

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

~ *La Somma Maestra Ching Hai* ~

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

~ *La Somma Maestra Ching Hai* ~

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

~ *La Somma Maestra Ching Hai* ~

## ***Buone Notizie per i Vegetariani***

### *Le Proteine Vegetali Essenziali*

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

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

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

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

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

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

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

*\* Su richiesta sono disponibili anche opuscoli in cui sono elencati ristoranti vegetariani di tutto il mondo.*

\*\*\*AMERICA\*\*\*

**Messico**

**Nome:** Grupo Manjares Vegetarianos Internacionales S.A De C.V.  
Vegetarian Food Company Admopn La Joya Col.  
**Indirizzo:** La Joya Apartado 22-149 C.P. 14091 Tlalpan D.F.  
**Tel/Fax:** +52-5-8492755  
**E-mail:** mexicocity@supernet.com.mx

**Stati Uniti d'America**

*Arizona*

**Nome:** The Supreme Master Ching Hai International Association  
Vegetarian House  
**Indirizzo:** 4812 N. 7th Avenue Phoenix, AZ 85013 U.S.A.  
**Tel:** +1-602-2643480  
**Fax:** +1-602-7800855  
**E-mail:** NMinhAZ@aol.com

*California*

★Los Angeles

**Nome:** All Vegetarian Inc.  
**Indirizzo:** 9649 Remer St. South El Monte CA 91733 U.S.A.  
**Tel:** +1-626-4485919/+1-626-4485809

★Oakland

**Nome:** Bo De Vegetarian House  
**Indirizzo:** 464 8th St Oakland CA 94607 U.S.A.  
**Tel:** +1-510-4442891  
**Fax:** +1-510-8347478

**Nome:** Golden Lotus  
**Indirizzo:** 1301 Franklin St Oakland, CA 94612 U.S.A.  
**Tel:** +1-510-3930382

★San José

**Nome:** The Supreme Master Ching Hai International Association  
Vegetarian House  
**Indirizzo:** 520 East Santa Clara Street, San José CA 95112 U.S.A.  
**Tel:** +1-408-2923798/+1-408-2923832  
**E-mail:** Veghouse@juno.com

**Nome:** Vegetarian Food To Go

**Indirizzo:** 388 East Santa Clara St. San José, CA 95113 U.S.A.  
**Tel:** +1-408-2866335

*Georgia*

**Nome:** Cafe Sunflower  
**Indirizzo:** 2140 Roswell Rd. Atlanta, GA 30309 U.S.A.  
**Tel:** +1-404-3528859

*Massachusetts*

**Nome:** Life and Light Vegetarian Restaurant  
**Indirizzo:** 115 Ela St W Newten MA 02165 U.S.A.  
**Tel:** +1-617-6308101

**Nome:** Quan Yin Vegetarian Restaurant  
**Indirizzo:** 56 Hamilton St. Worcester MA 01604, U.S.A.  
**Tel:** +1-508-8311322  
**Fax:** +1-508-8313502

*Texas*

★Dallas

**Nome:** Suma Veggie Cafe  
**Indirizzo:** 800 E. Arapho Rd, #120, Richardson TX 75081 U.S.A.  
**Tel:** +1-972-8898598

★Houston

**Nome:** Quan Yin Vegetarian Restaurant  
**Indirizzo:** 10804-E Bellaire Blvd, Houston TX 77072 U.S.A.  
**Tel:** +1-281-4987890  
**Fax:** +1-281-4987972

\*\*\*ASIA\*\*\*

*Corea*

**Nome:** S.M. Vegetarian Restaurant  
**Indirizzo:** Seoul-City, Kang Nam-Ku, Poi-Dong, 22-10, Seoul, Korea  
**Tel:** +82-2-5769637

*Formosa*

★Chiayi

**Nome:** The Supreme Master Ching Hai International Association  
Vegetarian House  
**Indirizzo:** 308 Hsinyeh East Road, Chiayi, Formosa, R.O.C.  
**Tel:** +886-5-2234663

★Kaoshiung

**Nome:** Loving Food Corp Vegetarian food wholesale & retail dealer

**Indirizzo:** No.28, Chien-Hsin Road, San Min Dist, Kaoshiung, Formosa, R.O.C.

**Tel:** +886-7-3961420

**Fax:** +886-7-3961637

★Tainan

**Nome:** Joy Vegetarian Plaza (Supermarket Chains)

**Indirizzo:** 115 Section 2, Hsian-Tai-Ann Road, Ann-Nun District, Tainan, Formosa, R.O.C.

**Tel:** +886-6-2872102

★Taipei

**Nome:** Loving Food Corp Vegetarian food wholesale & retail dealer

**Tel:** +886-2-3815836

**Giappone**

**Nome:** Angel's Cookies (Tenshi no okashi)

**Indirizzo:** 937 Kanbara Tsumagoi-mura, Agatsuma-gun, Gunma, Japan

**Tel/Fax:** +81-279-971065

**Hong Kong**

**Nome:** Nature House

**Indirizzo:** Shop 3, G/F Tai Wing House Tai Yuen Estate Tai Po. N.T., Hong Kong

**Tel:** +852-26652280/+852-26670681

**Indonesia**

**Nome:** The Supreme Master Ching Hai International Association Vegetarian House

**Indirizzo:** Jl Pasar Besar 3 Surabaya Indonesia

**Tel:** +62-31-5469933

**Malaysia**

**Nome:** Pusat Makanan Sayur-Sayuran Litevon Vegetarian Center

**Indirizzo:** 82 Lorong Hullon, 10050 Pulau Pinang, Malaysia

**Tel:** +60-4-2289601

**Fax:** +60-4-2626909

**\*\*\*EUROPA\*\*\***

**Germania**

★ Monaco di Baviera

**Nome:** S.M. Vegetarisch

**Indirizzo:** Amalienstr. 45, D-80799 Munich, Germany

**Tel:** +49-89-281882

**Regno Unito**

**Nome:** Chai Chinese Vegetarian Restaurant

**Indirizzo:** 236 Station Road, Edgware, Middlesex HA8 7AU, UK

**Tel:** +44-181-9053033

**Spagna**

★ Malaga

**Nome:** Restaurante Vegetariano "El Legado Celestial"

**Indirizzo:** Calle Medellin, N3, Bajo 29002 Malaga, Spain

**Tel:** +34-5-2351521

★ Valencia

**Nome:** Restaurante Casa Vegetariana "Salud"

**Indirizzo:** Calle Conde Altea, N44, Bajo 46005 Valencia, Spain

**Tel/Fax:** +34-6-3744361

**\*\*\*OCEANIA\*\*\***

**Australia**

★ Sydney

**Nome:** Tay Ho Vegetarian Restaurant

**Indirizzo:** Shop 11 Belvedere Arcade 66-68 John St., Calosamatta  
NSW 2166. Australia

**Tel:** +61-2-97287052