

## Spis Treści

<b>Wprowadzenie</b> .....	4
<b>Biografia Najwyższej Mistrzyni Czing Hai</b> .....	8
<b>Tajemnica spoza tego świata</b> .....	11
<i>Wykład wygłoszony przez Najwyższą Mistrzynię Czing Hai 26 czerwca 1992r. w siedzibie ONZ w Nowym Jorku, USA</i>	
<b>Inicjacja</b> .....	52
<b>Pięć Zasad</b> .....	54
<b>Dlaczego ludzie muszą być wegetarianami</b> .....	56
Zdrowie i Odżywianie.....	57
Zagrożenie dla środowiska naturalnego.....	61
Problem głodu na świecie.....	62
Cierpienie zwierząt.....	63
W towarzystwie ludzi wybitnych i świętych.....	63
Mistrzyni odpowiada na pytania.....	65
<b>Publikacje</b> .....	77
<b>Dobre wieści dla wegetarianów</b> .....	83
<b>Jak się z nami skontaktować</b> .....	86

***Mówiąc o Bogu, Mistrzyni nie używa  
formy męskiej ani żeńskiej***

Wydanie czwarte      Grudzień 2000

**Autor**                      Najwyższa Mistrzyni Czing Hai  
Postal Box 9, HsiHu, Miaoli Hsien,  
Formoza, Republika Chińska

**Wydawnictwo**              Wydawnictwo Międzynarodowego  
Stowarzyszenia Najwyższej Mistrzyni  
Czing Hai

(Zarejestrowane pod nr 5390 w Państwowym  
Biurze Informacyjnym w Republice Chińskiej)

**Adres**                        1F, No 236, Song San Road,  
Xin Yin District, Taipei, Formosa,  
Republic of China

**Prawa autorskie**          Najwyższa Mistrzyni Czing Hai

*Treść tej książki jest pobłogosławiona przez Mistrzynię. Wszelkie prawa są zastrzeżone. Żaden fragment tej książki nie może być przedrukowany czy powielany innymi sposobami bez uprzedniego pozwolenia Mistrzyni albo wydawcy. Zakaz ten istnieje w celu uchronienia nielegalnych wydawców przed negatywnymi następstwami karmicznymi.*

*„Nie należę ani do buddyzmu, ani do katolicyzmu. Należę do Prawdy i nauczam Prawdy... Możecie nazywać to buddyzmem, katolicyzmem, taoizmem lub jak tylko chcecie... Zaakceptuję wszystko”.*

*~Najwyższa Mistrzyni Czing Hai~*

*„Osiągając wewnętrzny spokój, osiągniemy całą resztę. Pełna satysfakcja, spełnienie wszystkich ziemskich i niebiańskich pragnień przychodzi z Królestwa Bożego - wewnętrznego urzeczywistnienia naszej wiecznej harmonii, naszej wiecznej mądrości i naszej wszechmocy. Jeśli tego nie osiągniemy, nigdy nie będziemy usatysfakcjonowani, nieważne ile mamy pieniędzy, jaką posiadamy władzę czy jak wysoką zajmujemy pozycję.”*

*~Najwyższa Mistrzyni Czing Hai~*

*„Uczymy, że jeśli macie cokolwiek zrobić na tym świecie, zróbcie to, zróbcie to całym swoim sercem. Bądźcie odpowiedzialni, a także medytujcie codziennie. Zdobędziecie więcej wiedzy, więcej mądrości, więcej spokoju, po to, by służyć sobie i służyć światu. Nie zapominajcie, że macie w sobie swą własną dobroć. Nie zapominajcie, że Bóg mieszka w waszym ciele. Nie zapominajcie, że w swoim sercu macie Buddę.”*

*~Najwyższa Mistrzyni Czing Hai~*

## Wprowadzenie

**O**d wieków przychodzą na nasz świat istoty z misją pomagania ludzkości w jej rozwoju duchowym. Ci Nauczyciele Duchowi oferują oświecenie tym, którzy wierzą w ich moc. Do nich należeli między innymi Jezus Chrystus, Budda Siakjamuni i Mahomet. Oprócz mistrzów dobrze znanych było wielu, o których nie wiemy, bo albo mieli niewielu uczniów, albo nie nauczali jawnie. Nazywano ich różnie, zależnie od czasu i miejsca w którym się pojawili: Mistrz, Awatar, Oświecony, Zbawiciel, Mesjasz, święta Matka, Poślaniec, Guru, Święty. I chociaż nauczali tego samego, przybrało to różne nazwy: Oświecenie, Zbawienie, Urzeczywistnienie, Wyzwolenie czy Przebudzenie.

Goście z Boskiego źródła obdarzeni wielką duchową siłą, wysoką etyką oraz zdolnością podnoszenia ludzkości na wyższy poziom duchowy, przebywają wśród nas także obecnie, lecz niewielu ludzi wie o ich istnieniu. Należy do nich Najwyższa Mistrzyni Czing Hai.

Mało prawdopodobne jest, żeby na dużą skalę uznano Ją za żyjącą świętą, bowiem wielu buddystów, a także wyznawców innych religii, uważa, że kobieta nie może zostać Buddą. Również Jej orientalne pochodzenie koliduje z oczekiwaniami ludzi Zachodu, którzy uważają, że Zbawiciel powinien wyglądać tak samo jak oni. Jednak ci, którzy Ją poznali i zrozumieli Jej nauki oraz to kim jest, a są to ludzie z różnych krajów świata, wywodzący się z różnych tradycji religijnych i środowisk, uznali Ją za swego Duchowego Przewodnika.

Aby rozpoznać Jej wielkość, należy mieć otwarty umysł i szczerę serce. Wymaga to również czasu i koncentracji. Ludzie spędzają swoje życie przeważnie na zarabianiu pieniędzy. Troszczą się przede wszystkim o sprawy materialne, koncentrując się na tym, jak uprzyjemnić życie sobie i osobom, które kochają. Wolny czas poświęcają zazwyczaj polityce, uprawianiu sportu, oglądaniu TV, czytaniu gazet i plotkom.

Jednak osoby, które poznały miłującą Moc poprzez doświadczenie obecności Boga, wiedzą, że nie tylko to jest ważne w życiu. To smutne, że ta droga do poznania Boga znana jest tylko nielicznym. Lekarstwo na wszystkie problemy życiowe jest już w nas i oczekuje w ciszy na przebudzenie.

My, uczniowie Najwyższej Mistrzyni Czing Hai, wiemy, że Niebo znajduje się bardzo blisko. Wybaczcie nam, jeśli wyrażamy się zbyt entuzjastycznie i mówimy o sprawach, których mogą nie zaakceptować wasze racjonalne umysły. Nie możemy jednak milczeć po tym, czego doświadczyliśmy i poznawszy to, co poznaliśmy. Prezentujemy wam tę książeczkę z nadzieją, że pomoże wam ona lepiej zrozumieć wewnętrzne doświadczenia poznania Boga, bez znaczenia, czy nastąpi to za sprawą Mistrzyni Czing Hai, czy kogoś innego.

Mistrzyni Czing Hai zawsze podkreśla, jak bardzo ważne dla naszego rozwoju duchowego jest praktykowanie medytacji. Naucza, że jeśli chcemy osiągnąć w tym życiu szczęście, musimy najpierw odkryć w sobie obecność Boga. Według Niej oświecenie nie jest czymś ezoterycznym i trudno osiągalnym, co zdobyć można jedynie poprzez ucieczkę w jakieś odludne miejsce, daleko od społeczeństwa. Mistrzyni pomaga obudzić w nas obecność Boga i nie musimy przy tym wcale zmieniać stylu naszego życia.

Oto fragment Jej wypowiedzi: ***To jest tak: wszyscy znamy Prawdę, tylko po prostu zapomnieliśmy o niej. Więc czasami ktoś musi przyjść tutaj i przypomnieć nam o celu naszego życia, o tym dlaczego musimy znaleźć Prawdę, dlaczego musimy praktykować medytacje i dlaczego powinniśmy wierzyć w Boga czy Buddę, lub kogokolwiek, kogo uważamy za Najwyższą Moc we wszechświecie.*** Mistrzyni nie prosi nikogo, żeby został Jej wyznawcą. Stawia jedynie za przykład Swoje Doskonałe Oświecenie, żeby przekonać innych, że też mogą osiągnąć pełne wyzwolenie.

Niniejsza książeczka jest wprowadzeniem do nauk Najwyższej Mistrzyni Czing Hai. Prosimy wziąć pod uwagę, że zamieszczone w niej wykłady, komentarze i cytaty autorstwa Mistrzyni pochodzą z wypowiedzi na żywo. Były one nagrywane, przepisywane, tłumaczone z innych języków i dopiero opracowane do opublikowania. Według nas najlepiej jest oglądać wykłady na kasetach video lub słuchać ich z kaset magnetofonowych, co umożliwi bliższy kontakt z energią Mistrzyni i głębsze doświadczenie Jej obecności niż słowo pisane. Oczywiście osobiste spotkanie z Mistrzynią jest niepowtarzalnym przeżyciem.

Dla jednych Mistrzyni Czing Hai jest Matką, dla innych Ukochaną. Jest Ona co najmniej najlepszym przyjacielem, jakiego moglibyście spotkać na tym świecie. Przybyła tutaj tylko po to, by dawać, nie biorąc w zamian niczego. Za swoje nauki, udzielanie inicjacji i pomoc nie pobiera żadnych opłat. Jedynie, co od was może wziąć to wasz smutek, cierpienie i ból. I to tylko wtedy, gdy sami sobie tego zażyczycie.

*„Mistrz jest kimś, kto posiada klucz do tego, żebyś sam stał się Mistrzem... kimś, kto pomoże ci zrozumieć, że ty także jesteś Mistrzem, i że ty i Bóg również jesteście Jednym. To wszystko. To jest jedyną rolą Mistrza.”*

*~Najwyższa Mistrzynie Czing Hai~*

*„Nasza ścieżka nie jest religią. Nie nawracam nikogo na katolicyzm czy buddyzm, albo jakiś inny „izm”. Po prostu oferuję wam możliwość poznania samych siebie, żebyście dowiedzieli się skąd pochodzicie, żebyście przypomnieli sobie o swojej misji tutaj na ziemi, żebyście odkryli tajemnice wszechświata, żebyście zrozumieli, dlaczego istnieje tyle nieszczęścia i żebyście dowiedzieli się, co was czeka po śmierci.”*

*~Najwyższa Mistrzynie Czing Hai~*

*„Jesteśmy oddzieleni od Boga, ponieważ jesteśmy zbyt zajęci. Jeśli ktoś do was mówi i telefon cały czas dzwoni, ale wy jesteście zbyt zajęci gotowaniem czy plotkowaniem z innymi, wtedy nikt nie może się z wami skontaktować. Tak samo jest z Bogiem. On dzwoni codziennie, a my nie mamy dla Niego czasu i ciągle odkładamy słuchawkę.”*

*~Najwyższa Mistrzynie Czing Hai~*

## Biografia Najwyższej Mistrzyni Czing Hai

**M**istrzyni Czing Hai urodziła się w Au Lak w zamożnej rodzinie katolickiej. Jej ojciec był znanym lekarzem naturopatą. Z buddyzmem zapoznała się dzięki swojej babce. Już w dzieciństwie interesowała się tematyką religijną i filozofią. Przejawiała głębokie współczucie wobec wszystkich żyjących istot.

W wieku lat 18 wyjechała na studia do Anglii, potem kolejno do Francji i Niemiec, gdzie podjęła pracę w Organizacji Czerwonego Krzyża. Tam też spotkała swojego przyszłego męża, niemieckiego naukowca. Po dwóch latach małżeństwa, za jego zgodą porzuciła świeckie życie, by poświęcić się poszukiwaniu oświecenia, realizując tym samym pragnienie swego dzieciństwa. Aby osiągnąć ten cel praktykowała różne techniki medytacyjne pod duchowym przewodnictwem wielu Mistrzów i Nauczycieli. Zawsze towarzyszyła Jej świadomość, że ulżyć innym istotom w cierpieniu może jedynie osoba doskonale oświecona. W poszukiwaniu pełnej samorealizacji podróżowała po wielu krajach.

Po latach trudów, prób i sprawdzianów podczas pobytu w Himalajach Mistrzyni otrzymała Najwyższy Duchowy Przekaz i zaczęła praktykować Metodę Quan Jin. Podczas medytacji w zupełnym odosobnieniu osiągnęła najwyższe oświecenie. Nie zmieniła jednak trybu życia skromnej buddyjskiej mniszki. Z natury bardzo nieśmiała nigdy nie próbowała nauczać, dopiero na skutek uporczywych próśb o inicjację przewodnictwo duchowe zaczęła otwarcie wyklądać swe nauki. Pierwsi uczniowie z Formozy (Tajwan) i USA zorganizowali cykl wykładów na całym świecie, podczas których Mistrzyni Czing Hai zainicjowała dziesiątki tysięcy nowych uczniów.

Obecnie szybko rośnie liczba uczniów i wyznawców na całym świecie. Wywodzą się oni z różnych tradycji religijnych. Przychodzą do Mistrzyni w poszukiwaniu Najwyższej Mądrości, inicjacji w metodę prowadzącą do osiągnięcia natychmiastowego oświecenia, w Metodę Quan Jin oraz Jej duchowego przewodnictwa.

*Świat jest pełen kłopotów.  
Jedynie ja jestem pełna Ciebie!  
Jeśli umieszczono by Ciebie w tym świecie,  
wszystkie kłopoty by zniknęły.  
Ale że świat jest pełen kłopotów,  
nie mogę w nim znaleźć miejsca dla Ciebie!*



*Sprzedalabym wszystkie słońca, księżycy i gwiazdy  
wszechświata,  
by kupić chociaż jedno z Twoich pięknych spojrzeń.  
O, Mistrzyni Nieskończonej Jasności!  
Bądź tak łaskawa i ześlij kilka promyków w to moje stęsknione Serce.*



*Ludzie tego świata nocą wychodzą by śpiewać i tańczyć,  
przy ziemskim świetle i ziemskiej muzyce.  
Tylko ja jedna siedzę w transie,  
kołysząc się w wewnętrznym Blasku i Melodii.*



*Odkąd poznałam Twoją chwałę, O, Panie!  
Nic nie potrafię kochać w tym świecie.  
Obejmij mnie Swoją Miłującą Łaską  
Na zawsze!*

*Amen*

*Z tomu wierszy „Ciche Łzy”  
Najwyższej Mistrzyni Czing Hai*



## Tajemnica spoza tego świata

*Wykład wygłoszony przez Najwyższą Mistrzynię Czing Hai  
26 czerwca 1992r. w siedzibie ONZ w Nowym Jorku, USA*

Witam w ONZ. Proszę, pomódlmy się przez chwilę razem, tak jak potrafimy, by wyrazić naszą wdzięczność za to, co mamy, co nam dano, z nadzieją, że tym, którym nie wystarcza, zostanie dane tak, jak nam zostało dane. Pomódlmy się też, żeby uchodźcy na całym świecie, ofiary wojen, żołnierze oraz przywódcy rządowi i oczywiście przywódcy ONZ, osiągnęli to, czego pragną, i żebyśmy wszyscy żyli w pokoju.

Musimy wierzyć, że to o co prosimy, zostanie nam dane, ponieważ tak jest powiedziane w Biblii. Dziękuję!

Tematem naszego dzisiejszego wykładu jest: „Co znajduje się poza tym światem?”, bo chyba nie mam ochoty już więcej mówić o tym świecie. Wszyscy go znacie. Prawda? Wiecie, że na tym świecie mamy ONZ, Amerykę, Nowy Jork - „Wielkie Jabłko”. Poza tym światem istnieje coś więcej. Myślę, że wszyscy, którzy tu przyszli, chcą to poznać. Nie jest to nic z tych rzeczy, o których właśnie mówił Stephen, cuda lub coś niezwykłego, w co nie można uwierzyć. Jest to naukowe, logiczne i bardzo ważne.

Wszyscy wiemy, że różne biblie i teksty religijne mówią o siedmiu niebach, o istnieniu różnych poziomów świadomości, o tym, że Królestwo Boże jest w nas, że jest natura Buddy, etc. Obiecano, że to wszystko istnieje poza tym światem. Niewielu jednak ludzi może poznać to, co obiecano w tych pismach, niewielu. Nie powiedziałabym, że nikt, ale niewielu. W porównaniu do populacji tego świata bardzo niewielu ludzi potrafi odnaleźć w sobie Królestwo Boże czy to, co nazywamy zaświatami. I skoro mieszkacie w Ameryce, to na pewno często mieliście okazję przeczytać o tym, jak wygląda tamten świat. Niektóre filmy nakręcone przez Amerykanów nie są całkowicie fikcją. Także niektóre filmy zrobione przez Japończyków niezupełnie są fikcją. Prawdopodobnie czytali oni książki napisane przez ludzi, którzy przebywali poza tym światem, albo sami mieli przebłyski Królestwa Bożego.

Więc, Królestwo Boże..., co znajduje się w Królestwie Bożym? Dlaczego miałyby nas obchodzić Królestwo Boże, skoro i tak mamy dostatecznie dużo zajęć na tym świecie, mamy posady, bezpieczne domy i wystarczająco dużo uczuciowych związków, etc.? Właśnie dlatego, że już to wszystko mamy, powinniśmy pomyśleć o Królestwie Bożym. Kiedy mówimy „Królestwo Boże”, brzmi to zbyt religijnie. Właściwie jest to tylko... pewien wyższy poziom świadomości. W dawnych czasach ludzie nazywali je Niebem, ujmując to w kategoriach naukowych jest to inny, wyższy poziom wiedzy, wyższy poziom mądrości. Możemy dotrzeć do niego, pod warunkiem, że wiemy jak tego dokonać.

Tak więc ostatnio... w Ameryce dużo mówi się o najnowszym wynalazku... Wynaleziono urządzenie do wprowadzania w samadhi (*samadhi - stan wielkiej radości i spokoju, nirwana*). Czy mieliście okazję je wypróbować? Nie? Można je kupić w Ameryce. Czteryście do siedmiuset dolarów, zależy, jaki poziom chcecie osiągnąć. Jest ono być może przeznaczone dla leniwych, którzy nie chcą medytować, ale

od razu wejść w samadhi. Jeśli nie słyszeliście o tym, opowiem wam w skrócie. Ta maszyna wprowadza w pewien stan... psychicznego odprężenia, w którym rośnie iloraz inteligencji... Ma to obudzić w was wielką wiedzę, wielką mądrość i dobre samopoczucie, etc. W urządzeniu tym zastosowano pewien specjalnie dobrany rodzaj muzyki, którą nadaje się z zewnątrz, a więc potrzebne są słuchawki. Następnie przepuszcza się prąd, przypuszczalnie jest to jakiś rodzaj impulsów, które was uspakajają, i wtedy pewnie możecie zobaczyć jakiś błysk. Więc potrzebne są też osłony na oczy. Słuchawki i te osłony to wszystko, czego potrzebujecie do osiągnięcia samadhi. Pożyteczne urządzenie, i czterysta dolarów to bardzo tanio. Lecz nasze samadhi jest nawet tańsze. Nie kosztuje nic i pozostaje na zawsze. I nie trzeba ładować baterii, włączać i wyłączać go z prądu, a gdy się zepsuje, zanosić do naprawy.

Jeśli nawet sztuczne światło i sztuczna muzyka mogą sprawić, że ludzie stają się tak bardzo zrelaksowani i tacy mądrzy - podobno to urządzenie tak działa, sama nie próbowałam, tylko czytałam w gazecie, co można dzięki niemu osiągnąć. To dlatego jest wokół niego tyle zamieszania i sprzedaje się ono dobrze. Tak słyszałam. Jeżeli nawet takie sztuczne urządzenie może wprowadzić nas w stan odprężenia i podnieść iloraz inteligencji, to wyobraźcie sobie, jak coś prawdziwego może rozwinąć naszą mądrość? To prawdziwe znajduje się poza naszym światem, jest jednak dostępne dla każdego, kto tylko zechce się z tym połączyć. Jest to wewnętrzna niebiańska muzyka i wewnętrzny niebiański dźwięk. Zdając się na intensywność tej muzyki... tego wewnętrznego światła lub wewnętrznego dźwięku, możemy wznieść się poza ten świat, wejść w głębszy poziom rozumienia.

Zapewne rządzą tym pewne prawa, podobnie jak w fizyce. Ażeby wysłać raketę poza sferę przyciągania ziemskiego, to musi ona być napędzana dużą siłą, a także, kiedy leci bardzo szybko, emanuje z

niej światło. Sądzę więc, że kiedy szybko wznosimy się poza ten świat, my również... jak by to powiedzieć? Och, za dużo mówię po chińsku... możemy emitować... jakieś światło, możemy też słyszeć dźwięk. Dźwięk jest rodzajem wibracji, energii, która pcha nas do wyższego poziomu, to jednak dzieje się bez hałasu, bez wielkich trudności i bez kosztów, bez niewygód dla osoby doświadczającej. W ten sposób można udać się poza ten świat.

A co takiego istnieje poza tym światem, co jest lepsze od naszego świata? Wszystko, co możemy sobie wyobrazić i wszystko, czego nie możemy sobie wyobrazić. Co tam jest, dowiemy się dopiero wtedy, gdy sami tego doznamy. Naprawdę nikt inny nie może nam o tym opowiedzieć. Musimy być jednak wytrwali i naprawdę szczerzy, gdyż nikt nie może tego za nas dokonać. Podobnie jak nikt nie może zastąpić was w pracy w biurze w ONZ, tak byście wy dostali wypłatę. Tak samo nikt nie może za was zjeść, żebyście poczuli się syci. Dlatego każdy powinien przeżyć to sam. Możemy słuchać, jak ktoś opowiada o swoim doświadczeniu, ale to nie będzie nasze doświadczenie. Możemy doznać tego raz, kilka razy, czy doznanie to może trwać przez kilka dni, dzięki mocy osoby, która doświadczyła Boga. Wtedy możemy zobaczyć jakieś światło, czy usłyszeć dźwięk, bardzo naturalnie, bez wysiłku z naszej strony, lecz przeważnie nie trwa to długo. Więc my sami także musimy doświadczyć tego, musimy to przeżyć.

Poza naszym światem istnieje dużo różnych światów. Weźmy na przykład świat, który jest trochę wyżej od naszego. W zachodniej terminologii nazywamy go światem astralnym. Nawet w świecie astralnym mamy ponad sto różnych poziomów. Każdy poziom jest światem sam w sobie i reprezentuje poziom naszego rozumienia. Tak samo jak na uniwersytecie, gdzie każde zaliczenie uzyskane w czasie studiów reprezentuje większą znajomość nauk tego uniwersytetu. I tak powoli, aż do jego ukończenia. W świecie astralnym zobaczymy wiele różnych tzw. cudów i prawdopodobnie

będziemy także kuszeni cudami, i zapewne my sami także będziemy potrafili czynić cuda. Będziemy mogli uzdrawiać chorych, będziemy mogli, jak by to powiedzieć, zobaczyć czasami coś, czego inni ludzie nie widzą. Rozwiniemy w sobie co najmniej sześć rodzajów mocy magicznych. Będziemy mogli widzieć poza zwykłymi granicami, słyszeć poza granicami przestrzeni. Odległość nie będzie miała dla nas znaczenia. To właśnie nazywamy niebiańskimi uszami i niebiańskimi oczami. Będziemy mogli znać ludzkie myśli, wiedzieć, co myśli dana osoba, etc. Te zdolności możemy rozwinąć w sobie, gdy wejdziemy do pierwszego poziomu Królestwa Bożego.

W obrębie pierwszego poziomu, jak już mówiłam, mamy wiele różnych poziomów, które oferują nam o wiele więcej, niż można wyrazić słowami. Kiedy tam dotrzemy, na przykład - kiedy po inicjacji będziemy medytować, jeżeli osiągniemy pierwszy poziom, to wtedy rozwiną się nasze zdolności. Może ujawnić się nawet nasz talent literacki, którego nie mieliśmy przedtem, możemy też dowiedzieć się o wielu rzeczach, o których inni ludzie nie wiedzą i wiele rzeczy przydarzy się nam jakby były darami z nieba, czy to w dziedzinie finansowej, czy, jak by to można powiedzieć, w karierze, czy może będzie to jeszcze coś innego. I może nawet zaczniemy pisać wiersze lub rysować, i robić coś, czego nie potrafiliśmy przedtem i nie wyobrażaliśmy sobie nawet, że moglibyśmy to robić. To jest pierwszy poziom. Może będziemy pisać wiersze i książki pięknym stylem. I chociaż nie byliśmy przedtem profesjonalnymi pisarzami, teraz będziemy dobrze pisać - na przykład. Te bardzo materialne korzyści możemy odnieść, kiedy znajdziemy się w pierwszym poziomie świadomości. Tak naprawdę to te zdolności nie są darami Boga. Są one wrodzone i tylko dlatego ożywają, że je budzimy. I wtedy możemy z nich korzystać. To było kilka informacji o pierwszym poziomie.

I tak, jeśli udalibyśmy się do wyższego poziomu, zobaczylibyśmy więcej i osiągnęlibyśmy więcej. Oczywiście nie mogę wam opowiedzieć

wszystkiego. Chociażby z braku czasu, na przykład. Tak jak nie musimy wysłuchiwać cudownych opisów ciastek i cukierków, i nigdy ich nie skosztować. Dlatego tylko trochę pobudzam wasz apetyt. A jeżeli zechcecie coś zjeść, to już inna sprawa. Prawdziwe jedzenie możemy zaoferować później. Jeżeli będziecie mieli ochotę.

No więc, jeżeli osiągniemy poziom wyższy, drugi, nazywany „drugim” tylko dla uproszczenia, wtedy będziemy prawdopodobnie mieć dużo więcej zdolności niż w pierwszym, łącznie z umiejętnością czynienia cudów. Najbardziej jednak imponującymi osiągnięciami, które można uzyskać w drugim poziomie, są: elokwencja i łatwość dyskusowania. Jest mało prawdopodobne, żeby można było pokonać osobę, która osiągnęła drugi poziom, ponieważ jest ona tak elokwentna i jej intelekt znalazł się u szczytu swoich możliwości.

Większość ludzi o przeciętnych umysłach czy przeciętnym ilorazie inteligencji nie może dorównać takiej osobie, ponieważ jej inteligencja bardzo wzrosła. To nie tylko fizyczny mózg rozwinął się bardziej, to mistyczna moc, niebiańska moc, mądrość, która jest nam wrodzona i która zaczyna się teraz otwierać. W Indiach ludzie nazywają ten poziom „buddhi”, co oznacza „poziom intelektualny”. Kiedy osiągniecie „buddhi”, stajecie się Buddą. Stąd właśnie pochodzi słowo Budda, „buddhi” i „Buddha”. Budda więc dokładnie to oznacza.

Na tym jeszcze nie koniec. Nie zamierzam mówić tylko o Buddzie, istnieje jeszcze coś więcej. Większość ludzi nazywa więc oświeconą osobę Buddą. I jeśli ta osoba nie wie, co znajduje się poza drugim poziomem, zapewne będzie bardzo z tego dumna. Tak, myśląc, że jest żyjącym Buddą, i jej uczniowie będą także dumni, nazywając ją Buddą. Lecz tak naprawdę, jeśli osiągnęła ona tylko drugi poziom, w którym można zobaczyć przeszłość, teraźniejszość i przyszłość wybranej osoby, i jej elokwencja jest nie do pokonania, to nie jest to jeszcze koniec Królestwa Bożego.

Nikt nie powinien być dumny z tej umiejętności czytania przeszłości, teraźniejszości i przyszłości, ponieważ wiedza ta pochodzi z Kroniki Akaszy. Nazwę tę znacie z zachodniej terminologii. Każdy, kto praktykuje jogę albo jakiś rodzaj medytacji, zna określenie „Kronika Akaszy”. Jest to coś w rodzaju biblioteki, takiej jak ta tutaj obok, w ONZ. No wiecie, z publikacjami we wszystkich językach. Znajdziecie w niej wszystko, we wszystkich językach: po arabsku, rosyjsku, chińsku, angielsku, francusku, niemiecku. Gdybyście potrafili czytać w tych językach, moglibyście dowiedzieć się, co się dzieje w tych krajach, rozumiecie? Więc podobnie, osoba, która ma dostęp do drugiego poziomu, rozumie i potrafi bardzo dokładnie zinterpretować życie jakiegoś człowieka, tak jak on sam je widzi.

W drugim poziomie świadomości można uzyskać dużo więcej. Jeśli ktoś osiągnął drugi poziom, to już jest świetnie, już jest on żyjącym Budda, ponieważ rozwinął swoje „buddhi”, swój intelekt. Wtedy wiemy wiele rzeczy, wiele rzeczy, których nie potrafimy nazwać. I przydarzają się nam różne tzw. cuda, zupełnie niezależnie od naszej woli, ponieważ nasz intelekt się właśnie otworzył i nauczył, jak kontaktować się z wyższym źródłem uzdrawiania, jak aranżować nasze życie, żeby stało się łatwiejsze i lepsze. I ponieważ nasz intelekt, czy „buddhi”, otworzył się, więc może mieć on dostęp do wszystkich informacji z przeszłości i teraźniejszości, niezbędnych, aby aranżować i w pewnym sensie zorganizować na nowo, albo w jakimś sensie odpracować coś złego, co zrobiliśmy w przeszłości. Czy rozumiecie? Tak by naprawić błąd i poprawić standard naszego życia.

Na przykład, dotychczas nie wiedzieliśmy, że obraziliśmy kogoś jakimś niezamierzonym działaniem, a teraz już wiemy. Rozumiecie? To bardzo proste! Nie wiedzieliśmy o tym, a tamta osoba w skrytości była przeciwko nam i niekiedy, za naszymi plecami, próbowała nam zaszkodzić, na skutek nieporozumienia lub dlatego, że zrobiliśmy jej coś złego. Ale obecnie już wiemy, dlaczego tak się stało. Więc teraz to

jest proste. Możemy pójść do niej, czy też zadzwonić, albo zorganizować przyjęcie, zaprosić ją na nie i wyjaśnić nieporozumienie. Podobnie, gdy osiągniemy poziom intelektualny, automatycznie, mam na myśli bez słów, zrozumiemy wszystko i bez słów wszystko zaaranżujemy lub skontaktujemy się ze źródłem mocy, które może pomóc nam w ponownym zaaranżowaniu wszystkiego, co ułatwi nam życie. Tak więc minimalizujemy wiele wypadków, wiele niepożądanych sytuacji i niekorzystnych warunków naszego życia. Rozumiecie? Tak. Dlatego, jeśli osiągamy drugi poziom, to jest to wspaniałe.

Wszystko, co wam powiedziałam, jest logiczne i ma naukowe podstawy, i nie myślcie, że jogin czy osoba medytująca jest kimś niezwykłym albo E.T., rozumiecie, istotą pozaziemską. Są to istoty ludzkie, tak jak każdy z nas, które się rozwinęły, ponieważ wiedziały, jak to zrobić. W Ameryce mówi się, że wszystko zależy od tego, żeby „wiedzieć jak”, więc wszystkiego można się nauczyć. Prawda? Możemy nauczyć się wszystkiego. Tak więc ten rodzaj wiedzy pochodzi spoza tego świata, i my także możemy ją zdobyć. I dziwnie to może zabrzmieć, lecz im coś jest wyżej, tym jest to prostsze. Jest to łatwiejsze, niż uczęszczanie do szkoły średniej lub na uczelnię ze wszystkimi tymi bardzo skomplikowanymi matematycznymi zagadnieniami i problemami.

Drugi poziom też ma wiele różnych poziomów. Mam na myśli, że w obrębie drugiego poziomu także istnieje wiele poziomów. Ale powiem o tym tylko w skrócie, ponieważ nie mogę wnikać we wszystkie szczegóły tajemnic nieba.

Tak czy inaczej, wy również dowiedziecie się o tym wszystkim, kiedy będziecie podróżować razem z mistrzem, który już tam był. Nie jest to więc tajemnicą. Trwałoby to jednak zbyt długo, rozumiecie, jeśli musielibyśmy zatrzymywać się w każdym poziomie, który zawiera mnóstwo podpoziomów, i dokładnie wszystkie je poznawać. Trwałoby to zbyt długo. Czasami więc mistrz po prostu przeprowadza was

szybko z jednego poziomu do następnego, bardzo szybko. Ponieważ, jeśli nie jesteście przygotowani do bycia mistrzem, wtedy nie musicie uczyć się tak wiele. Rozbolałaby was tylko głowa.

Dlatego, po prostu przeprowadza się was przez nie z powrotem do domu i nawet wtedy zabiera to dużo czasu. Czasami trwa to całe życie, lecz oświecenie osiągamy natychmiast. Jest to jednak dopiero początek, jakby zapisanie się. Rozumiecie, w pierwszym dniu, kiedy wstępujecie na uniwersytet, stajecie się natychmiast studentem. Nie ma to jednak nic wspólnego z tytułem doktora. Stopień naukowy zdobywa się dopiero po czterech, sześciu, czy dwunastu latach. Lecz stajecie się od razu, jak by to powiedzieć, studentem uniwersytetu, jeśli jest to prawdziwy uniwersytet i jeśli zapisaliście się na niego, i jeśli naprawdę, szczerze chcecie zostać studentem. Prawda? Obie strony muszą więc ze sobą współpracować.

Podobnie, jeśli chcielibyśmy udać się poza ten świat, na przykład - powiedzmy dla rozrywki, bo nie mamy już dokąd pójść w Nowym Jorku, znamy dobrze Manhattan, Long Beach (Długa Plaża), krótką plażę i wszystkie plaże. (Śmiech). Przypuśćmy teraz, że chcemy wybrać się do siedziby E.T., zobaczyć co się tam dzieje, tak? Czemu nie? Skoro płacimy dużo pieniędzy, żeby pojechać do Miami na Florydzie tylko po to, żeby wykąpać się w morzu, to dlaczego nie moglibyśmy czasami udać się do innych światów, które istnieją poza tym światem, aby zobaczyć, jak wyglądają sąsiednie planety i jak się mają tamtejsi ludzie? Nie sądzę, że jest w tym coś dziwnego, prawda? Jest to tylko rodzaj podróżowania trochę dalej i podróżowania psychicznego, podróżowania duchowego, zamiast podróżowania fizycznego. Są dwa rodzaje podróżowania. Jest to logiczne i łatwe do zrozumienia. Więc, mówimy o drugim poziomie. Tak, drugi poziom. Co jeszcze powinnam wam o nim powiedzieć? Tak więc pozostajemy w tym świecie i równocześnie posiadamy wiedzę o innych światach. Rozumiecie? Ponieważ podróżujemy. Tak samo jak wy, będąc

obywatelami Ameryki czy też jakiegoś innego państwa tego świata, podróżujecie po różnych krajach, jedynie po to aby zobaczyć, jak wyglądają sąsiednie kraje. Przypuszczam, że wielu z was tutaj, w ONZ, nie urodziło się w Ameryce. Prawda? Tak. Więc rozumiecie, to wygląda podobnie. Możemy podróżować na inną planetę lub do innego wymiaru życia, po to aby je poznać. Ponieważ odległość jest tak ogromna, nie możemy tam pójść pieszo, nie możemy polecieć rakieta, nie możemy nawet użyć UFO.

Niektóre światy znajdują się dalej niż UFO może dolecieć. UFO! Nie zidentyfikowany obiekt, tak! Obiekt latający, tak! Więc... Mamy w sobie coś, co jest bez porównania szybsze niż jakiegokolwiek UFO. Jest to nasza własna dusza. Czasami nazywamy to duchem. Możemy latać przy jej pomocy bez żadnego paliwa, bez policji czy korków ulicznych, w ogóle bez niczego. I nie musimy się martwić, że pewnego dnia Arabowie nie sprzedadzą nam ropy (śmiej), ponieważ dusza jest samowystarczalna. Nigdy nie psuje się, chyba że chcemy ją sami uszkodzić, łamiąc prawa tego wszechświata, naruszając harmonię nieba i ziemi, a tego łatwo jest uniknąć. Powiem wam jak, jeśli chcecie. Na przykład, powiem o tym szybko, dobrze? Nie jestem kaznodzieją, nie bójcie się. Nie zaprowadzę was do kościoła. To tylko przykład.

Istnieją pewne prawa we wszechświecie, które powinniśmy znać. Tak jak prowadząc samochód, powinniśmy znać zasady ruchu drogowego. Czerwone światło - zatrzymujecie się, zielone światło - jedziecie. Zakręt w lewo, w prawo, etc., autostrada, dozwolona prędkość. Otóż istnieją pewne, bardzo proste prawa we wszechświecie, fizycznym wszechświecie. Rozumiecie? Poza naszym światem, poza tym fizycznym wszechświatem nie istnieją prawa, żadne prawa w ogóle. Jesteśmy wolni, jesteśmy wolnymi obywatelami, ale najpierw musimy tam dotrzeć, żebyśmy mogli być wolni. Dopóki żyjemy w tym świecie, w fizycznym ciele, powinniśmy najsumienniej, jak tylko to jest możliwe, przestrzegać

tych praw, by uniknąć kłopotów i żeby nasze pojazdy nie zostały uszkodzone, i żebyśmy mogli latać szybciej, wyżej, bezproblemowo.

Więc prawa te zostały spisane w Biblii, w waszej chrześcijańskiej Biblii, także w Bibliach: buddyjskiej i hinduskiej. Takie proste prawa jak to, że nie wolno krzywdzić bliźnich, nie wolno zabijać - **nie będziesz zabijał**, nie wolno utrzymywać, rozumiecie, związków pozamałżeńskich i nie wolno kraść, etc. Nie wolno używać środków odurzających, do których w dzisiejszych czasach zalicza się też narkotyki. Budda prawdopodobnie wiedział, że w 20-tym wieku wynajdziemy kokainę i różne inne używki, więc powiedział: żadnych narkotyków. Do narkotyków zalicza się wszelki hazard i wszystko, co sprawia, że nasz umysł... jak by to powiedzieć, przywiązuje się do fizycznych przyjemności i zapomina o duchowej podróży. Jeśli chcemy latać szybko, wysoko i bezpiecznie, to obowiązują nas podobne zasady jak w fizyce. Ażeby rakieta mogła polecieć, naukowiec musi przestrzegać pewnych praw. To wszystko, zgoda? Tak więc, o ile bardziej my musimy być ostrożni, ponieważ chcemy latać wyżej, wyżej niż rakieta może dolecieć i szybciej niż UFO. Ale jest jeszcze więcej szczegółów do wyjaśnienia, jeśli was to interesuje. Powiemy o tym podczas inicjacji. Nie chcemy was teraz zanudzać tymi wszystkimi regułami, o których powiecie: „Już je znamy. Już to wiemy. Przeczytaliśmy je w Biblii. Dziesięć przykazań, prawda? Dziesięć przykazań”.

Tak naprawdę wielu z nas czyta przykazania, ale nie bardzo się nimi przejmuje, albo nie rozumie dobrze ich sensu. A może chce je rozumieć właśnie w ten sposób, w jaki je rozumie, ale niezupełnie tak, jak zostały pomyślane. Dlatego nie zaszkodzi czasami przypomnieć sobie o nich, albo usłyszeć ponownie, jakie jest ich głębsze znaczenie. Na przykład, w Biblii, w Starym Testamencie na pierwszej stronie, Bóg mówi: **Stworzyłem wszystkie zwierzęta na twoich przyjaciół i by ci pomagały, i ty będziesz nimi rządził.** I

dalej mówi, że stworzył wszelkie pożywienie dla zwierząt, każdemu inny rodzaj. Ale Bóg nie powiedział nam, byśmy je zjadali. Nie! Powiedział On: **Stworzyłem wszelkie pożywienie, wszelkie ziele na polach i owoce na drzewach, które są wspaniałe w smaku i miłe dla oczu. To będzie waszym pożywieniem.** Tylko nieliczni jednak zwracają na to uwagę. I tak, wielu wyznawców Biblii wciąż je mięso, sami to wiecie, nie rozumieją oni prawdziwego znaczenia słów Boga.

Gdybyśmy się zapoznali ze szczegółowymi badaniami naukowymi, to dowiedzielibyśmy się, że nie jesteśmy przystosowani do tego, aby jeść mięso. Nasz organizm, nasze jelita, nasz żołądek, nasze zęby, z naukowego punktu widzenia są przystosowane wyłącznie do odżywiania się w sposób wegetariański. Nic więc dziwnego, że większość ludzi choruje, szybko starzeje się, szybko się męczy, powolnie, chociaż urodzili się błyskotliwi i inteligentni. W rezultacie z dnia na dzień stają się coraz bardziej otępiali i im są starsi, tym gorzej się czują. Dzieje się tak, ponieważ uszkodzamy nasze pojazdy, nasze obiekty latające, nasze „UFA”. Jeśli chcemy więc używać tych pojazdów trochę dłużej i by były one bezpieczne, to musimy zadbać o nie we właściwy sposób. Weźmy na przykład samochód. Wszyscy potraficie jeździć. Otóż, jeśli nalalibyśmy do samochodu złej benzyny, co by się stało? No, co by się wtedy stało? Przejechałby prawdopodobnie tylko kilka metrów i stanąłby. Nie wińcie samochodu, bo to był tylko wasz błąd. Przez pomyłkę nalaliście niewłaściwego paliwa. Albo, jeśli benzyna zawiera domieszkę wody, samochód pojedzie z trudnością. Tak? Albo, jeśli olej jest zbyt zanieczyszczony, bo nie wymieniliśmy go, to choć samochód jeździ, szybko zaczną się kłopoty. Albo czasami coś w nim wybuchnie, ponieważ nie dbaliśmy o niego we właściwy sposób, prawda?

Podobnie, nasze ciało jest takim pojazdem, którym możemy się posłużyć, żeby polecieć stąd do wieczności, do bardzo wysokiego poziomu naukowej mądrości. Czasami jednak uszkodzamy go i nie

używamy we właściwym celu. Na przykład, nasz samochód ma przejechać wiele kilometrów - ma zawieźć nas do biura, do naszych przyjaciół, czy w różne piękne miejsca. Ale my nie dbamy o niego, nalewamy złej benzyny, albo nie wymieniamy oleju, nie sprawdzamy wody w chłodnicy i tej całej reszty. Nie jeździ on wtedy szybko i długo. Jeździmy tylko wokół swojego trawnika, wkoło swojego podwórka. Tak też jest dobrze. Rozumiecie? Ale w takim razie kupno samochodu jest bezcelowe. Jest tylko marnowaniem pieniędzy i czasu, i własnej energii. To wszystko. Nikogo nie można tutaj winić, żadna policja nie każe wam za to płacić. To jedynie wy marnujecie swój samochód, swoje pieniądze, a moglibyście pojechać bardzo daleko i zobaczyć wiele rzeczy, i cieszyć się różnymi widokami.

Podobnie jest z naszym ciałem fizycznym. Możemy żyć w tym świecie, lecz żeby latać poza ten świat, powinniśmy zadbać też o inne „urządzenia” w naszym ciele. Tak jak astronauta w rakiecie, rakieta jest jego narzędziem. Powinien on bardzo uważać, by nie naruszyć praw fizyki, żeby jego rakieta leciała bezpiecznie i szybko. To jednak astronauta we wnętrzu rakiety jest ważny. Rakieta niesie go do celu jego podróży, lecz nie ona jest najważniejsza - najważniejszy jest astronauta i miejsce przeznaczenia. I jeśli astronauta użyje jej tylko po to, by latać dookoła Long Island, wtedy będzie to tylko stratą czasu. Rozumiecie? Marnowaniem państwowych pieniędzy.

Nasze ciało jest więc bardzo cenne, ponieważ przebywa w nim Mistrz. To dlatego w Biblii jest powiedziane: ***Nie wiesz, że jesteś świątynią Boga i że Bóg Wszechmogący mieszka w tobie.*** Duch Święty, to jest to samo. Jeśli zamieszkuje w nas Duch Święty lub Bóg Wszechmogący, czy możecie sobie wyobrazić jak niesamowicie, jak niesamowicie to jest ważne! Lecz wielu ludzi czyta szybko ten fragment i nie rozumie, nie uświadamia sobie wagi tego zdania, i nie próbuje sobie uświadomić jego znaczenia. Dlatego właśnie moi uczniowie z entuzjazmem słuchają moich nauk, gdyż

mogą poznać, kto w nich przebywa i co istnieje poza tym światem. Niezależnie od codziennych utrapień, zarabiania pieniędzy, zmagania i tych wszystkich bytowych problemów. Mamy w sobie więcej piękna, więcej wolności, więcej wiedzy. Jeśli poznamy właściwy sposób, żeby skontaktować się z tym, wszystko to będzie nasze, gdyż jest to w nas. Na razie nie wiemy, gdzie jest klucz, bo zamknęliśmy ten dom dawno temu i zapomnieliśmy, że posiadamy skarb. To wszystko. Więc tzw. Mistrz może pomóc nam otworzyć te drzwi i może pokazać nam to, co już do nas należy. Ale musimy znaleźć czas na to, aby wejść do środka i obejrzeć każdą rzecz, którą posiadamy.

Więc, mówiliśmy o drugim świecie. Czy interesuje was podróż dalej? Chcecie wszystko wiedzieć, bez żadnego wysiłku z waszej strony? Dobrze. Przynajmniej ktoś może wam opowiedzieć, jak wygląda inny kraj, jeżeli tam był, a wy nie. W porządku? Przynajmniej interesuje was to, być może więc zechcecie tam się udać. Dobrze. Więc teraz, za drugim światem... Nie powiedziałam wam jeszcze wszystkiego o drugim świecie, ale rozumiecie chyba, że nie możemy tutaj siedzieć przez cały dzień. Więc, w drugim świecie możemy mieć więcej mocy. Jeśli będziecie zdeterminowani i będziecie nad tym pracować, to wejdziecie do trzeciego.

Tak zwany trzeci świat. To jest już wyższy poziom. Każdy, kto wstępuje do trzeciego świata, musi być absolutnie oczyszczony ze wszystkich długów wobec tego świata, co najmniej. Rozumiecie? Jeśli jesteśmy winni cokolwiek królowi tego fizycznego świata, nie możemy przejść wyżej. Tak samo jak przestępca, który w jakimś kraju nie ma czystej kartoteki, nie może przekroczyć granicy, żeby udać się do innego kraju. Do długów wobec tego świata zalicza się więc wiele z tego, co uczyniliśmy w przeszłości, co czynimy teraz, i być może to, co uczynimy w przyszłych dniach naszego fizycznego życia. To wszystko musi być teraz oczyszczone, tak jakbyśmy przechodzili przez kontrolę celną, zanim będziemy mogli wyjść poza ten świat. Kiedy jesteśmy

w drugim świecie, zaczynamy „pracować”, rozumiecie, nad całą pozostałą karmą z przeszłego i terażniejszego życia. Ponieważ bez karmy z przeszłości nie moglibyśmy teraz żyć.

Istnieją dwie kategorie mistrzów. Ci, którzy nie mają karmy, ale ją pożyczają, by zejść na dół i tacy jak my, zwykłe istoty, lecz z najczystsza karmą. Więc, każdy może być kandydatem na mistrza, rozumiecie, przyszłym mistrzem. Czasami mistrz przychodzi z wyższego świata z pożyczoną karmą. Jak to brzmi - pożyczać karmę? (Mistrzyni się śmieje). To jest możliwe. Na przykład, zanim tutaj przyszliście, byliście już tu poprzednio. Tak? Dawaliście i braliście od różnych ludzi tego świata przez wiele wieków, wiele setek lat. Wróćcie kiedyś do nieba, czy do waszej siedziby, która jest bardzo daleko, do różnych poziomów, co najmniej do piątego poziomu. To jest dom mistrza, piąty poziom. Lecz wyżej istnieje więcej poziomów.

Więc, kiedy chcemy ponownie wrócić tutaj powodowani współczuciem, czy po to, aby wykonać jakąś pracę przydzieloną nam przez Ojca - na przykład, wtedy schodzimy na dół. I ponieważ łączy nas pokrewieństwo z ludźmi z przeszłości, możemy pożyczyć trochę z ich konta, rozumiecie, trochę karmy. Tylko długi, nic, nic pięknego od ludzi. Możemy pożyczyć jakiś dług i potem go spłacić, rozumiecie, swoją duchową siłą, powoli, aż skończymy swoją pracę na tym świecie. Jest to więc inny rodzaj mistrza. Są także mistrzowie, którzy w tym świecie praktykują rozwój duchowy, i zostają tutaj mistrzami. Tak jakby ukończyli uniwersytet. Podobnie jak na uniwersytecie mamy profesorów oraz studentów, którzy kończą studia i potem zostają profesorami. Rozumiecie? Są tam bardzo, bardzo starzy profesorowie oraz nowi, etc. Podobnie istnieją też kategorie mistrzów.

Więc teraz, jeśli chcemy udać się do trzeciego świata, musimy być absolutnie oczyszczeni ze wszystkich pozostałości karmy. Karma jest prawem: **Jak posiejesz, tak będziesz zbierał.** Tak? Podobnie, kiedy

zasadzimy nasionko pomarańczy, wtedy zbierzemy pomarańcze, z nasiona jabłka wyrosną jabłka, więc to są tzw. karmy. W sanskrycie oznacza to przyczynę i zapłatę. Biblia nie mówi o karmie, ale mówi: Jak posiejesz, tak będziesz zbierał. To jest to samo.

Biblia jest skróconą formą nauk Mistrza, podobnie jak i Jego życie było skróconą formą. Dlatego Biblia nie zawiera wielu wyjaśnień. A także, wiele wersji Biblii zostało ocenzurowanych, tak by zadowolić tzw. przywódców ówczesnych ruchów, nie zawsze ludzi uduchowionych. Wiecie, w każdej dziedzinie ludzie wszystko sprzedają i wszystko kupują. Maklerzy... maklerów jest pełno w każdej dziedzinie życia. Ale Biblia, prawdziwa Biblia, jak wiemy, jest trochę inna, dłuższa, bardziej precyzyjna i łatwiejsza do zrozumienia. Tak czy inaczej, ponieważ nie możemy tego udowodnić, więc nie mówmy o tym, żeby ludzie nie posądzili nas o bluźnierstwo. Mówić możemy jedynie o tym, co potrafimy udowodnić.

Możecie zapytać: „Mówisz o drugim świecie, trzecim świecie i czwartym. Jak możesz to udowodnić?”. Owszem - mogę! Mogę to udowodnić. Jeśli pójdziecie ze mną tą samą ścieżką, zobaczycie to samo, rozumiecie?, ale jeśli nie, to nie będę mogła wam tego udowodnić. To oczywiste. Dlatego mam odwagę o tym mówić, że można to udowodnić. Posiadamy dowody od setek tysięcy uczniów z całego świata. Więc mówimy o rzeczach, które znamy. Teraz, na przykład, jeśli udamy się do... ale tam musicie mi towarzyszyć, musicie. Nie możecie powiedzieć: „Hej, Ty idź za mnie i opowiedz, opisz mi wszystko”. Nie mogę.

Na przykład, jeśli nie byłoby mnie tutaj w tym pomieszczeniu w ONZ, to niezależnie od tego, jak dużo opowiadalibyście mi o nim, tak naprawdę ja bym tego nie doświadczyła. Prawda? Musimy więc udać się tam z kimś, kto jest doświadczonego przewodnikiem. Tutaj, w tej sali znajduje się kilku moich uczniów, różnych narodowości, którzy doświadczyli tego, o czym wam właśnie mówiłam, niektórzy

częściowo, a niektórzy w pełni. Tak, tak. Tak więc po trzecim świecie..., ale to stanowczo nie jest jeszcze wszystko. To, co wam powiedziałam, jest jedynie fragmentem. Jest to coś w rodzaju opowieści z podróży, opisującej rzeczy w niewielkich fragmentach i bez szczegółów. Nawet gdy czytamy książkę o jakimś kraju, to nie jest to ten prawdziwy kraj. Prawda? Dlatego, chociaż istnieje wiele książek podróżniczych o różnych krajach na świecie, my wciąż chcemy pojechać tam sami. Prawda? Znamy Hiszpanię i Teneryfę, i Grecję, ale tylko z filmów lub z książek. Musimy tam pojechać i w rzeczywistości doświadczyć radości bycia tam i pożywienia, które tam oferują i wspaniałej wody morskiej, i pięknej pogody, i przyjaznych ludzi, i wszelkiego rodzaju nastrojów, których nie możemy doświadczyć, czytając książkę.

Więc, tak czy inaczej, przypuśćmy, że minęliście trzeci świat, i co dalej? Oczywiście udajecie się do wyższego, czwartego. Czwarty świat jest już poza niezwykłością. Nie można posłużyć się jedynie zwykłymi słowami, aby opisać to wszystko osobom świeckim, z obawy, żeby nie obrazić Pana tego świata, ponieważ świat ten jest tak piękny. Chociaż niektóre jego regiony są bardzo ciemne, ciemniejsze niż noc w Nowym Jorku, kiedy odcięto elektryczność. Czy widzieliście kiedyś całe, kompletnie całe miasto w ciemności? Tak? Ten świat jest jeszcze ciemniejszy. Zanim dotrzemy do światła, tam jest jeszcze ciemniej. Jest to coś w rodzaju zakazanego miasta. Zanim osiągniecie wiedzy Boga, zostajecie zatrzymani w tym miejscu, ale z mistrzem, doświadczonym mistrzem, możecie przejść wyżej. Sami nie potrafilibyście odnaleźć drogi w tym świecie.

Kiedy osiągamy różne poziomy planów egzystencji, doświadczamy nie tylko duchowych przemian, lecz także zmian fizycznych, zmian intelektualnych i zmiany całego naszego życia. Patrzymy na życie w inny sposób, chodzimy inaczej, pracujemy inaczej. Nawet nasza praca, nasza codzienna praca nabiera innego znaczenia i zaczynamy rozumieć, dlaczego pracujemy w dany sposób, dlaczego musimy

wykonywać tę pracę lub dlaczego powinniśmy ją zmienić. Rozumiemy cel naszego życia, więc nie ma w nas już niepokoju i niepewności, tak! Czekamy w spokoju i cierpliwie na zakończenie naszej misji na ziemi, ponieważ wiemy, dokąd udamy się potem. Wiemy to już za życia. Jest takie powiedzenie: „umierać za życia”. Sądzę, że niektórzy z was już o tym słyszeli. Nie znam żadnego mistrza, który mógłby mówić coś innego niż to (Mistrzyni śmieje się), że musimy doświadczyć prawdziwej radości wewnętrznych doświadczeń. Jak może ktoś inaczej opisać mercedesa benz. Prawda? To musi być taki sam opis. Więc każdy, kto posiada mercedesa benz, kto zna ten samochód, opisałby go tak samo, rozumiecie, ale to nie byłby ten benz. Więc chociaż mówię do was prostymi słowami, to nie mówię o zwyczajnych rzeczach, a tego o czym mówię, musimy doświadczyć sami, za sprawą naszej uczciwości, pracy i z pomocą przewodnika. Tak jest bezpieczniej. Chociaż może się zdarzyć, raz na milion, że można dokonać tego samemu, ale jest to niebezpieczne, ryzykowne, i nie można być pewnym rezultatu, nie jest to w pełni bezpieczne. W przeszłości byli tacy, którzy tego dokonali... na przykład Swedenborg w pewnym sensie dokonał tego sam, czy może Gurdijew, podobno on osiągnął to sam, przeszedł całą drogę sam. Ale kiedy czytam o tej ich drodze, była ona niebezpieczna i pełna trudności. I niekoniecznie wszyscy oni osiągnęli najwyższy poziom.

Potem udajecie się do wyższego poziomu, po czwartym przechodźcie do wyższego poziomu, do domu mistrza, którym jest piąty poziom. Stamtąd przychodzą wszyscy mistrzowie. Nawet jeśli ich poziom jest wyższy niż piąty, przebywają w piątym. Tam jest rezydencja mistrzów. Wyżej istnieje wiele aspektów Boga, które trudno jest zrozumieć. Boję się wprowadzić zamęt w waszych umysłach, więc powiem o tym innym razem, czy może po inicjacji, kiedy będziecie już trochę lepiej przygotowani, wtedy powiem wam parę ciekawych rzeczy o wyobraźni, o tym, jak niekiedy tworzy ona wiele mylnych wyobrażeń o Bogu. Możecie teraz zadawać pytania. Możecie mnie także stąd

wyrzucić, jeśli było to dla was za nudne. (Mistrzyni się śmieje). Z radością także stąd wyjdę. Macie jakieś pytania? Proszę, poczekaj na mikrofon, żeby inni mogli słyszeć, co mówisz.

**P:** Mistrzyni, wspomniałaś o tym, że mistrz może pożyczyć ludzką karmę. Czy wtedy karma tych ludzi zostaje wymazana? Jakie są tego dla nich konsekwencje?

**M:** Tak, tak. Mistrz może wymazać karmę każdego. Jeśli mistrz tak zadecyduje. W rzeczywistości, podczas inicjacji cała karma z przeszłości każdego ucznia musi zostać wymazana. Zostawiam wam jedynie obecną karmę, tak byście mogli kontynuować to życie, bo inaczej umarlibyście natychmiast. Bez karmy nie można tutaj żyć. Dlatego mistrz musi wymazać tylko karmę nagromadzoną, by oczyścić daną osobę, a zostawia jej trochę karmy po to, aby mogła dalej żyć, zrobić to, co ma do zrobienia w tym życiu. A potem, koniec. To dlatego może ona odejść, bo jak inaczej mogłaby odejść? Nawet jeśli jest czysta w tym życiu, to na ile czysta? A co z ostatnim życiem, rozumiecie?

**P:** Dziękuję.

**M:** Nie ma za co. Bardzo inteligentne pytanie. Sądzę więc, że słuchałaś uważnie. Coś jeszcze? Proszę.

**P:** Mistrzyni, jaki jest cel Twojej praktyki?

**M:** Jaki cel? Nie powiedziałaś wam? Abyśmy mogli podróżować poza ten świat, powrócić do Królestwa Bożego, poznać swoją własną mądrość i stać się lepszymi ludźmi w tym życiu.

**P:** Czy karma istnieje we wszystkich sferach?

**M:** Nie we wszystkich, tylko do drugiej. Ponieważ nasz umysł, nasz mózg, ten komputer, zostaje „wyprodukowany” w drugim poziomie. Schodzimy w dół, przebywając całą tę drogę, całą drogę z wyższych poziomów w dół, do tego fizycznego poziomu, prawdopodobnie po to, aby wykonać jakieś zadanie. Tak? Na przykład, nawet mistrz,

gdy schodzi z piątego poziomu do świata fizycznego, musi przejść przez drugi poziom, odebrać ten komputer i zainstalować go, by móc pracować w tym świecie. Tak jak nurek, który nurkuje do morza, musi przygotować sobie maskę, tlen i resztę ekwipunku. Chociaż w rzeczywistości nie wygląda tak śmiesznie, kiedy jednak założy maskę, butlę z tlenem i strój nurka, to wygląda jak żaba. Tak właśnie i my czasami wyglądamy z tym naszym... komputerem i fizycznymi narzędziami. Bo w rzeczywistości jesteśmy absolutnie piękni. Chociaż myślicie, że teraz jesteście piękni, to w porównaniu z tym, jacy naprawdę jesteście, jesteście bardzo brzydki. Rozumiecie? A to z powodu tych wszystkich przyrządów, które musimy na siebie włożyć, żeby zanurkować głęboko w ten świat, po to żeby móc tu pracować. Więc, kiedy mijamy drugi poziom, udając się do góry, musimy zostawić tam swój komputer, wyżej już go więcej nie będziemy potrzebować. Tak samo jak nurek, kiedy dopłynie do brzegu, to zrzuca wszystko, swoją maskę, butlę z tlenem i cały sprzęt do nurkowania, tak, i wygląda znowu jak kiedyś. Prawda? Dobrze! Tak, kontynuuj, jeśli chcesz. Mamy tylko jeden mikrofon? Tak skromnie?

**P:** Mistrzyni, powiedziałaś, że przy końcu drugiego świata, zanim wejdziemy na wyższy poziom, zostawiamy za sobą całą naszą karmę, albo, że musimy rozpuścić lub wyczyścić całą naszą karmę. Czy to znaczy, że także tę całą karmę z przeszłych żyć, z którą weszliśmy w to życie?

**M:** Tak. Ponieważ nie ma tam już komputera, który wszystko rejestruje. Karmę mamy tylko dlatego, że mamy ten komputer, umysł, mózg, który ma za zadanie rejestrować każde nasze doświadczenie w tym fizycznym świecie. To po to go posiadamy. Złe czy dobre, rejestrujemy w nim. To nazywamy karmą. Czym jest karma? Jedynie doświadczeniami, złymi lub dobrymi, naszymi reakcjami, naszymi doświadczeniami, uczeniem się w przeciągu wielu wcieleń. Ponieważ posiadamy tzw. sumienie, wiemy, że powinniśmy być dobrzy, a czasami robiliśmy źle. Dlatego nazywa się to karmą. Te złe rzeczy

ciężą na nas jak mnóstwo śmieci, bagaży, z powodu prawa grawitacji. Ściąga to nas w dół i sprawia, że trudno nam jest wspinać się w górę. Rozumiecie? Ponieważ wiele moralnych reguł w tym świecie, mnóstwo zasad, mnóstwo obyczajów, mnóstwo zwyczajów w różnych krajach, wiąże nas tzw. pojęciami dobra i zła, winy i niewinności. Toteż kiedy wchodzimy w interakcje z ludźmi tego świata, doświadczamy tych kategorii dobra i zła, winy i niewinności, zgodnie z obyczajami, nawykami danego narodu, prawami tego narodu. Rozumiecie? Staje się to przyzwyczajeniem, że myślimy w pewien sposób, że jeżeli zrobimy to, to jesteśmy winni, że jeżeli zrobimy tamto, to jesteśmy zli. I to wszystko jest tutaj rejestrowane. To sprawia, że transmigrujemy i że jesteśmy związani z tym fizycznym światem, czy z trochę wyższym światem. Ale niewystarczająco wysokim. Nie jesteśmy... dostatecznie wolni, nie jesteśmy dostatecznie lekkimi, by wzlecieć wyżej. Rozumiecie? Z powodu tych wszystkich pojęć... uprzedzeń.

**P:** Czy w chwili naszych narodzin jest już postanowione, że osiągniemy jakiś określony poziom w ciągu danego życia?

**M:** Nie, mamy wolną wolę, żeby biec szybciej lub wolniej. Tak. Na przykład wasz samochód, gdy wlejecie w niego sto litrów benzyny, nie wiem, ile benzyny mieści się w samochodzie, nie prowadzę. Lecz możecie dzięki niej jechać szybciej, tak, i szybciej dojechać do celu, albo jechać wolniej. To zależy od was.

**P:** Chciałam tylko zapytać o anioły, w którym są one poziomie?

**M:** W którym poziomie? Hm! Zależy jakiego rodzaju anioły?

**P:** Anioły stróże.

**M:** Anioły stróże mogą przebywać najwyżej w drugim poziomie. Anioły są czymś niższym niż istoty ludzkie, mają mniejszy prestiż. Istnieją po to, żeby nam służyć.

**P:** I one nigdy nie idą wyżej?

**M:** Nie! Chyba, że mogłyby stać się istotami ludzkimi. One wszystkie

zazdroszczą istotom ludzkim, ponieważ Bóg mieszka w nas. My posiadamy wszystkie warunki ku temu, żeby stać się jednym z Bogiem, anioły nie. To jest skomplikowane. Porozmawiamy o tym kiedy indziej. Dobrze? Widzicie, są rzeczy stworzone na nasz użytek, także różne rodzaje aniołów. Tak. Na przykład, jeśli zostały one stworzone przez Boga, to zostały stworzone po to, żeby nam służyć, rozumiecie?, i nie powinny, nie muszą wykraczać poza to. Czy rozumiecie? Ale mogłyby, tak. Czasami coś jest zrobione tak, że nie posiada odpowiednich możliwości, żeby się doskonalić. Na przykład, zrobiliście coś w swoim domu dla swojej własnej wygody. Chociaż jest to fantastyczne, na przykład: siedzicie w miejscu i możecie wyłączać i włączać światło w całym domu i w ogrodzie, i włączać i wyłączać TV, gdyż wymyśliście to dla siebie, ale istnieje to tylko po to, żeby wam służyć. Chociaż rzecz ta jest w pewnych aspektach lepsza od was samych, na przykład - może ona leżeć tutaj i wszystko kontrolować, czego wy nie możecie uczynić swym ludzkim wysiłkiem, lecz nie znaczy to, że was przewyższa. Rozumiecie? Została ona zrobiona wyłącznie po to, żeby wam służyć. Nawet jeśli jest od was lepsza, to jednak nie jest. Ten komputer nigdy nie może stać się istotą ludzką.

**P:** Mistrzyni Czing Hai, chcę się dowiedzieć... ponieważ obecnie przebywamy w tym ciele... czy mogło się zdarzyć, że spadliśmy ze stanu bycia już uprzednio wyzwolonym z tego ciała? Czy zawsze byliśmy w tym stanie, czy przedtem byliśmy w lepszym, czy jedynie w tym? Jaka jest dobra postawa czy wskazania, żeby szybko pójść do przodu?

**M:** Aby opuścić ciało i ruszyć do przodu? Tak, możemy, jeśli wiemy jak to zrobić. Istnieje wiele różnych metod na to, żeby opuścić swoje ciało i udać się poza ten świat. Niektórzy nie idą daleko, niektórzy bardzo daleko, a niektórzy dochodzą do końca. Zgodnie z obserwacjami, jakie poczyniłam w swoich rozmaitych badaniach od czasów młodości, chociaż teraz wciąż wyglądam młodo, ale rozumiecie, wtedy byłam naprawdę młoda (śmiech), nasza metoda

jest najlepsza, tak. Prowadzi najdalej, najdalej. Do dalekiego końca. Istnieje wiele innych metod, jeśli chcecie je praktykować, to proszę bardzo. Jest ich wiele na rynku, niektóre prowadzą do świata astralnego, niektóre prowadzą do dalszych - trzeciego lub czwartego, lecz niewiele może doprowadzić do piątego. Więc, nasza metoda, nasza praktyka ma zabrać was do piątego, zanim puścimy was wolno. Rozumiecie? Zanim pozwolimy wam poruszać się samym. Dalej możemy zbliżyć się do innego aspektu Boga, poza piątym poziomem, ale nie zawsze jest to przyjemne. Zazwyczaj wyobrażamy sobie, że im wyżej tym lepiej, a to nie zawsze jest prawdą. Na przykład, udajemy się do pięknego pałacu i zostajemy zaproszeni do salonu pana domu. Siedzimy tam i częstowani jesteśmy chłodzącymi napojami i wspaniałym jedzeniem, itd. I wtedy myślimy, że powinniśmy pójść do dalszej części domu, pozwiedzać. Zapuszczamy się do miejsc, gdzie w tym domu trzyma się śmieci i, wiecie, wiele innych rzeczy. Nie są one zawsze istotne. Prawda? A także tam, gdzie jest generator, wchodzimy do pomieszczenia z przewodami elektrycznymi, które znajduje się zaraz z tyłu domu, poza domem, zostajemy porażeni prądem i wtedy tam umieramy. Więc nie jest to zawsze konieczne, czy godne polecenia, aby iść dalej, ale możemy to zrobić w imię przygody.

**P:** Mistrzini Czing Hai, mam dwa pytania. Pierwsze: z którego świata pochodzą wspomnienia z poprzedniego życia, jeśli możemy pamiętać poprzednie życie. I drugie: jaki związek mają przeszłe życia z karmą? Czy są one częścią tego nadmiernego bagażu?

**M:** Tak, tak. Wiążą się bardzo. Pierwsze pytanie, skąd pochodzi przeszła karma? Możecie odczytywać zapisy z przeszłego życia, to jest pewne. Te zapisy z przeszłego życia, jak wam już powiedziałam, pochodzą z Kroniki Akaszy. Tak. Jest to coś w rodzaju biblioteki w drugim świecie, dostępnej dla każdego, komu wolno tam wejść. Nie każdy może wejść do biblioteki ONZ i z niej korzystać. Ale ja na przykład mogę dzisiaj, ponieważ zostałam zaproszona do ONZ, aby wygłosić tutaj wykład. Prawda? Nie każdy może tam wejść, ale wy

możecie, ponieważ jesteście w jakimś sensie mieszkańcami ONZ. Więc podobnie, kiedy udajemy się do drugiego świata, to możemy „przeczytać” swoje poprzednie życie. Także, kiedy wchodzimy do pierwszego świata, możemy mieć jakieś przebłyski z przeszłego życia, ale są one fragmentaryczne i niewielkie. I jaki związek te doświadczenia z przeszłego życia mają z naszą obecną karmą? Można powiedzieć, że doświadczenia, które przeżyliśmy były po to, abyśmy radzili sobie z obecnym życiem. Rozumiecie? Co przyswoiliście sobie w przeszłości, wprowadzacie w czyn w życiu obecnym. Podobnie, zbyt wiele nieprzyjemnych doświadczeń z przeszłości wywoła w was strach, gdy zobaczycie jakiś symbol, który jest bardzo podobny do czegoś, co zdarzyło się wam w przeszłym życiu. Na przykład, jeśli w poprzednim życiu spadliście ze schodów, przypadkiem, i po ciemku bardzo potłukliście się i nikt wam nie pomógł, to teraz, kiedy macie zejść ze schodów, odczuwacie lęk, zwłaszcza, gdy są one wysokie, a na dole jest ciemno. Będziecie walczyć ze sobą: iść czy nie. Albo, jeśli w poprzednim życiu studiowaliście i prowadziliście gruntowne badania w jakiejś dziedzinie nauki, to w tym życiu będziecie nią wciąż bardzo zainteresowani. To jest chiński łamaniec językowy. Przepraszam. Czy mój angielski jest ciągle zrozumiały? Tak? Dziękuję. Więc wciąż czujecie się bardzo..., macie jakiś pociąg do wszelkich badań naukowych, nawet jeśli nie jesteście naukowcami. To dlatego Mozart był takim geniuszem. Kiedy miał cztery lata podszedł do pianina i zdobył sławę, która trwa do dziś. Prawda? Był geniuszem, ponieważ praktykował w wielu poprzednich życiach, aż osiągnął mistrzostwo, potem umarł. Rozumiecie? Zanim sława jego dosięgła szczytu, umarł, i nie zadowolilo go to, żeby po prostu odejść... zostawić swoją karierę, ponieważ kochał muzykę. Więc wrócił z powrotem i powrócił do niego wszystkie doświadczenia z przeszłego, muzycznego talentu, ponieważ, kiedy umierał, bardzo pragnął kontynuować. Rozumiecie? Niektórzy uczą się wielu rzeczy w świecie astralnym, czy w drugim świecie, zanim ponownie odrodzą się w tym świecie. Dlatego są oni

obdarzeni niespotykanymi zdolnościami naukowymi albo muzycznymi, albo literackimi, albo mają umiejętności wynalazcze, których inni ludzie nie posiadają, widzicie, rodzaj bardzo niezwykłych zdolności wynalazczych, których inni ludzie nie mogą zrozumieć i nie śni im się nawet, że można by coś takiego wynaleźć. Tak? Ponieważ tamci to widzieli, nauczyli się tego. Zatem są dwa rodzaje uczenia się: na tym świecie i poza tym światem. Ci, którzy są utalentowani i doskonali, jak geniusze, to są eksperci spoza tego świata, ze świata astralnego, z drugiego świata... czasami z trzeciego świata, jeśli zdecydowali się na powrót. Są doskonali. Są geniuszami. Rozumiecie?

**P:** Co dokładnie pociąga za sobą Twoja inicjacja i jeśli ktoś jest już zainicjowany, jak wygląda codzienna praktyka?

**M:** Więc tak, po pierwsze, wszystko jest bezpłatne i wolne od zobowiązań, poza tym, że musicie zobowiązać samych siebie, jeśli chcecie praktykować. Hm? Więc, oto warunki: Nie jest wymagane żadne doświadczenie. Nie jest wymagana żadna wcześniejsza znajomość jogi czy medytacji. Wy, ze swojej strony, musicie zobowiązać się do bycia wegetarianami przez całe życie. I żadnych jajek. Mleko - tak. Ser - tak. Wszystko inne nie związane z zabijaniem jest w porządku. Jajka, ponieważ one także związane są z pół-zabijaniem, nawet jeśli są, jak to się mówi, nie zapłodnione. Mają one także pewną właściwość, skłonność do przyciągania negatywnych mocy. Wiecie, to dlatego ludzie zajmujący się czarną i białą magią, czy voodoo - tzw. voodoo, używają jajek, by wypędzić demony z opętanej osoby. Wiecie o tym, czy nie? (Odpowiedź publiczności: Tak.) Wiecie? Och, to fantastycznie! Przynajmniej mam dla was natychmiastowy dowód, jeśli nie natychmiastowe oświecenie. (śmiech). A po inicjacji, w czasie inicjacji, doświadczycie światła i dźwięku Boga, muzyki ducha. Pociągnie was ona w górę, do wyższego poziomu świadomości. Poznacie smak samadhi, stan głębokiego spokoju i radości. A potem będziecie praktykować w domu, jeśli potraktujecie to poważnie. Jeśli nie... to nie będę was nakłaniać, nie będę was już więcej niepokoić.

Jeśli zdecydujecie się praktykować i zechcecie, bym wam pomogła w przebyciu całej drogi, wtedy wam pomogę. Jeśli nie, widzicie, to wasza droga. I dwie i pół godziny medytacji dziennie. Obudźcie się wcześniej rano. Przed zaśnięciem medytujcie dwie godziny i może pół godziny w czasie lunchu. Kiedy tutaj nie wykładam, macie godzinę na lunch. Możecie się gdzieś ukryć i medytować. To już jest jedna godzina. Tak? Wieczorem pomedytujcie następną godzinę lub pół godziny. Rano wstańcie o jedną godzinę wcześniej. Uregulujcie bardziej swoje życie, wicie - mniej TV, mniej plotkowania, mniej telefonów, mniej gazet, wtedy będziecie mieli mnóstwo czasu. Tak naprawdę to mamy mnóstwo czasu, ale go marnujemy. To tak jakby jeździć samochodem po podwórku, zamiast pojechać nim na Long Island. Czy to wystarczy? (Osoba zadająca pytanie: Tak.) Tak, i nic więcej. Nie stawia się wam żadnych warunków, nic więcej poza tym, że zobowiązujecie się do praktykowania przez całe życie. Każdego dnia będziecie doświadczać zmian na lepsze i różnych cudów w swoim życiu. Chociaż nie będziecie się ich spodziewać. Tak czy inaczej zdarzą się. Rozumiecie? Wtedy naprawdę doświadczycie, czym jest niebo na ziemi, jeśli naprawdę potraktujecie to poważnie. To właśnie dlatego wiele setek tysięcy uczniów wciąż nie odchodzi, wciąż nie opuściło mnie przez wiele lat, ponieważ mają coraz lepsze doświadczenia, ponieważ podchodzą do tego poważnie i praktykują.

**P:** Proszę, wyjaśnij naturę świadomości.

**M:** Naturę świadomości, dobrze. Trudno jest to wyjaśnić, lecz możecie posłużyć się swoją inteligencją, aby sobie to wyobrazić. Jest ona rodzajem mądrości. To tak jakbyście wiedzieli coś lepiej niż kiedykolwiek przedtem. Tak, wicie, co jest poza tym światem i wicie, co jest w tym świecie, wicie o czymś, o czym nie wiedzieliście przedtem, rozumiecie wtedy wiele rzeczy, których teraz jeszcze nie rozumiecie lub nie rozumieliście. Otwórzcie drzwi i pozwólcie ludziom wchodzić bez przeszkód. To jest świadomość. Także, kiedy otworzycie tę świadomość czy tzw. mądrość, zrozumiecie naprawdę,

kim i dlaczego tutaj jesteście, i co więcej jest poza tym światem, i kto jeszcze istnieje poza tym światem czy oprócz mieszkańców naszego świata. Rozumiecie? Istnieje tam wiele rzeczy. Więc poziom świadomości to jest pewien stopień rozumienia, tak jak stopnie naukowe na uniwersytecie. Im więcej się uczycie, tym więcej wiecie, aż do ukończenia szkoły. Czy to cię zadowala? Trudno jest wyjaśnić coś, co jest abstrakcją, ale spróbowałam. Jest to rodzaj bycia świadomym, rozumiecie. Trudno jest wyjaśnić, co to jest bycie świadomym. Kiedy dochodzicie do innych, wyższych poziomów świadomości, wasze rozumienie jest inne. Rozumiecie rzeczy w inny sposób, czujecie się inaczej. Czujecie się tak zwyczajnie zupełnie spokojni, wyciszeni, radośni. Nie macie żadnych zmartwień i wszystko w waszym codziennym życiu staje się proste. Wiecie jak wszystkim pokierować i jak skutecznie rozwiązywać problemy. Hm? Przynosi to nawet korzyści w wymiarze fizycznym. A co odczuwacie wewnątrz, to tylko wy wiecie. Trudno jest wyjaśnić te rzeczy. Tak samo, kiedy ożenicie się z dziewczyną, którą kochacie, to co wtedy czujecie, tylko wy wiecie. Hm? Nikt inny nie może tego za was wiedzieć.

**P:** Czcigodna Mistrzyni, dziękuję za wgląd, jaki nam ofiarowałaś. Ciekawa jestem, czy zechciałabyś wyrazić swoją opinię na temat tego, co pojawiło się w mojej świadomości. Dlaczego obecnie na ziemi jest tak wielu mistrzów dających nam szansę uczenia się tak szybko, a co w przeszłości było tak trudno dostępne? Czy możesz się wypowiedzieć na ten temat?

**M:** Tak, oczywiście. Ponieważ w naszych czasach jest lepsza łączność. Więc mamy więcej informacji o mistrzach. To nie to, że w przeszłości nie było mistrzów, lub że mistrzowie byli niedostępni. Oczywiście to prawda, że niektórzy mistrzowie są bardziej dostępni niż inni. Zależy to od wyboru mistrza, czy od jego chęci dawania, albo od jego pokrewieństwa z ludźmi. Ale też, w każdym wieku, zawsze jest jeden, dwóch, trzech, czterech, pięciu mistrzów. To zależy od potrzeb czasu. Jesteśmy jedynie bardziej świadomi obecności

wielu różnych mistrzów, może mistrzów o różnych poziomach, ponieważ w obecnych czasach mamy to szczęście, że posiadamy środki masowego przekazu, telewizję, programy radiowe i książki, które możemy bardzo szybko wydrukować w milionach, tysiącach milionów egzemplarzy. Tak. W dawnych czasach, gdy chcieliśmy wydrukować książkę, musieliśmy najpierw ściąć drzewo i porąbać je prymitywnymi siekierami, które natychmiast stawały się „kaput” i już nie do użytku następnym razem, i musieliśmy je ostrzyć kamieniami, i robić różne inne rzeczy, i wycinać jedno słowo po drugim. A jeśli chcielibyśmy wtedy przewieźć komplet Biblii, potrzeba by było całego konwoju, rozumiecie, wielkich ciężarówek, jeśli mielibyśmy w tamtych czasach ciężarówki. Więc dlatego wiemy o wielu mistrzach. Tak, więc macie szczęście, to jest bardzo dobrze dla was..., że możecie chodzić na zakupy, że możecie wybierać, co chcecie. Nikt więc nie może was oszukać i powiedzieć: „Ja jestem najlepszy”. Tak, możecie porównywać, za pomocą swojej mądrości, inteligencji, osądzić. „Och, ten jest lepszy” czy „ten mi się bardziej podoba”, „ta twarz wygląda okropnie”, „och, ten jest brzydki”. (Śmiech).

**P:** Skoro wspomniałaś o robieniu zakupów, mam takie pytanie: czy rozważyłabyś zainicjowanie kogoś, kto został już zainicjowany przez innego mistrza?

**M:** Jedynie wtedy, jeśli ta osoba naprawdę wierzy, że posiadam większe możliwości, by zabrać ją czy jego do wyższego poziomu i że zrobię to szybciej. Inaczej bowiem lepiej jest pozostać ze swoim mistrzem, jeśli czujesz się wciąż bardzo do niego przywiązana i wierzysz w niego, w tego mistrza. Jeśli wierzysz, że twój mistrz jest najlepszy, to nie zmieniaj go. Jeśli masz wątpliwości i jeśli wciąż nie doświadczyłaś światła i dźwięku, o których wspominałam, wtedy powinnaś spróbować. Tak, ponieważ światło i dźwięk są standardowym miernikiem prawdziwego mistrza. Kto nie potrafi dać ci natychmiastowego światła czy dźwięku, nie jest prawdziwym mistrzem, przykro mi to powiedzieć. Droga do nieba wyposażona jest w światło i dźwięk. Podobnie, kiedy

pragniesz zanurkować do morza, musisz być wyposażona w maskę, tlen i inne urządzenia. Różne rzeczy istnieją w różnych celach. Rozumiesz? To dlatego wszyscy święci mają aureole. To jest światło. Kiedy praktykujesz tą metodą, emanuje z ciebie takie samo światło, jakie namalowano na obrazach przedstawiających Jezusa, i można je zobaczyć. Jeśli ktoś posiada zdolności parapsychiczne, to może widzieć twoje światło. To dlatego malowano Jezusa z aureolą, a Buddę otoczonego światłem. Jeśli „to” u ciebie jest otwarte (Mistrzyni wskazuje na środek czoła), możesz zobaczyć światło praktykujących, którzy osiągnęli wysoki poziom. Wielu ludzi potrafi je zobaczyć. Czy ktoś z was je widział? Ty? Co widziałaś?

**P:** Otóż, potrafię widzieć aury.

**M:** Tak, ale aura to coś innego niż światło. Aury mają różne kolory, czasami czarny, czasami są koloru kawy, a czasami są żółte lub czerwone. Zależnie od temperamentu osoby w danej chwili. Ale kiedy widzicie osobę z silną duchową aurą, wiecie, że ta aura jest inna. Prawda? Tak.

**P:** Tak naprawdę, to ja nie mam pytania. Praktykowałam przez jakiś czas Radża Jogę. Chyba także widziałam aury. Chcę powiedzieć, że wtedy nie miałam zbyt dużej wiedzy na ten temat. Nie rozumiałam tego.

**M:** I nie widzisz ich teraz? Czy widzisz je tylko czasami?

**P:** Nie, teraz nie medytuję.

**M:** To dlatego straciłaś te zdolności. Powinnaś zacząć medytować znowu, dobrze?

**M:** Jeśli ciągle wierzysz w tamtą ścieżkę, powinnaś medytować. Pomoże ci to do pewnego stopnia. Nie zaszkodzi ci to.

**P:** Mistrzyni, przeczytałam w Twojej ulotce o pięciu przykazaniach. Czy po inicjacji należy żyć zgodnie z tymi pięcioma przykazaniami?

**M:** Tak, tak. To są prawa wszechświata.

**P:** Nie rozumiem, co oznacza „niewłaściwe seksualne prowadzenie się”.

**M:** Znaczy to, że jeśli masz już męża, to nie rozważaj możliwości posiadania drugiego.

To bardzo proste. Utrzymuj swoje życie w większej prostocie, bez komplikacji i sprzeczek wynikających z emocji. Rani to uczucia innych ludzi. My nie krzywdzimy innych, nawet emocjonalnie. To jest właśnie to. Próbuje unikać konfliktów, próbujemy unikać zadawania cierpienia emocjonalnego, fizycznego, umysłowego innym, szczególnie tym, których kochamy, to wszystko. Dobrze? Jeśli już to zrobiłaś, nie mów mu o tym. Rani to bardziej, kiedy się mówi. Po prostu rozwiąż to powoli i spokojnie, i nie przyznawaj się. Ponieważ czasami ludzie myślą, że jeśli mają romans, a potem pójdą do domu i opowiedzą o tym swojej żonie lub mężowi, to jest to bardzo mądre i bardzo uczciwe. To nonsens. To nie jest dobre. Popełniliście już błąd, dlaczego mielibyście przynosić ten śmietnik do domu po to, by inni w nim grzebali? Jeśli on nie wie o tym, nie czuje się tak źle. Rozumiesz? Fakt, że się wie, rani. Więc spróbuj rozwiązać ten problem i nie stwarzać go ponownie, to wszystko. Lepiej nie mówić o tym swemu partnerowi, ponieważ to go zrani.

**P:** Zauważyłem, że wielu duchowych mistrzów ma duże poczucie humoru. Jaka jest zależność między poczuciem humoru i praktyką duchową?

**M:** Aha, rozumiem. Myślę, że po prostu czują się oni szczęśliwi i zrelaksowani, wiecie, i wszystko traktują bardzo lekko. Potrafią śmiać się z siebie samych i śmiać się z innych, śmiać się z absurdów tego życia, podczas kiedy wielu ludzi trzyma się go kurczowo i traktuje je tak poważnie.

Gdy praktykujemy, w jakiś sposób się rozluźniamy. Wiecie, nie czujemy się już dłużej tacy poważni. Jeśli umrzemy jutro, no to umrzemy, jeśli będziemy żyć, no to będziemy żyć. Jeśli straciliśmy wszystko, to straciliśmy, jeśli mamy wszystko, to mamy wszystko.

Tak, po osiągnięciu oświecenia mamy wystarczająco dużo mądrości i zdolności, żeby sobie poradzić w każdej sytuacji. Więc nie boimy się niczego. Opuszcza nas lęk, opuszcza nas niepokój. To dlatego jesteśmy zrelaksowani. Nie czujemy się związani z tym światem. Czy coś zyskujemy, czy tracimy, nie ma to już większego znaczenia. Jeśli dużo zyskujemy, to jest to tylko z korzyścią dla ludzi, bo wówczas to rozdajemy i z korzyścią dla tych, których kochamy. Bo nie uważamy siebie, ani naszego życia za tak ważne, by znosić całą tę szarpaninę i cierpienia tylko po to, by je zachować. Jeśli je zachowujemy, to wszystko w porządku. To nie znaczy, że cały dzień siedzimy na łóżku, na łóżku pełnym gwoździ i medytujemy. My pracujemy. Rozumiecie?

Na przykład, ja ciągle pracuję. Maluję i wykonuję rzemiosło artystyczne, żeby zarobić na swoje utrzymanie. Nie chcę brać darowizn od nikogo. A moje zarobki są tak duże, że nawet mogę pomagać innym ludziom. Mogę pomagać uchodźcom, ofiarom katastrof i wielu innym. Dlaczego nie mielibyśmy pracować? Po osiągnięciu oświecenia jesteśmy tak utalentowani, mamy tyle zdolności i życie jest dla nas takie proste, że czujemy, że nie musimy się martwić. Rozumiecie? Po prostu w naturalny sposób się odprężamy. W ten sposób rodzi się poczucie humoru. Myślę, że to jest właśnie tak.

Czy uważacie, że mam poczucie humoru? (Publiczność: Tak.) Więc być może jestem mistrzem w jakimś sensie, hm? Tak. (Mistrzyni śmieje się). Miejmy nadzieję, przez wzgląd na was, że nie słuchaliście przez dwie godziny kogoś nieoświeconego, marnując czas. Jeszcze jakieś pytania?

**P:** Są to pytania, które my, poszukujące dusze, zawsze zadajemy i otrzymujemy w odpowiedzi teorie i przypowieści, i chciałabym po prostu usłyszeć, co Ty masz do powiedzenia na ten temat. Pierwsze pytanie: Kim jesteśmy? Kim jestem i jak to się stało, że znalazłam się w takiej sytuacji, że muszę wrócić do domu? I w jaki sposób odeszłam z domu i dlaczego jest to ważne, żebym powróciła? I mówiłaś o powrocie do piątej krainy, i że nie jest to koniecznie takie

ważne, żeby iść dalej. Ale skoro istnieje coś dalej, to w jakim celu? Jaki to ma związek ze mną, jeśli ja nie muszę koniecznie tam wracać?

**M:** W porządku, po kolei. Myślę, że odpowiem najpierw na tę grupę pytań. Więc, pierwszą grupę stanowią pytania: „Kim jesteś? Dlaczego jesteś tutaj i dlaczego musisz wrócić do domu, i dlaczego piąty a nie szósty?” Tak? To proste. Zaczyna być wesoło. Co do pytania „Kim jesteś?”, możesz spytać mistrzów Zen, których jest obfitość w stanie Nowy Jork. Możesz zajrzeć do książki telefonicznej i znaleźć jakiegoś. (Śmiech). Ja się w tym nie specjalizuję.

I drugie: „Dlaczego jesteś tutaj?” Może dlatego, że chcesz tutaj być, hm? Bo kto inny może nas zmusić do bycia tutaj, skoro jesteśmy dziećmi Boga. Tak zwane dzieci Boga są takie same jak Bóg. Książę jest podobny do króla, tak, w pewnych aspektach, lub jest mniej więcej taki jak król, czy jak przyszły król. Jeśli więc zapragnie gdzieś być, wtedy tam się znajdzie. Hm? W każdym razie, mamy wolną wolę by wybrać: przebywać w niebie, albo gdzieś indziej, by samemu wszystkiego doświadczyć. To prawdopodobnie ty wybrałaś by być tutaj, na początku, wiele wieków temu, by poznać coś bardziej emocjonującego, rozumiesz, coś bardziej przerażającego. Niektórzy ludzie uwielbiają budzące lęk przeżycia, to wiecie.

Na przykład - książę przebywa w pałacu, ale mógłby też wędrować po dżungli, rozumiecie. Jeżeli lubi badać naturę, może tak się zdarzyć. Hm? Mogło się zdarzyć, że byliśmy tak znudzeni, znudzeni w niebie, bo wszystko było gotowe i podane pod drzwi pałacu, że chcieliśmy zrobić coś sami dla siebie. Tak jak para królewska. Czasami pragną oni sobie sami coś ugotować i nie chcą, żeby służący byli w pobliżu. I pochłapią się ketchupem i olejem, ale to im sprawia radość, rozumiecie? Nie wygląda to bardzo po książęcemu, ale oni to lubią.

Tak więc na przykład, zawsze jest ktoś, kto prowadzi mój samochód. Dokąd bym nie pojechała, każdy chce być moim szoferem. Lecz czasami chcę sama prowadzić. Jeżdżę moim małym trójkołowym pojazdem, bez spalinowym trzykółkiem, elektrycznym, dziesięć mil na godzinę, nie, dziesięć kilometrów na godzinę. Lubię

nim jeździć. Tak. Ponieważ wszędzie dokąd się udaję, ludzie mnie zauważają, czasami więc chcę pojechać tam, gdzie nikt mnie nie zna. Jestem bardzo nieśmiała, z wyjątkiem kiedy prowadzę wykład, gdyż stało się to czymś w rodzaju obowiązku, odkąd wyciągnięto mnie z ukrycia i rozstawiono moje imię. Nie mogę uciekać już tak często, ale czasami uciekam, na dwa, trzy miesiące. Tak jak przesycona żona, która ucieka od męża. A więc, widzicie, to jest mój wybór.

Może więc wy wybraliście, by tutaj pobyc przez chwilę. I może przyszedł teraz czas, że chcecie odejść, ponieważ poznaliście już wystarczająco dobrze ten świat i czujecie, że nie istnieje nic więcej, czego chcielibyście się tutaj nauczyć i że jesteście zmęczeni tą podróżą. Chcecie odpocząć. Idźcie do domu, odpocznijcie najpierw. Potem zobaczycie, czy chcecie wybrać się znów, czy też nie, w podróż pełną przygód. W porządku? To na razie wszystko, co mogę wam powiedzieć.

I dlaczego musicie wrócić do domu? I dlaczego piąty a nie szósty? To zależy od was. Po piątym możecie pójść dokądkolwiek chcecie. Wyżej jest dużo więcej poziomów. Rozumiecie? Lecz po prostu jest wygodniej, bardziej neutralnie tam pozostać. Może tak: dalej, w górę jest zbyt potężnie. Możecie pójść tam na chwilę, lecz być może nie chcielibyście tam odpoczywać.

Na przykład, wasz dom jest piękny, ale część domostwa jest przeznaczona na toaletę i nie chcielibyście w niej pozostać na zawsze, chociaż jest ona poza domem. Wiecie, wygląda jak na wzgórzu i jest tam wyżej, piękniej, lecz nie jest to miejsce na odpoczynek. Czy część domu, gdzie znajdują się przewody elektryczne, generator - hałaśliwy, głośny, wydzielający ciepło, gorący, Toiecie, niebezpieczny. Więc, nie chcielibyście tam przebywać, chociaż ta część jest bardzo pożyteczna dla waszego domu. ecie? To wszystko.

Jest wiele aspektów Boga, których nie możemy sobie wyobrazić. Zawsze wyobrażamy sobie, że im wyżej pójdziemy, tym więcej będzie tam miłości. Lecz istnieją różne rodzaje miłości. Jest miłość brutalna,

silna miłość, łagodna miłość, neutralna miłość. Więc, w zależności od tego, ile możemy znieść, Bóg da nam różne stopnie miłości. Różne poziomy oferują różne natężenia miłości Boga. W porządku? Lecz czasami jest ona zbyt silna, czujemy się, jak byśmy byli rozrywani na strzępy.

**P:** Widzę wokół siebie tak wielką dewastację, dewastację środowiska. Okrucieństwo wobec zwierząt. Ciekawa jestem po prostu, jak Ty to odbierasz i co poradziłabyś ludziom, którzy próbują uwolnić się od tego świata w sposób duchowy, by pomóc im radzić sobie z otoczeniem, radzić sobie z całą tą dewastacją, jaka rozgrywa się wokół nich. I czy myślisz, że wystarczy udać się poza ten świat, żeby poznać to, co zostawiamy poza sobą, lub czy uważasz, że mamy obowiązek próbować ulżyć cierpieniu na tym poziomie? I czy to pomoże?

**M:** Pomoże. Pomoże. Przynajmniej nam, naszemu sumieniu, tak żebyśmy poczuli, że coś robimy, że dołożyliśmy wszelkich starań, żeby ulżyć w cierpieniu naszym bratnim istotom. Ja robię to samo. Wszystko, o co pytasz, robię. Robiłam, robię i będę robić.

Powiedziałam wam już, że czasami dajemy pieniądze różnym organizacjom czy różnym krajom, kiedy zdarzy się tam katastrofa. Nie chcę się tym chwalić, lecz skoro pytałaś. Na przykład, w zeszłym roku pomogliśmy ofiarom wybuchu wulkanu Mt. Pinatubo na Filipinach i ofiarom powodzi w Au Lak i w Chinach, etc. Teraz próbujemy pomóc uchodźcom z Au Lak, żeby ulżyć, żeby odciążyć ONZ. Pod warunkiem, że ONZ zechce, żebyśmy pomogli. Jednak próbujemy. Pomagamy im, wspierając ich finansowo, a także moglibyśmy przesiedlić ich, jeśli ONZ pozwoli na to - z błogosławieństwem ONZ.

Tak, więc robimy to wszystko, o co pytałaś. A także, skoro już tutaj jesteśmy, możemy też oczyścić nasze środowisko na tyle, na ile jest to możliwe. Dlatego pomagamy cierpiącym i wspieramy wartości moralne tego świata. Zarówno duchowo, jak i fizycznie. Tak. Ponieważ niektórzy ludzie nie chcą ode mnie duchowej pomocy. Chcą jedynie pomocy materialnej, więc pomagamy im materialnie. To właśnie

robimy. To dlatego muszę zarabiać pieniądze. To dlatego nie chcę utrzymywać się z pieniędzy darowanych przez ludzi.

Wszyscy moi mnisi i uczniowie muszą pracować, tak samo jak wy. A potem, oprócz tego, pomagamy także duchowo i pomagamy w cierpieniu tego świata, pomagamy ulżyć cierpiącym na tym świecie. Musimy to robić. Nie siedzimy w samadhi przez cały dzień i nie cieszymy się sobą. Taki Budda byłby bardzo egoistyczny. Takiego Buddy tutaj nie chcemy. (Śmiech).

**P:** Mówiłaś o poziomie, gdzie jest się świadomym posiadania mocy, które pochodzą z bycia świadomym. A co się dzieje wtedy, kiedy jest się świadomą tych mocy, nie wiedząc, że się je posiada, ale jest się ich świadomą. Można nawet poczuć, że się je ma. Jak to jest, że się do nich dociera lub nie dociera? Jeśli nie dotrze się do nich, to jak można nie stracić cierpliwości wobec tego, co się dzieje wokół, kiedy widzi się, jak jakieś sprawy zaczynają posuwać się powolnym, ziemskim tempem, wiedząc, że można się po prostu pomodlić lub zrobić coś takiego, co spowoduje lepsze czy szybsze rozwiązanie? Co to znaczy i jak można mieć do tego dostęp z błogosławieństwem, które z tego zostanie wyniesione, tak? Czy rozumiesz, o co mi chodzi?

**M:** Rozumiem, rozumiem. Chodzi ci o to, że jeśli posiadamy moc zmieniania rzeczy, i kiedy pewne sprawy posuwają się biurokratyczną i powolną drogą, to jak można mieć cierpliwość, żeby to znosić, tak? Gdy można by po prostu pomodlić się, czy poczarować, kiwnąć palcem i „pchnąć” to, prawda? Nie, ja mam cierpliwość, ponieważ musimy pracować zgodnie z tempem tego świata, by nie doprowadzić go do chaosu. Tak.

Na przykład, dziecko nie potrafi biegać. Jeśli sama się śpieszysz czy chcesz biec, to nie poganiaj dziecka i nie sprawiasz, że ono się potyka i upada. Więc musimy być cierpliwi. Chociaż mamy siłę, by biec, to z dzieckiem idziemy. Dlatego też czasami jestem sfrustrowana i zniecierpliwiona, lecz nauczyłam się cierpliwości. To dlatego muszę chodzić i chylić głowę przed jednym prezydentem za

drugim, dla uchodźców, mimo tego że chcemy im dać całkowite wsparcie finansowe. Oddalibyśmy wszystko co mamy, wszystko, miliony dolarów, nawet miliardy. Musimy przechodzić przez system biurokratyczny. Oddajcie cesarzowi, co cesarskie.

Nie mam zamiaru skinąć głową, czy nawet kiwnąć palcem na ONZ - żeby coś zrobili. Nie, nie. Kiedy używamy fizycznej, magicznej mocy, powodujemy katastrofy w tym świecie. Rozumiecie? Wszystko musi iść swoją drogą. Lecz ludzką świadomość możemy podnosić poprzez duchowe uzdrawianie, poprzez duchową mądrość, rozumienie. Dać im tę wiedzę, dzięki której będą skłonni coś zrobić, rozumiecie, i współpracować. To jest najlepsza droga, a nie stosowanie mocy magicznej. Nigdy nie posługuję się magią rozmyślnie, w żadnym aspekcie życia. Lecz cuda się po prostu zdarzają praktykującym ścieżkę duchową. To jest bardzo naturalne, ale niezamierzone, rozumiecie? Nie próbujemy niczego przyspieszać. Tak, to nie jest dobre. Dziecko nie może biegać. W porządku? Czy jesteś zadowolona z mojej odpowiedzi?

Jeśli któraś z moich odpowiedzi nie zadawała was, proszę, dajcie mi znać, ponieważ mogę wyjaśnić więcej. Ale ufam, że jesteście bardzo inteligentni, jako wybrani i najinteligentniejsi ludzie wszystkich narodów. Dlatego nie mówię zbyt dużo.

Muszę powiedzieć, że to dobrze, że mamy Organizację Narodów Zjednoczonych. Tak. Eliminujemy wiele konfliktów i wojen na świecie, chociaż nie możemy ich zlikwidować zupełnie. Czytałam wydane przez was książki, książki Organizacji Narodów Zjednoczonych „Wszyscy jesteśmy Narodami Zjednoczonymi”. I prześledziłam niektóre prace ONZ. Muszę pochwalić jego wysiłki i skuteczność w uwalnianiu zakładników, kiedy inni ludzie nie potrafili tego zrobić, żadna siła na świecie nie mogła ich uwolnić, a jeden pełnomocnik ONZ tego dokonał. Tak, i jeszcze wiele innych akcji pomocy ofiarom katastrof, uchodźcom.

Słyszałam, że jesteście odpowiedzialni za około dwanaście milionów uchodźców, tak? To jest już dużo pracy, a jeszcze wojny itd. Więc to dobrze, że mamy ONZ, tak! To bardzo dobrze.

**P:** Dziękujemy Ci Mistrzyni Czing Hai za podzielenie się z nami swoją mądrością. Moje pytanie dotyczy wzrostu zaludnienia na świecie i towarzyszącego mu problemu dalszego wyniszczania środowiska i dodatkowego, zwiększonego zapotrzebowania na żywność. Czy zechciałabyś wyrazić swoją opinię na temat wzrostu liczby ludności na świecie? Czy jest to karmą tego świata? Albo czy wytworzy to pewien rodzaj karmy w przyszłości?

**M:** Więcej ludzi na tym świecie to też jest dobrze. Dlaczego nie? Większy tłok, więcej hałasu, więcej zabawy, czyż nie? W zasadzie problem przeludnienia nie istnieje. Tylko nie osiedlamy się równomiernie. Ludzie skupiają się jedynie w pewnych miejscach na świecie i nie chcą przenosić się do innych. To wszystko. Tak, istnieje wiele ogromnych obszarów niezamieszkałych ziem, których nie wykorzystujemy. Wiele wysp dziewiczych, wiele rozległych płaskowyżów, które się tylko zielenią lasem i niczego tam nie ma. Ludzie lubią skupiać się tylko w Nowym Jorku, na przykład (śmiej), ponieważ tutaj jest weselej. Tak, ponieważ jeśli rząd, jakikolwiek rząd, byłby w stanie stworzyć stanowiska pracy, rozumiecie, i przemysł, i różne możliwości zatrudnienia w różnych miejscach, to i ludzie udaliby się tam także, żeby pracować. Skupiają się oni jedynie w pewnych miejscach, ponieważ jest tam łatwiej znaleźć pracę, czy poczucie bezpieczeństwa. Jeśli poczucie bezpieczeństwa, poczucie pewności i możliwość zatrudnienia pojawiłyby się w tych innych miejscach, ludzie przenieśliby się tam również. Udaliby się tam, żeby żyć bezpiecznie i po środki do życia. To jest bardzo naturalne.

Więc nie musimy obawiać się przeludnienia. Powinniśmy być bardziej zorganizowani, żeby dać ludziom tego świata więcej możliwości zatrudnienia i więcej miejsc zamieszkania oraz zapewnić im poczucie bezpieczeństwa. Wtedy wszędzie będzie tak samo. Nigdy nie będzie problemu przeludnienia.

A co do twojego pytania dotyczącego pożywienia, powinnaś być lepiej zorientowana. Ponieważ w Ameryce jest dostępnych tak wiele informacji na temat tego, jak chronić ten świat. Dieta wegetariańska

jest jednym z najlepszych sposobów na to, żeby oszczędzać światowe zasoby, żeby wyżywić całą populację ziemi, ponieważ marnujemy mnóstwo pożywienia wegetariańskiego, energii, elektryczności, lekarstw, po to aby hodować zwierzęta. Podczas gdy można by nim bezpośrednio nakarmić innych ludzi. Wiele krajów trzeciego świata sprzedaje swoje bogate w białko pożywienie wegetariańskie po niższej cenie. Ale nie jest to pomocą dla ludności innych krajów tego świata. Jeśli rozprowadzilibyśmy całą żywność równomiernie, a pomogłaby w tym dieta wegetariańska, to pomogłoby to nie tylko nam, nie tylko zwierzętom, ale całemu światu.

Pewne badania o których można przeczytać wskazują, że jeśli wszyscy będziemy jeść jedynie pożywienie wegetariańskie, świat nie zazna więcej głodu. Musimy również to zorganizować. Znam człowieka, który potrafi przetworzyć otręby ryżowe w odżywczy pokarm, a nawet w mleko. Niedawno z nim o tym rozmawiałam. Powiedział mi, że za około trzysta tysięcy dolarów może nakarmić sześćset tysięcy ludzi na Cejlonie - biednych, niedożywionych, matki, itp. Tak, to fantastyczne. Ponieważ w wielu krajach świata marnujemy bogactwa naturalne. To nieprawda, że nie mamy ich wystarczająco. Bóg nie umieściłby nas tutaj, by nas zagłodzić. Tak naprawdę, to zagładzamy się sami.

Musimy więc to raz jeszcze przemyśleć i zreorganizować, a na to potrzeba błogosławieństwa rządów wielu krajów. Muszą one pobłogosławić nas swoją absolutną uczciwością, czystością intencji i szacunkiem, i chęcią służenia ludziom, a nie służenia sobie. Jeśli otrzymamy błogosławieństwa rządów wszystkich krajów, nie będzie żadnych problemów, naprawdę żadnych problemów.

Musimy mieć dobre przywództwo, dobrą ekonomiczną organizację i utalentowanych ludzi w rządach, i uczciwe rządy. Nastąpi to szybciej, kiedy wielu albo większość ludzi, czy wszyscy ludzie staną się uduchowieni. Wówczas będą oni wiedzieli jak utrzymywać dyscyplinę. Wówczas będą oni znali zasady. Wówczas będą wiedzieć, jak być uczciwym i wewnątrznie czystym. Wówczas będą wiedzieć, jak korzystać

z własnej mądrości. Wtedy będą mogli oni myśleć o dokonaniu wielu rzeczy i będą mogli zreorganizować nasze życie.

**P:** Wydaje się to bardzo skomplikowane, ponieważ, tak jak ja to widzę, wyniszczanie środowiska dzisiaj ma w dużej mierze związek ze wzrostem zapotrzebowania ludności na więcej terenów do życia, na domy, na ten sposób życia, jaki znamy w 20-tym wieku i jaki chcemy prowadzić.

Powiedzmy, dżungla w Brazylii. Wyniszczanie tamtejszego środowiska. Niszczenie tamtejszych lasów, deszczowych lasów. Ziemia została tam ogołocoana, w rezultacie czego powstają powodzie. Te problemy nie są bez związku z problemem przeludnienia.

**M:** Tak, oczywiście, wszystko jest ze sobą powiązane w tym świecie. Jedynym rozwiązaniem jest rozwiązać ten problem od korzenia, nie od gałęzi. A korzeniem jest duchowa stabilizacja. Rozumiecie? (Oklaski).

Więc to, co musimy zrobić, to spróbować rozpowszechnić przesłanie duchowe, to co wiemy, i utrzymywać dyscyplinę duchową. Jej właśnie ludzie nie mają. W porządku, że zamykamy się w elektrycznej maszynie i widzimy trochę światła, i słyszymy trochę brzęczącej muzyki, i osiągamy samadhi. Lecz jeśli nie macie dyscypliny moralnej, to wtedy w pewnych sytuacjach używacie tej mocy jedynie w złym celu. Nie potraficie jej kontrolować.

To dlatego w naszej grupie najpierw uczymy ludzi przykazań. Przykazania są ważne. Musimy wiedzieć, dokąd zdążamy i jak manewrować swoją mocą. Moc bez miłości, bez współczucia, bez właściwego rozumienia wartości moralnych, jest bezużyteczna. Staje się ona czarną magią, nadużywaniem. Tak. To stąd wzięła się czarna magia.

Więc, łatwo jest osiągnąć oświecenie, ciężko jest je utrzymać. Na naszej ścieżce, jeśli nie jesteście naprawdę zdyscyplinowani i moralnie przygotowani, mistrz zabierze trochę waszej mocy, żebyście jej nie nadużywali i nie wyrządzili krzywdy społeczeństwu. Rozumiecie? Taka jest różnica. Mistrz posiada kontrolę - moc mistrza, moc mistrza. Jestem bardzo zadowolona ze wszystkich waszych inteligentnych pytań.

Bardzo inteligentnych. Ludzie robią takie rzeczy, ponieważ nie są dość mądrzy, wiecie, takie jak wyniszczanie tej ziemi, o czym właśnie powiedziałaś, itp., dzieje się to jedynie z braku mądrości. Tak, więc korzeniem jest mądrość, duchowa praktyka. Osiągnijcie oświecenie.

*Dziękuję wam za uwagę. Wszystkiego najlepszego.*

*„Inicjacja nie jest w zasadzie inicjacją... Przychodzicie jedynie tutaj i pozwalacie bym pomogła wam pomóc samym sobie. Nie przyszedłam tutaj, by uczynić z was swoich uczniów... Przyszedłam, by pomóc wam zostać Mistrzami.”*

*~Najwyższa Mistrzyni Czing Hai~*

*„Wszyscy już wiedzą, co to jest medytacja, ale wy medytujecie na niewłaściwe tematy. Niektórzy medytują o pięknych dziewczynach, niektórzy o pieniądzach, niektórzy o interesach. Za każdym razem, kiedy zupełnie się na czymś koncentrujecie, całym swoim sercem, na jednej tylko rzeczy, to jest to medytacja. Ja koncentruję się tylko na Wewnętrznej Mocy, na współczuciu, na Boskich cechach miłości i miłosierdzia.”*

*~Najwyższa Mistrzyni Czing Hai~*

*„Inicjacja oznacza początek nowego życia, w nowy sposób. Oznacza ona, że Mistrz zaakceptował twoje wejście do kręgu istot świętych. Po niej nie jesteś już zwyczajną istotą, jesteś czymś więcej. W dawnych czasach nazywano ją ‘chrztem’ lub ‘przyjęciem schronienia w Mistrzu’.”*

*~Najwyższa Mistrzyni Czing Hai~*

## Inicjacja w Metodę Quan Jin

**M**istrzyni Czing Hai inicjuje w Metodę Quan Jin wszystkich, którzy szczerze chcą podążać tą ścieżką. „Quan Jin” w języku chińskim oznacza kontemplację dźwięku. Metoda ta polega na medytacji nad wewnętrznym światłem i dźwiękiem. O wewnętrznym świetle i wewnętrznym dźwięku mówi się w duchowej literaturze niemal wszystkich religii świata.

Na przykład, w chrześcijańskiej Biblii czytamy: **Na początku było Słowo i Słowo było z Bogiem, i Bogiem było Słowo** (Jan 1.1.). „Słowo” to jest wewnętrzny Dźwięk. Nazywano go też Logos, Shabd, Tao, Strumieniem Dźwięku, Naam czy Muzyką Niebiańską. Mistrzyni Czing Hai mówi o nim tak: ***Wibruje on w każdej formie życia i wspiera cały Wszechświat. Ta wewnętrzna melodia może wyleczyć wszystkie rany, spełnić każde życzenie, ugasić każde ziemskie pragnienie. Jest ona wszechmocna i wszechmiłująca. To dlatego, że jesteśmy z tego Dźwięku stworzeni, skontaktowanie się z Nim przynosi naszym sercom spokój i zadowolenie. Po tym, jak usłyszymy ten Dźwięk, zmienia się cała nasza istota, poprawia się nasze nastawienie do życia.***

Wewnętrzne światło, światło Boga, jest tym światłem, do którego odnosi się słowo „oświecenie”. Jego intensywność może być różna,

od delikatnego błysku do jasności milionów słońc. To poprzez wewnętrzne światło i dźwięk poznajemy Boga.

Inicjacja w Metodę Quan Jin nie jest jakimś ezoterycznym rytuałem czy ceremonią przyjmowania nowej religii. Podczas inicjacji przekazane zostają dokładne instrukcje dotyczące medytacji nad wewnętrznym światłem i wewnętrznym dźwiękiem. Otrzymujecie wtedy od Mistrzyni Czing Hai duchowy przekaz. Pierwszy przekaz Boskiej Obecności odbywa się w ciszy i Mistrzyni Czing Hai nie musi być przy tym fizycznie obecna. Ten przekaz jest najważniejszą częścią Metody Quan Jin. Bez Błogosławieństwa przekazu Mistrzyni, sama tylko medytacja według podanych instrukcji nie przynosiłaby korzyści.

Ponieważ już w momencie inicjacji można usłyszeć wewnętrzny Dźwięk i zobaczyć wewnętrzne światło, proces przekazu określa się czasami jako „nagle” albo też „natychmiastowe oświecenie”.

Mistrzyni Czing Hai przyjmuje na uczniów wszystkich bez względu na pochodzenie i wyznanie. Nie musicie zmieniać swojej religii czy wyznania. Nie będziecie poproszeni o przystąpienie do żadnej organizacji, o płacenie składek, czy o uczestnictwo w czymś, co kolidowałoby z waszym obecnym stylem życia. Jednakże przed przyjęciem inicjacji musicie zobowiązać się do przestrzegania diety wegetariańskiej przez resztę życia.

Inicjacja jest bezpłatna.

Jedynymi wymogami, jakie należy spełniać po przyjęciu inicjacji, jest codzienna praktyka Metodą Quan Jin oraz przestrzeganie „Pięciu Przykazań”. Przykazania te są tylko wskazaniem, które pomogą wam nie krzywdzić siebie i innych żyjących stworzeń. Codzienna praktyka umocni i pogłębi pierwsze doświadczenie oświecenia, jakiego

doznacie podczas inicjacji i pomoże wam w osiągnięciu Najwyższego Oświecenia lub Stanu Buddy czy Chrystusa. Nie praktykując codziennie, niemal na pewno zapomnicie o tym pierwszym doświadczeniu i powrócicie do normalnego poziomu świadomości.

Mistrzyni Czing Hai pragnie jedynie nauczyć nas, jak być samowystarczalnymi. Dlatego metodą, której uczy Mistrzyni, każdy może praktykować sam, bez udziału innych osób czy środków. Mistrzyni nie szuka wyznawców, czcicieli, uczniów, nie zakłada organizacji, w której płaci się składki. Nie przyjmuje pieniędzy, prezentów, nie pragnie pokłonów, więc nie należy Jej tego ofiarowywać. Mistrzyni zależy jedynie na waszej szczerości w codziennym życiu i żebyście rzetelnie medytowali, co ułatwi wam postępy i osiągnięcie poziomu świętych.

## Pięć Zasad

1. Nie zabijaj czujących istot.\*
2. Nie kłam
3. Nie bierz niczego, co nie zostało ci dane
4. Nie cudzołóż
5. Nie zażywaj środków odurzających

\*To przykazanie wymaga przestrzegania diety wegańskiej lub lakto-wegetariańskiej - bez jajek.

*„Osoba w pełni boska to osoba w pełni ludzka. Osoba w pełni ludzka jest w pełni boska. Obecnie jesteśmy tylko w połowie ludzcy. Wszystko robimy z wahaniem, ze swoim ego. Nie wiemy, że to wszystko zostało zaaranżowane przez Boga dla naszej przyjemności, po to, abyśmy to przeżyli. Oddzielamy grzech od cnoty. Robimy wielkie rzeczy ze wszystkiego i osądzamy według tego siebie i innych. Cierpimy z powodu własnych ograniczonych poglądów na temat tego, co Bóg powinien zrobić. Rozumiecie? Tak naprawdę Bóg jest w nas i to my Go|Ją ograniczamy. Lubimy się dobrze bawić, lecz nie wiemy jak. Mówimy ludziom - Och, nie powinieneś tego robić! I mówimy sobie - Nie powinienem tego robić. Nie wolno mi tego zrobić! Dlaczego więc miałbym być wegetarianinem? Tak, ja to wiem. Jestem wegetarianką, bo Bóg we mnie tego chce.”*

*~Najwyższa Mistrzyni Czing Hai~*

*„Kiedy zachowujemy czystość w działaniu, mowie i myślach, wszystkie bóstwa, bogowie i anioły stróże nas wspomagają. W takiej chwili cały wszechświat należy do nas i wspiera nas. I jesteśmy na tronie, by władać.”*

*~Najwyższa Mistrzyni Czing Hai~*



## Dlaczego musimy być wegetarianami?

**A**by otrzymać inicjację w metodę medytacji Quan Jin należy zobowiązać się do przestrzegania przez resztę życia diety wegańskiej lub lakto-wegetariańskiej. Dieta wegetariańska polega na odżywianiu się wyłącznie pokarmami pochodzenia roślinnego oraz produktami mlecznymi. Należy unikać spożywania wszelkich produktów pochodzenia zwierzęcego, także jajek. Istnieje wiele powodów, dla których ludzie powinni być wegetarianami. Prezentujemy je w dalszej części tego rozdziału. Najważniejszym jest przestrzeganie pierwszego z pięciu przykazań, które zakazuje zabijania czujących istot, a które brzmi: **Nie zabijaj.**

Jest oczywiste, że nie zabijanie i nie krzywdzenie istot żyjących jest korzystne dla tych ostatnich, mniej oczywiste jest to, że nie zadawanie cierpienia innym jest równie dobre dla nas samych. Dlaczego? Z powodu prawa karmy - **Jak posiejesz, tak zbierzesz.** Kiedy zabijasz lub jeśli jesteś pośrednią przyczyną czyjejś śmierci, a dzieje się to wtedy, gdy ktoś inny zabija, żebyś mógł jeść mięso, powodujesz tworzenie się długu karmicznego i w przyszłości dług ten będzie musiał zostać spłacony.

Zatem dieta wegetariańska przynosi korzyści przede wszystkim nam samym. Po przejściu na wegetarianizm poczujecie się lepiej, życie stanie się łatwiejsze, zmniejszy się bowiem wasz dług karmiczny. Zostaniecie zaproszeni do nowej, subtelnej, niebiańskiej krainy wewnętrznych doświadczeń, a dla tego warto jest powstrzymać się od jedzenia mięsa.

Poza tym, że wegetarianizm sprzyja szybkiemu rozwojowi duchowemu, istnieją też inne powody, dla których powinniśmy być wegetarianami. Są to: troska o zdrowie, o jakość spożywanego pokarmu oraz ochrona środowiska naturalnego. Wegetarianizm jest także wykładnią wysokiego poziomu etyki, aktywnie przeciwstawia się bezmiernemu cierpieniu zwierząt, także pomaga w rozwiązaniu problemu głodu na świecie.

## **Zdrowie i Odżywianie**

Badania nad ewolucją człowieka dowodzą, że nasi przodkowie byli z natury wegetarianami. Zostało to udowodnione między innymi przez dr G.S. Huntingena z amerykańskiego uniwersytetu Columbia. W swojej rozprawie z dziedziny anatomii stwierdził on, że u zwierząt mięsożernych obydwa jelita, zarówno cienkie jak i grube, są krótkie, przy czym jelito grube jest proste i gładkie. Zwierzęta roślinożerne natomiast obydwa jelita mają długie. Ponieważ mięso zawiera dużo białka i niewielką ilość błonnika, jego strawienie nie trwa długo, toteż jelita zwierząt mięsożernych są krótsze niż jelita zwierząt roślinożernych.

Jelita człowieka, tak cienkie jak i grube, podobnie jak u zwierząt roślinożernych, są długie. Razem mają około 8.5 metra długości. Jelito krótkie jest pozwijane, a jego ścianki są pofałdowane. Ponieważ nasze jelita są dłuższe niż u zwierząt mięsożernych, mięso, które spożywamy, pozostaje w nich dłużej, w wyniku czego zaczyna się psuć i wytwarzać substancje toksyczne. Te trujące substancje, jak wykazują badania, mogą być przyczyną raka okrężnicy, a przeciążenie przez nie wątroby, której funkcją jest wydalanie związków toksycznych z organizmu, może doprowadzić do jej marskości, a nawet raka.

Mięso zawiera również duże ilości protein urokinazy i mocznika, co wpływa na zwiększenie aktywności nerek. W każdym kilogramie mięsa wołowego znajduje się 31 gramów urokinazy. Funkcje metaboliczne żywych komórek umieszczonych w płynnym roztworze

protein urokinazowych ulegają degeneracji. Brak w mięsie błonnika może powodować zaparcia, które często są przyczyną hemoroidów i raka odbytnicy.

Cholesterol i tłuszcze nasycone pochodzenia zwierzęcego powodują choroby krążenia, które obok nowotworów stanowią przyczynę większości zgonów w USA i na Formozie.

Doświadczenia wykazały, że podczas pieczenia i smażenia wytwarza się w mięsie silnie rakotwórczy związek chemiczny o nazwie Methylcholanthrene. Myszy, którym podawano z pożywieniem ten związek, chorowały na różnego rodzaju nowotwory, takie jak rak kości, rak krwi, rak żołądka, etc.

Dalsze badania wykazały, że młode myszy karmione przez chorą na raka piersi matkę również chorują na raka. Kiedy ludzkie komórki rakowe wszczepi się zdrowemu zwierzęciu, ono także zachoruje na raka. Jeśli więc spożywane przez was codziennie mięso pochodzi od chorych zwierząt, to zwiększa się tym samym ryzyko zachorowania przez was na raka.

Większość ludzi sądzi, że w dzisiejszych czasach mięso jest czyste i „bezpieczne”, i że w rzeźniach przeprowadzane są kontrole mięsa. Jednak codziennie zabija się na sprzedaż zbyt wiele bydła i świń, aby każde zwierzę mogło być indywidualnie przebadane. Trudno jest nawet sprawdzić, czy jakiś fragment mięsa jest zarażony rakiem, nie mówiąc o przebadaniu każdego zwierzęcia. Obecnie po prostu obcina się chorą głowę lub chorą nogę. Jedynie chore organy są usuwane, reszta jest sprzedawana.

Sławny lekarz dr J.H. Kellogg, wegetarianin, powiedział: „Kiedy spożywamy wegetariański posiłek, nie musimy obawiać się, na jaką chorobę umarło nasze jedzenie, a to czyni posiłek radosnym!”

Istnieje jeszcze inny problem. Antybiotyki i inne lekarstwa, a także steroidy i hormony powodujące wzrost, dodawane są do pokarmu zwierząt lub aplikowane im w formie zastrzyków. Ludzie spożywający mięso tych zwierząt kumulują te substancje w swoich organizmach i w konsekwencji uodparniają się na ich działanie.

Niektórzy uważają, że dieta wegetariańska nie jest wystarczająco odżywcza. Amerykański chirurg, dr Miller przez 40 lat prowadził praktykę lekarską na Formozie. Otworzył tam szpital, w którym wszystkie posiłki, zarówno dla personelu, jak i pacjentów, były wegetariańskie. Oto fragmenty jego wypowiedzi: „Mysz jest gatunkiem zwierzęcia, które może żywić się zarówno pokarmem wegetariańskim jak i nie wegetariańskim. Kiedy dwie myszy zostają rozdzielone i jedną karmi się mięsem, a drugą pokarmem wegetariańskim, okazuje się, że ich wzrost i rozwój są takie same, lecz mysz-wegetarianka żyje zwykle dłużej i jest bardziej odporna na choroby. Co więcej, kiedy obydwie myszy chorują, to mysz-wegetarianka zdrowieje szybciej. (...) Medycyna oparta na nowoczesnej nauce uczyniła wielkie postępy, lecz potrafi ona jedynie leczyć chorobę. Pokarm natomiast może utrzymywać nas w zdrowiu. (...) Pokarm pochodzenia roślinnego, w przeciwieństwie do mięsa, jest bezpośrednim źródłem wartości odżywczych. Ludzie jedzą zwierzęta, lecz zjadane przez nich zwierzęta żywią się roślinami. (...) Większość zwierząt żyje krótko, chorują one także niemal na wszystkie choroby, na jakie chorują ludzie. Jest więc bardzo prawdopodobne, że przyczyną chorób ludzi jest jedzenie mięsa chorych zwierząt. Dlaczego zatem ludzie nie żywią się bezpośrednio pokarmem roślinnym?” Dr Miller uważał, że aby otrzymać pełno-wartościowe pożywienie niezbędne do zachowania zdrowia wystarczą zboże, fasola i warzywa.

Panuje przekonanie, że pełnowartościowe białko zwierzęce jest lepsze niż białko roślinne. W rzeczywistości niektóre rośliny także zawierają kompletne białko. Pełnowartościowe białko można

otrzymać poprzez kombinację kilku różnych produktów roślinnych składających się na jeden posiłek.

W marcu 1988r. Amerykańskie Towarzystwo Dietetyczne (ADA) opublikowało następujące oświadczenie: „ADA oficjalnie uznaje dietę wegetariańską za zdrową i wystarczająco odżywczą, gdy jest ona właściwie planowana”.

Powszechna jest opinia, że ludzie jedzący mięso są silniejsi niż wegetarianie. Zaprzecza temu jednak eksperyment przeprowadzony przez Profesora Irvinga Fishera z Uniwersytetu Yale (USA). Do udziału w tym eksperymencie zaproszono 36 wegetarianów i 15 osób odżywiających się mięsem. Uczestników poproszono, by wyciągnęli przed siebie ręce i trzymali je w tej pozycji tak długo, jak będzie to możliwe. Wynik testu był oczywisty. Spośród 15 osób odżywiających się mięsem tylko dwie były w stanie utrzymać wyciągnięte ręce od 15 do 30 minut, spośród 32 wegetarianów: 22 osoby trzymały wyciągnięte ręce od 15 do 30 minut, 15 osób ponad 30 minut, 9 osób ponad godzinę, 4 osoby ponad dwie godziny, a jedna nawet ponad trzy godziny.

Wielu biegaczy długodystansowych stosuje przed zawodami dietę wegetariańską. Dr Barbara More, propagująca leczenie dietą wegetariańską, ukończyła bieg na 110 mil (około 170 km) w czasie 27 godzin i trzydziestu minut. 56-letnia kobieta pobiła wszystkie rekordy ustanowione przez młodych mężczyzn. Po wygranym wyścigu pani More powiedziała: „Chcę być przykładem na to, że człowiek odżywiający się pełnowartościowym pożywieniem wegetariańskim i prowadzący czysty tryb życia ma silne ciało i jasny umysł” powiedziała Pani More.

Czy wegetarianie otrzymują wystarczająco białka? Według światowej Organizacji Zdrowia 45 procent dziennego zapotrzebowania na kalorie powinno pochodzić z białka. Z białka pszenicy można uzyskać 17 procent kalorii, z brokuł 45 procent, z ryżu 8 procent. Pożywienie

wegetariańskie jest więc bogate w białko.

Istnieje zależność między spożywaniem mięsa i innych produktów pochodzenia zwierzęcego, zawierających dużą ilość tłuszczów nasyconych, a zachorowalnością na choroby serca, raka piersi, raka okrężnicy oraz apopleksję. Takie choroby, jak kamienie nerkowe, rak prostaty, cukrzyca, wrzody żołądka, kamienie żółciowe, podrażnienie jelit, artretyzm, choroby dziąseł, trądzik, rak trzustki, rak żołądka, hipoglikemia, zaparcia, nadciśnienie, osteoporoza, guzy macicy, hemoroidy, otyłość i astma, mogą być wyleczone po przejściu na dietę wegetariańską, którą cechuje niski poziom spożycia tłuszczu. Wegetarianizm jest więc korzystniejszy dla naszego zdrowia.

Jedzenie mięsa, poza paleniem tytoniu, stanowi największe zagrożenie dla zdrowia.

## **Zagrożenie dla środowiska naturalnego**

Hodowla bydła na mięso nie pozostaje bez wpływu na równowagę ekologiczną ziemi. Jest powodem niszczenia puszczy deszczowej, ocieplania klimatu, zanieczyszczenia i niedoborów wody, wyjąłwienia gleby, braku energii elektrycznej, a także głodu na świecie. Sposób spożytkowania ziemi, wody, energii i ludzkiej pracy potrzebnych do wyprodukowania mięsa nie jest wydajną metodą korzystania z bogactw naturalnych naszej planety.

Od roku 1960 około 25 procent puszczy deszczowej w Ameryce Łacińskiej zostało wypalonych i oczyszczonych, aby stworzyć nowe pastwiska dla bydła. Obliczono, że każdy kotlet o wadze 10 dkg, zrobiony z mięsa zwierząt hodowanych na pastwiskach po puszczy deszczowej jest „odpowiedzialny” za zniszczenie ok. 5 m kwadratowych tej puszczy. Ponadto, hodowla bydła ma znaczny udział w wytwarzaniu trzech gazów, które powodują postępujące ocieplanie się klimatu naszego globu.

Przyczynia się też w dużej mierze do zanieczyszczenia wody. Aby wyprodukować 1 kg wołowiny, trzeba zużyć ponad 22 tys. litrów wody, podczas gdy do produkcji 1 kg pomidorów potrzeba 263 litrów, a 1 kg chleba 1262 litrów. Licząc w skali rocznej, niemal połowę zasobów wody pitnej w USA zużywa się w hodowli bydła.

Gdyby wszystkie zasoby naturalne, które zużywa się obecnie w hodowli bydła przeznaczono na produkcję ziarna, tym ziarnem można by wyżywić całą populację świata. 1 akr ziemi, na której zasiano owies, dostarczy 8 razy więcej protein i 25 razy więcej kalorii, jeśli owies ten zostanie przeznaczony na pożywienie dla ludzi, niż wtedy gdy przerobi się go na paszę dla zwierząt. 1 akr ziemi, na której uprawiane są brokuły, dostarczy 10 razy więcej protein, kalorii i niacyny, niż jeśli na tej samej ziemi będzie wypasane bydło. Istnieje wiele podobnych statystyk. Bogactwa naturalne naszej planety byłyby lepiej wykorzystywane, gdyby pastwiska, na których wypasa się bydło na rzeź, przeznaczono pod uprawę zbóż, które można by przeznaczyć na pożywienie dla ludzi.

Wegetarianizm pozwala delikatniej obchodzić się z naszą planetą. Poza faktem, że dieta ta nie przyczynia się do niszczenia bogactw naturalnych ziemi, łatwiej jest nam żyć, kiedy przy każdym spożywanym posiłku mamy świadomość, że żadna istota nie musiała dla niego umierać.

## **Problem głodu na świecie**

Prawie miliard ludzi na świecie cierpi głód lub niedożywienie. Ponad 40 mln umiera co roku z głodu, większość z nich stanowią dzieci. Mimo tej sytuacji ponad jedną trzecią zbiorów zbóż przeznacza się na karmę dla bydła. W USA na przykład, bydło spożywa 70 procent całego wyprodukowanego ziarna. Jeśli to ziarno przeznaczono by na pożywienie dla ludzi, na świecie nie byłoby głodu.

## **Cierpienie zwierząt**

Czy wiecie, że w samych Stanach Zjednoczonych zabija się codziennie w rzeźniach ponad 100 tys. krów? Na Zachodzie większość zwierząt przeznaczonych na rzeź (ostatnio także w Polsce) hoduje się w tzw. „fabrycznych gospodarstwach” (factory farms). Zakłady tego typu mają za zadanie maksymalne zwiększanie ilości zwierząt przeznaczonych na rzeź przy minimalnych nakładach finansowych. Zwierzęta są stłoczone na małej powierzchni i nigdy nie wychodzą na świeże powietrze. Traktuje się je jak maszyny do produkcji mięsa. Tej rzeczywistości większość z nas nigdy nie zobaczy na własne oczy. Jest takie powiedzenie: „Jedna wizyta w rzeźni zrobi z ciebie wegetarianina na całe życie”.

Zacytujmy Lwa Tołstoja: „Dopóki istnieją rzeźnie, dopóty pola walki istnieć będą”. Wegetarianizm jest sprawdzianem na człowieczeństwo. I chociaż większość ludzi nie zabija czynnie, to jednak codziennie spożywa mięso. Dieta oparta w głównej mierze na mięsie jest powszechnym sposobem odżywiania się. Ludzie jedzący mięso nie zdają sobie sprawy z tego, jak bardzo cierpiało zwierzę zabite na ich posiłek.

## **W towarzystwie ludzi wybitnych i świętych**

Z najstarszych kronik historii człowieka wynika, że w dawnych czasach naturalnym pożywieniem istot ludzkich były rośliny. Wczesne mity greckie i hebrajskie mówią o tym, że pierwsi ludzie na ziemi jedli wyłącznie owoce. Starożytni kapłani egipscy nigdy nie spożywali mięsa. Wielu wielkich filozofów greckich, takich jak Platon, Diogenes i Sokrates, propagowało wegetarianizm.

W Indiach Budda Siakjamuni zalecał przestrzeganie ahimsy, zasady nie krzywdzenia żyjących istot i ostrzegał swoich uczniów, że jeśli będą jeść mięso, to będą wzbudzali strach w innych

istotach. Oto słowa Buddy: **Jedzenie mięsa jest jedynie nabytym nawykiem. Kiedy się rodzimy, nie łakniemy mięsa. Jedząc mięso, ludzie zabijają w sobie swoje wewnętrzne ziarno wielkiego miłosierdzia. Ludzie jedzący mięso zabijają się nawzajem i zjadają się nawzajem. W tym życiu ja jem ciebie, w następnym ty mnie. I zawsze będzie się to powtarzać. Jak w ten sposób mogą oni wydostać się z trzech krain iluzji?**

Wielu taoistów, pierwszych chrześcijan i wyznawców judaizmu było wegetarianami. W Biblii czytamy, że Bóg powiedział: **Oto dałem wam wszystkie rodzaje ziarna i wszystkie rodzaje owoców, aby wam były na pokarm, ale dla dzikich zwierząt i wszystkich ptaków dałem trawy i liściaste rośliny jako pożywienie.** (Geneza 1:29).

Oto więcej przykładów z Biblii zabraniających jedzenia mięsa: **Nie możesz jeść mięsa z krwią, ponieważ w krwi jest życie** (Geneza 9:4), Bóg powiedział: **Kto wam kazał zabijać woły i kozy, by składać mi ofiary? Zmyjcie z siebie niewinną krew, tak bym mógł wysłuchać waszych modlitw, inaczej bowiem odwrócę swoją głowę, ponieważ wasze ręce są pełne krwi. Okażcie skruchę, żebym mógł wam wybaczyć.** Jeden z wybitnych uczniów Jezusa - święty Paweł, napisał w swym liście do Rzymian: **Nie jest dobre jedzenie mięsa ani picie wina...** (List do Rzymian 14:21).

Niedawno historycy odkryli wiele starych rękopisów, które rzuciły nowe światło na życie Jezusa i jego nauki. Oto słowa Jezusa: **Ludzie, którzy jedzą mięso zwierząt, stają się własnymi grobami. Mówię wam uczciwie, człowiek, który zabija, będzie zabity. Człowiek, który zabija żyjące stworzenia i je ich mięso, je mięso martwych ludzi.**

Religia hinduska także nakazuje powstrzymywanie się od jedzenia mięsa: **Ludzie nie mogą jeść mięsa, nie zabijając stworzeń. Osoba, która rani czujące istoty, nigdy nie będzie pobłogosławiona przez Boga.**

### ***Unikaj zatem spożywania mięsa!*** (Przykazanie hinduskie)

Koran - święte pismo islamu, zakazuje ***jedzenia martwych zwierząt, ich krwi i ciała.***

Wielki chiński mistrz Zen, Han Shan Tzu napisał wiersz, w którym stanowczo sprzeciwia się jedzeniu mięsa: ***Idź szybko na rynek kupić mięso i ryby, i nakarm nimi swoją żonę i dzieci. Lecz dlaczego ich życia muszą być zabrane, by utrzymać twoje? Jest to bezsensowne, nie przyniesie ci to związku z niebem, ale sprawi, że staniesz się mętami piekła!***

Wielu wybitnych myślicieli, naukowców, pisarzy, artystów i filozofów było wegetarianami. Wymieńmy tak znane postacie z przeszłości jak: Budda Siakjamuni, Jezus Chrystus, Wergiliusz, Horacy, Platon, Owidiusz, Petrarca, Pitagoras, Sokrates, Szekspir, Wolter, Izaak Newton, Leonardo Da Vinci, Karol Darwin, Benjamin Franklin, Ralph Emerson, Henry David Thoreau, Emil Zola, Richard Wagner, Percy Shelley, H.G. Wells, Albert Einstein, Rabindranath Tagore, Lew Tołstoj, George Bernard Shaw, Mahatma Ghandi, Albert Schweitzer, a z żyjących: Paula Newmana, Madonnę, Lindsay Wagner, Paula i Lindę McCartney i Candice Bergen.

Powtórzmy za Albertem Einsteinem: „Myślę, że zmiana i oczyszczenie, jakie następują w usposobieniu istoty ludzkiej za sprawą diety wegetariańskiej, są bardzo korzystne dla ludzkości. Dlatego wybranie przez ludzi wegetarianizmu przyniesie im dobrą przyszłość i pokój”. Wielu znanych ludzi i mędrców z różnych epok naszej historii aktywnie propagowało wegetarianizm.

## **Mistrzynie odpowiada na pytania**

**Pytanie:** *Jeśli jedzenie zwierząt jest równoznaczne z zabijaniem żyjących istot, to czy jedzenie warzyw nie jest również w jakimś sensie zabijaniem?*

**Mistrzyni:** Jedzenie roślin jest również zabijaniem żyjących istot, a zatem będzie tworzyło karmiczne przeszkody, ale karmiczny ciężar jest mniejszy. Praktykując codziennie metodą Quan Jin przez dwie i pół godziny, można oczyścić ten karmiczny dług. Ponieważ, żeby przetrwać, musimy jeść, wybieramy więc pokarm, który ma najmniejszą świadomość i cierpi najmniej. Rośliny składają się w 90 procentach z wody, zatem poziom ich świadomości jest tak niski, że prawie wcale nie odczuwają cierpienia. Co więcej, kiedy jemy warzywa, nie niszczymy ich korzeni, lecz przeciwnie, wspomagamy ich bezpłciową reprodukcję. W ten sposób mogą one wypuszczać więcej młodych pędów. Ogrodnicy uważają, że przycinanie roślin pomaga im wspaniale i obficie się rozrastać.

Jest to lepiej widoczne w przypadku owoców. Kiedy owoc dojrzewa, zachęca on ludzi do zjedzenia go swoim aromatycznym zapachem, pięknymi kolorami i wspaniałym smakiem. W ten sposób drzewa owocowe osiągają cel rozsiewania swoich nasion. Jeśli byśmy ich nie zerwali, żeby je zjeść, to owoce popadłyby w głęboką depresję, spadłyby na ziemię i zgniły, a ich nasiona, pozbawione światła słonecznego przez znajdujące się nad nimi drzewo, zginęłyby. Więc jedzenie warzyw i owoców jest naturalnym sposobem odżywiania się i nie powoduje żadnego cierpienia.

**P:** *Większość ludzi uważa, że wegetarianie są niżsi i szczuplejsi, a ludzie jedzący mięso wyżsi i lepiej zbudowani. Czy to prawda?*

**M:** Wegetarianie nie zawsze są szczuplejsi i niżsi. Jeśli odżywiają się we właściwy sposób, są także wysocy i silni. Wszystkie duże zwierzęta, takie jak słonie, żyrafy, hipopotamy, bydło itd. odżywiają się tylko roślinami i owocami. Są one silniejsze od zwierząt mięsożernych, łagodne i pożyteczne dla człowieka. Zwierzęta mięsożerne natomiast są agresywne i nie przynoszą człowiekowi żadnego pożytku. Jeśli istoty ludzkie będą jadły dużo mięsa, same staną się zwierzętami. Ludzie odżywiający się mięsem nie zawsze są wysocy i silni, a średnia długość ich życia jest bardzo krótka. Eskimosi jedzą niemal wyłącznie mięso, a czy są oni

wysocy i silni? Czy żyją długo? Chyba to rozumiecie?

**P:** *Czy wegetarianie mogą jeść jajka?*

**M:** Nie. Jedząc jajka, również zabijamy. Niektórzy uważają, że skoro jajka dostępne w handlu nie są zapłodnione, ich jedzenie nie jest zabijaniem żyjących stworzeń. Tylko pozornie jest to prawdą. Jajko pozostaje nie zapłodnione, ponieważ zapłodnienie zostało celowo uniemożliwione i jajko nie może spełnić swego naturalnego celu rozwinięcia się w kurczaka, chociaż ciągle zawiera potrzebną do tego wrodzoną siłę życiową. Wiemy, że jajka posiadają wrodzoną siłę życiową. Gdyby tak nie było, to dlaczego jajo jest jedynym rodzajem komórki, która może być zapłodniona? Niektórzy podkreślają, że jajka zawierają podstawowe, niezbędne dla ludzkiego organizmu, składniki odżywcze, takie jak białko i fosfor. Białko jednak można znaleźć także w przetworach sojowych, a fosfor w wielu warzywach, na przykład w ziemniakach.

Wiemy, że od dawnych czasów wielu znanych mnichów nie jadło mięsa ani jajek, a żyli bardzo długo. Na przykład mistrz Ying Guang na każdy posiłek spożywał tylko miskę warzyw z ryżem, a dożył wieku osiemdziesięciu lat. Co więcej, żółtka jajek zawierają dużo cholesterolu. Cholesterol powoduje choroby serca, które są najczęstszą przyczyną zgonów na Formozie i w USA. Nic dziwnego, że większość pacjentów szpitali to „jajożercy”!

**P:** *To przecież ludzie hodują zwierzęta i drób, świnie, bydło, kurczaki, kaczki, etc. Dlaczego nie możemy ich przeznaczać na pożywienie?*

**M:** Rodzice wychowują swoje dzieci. Czy rodzice mają prawo zjadać swoje dzieci? Wszystkie żyjące stworzenia mają prawo do życia. Nikt nie może im tego prawa odebrać. W Hong Kongu nawet samobójstwo jest sprzeczne z prawem. O ile bardziej bezprawne jest więc zabijanie innych żyjących stworzeń?

**P:** *Zwierzęta rodzą się po to, aby ludzie je jedli. Czy to prawda, że jeśli nie będziemy ich zabijać na pożywienie, przepelnia świat?*

**M:** To absurd. Czy pytacie zwierzę, zanim je zabijecie o to, czy chce być zabite i zjedzone przez was? Wszystkie żyjące stworzenia pragną żyć i boją się umierać. Skoro my nie chcemy być zjedzeni przez tygrysa, to dlaczego zwierzęta miałyby być zjadane przez nas? Istoty ludzkie żyją na świecie zaledwie kilkadziesiąt tysięcy lat. Zanim rodzaj ludzki pojawił się na ziemi, istniało już na niej wiele gatunków zwierząt. Czy przepelniły one ziemię? Te żyjące stworzenia pomagają utrzymać w równowadze środowisko naturalne. Kiedy występują zbyt wielkie braki w pożywieniu i przestrzeni, drastycznie zmniejsza się ich populacja, utrzymując się na odpowiednim poziomie.

**P:** *Dlaczego miałbym zostać wegetarianinem?*

**M:** Ja jestem wegetarianką, gdyż Bóg we mnie tego chce. Rozumiesz? Jedzenie mięsa jest sprzeczne z naszym wewnętrznym odczuciem: Ja nie chcę być zabity. Sami nie chcemy, by nas zabito, nie chcemy też, by nas okradziono. Więc jeśli robimy to innym, to działamy przeciwko sobie i jest to przyczyną naszego cierpienia. Nie możecie siebie ugryźć i nie powinniście siebie zranić nożem. Tak samo nie powinniście zabijać, bo to jest przeciwne prawu do życia. Rozumiecie? Spowoduje to nasze cierpienie, więc tego nie robimy. To nie znaczy wcale, że w jakiś sposób siebie ograniczamy. Znaczy to tylko, że traktujemy życia innych tak jak nasze własne. Nasze życie nie ogranicza się tylko do tego ciała, ale zawiera w sobie życia zwierząt i innych istot. To sprawia, że stajemy się wspanialszy, znakomitsi, szczęśliwsi i bez granic. Tak?

**P:** *Czy mogłabyś powiedzieć coś na temat wegetariańskiego odżywiania się i jak może ono przyczynić się do utrzymania pokoju na świecie?*

**M:** Tak. Widzicie, większość wojen na tym świecie wybucha z powodów ekonomicznych, powiedzmy to sobie otwarcie. Trudności ekonomiczne państwa rosną, kiedy panuje w nim głód, wskutek braku żywności lub nierównej jej dystrybucji. Otóż, jeśli poświęciłibyscie

trochę czasu na czytanie gazet i wyszukanie faktów na temat diety wegetariańskiej, to wiedzielibyście o tym dobrze. Hodowanie bydła i zwierząt na mięso stało się przyczyną bankructwa naszej ekonomii we wszystkich aspektach. Stało się powodem głodu na świecie, przynajmniej w krajach trzeciego świata.

To nie jest moja opinia. Pewien Amerykanin przeprowadził badania na ten temat i napisał książkę. Możecie udać się do księgarni i przeczytać o badaniach na temat wegetarianizmu i przetwórstwa żywności. Możecie przeczytać książkę „Dieta dla nowej Ameryki” John’a Robbins’a („Diet for a new America”). John Robbins jest sławnym „lodowym” bohaterem, „lodowym” milionerem (Rodzina Robbinsów posiada słynną wytwórnię lodów). Zrezygnował z tego wszystkiego, żeby zostać wegetarianinem i napisać książkę o wegetarianizmie, wbrew rodzinnym tradycjom i dobremu biznesowi. Stracił mnóstwo pieniędzy, pozycję społeczną i dobrze prosperującą firmę, ale uczynił to w imię prawdy. To jest bardzo dobra książka. Jest też wiele innych książek i czasopism, które mogą dostarczyć wam informacji i faktów na temat diety wegetariańskiej i tego, w jaki sposób przyczynia się ona do pokoju na świecie.

Widzicie, zrujnowaliśmy nasze zapasy żywności, karmiąc nimi bydło. Czy wiecie, ile białka, lekarstw, wody, ludzkiej pracy, samochodów, ciężarówek, robót drogowych i ile setek tysięcy akrów ziemi zostaje zlamowanych, zanim krowa nada się na jeden posiłek? Rozumiecie? Wszystko to mogłoby zostać równo rozdzielone między krajami nierozwiniętymi i wtedy rozwiązany zostałby problem głodu. Tak więc, jeśli jakiś kraj potrzebuje żywności, to prawdopodobnie wtargnie on do innego kraju po to jedynie, by pomóc swoim własnym obywatelom. Na większą skalę powoduje to powstawanie zła i w konsekwencji konieczność jego spłaty. Rozumiecie?

***Jak posiejesz, tak będziesz zbierał.*** Jeśli zabijemy kogoś na pożywienie, będziemy zabici na pożywienie później, w jakiejś innej postaci, następnym razem, w następnej generacji. Wielka szkoda, że chociaż jesteśmy tacy inteligentni, tacy cywilizowani, to jednak większość z nas wciąż nie wie, co jest przyczyną cierpienia naszych bratnich krajów. Jest

nią nasze podniebienie, nasz apetyt i nasz żołądek.

Aby nakarmić i wyżywić jedno ciało, zabijamy tak wiele stworzeń i skazujemy na głód tak wiele bratnich istot ludzkich. Nie mówimy jeszcze nawet o zwierzętach. Rozumiecie? Ta wina, uświadomiona lub nie uświadomiona, zaciąży na naszym sumieniu. Sprawi, że będziemy cierpieć z powodu raka, gruźlicy i innych nieuleczalnych chorób, wliczając w to HIV. Spytajcie siebie samych, dlaczego wasz kraj, Ameryka, cierpi najbardziej? Ma ona najwyższy wskaźnik zachorowań na raka na świecie. Jest tak, ponieważ Amerykanie jedzą dużo wołowiny. Jedzą więcej mięsa niż jakkolwiek inny naród. Pomyślcie, dlaczego Chińczycy, czy kraje komunistyczne, nie mają tak wysokiego wskaźnika zachorowań na raka. Bo nie mają tak dużo mięsa. Rozumiecie? Tak mówią badania, nie ja, dobrze? Nie wińcie mnie za to.

**P:** *Jakie są duchowe korzyści z bycia wegetarianinem?*

**M:** Jestem zadowolona, że o to spytałeś, ponieważ znaczy to, że koncentrujesz się jedynie na korzyściach duchowych, czy że tylko one cię obchodzą. Większość ludzi, gdy jest mowa o diecie wegetariańskiej, kojarzy ją ze zdrowiem, dietą i utrzymaniem dobrej figury. Duchowy aspekt diety wegetariańskiej to wewnętrzna czystość i niestosowanie przemocy.

**Nie będziesz zabijał.** Kiedy Bóg powiedział do nas „Nie zabijaj”, nie powiedział „istot ludzkich”, powiedział „wszystkich istot”. Czyż nie powiedział On, że stworzył wszystkie zwierzęta, by były naszymi przyjaciółmi, by nam pomagały? Czyż nie oddał On zwierząt pod naszą opiekę? Powiedział przecież: Opiekujcie się nimi, rządzcie nimi. Czy kiedy rządysz swymi poddanymi, to zabijasz ich i zjadasz? Zostalibyście wtedy królem bez poddanych. Więc teraz rozumiecie, jeżeli Bóg tak powiedział, to musimy zgodnie z tym postępować. Nie ma potrzeby zadawania mu pytań. Wyraził się bardzo jasno, lecz kto zrozumie Boga z wyjątkiem samego Boga?

Tak więc, musicie stać się Bogiem, aby zrozumieć Boga. Zapraszam was, byście ponownie stali się tacy jak Bóg. Bądźcie sobą, nikim więcej. Medytacja nad Bogiem nie oznacza, że czcicie Boga, oznacza, że stajecie

się Bogiem, rozumiecie, że wy i Bóg jesteście jednym. ***Ja i mój Ojciec jesteśmy jednym***, czy Jezus tak nie powiedział? Jeśli powiedział, że on i jego Ojciec są jednym, my i jego Ojciec możemy także stać się jednym, ponieważ my również jesteśmy dziećmi Boga. Jezus powiedział także, że to co on robi, my możemy zrobić nawet lepiej. Więc możemy być nawet lepsi od Boga, kto wie?

Dlaczego mamy czcić Boga, skoro nic o Bogu nie wiemy? Dlaczego mamy ślepo w Niego wierzyć? Musimy najpierw wiedzieć, co czcimy, tak samo, jak musimy wiedzieć, kim jest dziewczyna, z którą mamy zamiar się ożenić, zanim się z nią ożenimy. W dzisiejszych czasach nie ma zwyczaju zawierania małżeństwa, zanim nie poznacie się dobrze na randkach. Więc dlaczego mielibyśmy czcić Boga ze ślepą wiarą? Mamy prawo domagać się, by Bóg się nam ukazał i by dał nam się poznać. Mamy prawo wybrać, za którym Bogiem chcemy pójść.

Więc teraz widzicie, w Biblii jest powiedziane bardzo wyraźnie, że powinniśmy być wegetarianami. Ze względu na nasze zdrowie, powinniśmy być wegetarianami. Ze wszystkich naukowych względów, powinniśmy być wegetarianami. Ze wszystkich ekonomicznych względów, powinniśmy być wegetarianami. Ze względu na współczucie, powinniśmy być wegetarianami. Także, by uratować ten świat, powinniśmy być wegetarianami.

Badania wykazały, że jeśliby ludzie na Zachodzie, w Ameryce, spożywali wegetariańskie posiłki tylko raz w tygodniu, każdego roku moglibyśmy uratować od śmierci głodowej 16 milionów ludzi. Więc bądźcie bohaterami, bądźcie wegetarianami. Z tych wszystkich powodów, nawet jeśli nie podążycie za mną, nawet jeśli nie będziecie praktykować tej samej metody, proszę, bądźcie wegetarianami, dla swojego własnego dobra, dla dobra świata.

**P:** *Jeśli wszyscy będą jedli rośliny, czy nie spowoduje to niedoboru pożywienia?*

**M:** Nie. Używając danego obszaru ziemi pod uprawę zbóż, otrzymujemy 14 razy więcej pożywienia, niż kiedy użyjemy tego samego

obszaru ziemi pod uprawę zbóż przeznaczonych na paszę dla zwierząt. Rośliny zebrane z jednego akra ziemi dostarczają 800,000 kalorii energii, lecz jeśli te rośliny zostaną użyte na paszę dla zwierząt, które potem zostaną przeznaczone na pożywienie, to mięso tych zwierząt dostarczy tylko 200,000 kalorii energii. Znaczy to, że podczas tego procesu 600,000 kalorii zostaje straconych. Dieta wegetariańska jest więc oczywiście bardziej wydajna i ekonomiczna niż dieta mięsna.

**P:** *Czy można jeść ryby?*

**M:** Można, jeśli chcesz jeść ryby. Lecz jeśli chcesz być wegetarianinem, ryba nie jest warzywem.

**P:** *Niektórzy twierdzą, że być człowiekiem dobrego serca, to niekoniecznie znaczy być wegetarianinem. Czy to ma sens?*

**M:** Jeśli ktoś ma dobre serce, dlaczego je wciąż ciała innych istot? Widząc ich cierpienie, nie powinien być w stanie ich zjadać! Jedzenie mięsa jest bezlitosne, więc jak może to robić ktoś, kto ma dobre serce?

Mistrz Lien Ch'ih powiedział kiedyś: ***Zabić czyjeś ciało i jeść czyjeś mięso. W tym świecie nie ma nic bardziej okrutnego, wrogiego, ohydneho i złego niż taki człowiek.*** Jak można twierdzić, że ma dobre serce? Mencjusz również powiedział: ***Jeśli widzisz coś żywego, nie możesz znieść widoku jak ono umiera, i jeśli słyszysz jak jęczy, nie będziesz mógł jeść jego mięsa. Więc prawdziwie szlachetny człowiek trzyma się z daleka od kuchni.***

Ludzie przewyższają inteligencją zwierzęta, mogą więc posłużyć się bronią, by zwierzęta nie mogły stawiać im oporu. Umierają one z nienawiścią. Człowiek, który tak robi, który znęca się nad małymi i słabymi stworzeniami, nie ma prawa być nazwany człowiekiem szlachetnym. Kiedy zwierzęta są zabijane, porażone strachem cierpią i nienawidzą. Powoduje to wytwarzanie się toksyn w ich mięsie, które szkodzą później tym, którzy je spożywają. A ponieważ częstotliwość wibracji zwierząt jest niższa niż częstotliwość wibracji ludzkich, to wywiera to wpływ na nasze wibracje, hamując rozwój naszej mądrości.

**P:** *Czy można być jedynie tzw. „wygodnymi wegetarianami?” (Oznacza to ludzi, którzy nie unikają potraw mieszanych. Na przykład, zamawiają w restauracji mięso z warzywami i jedzą tylko warzywa).*

**M:** Nie. Na przykład, jeśli mięso zostanie zanurzone w substancji trującej, a potem z niej wyjęte, to jak myślicie, jest ono zatrute, czy nie? W Sutrze Maha-Pari-Nirwana, Mahakaśjapa zapytał Buddę: ***Kiedy zebierzemy i otrzymujemy warzywa zmieszane z mięsem, czy możemy zjeść takie jedzenie? Jak można oczyścić takie jedzenie? Budda odpowiedział: Powinno wymyć się je wodą, oddzielić od mięsa, wówczas można je zjeść.***

Z powyższego dialogu wynika, że nie można nawet jeść warzyw zmieszanych z mięsem, jeśli się ich najpierw nie oczyści wodą, nie mówiąc już o jedzeniu samego mięsa! Zatem wyraźnie widzimy, że Budda i jego uczniowie przestrzegali diety wegetariańskiej. Jednak niektórzy ludzie oczerniają Buddę, mówiąc, że był on „wygodnym wegetarianinem” i że jeśli otrzymał w jałmużnie mięso, to jadł mięso. Doprawdy jest to nonsens. Ci, którzy tak mówią, czytali za mało tekstów buddyjskich, lub nie rozumieją tego, co przeczytali.

W Indiach ponad 90 procent ludności to wegetarianie. Kiedy ludzie widzą żebraka w żółtej szacie, wiedzą, że powinni ofiarować mu pożywienie wegetariańskie, nie mówiąc już o tym, że większość z nich i tak nie ma mięsa do ofiarowania!

**P:** *Niektórzy zwolennicy jedzenia mięsa twierdzą, że kupują mięso u rzeźnika, więc nie zabijają. Czy można jeść takie mięso?*

**M:** Jest to fatalne nieporozumienie. Powinniście wiedzieć, że rzeźnicy zabijają żyjące istoty, ponieważ ludzie chcą jeść mięso. W Sutrze Lankawatara Budda powiedział, że jeśli by nikt nie jadł mięsa, nie byłoby zabijania. Więc jedzenie mięsa i zabijanie żyjących istot są takim samym grzechem. Z powodu zabijania zbyt wielu żyjących istot mamy klęski żywiołowe i spowodowane przez człowieka katastrofy. Wojny także są spowodowane nadmiernym zabijaniem.

**P:** *Dawno temu słyszałem jak pewien mistrz powiedział, że Budda zjadł świńską nogę, dostał biegunki i dlatego umarł. Czy to prawda?*

**M:** Absolutnie nie. Budda zmarł z powodu zjedzenia pewnego gatunku grzybów. Tłumacząc dosłownie z języka Braminów, ten grzyb nazywa się 'świńska noga', lecz nie jest to naprawdę świńska noga. Tak samo, jak pewien owoc nazywamy 'longan' (po chińsku dosłownie znaczy to 'oko smoka'). Jest wiele dań, które z nazwy nie są potrawami wegetariańskimi, ale w rzeczywistości nimi są, tak jak 'oko smoka'. Te grzyby w języku Braminów są nazywane 'świńską nogą' lub 'świńską radością'- obie nazwy mają związek ze świniami. W dawnych Indiach bardzo trudno było je znaleźć i dlatego stanowiły rzadki przysmak, ofiarowano je więc Buddzie na znak czci. Nie można ich znaleźć na powierzchni ziemi, rosną tylko pod ziemią. Ludzie muszą ich szukać z pomocą starej świni, która bardzo lubi te grzyby. Świnie wykrywają je swoim węchem, a kiedy je znajdują, wykopują z ziemi racicami, a potem zjadają. To dlatego ten rodzaj grzyba nazywa się 'świńską radością' lub 'świńską nogą'. Te dwie nazwy odnoszą się do tego samego grzyba. Z powodu niedbałego tłumaczenia i dlatego, że ludzie nie rozumieli naprawdę pochodzenia tych nazw, następne pokolenia błędnie je interpretują i mylnie uważają, że Budda jadł mięso. Jest to doprawdy godne pożałowania.

**P:** *Niektórzy uważają, że chociaż rośliny nie wytwarzają związków trujących, takich jak mocznik i proteiny urokinazy, to jednak plantatorzy owoców i warzyw używają pestycydów do spryskiwania roślin, co jest szkodliwe dla naszego zdrowia. Czy mają rację?*

**M:** Jeśli farmerzy używają pestycydów i innych wysoce trujących chemikaliów, np. DDT, do spryskiwania zbiorów, to substancje te mogą być przyczyną rozwinięcia się takich chorób, jak rak, choroby wątroby, bezpłodność. Trucizny takie jak DDT gromadzą się zwykle w tłuszczu zwierząt. Oznacza to, że gdy jecie mięso, pochłaniacie te wszystkie wysoce skoncentrowane pestycydy i inne trucizny zgromadzone w tłuszczu zwierząt, które odkładają się tam w miarę ich wzrostu.

Nagromadzenie tych trucizn może być 13 razy większe niż w owocach, warzywach i ziarnie. Powierzchnię owoców można oczyścić z pestycydów, lecz nie można usunąć pestycydów z tłuszczu zwierząt. Proces gromadzenia się pestycydów w mięsie następuje, gdyż mają one właściwości kumulowania się. Więc najbardziej poszkodowani są konsumenci, którzy znajdują się na końcu łańcucha żywienia.

Eksperymenty przeprowadzone na Uniwersytecie w Iowa (USA) wykazały, że prawie wszystkie pestycydy obecne w organizmie ludzkim pochodzą z mięsa. Badania wykazały, że poziom pestycydów u wegetarianów jest o ponad połowę niższy niż u osób jedzących mięso. W mięsie oprócz pestycydów znajdują się także inne trucizny. Do większości pasz stosowanych w hodowli zwierząt dodaje się środki chemiczne, powodujące szybszy wzrost zwierząt, zmianę koloru mięsa, poprawę jego smaku i konsystencji oraz przedłużające jego świeżość.

I tak na przykład, środki konserwujące wytwarzane z azotanów są wysoce toksyczne. W gazecie New York Times z 18 lipca 1971 r. czytamy: „Wielkim, ukrytym zagrożeniem dla zdrowia osób jedzących mięso są niewidoczne zawarte w nim trucizny, takie jak: bakterie w łososiu, pestycydy, środki konserwujące, hormony, antybiotyki oraz inne chemiczne dodatki”. Oprócz tego, zwierzęta są szczepione, a szczepionki pozostają w tkance mięsnej. W świetle tego, białko w owocach, orzechach, fasoli, kukurydzy i mleku jest mniej skażone niż białko w mięsie, które w 56 procentach zawiera nierozpuszczalne w wodzie związki chemiczne. Badania wykazują, że spożywanie tych wytwarzanych przez człowieka chemicznych substancji może doprowadzić do raka lub innych chorób, lub do uszkodzenia płodu. Więc jest nawet wskazane, żeby kobiety w ciąży pozostawały na ścisłej wegetariańskiej diecie, która zapewnia fizyczne i duchowe zdrowie płodu. Jeśli pijecie dużo mleka, otrzymujecie wystarczająco wapna, z fasoli możecie otrzymać białko, a owoce i warzywa dostarczają witamin i minerałów.

*Kiedy Miłość Mistrzyni spłynęła na mą duszę,  
odrodziłam się młoda.  
Nie pytaj mnie tylko o przyczynę:  
przyczyna nie leży w logice Miłości!*



*Jestem rzeczniczką  
całego stworzenia.  
Otwarcie głosząc  
ich smutki i bóle  
życia za życiem w tym wiecznie kręcącym się kole śmierci.  
Błagam Miłosierna Matko,  
śpiesz się! Skończ z tym.*



*Twe błogosławieństwo przenika wszystkich bez wyjątku.  
Złych i dobrych, pięknych i brzydkich,  
szczerych i tych niewartych,  
tak samo!  
Och Mistrzyni, nigdy nie potrafiłabym wyśpiewać Twojej  
Chwały,  
Twojej miłości, którą noszę w swoim łonie,  
i śpię z nią każdej nocy.*



*Z tomu wierszy „Ciche Łzy”  
Najwyższej Mistrzyni Czing Hai*

# Publikacje

**W** języku polskim ukazały się dotychczas cztery książki: „Klucz do natychmiastowego oświecenia” - zbiór wykładów Mistrzynie - tom 1 i 2, „Przyszłam, aby zabrać was do domu” oraz „Klucz do natychmiastowego oświecenia - pytania i odpowiedzi”, która jest wyborem pytań i odpowiedzi, pochodzących z różnych wykładów Mistrzynie. Dostępne są też publikacje w języku angielskim, kasety wideo, albumy z fotografiami oraz zbiory poezji Mistrzynie, a można je nabyć w Głównym Ośrodku Medytacyjnym na Formozie (P.O. Box 9, Hsihu, Miaoli, Formosa, R.O.C.) lub w innych ośrodkach, których adresy zamieszczamy na końcu tej książeczki.

W środku zajętego życia powszedniego książka Mistrzynie może być dla nas wytchnieniem. Jej słowa są przypomnieniem naszej prawdziwej Natury. Czy są to wykłady (seria: „Klucz do Natychmiastowego Oświecenia”), wzruszająca współczuciem poezja („Ciche Łzy”), przepelnione mądrością Opowiadania („Mistrzynie Opowiada Historijki”) czy Aforyzmy, zawsze pomagają nam w znalezieniu odpowiedzi na nurtujące nas pytania.

Wydajemy także magazyn, który dostępny jest na internecie. Niniejsza książeczka ukazała się w 40 językach, m. in. w jęz. angielskim, chińskim, niemieckim, holenderskim, włoskim, greckim, polskim, węgierskim, bułgarskim, rumuńskim, chorwackim, czeskim, słowackim, słoweńskim, szwedzkim, fińskim, norweskim, rosyjskim, ukraińskim, arabskim, hebrajskim, tureckim, koreańskim, japońskim, tajlandzkim, mongolskim, hinduskimi nepalskim, bengalskim, kambodżańskim, filipińskim i tybetańskim.

Wszystkie publikacje sprzedawane są po cenie kosztów produkcji i można je nabyć także podczas odosobnień medytacyjnych. Zamówienia można również przesyłać bezpośrednio do głównego ośrodka na Formozie. Szczegółowy katalog wysyłamy na życzenie.

## Książki

***The Key of Immediate Enlightenment - Klucz do Natychmiastowego Oświecenia*** - zbiór wykładów wydany w językach: polskim (2 tomy), angielskim (5 tomów), chińskim (8 tomów), tajlandzkim (6 tomów), aulackim (8 tomów), koreańskim (3 tomy), hiszpańskim (3 tomy), niemieckim (2 tomy), indonezyjskim (5 tomów), mongolskim (2 tomy), francuskim, japońskim, portugalskim, węgierskim i szwedzkim (1 tom)

***The Key of Immediate Enlightenment - Questions and Answers***  
**Klucz do Natychmiastowego Oświecenia - zbiór pytań i odpowiedzi pochodzących z wykładów Mistrzyni, wydany w językach:**  
polskim (1 tom), angielskim (2 tomy), chińskim (2 tomy), aulackim (4 tomy), koreańskim (2 tomy), indonezyjskim (3 tomy) oraz francuskim, japońskim, portugalskim, węgierskim (1 tom)

***The Key of Immediate Enlightenment - Correspondence between Master and Disciples*** - Klucz do Natychmiastowego Oświecenia -  
**Korespondencja między Mistrzynią i uczniami, zbiór listów, wydany w językach:** chińskim (2 tomy), hiszpańskim (2 tomy), aulackim (2 tomy)

***The Key of Immediate Enlightenment - My wonderful experiences with Master***,  
**Moje cudowne doświadczenia z Mistrzynią, wydane w językach:** chińskim (2 tomy) aulackim (2 tomy)

***Master Tells Stories*** - Mistrzyni opowiada historyjki, wydane w  
**językach:** angielskim, aulackim, koreańskim i tajlandzkim

***Silent Tears - Ciche Łzy***, zbiór wierszy Mistrzyni, wydany w językach:  
angielskim, niemieckim, francuskim - w jednym wydaniu; oraz w języku  
angielskim, aulackim, chińskim; portugalskim, filipińskim, koreańskim

***Sen Motyla*** - zbiór wierszy autorstwa Mistrzyni, wydany w językach:  
angielskim i aulackim

**Album ze zdjęciami twórczości Mistrzyni: lamp, wachlarzy, malarstwa, wyrobów ceramicznych**

***Przyszłam, aby zabrać was do domu* - zbiór wypowiedzi Mistrzyni na tematy duchowe, wydany w językach: polskim, rosyjskim, angielskim, koreańskim, węgierskim, włoskim, bułgarskim, niemieckim**

***Aforyzmy, zbiór cytatów wydany w językach: angielskim i chińskim, hiszpańskim i portugalskim, francuskim, niemieckim oraz koreańskim***

***Najwyższa Kuchnia - dania wegetariańskie z całego świata, zbiór przepisów, wydany w językach: angielskim i chińskim***

## Taśmy magnetofonowe i video

Wszystkie wykłady Mistrzyni są wartościowe, ale z braku miejsca prezentujemy tutaj tylko kilkanaście tytułów.

### **Z napisami w jęz. polskim:**

*Tajemnica spoza tego świata - ONZ, 1993r.*

*Uspakajanie Umysłu - Turcja, 1999r.*

*Wstuchując się w Swoją*

*Wewnętrzna Naturę - Tajpej, 2000r.*

*Nie Będzie Pokoju, Dopóki Wszyscy*

*Nie Będziemy Mieć Pokoju w Sobie - Oregon, USA, 1993r.*

*Rozpoznajcie swoją własną Naturę Boga - Kalifornia, 1998r.*

*W ciszy poznajemy Boga - Madryt, 1999r.*

*Jesteśmy tutaj, by błogosławić świat - Moskwa, 1999r.*

*Cierpienie na tym świecie powstaje z naszej ignorancji - Singapur, 1995r.*

**W jęz. angielskim:**

Nr Tytuł

E1 The Tao, the Sound, the World

E2 Let peace begin with us

E3 The best road to the Kingdom of God

E4 Prepare now for the end of our journey

E5 Find a proper Master for your own

E6 Heaven is created by our inner power

E7 The definition of pure land

E8 To be a master is our natural tendency

E9 Love is powerful

E10 The Supreme Master Ching Hai speaks with Hari Krishnas

E11 The way to gain the Kingdom of God is through enlightenment

E12 Love is sharing the same point of view

E13 What is the cause of war and peace

E14 Moving towards God-Realization

E15 The value of morality

E17 One with the Father

E18 Create the permanent heaven for ourselves and later generations

E19 To do without doing

E20 Leading the world into a New Era

E21 The influence of positive and negative energy

E22 An appeal for the Au Lac refugees longing for home

E23 The mystery of the world beyond

E24 How to live a simple life

E25 The disaster begins from the mouth?

E26 Surrendering to God's will is freedom

E27 The Supreme Method to liberation

E28 How suffering can lead us to happiness

E29 We are the Supreme Master

E30 The highest order of friendship

E31 Be practical and spiritual

- E33 We must find our real self
  - E34 Enlightenment is the key answer to everything
  - E35 To convince people by magic power is to interfere nature
  - E36 Let God serve trough us
  - E37 Above the intelect
  - E38 Rediscover the Supreme power within yourself
  - E39 The heavenly melodious teaching
  - ES1 To disclose one's inner power
  - ES2 How a Master collects karma from disciples
  - ES3 The communication with God all of us can attain
  - F1 Perceive the Truth by inner wisdom
  - B1 Be your great self
- E - w jęz. angielskim, ES - w jęz. angielskim i hiszpańskim,  
F - w jęz. angielskim i francuskim, B - w jęz. angielskim i niemieckim,  
V1 -V16 - w jęz. aulackim

## Taśmy i płyty cd z piosenkami i muzyką

1. Pieśni buddyjskie, kasety 1, 2, 3
2. Pieśni chrześcijańskie "Alleluja"
3. Muzyka i piosenki w j. aulackim (mandolina i chińska cytra)
4. Piosenki miłosne - aulackie i angielskie
5. Kompozycje muzyczne Mistrzynie, kasety 1 - 9 (cymbały, harfa, pianino, chińska cytra, elektryczne organy, etc.)
6. Piosenki skomponowane przez Mistrzynie; Zbiór piosenek - napisanych i śpiewanych przez Mistrzynie
7. Koncert na cele dobroczynne *Jeden Świat Pokoju poprzez Muzykę*

*„Odszukaj swój Wieczny Skarb, a będziesz mógł korzystać z jego Niewyczerpanego źródła. To jest Nieskończone Błogosławieństwo! Brak mi słów, którymi mogłabym to zachwalać. Mogę jedynie sławić to z nadzieją, że uwierzycie w moje pochwały, i że moja energia wpłynie w jakiś sposób na wasze serca i wprowadzi was w coś w rodzaju stanu radości, i wtedy uwierzycie. Po inicjacji naprawdę zrozumiecie znaczenie moich słów. Nie wiem jak opisać wam to Wspaniałe Błogosławieństwo, którym obdarzył mnie Bóg i dał mi prawo je rozdawać, bezpłatnie i bez stawiania jakichkolwiek warunków.”*

*~Najwyższa Mistrzyni Czing Hai~*

*„Zbieramy karmę z ludzi wokół, kiedy patrzymy na nich, kiedy o nich myślimy, kiedy dzielimy się z nimi książką czy posiłkiem, etc. To w taki sposób błogosławimy ludzi i zmniejszamy ich karmę. To po to praktykujemy, żeby nieść światło i rozpraszać ciemności. Błogosławieni są ci, którzy mogą oddać nam trochę swojej karmy. Z chęcią im pomagamy.”*

*~Najwyższa Mistrzyni Czing Hai~*

*„Cały czas mówimy nonsensy w tym ludzkim języku. Musimy zawsze paplać o wszystkim. Musimy porównywać, musimy oceniać, musimy rozpoznawać, musimy wszystkiemu nadawać nazwę. Ale o Absolutie, jeśli istnieje prawdziwy Absolut, nie moglibyście nawet nic powiedzieć. Nie można o nim rozmawiać. Nie można nawet o nim myśleć. Nie można sobie go wyobrazić. Nie ma w nim nic. Rozumiecie?”*

*~Najwyższa Mistrzyni Czing Hai~*

# Dobre wieści dla wegetarianów

## Białko Roślinne

**W**egetarianizm wpływa korzystnie nie tylko na nasz rozwój duchowy, ale także na nasze zdrowie. Musimy jednak pamiętać o tym, żeby nasze posiłki były zbalansowane, i żeby nie brakowało w nich niezbędnego dla zdrowia białka roślinnego. Istnieją dwa rodzaje białka: zwierzęce i roślinne. Białka roślinnego dostarczają takie produkty jak m. in. soja czy fasola garbanzo. Nasza codzienna dieta powinna zawierać wystarczającą ilość białka.

Dr Millera, który był wegetarianinem przez całe życie i opiekował się ubogimi w Republice Chin przez 40 lat, uważał, że właściwa dieta wegetariańska powinna składać się przede wszystkim ze zbóż, fasoli i warzyw. Dr Miller nazwał tofu (wytwarzane z soi) mięsem bez kości.

„Soja jest bardzo wartościowym pokarmem. Jeśli zaistniałaby taka sytuacja, że musielibyśmy odżywiać się tylko jednym rodzajem pożywienia, soja pozwoliłaby nam przetrwać najdłużej.”

Przygotowywanie potraw wegetariańskich nie różni się od przygotowywania potraw mięsnych. Zamiast mięsa używamy takich składników jak: kurczak wegetariański, szynka wegetariańska, kiełbasa wegetariańska. Zamiast duszonej wołowiny z warzywami czy żurku z jajkiem możemy ugotować wegetariańską wołowinę z warzywami albo żurek z tofu.

Jeśli w państwie, w którym mieszkasz, nie można kupić takich produktów jak proteiny sojowe, możesz skontaktować się z miejscowym ośrodkiem Najwyższej Mistrzyni Czing Hai, gdzie otrzymasz informacje o głównych producentach i restauracjach wegetariańskich.

Przepisy na wegetariańskie potrawy znajdziecie w książce „Najwyższa Kuchnia” wydanej przez Międzynarodowe Stowarzyszenie Najwyższej Mistrzyni Czing Hai oraz w wegetariańskich książkach kucharskich.

Pełną listę wegetariańskich restauracji znaleźć można na stronie internetowej: <http://www.godsdirectcontact.com/vegetarian/veg.html>

## Wybrane restauracje wegetariańskie na świecie

**AMERYKA**♥ **Meksyk**

Grupo Manjares Vegetarianos Internacionales, S.A. De C.V.

Vegetarian Company - Admmopn La Joya Col.

Adres: La Joya Apartado 22-149 C.P 1491 Tlalpan D. F., Mexico

Tel: (52-5) 849 2755 Emai: mexicocitz@supernet.com.mx

**USA**

Arizona

## ♥ Phoenix

*Supreme Master Ching Hai Associations Vegetarian House*

Adres: 4812 N-7th Avenue, Phoenix AZ 85013 U.S.A.

Tel: 602 - 264-3480 / Fax: 602 - 266-6878 email: MinhAz@aol.com

Massachusetts

## ♥ Boston

*Quan Yin Vegetarian Restaurant*

Adres: 56 Hamilton Street, Worcester MA 01604 /Tel.: 508-831-1322 /fax: 752-2061

*Life & Light Vegetarian Food Company*

Adres: 119 Elm Street, West Newton, MA 02165 / Tel: 617-630-8101

Kalifornia

## ♥ Los Angeles

*All Vegetarian Inc. (Vegetarian Food Wholsale and Retail)*

Adres: 9649 Remer St., South El Monte, CA 91733 / Tel.:626 448 5919 lub 4485809

## ♥ San Jose

*Supreme Master Ching Hai International Association Vegetarian House*

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

Address: 520 East Santa Clara Street Tel: 408-292-3798 / fax: 408-292-3832

## ♥ Oakland

*Golden Lotus Vegetarian Restaurant*

Adres: 1301 Franklin St. Oakland, CA 94612 / Tel.: 510-893-0383

*Bo De Vegetarian House*

Adres: 646 8th St. Oakland, CA 94607 / Tel.: 408-254-4939

Georgia

## ♥ Atlanta

*Cafe Sunflower*

Adres: 5975 Roswell Rd. Suite 353, Atlanta GA 30328 U.S.A.

Tel: 404-256-1675 /fax: 404-256-1675

Texas

## ♥ Dallas

*Suma Veggie Cafe*

Adres: 800 E. Arapho Rd., #120, Richardson, TX 75081/ Tel.: 972 889 8598

## ♥ Houston

*Quan Yin Vegetarian Restaurant*

Adres: 10804-E Bellaire Blvd, Houston TX 77072 /Tel: 713- 498-7890/fax:498-7972

## EUROPA

### **Austria**

♥ Wiedeń

*VEGETASIA*

Adres Ungargasse 57, A-1030 Vienna / Tel/fax:713- 83 32

### **Holandia**

♥ Amsterdam

*Vliegende schotel*

Nw Leliestr 162, 1015 HE Amsterdam / Tel : 020-6252041

### **Niemcy**

♥ Berlin

Quan Yin Haus

Adres: Suarezstr. 61, 14057 Berlin /Tel: 49-30-32704874

### **Polska**

♥ Warszawa

*Nowe Miasto (Restauracja Ekologiczna)*

Rynek Nowego Miasta 13/15 / Tel.: 314379

*Restauracja Wegetariańska "Fuks",*

Madaliqskiego 38/40 /Tel: (0-48-22) 49-87-24

*Restauracja Wegetariańska*

Ul. Waszkowskiego 4 Tel. 651 - 98 - 55

## AZJA

### **Indonezja**

♥ Surabaya

*Surya Ahimsa Vegetarian Restaurant*

Adres: Walikota Mustajab 74 / Tel: 031-5350466 / fax: 031-5350465

### **Hong Kong**

♥ Hongkok

*Nature House (a retailer of Loving Food Corp. products)*

Adres: Shop B-7 G/F, No.88 Lockhard Road, Wanchai /Tel: (852) 2528-6558

### **Korea**

♥ Pusan

*Supreme Master Ching Hai Vege. Restaurant*

Adres: Pusan-City, Dong, Rae-Ku, On Chun-Dong, 1415-24/ Tel: 051-503-4410

## OCEANIA

### **Australia**

♥ Sydney

Tay Ho Vegetarian Restaurant

Adres: Shop 11,m Belvedere Arcade 66-68 John St., Calosamatta, NSW 2166

Tel.: 61-2-972-87052

## Jak się z nami skontaktować?

Uczniowie Mistrzyni Czing Hai założyli wiele ośrodków medytacyjnych na całym świecie. Główny ośrodek mieści się na Formozie:

The Supreme Master Ching Hai International Association  
P.O. Box 9, Hsihu, Miaoli Hsien, Formoza, (Tajwan)  
Republic of China

Ośrodkami opiekują się osoby, które zostały zainicjowane w Metodę Quan Jin i które podjęły się zadania pomagania osobom zainteresowanym naukami Mistrzyni. Możecie się Państwo do nich zwracać po informacje na temat inicjacji, publikacji nauk Mistrzyni oraz innych form Jej działalności, jak wykłady czy odosobnienia.

Lista osób opiekujących się ośrodkami praktyki  
na całym świecie

### \*\*\* AFRYKA \*\*\*

#### R.S.Afryka

Cape Town	Mr. Christopher Luccarda <i>moorelibby@hotmail.com</i>	27- 21-789-2033
Durban	Mr. Suresh Patel <i>surindie@intekom.co.za</i>	27-31-262-5111
East London	Mr. Anthony Sabbagh <i>amli@xsinet.co.za</i>	27-437-352575
Johannesburg	Mr.&Mrs. Chen Tai Lin <i>jhbcenter@pchome.com.tw</i>	27-11-6404806
	Ms. Sonya Gusson <i>sonya_usa@hotmail.com</i>	27-11-6229455

#### Mauritius

Port Louis	Mr. Liang Dong Sheng <i>smaurice@email.com</i>	230-208-1758
	Ms. Josiane Chan She Ping <i>essence@intnet.mu</i>	230-242-0462

#### Togo

	Togo Center <i>smtogo@yahoo.com</i>	228-222864
	Mr. David Chine	228-215551

### \*\*\* AMERYKA Płd. \*\*\*

#### Argentyna

Buenos Aires	Ms. Mabel Alicia Kaplan <i>mak@sminter.com.ar</i>	54-11-4-545-4640
--------------	--	------------------

#### Boliwia

Santa Cruz	Mrs. Adalina da Graca Munoz <i>adamunoz@hotmail.com</i>	591-337-2039
------------	--	--------------

#### Trinidad

	Mr. Wu Chao Shien	591-4625964
--	-------------------	-------------

#### Brazylia

San Paulo	Center	55-11-5579-1180/3884-3155
	Liaison Office <i>brcenter@hotmail.com</i>	55-11-227-4690/228-7029

#### Belem

	Mr. Wei Cheng Wu	55-91-223-9414
--	------------------	----------------

## Jak się z nami skontaktować? 87

Recife	Ms. Salma Casierra Alvarez	55-81-326-2912
<b>Chile</b>		
Santiago	Santiago Center <i>chilecenter@hotmail.com</i>	56-2-6385901
	Liaison Office	56-2-6389229
La Sarena	Mr. Esteban Zapata Guzman <i>ezapata@entelchile.net</i>	56-51-295992
<b>Honduras</b>		
Tegucigalpa	Ms. Edith Sagrario Ochoa	504-2250120
<b>Kolumbia</b>		
Bogota	Mr. & Mrs. Jose Guzman Alons	57-1-2261245
<b>Kostaryka</b>		
San Jose	Costa Rica Center Ms. Laura Chen <i>lauracr@racsa.co.cr</i>	506-268-8666 506-296-712/387-4516
<b>Meksyk</b>		
Mexico State	Liaison Office <i>tecenter@ragnatela.net.mx</i>	52-5-852-1256
Guanajuato	Mr.&Mrs. Jose Luis Sanchez Vargas	52-4-7436120
Mexicali	Ms. Sylvia Lagrange <i>quanyin@telnor.net</i>	52-65-684575
Monterrey	Mr. Roque Antonio Ledl Suffo <i>mtycenter@starmedia.com</i>	52-8-3778387
<b>Panama</b>		
Panama	Ms. Maritza E.R. de Leone <i>mrleone@hotmail.com</i>	507-260-5021
<b>Paragwaj</b>		
C.D. East	Mr. Zhi-Lu Tsao <i>jscmike@fnn.net</i>	595-61-502034
<b>Peru</b>		
Lima	Lima Center <i>lvalenciap@bonus.com.pe</i>	51-1-4716472
	Mr. Edgar Nadal & Ms. Teresa de Nadal	5114667737
	Mr. Victor Carrera	51-1-2657429
Cusco	Mr. Varovski Velarde <i>varovski@mixmail.com</i> <i>cuscocentro@yahoo.com</i>	51-84-246256
	Ms. Peruzk Camargo	51-84-231436
Puno	Ms. Mercedes Rodriguez <i>punocentroperu@yahoo.es</i>	51-54-353039
Trujillo	Mr. Luis Rebaza	51-44-260871
<b>Puerto Rico</b>		
San Juan	Ms. Shanti Ragyi <i>shantiragyi@hotmail.com</i>	1-787-723-7138
Camuy	Mrs. Disnalda Hernandez Morales	1-787-262-1874
<b>Salwador</b>	contact address	<i>quijano_manuel@yahoo.es</i>
<b>Trinidad Island</b>	Mr. Ray Alibocus <i>alibocus@tstt.net.tt</i>	1-868-637-1054
<b>*** AMERYKA PIn. ***</b>		
<b>Kanada</b>		
Edmonton	Mr. Brian Hokanson Mr. Mrs. Dang Van Sang <i>xdang@powersurfr.com</i>	1-780-444-6568 1-780-963 5240

Kingston	Mr. Quang Thanh Le	1-613-384-3295
London	Ms. Wei Zhong <i>high_way@juno.com</i>	1-519-438-3702
Montreal	Montreal Center Ms. Euchariste Pierre Mr. Hung The Nguyen <i>thehlungnguyen@iprimus.ca</i>	1-514- 277-4655 1-514-277-2717 1-514-494-7511
Ottawa	Mr. & Mrs. Nai-Chi Hsu Mr. Le Lam <i>lam.le-quanyin@home.com</i>	1-450-647-4871 1-613-260-1698
Toronto	Mr. Armand Laplante Toronto Center Ms. Diep Hoa Mr. & Mrs. Lenh Van Pham <i>hiepham@home.com</i>	1-613-745-6050 1-416-503-0515 1-905-897-0650 1-416-282-5297
Vancouver	Ms. Li-Hwa Liao <i>jsung@aicompro.com</i> Ms. Sheila Coodin <i>sheila@prismnet.bc.ca</i> Ms. Nguyen Thi Yen	1-604-541-1530 1-604-739-6758 1-604-581-7230
<b>USA</b>		
Arizona	Center <i>ArizonaCtr@aol.com</i> Mr. & Mrs. Kenny Ngo Vegetarian House	1-623-581-0725 1-602-404-5341 1-602-264-3480
Arkansas	Mr. Robert Jeffreys <i>arcenter@juno.com</i>	1-501-253-8287
Kalifornia		
Los Angeles	Los Angeles Center Mr. & Mrs. Tsung-Liang Lin <i>tlin54@hotmail.com</i> Mr. & Mrs. Dong Phung <i>SanGabriel99@hotmail.com</i> Ms. Tina Polny <i>qin-na.polny@mindspring.com</i>	1-909-674-7814 1-626-914-4127 1-626-284-9994 1-714-960-4518/960-4568
Sacramento	Mr. & Mrs. Hieu De Tu <i>saccenter.ca@usa.com</i>	1-916-682-9540
San Diego	San Diego Center <i>quanyinsd@juno.com</i> Mr. & Mrs. Tran Van Luu Mr. & Mrs. Tang Thi	1-619-280-7982 1-619-475-9891 1-619-268-8651
San Jose	Ms. Sophie Lapaire <i>sophieandpam@earthlink.net</i> Mr. & Mrs. Edgar Shyuan <i>Edgar-Teresa@worldnet.att.net</i> Mr. Loc Petrus <i>petrusl2k@earthlink.net</i> Mr. Jim Su <i>sumajim@aol.com</i>	1-650-988-6500 1-408-463-0297 1-510-276-4631 1-408-253-8516
San Francisco	San Francisco Center <i>KHOALUONG@aol.com</i>  Mr. & Mrs. Khoa Dang Luong Mr. & Mrs. Dan Hoang <i>sfcenter@hotmail.com</i>	1-415-753-2922 1-415-333-9119
Kolorado	Ms. Victoria Singson <i>torahi@juno.com</i>	1-303-986-1248
Floryda		
Cape Coral	Mr. & Mrs. Thai Dinh Nguyen	1-941-458-2639

Jak się z nami skontaktować? 89

	Ms. Trina L. Stokes <i>tls77@aol.com</i>	1-941-482-7542
Orlando	Mr. & Mrs. Tze-Chen Chen 1-407-771-8895 <i>tze-chen.chen@convergys.com</i>	1-407-321-8297
Georgia	Center/Bhiksun Center/Chan Mo <i>GeorgiaCnt@aol.com</i>	1-770-936-9926
	Mr. James Collins	1-770-934-2098
Hawaje	Ms. Kim Dung Thi Nguyen	1-404-292-7952
Hawaii	Hawaii Center <i>hawaiictr@hotmail.com</i> Ms. Andrea Seu Chow Lee <i>andreamch@hotmail.com</i>	1-808-735-9180
Illinois	Mr. & Mrs. Julian L. Chen <i>SMIllinois@aol.com</i>	1-630-416-3821
Indiana	Mr. & Mrs. Duc Vu <i>duchanh@aol.com</i>	1-317-293-5303
Kentucky	Mr. & Mrs. Nguyen Minh Hung <i>FNGUYEN@MAIL.STATE.KY.US</i>	1-502-695-7257
Louisiana	Mrs. John L Fontenot <i>jfontenot@hotmail.com</i>	1-504-483-3234
Massachusetts		
Boston	Boston Center Ms. Gan Mai-Ky Ms. Cynthia A. Lombardo Mr. & Mrs. Huan-Chung Li <i>shinemound@earthlink.net</i>	1-978-436-9982 1-508-791-7316 1-508-388-4306 1-978-957-7021
Maryland	Mr. Nguyen Van Hieu <i>HunghMDCenter@yahoo.com</i> Mr. Robert Ectman <i>bce94@hotmail.com</i>	1-301-933-5490 1-301-972-5654
Michigan	Susan Manturuk <i>manturuk@torchlake.com</i> South Michigan Center <i>helenzeng@yahoo.com</i>	1-616-588-6341
Minnesota	Ms. Quach Ngoc <i>quach001@juno.com</i>	1-612-722-7328
Missouri		
Rolla	Mr. Genda Chen <i>gchen@umr.edu</i>	1-573-368-2679
Jefferson	Ms. Mary E. Steck <i>MSteck5208@aol.com</i>	1-573-761-9969
Nebraska	Ms. Celine Robertson <i>ctrobert@yoda.unl.edu</i>	1-402-483-4067
Nevada		
Las Vegas	Ms. Helen Wong	1-702-242-5688
New Jersey	New Jersey Center <i>c_newjersey@yahoo.com</i> Mr. & Mrs. Nghiem The Trung <i>albert_nghiem@hotmail.com</i> Mr. Chang-Sheng Chou <i>JohnChou@ymlyusa.com</i>	1-973-209-1651 1-609-667-3829 1-973-335-5336
New York	Mr. & Mrs. Zhihua Tung <i>dong@phys.columbia.edu</i>	1-718-837-4884

## 90 Klucz do Natychmiastowego Oświecenia

## Najwyższa Mistrzyni Czing Hai

Rochester	Ms. Debra Couch <i>success@coachdebra.com</i>	1-716-256-3961
North Carolina	Mr. & Mrs. Huynh Thien Tan	1-704-535-3789
Ohio	Mr. & Mrs. Vu Van Phuong <i>von@swoca.net</i> Mr. Gilbert Rivera	1-513-887-8597 1-513-381-4554
Oklahoma	Mr. & Mrs. Tran Kim Lam <i>LTRAN2292@aol.com</i>	1-405-632-1598
Oregon Portland	Ms. Vera Looijenga Mr. & Mrs. Minh Tran <i>orcenter@hotmail.com</i> Mr. & Mrs. Alister Phuoc Minh Pham <i>AlisterPhuocPham1@juno.com</i>	1-503-234-1416 1-503-614-0147 503-642-1252
Pennsylvania	Mr. & Mrs. Diep Tam Nguyen <i>Diep.Ngu.PA@juno.com</i> Mr. Shi-Tao Yeh <i>smchpa@juno.com</i>	610-626-5546 1-610-640-0463
Texas Austin	Center <i>jwu1@austin.rr.com</i> Mr. Dean Duong Tran <i>tranduongdean@yahoo.com</i>	1-512-396-3471 1-512-989-6113
Dallas	Center <i>DallasCenter@yahoo.com</i> Mr. Tim Mecha <i>mechat@email.msn.com</i> Mr. Weidong Duan <i>water96@yahoo.com</i> Mr. Jimmy Nguyen <i>DallasCenter@hotmail.com</i>	1-214-339-9004 1-972-395-0225 1-214-528-9178 1-972-206-2042
Houston	Center Ms. Carolyn Adamson <i>caroltex@interserv.com</i> Mr. & Mrs. Robert Yuan <i>RYuan32507@aol.com</i> Mr. & Mrs. Charles Le Nguyen <i>DNguyen376@aol.com</i>	1-281-893-8300 1-713-6652659 1-281-251-3199 1-281-370-3898
San Antonio Virginia	Mr. Khoi Kim Le Mr. David R. Craig <i>justmeditate@hotmail.com</i>	1-210-558-6088 1-703-573-2760
Richmand	Mr. David Young <i>davidkyoung@hotmail.com</i>	1-757-588-8468
Washington Seattle	Mr. Ben Tran <i>benptran007@hotmail.com</i> Mr. Edward Tan <i>edtan@usa.com</i>	1-425-643-3649 1-206-228-8988
<b>*** AZJA ***</b>		
<b>Armenia</b>	Mr. Armen Hovhannisyan <i>armenhovhannisyan@hotmail.com</i>	374-1-227303
<b>Formoza</b> Taipei	Taipei Center Mr. Chuan-Ping Yang Mr. Chiu Min Fen	886-2-23757527 886-2-23756784 886-2-23890885

## Jak się z nami skontaktować? 91

Miaoli	Mr. & Mrs. Chen Tsan Gin	886-37-221618
	Mr.Chu Chen Pei	886-37-724726
Kaohsiung	Mr. & Mrs. Yao-Jong Chang	886-7-745-4062
	Mr.Fei Lung Wu	886-8-7211692
	Mr.Yuan Hua Wu	886-8-7562020
<b>Hong Kong</b>		
	Hong Kong Center	852-27495534
	Liaison office	852-26378257
	<i>lovequanyin@hotmail.com</i>	
<b>Indie</b>		
Bombaj	Mr. Suneel Ramaney	91-22-282-0190
Kalkuta	Mr. Ashok Sinha	91-33-655-6741
<b>Indonezja</b>		
Surabaya	Center	62-31-5673084
	<i>ahimsasb@indosat.net.id</i>	
Jakarta	Center	62-21-6319066
	<i>smch-jkt@dnet.net.id</i>	
	Mr. Tai Eng Chew	62-21-6319061
	Ms. Lie Ik Chin	62-21-6510218
	<i>finance1@ueii.com</i>	
	Ms. Murniati Kamarga	62-21-3840845
	<i>hai@cbn.net.id</i>	
	Mr.I Ketut P.Swastika	62-21-7364470
<b>Japonia</b>		
Tokio	Ms. Yukiko Sugihara	81-3-3307-1643
	<i>cal13840@pop07.odn.ne.jp</i>	
	Ms. Yoshie Takeda	81-90-3963-0755
	<i>y-plus@f6.dion.ne.jp</i>	
Gunma	Ms. Hiroko Ichiba	81-27-9961022
	<i>truelove@mth.biglobe.ne.jp</i>	
Kumamoto	Ms. Mochinaga Eiko	81-96-346-2928
	<i>genesis@mb.infobears.ne.jp</i>	
<b>Korea</b>		
Seoul	Seoul Center	82-2-5772158
	<i>quanyim@unitel.co.kr</i>	
	Mr. Jong-Cheol Oh	82-2-575-5080
	Mr. Kim Young-Cheol	82-2-2298-1822
	Mr. Yoo Tae In	82-2-795-3927
	Mr. Jung Chang Yul	82-2-2203-8186
Pusan	Pusan Center	82-51-581-9200
	<i>quanyin@unitel.co.kr</i>	
	Mr. Lee Sang Sik	82-51-783-5399
	Mr. Song Ho Joon	82-51-957-4552
	Mr. Hwang Sang Won	82-51-805-7283
	Mr. Lee Won Suk	82-51-894-6645
Chon Ju	Chon Ju Center	82-63-274-7553
	Mr. Ji-Hwan Lin	82-63-272-9087
Inchon	Inchon Center	82-32-5795351
	Mr. Yong-Je Baeg	82-32-888-0110
Taegu	Taegu Center	82-53-743-4450
	<i>chinghaidaegu@hanmail.net</i>	
	Mr. Kim Ik Hyeon	82-53-9572858
	Mr. Ryoo Jin Ho	82-53-8568509
	Mr. Chang Ik Hyun	82-53-7535264
Taejon	Taejon Center	82-42-625-4801
	Mr. Kim Soo Dong	82-42-2547309
Kwangju	Kwangju Center	82-62-232-9613
	Ms. So-Yeon Kim	82-62-232-5630
Cheju Island	Cheju Center	82-64-99-6113
Andong	Andong Center	82-54-821-3043

## 92 Klucz do Natychmiastowego Oświecenia

## Najwyższa Mistrzyni Czing Hai

Youngdong	Mr. Kim Sam Tae Youngdong Center <i>houmri@unitel.co.kr</i>	82-54-873-4961 82-54-532-5821
Chungok	Chungok Center <i>chinghai@unitel.co.kr</i>	82-54-673-1399
<b>Macau</b>		
Macau	Macau Center <i>macau_center@email.com</i> Liaison Office	853-532231 853-532995
<b>Malezja</b>		
Alor Setar	Mr. Chiao-Shui Yu	60-4-7877453
Johor Bahru	Mr. & Mrs. Chi-Liang Chen <i>supreme2@tm.net.my</i>	60-7-3516075
Penang	Penang Center <i>smchpg@tm.net.my</i>	60-4-8279903
Kuala Lumpur	Mr. & Mrs. Lin Wah Soon Center <i>klsmch@tm.net.my</i> Liaison office <i>klgcp@hotmail.com</i>	60-4-6420370 60-3-9873904 6012-259-5290
<b>Mongolia</b>		
Ulan Bator	Mrs. Luvsan Tsengel Mr. & Mrs. Gursad Bayarsaikhan	976-11-344604 976-31-21174
Myanmar	Mr. Sai San Aik	951-667427
<b>Nepal</b>		
Kathmandu	Center <i>chinghai_kathmandu@hotmail.com</i> Mr. Ajay Shrestha <i>ajaystha@hotmail.com</i>	977-1-254-481 977-1-473558
Pokhara	Center <i>worldcom@mos.com.np</i> Mr. Bishnu Prasad Neupane <i>neupanebishnu@hotmail.com</i>	977-61-28144 977-61-21201
<b>Filpiny</b>		
Manila	Center <i>manilach@hotmail.com</i>	632-247-2291
<b>Singapur</b>		
	Center <i>chinghai@singnet.com.sg</i> Liaison office	65-741-7001 65-846-9237
<b>Sri Lanka</b>		
Colombo	Mrs. Suranganie Dayaratne <i>nandi@slt.lk</i>	94-1-889884
<b>Tajlandia</b>		
Bangkok	Center Ms. Laddawan Na Ranong <i>edasnlad@samsorn.stou.ac.th</i> Mr. Wu Peir Yuan	662-674-2694 662-5914571 66-1-8248294
Chiang Mai	Chiang Mai Center Ms. Siriwan Supatrchamnian	66-53-217080 66-53-387126
Had Yai	Had Yai Center	66-74-368329-30(c/o155)
Khon Kaen	Khon Kaen Center Mr. Paisal Chuangcham	66-43-261-878 66-43-241718
<b>*** EUROPA ***</b>		
Austria		
Wiedeń	Center <i>Chinghai@AI.net</i>	43-664-3909200

## Jak się z nami skontaktować? 93

	Mr. & Mrs. Nguyen Van Dinh Mr. Shih-Tsung Lu <i>sound@gmx.at</i>	43-2955-70535 43-2266-80399
<b>Belgia</b> Bruksela	Mr. Hugo Berton <i>kmhuyen.luu@swing.be</i>	3216-400-377
<b>Bułgaria</b>	Mr. Ruslan Staykov <i>oldruslan @yahoo.com</i>	3592-575358
<b>Czechy</b> Praga	Center <i>prague_center @hotmail.com</i>	42-02-90058578
<b>Chorwacja</b>	Mr.Zeljko Starcevic <i>zeljko@mindless.com</i>	385- 51- 251081
<b>Dania</b>	Liaison office	45-66-190459
<b>Finlandia</b> Helsinki	Mr. Luong Hoang Hanh <i>fin_con_hhanh@artic.net</i> Ms. Anne Nystrom <i>anne.nystrom@jobox.fi</i>	358-9-8537455 358-9-793902
<b>Francja</b> Paryż	Paris Center Ms. Lancelot Isabelle <i>newsfrance@claranet.fr</i> Ms Ngo Thi Huoung Mr. Nguyen Tich Hung Ms. Reynet Jeanine	33-1-4300-6282 33-1-4030-1174 33-1-4243-1924 33-4-67413257 33-4-75376232
Montpellier Ardeche		
<b>Grecja</b> Ateny	Mr. Constantine Manos <i>constantinem@hotmail.com</i>	30-61-278106
<b>Hiszpania</b> Madryd	Madrid Center Ms.Lidia Kong Mr. Wang Ya-King Ms.Xi-Chun Wang & Xin-Lan Yang Vegetarian House	34-91-5470366 34-91-6410275 34-95-2351521 34-96-3336208 34-96-3744361
Malaga Valencia		
<b>Holandia</b> Amsterdam	Mr. Nguyen Ngoc Trung <i>Vothuong5@cs.com</i> Mr. Marcel Mannaart <i>m.mannaart@planet.nl</i>	31-294-41-9783 31-72-5070236
<b>Irlandia</b> Dublin	Mr. & Mrs. Bernard Leech <i>bernardleech@unison.ie</i>	353-1-6249050
<b>Niemcy</b> Berlin	Center <i>berlincenter@hotmail.com</i> Mr. Christian Bastwoeste	49-30-3470-9262 49-30-3470-9262
Hamburg Monachium	Liaison office Ms. Kang Cheng Ms. Johanna Hoening <i>ChingHai@aol.com</i>	49-581-15491 49-89-3616347 49-8170-997050
Duesseldorf	Liaison office <i>ngoc-thao.nguyen@gmx.de</i> <i>dusseldorfcenter@hotmail.com</i>	49-5232-68564/49-211-5144785

<b>Norwegia</b>		
Oslo	Mr. Nguyen Ngoc Tai <i>tnguyen@c2i.net</i>	47-22-612939
<b>POLSKA</b>		
Szczecin	Mrs. Grazyna Plocienniczak	48-91-4874953
Warszawa	Mrs. To Soszynska <i>mintra@polbox.com</i>	48-22-6593897
	<i>minhtrang4@yahoo.com</i>	
	Ms. Elżbieta Ukleja	48-22-836-7814
Łódź	Ms. Mariola Łukaszewska <i>czakra@interia.pl</i>	48-42-6860037
<b>Portugalia</b>		
Lizbona	Mr. Helder Hen Keon Kong <i>lisbon_center@hotmail.com</i>	351-1-920-4118
<b>Rosja</b>		
Moskwa	Mr. Rupasiri Perera 7-095-2424953 <i>perera-rupasiri@mtu-net.ru</i>	
<b>Słowenia</b>		
	Mr. Rastislav Alfonz Kovacic <i>dbk@siol.net</i>	386-35-814-981
	Mr. Yu Xi-Qi <i>valenciachinghai@yahoo.es</i>	34-96-3726401
<b>Szwajcaria</b>		
Genewa	Ms. Feng-Li Liu <i>fengli@ilo.org</i>	41-22-7973789
	Ms. Klein Ursula	41-22-3691550
<b>Szwecja</b>		
Malmö	Mr. & Mrs. John Wu	46-40-973452
Stockholm	Mr. Mats Gigard <i>mats@sirfield.nu</i>	46-8-882207
Uppsala	Ms. Premila Perera Ivarsson <i>premila.perera@pharmacog.uu.se</i>	46-18-302029
Angelholm	Mrs. Luu Thi Dung <i>Vivianne@Lycosmail.com</i>	46-431-26151
Are	Ms. Viveka Widlund <i>widlund@hem.utfors.se</i>	46-647-32097
<b>Węgry</b>		
Budapeszt	Center <i>heaven.bud@mail.mata.v.hu</i>	361-363-3896
	Mr. Lux Tamas	36-309-611994
	Ms. Dora Seres	36-1379-1924
<b>Wielka Brytania</b>		
Chester	Mrs. Janet Weller <i>janet.weller@Zoom.co.uk</i>	44-1782-414989
Glasgow	Mr. Robert Jackson <i>Robert.Jackson@classicfm.net</i>	44-141-637-7255
Londyn	London Center Liaison office <i>pnl@matters19.freeserve.co.uk</i>	44-208-3742743 44-207-4731421
Surrey	Mr. Hu Tchang Rong	44-1293-416698
Edinburgh	Mrs. Annette Lillig <i>lillig@btinternet.com</i>	44-131-6660319

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

**Australia**

Ade Laide	Mr. Leon Liensavanh	618-83326192
Byron Bay		
/Northern Rivers	Mr. & Mrs. Ray Dixon <i>rayandjulie@linknet.com.au</i>	612-6685-3248
Brisbane	Brisbane Center <i>briscentre@hotmail.com</i>	617-3374-3339
	Mr. Gerry Bisshop	61-7-3847-1646
	Mrs. Tieng Thi Minh Chau <i>ctieng@dme.qld.gov.au</i>	61-7-37157230
	Mr. & Mrs. Yun-Lung Chen	61-7-33442519
Canberra	Mr. & Mrs. Khanh Huu Hoang <i>smcanbra@cyberone.com.au</i>	6 1 -2 -62591993
Sydney	Mr. Eino Laidsaar <i>einoforquanyinsydney@yahoo.com</i>	61-2-9477-5459
	Mr. & Mrs. Lam Anh Tuan <i>smsydney@bigpond.com</i>	61-2-96044589
	Mr. Hong Bo <i>hongbo_huang@hotmail.com</i>	61-2-97887588
Melbourne	Melbourne Center <i>Melbsmch@aol.com</i>	61-3-98900320
	Mrs. Rosemary Nagtegaal	61-3-9585-7871
	Mr. Pham Van Bon	61-3-6229-3878
	Mr. Alan Khor	61-3-98574239
Perth	Perth Center	61-8-9242-1189
	Mr. David Robert Brooks <i>daveb@iinet.net.au</i>	61-8-9418-6125
	Mr. Ly Van Tri	61-8-9244-7661
Tasmania	Mr. Peter John Boatfield	61-3-62293878

**Nowa Zelandia**

Auckland	Mr. Kym Anton Toia <i>nzanton@ahoo.com</i>	64-9-419-4470
	Ms. Noelyne No Thi Ishibashi <i>takahide@xtra.co.nz</i>	64-9-277-9285
	Mrs. Chanw Wong	64-9-266-6898
Tauranga	Mrs. Joy Daniels	64-7-5445268
Christchurch	Mr. Michael Lin <i>chaomim@hotmail.com</i>	64-3-343698
Hamilton	Mr. Glen Vincent Prime <i>glenprime@hotmail.com</i>	647-849-4442

Informacje dotyczące Najwyższej Mistrzyni Czing Hai oraz Metody Quan Jin dostępne są na internecie.

### Adresy stron internetowych:

[http://www.geocities.com/godsdirectcontact\\_2000](http://www.geocities.com/godsdirectcontact_2000) (Polska)

<http://www.Godsdirectcontact.org> (Kanada)

<http://www.Godsmediatecontact.com> (Singapur - English)

<http://www.Godsdirectcontact.com> (USA)

<http://www.Godsmediatecontact.net> (USA)

<http://www.Godsdirectcontact.org.tw> (Formoza)

<http://www.Spiritual-Discovery.org> (USA)

<http://members.tripod.com/~Godsdirectcontact> (USA)

<http://members.xoom.com/meditations/GodsDirectContact.html> (USA)

<http://www.spiritweb.org/Spirit/media.html?who=Suma%20Ching%20Hai>  
(USA)

<http://mason.gmu.edu/~lduan/Godsdirectcontact> (USA)

<http://www.Godsdirectcontact.com/IhavecometotakeyouHome> (USA)

<http://www.meditation-egypt.com>

[http://www.geocities.com/godsdirectcontact\\_2000](http://www.geocities.com/godsdirectcontact_2000)

<http://www.Godsdirectcontact.org.tw> (Formoza)

<http://www.smchbooks.com>

<http://godsdirectcontact.rma.cz> (Czechy)

<http://www.Godsdirectcontact.de>

<http://www.Direkter-Kontakt-mit-Gott.org>

<http://www.contactDirectAvecDieu.org>

<http://www.Godsdirectkontak.org> (Indonesien)

<http://www.GodsImmediateContact.org> (Japan)

<http://www.GodsImmediateContact.or.kr> (Korea)

<http://www.Godsdirectcontact.or.kr> (Korea)

<http://freespace.virginnet.co.uk/smch.ma/Godsdirectcontact/Persian.htm>  
(Persja)

<http://www.contatodiretocomdeus.com.br>

<http://www.quanyin.narod.ru> (Rosja)

<http://Godsdirectcontact.bizland.com> (Szwecja)

[http://www.extra.hu/kozvetlen\\_kapcsolat\\_Istennel](http://www.extra.hu/kozvetlen_kapcsolat_Istennel) (Węgry)

<http://Godsdirectcontact/Ihavecometotakeyouhome> (Book order)

E-mail wydawnictwa: [lovesrc@Godsdirectcontact.org](mailto:lovesrc@Godsdirectcontact.org)

**My, uczniowie Najwyższej Mistrzyni Czing Hai, z własnego doświadczenia wiemy, jak trudno jest odnaleźć Najwyższą Prawdę i spotkać doskonale oświeconego Mistrza, który uczy metody medytacji umożliwiającej obudzenie wrodzonej mądrości i osiągnięcie najwyższego Oświecenia, metody, której w dawnych czasach nauczali wielcy mistrzowie. Niniejszy zbiór wypowiedzi Najwyższej Mistrzyni Czing Hai kierujemy do wszystkich, którzy pragną odnaleźć wewnętrzną mądrość i poszukują wyzwolenia z koła narodzin i śmierci w tym życiu. Znajdziecie w nich odpowiedzi na pytania związane z ludzką egzystencją i mamy nadzieję, że pomogą wam w wyborze ścieżki prowadzącej do pełnego poznania Prawdy.**