte har det. Eller hur? Ni är i varje fall intresserade, ni kanske vill åka dit. Okej. Nå, efter den andra världen. Jag är inte färdig med hela den andra, men, ni vet, vi kan inte sitta här hela dagen. Efter den andra har ni kanske mer kraft. Om ni är fast beslutna och arbetar för det, så kommer ni att nå den tredje.

Den så kallade tredje världen. Det är ett högre steg. Den som beger sig till den tredje världen måste vara absolut fri från varje skuld, i den här världen åtminstone. Förstår ni? Om vi är skyldiga kungen något i den här fysiska världen så kan vi inte komma dit upp. Det är precis som om man är brottsling i något land, då har man inte klara papper och man får inte passera gränsen för att resa till ett annat land. Skulden i den här världen omfattar många saker som vi har gjort i det förflutna och i nuet och kanske under kommande dagar av vårt fysiska liv. Nå, allt det här måste redovisas, precis som när vi går genom tullen, innan vi kan ta oss till den hinsides världen. Men när vi är i den andra världen så

börjar vi arbeta, förstår ni, med all överbliven karma från det förflutna och från det nuvarande livet. För utan karma från det förflutna kan vi inte existera i det nuvarande livet.

Det finns två olika kategorier av Mästare. En är utan karma, men han lånar karma för att kunna stiga ner, den andra är som vi, vanliga varelser, men med renad karma. Vem som helst skulle alltså kunna vara en blivande Mästare, ni vet, en framtida Mästare. Och ibland stiger Mästaren ner från den högre världen med lånad karma. Hur tycker ni att det låter, att låna karma? (Mästaren skrattar.) Det är möjligt. Det är möjligt. Till exempel, innan ni kom hit ner så hade ni varit här tidigare. Ja ? Och ni har givit till och tagit från olika människor i världen under flera tidsåldrar eller många hundra år. Och sedan återvänder ni till himlen eller till er boning som är mycket långt borta, på olika nivåer upp till åtminstone den femte. Det är Mästarens boning, den femte nivån. Men bortom den finns det fler nivåer, okej!

Nå, när vi nu vill återvända igen, av medkänsla eller på grund av något arbete som Fadern har tilldelat oss, till exempel, då kommer vi ner. Och genom vår släktskap med människorna i det förflutna kan vi låna lite från deras konto, karma, ni vet. Bara skulder, ingenting, ingenting vackert hos människorna. Vi kan låna lite och sedan betalar vi tillbaka det, förstår ni, med vår andliga kraft, långsamt tills vi har avslutat arbetet i den här världen. Det här är alltså en annan sorts Mästare, ja? Och det finns också de som är från den här världen och sedan de har praktiserat, så blir de omedelbart Mästare här, precis som om de avlade examen. Ja. Således finns det professorer på universitetet

och det finns studenter som tar examen och blir professorer efteråt. Förstår ni? Det finns de som har varit professorer länge, länge, och nyligen utexaminerade professorer osv. På liknande sätt finns det sådana här slags Mästare.

Nå, om vi nu vill nå den tredje världen, så måste vi vara absolut rena från varje spår av karma. Karma är lagen att: "Som du sår, så skall du också skörda." Ja ? Precis som vi planterar en apelsinkärna och så får vi apelsiner, en äppelkärna och vi får äpplen; detta är alltså den så kallade karman. Det är sanskrit och betyder orsak och verkan. Bibeln talar inte om karma, men den säger: "Som du sår, så skall du också skörda." Det är samma sak.

Bibeln är en förkortad form av Mästarens lära, och förresten var Hans liv också en förkortad form. Därför finns det inte så mycket förklaringar i Bibeln. Och många bibelversioner har också censurerats för att passa de så kallade ledarna för de här rörelserna, inte alltid nödvändigtvis andligt sinnade människor. Ni vet hur folk köper och säljer allting i alla möjliga hänseenden. Mäklare ... det finns mäklare i alla situationer i livet. Men vi vet att Bibeln, den sanna Bibeln, är lite annorlunda, lite längre, mer exakt och lättare att förstå. Hur som helst, eftersom vi inte kan bevisa särskilt mycket av det, så talar vi inte om det ifall folk skulle säga att vi hädar. Så vi får bara säga sådant som vi kan bevisa.

Och ni skulle då fråga mig: "Du talar om denna andra värld, tredje värld och fjärde värld. Hur kan du bevisa det?" Jo, det kan jag! Jag kan bevisa det. Om ni går med mig, samma väg, så kommer ni att få se samma sak. Förstår ni?

Men om ni inte går själva, så kan jag inte bevisa det för er. Det är självklart. Det är självklart. Jag vågar alltså tala om de här sakerna, eftersom det finns bevis. Vårt bevis är alla de hundratusentals lärjungarna runt om i världen. Vi kan alltså säga sådant som vi vet. Till exempel, om vi går till ... men ni måste gå med mig, ni måste gå. I annat fall kan ni inte säga: "Åh, gå åt mig och berätta för mig och visa mig allting". Det kan jag inte.

Till exempel, om jag inte befinner mig i Förenta Nationerna i det här rummet, så spelar det ingen roll hur mycket ni berättar om det här rummet. Jag har egentligen inte upplevt det. Eller hur ? Vi måste alltså gå med någon som är en erfaren guide. Och jag har några av lärjungarna i det här rummet, som är av olika nationalitet och som har haft en del av de här erfarenheterna, som jag just har berättat för er om, delvis och några helt och hållet. Ja, ja. Och så, efter den tredje världen, är det här på intet vis allt. Vad jag berättade för er är bara en del av alltihop. Det är ett slags reseberättelse, som berättar saker i små portioner och inte särskilt detaljerat. Även när vi läser en bok om något land, så är det inte själva landet. Eller hur ? Följaktligen finns det många böcker om resor, om olika länder i världen, men vi vill i alla fall åka dit själva. Inte sant ?

Vi känner till Spanien och Teneriffa och Grekland, men bara genom filmer eller böcker. Vi måste resa dit och verkligen uppleva glädjen att vara där och maten de serverar och havets underbara vatten och det vackra vädret och de vänliga människorna och all slags atmosfär, som vi inte kan uppleva genom att läsa böcker.

Hur som helst, anta att ni har passerat den tredje världen - vad händer sedan? Självklart färdas ni till den högre, till den fjärde. Och den fjärde världen, redan det är utöver det vanliga. Det går bara inte att använda ett enkelt språk för att beskriva alla dessa saker för lekmännen, av rädsla för att förolämpa härskaren i den världen. För den världen är så vacker, även om det finns vissa delar som är mycket mörka, mörkare än en natt med strömavbrott i New York. Har ni upplevt hela staden i mörker? Ja! Det är mörkare än så! Men innan man når ljuset, är det mörkare än så. Det är ett slags förbjuden stad. Innan vi når Guds kunskap, stoppas vi, där borta. Men med en Mästare, med en erfaren Mästare kan man passera igenom, annars kan vi inte hitta rätt väg i en sådan värld.

När vi når olika nivåer ... existensplan. Vi har upplevt inte bara andliga förändringar utan också kroppsliga förändringar, intellektuella förändringar och allt annat i vårt liv. Vi ser på livet på ett annorlunda sätt, vi går annorlunda, vi arbetar annorlunda. Till och med vårt arbete, vårt dagliga arbete får en annan mening och vi förstår varför vi arbetar på det här sättet, varför vi måste ha det här arbetet, eller varför vi kanske borde byta jobb. Vi förstår meningen med vårt liv, så vi känner oss inte längre rastlösa och upprörda. Ja! Utan vi väntar mycket harmoniskt och tålmodigt på att vårt uppdrag på jorden ska avslutas, för vi vet vart vi ska bege oss sedan. Vi vet det medan vi lever. Det är det som kallas "att dö medan man lever". Ja, ja! Och jag antar att några av er har hört talas om något liknande förut, men jag vet inte någon Mästare som kan tala annorlunda (Mästaren

skrattar), bortsett från att vi måste uppleva den verkliga glädjen i de inre erfarenheterna. Hur kan någon som beskriver en Mercedes Benz... jag menar, beskriva den annorlunda. Eller hur? Det måste vara samma sak. Så vem som än äger en Mercedes Benz, som känner till en Mercedes, skulle beskriva samma sak, förstår ni, men det är inte någon Mercedes.

Så även om jag talar till er på ett mycket vardagligt språk, så är det här inte några vardagliga saker, det är saker som vi måste uppleva själva, genom arbete, uppriktighet och med vägledning. Det är säkrare så. Även om det kanske händer en gång på miljonen att vi kan klara av det själva, men med fara, med risker och med väldigt osäkra resultat, inte särskilt tryggt. Några av människorna i det förflutna ... till exempel Swedenborg. Han klarade på sätt och vis av det själv. Eller kanske Gurdjieff, han lär ha klarat av det själv, att gå hela vägen ensam. Men när jag läser om en del av de här människorna, om deras arbete, så skedde det inte utan faror och en massa problem. Och det är inte nödvändigtvis så att alla når den högsta nivån.

Därefter når ni alltså en högre nivå. Efter den fjärde kommer ni till en högre nivå. Mästarens boning, som är den femte nivån, alla Mästare kommer därifrån. Fastän deras nivå är högre än den femte, så kommer de att stanna där. Det är Mästarens hemvist. Och bortom den finns det många aspekter av Gud, som är svåra att förstå. Jag är rädd att göra er förvirrade, så förmodligen berättar jag en annan gång, eller kanske efter initieringen när ni är lite mer förberedda, och jag ska berätta några oerhörda saker om

er fantasi. Hur den ibland spelar oss spratt beträffande många föreställningar om Gud.

Då svarar jag gärna på frågor, om det skulle vara några. Och ni är välkomna att kasta ut mig också, om ni tycker att det är för tråkigt. (Mästaren skrattar.) Jag går gärna också. Några frågor ? Var så god. Ja, ja. Var snäll och vänta. Det är bra. Nej. Nej. Var snäll och vänta på mikrofonen, så att folk kan höra vad du säger.

Fråga: Du nämnde att en Mästare kan låna människors karma. Utplånas karma i så fall hos de här människorna? Vad får det för följder för de här människorna?

Mästaren: Ja, ja, ja. Åh, Mästaren kan utplåna karma hos vem som helst. Ifall det är vad Mästaren väljer att göra. I själva verket, hos alla lärjungar, vid tiden för initieringen, så måste all karma utplånas. Jag lämnar bara kvar den nuvarande karman åt er, så att vi kan fortsätta det här livet, annars dör vi omedelbart. Ingen karma - går inte att leva här. Därför måste Mästaren utplåna endast lagrad karma, så att personen är ren, och lämna kvar lite karma åt honom för att fortsätta det här livet, för att göra vad han måste göra i det här livet. Och efter det - färdigt. Det är därför han kan gå, hur skulle han annars kunna gå? Även om han är ren i det här livet, men hur ren? Och hur var det med det förra livet, förstår ni? Ja. Då så.

F: Tack.

M: Var så god. Mycket intelligent fråga. Jag tror att du har varit mycket uppmärksam. Något mer ? Var så god.

F: Vad är målet med Er utövning?

M: Vad målet är? Har jag inte berättat det för er? Att färdas bortom den här världen, att återvända till Guds rike, att känna sin visdom och bli en bättre människa redan i det här livet.

F: Och finns det karma i alla riken?

M: Hm, inte i alla riken, bara upp till det andra riket, eftersom vårt intellekt, vår hjärna, datorn, tillverkas på den andra nivån. När vi stiger ner hela vägen, hela vägen från de högre planen ner till det här fysiska planet, antagligen för att uträtta något arbete. Eller hur? Till exempel så stiger även Mästaren ner från det femte planet, ner till den fysiska världen. Då måste han passera det andra planet och hämta den här datorn och koppla in den för att kunna fungera i den här världen. Precis som en dykare, ni vet, som dyker ner i havet. Han måste göra i ordning en mask, syrgas och allting. Även om han själv inte ser så löjlig ut, så gör han det när han har på sig syrgasmasken och dykardräkten, då ser han ut som en groda, ni vet. Det är så vi ser ut ibland med vår ... den här datorn och de fysiska hindren. Annars är vi oerhört vackra. Även om ni tycker att ni är vackra nu, så är ni väldigt fula i jämförelse med hur ni verkligen är. Förstår ni? Det beror på alla de här redskapen som vi måste ha på oss för att dyka djupt ner i den här världen för att arbeta. Så när vi har passerat den andra nivån för att färdas uppåt så måste vi lämna vår dator där, vi behöver den inte längre där uppe. Det är alltså precis som när en dykare når stranden och lägger ifrån sig syrgasmasken och all sin dykarutrustning, ja, och så ser han ut som han gjorde förut. Ja? Då så! Ja, fortsatt du, om du vill. Här, här. Vi har bara en mikrofon, så synd.

F: Tack, tack, Mästare. Du sade att vid slutet av den andra världen, innan man fortsätter uppåt, så lämnar man kvar all karma, eller att man måste upplösa eller rena all sin karma. Betyder det också all den karma från tidigare liv, som man har med sig till det här livet?

M: Ja. För det finns ingen dator som kan registrera någonting. Vi har karma bara för att vi har den här datorn, intellektet, hjärnan, som är till för att registrera varje erfarenhet i den här fysiska världen. Det är därför vi har den. Bra eller dåligt - allt registrerar vi härinne. Det är vad vi kallar karma. Vad är karma? Bara erfarenheterna, bra eller dåliga, våra reaktioner, de erfarenheter, från många livstider, som vi har lärt oss av. Och eftersom vi har en sorts så kallat samvete så vet vi att vi bör vara goda och att vi ibland gjort något ont. Därför säger vi att det är karma. Och de dåliga sakerna tynger oss, precis som en massa skräp, bagage, på grund av gravitationskraften, den drar ner oss och gör det svårt för oss att klättra uppför berget. Förstår ni? Det beror på en massa olika moralläror i den här världen, en massa regler, en massa seder, massor av vanor i olika länder binder oss inom dessa så kallade föreställningar om gott och ont, skuld och oskuld. När vi har att göra med människor i den här världen har vi således upplevelser av gott och ont, skuld och oskuld i enlighet med det landets seder och vanor, det landets lagar. Förstår ni? Och det blir en vana att vi tänker på det viset - gör vi så här känner vi skuld ... gör vi så där är vi dåliga människor. Allt det här, allt registreras här inne. Det är det som får oss att återfödas och som binder oss vid den här fysiska världen eller en något högre värld. Men inte tillräckligt högt. Vi är inte, inte ... vi är inte tillräckligt fria. Vi är inte tillräckligt lätta

för att kunna flyta ovanpå. Förstår ni? På grund av alla dessa föreställningar, förutfattade meningar.

F: Är det förutbestämt att vi kommer att nå en viss nivå varje livstid när vi föds?

M: Nej, vi har en fri vilja, vi kan springa snabbare eller långsammare. Ja. Din bil, till exempel, du fyller den med hundra liter bensin. Jag vet inte hur mycket man fyller en bil med. Jag kan inte köra bil. Men du kan köra snabbare med den, ja, och nå målet fortare eller så kan du köra långsammare. Okej. Ja. Det beror på dig.

Den här gentlemanen, grannen. Eller vill du säga något mer, ja? Nej?

F: Jo, jag ville bara fråga Dig ... änglarna, vilken nivå finns de på?

M: Vilken nivå de finns på? Åh! Det beror på vilken sorts änglar?

F: Skyddsänglarna.

M: Hm?

F: Skyddsänglarna.

M: Åh! Skyddsänglarna, de kan finnas upp till den andra nivån. Änglarna är mindre än människorna, har mindre prestige. De är här för att tjäna oss.

F: Och de kommer aldrig längre?

M: Nej, utom när de kan bli människor. De är alla mycket avundsjuka på människor, eftersom Gud finns inom dem. Vi har alla möjligheter att bli ett med Gud, ängeln har inte det. Det är komplicerat. Jag talar med er någon annan dag. Okej! De är skapade för att vara till nytta för oss, också, förstår ni, dessa olika slags änglar. Ja. Till exempel, om

den är skapad av Gud så är den till för att tjäna oss, förstår ni? Och de bör inte ... de behöver inte nå längre än så. Förstår ni? Men de skulle kunna göra det, ja. Ibland skapas något utan att avsikten är att det ska förbättras. Förstår ni? Till exempel, någonting hemma hos er som ni har för er egen bekvämlighets skull, förstår ni. Även om det är helt fantastiskt. Till exempel, här sitter ni och ni kan släcka och tända ljuset i hela ert hus och i trädgården, och sätta på och stänga av TV:n, därför att ni uppfann det, åt er själva, men det här är bara för att tjäna er. För även om den är bättre än ni i vissa avseenden, som att den kan vara här och kontrollera allting och det kan ni inte göra med mänsklig kraft. Men det betyder inte att den är bättre än ni. Förstår ni? Den är tillverkad uteslutande för att tjäna er. Även om den är bättre än ni, men det är den inte. Okej? Då så. Den kan aldrig bli en människa, datorn. Okej.

M: Ja, min herre, ja.

F: Mästare Ching Hai, jag vill veta ... eftersom vi befinner oss i kroppen nu ... skulle det kunna vara så att vi har fallit, från att ha varit fria från den här kroppen tidigare? Har vi alltid befunnit oss i det här tillståndet, eller har vi befunnit oss i ett bättre tillstånd tidigare, eller bara i det här tillståndet? Vilken inställning eller vilket sinnelag är lämpligt för att snabbt kunna komma vidare?

M: Lämna kroppen och komma vidare. Ja, det kan vi göra, om vi vet hur. Ja. Det finns många olika metoder för att lämna kroppen och bege sig bortom den här världen. En del kommer inte så långt, en del kommer mycket långt och en del når slutet. Detta enligt de jämförelser jag har gjort genom mina olika efterforskningar ända sedan jag var ung.

Även om jag fortfarande ser ung ut nu, men då var jag ung, vet ni. Vår metod är bäst, ja! Den når längst, längst bort, ända till slutet. Det finns många andra metoder, om ni väljer att samla erfarenheter, så kan ni göra det. Det finns många på marknaden, vissa når astralvärlden, vissa når längre ... till den tredje eller fjärde, men det är inte många som når den femte. Vår metod, vår praxis, är alltså att ta er till den femte innan vi släpper er fria. Förstår ni? Låter er gå själva. Och bortom den kan vi närma oss en annan aspekt av Gud, bortom den femte nivån, men det är inte alltid så trevligt, ja. Vi föreställer oss alltid att ju högre desto bättre; det är inte alltid sant. Till exempel, ibland går vi in i ett vackert palats och vi blev inbjudna in i Mästarens vardagsrum. Vi satt där och vi blev serverade kalla drycker och underbar mat och allt. Och sedan tänkte vi att vi skulle gå lite längre in i huset, för att titta. Och vi skulle drista oss in i soprummet och, ni vet, många andra saker i huset. Det är inte alltid så viktigt. Ja? Och in i kraftverket också, ni vet, vi gick till el centralen, som ligger precis bakom huset, på andra sidan huset, och vi fick en chock, så sedan dör vi där. Så det är inte alltid nödvändigt eller att rekommendera att man går längre in, men vi skulle kunna göra det, av äventyrslusta. Ja. Okej.

F: Mästare Ching Hai, jag har två frågor. En lyder: från vilken värld kommer minnen av tidigare liv, om man skulle ha minnen av tidigare liv? Och för det andra: vad finns det för samband mellan tidigare liv och karma?

M: Till din nuvarande, inte sant? Till din karma?

F: Till den nuvarande karman, och till ens nuvarande förståelse. Tillhör de det överflödiga bagaget?

M: Ja, ja. Det finns i högsta grad samband mellan dem. Första frågan var: var kommer tidigare karma ifrån?

F: Minnen av tidigare liv. Ja.

M: Man kan läsa redogörelser för tidigare liv, det är ett som är säkert. Och redogörelserna för tidigare liv, som jag har berättat, kommer från akashakrönikorna. Ja. Och det här är ett slags bibliotek i den andra världen, som är tillgängligt för var och en som kan nå dit. Det är inte vem som helst som kan gå till Förenta nationernas bibliotek och få tillgång till det. Men jag kan göra det, idag till exempel, eftersom jag är inbjuden att tala inför Förenta nationerna. Eller hur? Alla kan inte komma in, men ni kan göra det, eftersom ni är ett slags invånare här. På liknande sätt, när vi får tillgång till den andra världen, kan vi alltså läsa tidigare liv, ja! När vi har tillgång till den första världen, en del av den, kan vi också få glimtar av en annan persons tidigare liv. Men det är inte särskilt högt och inte några särskilt fullständiga redogörelser. Och vad finns det för samband mellan dessa erfarenheter från tidigare liv och den nuvarande karman? Vi kan säga att det här är de erfarenheter, som vi har gjort för att klara av denna, nuvarande livstid. Förstår ni? Det ni har tillgodogjort er i det förflutna kommer ni att omsätta i handling under denna, nuvarande livstid. Och på liknande sätt skulle alltför många obehagliga erfarenheter i det förflutna göra er rädda, när ni ser någon symbol som liknar det tidigare livet väldigt mycket ... Till exempel ... om det senaste livet ... just nu trillar ni i trappan, av en händelse, och skadar er svårt, i mörkret, och ingen hjälper er. Och nu när ni går ner för trappan så skulle ni känna er lite rädda, särskilt om det är djupt och mörkt nedanför, så skulle ni känna en sorts kamp

huruvida ni ska gå eller inte. Eller om ni i det senaste livet redan har bedrivit ingående studier och forskning inom något vetenskapligt område. I det här livet kommer ni fortfarande att vara mycket intresserade ... intresserade av ... Det här är en kinesisk tungvrickningsövning (skrattar). Jag är ledsen. Är min engelska fortfarande tydlig nog? Ja? (Publiken: "Ja".) Okej. Tack. Så ni känner er fortfarande väldigt ... ni har en sorts dragning till all slags vetenskaplig forskning, även om ni inte är någon sorts vetenskapsman nu. Ingenting sådant alls. Det är därför Mozart, han var så ... ett geni när han bara var fyra år gammal. Han gick raka vägen till pianot och han blev berömd, ända fram tills nu, fortfarande. Ja? Han var ett geni därför att han hade övat under många andra livstider, ända till mästerskap, men så dog han efter det. Förstår ni? Innan han nådde toppen av sin karriär så dog han och han var inte nöjd med att bara lämna ... att lämna sin karriär, för han älskade musik. Så han kom tillbaka och allt han hade lärt sig och allt han hade erfårit genom sin tidigare musikaliska talang återvände till honom, eftersom han hade en sådan stark önskan att fortsätta när han dog. Förstår ni? Och en del av de här människorna lär sig mycket i astralvärlden eller i den andra världen innan de återföds till den här världen igen. Därför har de en fantastisk begåvning för vetenskap eller för musik eller för litteratur eller för olika slags uppfinningar, som andra människor inte känner till. Ni förstår, en sorts mycket märkvärdiga uppfinningar, som andra människor inte kan förstå och inte ens drömma om att uppfinna. Okej? För de har sett dem, de har lärt sig dem. Det finns alltså två slags kunskap, i den här världen eller i den hinsides världen. De som är begåvade och enastående, som genier, de är

experterna från den hinsides världen, som till exempel astralvärlden, den andra världen, ibland från den tredje världen, om han väljer att komma tillbaka. Ja? De är enastående. De är genier. Okej? Ja?

F: Vad, mer exakt, innebär Din initiering, och när man sedan är initierad, vad skulle det dagliga praktiserandet då innebära?

M: Okej. Ja. För det första är det gratis och inte bindande, bortsett från att man måste förbinda sig om man skulle vilja fortsätta att gå vidare. Hm? Så, villkoren ... ingen erfarenhet krävs. Ja? Inga tidigare kunskaper i något slags yoga, eller något slags meditation krävs. Men å andra sidan måste man förbinda sig att äta vegetariskt resten av livet. Inga ägg. Mjölk går bra. Ost går bra. Allt som inte innebär dödande går bra. Ägg därför att det innebär ett halvt dödande, fastän det är ... hur ska jag säga ... ofruktsamt. Och det har också ett slags förmåga att ha en benägenhet att dra till sig negativa krafter. Ni vet, det är därför många människor bland de svarta och vita magikerna, eller många voodoo-människor - så kallade voodoo, de använder ägg för att dra till sig en del av besatta människors väsen. Känner ni till det här eller inte? (Någon svarar: Ja.) Ni känner till det? Åh, det är fantastiskt! Jag har åtminstone omedelbara bevis, om än inte omedelbar upplysning, åt er (skratt). Och efter initieringen ... vid tidpunkten för initieringen upplever ni Guds ljus och ljud. Ja? Andens musik, den drar er upp till de högre medvetandenivåerna. Ni kommer att förstå smaken av samadhi - den djupa friden och glädjen. Ja. Och sedan fortsätter ni att praktisera det här hemma, om ni menar allvar. Om ni inte gör det, så kan jag inte tvinga er,

jag kan inte besvära er mer. Om ni fortsätter och ni vill att jag ska hjälpa er hela vägen, så fortsätter jag. Om ni inte vill det ... så går det till, förstår ni. Och två och en halv timmes meditation om dagen. Vakna tidigt om morgnarna. Meditera två timmar innan ni somnar, och kanske en halvtimme på lunchen. När jag inte är här för att tala så har ni en timmes lunch. Ni kan dra er undan någonstans och meditera. Redan det är en timme. Ja? Och på kvällen lägger ni till ännu en timme, eller en halvtimme. Gå upp en timme tidigare om morgnarna. Organisera ert liv mer, ni vet, mindre TV, mindre skvaller, inte så mycket telefon, inte så mycket dagstidningar, då har ni massor av tid. Ja, vi har verkligen massor av tid, men ibland slösar vi bort vår tid. Precis som att åka bil på bakgården istället för att åka till Long Island, ja. Är ni nöjda med det? Eller? (Den som frågat svarar: Ja!) Ja, och ingenting mer. Inga villkor för er, inget annat än att ni förbinder er att praktisera det här resten av livet. Och varje dag upplever ni olika förändringar till det bättre, och olika mirakel i ert liv, inte därför att ni önskar det. Det kommer att hända i alla fall. Förstår ni? Och då kommer ni verkligen att uppleva vad paradiset på jorden är, om ni verkligen menar allvar. Det är så som många hundratusen av våra lärjungar håller ut, håller fast vid mig efter flera år, därför att de får bättre och bättre erfarenheter, därför att de är seriösa och verkligen praktiserar allt det här.

Hm. Ja, var så god. Ja, här framme, eller precis bakom. Herr'n först. (Mästaren skrattar.)

F: Var snäll och förklara medvetandets karaktär.

M: Medvetandets karaktär, åh. Det är svårt att förklara, men du skulle kunna använda din intelligens för att föreställa dig det. Det är en sorts visdom, du vet, som om man förstår någonting bättre än vad man någonsin har gjort tidigare. Ja, man känner till något som finns bortom den här världen, och man känner till något i den här världen som man inte kände till förut, och man förstår många saker som man inte förstår eller inte förstod förut. Detta är medvetandet. Och dessutom, när man öppnar detta medvetande, eller den så kallade visdomen, så kommer man verkligen att förstå vem man är och varför man är här och vad och vilka som mer finns bortom den här världen, bortom eller åtskilda från de världsliga medborgarna. Förstår du? Det finns många saker. Så medvetandets nivå är alltså liksom olika grader av förståelse, precis som en universitetsexamen. Ju mer man lär sig, desto mer vet man, fram till examen. Är du nöjd? Det är svårt att förklara något som är abstrakt, men jag har försökt. Det är en sorts medvetenhet, du vet. Det är svårt att förklara medvetenhet. När man når andra, högre nivåer av medvetande så blir ens medvetenhet annorlunda. Man förstår saker annorlunda, man känner sig annorlunda. Man känner sig helt fridfull, lugn, lycklig. Man har inga bekymmer och allt i det dagliga livet står klart för en. Man vet hur man ska handskas med saker och ting och hur man ska klara av problem bättre. Hm? Det ger fördelar på det fysiska planet också. Och inom en, hur man mår - det vet man bara själv. Det är svårt att förklara de här sakerna. Precis som att du är gift med flickan som du älskar, hur du känner, det är det bara du själv som vet. Hm? Ingen annan kan känna det åt dig. Ja.

F: Ärade Mästare, tack för den insikt som Du har givit oss. Jag undrar om Du skulle vilja ta upp något som sysselsätter mina tankar. Varför finns det så många Mästare på jorden idag som ger oss möjlighet att lära så snabbt, medan det var så svårt förr? Kan Du säga något om det?

M: Ja, visst. Därför att i vår tid är kommunikationerna bättre. Vi känner alltså till Mästarna bättre, det är inte så att det inte fanns Mästare förr i tiden eller att Mästarna var svårtillgängliga. Det är naturligtvis sant att vissa Mästare är lättare att nå än andra. Det beror på hur han väljer eller på hur villig han är att ge, eller på hans känsla av samhörighet med folk i allmänhet. Men i varje tidsålder finns det alltid en, två, tre, fyra, fem Mästare. Det beror på behovet just då. Det är bara det att vi är mer medvetna om närvaron av många olika Mästare, kanske olika grader av Mästare, eftersom vi nu för tiden har turen att ha massmedia, att ha television, att ha radiosändningar, och böcker, som vi trycker i miljoner, tusentals miljoner exemplar på nolltid. Ja. Förr i tiden, om vi ville trycka en bok, så var vi tvungna att hugga ner ett helt träd först och hugga upp det med mycket osofistikerade yxor, som var förstörda på nolltid och oanvändbara efter en tid och vi måste slipa dem med stenar och alla möjliga saker, och rista in ett ord i taget. Och när man ville flytta en hel uppsättning Biblar, så behövdes det en hel kolonn. Förstår ni? Stora lastbilar, om det hade funnits på den tiden. Så det är därför vi känner till så många Mästare. Förstår ni? Ja, så det är tur, det är mycket bra för er att ha ... ni kan välja och vraka, ni vet, ni kan välja vad ni vill ha. Så ingen kommer att kunna lura er och säga: "Jag är bäst". Ja, ni kan göra jämförelser och använda er visdom, er intelligens för att avgöra. "Åh, den

här är bättre" eller "jag tycker bättre om den där". "Ansiktet ser förskräckligt ut." "Åh, den där - ful." (Skratt.)

F: Så min fråga till Dig skulle då bli: eftersom Du har talat om att välja och vraka - skulle Du kunna tänka Dig att initiera någon som har blivit initierad av en annan Mästare?

M: Jag skulle bara göra det om personen verkligen ansåg att jag är mer kapabel att ta henne eller honom till en högre nivå, och det snabbare. I annat fall är det bättre att hålla sig till sin egen Mästare, om man fortfarande känner sig djupt fäst vid och har mycket förtroende för den Mästaren. Om ni tror att er Mästare redan är den bästa, byt då inte. Om ni fortfarande tvivlar och ni ännu inte har fått det ljus och det ljud, som jag har nämnt, så bör ni försöka. Ja, därför att ljus och ljud är standard för en äkta Mästare. Om någon inte kan ge oss omedelbart ljus och ljud så är han inte någon äkta Mästare, tyvärr. Vägen till himlen är utrustad med ljus och ljud. Det är precis som när man dyker ner i havet, då måste man vara utrustad med syrgasmask och allt sådant. Det finns saker för olika ändamål. Okej? Det är därför man ser alla helgon med gloria runt sig. Det är ljus. När man praktiserar den här metoden, så utstrålar man samma ljus som tecknas på bilder av Jesus med gloria, och folk kan se det. Om människorna är klärvoajanta, ni vet, så kan de se ljuset. Det är därför man tecknar Jesus med gloria och man tecknar Buddha likadant, med ljus runt sig. Hos de praktiserande, på hög nivå, kan man se det här ljuset om man är öppen. (Mästaren pekar på sin panna.) Många människor kan se det. Har någon av er som är här sett det? Du? Vad såg du?

F: Jo, jag kan se auror, auror ...

M: Ja, men auror är annorlunda än ljus. Auror har olika färger, ibland svart, ibland kaffe, kaffefärgad, ibland är de röda eller gula. Det beror på hans sinnesstämning just då. Men när man ser en person med en stark andlig aura, så vet man att det är annorlunda. Inte sant? Ja.

F: Jag har egentligen inte någon fråga. Jag bara ... jag höll på med raja yoga ett tag.

M: Raja yoga. Jaha.

F: Och jag tyckte att jag såg auror också. Jag menar, på den tiden hade jag inte så mycket kunskap, du vet ...

M: Jag förstår.

F: Förståelse.

M: Och nu ser du det inte? Du ser det bara ibland?

F: Nej, nu mediterar jag inte.

M: Åh, det är därför, du förlorade förmågan. Borde börja meditera igen, vad?

F: Ja!

M: Om du fortfarande tror på den vägen, så borde du meditera. Det hjälper i viss mån. Det skulle inte skada. Okej?

F: Jag såg i Din broschyr att det finns fem föreskrifter. När man en gång är initierad så måste man leva enligt de här fem föreskrifterna?

M: Ja, ja, ja. Det här är universums lagar.

F: Jag förstår inte okyskhet.

M: Det betyder: om du redan har en man så var snäll och tänk inte på nummer två.

F: Okej. (Publiken skrattar.)

M: Mycket enkelt. Lev ditt liv enkelt, inget krångel och gräl om känslor. Ja. Det sårar andra människors känslor. Vi

skadar inte andra människor, inte ens känslomässigt. Vi försöker undvika konflikter, försöker undvika lidande; känslomässigt, kroppsligt, mentalt, hos alla, särskilt dem vi älskar, det är allt. Okej? Om du redan har någon, så berätta det inte för honom. För ibland tror folk att om de har en affär och sedan går hem och bekänner för sin fru eller sin man, så är det mycket klokt och mycket ärligt. Det är nonsens. Det tjänar ingenting till. Du har redan gjort ett misstag, så varför ska du då släpa hem skräpet och låta andra människor ha glädje av det? Om han inte vet om det, så mår han inte så dåligt. Förstår du? Att veta gör ont. Så vi försöker lösa det där problemet och inte göra om det igen, det är allt. Det är bättre att inte prata med sin partner om det här, för det kommer att såra dem, såra partnern. Ja!

F: Jag har lagt märket till att många andliga Mästare har ett sådant sinne för humor. Vad finns det för samband mellan humor och praktiserande av andlighet?

M: Åh, jag förstår. Jag tror att de helt enkelt känner sig glada, och avslappnade, ser du, och lätta till sinnes inför allting. Och de kan skratta åt sig själva och skratta åt andra, skratta åt löjligen saker i det här livet, medan många människor klamrar sig fast vid det så hårt och tar det så allvarligt. Praktiserandet gör på något sätt att vi kommer loss, helt enkelt. Du vet, vi känner oss inte så allvarliga längre. Om vi dör i morgon, så dör vi, om vi lever, så lever vi, du vet. Om vi förlorar allt, så förlorar vi allt, om vi har allt, så har vi allt. Ja, vi har tillräckligt med vishet och förmåga efter upplysningen för att ta hand om oss själva i varje situation. Så vi är inte rädda för något. Vi förlorar vår rädsla, vi förlorar vår oro. Det är därför vi är avslappnade. Vi

känner oss fria i förhållande till den här världen. Vad vi vinner eller förlorar betyder inte så mycket längre. Om vi vinner en massa saker så är det bara till gagn för andra människor, då ger vi, och till gagn för dem vi älskar. Annars betraktar vi inte oss själva eller vårt liv som tillräckligt betydelsefullt för att vi skulle gå igenom all kamp och allt lidande för att bevara det. Om vi bevarar det, är det bra. Det betyder inte att vi sitter i sängen hela dagen, på en spikmatta och mediterar. Utan vi arbetar verkligen. Förstår ni? Jag, till exempel, arbetar fortfarande. Jag målar och med mitt handarbete förtjänar jag mitt levebröd. Så jag vill inte ta emot donationer från någon. Och ändå har jag så hög inkomst att jag kan hjälpa människor. Jag kan hjälpa flyktingarna, katastrofoffren och allt sådant. Varför skulle vi inte arbeta? Men vi har så mycket talang och begåvning och livet är så lätt för oss efter upplysningen, så vi känner att det helt enkelt inte finns någon anledning att oroa sig. Förstår ni? Vi kopplar av helt naturligt. Det är så sinnet för humor föds. Jag antar att det är så det är? Tycker ni att jag är humoristisk? (Publiken: "Ja.") (Skratt och applåder.) Ja. (Mästaren skrattar.) Då kanske ... jag måste vara något slags Mästare? (Skratt.) Okej. (Mästaren skrattar.) Låt oss hoppas det, för er skull, så att ni inte har lyssnat till en icke upplyst person i två timmar, slösar bort er tid. Okej. Några fler frågor?

F: Mästare Ching Hai, en våg av frågor sköljer över mig. Och jag kommer helt enkelt att ställa alla och Du kan besvara vilken som helst, eller ingen av dem.

M: Okej. Etthundraåtta.

F: Och det är frågor som vi, såsom sökande själar, alltid ställer och vi får teorier och berättelser och jag skulle bara vilja höra vad Du har att säga om dem. Den första är: "Vilka är vi? Vem är jag?" och "Hur hamnade jag i den belägenheten att jag måste återvända hem?" Du vet, hur lämnade jag mitt hem och varför är det viktigt att återvända hem? Och Du talade om att återvända till det femte riket, och att det inte nödvändigtvis är viktigt att komma längre än så. Men om det finns något bortom detta, vad är då meningen med det? Vad har jag för förhållande till det, om jag inte nödvändigtvis måste återvända dit? Den sortens frågor?

M: Okej, en i taget. Okej, jag tror jag besvarar den här gruppen frågor först. Den första gruppen bestod alltså av: "Vem är du? Varför är du här?" och "Varför måste du återvända hem?" och "Varför den femte och inte den sjätte?" Eller hur? Enkelt. Nu börjar det bli roligt. (Skratt och applåder.) Okej. Angående frågan: "Vem är jag?", så kan du gå och fråga de zenmästare, som det vimlar av i New York. Du kan titta i gula sidorna och hitta en. (Skratt.) Jag är inte specialiserad på det. Och den andra: "Varför är du här?" Kanske för att du tycker om att vara här, hm? Eller vem kan annars tvinga oss att vara här, eftersom vi är Guds barn. De så kallade Guds barn är som Gud själv. Inte sant? En prins är lik kungen, i vissa avseenden, eller är mer eller mindre som kungen, eller den blivande kungen. Så det är bara när han tycker om att vara någonstans som han kommer att vara där. Hm? Hur som helst, vi är fria att välja att vara i himlen, eller att vara någon annanstans för att göra egna erfarenheter. Alltså har du förmodligen valt att vara här från början, för många hundratals år sedan, för att

lära dig något mer äventyrligt, du vet, något mer skrämmande. Vissa människor älskar skrämmande upplevelser, du vet. Till exempel ... prinsen, han kan vara i palatset, men han skulle kunna vandra i djungeln, du vet. Eftersom han älskar att utforska saker i naturen. Det skulle kunna vara så. Hm? Det skulle kunna vara så, att vi var så uttråkade, uttråkade i himlen, därför att allting redan var serverat vid palatsets portar, så vi ville göra något på egen hand. Precis som det kungliga hovet, ibland vill de laga mat åt sig själva och de vill inte ha tjänarna i närheten. Och de smetar ketchup och olja över sig själva och hela stället, men de älskar det, du vet. Ser inte särskilt furstligt ut, men de älskar det. Ja, ja, ja. Till exempel så har jag folk som kör bil åt mig. Vart jag än kommer så skulle folk hemskt gärna vilja vara chaufför åt mig. Men ibland tycker jag om att köra själv. Jag kör min lilla trehjuling, icke-osande trehjuling, elektrisk stickkontakt, tio mil i timmen, nej, tio kilometer i timmen. Jag tycker om att köra runt så där. För vart jag än kommer, så lägger folk ofta märke till mig, så ibland vill jag åka någonstans, där människorna inte känner igen mig. Jag är mycket blyg, utom när jag måste hålla föredrag, för det har blivit en sorts plikt nu, sedan folk upptäckte mig och gjorde mig känd, ända tills nu. Jag kan inte fly undan så ofta, men ibland gör jag det verkligen, ni vet, i två-tre månader. Precis som en bortskämd hustru, ni vet, som rymmer från sin man. Och det är alltså jag som väljer det här, förstår ni. Så du kanske har valt att vara här ett tag. Och kanske är stunden kommen nu, då du vill återvända, eftersom du har lärt dig tillräckligt om den här världen, och du tycker att det inte finns något mer som du vill lära dig, och du är trött på att resa. Du vill vila. Återvända hem, vila

först. Och sedan får du se om du vill, eller inte vill, åka igen, ut på en äventyrlig resa. Det är allt jag kan säga så här långt. Och varför måste du återvända hem? Och varför den femte och inte den sjätte? Det får du bestämma. Efter den femte kan du bege dig vart du vill. Det finns många fler nivåer uppåt. Förstår du? Men det är helt enkelt bekvämare, mer neutralt att stanna där. Det är för kraftfullt högre upp, kanske är det så. Du kan bege dig dit för en stund, men du kanske inte skulle vilja vila där, till exempel. Ditt hus, till exempel, är vackert, men det finns några delar av huset som är till för toaletten och du skulle inte vilja stanna där för evigt, även om det är bortom ditt hus. Du vet, det ser ut som det gör längre upp i backen och ännu högre upp, vackrare, men det är ingen plats att vila på. Eller i kraftstationen i ditt hus, generatoren - bullrigt, larmande, värme, hett och, du vet, farligt. Så du skulle inte vilja vara där, även om det är mycket nyttig för ditt hus. Förstår du? Det är allt. Det finns många aspekter av Gud som vi inte kan föreställa oss. Vi tror alltid att ju högre vi kommer, desto mer kärlek. Men det finns olika slags kärlek. Det finns våldsam kärlek, du vet, stark kärlek, mild kärlek, neutral kärlek. Så det beror på vad vi tål, Gud ger oss olika grader av kärlek. Just det. Olika nivåer ger olika grader av kärlek från Gud. Okej? Men ibland är den för stark, vi känner ... det känns som om vi slets sönder i trasor.

F: Hej. Jag ser så mycket förstörelse som pågår runtomkring mig, miljöförstöring.

M: Sant.

F: Grymhet. Grymhet mot djur.

M: Det är sant.

F: Jag bara undrar hur Du uppfattar det här och vad Du kan råda de människor, som försöker frigöra sig från den här världen på andlig väg, för att hjälpa dem att klara av sin omgivning och klara av all den förödelse som pågår runt dem. Och tror Du att det räcker att bege sig bortom den här världen för att vi ska inse vad vi lämnar bakom oss, eller tror Du att det på den här nivån är vår plikt att försöka minska lidandet? Och tjänar det någonting till?

M: Det gör det. Det gör det. Åtminstone för oss, för vårt samvete, så att vi känner att vi gör något och att vi har försökt göra vårt bästa för att minska lidandet hos våra medmänniskor. Jag gör det i alla fall. Vad du än ber om, så gör jag det. Jag gjorde, jag gör och jag kommer att göra det. Jag har redan berättat för er att våra tillgångar delas ut till olika organisationer, ibland, eller olika länder, när de råkar ut för katastrofer. Och jag skulle inte vilja skryta så mycket med det, men eftersom du frågar ... Och, som exempel, hjälpte vi Filippinerna förra året för befrielse av deras ... lindring bistånd i samband med Mount Pinatubo. Och vi hjälpte offren för översvämningarna i Au Lac och offren för översvämningarna i Kina osv. Och vi försöker hjälpa flyktingarna från Au Lac nu för att befria ... för ... att minska FN:s börda, förstår ni, förutsatt att FN vill att vi ska hjälpa till. Men vi försöker. Ja, förstår du nu? Vi hjälper dem med ekonomiskt stöd och vi skulle också kunna flytta dem om FN låter det ske - med FN:s välsignelse. Förstår du? Ja, vi gör alltså alla de saker som du frågade efter, och dessutom, eftersom vi är här, förstår du, så kan vi lika gärna städa vår omgivning så mycket som möjligt. Således hjälper vi till vid lidande och vi hjälper till med den moraliska nivån i världen. Ja? Både andligt och materiellt. Ja.

Eftersom en del människor inte vill ta emot andlig hjälp från mig. De vill bara ta emot materiell hjälp. Så vi hjälper dem materiellt. Och det är vad vi gör, det är därför jag måste tjäna pengar. Det är därför jag inte vill leva på människors donationer. Förstår ni? Alla mina munkar och lärjungar måste arbeta, precis som ni. Och dessutom, bortsett från det där, så hjälper vi dem andligt också, förstår ni, hjälper till vid lidande i världen, hjälper till att minska världens lidande. Vi måste göra det. Det betyder inte att vi tillbringar hela dagarna i samadhi och har det trevligt. Det är en mycket självisk Buddha (upplyst varelse). Vi vill inte ha honom här. (Skratt.)

F: Du talade om en nivå där man är medveten om att man har krafter, som kommer från denna medvetenhet. Om man nu är medveten om de här krafterna, inte vet att man har dem, men är medveten om dem. Man kanske till och med känner det som om man har dem. Hur får man tillgång eller inte tillgång till dem? Om man inte får tillgång till dem, hur gör man då för att inte bli otålig på den process som pågår runtomkring? Om man till exempel ser att processen tar en långsam, världslig vändning, när man vet att man bara skulle kunna be eller göra någonting annat för att åstadkomma en bättre eller snabbare lösning?

M: Ja, jag förstår.

F: Vad innebär det och hur får man tillgång till dem med välsignelsen att resultatet blir bra? Förstår Du vad jag menar?

M: Jag förstår, jag förstår. Vad du menar är att när vi har förmåga att ändra på saker och ting och när allt omkring oss sker på ett byråkratiskt sätt och ett långsamt sätt, hur

ska man då ha tålamod att stå ut med det, eller hur? Eller skulle man bara be och trolla lite eller peka med fingret och få igång det, eller? Nej, jag har tålamod, eftersom vi måste arbeta i den här världens takt för att inte orsaka kaos. Ja. Ett litet barn, till exempel, kan inte springa. Så bara för att man har bråttom eller vill springa så får man inte göra så att barnet snubblar och faller. Så vi måste ha tålamod. Även om vi har förmåga att springa, så går vi med barnet, ja. Det är därför jag också är frustrerad och otålig ibland, men jag måste lära mig att vara tålmodig. Det är därför jag måste åka och buga för den ena presidenten efter den andra för flyktingarnas skull, fastän vi vill lägga till all ekonomisk hjälp. Vi skulle ge allt vi har, allt, miljontals dollar, eller till och med miljarder. Vi måste gå genom det byråkratiska systemet. Ge kejsaren vad som tillhör kejsaren. Förstår ni? Jag tänker inte driva min vilja igenom eller hytta med fingret åt FN ens - för att få igång dem... Nej, nej. Vi orsakar katastrof i den här världen om vi använder fysisk magisk kraft. Förstår ni? Det måste få gå sin gilla gång. Men vi kan höja människors medvetande genom andligt helande, genom andlig visdom, förståelse. Bibringa dem kunskap, så att de är villiga att göra det, förstår ni, och samarbeta. Det är det bästa sättet, att inte använda övernaturliga krafter. Jag använder aldrig övernaturliga krafter med avsikt i någon situation i livet. Men mirakel bara händer i närheten av dem som praktiserar andlighet. Det är mycket naturligt, men inte avsiktligt. Förstår ni? Att Inte försöka skynda på saker och ting. Ja, det tjänar ingenting till. Barnet kan inte springa. Eller hur? Är ni nöjda med mitt svar? Om något av mina svar inte passar er så var snälla och tala om det för mig, för jag kan förklara vidare. Men jag är säker på att ni är

mycket intelligenta, som är utvalda, och de intelligentaste från alla länder. Därför går jag inte in på detaljer så mycket. Några fler frågor? Ja, där bakom? Det är bra att vi har Förenta nationerna, förresten, det måste jag säga. Ja, ja. Vi gör slut på många av världens konflikter och krig, även om vi inte kan begränsa dem helt. Men jag läser era böcker om Förenta Nationerna. Alla är Förenta Nationerna. Och jag har följt en del av Förenta Nationernas arbete. Och jag måste prisa dess ansträngningar och effektivitet när det gäller att befria gisslan där andra människor inte kan befria den, där all makt i världen inte kan befria den och där en av Förenta nationernas delegater gjorde det. Ja, och många andra saker som rör katastrofhjälp, flyktingproblem. Ni har ansvar för ungefär tolv miljoner flyktingar, har jag hört. Eller? Det är en massa arbete, och krigen och allt. Så det är bra att vi har Förenta Nationerna! Det är mycket bra.

F: Tack, Mästare Ching Hai, för att Du delar med Dig av Din visdom till oss. Jag har en fråga. Det handlar om den växande befolkningen i världen och de åtföljande problemen med ytterligare miljöförstöring och ett ännu större behov av mat. Skulle Du vilja säga något om den växande befolkningen i världen? Är det här en världskarma? Eller kommer det här att skapa en särskild sorts karma i framtiden?

M: Hm, att få fler människor i den här världen är också mycket bra. Varför inte? Mer trängsel, mer oväsen, mer skoj. Inte det? (Skratt) Det är egentligen inte det att vi är överbefolkade. Vi är bara inte jämnt utspridda. Människor samlas helt enkelt i vissa delar av världen och vill inte flytta till något annat område. Det är allt. Ja, vi har så många

vidsträckta områden med vildmark som inte har utnyttjats. Många utforskade öar, många vidsträckta ... ni vet, högslätter, som bara är täckta av skog och ingenting annat. Hm, människorna tycker helt enkelt om att samlas i New York, till exempel (skratt), eftersom det är roligare här. Ja, för om en regering, eller vilken regering som helst, kan skapa arbete, förstår ni, och industri ... och anställningar av olika slag på olika ställen, så skulle folk också åka dit för att arbeta. De samlas bara i vissa områden därför att det är lättare att hitta arbete där, eller säkerhet. Om man kunde erbjuda säkerhet, trygghet och möjligheter till anställning på de där andra olika platserna, så skulle folk åka dit också. De skulle åka för trygghetens skull, för att kunna försörja sig. Det är helt naturligt. Ja? Så det är inte så att vi borde frukta överbefolkning. Vi borde vara mer organiserade, för att kunna ge människorna i världen fler fördelar, i form av anställningsmöjligheter och bostäder och trygghet. Då skulle det vara likadant överallt. Vi skulle aldrig bli överbefolkade. Och vad gäller din fråga angående mat, så borde du veta bättre. För i Amerika har vi så mycket information om hur man kan bevara världen. Vegetarisk kost är ett av de bästa sätten att bevara världens resurser, att föda hela jordens befolkning. För vi slösar bort massor av vegetarisk mat, energi, elektricitet, medicin på att föda upp djur. Förstår ni? Medan allt det där skulle kunna ge mat åt andra människor direkt. Och många länder i tredje världen säljer sin proteinberikade vegetariska mat till ett lägre pris. Men det hjälper inte världens övriga befolkning. Om vi fördelar all näring jämnt, och en vegetarisk kosthållning kommer att bidra till det, så hjälper det inte bara oss, inte bara djuren, utan hela världen. En av

forsknings - någonting ... -tidskrifterna har redan sagt att om ... om alla i ... hur säger man ... Åh, jag nämnde det redan förra gången jag var i Förenta Nationerna. Jag har glömt det. Om vi äter vegetariskt, så kommer världen inte att svälta längre. Och vi måste också organisera, ja, organisera. Jag känner en person, han kan göra näringsrik mat, och till och med mjölk av riskli. Och vi talade om det förra gången. Han sade att han lägger ut ungefär trehundrausen dollar och så kan han ge mat till ungefär sexhundrausen människor på Ceylon - de fattiga, de undernärda, mödrarna och andra. Ja, det var fantastiskt. För i många delar av världen gör vi så att vi slösar med naturtillgångarna, det är inte det att det inte räcker till. Gud skulle inte sätta oss här för att svälta. I själva verket är det vi själva som låter oss svälta. Så vi måste tänka om ... tänka om, omorganisera, och då måste vi få välsignelse av många länders regeringar. De måste välsigna oss med sin absoluta ärlighet, renhet och, förstår ni, värdighet, och viljan att tjäna människorna istället för att tjäna sig själva. Om vi får denna välsignelse från alla länders regeringar, förstår ni, så har vi egentligen inga problem. Inga problem. Vi måste ha bra ledare, bra ekonomisk organisation och ledarbegåvningar och ärliga regeringar. Men det kan komma till stånd snabbare när många människor eller de flesta människor eller alla människor blir andliga. Då känner de till disciplinen. Då känner de till föreskrifterna. Då vet de hur man gör för att var ärlig och ren. Och då vet de hur de ska använda sin visdom. Då kan de komma på många saker att göra för att omorganisera våra liv. Förstår ni? I annat fall, om man bara tävlar om makten med sina fickpengar eller pengar som har samlats in bland

allmänheten, och sedan försöker man samla in lika mycket pengar igen innan man förlorar makten. Hjälper inte alls. Det spelar ingen roll om man sitter på en guldgruva, vi dör i alla fall av fattigdom. Världens ledare måste vara medvetna om sin makt och sitt ansvar. Måste tänka på människorna, förändra systemet. Ja!

F: Det verkar vara mycket svårt, för som jag ser det, mycket av ... som jag förstår det, har mycket av dagens miljöförstöring att göra med en växande befolknings krav på mer livsrum, på bostäder, på att leva så som vi under nittonhundratalet kan och vill leva. Ta djunglerna i Brasilien. Miljöförstöringen där. Förstörelsen av skogen där, regnskogen. Landet, det avlövas och det leder till översvämningar. Och det hänger ihop med problemet med överbefolkning.

M: Ja, det är klart, allt hänger ihop i den här världen. Och den enda lösningen är att lösa det från roten, inte från grenarna. Och roten är andlig stabilitet. Förstår ni? (Applåder.) Så allt vi behöver göra är att försöka sprida det andliga budskapet, vad vi vet och hålla oss till den andliga disciplinen. Det är det som folk inte har. Det är okej att koppla sig till en elektrisk maskin och få lite ljus och lite surrande musik och få samadhi. Men om man inte har moralisk disciplin så använder man kraften bara till dåliga saker ibland. Kan inte kontrollera den. Förstår ni? Det är därför som vi i den här gruppen, vi håller ... lär människorna föreskrifterna först. Det är viktigt med föreskrifter. Vi måste veta vart vi är på väg och hur vi ska styra vår kraft. Kraft utan kärlek, utan medlidande, utan egentlig förståelse av moraliska värden, då tjänar det ingenting till. Det blir svart magi, missbruk. Ja. Det är där svart magi kommer ifrån.

Förstår ni? Så det är lätt att nå upplysning, det är svårt att behålla den. På vår väg är det så att om man inte är verkligt disciplinerad och moraliskt rustad, så kommer Mästaren att ta bort en del av ens kraft så att man inte kan missbruka den och skada samhället. Förstår ni? Det är skillnaden. Mästaren har kontroll. Mästarkraften, mästar kraften, okej? Ja, jag är verkligen glad över alla era intelligenta frågor. Mycket intelligent. Folk gör de här sakerna för att de inte är tillräckligt kloka, ni vet, som att misshandla jorden, som du sade, eller göra något bara därför att de saknar visdom. Ja, så roten är visdom, andligt praktiserande. Bli upplysta. Ja frun.

F: Min fråga är att jag vet att jag kämpar för att göra det rätta med mitt praktiserande och jag vet att jag kämpar mot någonting som kämpar mot mig. Och min fråga är hur jag ska nå bortom den kampen? Hur ska jag göra för att vinna?

M: Det är det som är det roliga. Om något är för lätt är det inte någon utmaning och man vill inte ens vinna över det. Ja. Därför har vi två krafter inom oss. Vi kallar dem "yin och yang" med österländska termer, och kinesiska. Vi kallar det negativt och positivt med västerländsk terminologi. Den negativa kraften driver oss att göra något som är mot vår vilja, och den positiva hjälper oss att övervinna den benägenheten. Och ibland förlorar vi, ibland vinner vi, det beror på vår andliga disciplin och kraft. Så försök att kämpa vidare. Precis som Förenta Nationerna kämpar med flyktingfrågorna och krigen i världen. Ibland vinner man till slut, det krävs lite kamp. Jag tackar er för er uppmärksamhet. Lycka till.

"Initieringen är egentligen inte någon initiering ... Du kommer helt enkelt hit och låter mig hjälpa dig att hjälpa dig själv. Jag har inte kommit hit för att göra er till lärjungar ... Jag har kommit för att hjälpa er att bli Mästare."

~ Högsta Mästaren Ching Hai ~

"Alla vet redan hur man mediterar, men ni mediterar över fel saker. Vissa människor mediterar över vackra flickor, vissa över pengar, andra över affärer. Varje gång man riktar all sin uppmärksamhet mot en enda sak så mediterar man. Jag riktar min uppmärksamhet endast mot den inre kraften, mot de gudomliga egenskaperna, mot medlidande, kärlek och barmhärtighet."

~ Högsta Mästaren Ching Hai ~

"Initieringen innebär början på ett nytt liv med en ny ordning. Det innebär att Mästaren har godtagit att du blir en av varelserna i kretsen av helgon. Då är du inte längre någon vanlig varelse, då är du upphöjd. Förr i tiden kallades det 'Dop' eller 'att Ta sin Tillflykt hos Mästaren'."

~ Högsta Mästaren Ching Hai ~

Initiering: Quan Yin-metoden

Mästaren Ching Hai initierar uppriktiga människor, som längtar efter att få veta Sanningen, i Quan Yin-metoden. De kinesiska tecknen "Quan Yin" betyder kontemplation över ljudets vibration. Metoden omfattar meditation över både det inre ljuset och det inre ljudet. Dessa inre upplevelser har alltsedan forntiden beskrivits upprepade gånger i den andliga litteraturen hos alla världens religioner.

I den kristna Bibeln, till exempel, står det: "I begynnelsen var ordet, och ordet var hos Gud och ordet var Gud." (Johannes 1:1.) Detta ord är det inre ljudet. Det har också kallats Logos, Shabd, Tao, ljudström, Naam eller den himmelska musiken. Mästaren Ching Hai säger: "Det vibrerar inom allt levande och upprätthåller hela universum. Denna inre melodi kan läka alla sår, uppfylla alla önskingar och släcka all världslig törst. Den är alltigenom mäktig och idel kärlek. Det är på grund av att vi är skapade av detta ljud som kontakten med det skänker frid och förnöjsamhet i våra hjärtan. När vi har lyssnat till detta ljud förändras hela vårt väsen, hela vår inställning till livet är kraftigt förändrad till det bättre."

Det inre ljuset, Guds ljus, är samma ljus som åsyftas i ordet "upplysning". Dess styrka kan variera mellan en svag glöd och det lysande skenet hos flera miljoner solar. Det är genom det inre ljuset och ljudet som vi lär känna Gud.

Initieringen i Quan Yin-metoden är inte någon esoterisk ritual eller någon ceremoni för att upptas i någon ny religion. Under initieringen ges noggranna instruktioner i meditation över det inre ljuset och det inre ljudet och Mästaren tillhandahåller "det andliga överförandet". Denna försmak av gudomlig närvaro ges under tystnad. Mästaren behöver inte vara kroppsligen närvarande för att öppna denna dörr åt dig. Detta överförande är en väsentlig del av metoden. Teknikerna i sig gör inte mycket nytta utan Mästarens nåd.

Eftersom man kan höra det inre ljudet och se det inre ljuset omedelbart vid initieringen kallas denna händelse ibland "plötslig" eller "omedelbar upplysning".

Mästaren tar emot människor med olika bakgrund och religiös tillhörighet för initiering. Man behöver inte överge sin nuvarande religion eller sitt nuvarande trossystem. Man ombeds inte gå med i någon organisation eller att delta på något sätt som inte passar ens nuvarande livsstil.

Man ombeds emellertid att bli vegetarian. En nödvändig förutsättning för att kunna bli initierad är att man förbinder sig att vara vegetarian resten av livet.

Initieringen erbjuds utan kostnad.

Det enda som fordras efter initieringen är att man mediterar enligt Quan Yin-metoden varje dag och att man följer de "Fem föreskrifterna". De Fem föreskrifterna är riktlinjer som hjälper dig att inte skada vare sig dig själv eller någon annan levande varelse. Detta kommer att fördjupa och förstärka den inledande upplevelsen av upplysning och slutligen låta dig uppnå de högsta nivåerna av uppvaknande eller buddhaskap för egen del. Om du inte praktiserar detta dagligen kommer du nästan helt säkert att glömma din upplysning och återgå till en normal medvetandenivå.

Mästarens mål är att lära oss att vara självständiga. Således lär Hon ut en metod som kan praktiseras av var och en på egen hand, utan rekvisita eller attiraljer av något slag. Hon söker inte anhängare, tillbedjare eller lärjungar, inte heller vill Hon grunda någon organisation där man måste betala medlemsavgifter. Hon tar inte emot pengar, undergivenhet eller gåvor från dig, så du behöver inte erbjuda Henne detta.

Hon kommer att ta emot din uppriktighet - i det dagliga livet och i praktiserandet av meditation - när det gäller att göra framsteg på vägen mot att själv bli helig.

De fem föreskrifterna

1. Avstå från att döda levande varelser *;
2. Avstå från att tala osanning;
3. Avstå från att ta vad som inte erbjuds;
4. Avstå från sexuell otrohet;
5. Avstå från att använda berusningsmedel **;

*Denna föreskrift kräver strikt vegan- eller lakto - vegetarisk kost. Inget kött, fisk, fjäderfän eller ägg (befruktade eller inte befruktade).

** Det här inkluderar undvikandet av olika slags gifter, såsom alkohol, narkotika, tobak, hasardspel, pornografi, och överdrivet våldsamma filmer eller litteratur.

"En fullkomligt gudomlig person är en fullkomlig människa. En fullkomlig människa är fullkomligt gudomlig. Just nu är vi bara halva människor. Vi gör saker med tvekan, vi gör saker på grund av egoism. Vi tror inte att det är Gud som ordnar allt detta för att vi ska glädjas, för att vi ska uppleva det. Vi skiljer på synd och dygd. Vi gör stor affär av allt och därför dömer vi oss själva och andra människor. Vi lider under våra egna begränsade föreställningar om vad Gud borde vara. Förstår ni? I själva verket finns Gud inom oss och vi begränsar Honom. Vi tycker om att roa oss och ha trevligt, men vi vet inte hur vi ska bära oss åt. Vi säger bara till andra: 'Oh! Du borde inte göra så där', och till oss själva: 'Jag borde inte göra så där. Jag får inte göra så här. Och varför skulle jag bli vegetarian?' Jo! Jag vet. Jag är vegetarian för att Gud inom mig vill det."

~ Högsta Mästaren Ching Hai ~

"När vi är rena i handling, tal och tanke, om så bara för en sekund, så kommer alla gudomligheter, alla gudar och skyddsänglar att stötta oss. I det ögonblicket tillhör hela universum oss och stöttar oss, och tronen finns där, för att vi ska kunna regera från den."

~ Högsta Mästaren Ching Hai ~

Fördelarna med vegetarisk diet

En nödvändig förutsättning för att bli initierad i Quan Yin-metoden är att man förbinder sig att vara vegetarian livet ut. Mat gjord på växter och mjölkprodukter är tillåten, men all annan mat som kommer från djur, inklusive ägg, bör man inte äta. Det finns många skäl till detta, men det viktigaste kommer från det första budordet, som säger att vi ska avstå från att döda levande varelser, eller: "Du skall icke dräpa."

Att man inte dödar eller på annat sätt skadar levande varelser är till uppenbar fördel för dem. Mindre uppenbart är det faktum att det är lika fördelaktigt för oss själva att avstå från att skada andra. Varför? På grund av karmalagen. "Som du sår, så skall du också skörda." När du dödar eller låter andra döda åt dig för att tillfredsställa ditt begär efter kött, ådrar du dig en karmisk skuld och denna skuld måste så småningom betalas tillbaka.

Att äta en helt vegetarisk kost är alltså i högst verklig mening en gåva som vi ger till oss själva. Vi mår bättre, vår livskvalitet förbättras när tyngden av vår karmiska skuld minskar och vi erbjuds tillträde till ett nytt, subtilt och himmelskt rike av inre upplevelser. Det är väl värt det låga pris man måste betala!

De andliga argumenten mot att äta kött är övertygande för en del människor, men det finns andra övertygande skäl till att vara vegetarian. Alla grundar de sig på sunt förnuft. De har att göra med frågor om den egna hälsan och kosten, ekologi och miljö, etik och djurens lidande och världssvälten.

Kost och hälsa

Studier av människans utveckling har visat att våra förfäder var vegetarianer av naturen. Den mänskliga kroppens uppbyggnad är inte anpassad för köttätande. Detta visades i en uppsats om jämförande studier i anatomi av doktor G.S. Huntingen vid Colombia-universitetet. Han framhöll att köttätare har kort tunntarm och tjocktarm. Typiskt för deras tjocktarm är att den är rak och slät. Däremot har växtätande djur både en lång tunntarm och en lång tjocktarm. På grund av den låga fiberhalten och den höga proteinhalten i kött behöver tarmarna inte så lång tid för att ta upp näringen, köttätarnas tarmar är sålunda kortare än de växtätande djurens.

Hos människan, liksom hos andra av naturen växtätande djur, är både tunntarm och tjocktarm långa. Tillsammans är våra tarmar ungefär 8,5 meter långa. Tunntarmen är veckad och dess väggar fulla av vindlingar, inte släta. Eftersom våra tarmar är längre än rovdjurens stannar köttet kvar där under längre tid. Följaktligen kan köttet ruttna och bilda toxiner. Man har visat att dessa toxiner är en av

orsakerna till ändtarmscancer och de ökar också påfrestningarna på levern, vars uppgift är att avskilja toxiner. Detta kan orsaka skrumplever och till och med levercancer.

Kött innehåller mycket urokinas och urea, som ökar påfrestningarna på njurarna och som kan försämra njurfunktionen i hög grad. Det finns ungefär 30 gram urokinas i varje kilo kött. Om levande celler placeras i flytande urokinas kommer deras ämnesomsättning att försämrats. Vidare saknar kött cellulosa eller fibrer, och brist på fibrer kan lätt orsaka förstoppning. Det är känt att förstoppning kan orsaka ändtarmscancer eller hemorrojder.

Kolesterolet och de mättade fetterna i kött orsakar också hjärt- och kärlsjukdomar. Hjärt- och kärlsjukdomar är den främsta dödsorsaken i Förenta Staterna, och nu även på Formosa.

Cancer är den näst vanligaste dödsorsaken. Experiment visar att då kött bränns vid och steks uppstår ett kemiskt ämne (metylcholanthren), som är kraftigt cancerframkallande. Möss som man givit detta ämne utvecklar cancer, till exempel skelettcancer, blodcancer, magcancer osv.

Forskning visar att mus ungar som får dia en hona, som har bröstcancer, också kommer att utveckla cancer. När mänskliga cancerceller injiceras i djur har djuren också utvecklat cancer. Om köttet vi dagligen äter kommer från djur som ursprungligen har sådana defekter och vi får in det

i våra kroppar, är sannolikheten stor att vi också kommer att få dessa sjukdomar.

De flesta människor tar för givet att kött är rent och säkert, att det görs kontroller på alla slakterier. Det slaktas alltför många nötkreatur, svin och fjäderfä för att säljas varje dag, för att varje djur faktiskt ska kunna undersökas. Det är mycket svårt att kontrollera om det finns cancer i en bit kött, för att inte tala om att kontrollera vartenda djur. För tillfället hugger man inom köttindustrin bara av huvudet, när det är något fel på det, eller hugger av det ben som är sjukt. Endast de dåliga delarna tas bort och resten säljs.

Den berömde vegetarianen, doktor J.H. Kellogg sade: "När vi äter vegetarisk mat behöver vi inte bekymra oss över vilken sjukdom maten dog av. Så får vi en trevlig och njutbar måltid."

Det finns ytterligare en viktig fråga. Antibiotika, liksom andra läkemedel, däribland steroider och tillväxthormon, blandas i djurfodret eller injiceras direkt i djuret. Det har rapporterats att människor som äter dessa djur kommer att ta upp dessa läkemedel i sina kroppar. Det är möjligt att antibiotika i kött minskar effektiviteten hos antibiotika som används på människor.

Det finns vissa människor som anser att den vegetariska kosten inte är tillräckligt näringsrik. En amerikansk expert i kirurgi, doktor Miller, var under fyrtio år verksam som läkare på Formosa. Där grundade han ett sjukhus, där alla måltider var vegetariska, för de anställda såväl som för

patienterna. Han sade: "Musen tillhör det slags djur som kan uppehålla livet med hjälp av vegetarisk likaväl som icke-vegetarisk föda. Om två möss skiljs åt och en äter kött och den andra vegetarisk föda, finner vi att de växer och utvecklas på samma sätt, men att den mus, som är vegetarian lever längre och har större motståndskraft mot sjukdomar. När de båda mössen blev sjuka tillfrisknade den växtätande musen dessutom fortare." Sedan tillade han: "Den medicin, som den moderna vetenskapen har givit oss, har förbättrats avsevärt, men den kan bara behandla sjukdomar. Mat, däremot, kan bevara hälsan." Han påpekade: "Mat från växter är en mer direkt näringskälla än kött. Människor äter djur, men näringskällan för de djur vi äter är växter. De flesta djur lever inte särskilt länge och djuren har nästan alla de sjukdomar som människan har. Det är mycket troligt att människans sjukdomar kommer av att hon äter kött från sjuka djur. Så varför tar människorna inte sin näring direkt från växterna?" Doktor Miller menade att vi bara behöver spannmål, bönor och grönsaker för att få i oss all den näring vi behöver för att hålla oss friska.

Många människor har den uppfattningen att animaliskt protein är "överlägset" vegetabiliskt protein, eftersom det ena anses vara ett fullvärdigt och det andra ett icke fullvärdigt protein. Sanningen är att vissa vegetabiliska proteiner är fullvärdiga, och att man kan åstadkomma fullvärdiga proteiner genom att kombinera flera matvaror med icke fullvärdiga proteiner.

I mars 1988 meddelade The American Dietetic Association att: "ADA:s ståndpunkt är att vegetarisk kost är hälsosam och näringsmässigt fullgod då den planeras på rätt sätt."

Man tror ofta helt felaktigt att köttätare är starkare än vegetarianer, men ett experiment, utfört under ledning av professor Irving Fisher vid Yale - universitetet, med 32 vegetarianer och 15 köttätare visade att vegetarianerna var mer uthålliga än köttätarna. Professor Fisher lät dem hålla sina armar utsträckta så länge som möjligt. Resultatet av försöket var mycket tydligt. Av de 15 köttätarna kunde endast två personer hålla armarna utsträckta i 15 till 30 minuter. Bland de 32 vegetarianerna däremot, höll 22 personer armarna utsträckta i 15 till 30 minuter, 15 personer i över 30 minuter, nio personer i över en timme, fyra personer i över två timmar och en vegetarian höll sina armar utsträckta i över tre timmar.

Många långdistans löpare äter vegetarisk kost under en period före tävlingarna. Doktor Barbara More, expert på vegetarisk behandling, sprang ett lopp på cirka 180 kilometer på 27 timmar och 30 minuter. Hon, en kvinna på 56 år, slog alla rekord som innehades av unga män. "Jag vill vara ett föredöme och visa att människor som äter en helt vegetarisk kost kommer att få en stark kropp, ett klart intellekt och ett renat liv."

Får en vegetarian tillräckligt med protein i sin kost? Enligt Världshälsoorganisationens rekommendationer bör 4,5% av det dagliga kaloriintaget komma från protein. Vete består till 17% av protein, broccoli till 45% och ris till 8%. Det är

mycket enkelt att få en proteinrik kost utan att äta kött. Då vegetarianismen dessutom har den fördelen att man därigenom undviker många sjukdomar som orsakas av för fet mat, såsom hjärtsjukdomar och många cancertyper, så är den det tveklöst bästa alternativet.

Man har visat att det finns ett samband mellan överkonsumtion av kött och annan animalisk föda, som innehåller höga halter av mättat fett, och hjärtsjukdomar, bröstcancer, grovtarmscancer och stroke. Andra sjukdomar som ofta förebyggs, och ibland botas, med hjälp av en fettsnål vegetarisk kost är bland andra njursten, prostatacancer, diabetes, magsår, gallsten, nervös mage, ledinflammation, sjukdomar i munhålan, acne, bukspottkörtelcancer, magcancer, förstoppning, tarmfickor, högt blodtryck, benskörhet, äggstockscancer, hemorrojder, fetma och astma.

Bortsett från rökning finns det ingenting som är så farligt för den egna hälsan som att äta kött.

Ekologi och miljö

Att föda upp djur för att få kött har sina konsekvenser. Det leder till att regnskogarna förstörs, jordens temperatur stiger och vattnet förorenas, till vattenbrist, ökenspridning och slöseri med energitillgångar samt till världssvält. Att använda mark, vatten, energi och mänsklig kraft för att

producera kött är inte något effektivt sätt att använda jordens resurser på.

Sedan 1960 har ca 25% av Centralamerikas regnskogar bränts ned och kalhuggits för att åstadkomma betesmark för biffdjur. Man uppskattar att varje 120-grams hamburgare gjord på kött från regnskogsområden förstör ca fem kvadratmeter tropisk regnskog. Boskapsuppfödningen bidrar dessutom i hög grad till bildandet av tre gaser, som bidrar till den globala temperaturhöjningen och den är också en av de viktigaste orsakerna till vattenföroreningen och det krävs en häpnadsväckande mängd vatten, ca 20.000 liter, för att producera ett kilo kött. Det går bara åt ca 240 liter vatten för att producera ett kilo tomater och ca 1200 liter för att producera ett kilo fullkornslimpa. Nästan hälften av den mängd vatten som förbrukas i Förenta staterna används för att odla foder till nötkreatur och annan boskap.

Många fler människor skulle kunna livnäras om de resurser som används för att föda upp boskap användes för att producera spannmål att föda jordens befolkning med. En hektar mark som det växer havre på ger åtta gånger så mycket protein och 25 gånger så mycket kalorier om havret används för att föda människor i stället för kreatur. En hektar mark som används till broccoliodling ger tio gånger så mycket protein, kalorier och niacin som en hektar mark som används för att producera nötkött. Det finns mängder av liknande statistiska uppgifter. Världens tillgångar skulle utnyttjas mycket mer effektivt om marken som används till

boskapsuppfödning i stället användes för att odla grödor för att föda människor.

Genom att äta vegetariskt kan du "gå försiktigare fram på den här planeten." Förutom att du bara tar det du behöver och minskar överflödet, så kommer det att kännas bättre när du vet att en levande varelse inte måste dö varje gång du äter ett mål mat.

Världssvälten

Nästan en miljard människor lider av svält och undernäring på den här planeten. Över 40 miljoner dör varje år av svält och de flesta av dem är barn. Trots detta används mer än en tredjedel av världens spannmålsskörd för att ge föda åt boskap istället för åt människor. I USA förbrukas 70% av all säd som produceras av boskap. Om vi gav mat åt människor i stället för åt boskap skulle ingen behöva gå hungrig.

Djurens lidande

Är du medveten om att mer än 100 000 kor slaktas varje dag i USA?

I västvärlden föds de flesta djur upp på "fabriksjordbruk". Dessa anläggningar är konstruerade för att producera största möjliga antal slaktdjur till lägsta möjliga kostnad. Djuren packas samman, vanställs och behandlas som maskiner för omvandling av foder till kött. Detta är en verklighet som de flesta av oss aldrig kommer att se med

egna ögon. Det har sagts att: "Ett besök i ett slakthus kommer att göra dig till vegetarian för resten av livet."

Leo Tolstoj sade: "Så länge det finns slakt kommer det att finnas slagfält. En vegetarisk kosthållning är humanitetens eldprov." Fastän de flesta av oss inte medvetet tolererar dödande har vi, stödda av samhället, skaffat oss en vana att äta kött regelbundet, utan att egentligen vara medvetna om vad som sker med de djur vi äter.

I sällskap med helgon och andra

Ända från den historiska tidens början kan vi se att grönsaker har varit människans naturliga föda. De äldsta grekiska och hebreiska myterna berättar alla att människan ursprungligen åt frukt. Fortida egyptiska präster åt aldrig kött. Många stora grekiska filosofer såsom Platon, Diogenes och Sokrates var alla förespråkare av vegetarianismen.

I Indien framhöll Buddha Shakyamuni vikten av Ahimsa, principen att inte skada något levande väsen. Han uppmanade sina lärjungar att inte äta kött, för annars skulle andra levande varelser bli rädda för dem. För att förverkliga vår önskan om barmhärtighet måste vi människor sluta äta kött! Därför finns det fortfarande många buddhister som är vegetarianer. Buddha gjorde följande iakttagelser: "Att äta kött är helt enkelt en vana som vi har lagt oss till med. I början föddes vi inte med någon längtan efter det." "Köttätande människor skär bort sitt inre frö till stort

medlidande." "Köttätande människor dödar varandra och äter varandra ... i det här livet äter jag dig och i nästa äter du mig ... och det fortsätter alltid på det här sättet. Hur kan de någonsin ta sig ur de Tre Rikena (av Illusion)?"

Många av de första taoisterna liksom många fornkristna och judar var vegetarianer. I Bibeln berättas: "Och Gud sade: 'Se, jag ger er alla fröbärande örter, på hela jorden och alla träd med fröbärande trädfrukt. Detta skall ni ha till föda.'" (Första Mosebok 1:29.) Andra exempel i Bibeln som förbjuder köttätande: "Kött som har i sig sin själ, det är sitt blod, skall ni dock inte äta." (Första Mosebok 9:4.) "Vad skall jag med era många slaktoffer? säger Herren. Jag är mätt på brännoffer av vädurar och på gödkalvars fett, och till blod av tjurar och lamm och bockar har jag inget behag. Ja, hur ni än räcker ut era händer, så gömmer jag mina ögon för er, och om ni än ber mycket så hör jag inte på det. Era händer är fulla av blod - tvätta er då, och rena er. Skaffa ert onda leverne bort från mina ögon." (Jesaja 1:11-16.) Paulus, en av Jesu lärjungar, sade i sitt brev till romarna: "Det är bra att avstå från kött och vin." (Romarbrevet 14:21.)

Historiker har nyligen upptäckt många forntida skrifter som kastar nytt ljus över Jesu liv och lära. Jesus sade: "Människor som får djurkött blir sina egna gravar. Jag säger er ärligt, den människa som dödar kommer att bli dödad. Den människa som dödar levande varelser och äter deras kött äter köttet av döda människor."

Också indiska religioner undviker köttätande. Det sägs att: "Människor kan inte få kött utan att döda. En person som skadar levande varelser kommer aldrig att bli välsignad av Gud. Undvik alltså att äta kött!" (Hinduisk föreskrift.)

Islams heliga skrift, Koranen, förbjuder "ätande av döda djur, blod och kött."

En stor kinesisk zen-mästare, Han Shan Tzu, skrev en dikt som var starkt emot köttätande: "Gå fort till marknaden för att köpa kött och fisk och ge dem till din fru och dina barn. Men varför måste deras liv utsläckas för att uppehålla ditt? Det är orimligt. Det kommer inte att ge dig frändskap med Himlen, utan gör att du blir till ett helvetets avskum."

Många berömda författare, konstnärer, vetenskapsmän, filosofer och andra framstående personer var vegetarianer. Följande personer har alla med entusiasm hyllat vegetarianismen: Buddha Shakyamuni, Jesus Kristus, Vergilius, Horatius, Platon, Ovidius, Petrarca, Pytagoras, Sokrates, William Shakespeare, Voltaire, Sir Isaac Newton, 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 Bernard Shaw, Mahatma Gandhi, Albert Schweitzer, och på senare tid: Paul Newman, Madonna, prinsessan Diana, Lindsay Wagner, Paul McCartney och Candice Bergen, för att nämna ett fåtal.

Albert Einstein sade: "Jag tror att de förändringar och de renande effekter som en vegetarisk kosthållning har på

människans sinnelag är mycket välgörande för mänskligheten. Följaktligen är det både gynnsamt och fredligt för människorna att välja vegetarianismen." Detta har varit det allmänna rådet från många betydande personer och visa män i alla tider.

Mästaren svarar på frågor

Fråga: Att äta djur innebär att man dödar levande varelser, men är det inte ett slags dödande att äta grönsaker också?

Mästaren: Att äta grönsaker innebär också att man dödar levande väsen och skapar vissa karmiska hinder, men effekten är mycket liten. Om man praktiserar Quan Yin-metoden två och en halv timme varje dag kan man bli av med den här karmiska effekten. Eftersom vi måste äta för att överleva, väljer vi den föda som har lägst medvetandenivå och som lider minst. Växter består till 90% av vatten, alltså är deras medvetandenivå så låg att de knappast känner något lidande. Dessutom äter vi många grönsaker utan att skära av deras rötter, vi snarare underlättar deras könlösa fortplantning genom att ta bort grenar och löv. Slutresultatet kan faktiskt vara till fördel för växten. Många trädgårdsexperten säger således att om man beskär växterna, så hjälper man dem att växa sig stora och vackra.

Det här är än mer uppenbart när det gäller frukt. När frukt mognar, lockar den människor att äta den genom sin väldoft, vackra färg och utsökta smak. Det är på det här sättet som fruktträd kan uppnå sitt mål att sprida ut sina kärnor över ett stort område. Om vi inte plockar och äter

den, blir frukten övermogen och faller till marken och ruttnar. Dess kärna kommer att beskuggas av trädet ovanför och dö. Att äta grönsaker och frukter är alltså naturligt för människan och orsakar inte något lidande alls hos dem.

F: De flesta människor har den uppfattningen att vegetarianer är kortare och smalare, medan köttätare är längre och större. Är det sant?

M: Vegetarianer är inte nödvändigtvis smalare och kortare. Om deras kost är balanserad, kan de också bli långa och starka. Som du kan se, äter alla stora djur som elefanter, giraffer, flodhästar, nötkreatur och hästar osv, bara grönsaker och frukt. De är starkare än rovdjuren, mycket fromma och nyttiga för mänskligheten. Men de köttätande djuren är mycket våldsamma och inte till någon nytta. Om människor äter många djur blir de också behäftade med djuriska drifter och egenskaper. Köttätande människor är inte nödvändigtvis långa och starka, men deras livslängd är i genomsnitt mycket kort. Eskimåer äter nästan bara kött, men är de långa och starka? Lever de längre? Jag tror du kan förstå det här mycket väl.

F: Kan vegetarianer äta ägg?

M: När vi äter ägg dödar vi också varelser. Somliga menar att de ägg som finns att köpa är obefruktade, så att det inte innebär att man dödar en levande varelse när man äter dem. Det är bara skenbart riktigt. Ett ägg förblir obefruktat bara därför att de rätta omständigheterna för befruktning har förhindrats, så att ägget inte kan avsluta sin naturliga uppgift att utvecklas till kyckling. Trots att den här

utvecklingen inte har ägt rum, så innehåller ägget fortfarande den livskraft som behövs för detta. Vi vet att ägg har en inneboende livskraft. Varför skulle det annars vara så att ägget är det enda slags cell som kan befruktas? Somliga påpekar att ägg innehåller de viktiga näringsämnen protein och fosfor, som är livsnödvändiga för människokroppen. Men protein finns i tofu och fosfor finns i många slags grönsaker, som t.ex potatis.

Vi vet att det från forntiden ända tills nu har funnits många berömda munkar som inte har ätit kött eller ägg. Och ändå levde de länge. Till exempel åt Yin Guang-mästaren bara en skål med grönsaker och lite ris vid varje måltid och ändå levde han tills han blev åttio år. Dessutom innehåller äggula massor av kolesterol, som är en av de viktigaste orsakerna till hjärt- och kärlsjukdomar, den främsta dödsorsaken på Formosa och i Amerika. Det är inte konstigt att de flesta patienter är ägg ätare!

F: Människan föder upp djur och fjäderfä, som t.ex. grisar, nötkreatur, höns, ankor osv. Varför kan vi inte äta dem?

M: Jaså? Föräldrar föder och uppfostrar sina barn. Har föräldrar rätt att äta sina barn? Alla levande varelser har rätt att leva och ingen bör beröva dem den rätten. Om vi ser på lagarna i Hong Kong, så är till och med självmord förbjudet i lag. Hur mycket mer orättmätigt bör det då inte vara att döda andra levande varelser?

F: Djur föds för att ätas av människor. Om vi inte äter dem, så kommer världen att bli full av dem. Eller hur?

M: Det är en absurd tanke. Innan du dödar ett djur, frågar du det då om det vill bli dödat och uppätet av dig eller inte? Alla levande varelser har en egen önskan att leva och är rädda för att dö. Vi vill inte bli uppätta av en tiger, så varför skulle djuren ätas upp av människor? Människan har funnits i världen under bara några tiotusentals år, men innan människan dök upp hade det redan funnits flera andra djurarter. Översvämmade de jorden? Levande varelser upprätthåller en naturlig ekologisk balans. När det finns för lite föda och utrymmet är begränsat, kommer det att orsaka en drastisk minskning av populationen. Det här håller populationen på en lämplig nivå.

F: Varför bör jag bli vegetarian?

M: Jag är vegetarian därför att Guden inom mig vill det. Förstår du? Att äta kött är mot den universella principen att inte vilja bli dödad. Vi vill själva inte bli dödade och vi vill själva inte bli bestulna. Nå, om vi gör sådant mot andra, så handlar vi mot oss själva och det får oss att lida. Allt ont som vi gör mot andra får oss att lida. Man kan inte bita sig själv och man bör inte hugga sig själv med kniv. På samma sätt bör man inte döda, eftersom det är mot livsprincipen. Förstår ni? Det skulle få oss att lida, så vi gör det inte. Det betyder inte att vi begränsar oss på något sätt. Det betyder att vi öppnar vårt liv för allt slags liv. Vårt liv kommer inte att vara begränsat inom den här kroppen, utan utvidgat till djurens liv, till alla slags varelsers liv. Det gör oss storslagna, större, lyckligare och gränslösa. Inte sant?

F: Kan Du säga något om att äta vegetariskt och hur det kan bidra till att skapa fred i världen?

M: Ja. Du förstår, de flesta krig i den här världen har ekonomiska orsaker. Låt oss erkänna det. Ett lands ekonomiska svårigheter blir allvarigare när det råder svält, brist på mat eller när maten inte fördelas rättvist. Om du tog dig tid att läsa tidskrifter och ta reda på fakta om vegetarisk kosthållning, så skulle du känna till det här mycket väl. Att föda upp boskap och djur för köttets skull har gjort vår ekonomi bankrutt i alla avseenden. Det har orsakat svält i hela världen, åtminstone i tredje världen. Det är inte jag som säger det här. Det är en amerikan som har sysslat med sådan här forskning och som har skrivit en bok om det. Ni kan gå till vilken bokhandel som helst och läsa om forskning om vegetarianism och beredningen av livsmedel. Ni kan läsa "Diet For A New America" av John Robbins. Han är en mycket berömd glassmiljonär. Han gav upp allt för att bli vegetarian och för att skriva en bok om vegetarianismen, i strid med familjetraditionerna och familjeföretaget. Han förlorade en massa pengar, prestige och affärer, men han gjorde det för sanningens skull. Den boken är mycket bra. Det finns många andra böcker och tidskrifter som kan ge dig massor av information och fakta om vegetarisk kosthållning och hur den bidrar till att skapa fred i världen. Du förstår, vi har förstört våra livsmedelstillgångar genom att föda upp boskap. Du vet hur mycket protein, medicin, vatten, arbetskraft, bilar, lastbilar och vägbyggen och hur många hundratusentals tunnland som har slösats bort innan en ko går att äta. Förstår du? Alla de här sakerna skulle kunna fördelas rättvist till underutvecklade länder, då skulle vi kunna lösa problemet med svält. Nå, om ett land är i behov av föda, är det troligt att det invaderar ett annat bara för att rädda det egna folket. I det

långa loppet har det här givit upphov till en räkka dåliga orsaker och dåliga verkningar. "Som du sår, så skall du också skörda." Om vi dödar någon för att få mat, så kommer vi att dödas för matens skull senare, i någon annan skepnad nästa gång, i nästa generation. Det är synd. Vi är så intelligenta, så civiliserade och ändå känner de flesta av oss inte till anledningen till att våra grannländer lider. Det beror på vår gom, vår smak och vår mage. För att ge föda och näring till en kropp dödar vi så många varelser och låter så många medmänniskor svälta. Och då talar vi inte ens om djuren än. Förstår du? Sedan kommer denna skuld, medvetet eller omedvetet, att tynga vårt samvete. Det får oss att lida av cancer, tuberkulos och andra former av obotliga sjukdomar, inklusive AIDS. Ställ dig frågan varför ditt land, Amerika, lider mest? Det har den högsta cancerfrekvensen i världen, eftersom amerikanarna äter massor av nötkött. De äter mer kött än något annat land. Ställ dig frågan varför kineserna eller de kommunistiska länderna inte har en sådan hög cancerfrekvens. De har inte lika mycket kött. Förstår du? Det här är vad forskningen säger, inte jag. Okej? Skyll inte på mig.

F: Vilka är de andliga fördelarna med att vara vegetarian?

M: Jag är glad att du ställer frågan på det här viset, eftersom det betyder att du bara koncentrerar dig på, eller bryr dig om, de andliga fördelarna. De flesta människor skulle bry sig om hälsan, bantning och figuren när de frågar om vegetarisk kost. De andliga aspekterna av den vegetariska kosthållningen är att den är mycket ren och fredlig. "Du skall icke dräpa." När Gud sade så här till oss sade Han inte: "Döda inte människor", han sade: "Döda inte några

levande varelser alls". Sade Han inte att Han skapade djuren för att de skulle hjälpa oss? Överlämnade Han inte djuren i vår vård? Han sade: "Ta hand om dem, härska över dem. När man härskar över sina undersåtar, dödar man då sina undersåtar och äter upp dem? Då skulle man bli en kung utan folk omkring sig. Så nu förstår du att när Gud har sagt det, så måste vi också göra det. Det finns ingen anledning att ifrågasätta Honom. Han talade mycket tydligt, men vem förstår Gud, utom Gud? Så nu måste du bli Gud för att kunna förstå Gud. Jag inbjuder dig att vara gudalik igen, att vara dig själv, och att inte vara någon annan. Att meditera över Gud betyder inte att man dyrkar Gud, det betyder att man blir Gud. Man inser att man är ett med Gud. "Jag och Fadern är ett", sade inte Jesus så? Om Han sade att Han och Hans far är ett, så kan vi och Hans far också vara ett, för vi är också Guds barn. Och Jesus sade också att vad Han gör, det kan vi göra ännu bättre. Så vi kanske är ännu bättre än Gud, vem vet? Varför ska vi dyrka Gud när vi inte vet något om Gud? Varför ska vi tro blint? Först måste vi veta vad det är vi dyrkar, precis som vi måste veta vem den kvinna är, som vi ska gifta oss med, innan vi gifter oss med henne. Nuförtiden är det brukligt att man inte gifter sig innan man har haft sällskap. Varför skulle vi dyrka Gud med blind tro? Vi har rätt att kräva att Gud uppenbarar sig för oss och ger sig till känna för oss. Vi har rätt att välja vilken Gud vi skulle vilja följa. Så nu förstår du att Bibeln mycket tydligt säger att vi bör vara vegetarianer. Av hälsoskäl bör vi vara vegetarianer. Av vetenskapliga skäl bör vi vara vegetarianer. Av ekonomiska skäl bör vi vara vegetarianer. Av medlidande bör vi vara vegetarianer. Också för att kunna rädda världen bör vi vara

vegetarianer. Det finns forskning som fastslår att om människorna i väst, i Amerika, åt vegetariskt bara en gång i veckan, så skulle vi kunna rädda sexton miljoner svältande människor varje år. Var hjälte, bli vegetarian. Av alla dessa skäl, även om du inte följer mig, eller inte praktiserar samma metod, så var snäll och bli vegetarian, för din egen skull, för världens skull.

F: Kommer det inte att leda till matbrist om alla äter växter?

M: Nej. Att använda ett visst stycke mark för att odla grödor ger fjorton gånger så mycket mat som om samma stycke mark används för att odla foder till djur. Växter från varje tunnland ger 800 000 kalorier, om de här växterna däremot används för att föda upp djur, som sedan äts som mat, så kan djurköttet bara ge 200 000 kalorier. Det betyder att 600 000 kalorier går förlorade. Så den vegetariska kosten är uppenbarligen effektivare och mer ekonomisk än den kost som innehåller kött.

F: Går det bra att äta fisk?

M: Det går bra om du vill äta fisk. Men om du vill äta vegetariskt, så är fisken inte någon grönsak.

F: Vissa människor säger att det är viktigt att vara en godhjärtad människa, men att det inte är nödvändigt att vara vegetarian. Verkar det rimligt?

M: Om man verkligen är en godhjärtad person, varför äter man i så fall fortfarande en annan varelses kött? När han ser dem lida så borde han inte kunna stå ut med att äta dem. Att äta kött är obarmhärtigt, så hur skulle en

godhjärtad människa kunna göra det? Mästare Lien Chih sade en gång: "Döda dess kropp, och ät dess kött. I den här världen finns det ingen som är grymmare, mer illvillig, mer avskyvärd och ond än denna människa. Hur kan han över huvud taget påstå att han har ett gott hjärta?" Mencius sade också: "Om du ser det medan det lever, så står du inte ut med att se det dö, och om du hör det jämra sig, så står du inte ut med att äta dess kött; så den verkliga gentlemannen håller sig långt borta från köket." Den mänskliga intelligensen är högre än djurens och vi kan använda vapen som gör dem oförmögna att göra motstånd mot oss, så de dör fyllda med hat. Det slags man som gör så här, trakasserar små och svaga varelser, har ingen rätt att kallas gentleman. När djur dödas drabbas de mycket svårt av ångest, skräck och förbittring. Detta leder till att det skapas toxiner, som stannar kvar i deras kött, så att de kan skada dem som äter det. Eftersom vibrationernas frekvens är lägre hos djur än hos människor så kommer de att påverka våra vibrationer och utvecklingen av vår visdom.

F: Går det bra att vara så kallad "tillfällighetsvegetarian"? ("Tillfällighetsvegetarianer" kallas de som inte strikt undviker kött. De skulle äta grönsakerna i en rätt, bestående av en blandning av grönsaker och kött.)

M: Nej. Om man till exempel lägger mat i en giftig vätska och sedan plockar bort den, tror du då att den blir giftig eller inte? I Maha-Pari-Nirvana-Sutra frågar Mahakasyapa Buddha: "När vi tigger och får grönsaker blandade med kött, kan vi då äta denna mat? Hur kan vi göra maten ren?" Buddha svarade: "Man bör rengöra den med vatten och skilja grönsakerna från köttet, sedan kan man äta den." Av

den här dialogen kan vi förstå att man inte ens kan äta grönsaker som är blandade med kött om man inte först rengör dem med vatten, för att inte tala om att äta enbart kött! Det är således mycket lätt att förstå att Buddha och Hans lärjungar åt vegetarisk kost. Dock förtalade vissa människor Buddha genom att säga att Han var en "tillfällighetsvegetarian" och att om de som gav allmosor gav honom kött, så åt Han kött. Det här är verkligen nonsens. De som säger så har läst för lite i skrifterna, eller inte förstått de skrifter som de har läst. I Indien är över nittio procent av människorna vegetarianer. När folk ser tiggarmunkar i gula dräkter så vet de att de ska ge dem vegetarisk mat, för att inte nämna att de flesta människorna inte har något kött att ge bort i alla fall.

F: För länge sedan hörde jag en annan Mästare säga: "Buddha åt en grisfot och fick sedan diarré och dog." Är det sant?

M: Absolut inte. Det var genom att äta ett slags svamp som Buddha dog. Om vi översätter direkt från brahmanernas språk, så kallas detta slags svamp "grisfot", men det är inte någon riktig grisfot. Det är precis som när vi kallar ett slags frukt "longyan". (På kinesiska betyder det ordagrant "draköga".) På brahmanernas språk kallas den här svampen "grisfot" eller "grisfröjd". Båda namnen har med grisar att göra. Denna sorts svamp var inte så lätt att hitta i det forntida Indien och var en sällsynt delikatess, så folk gav den till Buddha med vördnad. Den här svampen går inte att hitta ovan jord. Den växer under marken. Om folk vill hitta den måste de leta med hjälp av en gammal gris, som tycker mycket om att äta sådan här svamp. Grisarna spårar upp

den med hjälp av lukten och när de upptäcker en gräver de i smutsen med sina fötter för att hitta den och äta den. Det är därför den här sortens svamp kallas "grisfröjd" eller "grisfot". De här två namnen syftar faktiskt på samma svamp. Eftersom de översattes slarvigt och eftersom folk inte riktigt förstod deras etymologiska ursprung så har senare generationer kommit att missförstå det hela och ta Buddha för en "köttslukande människa". Det är verkligen beklagligt.

F: Vissa köttälskare säger att de köper köttet från slaktaren, så det har inte dödats av dem själva. Därför går det bra att äta det. Tycker Du att det är riktigt?

M: Det är ett ödesdigert misstag. Du måste förstå att slaktare dödar levande varelser för att folk vill äta. I Lankavatara Sutra säger Buddha: "Om det inte fanns någon som åt kött, skulle det inte ske något dödande. Att äta kött och döda levande varelser är samma slags synd." Eftersom alltför många levande varelser dödas drabbas vi av naturkatastrofer och elände som människan ställer till med. Krig orsakas också av för mycket dödande.

F: Vissa människor säger att även om växter inte kan producera giftiga ämnen som till exempel urea och urokinas, så använder frukt- och grönsaksodlarna massor bekämpningsmedel på växterna, som är skadliga för hälsan. Är det så?

M: Om odlarna använder bekämpningsmedel och andra mycket giftiga kemikalier som till exempel DDT på grödan, så kan det leda till cancer, infertilitet och leversjukdomar. Gifter, som till exempel DDT, kan spridas i fetter och

ansamlas vanligtvis i djurfett. Det betyder att när man äter kött så får man i sig alla dessa mycket koncentrerade bekämpningsmedel och andra gifter, som finns ansamlade i djurfett och som har ackumulerats medan djuret har växt. De här ansamlingarna kan vara så mycket som tretton gånger så stora som de som finns i frukt, grönsaker eller spannmål. Vi kan tvätta bort bekämpningsmedel som har sprutats på frukternas yta, men vi kan inte ta bort de bekämpningsmedel som finns lagrade i djurfett. Ansamlingarna bildas eftersom de här gifterna ansamlas. De konsumenter som befinner sig högst upp i näringskedjan är alltså de som skadas mest. Experiment vid Iowa-universitetet visade att förekomsten av bekämpningsmedel i människokroppen nästan alltid berodde på att man hade ätit kött. Man upptäckte att hos vegetarianer är halten av bekämpningsmedel i kroppen mindre än hälften av den som finns hos köttätare. Det finns faktiskt andra gifter i kött förutom bekämpningsmedel. Vid djuruppfödning tillsätter man stora mängder kemikalier i djurens foder, som ska få dem att växa fortare eller göra att köttet ändrar färg, smak eller konsistens och som ska konservera köttet osv. Till exempel är konserveringsmedel baserade på nitrater mycket giftiga. Den 18:e juli 1971 rapporterade New York Times: "De stora dolda hälsofarorna för köttätare är de osynliga föroreningarna i kött, såsom bakterier i lax, rester av bekämpningsmedel, konserveringsmedel, hormoner, antibiotika och andra kemiska tillsatser." Vidare injiceras djuren med vacciner, som kan finnas kvar i köttet. I det hänseendet är proteinet i frukt, nötter, bönor, majs och mjölk betydligt renare än proteinet i kött, som till 56% består av icke vattenlösliga föroreningar. Forskning visar att

de olika tillsatserna kan leda till cancer, andra sjukdomar eller missbildningar hos foster. Det är alltså lämpligt till och med för gravida kvinnor att äta en helt vegetarisk kost för att garantera fostrets fysiska och andliga hälsa. Om man dricker massor av mjölk kan man få i sig tillräckligt med kalcium, från bönor kan man få protein och från frukt och grönsaker får man vitaminer och mineraler.

Vegetarianism:

Den bästa lösningen till den Globala Vatten Krisen

Vatten är grundläggande för överlevnaden av alla levande varelser på Jorden. Emellertid, överutnyttjande av vår planets vattentillgångar, som visades av Stockholm Internationella Vatten Institut (SIWI), har äventyrat den här värdefulla tillgången för framtida generationer.

Nedan är några alarmerande fakta rapporterade från SIWI's årliga Världs Vatten Vecka konferens som hölls augusti 16-20, 2004.

- För flera årtionden, ökningen av matproduktionen har dragit ifrån befolkningsökningen. Nu idag stora delar av världen har brist på vatten för ökad produktion.
- Spannmålsmat till köttproduktion kräver mellan 10000- 15000 kg vatten för varje kg kött som produceras. (Den här mängden visar en effektivitetsgrad som är mindre än 0,01 %; om någon annan industriell process drevs med samma effektivitetsnivå, skulle den snabbt ersättas!)

- Spannmål kräver 400- 3000 kg vatten för varje kilo säd som produceras (5 % av vad som krävs för kött)
- Upp till 90 % av allt använt vatten brukas till att odla mat.
- Länder som Australien, vars vatten redan är otillräckligt, faktiskt exporterar vatten i form av kött.
- I utvecklingsländer, köttätare använder tillgångar jämförbart med 5000 liter vatten per dag jämfört med 1000-2000 liter för människor med vegetarisk diet. (rapporterat i the Guardian 8/23/2004)

Också i ett vidare koncept, inte härlett från SIWI rapporten, ökande arealer av Amazonas regnskog har rensats för att odla sojabönor. Emellertid används dessa till att utfordra biffkor. Det skulle vara mer effektivt att använda till människoföda!

Som många initierade kommer ihåg, Mästaren talar om miljöeffekter från köttproduktion i Hennes föreläsning "Fördelarna med vegetarisk diet" som finns i "Nyckeln till omedelbar upplysning", litet häfte:

"Djuruppfödning för kött har konsekvenser. Det leder till utplånande av regnskogar, ökning av den globala temperaturen, vattenförorening, vattenbrist, mer ökenområden, misshushållning med energiresurser och världshunger. Brukandet av land, vatten, energi och mänskliga ansträngningar att producera kött är inte en effektiv väg att använda Jordens resurser".

För att genomföra en betydande minskning av den globala vattenmängden, mänskligheten behöver en ny förståelse

för världens föda, och en vegetarisk diet möter dessa behov.

För relaterade rapporter, var god besök:

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

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

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

*När Mästarens kärlek drabbade min själ
återföddes jag till en ny ungdom.
Fråga mig bara inte efter något förnuftigt skäl:
Förnuftet tillhör inte **KÄRLEKENS** logik!*



*Jag är språkrör
för hela skapelsen.
Öppet ger jag röst
åt dess smärta och sorg -
liv efter liv i dödens evigt rullande hjul.
Oh, barmhärtige Mästare
Skynda! Låt det få ett slut.*



*Din Välsignelse flödar över alla och envar.
De onda och de goda, de vackra och de fula,
De uppriktiga och de ovärdiga
alla i samma mån!
Oh, Mästare, jag skulle aldrig kunna sjunga Din lov.
Jag har Din kärlek i mitt hjärta
och sover med den varje natt.*



ur "Tysta tårar" av Högsta Mästaren Ching Hai

Publikationer

För att lyfta våra själar och tillhandahålla inspiration för våra dagliga liv, en rik samling av Högsta Mästaren Ching Hai`s föreläsningar är tillgängliga i form av böcker, videoband, kassettband, musikkassetter, DVDs, MP3, och CDs.

Utöver publicerade böcker och band, en bred samling av Mästarens föreläsningar kan också vara snabbt tillgängliga och kostnadsfria från Internet. Till exempel, ett flertal webbsidor presenterar den mycket ofta utkommande News Magazine (var god se "Quan Yin Web Sidor" avdelningen nedan). Andra visade online publikationer innehåller Mästarens poesi och inspirerande aforismer, liksom videoföreläsningar och ljudfiler.

En annan vida spridd publikation, nu tillgänglig på Internet på över 50 språk, är Mästarens introduktions häfte. För att erhålla en kopia av gratishäftet , besök följande webbsidor :

www.Godsdirectcontact.com/swedish (Sverige)

www.Godsdirectcontact.org/sample/ (USA)

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

www.Godsdirectcontact.org.tw/eng/publication/sample/sample.htm (Formosa)

Böcker

Ta upp en av Mästarens böcker mitt under en jäktig dag som en räddare i nödens stund.

Hennes ord är en klar påminnelse om vår egen sanna Natur. Antingen man läser Hennes andliga informativa föreläsningar i Nyckeln Till Omedelbar Upplysning serien eller den djupa medkännande poesin i Tysta Tårar, pärlor av visdom avslöjas oavbrutet.

I listan av böcker som följer, tillgängliga volym nummer för varje språk indikeras inom parantes. För mera information om att få dessa och andra böcker, var god se "Erhålla Publikationer" avdelning .

Nyckeln till Omedelbar Upplysning

Samlingar av Mästaren Ching Hais föreläsningar.

The Key of Immediate Enlightenment:

A collection of The Supreme Master Ching Hai's lectures.

Available in:

Aulacese (1-15); Chinese(1-9); English(1-5); French(1); Finnish(1); German(1-2); Hungarian(1); Indonesian(1-5); Japanese(1-4); Korean(1-11); Mongolian (1,6); Portuguese (1-2); Polish (1-2); Spanish (1-3); Swedish (1); Thai (1-6) and Tibetan(1).

Nyckeln till Omedelbar Upplysning. Frågor och Svar

The Key of Immediate Enlightenment – Questions and Answers:

A collection of questions and answers from Master's lectures. Available in Aulacese (1-4); Chinese (1-3); Bulgarian,; Czech English (1-2); French; German; Hungarian ; Indonesian(1-3); Japanese ; Korean (1-4); Portuguese ; Polish and Russian .

Nyckeln till Omedelbar Upplysning: Special utgåva – sju dagars retreat

The Key of Immediate Enlightenment – Special Edition/7-day retreat:

A collection of Master's lectures in 1992 during a 7-day retreat in San Di Mun, Formosa. Available in English and Aulacese.

The Key of Immediate Enlightenment – Special Edition/1993 World Lecture Tour : (6 volumes) A collection of The Supreme Master Ching Hai's lectures during the 1993 World Lecture Tour. Available in English and Chinese.

Letters Between Master and Spiritual Practitioners:

English(1), Chinese(1-3), Aulacese(1-2), Spanish(1)

Master Tells Stories: Available in English, Chinese, Spanish, Aulacese, Korean, Japanese and Thai.

Tysta Tårar

En bok med dikter, skrivna av Högsta Mästaren Ching Hai.

Silent Tears: A book of poems written by Master. Available in of German/French and English/Chinese; also Spanish, Portuguese, Korean and Filipino.

God Takes Care of Everything –

Illustrated Tales of Wisdom from The Supreme Master Ching Hai: Aulacese, Chinese , English , French and Korean.

The Supreme Master Ching Hai's Enlightening

Humor – Your Halo Is Too Tight!: Chinese & English. **Coloring Our Lives:** A collection of quotes and spiritual teachings by Master. Available in Chinese, English.

Secrets to Effortless Spiritual Practice: Available in Chinese, English.

The Dream of a Butterfly: A book of poems written by Master. Available in Aulacese and English.

The Old Time: A book of poems written by Master. Available in English.

Pebbles & Gold: A book of early poems written by Master. Available in Aulacese.

The Lost Memories: A book of early poems written by Master. Available in Aulacese and English.

Traces of A Previous Life: A book of early poems written by Master. Available in English.

God's Direct Contact –The Way to Reach Peace:

A collection of The Supreme Master Ching Hai's lectures During the 1999 Europe Lecture Tour. In this volume, Master expounds on the root cause of war and suffering in this world, and points out that the only way to bring peace to humankind is to gain direct contact with God. By following the right path, we can surely change the future of the world. Each word of Master's discourses is a powerful note that stirs people's hearts! Available in English, Chinese.

I Have Come to Take You Home: Arabic, Aulacese, Bulgarian, Czech, Chinese, English, French, German, Greek, Hungarian, Indonesian, Italian, Korean, Polish, Spanish, Turkish, Romanian and Russian.

Aphorisms: Gems of eternal wisdom from Master. Available in English/Chinese, Spanish/Portuguese and French/German; also Korean.

The Supreme Kitchen(1)- International Vegetarian Cuisine/Home Taste Selections: A collection of culinary delicacies recommended by fellow practitioners from all parts of the world. Available in English/Chinese, Aulacese, Japanese.

The Supreme Kitchen(2): Combined volume of English /Chinese

One World... of Peace through Music: A collections of interviews and musical compositions from the

Benefit Concert at Los Angeles, California.

Available in English/Aulacese/Chinese.

The Collection of the Art Creation by Supreme Master Ching Hai

Available as a combined language edition in English/Aulacese/Chinese.

S.M.Celestial Clothes

Available as a combined language edition in English/Chinese.

Ljud och Videoband

Att se Mästarens videoband kan återställa vårt perspektiv och erbjuda en påminnelse om vårt sanna Jag. Med visdom som ofta överförs med humor, Hennes ord och gester också skapar värme av skratt in i våra hjärtan. Dessutom ljudkasset versionen av föreläsningar och samtal med initierade kommer att omvandla varje frågetecknen till glädjefylld erfarenhet. Ett litet urval av tillgängliga kassetter visas nedan. För mera information om att få dessa och andra kassetter, var god se "Erhålla Publikationer" avdelning .

A Prayer for World Peace: Lecture in Ljubljana, Slovenia.

Be Your Own Master: Group Meditation in AT, USA.

The Invisible Passageway: Lecture in Durban, South Africa.

The Importance of Human Dignity: Group Meditation in NJ, USA.

Connecting Yourself with God: Lecture in Lisbon, Portugal.

How to Love Your Enemy: Group Meditation in Santimen, Formosa.

Return to the Innocence of Childhood: Lecture in Stockholm, Sweden.

The Way to Find the Treasure Within: Group Meditation in Chiang Mai, Thailand.

Together We Can Choose a Bright Destiny: Lecture in Warsaw, Poland.

The Choices of Each Soul: Group Meditation in LA, USA.

Walk the Way of Love: Group Meditation in London, England

Let Others Believe God the Way They Want: Group Meditation in LA, USA.

Musikkassetter och CDs

Mästarens musikaliska gåvor till oss inkluderar Buddhist chanting, poesi och original kompositioner som spelas på traditionella instrument som Kinesisk sitar och mandolin. Många av de musikaliska

kompositionerna är tillgängliga på både kassett och CD.

För mera information om att få dessa och andra kompositioner, var god se "Erhålla Publikationer" avdelning .

Buddhist Chanting: Meditation chanting by The Supreme Master Ching Hai. Vols 1, 2, 3.

Holy Chanting: Hallelujah

Traces of the Previous Life: Poetry chanted by Master. Vols 1, 2, 3.

A Path to Love Legends: Poetry chanted by Master. Vols 1, 2, 3.

Collection of Music Composed by Master: (Vols 1-9) Original compositions played on dulcimer, harp, piano, Chinese zither, digital piano, and more.

DVDs

Code	Title
240	Leading The World Into A New Era
260	The Mystery Of The World Beyond
389	Songs & Compositions of The Supreme Master Ching
467	The Suffering of This World Comes From Our Ignorance
493	Appreciate The Value of Initiation
582	Be Determined On the Spiritual Path
608	The Methods of Spiritual Improvement
638	Bring Out the Best in Yourself
665a	Pacifying The Mind

- 667 Be a Torchbearer for God
 - 670 Our Perfect Nature
 - 671 To Be Enlightened
 - 673 Transcend Emotions
 - 674 Walking In Love And Laughter
 - 676 Parliament of the World's Religions
 - 677 The Smile of an Angel
 - 680 Beyond the Emptiness of Existence
 - 688 Love Is The True Essence Of Life
 - 689 Enlightenment and Ignorance
 - 692 Listening Inwardly To Our Self-Nature
 - 693 Wisdom & Concentration
 - 694 Life Continues Forever
 - 695 A Spiritual & Intellectual Interchange
 - 696 Freedom Beyond The Body & Mind
 - 701 To Impart The Great Teaching
 - 705 Waking Up from the Dream
 - 709 An Evenig with the Stars
 - 711 The Hotel Called Life
 - 712 The Divine Intelligence of Animals
 - 716 A Natural Way to Love God
 - 718 Love is Always Good
 - 719 Overcoming Bad Habits
 - 737 To Practice with Ease
 - 739 Master's Transformation Body
 - 741 The Millennium Eve Performance
 - 742 Elevating the World with Spiritual Practice
 - 751 Non-Regressing Bodhisattvas
 - 754 The Ladder of Spiritual Enlightenment
 - 755 The Laughing Saints
 - 756 The Value of Being Honest
 - 757 The Truth of Masters' Realm
 - 758 The Power to Transmit Enlightenment
- etc.

Erhålla Publikationer

Alla publikationer erbjuds till i det närmaste självkostnadspris. Om du vill köpa eller beställa någon publikation, så ber vi dig att först kontakta närmaste Center, eller gå till följande webbsida:

www.smchbooks.com

Dessutom, många av online News Magazine nummer erbjuder lister på nyligen utgivna böcker och kassetband. Utställningsområdet i anslutning till retreat är också en utmärkt plats för att få förstahands titt på Mästarens böcker, band, bilder, tavlor och juveler.

Om nödvändigt, kan du beställa direkt från högkvarteret på Formosa (P.O. Box 9, Hsihu Miaoli 36899, Formosa R.O.C)

En detaljerad katalog är också tillgänglig om så önskas.

Quan Yin WWW Sites

God's direct contact — Högsta Mästeren Ching Hai International Association's global Internet:

www.godsdirectcontact.org.tw/eng/links/links.htm

Den här portalen tillhandahåller sök länkar till Quan Yin webbsidor med variation av olika språk, och en 24- timmar tillgång till TV programmet A Journey through Aesthetic Realms. Du kan också ladda ner olika språk utgåvor av Nyckeln till Omedelbar Upplysning, informationshäftet. Ladda ner eller prenumerera på Mästarens Ching Hai News tillgängliga i elektronisk bok eller skriftlig format eller läsa innehållet av de sidorna online.

***Book Department:**

email: divine@Godsdirectcontact.org

FAX: 1-240-352-5613 or 886-949-883-778

(You are welcome to join us in translating Master's books into others languages.)

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

email: TV@Godsdirectcontact.org

FAX: 1-413-751-0848 (USA)

***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/>

***News Group:**

email: lovenews@Godsdirectcontact.org

FAX: 1-801-7409196 or

886-946-728475

***Spiritual Information Desk:**email: lovewish@Godsdirectcontact.org

FAX: 886-946-730699

***S.M. Celestial Co., Ltd.**email: smcj@mail.sm-cj.com

TEL: 886-2-87910860

FAX: 886-2-87911216

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

A Journey through Aesthetic Realms

on ETTV Satellite Channels:

ETTV ETTV Channel 32: Sunday 08:30-09:00 (Taipei time)

ETTV Asia Coverage includes 27 countries in Asia and Oceania.Sunday 10:00-10:30 (Taipei time)by
cable/satellite TVETTV America Coverage: North America: U.S.A.
(including Hawaii and Alaska) and Canada
Saturday 10:00~10:30 (PDT [Los Angeles time])
by cable/satellite TVCable TV service: Southern California (Time
Warner; Charter Communications;
Adelphia; Champion; Altrio; Cox)

ET-China of ETTV Latin America ,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 also offers a series of videotapes of the
Supreme Master's Truth-sharing TV program A
Journey through Aesthetic Realms for broadcast by
television stations in countries around the world. For
further details, please email:
TV@Godsdirectcontact.org

Goda Nyheter För Vegetarianer

Det viktiga vegetabiliska proteinet

Vegetarisk diet är inte bara en stor fördel för vår andliga utövning utan också mycket hälsosam för oss. Emellertid måste vi visa speciell uppmärksamhet inför näringsbalansen och försäkra oss om att inte missa behovet av vegetariskt protein.

Det finns två typer av protein: animaliskt och vegetabiliskt protein. Sojaböner, unga ärtor och spritärtor är några källor till vegetabiliskt protein. Att hålla vegetarisk diet betyder inte bara att äta stekta grönsaker. Protein måste tillsättas, för att en människas näringsbehov skall bli komplett.

Dr. Miller tyckte att vi bara skulle äta flingor, böner, frukt och grönsaker för att få den näring vi behöver för att må bra. Enligt Dr. Miller: "Bönmassa är benfritt kött.

" Eftersom sojaböner är mycket näringsrika, antogs det att om människor endast skulle äta en sorts mat, och de åt sojaböner skulle de leva längre. "Att laga vegetarisk mat är detsamma som att tillreda ett mål

med kött, förutom att vegetabiliska protein- ingredienser som vegetariska kycklingbitar, vegetarisk skinka och vegetariska köttskivor används istället. Till exempel, istället för att laga "uppfrästa köttbitar med selleri" eller "sjögrässoppa med ägg", kan vi laga "uppfrästa vegetariska köttbitar med selleri" eller "sjögrässoppa med tofu".

Om ni är i länder där dessa vegetariska protein- ingredienser inte finns, kan ni kontakta Högsta Mästaren Ching Hais Internationella Förbunds lokalkontor där vi kan ge er information om några huvudförsäljare och vegetariska ställen, som ni kan vända er till.

För upplysning om tillagning av vegetarisk mat, kan ni vända er till "Det Enastående Köket", utgiven av Högsta Mästaren Ching Hais Internationella Förbund eller andra kokböcker för vegetarisk mat.

För att se en lista med vegetariska restauranger i hela världen, var god gå till:

<http://www.GodsDirectContact.com/vegetarian/veg.html>

Här nedan finns en lista på vegetariska restauranger och företag med vegetarisk mat för din information.

Vegetariska Hus världen Över
(som drivs av Initierade)

Africa

South Africa

Johannesburg

Nkele Healthy Eatery

79 Pritchard Street, Johannesburg, South Africa

Tel.: 27-83-964-8527

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

California

Los Angeles

Au Lac Vegetarian Restaurant

16563 Brookhurst St, Fountain Valley, CA 92708

Tel.: 1-714-418-0658

Veggie Panda Wok

903-b Foothill Blvd Upland, CA 91786

Tel.: 1-909-982-3882

Veggie Bistro

6557 Comstock Ave, Whittier, CA 90601

Tel.: 1-562-907-7898

Happy Veggie

7251 Warner Ave, Huntington Beach, CA 92647

Tel.: 1-714-375-9505

Vegan Tokyo Teriyaki

2518 South Figueroa, Los Angeles, CA 90007

Tel.: 1-213-747-6880

NV Vegetarian Restaurant

537 B Main St., Woodland, CA 95695

Tel.: (530) 662-6552

Oakland

Golden Lotus Vegetarian Restaurant

1301 Franklin St. Oakland, CA 94612

Tel.: 1-510-893-0383

New World Vegetarian Restaurant

464 8th St. Oakland, CA 94607

Tel.: 1-510-444-2891

San Francisco

Golden Era Vegetarian Restaurant

572 O'Farrell St, San Francisco, CA 94102
Tel.: 1-415-673-3136

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

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

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

New York
Viga Vegetarian Food
57-05 136 Street Flushing, NY 11355
Tel/Fax: 1-718-886-3707

Ohio
Food For Thought
212 East High Street, Lisbon OH 44432
Tel/Fax: 1-330-424-9608

Oregon
Sarang Korean Vegetarian Restaurant
706 SW Hurbert St., Newport, OR 97365
Tel.: 1-541-265-5803

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

Texas

Austin

Veggie Heaven
1914A Guadalupe St, Austin, Texas 78705
Tel.: 1-512-457-1013
www.veggieheaven.org

Dallas

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

Houston

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

Washington

Teapot Vegetarian House
125 15th Ave E, Seattle WA 98112
Tel.: 1-206-325-1010

Puerto Rico

San Juan

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

Peru

Lima

Sabor Supremo I

Av. Villaran 840 Surquillo Lima-34

Tel.: 51-1-4482590

Sabor Supremo II

Av. Militar 2179 - Lince Lima 14

Tel.: 51-1-2650310

Asia***China***

San Po Kong Nature House

Workshop No.6 5th Floor, Good Harvest Industrial

Building, No.9Tsun Wen Rd Tuen Mun New Territories

9506, Hong Kong, China

Tel.: (852) 2665-2280

www.naturehouse.com.hkwww.lovingocean.com***Indonesia***

Surabaya

Surya Ahimsa Vegetarian Restaurant

Jl. Walikota Mustajab 74

Tel.: 62-31-5350466

E-mail: ahimsa88@msn.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
www.rikigen.com

Korea

SM Chae-sik Han Sang
23-15, Bugok 3 Dong, Guemjong-Gu, Busan, Republic
of Korea
Tel.: 82-51-581-9993

Philippines

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

Singapore

Happy Vegetarian Food
Block 419, Tampines Str 41, #01-08 Pacific
Restaurant, Singapore 520419
Tel.: 65-9769-4981

Europe

France

Paris
Tien Hiang
20, rue Nationale, 75013 Paris, France
Tel/Fax: 33-1-45829954

Germany

Munich

VINA - Vegetarian snackbar

Westendstrasse 134, 80339 Munich, Germany

Tel/Fax: 49-89-54075146

Spain

Valencia

The Nature Vegetarian Restaurant

Plaza Vannes, 7 (G.V.Ramon y Cajal, 36, dcha), 46007

Valencia, Spain

Tel.: 34-96-394-0141

Oceania

Australia

Melbourne

Wholly Vegetarian Cafe

11 Brighton Street Richmond Vic 3121

Tel.: 61-3-428-9653

Sydney

Tay Ho Vegetarian restaurant

11/68 John Street , Cabramatta, NSW 2166

Tel :61-2-9728-7052

Hur du kommer i kontakt med oss

Lärjungar, eller Mästarens medpraktiserande, har startat många Föreningar och Center världen över. Huvudkontor och centrum för förlagsverksamheten finns på Formosa:

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, USA

Kontaktpersonerna är människor som har blivit initierade i Quan Yin-metoden och som har erbjudit sig att hjälpa andra som antingen önskar bli initierade eller som vill lära sig mer om Mästarens lära. De är beredda att hjälpa dig med dina frågor. De kan hjälpa dig att välja ut de ljud- och videokassetter och publikationer, som skulle passa dig bäst. De kan också hålla dig informerad om Mästaren Ching Hai's föreläsningsschema, om retreatar och en del andra aktiviteter.

AFRICA

- * Angola: Center /244 923 338082 /
luandacentre@yahoo.com
- * Benin: Center / 229-21-383982 / smbenin@yahoo.fr
- * Burkina Faso: Ouagadougou Center / 226-50-
341704 / smburkinafaso@yahoo.fr
- * Cameroon: Douala Center / 237-3-437232 /
smcameroon@hotmail.com
- * Dem.Rep.of the Congo: Kinshasa / Center / 243-
810583010 / blessedcongo@yahoo.fr
- * Ghana: Center / 233-277607-528 /
smghanac@yahoo.com
- * Kenya: Center / 254-735564987 /
saintearthmail@yahoo.co.uk
- * Madagascar: Antananarivo / Mr. Eric Razahidah /
261-33-1115197 / razahidah@hotmail.com
- * Mauritius:
 - Port Louis / Mr. Liang Dong Sheng / 230-2566286 /
sifu_liang91@hotmail.com
 - Port Louis / Ms. Josiane Chan She Ping / 230-242-
0462 / smchmauritius@intnet.mu
- * 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. Khená Refiloe Truelove / 27-83-
5014853 / emzinikababa@yahoo.com
- * Togo:
 - Kpalime / Center / 228-4-410-948
 - Lome / Center / 228-2-222-864 /
smtogo@yahoo.com

- Lome / Mr. David Chine / 228-2-215-551
- * Uganda: Kampala / Mr. Samuel Luyimbaazi / 256-7764-9807

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 / 591-4625964
- * Brazil:
 - Belem / Mr. Wei Cheng Wu / 55-91-32234424/ 55-91-32746611 / belemcenter@yahoo.com.br
 - Goiania / Mr. & Mrs. Erwin Madrid / 55-62-3941-4510 / erwinserrano@terra.com.br
 - Recife / Ms. Salma Casierra Alvarez / 55-81-3262912
 - San Paulo / Center / 55-11-5904-3083, 55-11-5579-1180 / br_center@yahoo.com.br
- * Canada:
 - Edmonton / Mr. Brian Hokanson / 1-780-444-6568
 - Edmonton / Mr. & Mrs. Dang Van Sang / 1-780-963 5240 / 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 / Mr. Jianbo Wu / 1-613-829-5668 / jianbowu2002@yahoo.ca
- 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. Millaray Lizana Lizana / 56-2-4544278 / millaraynoemi@yahoo.com
- * Colombia: Bogota / Mrs. Blanca Elizabeth Pedraza / 57-1-6240217 / diachadicha@hotmail.com
- * Costa Rica:
 - San Jose / Center / 506-2200-753
 - San Jose / Ms. Laura Chen / 506-3632-748 / lauracmesa401@hotmail.com
- * Honduras: Tegucigalpa / Ms. Edith Sagrario Ochoa / 504-2250120
- * Mexico:
 - Mexicali / Ms. Sylvia Lagrange / 52-686-568-4575 / godsdirectlove@yahoo.com.mx
 - Mexico State / Liaison Office / 52-55-5852-1256 / texcenter@gmail.com

- Monterrey / Mr. Roque Antonio Leal Suffo / 52-8-18104-1604 / 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 / 507-260-5021 / mrleone@hotmail.com
- * Paraguay: Asuncion / Ms. Emilce Cespedes Gimenez / 595-21-523684 / quanyin_py@gmail.com
- * Peru:
 - Arequipa / Mr. Julio Cardenas Pelizzari / 51-54-453828 / qyarequipa@yahoo.com
 - Cusco / Ms. Patricia Kross Canal / 51-84-232682 / cuscocentro@yahoo.com
 - Lima / Mr. Edgar Nadal & / 51-1-4667737
 - Lima / Ms. Teresa de Nadal / edyter@viabcp.com
 - Lima / Mr. Victor Carrera / 51-1-2650310
 - Puno / Ms. Mercedes Rodriguez / 51-54-353039 / punocentroperu@yahoo.es
 - Trujillo / Mr. & Mrs. Raúl 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 / kennyngoaz@hotmail.com
 - § Arkansas: Mr. Robert Jeffreys / 1-479-253-8287 / christo@cox-internet.com
 - § California:
 - Los Angeles / Center / 1-951-674-7814
 - Los Angeles / Mr. & Mrs. Tsung-Liang Lin / 1-626-914-4127 / tllin54@hotmail.com
 - Los Angeles / Mr. & Mrs. Dong Phung / 1-626-284-9994 / SanGabriel99@hotmail.com

- Los Angeles / Mr. Gerald Martin / 1-310-836-2740 / gmartin0999@hotmail.com
- Sacramento / Mr. & Mrs. Hieu De Tu / 1-916-682-9540 / saccenter@gmail.com
- San Diego / Center / 1-619-280-7982 / quanyinsd@juno.com
- 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 / 1-650-988-6500 / Margorifico@yahoo.com
- San Jose / Mr. Loc Petrus / 1-510-813-2300 / petrusl.2k4@gmail.com
- § Colorado: Ms. Victoria Singson / 1-303-986-1248 / torahi@ureach.com
- § Florida:
 - Cape Coral / Mr. & Mrs. Thai Dinh Nguyen / 1-239-458-2639 / CapeCoralCenter@Gmail.com
 - Cape Coral / Ms. Trina L. Stokes / 1-239-433-9369 / moonwater33957@yahoo.com
 - Orlando / Mr. Michael Stephen Blake / 1-407-333-0178 / smch_orlando@yahoo.com
- § Georgia: Mr. James Collins / 1-770-294-1189 / georgiacenter@hotmail.com
- § Georgia: Mr. Roddell Pleasants / 1-678-429-7958
- § Georgia: Ms. Kim Dung Thi Nguyen / 1-404-292-7952
- § Hawaii: Center / 1-808-735-9180 / hawaiiictr@hotmail.com

- § Hawaii: Mrs. Dorothy Kaomi Sakata / 1-808-988-6059 / DorothySakata@aol.com
- § Illinois: Mr. Tran, Cao-Minh Lam / 1-773-506-8853 / caominhtran@yahoo.com
- § Indiana: Ms. Josephine Poelinitz / 1-317-842-8119 / josiepoe@sbcglobal.net
- § Kentucky: Center / kycenter2000@yahoo.com
- § Kentucky: 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
- § Massachusetts:
- Boston / Center / 1-978-528-6113 / bostonctr17@yahoo.com
 - Boston / Ms. Gan Mai-Ky / 1-508-791-7316
 - 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 Jersey: Center / 1-973-209-1651 / c_newjersey@yahoo.com
- § New Jersey: Mr. Chang Sheng Chou / 1-973-335-5336 / JohnChou@ymmlusa.com
- § New Mexico: Mr. & Mrs. Nawarskas / 1-505-342-2252 / nawarskas@comcast.net
- § 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
- § Ohio: Mr. & Mrs. Vu Van Phuong / 1-513-887-8597 / ohiocenter@yahoo.com
- § Ohio: Mr. Gilbert Rivera / 1-513-226-3686 / wisdmeye@aol.com
- § Oklahoma: Mr. & Mrs. Tran Kim Lam / 1-405-632-1598 / ltran2292@yahoo.com
- § Oregon:
 - Portland / Mr. & Mrs. Minh Tran / 1-503-614-0147 / oregon_center90@yahoo.com
 - Portland / Ms. Youping Zhong / 1-503-257-2437 / youping320@yahoo.com
- § Pennsylvania: Mr. & Mrs. Diep Tam Nguyen / 1-610-529-3114 / DiepAshleyPa@aol.com
- § Pennsylvania: Mrs. Ella Flowers / 1-215-879-6852
- § Texas:
 - Austin / Center / 1-512-396-3471 / jldawu@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@comcast.net
 - Dallas / Mr. Weidong Duan / 1-972-517-5807 / water96@yahoo.com
 - Dallas / Mr. Jimmy Nguyen / 1-972-206-2042 / JimmyHNgyuyen@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
/ robert.yuan@hp.com
- San Antonio / Mr. Khoi Kim Le / 1-210-558-2049 /
lethong@hotmail.com
- § Virginia: Center / 1-703-941-0067
- Virginia Beach / Center / 1-757-461-5531 /
liem_le23502@yahoo.com
- Virginia Beach / Mr. & Mrs. Hua Phi Anh / 1-703-
978-6791 / anhhly@hotmail.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 Hernanadez
Morales / 1-787-262-1874 / disnalda@caribe.net

ASIA

- * Formosa:
- 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
- Taipei / Center / 886-2-2706-6168 /
tpe.light@msa.hinet.net
- Taipei / Mr. & Mrs. Loh, Shih-Hurng / 886-2-
27062628 / shloh@ndmctsg.edu.tw

* Hong Kong:

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

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

* 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 / 62-274-411-701 / t.adianingtyas@lycos.com

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

* Japan:

- Gunma / Ms. Hiroko Ichiba / 81-27-9961022 / divinalv@mth.biglobe.ne.jp
 - Tateyama / Center / 81-470-209127 / tateyama_lg@yahoo.co.jp
 - Tokyo / Ms. Yukiko Sugihara / 81-90-6104-5770 / lotus@sky.plala.or.jp
 - Tokyo / Ms. Yoshie Takeda / 81-90-3963-0755 / y-plus@f6.dion.ne.jp
- * Korea:
- Andong / Mr. Kim, Sam-Tae / 82-54-821-3043
 - Busan / Center / 82-51-581-9200 / chinghaibusan@hanmail.net
 - Busan / Mr. Song, Ho-Joon / 82-51-957-4552
 - 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
 - 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. Shin, Hyun-Chang / 82-63-254-5824
 - Seoul / Center / 82-2-5772158 / goldenseoul@yahoo.co.kr
 - Seoul / Mr. Yoo, Tae-In / 82-2-795-3927

- Youngdong / Center / 82-54-5325821 /
houmri21@yahoo.co.kr
- * Laos: Vientiane / Mr. Somboon Phetphommasouk /
856-21-415-262 / sobophet@yahoo.com
- * Macau:
- Macau / Center / 853-532231 /
mcdivlove@yahoo.com.hk
- Macau / Liaison Office / 853-532995
- * Malaysia:
- Alor Setar / Mr. Chiao-Shui Yu / 60-4-7877453
- Johor Bahru / Mr. & Mrs. Chi-Liang Chen / 60-7-
6622518 / supreme2@tm.net.my
- Kuala Lumpur / Center / 60-3-2145 3904 /
klismch@yahoo.com
- Kuala Lumpur / Mr. Phua Kai Liang / 60-12-307
3002 / klnet23@yahoo.com
- Penang / Center / 60-4-2285853 /
pgsmch@pd.jaring.my
- Penang / Mr. & Mrs. Lim Wah Soon / 60-4-6437017
- * Mongolia:
- Ulaanbaatar / Ms. Erdenechimeg Baasandamba /
976-11-310908 / baasandamba@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 / 977-61-28455
- Pokhara / Mr. Bishnu Neupane / 977-61-31643 /
neupanebishnu@hotmail.com

- Pokhara / Mr. Shiva Bastola / 977-61-28255
- Pokhara / Mr. Raj Kumar Lama / 977-61-31413
- * Philippines: Manila Center / 63-917-474-9845 /
manilach@hotmail.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 / samantha_nbt@zeynet.com
- * Thailand:
 - Bangkok / Center / 66-2-674-2690 /
bkk_c@yahoo.com
 - Bangkok / Ms. Laddawan Na Ranong / 66-1-
8690636, 66-2-5914571 / edasnlad@stou.ac.th
 - 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 / 43-699-12272892 /
Chinghai@gmx.at
 - Vienna / Mr. Nguyen Van Dinh / 43-2955-70535
- * 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 /
wwwruslan@yahoo.com

- Plovdiv / Mrs. Miglena Bozhikova / 359-32-940726 / chinghaiplovdiv@yahoo.com
- * Croatia / Mr. Zeljko Starcevic / 385-51-251081 / zeljko@mindless.com
- * Czech:
 - Prague / Center / 42-02-6126-3031 / prague-center@chinghai.cz
 - Prague / Mrs. Marcela Gerlova / 42-0-608-265-305 / Chinghai@chinghai.cz
- * Denmark: Mr. Thanh Nguyen / 45-66-190459 / my@webspeed.dk
- * Finland:
 - Helsinki / Mr. Hannu Hovilainen / 358-40-734-3516 / helsinkicenter@yahoo.com
 - Helsinki / Mr. Jussi Pohjolainen / 358-40-548-3533 / jussi_pohjolainen@yahoo.com
- * France:
 - Alsace / Center / Ms. Despretz Anne-Claire / 33-3-89770607 / arclai@infonie.fr
 - Ardeche / Ms. Reynet Jeanine / 33-4-75376232
 - Montpellier / Mr. Nguyen Tich Hung / 33-4-67413257 / tich.hung@infonie.fr
 - Paris / Center / 33-1-4300-6282
 - Paris / Ms. Lancelot Isabelle / 33-1-7069-3210 / ilancelot@celestialfamily.net
- * Germany:
 - Berlin / Center / 49-30-3470-9262 / Grigorii.Guinzboung@gmx.de
 - Duisburg / Liaison office / 49-203-4846374 / ngoc-thao.nguyen@gmx.de; dusseldorfcenter@hotmail.com
 - Hamburg / Liaison office / 49-58115491 / HamburgCenter@gmx.de
 - Munich / Ms. Johanna Hoening / 49-8170-997050 / ChingHai@aol.com

- Munich / Ms. Kang Cheng / 49-89-3616347 / lovesource8@yahoo.de
- * Greece:
 - Athens / Ms. Vicky Chrisikou / 30-210-8022009, 30-6944-470094 / luckychrisikou@yahoo.gr
- * Holland:
 - Amsterdam / Mr. Marcel Mannaart / 31-72-5070236 / m.mannaart@planet.nl
 - Amsterdam / Mr. Nguyen Ngoc Trung / 31-6264-78716 / Quan-Am@chello.nl
- * Hungary:
 - Budapest / Center / 36-1-363-3896 / budapestcenter@freemail.hu
 - Budapest / Ms. Dora Seres / 36-30-305-7767
 - Budapest / Mr. Lehel Csaba / 36-20-2400-259 / clehel@freemail.hu
- * Ireland:
 - Dublin / Mr. & Mrs. Bernard Leech / 353-1-6249050 / dublinquanyin@yahoo.co.uk
- * Norway:
 - Oslo / Ms. Marte Hagen / 47-64978762, 47-92829803 / martehagen@gmail.com
- * Poland:
 - Szczecin / Mrs. Grazyna Plocinizak / 48-91-4874953 / gingal@wp.pl
 - Warsaw / Ms. Elzbieta Ukleja / 48-22-8367814 / elzbieta_q1@yahoo.com
- * Portugal:
 - Leiria / Mr. Antonio Jose Vieira Caldeira / 351-2625-97924 / alcoa_center@hotmail.com
- * Romania:
 - Bucharest / Center / bucharestqy@yahoo.com
- * Russia:

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

- * Slovenia:

- Ljubljana / Center / 386-1-518 25 42 /
quanyin@siol.net

- Ljubljana / Mr. Janez Pavlovic / 386-41-320-268 /
janez.pavlovic@siol.net

- Maribor / Mr. Rastislav Alfonz Kovacic / 386-3-581
49 81 / 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. Wang Ya-King / 34-95-235-1521

- Valencia / Vegetarian House / 34-96-3744361

- Valencia / Mr. Yu Xi-Qi / 34-96-3301778 /
valenciachinghai@yahoo.es

- * Sweden:

- Angelholm / Mrs. Luu Thi Dung / 46-431-26151 /
Angelholmswe@yahoo.com

- Are / Ms. Viveka Widlund / 46-647-32097 /
smchsweden@yahoo.se

- Stockholm / Mr. Mats Gigard / 46-8-882207 /
mats.gigard@telia.com

- * Switzerland:

- Geneva / Ms. Klein Ursula / 41-22-369-1550 /
uklein@tiscali.ch

- Geneva / Ms. Feng-Li Liu / 41-22-797-3789 /
fengli@ilo.org

- * United Kingdom:

- § England:

- Ipswich / Mr. Shahid Mahmood / 44-1473-436961 /
shahidocean@hotmail.com

- London / Center / 44-2088-419866 /
pnl@matters19.freeseve.co.uk
 - London / Mr. Nicholas Gardiner / 44-2089-773647
 - London / Mrs. C Y Man / 44-1895-254521 /
chuk_yee_man@hotmail.com
 - 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 / 61-7-3901 6235
 - 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 /
ckhor@netspace.net.au

- Perth / Mr. David Robert Brooks / 61-8-9418-6125 / daveb@iinet.net.au
- Perth / Mr. Ly Van Tri / 61-8-9242-2848
- Sydney / Mr. Eino Laidsaar / 61-2-9477-5459 / einoforquanyinsydney@yahoo.com
- Sydney / Mr. Ly An Thanh / 61-2-9823-8223 / anbinh_sydney@yahoo.com.au
- * New Zealand:
 - Auckland / Mrs. Noelyne No Thi Ishibasi / 649-277-9285 / takahide@xtra.co.nz
 - Auckland / Mr. Peter Morrin / 64-9-579 2452 / 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

Om det inte finns någon kontaktperson där du bor, ber vi dig kontakta kontaktperson i staden eller i landet närmast dig.

*If there is no contact person in your area, please contact the contact person in the city or country nearest you. For the latest information of our liaison practitioners worldwide, please visit the following URL:

www.godsdirectcontact.org.tw/eng/cp/

*** Book Department:**

E-mail: divine@Godsdirectcontact.org

Fax: 1-240-352-5613 or 886-949-883-778

(You are welcome to join us in translating Master's books into other languages.)

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

E-mail: TV@Godsdirectcontact.org

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

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

E-mail: smchbooks@Godsdirectcontact.org

Tel.: 886-2-87873935

Fax: 886-2-87870873

www.smchbooks.com

*** News Group:**

E-mail: lovenews@Godsdirectcontact.org

Fax: 1-801-7409196 or 886-946-728475

*** Spiritual Information Desk:**

E-mail: lovewish@Godsdirectcontact.org

Fax: 886-946-730699

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

E-mail: smcj@mail.sm-cj.com

Tel.: 886-2-87910860

Fax: 886-2-87911216

www.sm-cj.com

Första utgåvan: Februari 1992
Andra utgåvan: Juli 1994
Tredje utgåvan: Maj 1998
Reviderat till
Internet Januari 2006

Författare: Högsta Mästaren Ching Hai
Postal Box 9, Hsihu, Miaoli 36899
Formosa (Taiwan), Republic of China
Adress: 1 F, No. 236, Song San Road, Xin Yi
District, Taipei,
Formosa, Republic of China
Utgivare: Högsta Mästaren Ching Hai
International Association
Publishing Co.
(Registered under No. 5390 in the
Government Information Office, R.O.C.)
Copyright: Högsta Mästaren Ching Hai

Ord och innehåll i denna bok är genomsyrade av Mästarens nåd och välsignelse. Ingen del av denna bok får kopieras i någon form eller på något sätt utan tillstånd av Mästaren eller utgivaren, så att pirattryckaren kan skyddas från att bryta mot karmas lag.