

# INDICE

<b>Introducción</b> .....	4
<b>Una breve biografía de La Maestra Suprema Ching Hai</b> .	8
<b>Los misterios del mundo del más allá</b> .....	11
Conferencia de la Maestra Suprema Ching Hai en las Naciones Unidas, Nueva York, 26 de junio de 1992	
<b>Iniciación: El Método Quan Yin</b> .....	52
La iniciación es gratuita .....	53
<b>Los Cinco Preceptos</b> .....	55
<b>Por qué debemos ser vegetarianos</b> .....	57
Salud y nutrición .....	58
Ecología y medio ambiente .....	62
El hambre a nivel mundial .....	64
El sufrimiento de los animales .....	64
La compañía de los santos y otros .....	64
La Maestra contesta preguntas .....	67
<b>Publicaciones</b> .....	79
<b>Buenas noticias para los vegetarianos</b> .....	88
<b>Cómo comunicarse con nosotros</b> .....	92
Nuestros hermanos enlace alrededor del mundo .....	93

1ª edición:	Noviembre	1989 -	60.000 ejemplares
2ª edición:	Marzo	1992 -	60.000 ejemplares
3ª edición:	Mayo	1993 -	10.000 ejemplares
4ª edición:	Octubre	1993 -	30.000 ejemplares
5ª edición:	Febrero	1994 -	50.000 ejemplares
6ª edición:	Marzo	1998-	10.000 ejemplares
7ª edición	Enero	1999-	10.000 ejemplares

Autora: La Maestra Suprema Ching Hai  
Apartado Postal 9, Hsihu Miaoli Hsien  
Formosa, República de China

Publicado por: Compañía Editora  
Asociación Internacional de La Maestra  
Suprema Ching Hai  
Registrado bajo el No. 5390 en la Oficina de  
Información Gubernamental, República de China

Derechos de autor: Maestra Suprema Ching Hai

Todos los derechos reservados. El contenido y las palabras de este libro han sido permeados con las bendiciones y la gracia de la Maestra; se prohíbe la reproducción de este libro o alguna de sus partes, mediante cualquier medio, sin autorización de la Maestra o de la casa editora. Lo anterior es para proteger a los piratas de adquirir un karma profundo.

*“¡Yo no pertenezco al budismo o al catolicismo. Yo pertenezco a la Verdad y predico la Verdad. La pueden llamar budismo, catolicismo, taoísmo, o lo que ustedes gusten. Todos son bienvenidos!”*

*~ Maestra Suprema Ching Hai ~*

*“Logrando la paz interna, lograremos todo lo demás. Todas las satisfacciones y todas las realizaciones de los deseos mundanos y celestiales vienen del Reino de Dios - la realización interna de nuestra armonía eterna, de nuestra sabiduría eterna y de nuestro poder supremo. Si no logramos esto nunca encontraremos satisfacción no importa cuanto dinero o poder, o cuan alta sea nuestra posición social.”*

*~ Maestra Suprema Ching Hai ~*

*“Nuestra enseñanza es, que cualquier cosa que tenga que hacer en este mundo, hágalo de todo corazón. Sea responsable y medite todos los días. Usted obtendrá más conocimiento, más sabiduría, más paz, para servir al mundo y a usted mismo. No se olvide que usted tiene su propia bondad dentro. No se olvide que Dios mora dentro de su cuerpo. No se olvide que Buda está dentro de su corazón”*

*~ Maestra Suprema Ching Hai ~*

## Introducción

A través de las eras, el hombre ha sido visitado por individuos extraordinarios, cuyo único propósito ha sido la elevación espiritual de la humanidad. Jesucristo fue uno de estos visitantes, así como Shakyamuni Buda y Mahoma. Estos tres son muy bien conocidos por nosotros, pero hay muchos otros cuyos nombres no conocemos; algunos enseñaron públicamente y fueron conocidos por algunos pocos y otros permanecieron en el anonimato. Estos individuos fueron llamados por diferentes nombres, en diferentes tiempos y en diferentes países. A ellos se les ha referido como Maestro, Avatar, El Iluminado, Salvador, Mesías, Madre Divina, Mensajero, Gurú, Santo viviente y otros nombres semejantes. Ellos vienen a ofrecernos lo que se ha llamado iluminación, salvación, realización, liberación, o despertar. Las palabras que se usan pueden ser diferentes, pero en esencia todas significan lo mismo. Visitantes de la misma Fuente Divina, con la misma grandeza espiritual, pureza moral y poder para elevar la humanidad, así como los Santos en el pasado, están aquí con nosotros ahora, aunque muy pocos conocen su presencia. Uno de ellos es La Maestra Suprema Ching Hai.

La Maestra Ching Hai es una candidata inesperada a ser ampliamente reconocida como una Santa Viviente. Ella es mujer y muchos budistas y otros creen en el mito de que una mujer no

puede ser Buda. Ella es de ascendencia asiática y muchos occidentales esperan que el Salvador se parezca a ellos. Sin embargo, aquellos de nosotros provenientes de todas las partes del mundo y de diferentes religiones que la hemos conocido y que seguimos Sus enseñanzas, sabemos quién es Ella y qué es Ella. Para que usted comprenda esto, se necesitará una dosis de apertura mental y sinceridad de corazón. También tomará algo de su tiempo y atención pero nada más.

Las personas gastan la mayoría de su tiempo ganándose la vida y cuidando de asuntos materiales. Trabajamos para hacer nuestra vida y la de nuestros familiares tan cómoda como sea posible. Cuando el tiempo lo permite, ponemos nuestra atención en asuntos tales como la política, los deportes, la televisión, o el último escándalo. Aquellos de nosotros, que hemos experimentado el Poder Amoroso del contacto directo interno con la Divinidad, sabemos que hay algo más por lo cual vivir. Nosotros sentimos que es una lástima que las buenas noticias no sean conocidas más ampliamente. La solución a todos los sufrimientos de esta vida es sentarse y retirarse a la quietud interna y esperar. Sabemos que el Cielo está a un suspiro de distancia. Perdónenos cuando erramos por tener excesivo entusiasmo al decir cosas que puedan ofender su mente racional. Es muy difícil para nosotros el permanecer en silencio, habiendo visto lo que hemos visto y conociendo lo que conocemos.

Nosotros que nos consideramos discípulos de la Maestra Suprema Ching Hai y compañeros practicantes de Su método, (el Método Quan Yin), ofrecemos este libro introductorio, con la esperanza de ayudarlo a acercarse a su propia experiencia de la Realización Divina ya sea con nuestra Maestra o algún otro.

La Maestra Ching Hai enseña la importancia de la práctica de la meditación, la contemplación interna y la oración. Ella nos enseña que debemos descubrir nuestra propia Presencia Divina Interna, si es que debemos verdaderamente ser felices en esta

vida. Ella nos enseña que la iluminación no es algo esotérico o fuera de alcance, es únicamente alcanzable por aquel que se retira de la sociedad. Su trabajo es el despertar la Presencia Divina dentro de nosotros, mientras vivimos una vida normal. Ella dice: Es como esto. Todos conocemos la Verdad, solo que la hemos olvidado. Así que, algunas veces tiene que venir alguien y recordarnos el propósito de nuestra vida, porque debemos encontrar la Verdad, porque debemos practicar la meditación y porque debemos creer en Dios, Buda o aquel que creamos que es el Poder Más Grande del Universo. Ella no le pide a nadie que la siga. Ella simplemente ofrece Su propia Iluminación como ejemplo, para que otros puedan lograr su propia y final Liberación.

Este librito es una introducción a las enseñanzas de La Maestra Suprema Ching Hai, por favor tome en cuenta que las conferencias, los comentarios y las citas de la Maestra Ching Hai contenidas aquí, fueron habladas por Ella, gravadas, transcritas, algunas veces traducidas de otras lenguas y finalmente editadas para ser publicadas. Nosotros le recomendamos que escuche o vea los audios o los videos originales. Usted obtendrá una experiencia más rica de Su presencia de estas fuentes, que de la palabra escrita. Por supuesto, la experiencia más completa es verla a Ella en persona.

Para algunos la Maestra Ching Hai es su Madre, para otros Ella es su Padre y para otros Ella es la Amada. Pero, por lo menos, Ella es el mejor Amiga que usted puede tener en este mundo. Ella está aquí para dar, no para tomar. Ella no recibe paga de ningún tipo por Sus enseñanzas, Su ayuda o Su iniciación. La única cosa que Ella tomará de usted es su sufrimiento, aflicción y su dolor. ¡Pero solo si usted lo quiere!

*“Un Maestro es aquel que tiene la llave para que usted se vuelva Maestro..., para ayudarlo a darse cuenta que usted también es un Maestro y que usted y Dios también son uno. Eso es todo..., ese es el único trabajo del Maestro.”*

*~ Maestra Suprema Ching Hai ~*

*“Nuestra senda no es una religión. Yo no convierto a nadie al catolicismo, al budismo, o a ningún otro “ismo”. Yo simplemente le ofrezco una vía para que se conozca a usted mismo, para que se de cuenta de donde viene, para que recuerde su misión aquí en la Tierra, para que descubra los secretos del universo, para que entienda por qué hay tanta miseria y para que vea qué nos espera después de la muerte.”*

*~ Maestra Suprema Ching Hai ~*

*“Nosotros estamos separados de Dios porque estamos muy ocupados. Si alguien le está hablando y el teléfono continúa sonando y usted está ocupado cocinando o hablando con otras personas, entonces nadie podrá comunicarse con usted. Lo mismo sucede con Dios. Él nos está llamando cada día, pero nosotros no tenemos tiempo para Él y seguiremos colgándole.”*

*~ Maestra Suprema Ching Hai ~*

## **Una breve biografía de La Maestra Suprema Ching Hai**

La Maestra Ching Hai nació en una familia acomodada de Au Lac (Vietnam), hija de un famoso naturópata. Ella creció como católica y aprendió las bases del budismo de su abuela. Desde su infancia, mostró un interés precoz por las enseñanzas filosóficas y religiosas, así como una actitud compasiva poco común hacia todos los seres vivientes. A los dieciocho años, la Maestra Ching Hai se fue a Inglaterra a estudiar y más tarde a Francia y Alemania, donde trabajó para la Cruz Roja y se casó con un científico alemán. Después de dos años de feliz matrimonio, con el consentimiento de su esposo, Ella dejó su hogar para buscar la iluminación, para así satisfacer un ideal que había estado con Ella desde su niñez. En aquel momento, Ella había estado estudiando varias prácticas de meditación y disciplinas espirituales, bajo la guía de maestros e instructores que estuvieron a su alcance. Ella llegó a darse cuenta de la insignificancia de aquella persona que trata de ayudar a la sufriente humanidad y reconoció que la mejor forma de ayudar a la gente era el alcanzar la realización total Ella misma.

Con esto como su única meta, viajó por muchos y diferentes países buscando el método perfecto de iluminación. A través de muchos años de pruebas, sufrimientos y tribulaciones, la Maestra

Ching Hai finalmente encontró el Método Quan Yin y la Transmisión Divina en los Himalayas. Después de un período de diligente práctica, durante su retiro en los Himalayas, Ella alcanzó la iluminación completa. Años después de su iluminación, la Maestra Ching Hai, vivió la tranquila y humilde vida de una monja budista. De naturaleza tímida, Ella mantuvo el Tesoro guardado, hasta que la gente descubrió su enseñanza y su iniciación. Es debido al pedido insistente de sus primeros discípulos de Formosa (Taiwán) y los Estados Unidos, que la Maestra Ching Hai empezó a dar conferencias alrededor del mundo y ha iniciado muchas decenas de millares de sinceros aspirantes espirituales.

Hoy, más y más verdaderos buscadores de diferentes países y todas las religiones, han fluido a Ella por su suprema sabiduría. A aquellos que sinceramente desean aprender y practicar el método de la Iluminación Inmediata que Ella misma ha verificado que es el Método Supremo -El Método Quan Yin-, la Maestra Ching Hai ha estado dispuesta a darles la iniciación y más adelante la guía espiritual.

*El mundo está lleno de dificultades,  
¡Solo yo estoy llena de Ti!  
Si Tú fueras puesto en el mundo,  
todos las dificultades desaparecerían.  
Pero, como el mundo está lleno de dificultades,  
¡Yo no encuentro ningún lugar para Ti!*

*Yo vendería todos los soles, las lunas y las estrellas  
en el universo,  
Sólo para comprar una de Tus Bellas Miradas.  
¡Oh Maestro de Resplandor Infinito!  
¡Se bondadoso y derrama unos cuantos rayos en mi  
anhelante corazón!*

*La gente mundana sale en las noches a cantar y a  
bailar,  
Bajo la luz mundana y la música mundana.  
Sólo yo me siento en arrobamiento  
Inducida por la radiación y la melodía interna.*

*Desde que conozco Tu Gloria, Oh Señor,  
No puedo amar nada más en el mundo.  
Abrázame en Tu Amorosa Gracia,  
¡Por siempre!  
Amén.*

*De Lágrimas Silenciosas  
~ Maestra Suprema Ching Hai ~*



## **Los misterios del mundo del más allá**

Conferencia expuesta por la Maestra Suprema Ching Hai  
Naciones Unidas, Nueva York  
26 de junio de 1992 (original en inglés)

Bienvenidos a las Naciones Unidas. Por favor oremos juntos por un momento, en su propia creencia, para dar gracias por lo que tenemos, por lo que nos ha sido dado y esperamos que aquellos que no tienen suficiente, les sea dado en la forma en que a nosotros nos ha sido dado. Para que los refugiados de todo el mundo, las víctimas de la guerra, los soldados, los líderes gubernamentales y por supuesto los líderes de las Naciones Unidas, puedan lograr lo que se proponen, para que así podamos vivir juntos en paz. Creemos que todo lo que pedimos nos será dado porque así dice la Biblia.

Gracias. Ustedes saben que el tema de la conferencia de hoy es “Más allá de este Mundo” por que no creo que quiera hablarles más sobre este mundo. Eso lo saben todos. Pero más allá de este mundo tenemos otras cosas. Pienso que a todos les interesará saberlo. No es algo como lo que acaba de decir nuestro compañero iniciado sobre milagros o algo fantástico que no puedan creer. Es algo muy científico, muy lógico y muy importante.

Todos hemos oído que en los diferentes tipos de Biblias religiosas o Escrituras, se menciona que hay siete cielos, hay diferentes niveles de conciencia, está el Reino de Dios dentro de nosotros, está la Naturaleza Búdica, etcétera. Hay ciertas cosas más allá de este mundo que han sido prometidas. Pero no muchos tienen acceso a lo que ha sido prometido en las Escrituras, no muchos. Comparados con la población del mundo, aquellas personas que tienen acceso al Reino de Dios interno, o lo que llamamos, “lo que está más allá de este mundo”, son muy pocos.

Aquellos que viven en los Estados Unidos, posiblemente tengan muchas oportunidades de leer muchos libros que describen sucesos más allá de este mundo. Algunas de las películas hechas en los Estados Unidos, no son del todo ficción. También algunas películas hechas por los japoneses no son completamente ficción. Porque estas personas posiblemente han leído algunos de los libros que han sido escritos, por aquellos que han estado más allá de este mundo, o ellos mismos han tenido algunos destellos dentro del Reino de Dios.

Por lo tanto nos preguntamos, ¿Qué hay en el Reino de Dios? ¿Por qué debemos preocuparnos por el Reino de Dios, si tenemos suficiente trabajo que hacer en el mundo, un empleo, una casa tranquila y suficientes relaciones de cariño, etc.? Precisamente porque tenemos todo esto, deberíamos estar preocupados por el Reino de Dios.

Parece demasiado religioso cuando decimos el Reino de Dios. En realidad es únicamente un alto nivel de conciencia. En los tiempos antiguos la gente lo llamó cielo, pero en términos científicos, podemos decir que es un nivel diferente - un nivel más alto de conocimiento, un nivel más alto de sabiduría. Nosotros también podemos tener acceso a él, si es que sabemos como.

Hemos oído recientemente en Estados Unidos acerca de la última invención, que hay una máquina para poner a la gente en samadhi. ¿Han experimentado ustedes esto? Está en venta en los

Estados Unidos por cuatrocientos o setecientos dólares, dependiendo del nivel que se desee. Ellos dicen que esto es para la gente perezosa que no quiere meditar, sino que quieren entrar directamente en samadhi. Bueno, en caso de que ustedes no la conozcan seré breve al respecto.

Ellos dicen que ésta máquina lo puede poner en un estado mental relajado, con el cual se logrará un nivel alto de inteligencia. Esto se supone que le dará mayor conocimiento, mayor sabiduría y se sentirá fantástico. Esta máquina utiliza una música seleccionada, por lo tanto necesitas audífonos y le ponen algo eléctrico, posiblemente algún tipo de estímulo eléctrico, así que probablemente veas algunos destellos. Por eso también necesitamos un cubre ojos. Los audífonos y un cubre ojos, esto es lo único que necesitamos para el samadhi. Esto es muy bueno y por cuatrocientos dólares es muy barato. Pero nuestro samadhi es aún más barato, no cuesta nada y es para siempre, para siempre. No necesitamos baterías o electricidad. No necesita conectarlo o desconectarlo, no hay necesidad de mandarla a reparar en caso de que la máquina se descomponga.

Bueno, si aún la luz artificial y la música artificial son capaces de poner a la gente en un estado muy relajado y hacerlos muy inteligentes, se supone que da todo esto. Yo no lo he probado, he leído en los periódicos aquellos beneficios que se supone que da. Así que, he oído que se ha hecho muy popular y que se ha vendido muy bien. Si aún estas cosas artificiales pueden ponernos en un estado relajado e incrementar nuestra inteligencia, ¿Cuánto más podrá hacer por nuestra sabiduría aquello que es real? Aquello que es real, está más allá de este mundo pero es accesible a todos los que quieran hacer contacto con eso. Esta es la música y la luz celestial internas. Dependiendo de la intensidad de esta música o de la intensidad de la luz interna, es posible elevarnos más allá de este mundo, para entrar en un nivel de conocimiento más profundo.

Creo que esto es semejante a las leyes de la física, cuando

queremos lanzar un cohete más allá de la atracción de la gravedad, debe tener una gran potencia ascendente y también cuando va volando muy rápido emana luz. Así que creo que cuando nosotros vamos rápido al más allá también podemos irradiar luz y también podemos oír el sonido. El sonido es un tipo de fuerza vibratoria que nos empuja a los niveles altos, pero esto ocurre sin ruido, sin problemas, sin costo o incomodidad alguna para el que lo experimenta. Esta es la forma de ir al más allá.

¿Qué es lo que hay más allá de este mundo, que es mejor que nuestro mundo? Todo lo que podemos imaginar y lo no imaginable. Una vez que lo experimentamos entonces lo sabremos. Realmente nadie más nos lo podrá decir. Pero debemos ser persistentes y tenemos realmente que ser sinceros, de lo contrario, nadie más lo podrá hacer por nosotros. Así como nadie los puede sustituir a ustedes en las oficinas de las Naciones Unidas y por eso es que les pagan.

De manera semejante nadie más podría ayudarnos a comer y entonces nosotros quedar satisfechos. Por lo tanto, el camino hay que experimentarlo por nosotros mismos. Podemos escuchar a alguien que tenga experiencia, pero no podemos aprovechar mucho de eso. Puede ser que lo hagamos por una o dos veces o por algunos días. Y que debido al poder de esta persona que tiene la experiencia de Dios, podría ser que viéramos de manera natural y sin ningún esfuerzo algo de luz o que oyéramos algo de sonido, pero en la mayoría de los casos, esto no dura mucho tiempo. Así que, nosotros también debemos tener esa experiencia, debemos hacerlo por nosotros mismos.

Más allá de nuestro mundo hay muchos mundos diferentes. Nosotros podríamos dar justo un ejemplo, como del mundo que está un poco más alto que el nuestro. Lo que en terminología occidental se le llama “mundo astral”. En el mundo astral hay incluso ciento y tantos niveles diferentes y cada nivel es un mundo en sí mismo y representa nuestro grado de entendimiento. Es semejante

a cuando vamos a la universidad, y entonces cada grado representa nuestra comprensión relativa a las enseñanzas y poco a poco iremos ascendiendo hacia la graduación. En el mundo astral, veremos muchos tipos de los así llamados milagros y posiblemente seamos tentados por los milagros y probablemente nosotros también hagamos milagros. Podremos curar los enfermos, algunas veces, podremos ver cosas que otros no pueden ver. Tendremos, por lo menos, seis tipos de poderes milagrosos. Podremos ver más allá de los límites normales, podremos oír más allá de los límites del espacio. La distancia no hará diferencia para nosotros. Esto es lo que llamamos el oído y el ojo celestiales. Entonces podremos ver a través de los pensamientos de la gente y algunas veces podremos ver lo que está en su mente. Estos son los poderes que adquirimos cuando tenemos acceso al primer nivel del Reino de Dios.

Dentro del primer nivel, como ya he dicho, tenemos muchos diferentes otros niveles que nos ofrecen mucho más de lo que el lenguaje puede describir. Por ejemplo, después de la iniciación si nuestro nivel es el primero, cuando meditamos tendremos muchas otras habilidades. Podríamos desarrollar nuestro talento literario el cual anteriormente no poseíamos. Conoceremos muchas cosas que las otras personas no conocen y muchas cosas vendrán a nosotros simplemente como regalos del cielo, algunas veces financieros, otros relacionados con el conocimiento profesional y muchas otras cosas. Empezaremos a ser capaces de escribir poemas, o quizá podremos pintar cuadros, podremos hacer cosas que anteriormente no podíamos hacer y ni siquiera imaginábamos que pudiéramos hacerlas. Ese es el primer nivel. Podríamos escribir poemas y libros con un bello estilo. Por ejemplo, podría ser que anteriormente éramos escritores no profesionales pero ahora podríamos hacerlo. Estos son algunos de los beneficios materiales que podemos obtener cuando estamos en el primer nivel de conciencia. En realidad estos no son regalos de Dios, están en el cielo dentro de nosotros y debido a que los hemos despertado, han vuelto a la vida y por lo tanto los

podemos utilizar. Así que, esta es alguna de la información relativa al primer nivel.

Bueno, cuando vamos a un nivel más elevado, vemos muchas otras cosas y logramos muchas otras cosas. Por supuesto yo no se los puedo contar todo por razones de tiempo. También porque no es necesario oír muchas cosas bellas, acerca de los pasteles y los confites y nunca comerlos. Por lo tanto, únicamente les ofrezco un poco de “aperitivo” y si ustedes quieren comerlos, eso será otra cosa. Más tarde podremos ofrecerles comida real. Sí, por si acaso ustedes quieren comer estas cosas.

Ahora, si vamos un poco más allá de este nivel al segundo nivel, al que llamamos “segundo”, solo en aras de simplificar las cosas. En el segundo nivel; entonces probablemente tendremos un poco más de habilidades que en el primero, incluyendo los milagros. Pero el mayor logro que podemos tener en este nivel es la elocuencia y la habilidad para debatir, nadie parece poder ganarle a alguien que ha llegado al segundo nivel, porque aquella persona tendrá un gran poder de elocuencia y su intelecto habrá alcanzado el máximo desarrollo.

La mayoría de las personas que tienen una mente común o un nivel de inteligencia muy simple no podrán igualarlo, debido a que su inteligencia se ha desarrollado en alto grado. Pero no es únicamente el cerebro físico el cual se ha desarrollado más, es el poder místico, el poder celestial, es la sabiduría que es inherente a nosotros. Ahora empieza a abrirse. En la India, la gente llama a este nivel “Budi” que significa nivel intelectual y cuando alcanzamos el “Budi” nos convertimos en Buda. De ahí es de donde viene la palabra Buda, “Budi” y “Buda”. Bueno, el Buda es precisamente eso. No es el final. No les voy a presentar únicamente el Buda, hay mucho más que esto.

Así que la mayoría de la gente, le llaman Buda a una persona iluminada. Si él no conoce más allá del segundo nivel posiblemente se sienta muy orgulloso por esto. Sí, pensará que es un Buda viviente

y sus discípulos se sentirán muy orgullosos al llamarle Buda.

Pero realmente, si solo ha alcanzado el segundo nivel en el cuál tiene la capacidad de ver a través del pasado, el presente y el futuro de cualquier persona que escoja ver y en el cual tiene una absoluta elocuencia al hablar, entonces esto no es aún el final del Reino de Dios.

Nadie debería estar orgulloso de la habilidad de poder leer el pasado, el presente y el futuro, porque esto es, lo que en terminología occidental se conoce como “el registro akásico” aquellos de ustedes que han practicado yoga o algún tipo de meditación entenderán el término “registro akásico”, el cual es un tipo de biblioteca como la que tenemos aquí en las Naciones Unidas en la puerta de al lado. Como ustedes saben, ahí hay todo tipo de lenguas, árabe, ruso, chino, inglés, francés, alemán, hay de todo en la biblioteca que ustedes tienen en la puerta de al lado, hay todo tipo de lenguas. Si alguien tiene la habilidad de poder leer todas estas lenguas, podrá saber lo que sucede en cada país, ¿Comprenden? Por lo tanto, de manera similar aquél que tiene acceso al segundo nivel será capaz de interpretar el patrón de una persona muy claramente, de la misma manera que si leyéramos nuestra propia biografía.

Hay muchas cosas más que se pueden ganar en el segundo nivel de conciencia. Pero cuando alguien alcanza el segundo nivel, esto es ya fantástico, es un Buda viviente, porque has abierto el “Budi”, el intelecto. Sabremos muchas cosas, tantas que ni siquiera podremos nombrarlas. Nos ocurrirá todo tipo de milagros, ya sea que los deseemos o no, porque nuestro intelecto se ha abierto y sabe cómo hacer contacto con la fuente superior curativa, arreglará todo de tal manera que nuestra vida se volverá mejor, más fluida, con menos obstáculos.

Nuestro intelecto o “Budi” se ha abierto, así que tiene acceso a toda la información necesaria, del pasado y del presente para corregir o solucionar aquello que hemos hecho mal en el pasado, Así que corregimos los errores y hacemos nuestra vida mejor. Por

ejemplo, si hemos ofendido a un vecino debido a algo que hemos hecho sin intención de ofenderlo, ahora lo sabremos. ¡Muy fácil! Si no lo sabíamos y el vecino silenciosamente está tratando de hacer algo a nuestras espaldas para dañarnos, debido a un malentendido o algo malo que le hicimos, ahora sabemos lo que ha pasado, Así que esto es fácil. Podemos ir con el vecino o podemos telefonarle, o podemos tener una fiesta, invitar al vecino y entonces aclarar el malentendido. De manera semejante cuando llegamos al nivel intelectual, nosotros automáticamente, quiero decir silenciosamente, entenderemos todo esto y silenciosamente arreglaremos todo esto, o contactaremos cierta fuente de poder que nos ayudará a arreglar estas cosas, para mejorar nuestra vida, para mejorar el curso de nuestra vida. Así que, minimizaremos muchos accidentes, muchas situaciones desfavorables de nuestra vida, ¡Sí!, ¡Sí! Así que el llegar al segundo nivel es realmente fantástico. Por lo tanto, lo que les he explicado es muy científico, muy lógico, no hay necesidad de pensar que un yogui o una persona que medita es un místico o un E.T. (un extraterrestre). Ellos son seres terrenales como cualquiera de nosotros, que se han desarrollado porque ellos saben como hacerlo. En Estados Unidos decimos, todo depende del “know how”, de la habilidad práctica, así que podemos aprenderlo todo. ¿De acuerdo? Podemos aprenderlo todo, por lo tanto este es un tipo de ciencia más allá de este mundo, la cual nosotros podemos aprender. Parecerá muy extraño, pero entre más alto, más simples son las cosas. Es más simple que el ir a la secundaria o la universidad con todas estas complicadas preguntas y problemas matemáticos.

Dentro del segundo nivel, hay muchos niveles diferentes, también. Pero he sido breve porque no puedo detallar todos los secretos del cielo. De cualquier manera ustedes conocerán todo esto cuando viajen con un Maestro que haya verdaderamente viajado. Así que, no es un secreto. Pero tomaría mucho tiempo, si tuviéramos que detenernos en cada nivel, el cuál tiene una gran cantidad de niveles y subniveles a examinarlo todo. Eso tomaría

mucho tiempo. Así que el Maestro te lleva algunas veces muy rápido, ¡Cha! ¡Cha! ¡Cha!, de un nivel a otro. Porque si no tiene nada que ver con la maestría, entonces no necesitas aprender tanto. Tendrías dolor de cabeza. Por lo tanto, tan sólo te lleva a través de cada nivel de vuelta a casa, porque aún así toma mucho tiempo. Algunas veces toma toda la vida, pero la iluminación la obtenemos inmediatamente. Pero esto es únicamente el inicio, justo como cuando se inscribe. El primer día que se inscribe en la universidad, se convierte de inmediato en estudiante universitario. Pero esto nada tiene que ver con el Ph.D.; después de seis años, cuatro años, o doce años entonces se gradúa. Pero de inmediato se convierte en estudiante universitario, si esa es una universidad real y si usted se inscribe y desea realmente convertirse en estudiante universitario. Así que ambas partes deberán cooperar.

De manera semejante, si queremos ir más allá de este mundo, por ejemplo, sólo por divertirnos, porque no nos queda ningún lado por visitar en Nueva York, hemos conocido todo acerca de Manhattan, Long Beach (playa larga), “playa corta” y de todas las playas (risas). Bueno, supongan que queremos tomar un viaje al lugar de E.T. para ver qué sucede allá, muy bien. ¿Por qué no? Ya que pagamos tanto dinero para ir a Miami, Florida, sólo para bañarnos en el mar, entonces ¿Por qué no podemos algunas veces ir a mundos diferentes más allá de este mundo, para ver cómo son nuestros planetas vecinos, y cómo la gente viaja allí mismo. No creo que haya algo extraño al respecto. ¿No es cierto? Simplemente es un viaje un poco más lejano, un viaje mental, un viaje espiritual en lugar de un viaje físico.

Por lo tanto hay dos tipos de viaje. Esto es muy lógico y muy fácil de entender. Ahora, estamos en el segundo nivel, ¿Qué más les puedo decir? Así es como continuamos en este mundo pero entonces también tenemos el conocimiento de otros mundos al mismo tiempo. Porque nosotros viajamos. Así como ustedes que son ciudadanos americanos, o ciudadanos de cualquier parte del

mundo, pero entonces viajan de un país a otro sólo para conocer como luce el país vecino. Creo que muchos de ustedes en las Naciones Unidas no son nativos de los Estados Unidos, ¿No es cierto? Sí. Así que, ahora ya lo saben. Podemos viajar al siguiente planeta o al siguiente nivel de vida con el propósito de entenderlo. Porque la distancia es tan grande que no podemos caminar, no podemos tomar un cohete y no podemos tomar ni siquiera un OVNI. Algunos mundos están más lejanos de lo que un OVNI podría volar. ¡OVNI! objeto volador no identificado, ¡Un objeto volador, ¡Sí!, ahora tenemos una facilidad dentro de nosotros la cual es más rápida de lo que cualquier OVNI pueda tener acceso. Esto es nuestra propia alma. La llamamos espíritu algunas veces.

Con esto podemos volar sin necesidad de combustible, ni de policías, o problemas de embotellamiento de tránsito. No hay necesidad de preocuparse de que los árabes algún día no quieran vendernos petróleo (risas), porque es autosuficiente. Nunca se descompone excepto cuando nosotros queremos dañarlo a propósito, al violar las leyes universales, violando la armonía del cielo y la tierra, lo cual es muy fácil de evitar. Nosotros les diremos como, si es que ustedes están interesados en saberlo. Por ejemplo, seré breve, ¿Está bien? No soy un predicador. No se asusten, no los llevaré a la iglesia. Es sólo como ejemplo.

Hay algunas leyes en el universo que debemos conocer, así como cuando manejamos un carro, debemos conocer las leyes de tránsito. La luz roja significa que hay que detenerse, la luz verde que se puede seguir. El volante a la izquierda, hay que manejar a la derecha, velocidad máxima, permitida en las autopistas, etc.; De manera semejante hay algunas leyes muy simples en el universo, en el universo físico. Más allá de nuestro mundo, más allá de este universo físico no hay leyes, no hay ley alguna. Somos libres, somos ciudadanos libres, pero tenemos que ir más allá de éste, para poder ser libres. Mientras vivamos en este mundo, en el cuerpo físico, deberíamos tanto como nos sea posible mantenernos dentro de la

ley, para evitar el vernos en problemas. Así nuestros vehículos no se dañarían y podremos volar más rápido, más alto y sin problemas. Así que, estas leyes han sido escritas en la Biblia, en la Biblia Cristiana, en la Biblia Budista y en la Biblia Hindú. Estas son muy simples, como no hacer daño a nuestros semejantes, no matar, “no matarás”, no tener relaciones extramatrimoniales y no robar, no tomar sustancias intoxicantes, incluyendo las drogas. Posiblemente el Buda sabía que en el siglo veinte, íbamos a inventar la cocaína y todo eso, de modo que él dijo, drogas no.

Las drogas incluyen todo tipo de juegos y cualquier cosa que haga que nuestra mente se ate a los placeres físicos y se olvide del viaje espiritual. Si queremos volar rápido y muy alto sin ningún peligro, debemos considerar estas leyes físicas que son semejantes a las leyes de la Física. Cuando los científicos quieren lanzar un cohete, tienen que tomar en cuenta ciertas leyes. Eso es todo, ¿De acuerdo? Así que, ¡Entre más cuidadosos seamos, podremos volar más alto que los cohetes, más rápido que los OVNIS! Pero hay otros detalles adicionales que podrían ser explicados, los cuales se explicarán en el momento de la iniciación, si es que ustedes tienen interés. Ahora no quiero aburrirlos con todos estos preceptos, los cuales ustedes dirán “ya los conozco, ya los conozco, los he leído en la Biblia. Los diez preceptos, los Diez Mandamientos”.

En realidad, la mayoría de nosotros lee los preceptos pero no se interesa profundamente o no los comprende profundamente. Tal vez queremos entender solamente aquello que coincide con nuestra manera de hacer las cosas, pero no lo que realmente significan. Por lo tanto, no nos hará ningún daño escuchar de nuevo un poco del significado más profundo de ellos. Por ejemplo, en la Biblia, en la primera página del Antiguo Testamento, Dios dice: “Yo hice todos los animales para que fueran sus amigos y les ayudarán, pueden reinar sobre ellos”. Y después Él dijo, que había hecho la comida para todos los animales, un tipo diferente para cada uno. Pero Él nunca nos dijo que los comiéramos. ¡No! Y Él

dijo: “Yo hice, toda la comida, todas las hierbas del campo y las frutas de los árboles, las cuales son deliciosas al paladar y placenteras a los ojos. Esta será su comida”. Pero no muchas personas ponen atención a esto y todavía muchos seguidores de la Biblia continúan comiendo carne, sin haber entendido el verdadero significado de la palabra de Dios.

Y si vamos a una investigación más profunda, sabremos que nuestro cuerpo no fue diseñado para el consumo de carne. Nuestro sistema, nuestro estómago, nuestros intestinos y nuestros dientes, todos fueron científicamente diseñados únicamente para una dieta vegetariana.

No es de extrañar que la mayoría de la gente se enferme, se haga vieja, se fatigue, se haga perezosa, cuando nacieron muy brillantes e inteligentes. Ellos terminan haciéndose cada día un poco más torpes y entre más viejos son, peor se sienten. Esto sucede porque hemos dañado nuestros “vehículos”, nuestros “objetos voladores”, nuestros “OVNIS”. Así que si deseamos usar este “vehículo” por un tiempo mayor y con más seguridad, entonces tenemos que cuidar de él de una forma apropiada. Bueno, por ejemplo, tenemos un auto, todos ustedes manejan. ¿Qué pasaría si ustedes ponen el combustible equivocado en él? ¿Qué podría pasar? Posiblemente camine unos pocos metros y después se detenga. En este caso no culpamos al auto, porque hemos sido nosotros los que erróneamente hemos puesto el combustible equivocado. O si el combustible tiene un poco de agua, probablemente pueda caminar por un rato, pero habrá problemas. O si el aceite está muy sucio, porque no lo hemos limpiado probablemente caminará por un tiempo, pero tendremos problemas. Y algunas veces explota simplemente porque nosotros no hemos cuidado de nuestro auto de la manera correcta.

De manera semejante, nuestro cuerpo es un vehículo el cual podemos utilizar para volar de aquí a la eternidad, a un altísimo nivel de sabiduría científica. Pero algunas veces lo dañamos y no

lo usamos para el objetivo apropiado. Por ejemplo, nuestro auto es para conducir muchas millas, para transportarnos a la oficina, con nuestros amigos y a diversos hermosos paisajes. Pero si no nos fijamos, si ponemos el combustible erróneo, o no cuidamos del aceite, no cuidamos del agua del tanque, o todo. Entonces no corre muy rápido. Ni va muy lejos, entonces solo correrá alrededor de nuestro césped, haciendo círculos en nuestro patio.

También eso es permitido. Pero hemos desperdiciado el propósito para el cual compramos el auto. Es un desperdicio de dinero, de tiempo y de nuestra energía. Eso es todo. Nadie nos culpará, ni ningún policía nos hará una infracción por esto. Sólo que hemos malgastado nuestro auto y nuestro dinero, en vez de haberlo usado para ir muy lejos, ver muchas cosas y disfrutar muchos paisajes.

Similar a nuestros cuerpos físicos. Podemos vivir en este mundo, pero tenemos que cuidar lo que está en el interior de este cuerpo físico, tenemos otros instrumentos, con los que podamos volar más allá. Así como un astronauta que se sienta en un cohete. El cohete es su instrumento, él debe tener cuidado de no violar ninguna de las leyes de la física para que su cohete sea capaz de volar de manera rápida y segura. Pero lo importante es el astronauta que se encuentra adentro. El cohete lo lleva a su destino, pero el cohete no es lo principal, lo es el astronauta y su destino. Si él lo utiliza para dar vueltas alrededor de Long Island, entonces estaría malgastando el tiempo. Sería derrochar el dinero de la nación.

Así que, por lo tanto, nuestro cuerpo es muy precioso, ya que adentro reside el Maestro. Por eso es que en la Biblia se dice, “No sabes que eres el templo de Dios y que Dios Todopoderoso, mora dentro de ti”, el Espíritu Santo, que es la misma cosa. Si hospedamos al Espíritu Santo o al Dios Todopoderoso. ¡Pueden imaginar que tan terrible es eso, que tan terriblemente significativo! Pero muchos leen esto rápidamente sin entenderlo, sin darse cuenta de la grandeza de esta frase, ni tampoco hacen el esfuerzo. Por eso es

que mis discípulos gustan de seguir mis enseñanzas, porque ellos pueden descubrir quién reside internamente y que hay más allá de este mundo, aparte de la lucha cotidiana, el ganar dinero y todos estos problemas físicos. Dentro de nosotros hay mayor belleza, mayor libertad, mayor conocimiento; y deberíamos reconocer el camino apropiado para ponerse en contacto con esto. Todo esto nos pertenece porque está dentro de nosotros. Debido a que hemos olvidado donde está la llave, y “la casa” ha permanecido cerrada por mucho tiempo, por largo tiempo hemos olvidado que tenemos este tesoro. Eso es todo.

Así que el llamado Maestro es aquel que puede abrir la puerta y mostrarnos lo que pertenecía a nosotros desde el principio. Pero tenemos que tomar tiempo para caminar dentro y verificar cada una de las cosas que tenemos.

Así que, de cualquier modo, estábamos en el segundo mundo. ¿Les interesa que continuemos? (La audiencia contesta, sí, sí). ¿Ustedes quieren conocerlo todo sin trabajar? (La Maestra ríe). Está bien. Al menos alguien puede decirles cómo es el otro país cuando él ha estado ahí, aunque ustedes no hayan estado, ¿Correcto? Por lo menos ustedes están interesados, quizás ustedes quieran ir. Bien, así que, después del segundo mundo. No he terminado por completo el segundo mundo, pero no podemos sentarnos aquí todo el día. Así que después del segundo mundo podremos tener más poder. Si estamos decididos y trabajamos para conseguirlo, entonces llegaremos al tercero.

El así llamado tercer mundo es un gran paso. El que entra en el tercer mundo debe de estar completamente limpio, por lo menos de toda deuda con este mundo. Si debemos algo al rey de este mundo físico no podremos ascender. De manera semejante a un criminal de alguna nación, que no tiene limpia su hoja de delincuencia y no podrá pasar más allá de la frontera para ir a otra nación. Así que, las deudas de este mundo incluyen muchas cosas que hemos hecho en el pasado y el presente y tal vez en los días futuros de

nuestra vida física. Ahora, todo esto tiene que ser limpiado, justo como se hace en la aduana, antes de que podamos ir más allá de este mundo. Pero, cuando estamos en el segundo nivel empezamos a trabajar con cualquier karma restante de vidas pasadas o de esta vida presente. Porque sin nuestro karma pasado no podríamos existir en esta vida presente.

Los Maestros tienen dos categorías diferentes. Uno sin karma, pero que toma karma prestado para bajar; y el otro que es como nosotros, seres ordinarios, pero con el karma más limpio. Así que, cualquiera puede y podría ser un Maestro, un futuro Maestro. Algunas veces el Maestro desciende de un mundo muy alto con karma prestado. ¿Cómo les suena eso de pedir karma prestado? (La Maestra ríe). Es posible, es posible. Por ejemplo, antes de bajar a este mundo ustedes ya han estado aquí. Y ustedes han dado y tomado con diferentes personas en el mundo, por muchas eras o muchos cientos de años. Y entonces vuelven al cielo o a su morada, la cual está muy lejos, en diferente niveles por lo menos hasta el quinto nivel. Esa es la casa del Maestro, el quinto nivel. Pero más allá, hay más niveles.

Ahora, cuando ustedes quieren volver de nuevo al mundo, debido a la compasión o por algún trabajo que ha sido asignado por el Padre, por ejemplo, entonces descenderemos y por la afinidad con la gente en el pasado, podríamos pedir prestado algunas de sus deudas, ustedes saben, karma. Sólo deuda, nada, nada bello de la gente. Podemos pedir prestado algunas deudas y entonces las pagamos poco a poco, con nuestro poder espiritual, hasta que finalizamos el trabajo en este mundo. Así que esta es una clase diferente de Maestro. Y hay también unos quienes son de este mundo, que después de haber practicado inmediatamente se vuelven Maestros aquí, justo como si se hubieran graduado. Si. Así como en la universidad en donde tenemos profesores y tenemos estudiantes que se gradúan y se convierten después en profesores. Hay profesores muy antiguos y profesores recién graduados,

etcétera. De manera semejante, existe este tipo de Maestros.

Así que, si queremos ir al Tercer Mundo, debemos estar absolutamente limpios de cualquier rastro de karma. Karma es la ley que dice: “Lo que siembre, eso recogerá”. Así como cuando plantamos una semilla de naranja, entonces obtenemos naranjas, si sembramos semillas de manzana entonces obtendremos manzanas, así que esto son los así llamados karmas. Es el término sánscrito para causa y retribución. La Biblia no habla de karma pero dice; “Lo que siembre, eso recogerá”, es la misma cosa.

La Biblia es una forma resumida de la enseñanza del Maestro, pero de cualquier manera su vida también fue corta. Por eso no encontramos muchas explicaciones en la Biblia. Y muchas de las versiones de la Biblia han sido censuradas, para satisfacer algunos de los así llamados líderes del movimiento, los cuales no necesariamente eran personas con una mente espiritual. Ustedes saben en todo tipo de aspectos la gente vende y compra de todo. Vendedores, hay vendedores en todos los aspectos de la vida. Pero la verdadera Biblia, nosotros sabemos que es un poco diferente, un poco más amplia, mucho más precisa y más fácil de entender. De cualquier modo, ya que no podemos probarlo, no hablamos mucho al respecto, para que no digan que estamos blasfemando. Por lo tanto, hablamos únicamente de lo que podemos probar.

Y ustedes entonces me preguntarán: “Usted habla del segundo mundo, del tercer mundo y del cuarto mundo, ¿Cómo puede probarlo?” Bueno, ¡Yo puedo! Yo puedo probarlo. Si ustedes caminan junto conmigo, la misma senda, verán las mismas cosas. Pero si no caminan conmigo, entonces no se los puedo probar. Así es, por supuesto. Así es, por supuesto. Por lo tanto, me atrevo a hablar de estas cosas porque hay una prueba. Tenemos la prueba con cientos de miles de discípulos alrededor del mundo. Así que hablamos de cosas que conocemos. Pero, para esto tienen que caminar conmigo, tienen que caminar. De otra forma no podrían decirme, “camina por mí y luego me cuenta y me muestra todo”.

No puedo.

Por ejemplo, si yo no estoy en las Naciones Unidas en este salón, no importa cuánto puedan hablar ustedes de este salón, la realidad es que yo no lo he experimentado. ¿De acuerdo? Así, que tenemos que caminar con quien puede guiarnos porque lo ha experimentado. Y tengo algunos de los discípulos en este salón los cuales tienen diferentes nacionalidades, ellos han tenido algunas de las experiencias que yo acabo de describirles, algunos todas, otros sólo una parte.

Y entonces después del tercer mundo, esto no es de ninguna manera todo, lo que les he dicho es una parte únicamente, es como un relato de un viaje, en donde se describen las cosas sin mucho detalle. Aún cuando leemos un libro acerca de un país, esto no es en realidad el país real. ¿No es así? Por lo tanto, aunque tenemos muchos libros de viajes de diferentes países del mundo, aún así continuamos deseando ir allá por nosotros mismos.

Nos enteramos acerca de España, Tenerife y Grecia, pero esto son únicamente películas o sólo libros. Tenemos que ir allá y experimentar realmente la alegría de estar allá, la comida que ofrecen, las deliciosas aguas del mar, el maravilloso clima, su gente tan amigable y todo tipo de ambientes que no podemos experimentar al leer libros.

Así que, de cualquier manera, supongamos que hemos pasado al tercer mundo, ¿Qué sigue? Por supuesto vamos al siguiente, el cuarto. Y el cuarto mundo, verdaderamente está más allá de lo extraordinario. Y no podemos utilizar el lenguaje común, para describir todas esas cosas a las personas corrientes, por miedo a ofender al señor de ese mundo. Porque ese mundo es muy bello a pesar de que tiene algunas partes que son muy oscuras, más oscuras que la ciudad de Nueva York cuando ocurrió el apagón. ¿Experimentaron ustedes la totalidad de la ciudad, la ciudad completamente a oscuras? Sí, ¡Es aún más oscuro que eso! Porque, antes de que ustedes alcancen la luz, es mucho más oscuro que

eso, es un tipo de ciudad prohibida. Antes de que alcancemos el conocimiento de Dios somos detenidos allá. Pero con un Maestro, con un Maestro experimentado podemos cruzar, de lo contrario no podríamos encontrar el camino en un mundo de este tipo.

Cuando alcanzamos diferentes niveles o planos de existencia, experimentamos no sólo cambios espirituales, sino físicos e intelectuales y todo lo demás cambia en nuestra vida. Vemos la vida de una forma diferente, caminamos diferente, incluso nuestro trabajo, hasta nuestro diario trabajo cobra un significado diferente y entendemos porque tenemos que trabajar de esta forma, porque tenemos que estar en este trabajo o porque tendríamos que cambiar este trabajo. Entendemos el propósito de la vida, por lo tanto ya no nos sentimos inquietos y agitados, ¡Sí!, pero esperamos armoniosa y pacientemente que nuestra misión en la tierra termine, porque ya sabemos adonde vamos a ir después. Lo sabemos mientras estamos viviendo. Por eso se dice, “Morir mientras vivimos”. ¡Sí, sí! Supongo que ustedes han oído algo así anteriormente, no conozco ningún maestro que hable diferente (la Maestra ríe), excepto si no ha tenido la verdadera alegría de la experiencia interna.

¿Cómo podrá describir alguien un Mercedes Benz diferente? Tiene que ser la misma cosa. Así que todo aquel que tiene un Mercedes, que conoce el Benz, describirá la misma cosa, pero esto (la descripción) no es el Mercedes. Por tanto, aunque les hablo en un lenguaje ordinario, estas no son cosas ordinarias, estas son el tipo de cosas que debemos experimentar por nosotros mismos, con trabajo, sinceridad y con un guía. Es mucho más seguro de esta forma. Aunque tal vez, pudiera suceder, uno en un millón, que podamos hacerlo por nosotros mismos, pero sería muy peligroso, muy arriesgado, sin ninguna seguridad de que tendremos resultados y no muy seguro.

Algunas de las personas del pasado, por ejemplo, Swedenborg, en cierto modo lo hizo por sí mismo o tal vez Gurdieff, él se supone que lo hizo por sí mismo, andar solo todo el camino. Pero cuando

leo acerca de estas personas, de este trabajo, ellos no han estado sin peligros y gran número de problemas. Y no es necesariamente que todos ellos, alcancen el nivel más alto.

Así que, después de esto vamos a un nivel más alto, después del cuarto, vamos a otro más alto, al quinto nivel, que es la casa del Maestro. Todos los maestros vienen de ese nivel, aunque su nivel sea más alto que el quinto, permanecen ahí. Es la residencia del Maestro, más allá de éste, hay muchos aspectos de Dios, los cuales son muy difíciles de entender. Yo tengo el temor de confundirlos, probablemente en otra ocasión se los diré, o tal vez después de la iniciación, cuando estén un poco más preparados, les diré algunas cosas aterradoras y difíciles de imaginar. Como, el porqué algunas ideas de Dios resultan equivocadas.

## **Preguntas y respuestas**

### **Después de la conferencia**

**P:** *Usted mencionó que el Maestro puede pedir karma prestado de la gente. En este caso, ¿Usted lava el karma a esas personas? ¿Qué consecuencia tiene esto para las personas?*

**M:** El Maestro puede limpiar el karma de cualquiera. Si eso es lo que el Maestro ha escogido hacer. De hecho a todos los discípulos, en el momento de la iniciación, todo el karma del pasado tiene que ser borrado. Yo solo le dejo el karma de la vida presente, para permitirles que continúen en esta vida de lo contrario tendrían que morir inmediatamente. Si alguien no tiene karma no podrá vivir aquí. Así que el Maestro tiene que limpiar únicamente el karma almacenado, así la persona está limpia, solo deja un poco de karma para que pueda continuar viviendo y para que haga lo que tiene que hacer en esta vida. Después de esta vida la persona habrá terminado, por eso es que puede liberarse, de lo contrario, ¿Cómo podría irse? Aunque estuviera limpio en esta vida pero, ¿En qué

medida? ¿Y qué de la vida pasada, entienden?

**P:** *¿Cuál es la meta de su práctica?*

**M:** ¿Cuál es la meta? ¿No se lo he dicho? El viajar más allá de este mundo, regresar al Reino de Dios, conocer su sabiduría, e inclusive ser una mejor persona en esta vida.

**P:** *¿Existe el karma en todos los reinos?*

**M:** No en todos los reinos, únicamente hasta el segundo reino, porque nuestra mente, nuestro cerebro, la computadora, está hecha en ese segundo plano. Cuando descendemos desde los planos más altos a este plano físico, aún supuestamente para realizar algún trabajo. ¿De acuerdo? Por ejemplo, incluso el Maestro tiene que venir del quinto plano al mundo físico, tiene que pasar por el segundo plano y tomar esta computadora y arreglarla, para poder trabajar en este mundo. Es semejante a un hombre rana que bucea en el mar, tiene que usar una máscara de oxígeno y todo lo demás. Aunque originalmente no parece tan ridículo, cuando usa el tanque de oxígeno y su traje de buceo, parece una rana. Algunas veces así es como nos vemos con nuestra computadora y estos obstáculos físicos. De otro modo, somos absolutamente bellos, incluso aunque usted crea que es muy bella ahora, usted es muy fea, comparada con lo que realmente era. Debido a todos los instrumentos que tenemos que usar para bucear profundo dentro de este mundo para trabajar. Después de que hayamos pasado al segundo nivel y continuemos subiendo, tenemos que dejar allá nuestra computadora, arriba no la necesitaremos nunca más. Es como cuando el hombre rana llega a la ribera, se quita la máscara de oxígeno y todo el equipo de buceo y se verá como era anteriormente. ¿Sí? ¡Está bien!

**P:** *Usted dijo que al final del segundo mundo, antes de seguir ascendiendo, dejamos atrás todo nuestro karma, o tenemos que resolver o lavar todo el karma. ¿Eso también incluye, todo el karma de vidas pasadas con el cual venimos a esta vida?*

**M:** Si, debido a que no hay “computadora” que pueda registrar cosa alguna. Sólo tenemos karma porque tenemos esta computadora, la mente, el cerebro, la cual registra todas las experiencias de este mundo físico. Para eso es que la tenemos ya sea bueno o malo todo queda registrado ahí. Eso es lo que llamamos karma. ¿Qué es el karma? Son justamente las experiencias, buenas y malas, nuestras reacciones, nuestras experiencias de aprendizaje durante muchas vidas. Y debido a nuestra así llamada conciencia, sabemos que deberíamos ser buenos y que a veces hicimos el mal. Por lo tanto, a esto lo llamamos karma. Las malas acciones pesan sobre nosotros, así como cuando llevamos mucha basura, o mucho equipaje, debido a la ley de la gravedad nos hacen descender, y hacen dificultoso escalar la montaña. Puesto que en este mundo existe gran cantidad de disciplinas morales y reglas, muchas costumbres y tantos hábitos en los diferentes países, esto nos ata a las así llamadas concepciones de bueno o malo, culpable o inocente, por eso es que cuando interactuamos con personas de este mundo, tenemos experiencias de bueno y malo, culpable o inocente, según sean las costumbres, hábitos o leyes de la nación. Y se convierte en un hábito el que pensemos de esa manera. Si hacemos esto somos culpables, si hacemos lo otro, somos malas personas. Y todo esto, es gravado aquí (la Maestra apunta el cerebro). Esto es lo que nos hace transmigrar y nos ata a este mundo físico o a un mundo un poco más elevado. Pero no lo suficientemente elevado, no somos lo suficientemente libres, no somos lo suficientemente livianos para flotar allá arriba. Debido a todas estas concepciones o preconcepciones.

**P:** *¿Está predeterminado que alcanzaremos cierto nivel en cada vida que nacemos?*

**M:** No, tenemos libre albedrío para ir más rápido o despacio. Su auto por ejemplo, si le pone cien litros de gasolina, pero con esto podría ir más rápido y alcanzar su destino más pronto, o puede ir

más despacio. Queda a su elección.

**P:** *Bueno únicamente quiero preguntarle a usted por los ángeles, ¿Qué nivel tienen?*

**M:** ¿Qué nivel tienen? ¡Ah! Depende de, ¿Qué tipo de ángeles sean?

**P:** *Los ángeles guardianes.*

**M:** Los ángeles guardianes, pueden estar hasta el segundo nivel. Los ángeles son inferiores a los humanos, de menos prestigio. Ellos están para servirnos.

**P:** *¿Y Ellos nunca van más allá de eso?*

**M:** ¡No! Excepto cuando llegan a ser humanos. Todos envidian a los humanos, porque Dios mora dentro de ellos. Nosotros tenemos todas las facilidades para ser uno con Dios, los ángeles no. Es complicado. Hablaremos de esto otro día. Hay diferentes cosas hechas para nuestro uso, también ustedes comprenden las diferentes clases de ángeles. Por ejemplo, si es hecho por Dios, entonces es hecho para servirnos. Y no deberían..., no deben ir más allá de eso. Pero ellos podrían. Algunas veces, algunas cosas son hechas sin el arreglo adecuado para progresar. Por ejemplo, en su casa usted fabrica algo para su propia comodidad. Incluso aunque es muy fantástico. Por ejemplo, usted se sienta aquí y puede encender y apagar las luces de toda la casa y el jardín y encender y apagar la TV, pero como usted lo inventó es sólo para usted, pero esto es sólo para servirlo. Aunque piense que en cierto modo, es mejor que usted en algunos aspectos, porque puede controlarlo todo y usted no lo puede por medio del esfuerzo humano, pero eso no significa que es mejor que usted. Fue hecho con el único propósito de servirlo y a pesar de que parece ser mejor que usted, pero en realidad no lo es. ¿De acuerdo? Bueno, nunca podrá ser, un ser humano, la computadora.

**P:** *Maestra Ching Hai, me gustaría saber, si debido a que ahora estamos en el cuerpo, ¿Esto significa que no pudimos*

*liberarnos anteriormente? ¿Hemos estado permanentemente en este estado o anteriormente estuvimos en un estado mejor, o solamente en este estado? ¿Cuál es la actitud o disposición correcta para avanzar rápidamente?*

**M:** ¿Dejar el cuerpo para adelantar? Sí, podemos hacerlo si sabemos cómo. Sí. Hay muchos métodos para dejar el cuerpo e ir más allá de este mundo. Algunos no van muy lejos, otros van muy lejos y algunos llegan hasta el final. De acuerdo a las comparaciones que he hecho según he investigado desde que era joven, aunque todavía me veo joven ahora, pero era más joven antes. Nuestro Método es el mejor, ¡Sí!, va hasta el puro final, al puro final, hasta los confines. Hay muchos otros métodos en el mercado, si usted elige experimentar, usted puede elegir, algunos van al mundo astral, otros van un poco más lejos, al tercero o al cuarto, pero no muchos pueden llegar al quinto. Así que nuestro método, nuestra práctica es para llevarlo al quinto antes de que le dejemos en libertad. Dejarlo caminar por su cuenta. Más allá del quinto nos aproximamos a un aspecto diferente de Dios, pero no siempre es placentero, Siempre nos imaginamos que entre más alto mejor será, pero esto no siempre es verdad. Por ejemplo, algunas veces vamos a un palacio muy bello y entonces nos invitan a la sala del Maestro. Nos sentamos allá y nos sirven bebidas frescas, una deliciosa comida y todo. Entonces pensamos en dar un vistazo a otros lugares de la casa, nos aventuramos y llegamos al lugar dónde está la basura y conocen muchas otras cosas en la casa. No siempre es importante. También nos aventuramos en la casa de la fuente de poder, nosotros nos aventuramos en la casa de potencia eléctrica, la cual está detrás de la casa o un poco más allá y recibimos un golpe y allí morimos. Así que no siempre es recomendable profundizar, pero lo podemos hacer por amor a la aventura.

**P:** *Tengo dos preguntas. Una es, ¿De cuál mundo vienen las memorias de vidas pasadas, si es que usted pudiera tener las*

*memorias de la vida pasada? Y segunda, ¿Cómo se relacionan las vidas pasadas al karma presente y al entendimiento presente de uno? ¿Son parte del “equipaje excesivo”?*

**M:** Sí, sí. Ellos están íntimamente relacionados. Primera pregunta, ¿De dónde viene nuestro karma pasado? Puede leer los registros de vidas pasadas. Por supuesto. Los registros de vidas pasadas. Como ya lo he dicho, vienen del registro akásico. Sí. Esta es una especie de biblioteca, en el segundo mundo, la cual es accesible a cualquiera que pueda llegar ahí. No todos tienen acceso y pueden ir a la biblioteca de las Naciones Unidas. Pero, por ejemplo, yo puedo ir hoy porque he sido invitada a las Naciones Unidas. ¿De acuerdo? No todos pueden, pero ustedes sí, porque son un tipo de residentes aquí.

Así que de manera semejante, cuando tenemos acceso al segundo mundo, podemos leer las vidas pasadas. También cuando tenemos acceso al primer mundo, a algo de él, podemos tener ciertos destellos de las vidas pasadas de una persona. Pero esto no es muy alto y el registro no es muy completo. Y, ¿Qué relación tienen las experiencias de las vidas pasadas con el karma presente? Podemos decir que esas son las experiencias que hemos adquirido para poder arreglárnoslas en esta vida. Lo que han asimilado en el pasado, lo pondrán en práctica en la vida presente. De manera semejante, demasiadas experiencias no placenteras te atemorizarán, cuando veas algún símbolo que es muy semejante a la vida pasada. Por ejemplo, si en la última vida, se ha caído de las escaleras por accidente en la oscuridad y estaba muy herido y nadie lo ayudó. Y ahora cuando baja las escaleras, especialmente cuando está oscuro y es muy profundo, se sentirá asustado y tendrá una lucha interna antes de decidir si va o no. Si en su vida pasada ha estudiado y ha hecho investigaciones muy profundas relacionadas con un campo científico, encontrará que en esta vida también está muy interesado en eso. Así que aún se sentirá atraído por cualquier tipo de investigación científica, aunque ahora no sea científico. O algo semejante a eso.

Por eso es que Mozart fue un genio cuando tenía cuatro años, caminó directo al piano y se hizo famoso y lo es aún ahora. Él fue un genio porque practicó en otras vidas hasta obtener el dominio completo, pero después de esto murió. Antes de que alcanzara el clímax de su carrera murió y no estaba satisfecho con dejar su carrera, porque adoraba la música. Así que él regresó y también todo su talento musical, porque tuvo un fortísimo deseo de continuar en el momento de la muerte. Algunas de estas personas aprenden muchas cosas del mundo astral o del segundo mundo antes de renacer en este mundo otra vez. Por lo tanto ellos tienen extraordinarios dotes científicos, musicales, literarios o con cualquier clase de inventos, que la gente común no conoce. Comprenden, inventos extraordinarios que las otras personas no pueden entender y ni siquiera imaginan inventar. Porque ellos los han visto, los han aprendido. Así que hay dos tipos de aprendizaje en este mundo o en el mundo del más allá. Aquellos que están dotados y son excelentes como los genios, ellos son expertos del mundo del más allá, como el mundo astral, el segundo mundo, algunas veces del tercer mundo, si ellos escogen venir. Si escogen venir son excelentes, son genios.

**P:** *¿Cuáles son los compromisos que conlleva su iniciación y cuál es la práctica diaria una vez que nos hemos iniciado?*

**M:** Bien, primero que todo es gratuito, no implica ninguna atadura. Excepto que usted misma se compromete si es que quiere continuar avanzando. En cuanto a condiciones, no se necesita ninguna experiencia previa. ¿Está claro? No se requiere tener conocimientos previos acerca de ningún tipo de yoga, o algún tipo de meditación. Sin embargo, usted misma tiene que comprometerse a ser vegetariana toda la vida, nada de huevos, la leche y el queso están permitidos. Todo lo que no este relacionado con la matanza, está bien. Los huevos aunque no estén fecundados, el comerlos implicaría al menos la eliminación de la mitad de una vida. Además,

los huevos tienen la cualidad de atraer fuerzas negativas. Por eso es que los magos negros y los magos blancos y la así llamada gente del vudú utilizan huevos para sacar los espíritus de las personas poseídas. ¿Sabían esto o no? (Algunos contestan, Sí) ¿Lo sabían? ¡Ah, es fantástico! Aunque con usted la iluminación inmediata todavía no ha venido, pero al menos la prueba inmediata sí; (Risas). En el momento de la iniciación experimentará la luz y el sonido de Dios. La música del espíritu lo remontará a estados elevados de conciencia. Comprenderá el verdadero significado del samadhi, la alegría y paz insondables. Y después de esto, si lo toma en serio, continuará la práctica en su casa. Si no lo hace, yo no la puedo empujar a ello, yo no puedo molestarla nunca más. Si usted continua y desea que yo continúe ayudándola, entonces yo seguiré ayudándola. Si no lo desea, entonces será como usted quiera. Dos horas y media de meditación al día. Se levanta temprano y medita en la mañana y también antes de dormir y tal vez una media hora al medio día. Cuando yo no estoy aquí para hablarles, ustedes tienen una hora para almorzar, pueden esconderse en algún lado y meditar. Por ahí tenemos una hora. Y en la noche hace una hora o media hora más. En la mañana se levanta temprano y medita una hora. Ordena más su vida, usted sabe, menos TV, charlar menos, menos teléfono, menos periódicos, entonces usted tendrá muchísimo tiempo. Si, en realidad tenemos mucho tiempo, pero lo desperdiciamos. Así como nuestro auto que lo utilizamos para dar vueltas alrededor de nuestro patio en lugar de ir a Long Island, sí, ¿Está satisfecha con esto? No le pondremos ninguna condición excepto que usted misma se comprometa con esta práctica por toda la vida. Cada día experimentará diversos cambios para mejorar, y diferentes milagros en su vida, no es que usted los desea, es que éstos ocurrirán de todos modos. Si realmente lo toma en serio, entonces experimentará el significado de vivir el cielo aquí en la tierra. Por eso es que muchos cientos de miles de discípulos todavía continúan, todavía me siguen después de muchos años, porque ellos

tienen mejores y mejores experiencias, porque ellos lo han tomado en serio y en verdad practican.

**P:** *Por favor explique la naturaleza de la conciencia.*

**M:** La naturaleza de la conciencia, Está bien. Es difícil de explicar, pero pueden utilizar su inteligencia para imaginarlo. Es un tipo de sabiduría, como cuando ustedes saben algo mucho mejor de lo que antes lo hacían. Si, saben algo que está más allá de este mundo, saben algo en este mundo de lo cuál antes no sabían y comprenden muchas cosas que no comprenden o comprendían antes. Esto es la conciencia.

Y también cuando abres esta conciencia, o la así llamada sabiduría, entenderás verdaderamente quien es, por qué esta aquí y qué más hay más allá de este mundo y quien más, más allá o aparte de los ciudadanos de este mundo. Hay muchas cosas. Así que, el nivel de conciencia tiene relación con los diferentes grados de entendimiento. Es semejante a cuando te gradúas en la universidad. Entre más aprendes, más sabes, hasta que te gradúas.

Es difícil de explicar algo que es abstracto, pero lo he intentado. Es un tipo de conciencia. Es difícil explicar la conciencia. Cuando vas a diferentes niveles más elevados de conciencia, su conocimiento es diferente. Comprende las cosas de manera diferente y se siente diferente. Se siente absolutamente en paz, tranquilo y en bienaventuranza. No tiene preocupaciones y todo en su vida diaria llega a estar claro para usted. Sabe como manejar las cosas y como resolver los problemas de una mejor manera. Aún en el ámbito físico obtiene beneficios. Y dentro usted, solo usted sabe. Es difícil explicar estas cosas. Es similar a cuando se casa con la mujer que ama. Solo usted sabe como se siente. Nadie más lo puede sentir por usted.

**P:** *Honorable Maestra, gracias por el conocimiento que nos ha dado. Me pregunto si usted podría referirse a algo que ha estado en mi conciencia. ¿Por qué hay tantos maestros en la*

*tierra en este momento ofreciéndonos la oportunidad de aprender muy rápidamente, mientras que en el pasado fue tan difícil? ¿Podría referirse a eso?*

**M:** Sí, por supuesto. Porque en nuestro tiempo la comunicación es mejor. Por eso sabemos más acerca de los Maestros, pero eso no quiere decir que en el pasado no existían o que en el pasado eran inaccesibles. Por supuesto, es verdad, que muchos Maestros son más accesibles que otros. Depende de su voluntad para dar, o de su afinidad con todas las personas en general. Pero en cada era hay uno, dos, tres, cuatro o cinco Maestros, dependiendo de las necesidades del momento, solo que ahora estamos más conscientes de la presencia de muchos y diferentes Maestros, tal vez, maestros de diferentes grados, porque en este tiempo tenemos la fortuna de contar con los medios de información colectiva, tenemos la televisión, la radio, los libros, los cuales podemos imprimir en millones, o en miles de millones de copias en muy corto tiempo. En los tiempos antiguos si queríamos imprimir un libro, primero teníamos que cortar todo el árbol nosotros mismos y picarlo, utilizando instrumentos muy simples los cuales se descomponían en poco tiempo o quedaban fuera de uso en poco tiempo y tenían que ser afilados con piedras o todo tipo de cosas y había que esculpir una palabra tras otra. Cuando querían trasladar toda una serie de Biblias, era necesario toda una caravana, grandes camiones, si es que tenían camiones en aquel tiempo. Así que, es por eso que conocemos muchos Maestros. Sí, por lo tanto, es una fortuna que en estos días exista la oportunidad de escoger el maestro que deseen. Así que nadie podrá engañarnos diciendo: “Yo soy el mejor”. Sí, ciertamente podremos comparar y usar nuestra sabiduría para juzgar. “¡Ah!, este es mejor, “o “Aquel me gusta más”, “Su cara es espantosa”, “¡Ah!, aquel otro es feo”. (Risas)

**P:** *Ya que usted hablo acerca de ir de compras, ¿Consideraría iniciar a alguien que fue iniciado por otro Maestro?*

**M:** Lo haría únicamente si esa persona verdaderamente cree que Yo la puedo llevar a un nivel más alto y más rápidamente. De lo contrario, es mejor apegarse a su propio maestro, si todavía te sientes muy atado y tienes mucha fe en él. Si crees que tu maestro es el mejor, entonces no lo cambies. Si todavía tienes dudas, si todavía no has obtenido la luz y el sonido que les he mencionado, entonces puedes probar. Sí, porque la luz y el sonido son el patrón de medida de un Maestro real. Si alguien no es capaz de darte la luz y el sonido de inmediato, no es un Maestro real, siento decirlo. El camino hacia el cielo está equipado con la luz y el sonido. De manera semejante a cuando vas a bucear al mar tienes que equiparte con una máscara de oxígeno y todo tipo de cosas. Cada cosa tiene su propósito. Es por eso por lo que puedes ver en todos los santos una aureola alrededor de ellos. Esto es luz. Cuando practicas este método irradias la misma luz que pintan alrededor de Jesús y la gente la puede ver. Si alguien es psíquico, ellos pueden ver tu luz. Por eso es que pintan a Jesús con la aureola y ellos pintan al Buda con luz alrededor de ellos. Usted puede ver a los practicantes de alto nivel con esta luz, si usted tiene abierto (la Maestra apunta la frente). Muchas personas pueden ver esto. ¿Algunos de los que están aquí lo han visto? ¿Usted? ¿Qué ha visto? (Auditorio) Bueno yo puedo ver las auras.

**M:** Sí, pero las auras son diferentes de la luz. Las auras son de diferentes colores, algunas veces son negras, cafés, amarillas o rojas. Depende de su temperamento en aquel momento. Pero cuando vemos a una persona con una aura espiritual muy fuerte, entonces sabemos que es diferente. ¿De acuerdo?

**P:** *Realmente no tengo una pregunta. Yo practiqué Raja Yoga por algún tiempo. Yo creo que veía auras, quiero decir en aquel tiempo, no tenía mucho conocimiento o entendimiento.*

**M:** ¿Y no las ves ahora? ¿Las ves únicamente de vez en cuando?

**P:** *No, ahora no medito.*

**M:** Ah, por eso es que has perdido tu poder, deberías volver a meditar.

**P:** Sí.

**M:** Si usted todavía cree en ese camino, deberías de meditar. Si es que continua creyendo en este camino, deberías de meditar. Te ayudará hasta cierto grado. No te hará daño. ¿De acuerdo?

**P:** *Observé en la hoja que hay cinco preceptos. Una vez que se es iniciado, ¿Debes vivir de acuerdo con estos preceptos?*

**M:** Sí, sí, sí. Estas son las leyes del Universo.

**P:** *No entiendo lo que significa “conducta sexual desordenada”.*

**M:** Significa que si ya tienes un esposo, por favor no pienses en tener un segundo. (Risas) Muy simple. Mantenga su vida lo más simple, sin ninguna complicación ni disputa relativa a las emociones. Si, esto hiera los sentimientos de los demás. No dañamos a los demás ni aún sus sentimientos. Así es, como debe ser. Procuramos evitar los conflictos, procuramos evitar los sufrimientos emocionales, físicos y mentales, de todos, especialmente los de nuestros seres amados, Eso es todo. Si en este momento ya tienes uno, no se lo digas. El dolor es mayor cuando se lo dices. Resuélvelo poco a poco y de manera silenciosa, pero no se lo confíes a él. Porque algunas personas piensan que si tienen un amorío y van a la casa y se lo confiesan a su esposo o a su esposa es algo muy sabio y honesto. Esto son tonterías. No está bien. Si tu has cometido un error, ¿Para qué traer basura al hogar y permitir que otros disfruten con esto?

Si el no lo sabe, no se sentirá tan mal, el hecho de saberlo duele. Así que procuramos resolver el problema y no volverlo a tener otra vez, eso es todo. Es mejor no contarle al compañero, porque hará daño, hará daño a los compañeros.

**P:** *He notado que muchos maestros espirituales tienen un gran sentido del humor. ¿Qué relación tiene el humor con la práctica espiritual?*

**M:** Creo que tal vez simplemente sea que ellos se sienten felices,

relajados y alegres acerca de todo. Ellos son capaces de reírse de sí mismos, de los otros y de las cosas ridículas de esta vida, a las cuales tanta gente se aferra y en las que piensan tan seriamente. Después de un tiempo de practicar, nos sentimos relajados. No nos sentimos muy serios nunca más, si debemos morir mañana, moriremos, si debemos vivir, viviremos, si debemos perderlo todo, lo perdemos, si todo lo tenemos, entonces todo lo tenemos. Ciertamente, después de la iluminación tendremos la suficiente habilidad para cuidar de nosotros mismos en cada situación. Así que no le tememos a nada. Hemos perdido el miedo y la ansiedad. Por eso es que estamos tranquilos. No nos sentimos atados al mundo. Ya sea que tengamos ganancias o pérdidas, no significa mucho para nosotros. Si obtenemos muchas ganancias, esto es sólo para el beneficio de las personas, entonces lo ofrecemos y para el beneficio de los que amamos. De lo contrario, no nos consideramos a nosotros mismos o a nuestra vida tan importante para tener que pasar toda esa lucha y sufrimiento para preservarla. Si la preservamos, está bien, esto no significa que todo el día estemos sentados en la cama o en la cama de clavos y entonces meditemos. Sino que trabajamos.

Por ejemplo yo aún trabajo. Pinto y hago artesanías para ganarme la vida. Así que, no quiero tomar donaciones de nadie. Sin embargo, mis ganancias son tan grandes que dan aún para que ayude a la gente. Puedo ayudar a los refugiados, a las víctimas de los desastres y todo eso. ¿Por qué razón no deberíamos de trabajar? Después de la iluminación tenemos tantas habilidades y talentos que simplemente no sentimos la necesidad de preocuparnos. De manera que naturalmente nos sentimos relajados.

De ahí nace el sentido del humor. Supongo que así es. ¿Me encontraron divertida? (El auditorio: ¡Sí!) (Risas y aplausos). Entonces quizás, Yo sea una Maestra que tiene un tipo de..., (Risas). Esperemos que así sea, para su beneficio, que no hayan escuchado a una persona no iluminada por dos horas, sería una pérdida de

tiempo.

**P:** *Estas son el tipo de preguntas que nosotros, como almas buscadoras, siempre nos hemos hecho y hemos recibido teorías e historias como respuestas, por lo que me gustaría saber qué es lo que usted puede decir al respecto. La primera es, ¿Quiénes somos nosotros? ¿Quién soy yo? ¿Cómo es que yo llegue estar en el predicamento de que debo regresar a mi hogar? ¿Cómo fue que dejé mi hogar y por qué es importante volver al hogar? Usted habló acerca de ir al quinto plano y que no era necesariamente importante ir más allá de ese. Pero si hay un más allá que eso, ¿Entonces cuál es su propósito? ¿Que relación tiene esto conmigo si yo no necesariamente voy a volver allá?*

**M:** Se está poniendo divertido ahora. (Risas y aplausos) Bien. En relación a la pregunta de, “¿Quién soy yo?”, puede ir y preguntar al Maestro Zen, que reside en el estado de New York. Puede mirar en las páginas amarillas para localizarlo. (Risas) No estoy especializada en eso. Respecto a la segunda, “¿Por qué estás aquí?” Quizás porque a usted le gusta estar aquí. ¿O quién más puede forzarnos a estar aquí, ya que somos los niños de Dios? Los así llamados niños de Dios son como Dios mismo. ¿No? Un príncipe es semejante al rey en algunos aspectos, más o menos como el rey, o el futuro rey. Así que, solo cuando a él le guste estar en un lugar, entonces estará allí. De cualquier manera, tenemos libre albedrío para escoger estar en el cielo o estar en cualquier otro lugar para experimentar por nosotros mismos. Eso es por que probablemente usted ha escogido estar aquí desde el principio, hace muchas eras, para aprender algo más aventurero, algo más aterradorante. Algunas personas aman las experiencias que producen miedo.

Por ejemplo, el príncipe puede estar en el palacio, pero podría estar deambulando por la selva, porque ama explorar cosas en la naturaleza. Podría ser de esa forma. ¿No es cierto? Podría haber

sido que estábamos muy aburridos, aburridos en el cielo, porque todo estaba ya hecho y servido a las puertas de nuestro palacio, así que, queríamos hacer algo por nosotros mismos. Precisamente como las amas de casa, de la realeza, algunas veces deciden cocinar ellas mismas y no quieren a los sirvientes cerca. Y se embadurnan a si mismas de aceite y tomate, así como todo el lugar, pero les fascina. No es muy principesco, pero les fascina.

Así que, por ejemplo, tengo gente que maneja para mí. A cualquier lugar que vaya, las personas adoran ser mis conductores. Pero algunas veces, me gusta manejar por mí misma. Manejo mi pequeño triciclo, el cual no produce contaminación, de enchufe eléctrico, diez kilómetros por hora. Me gusta pasear de esta manera. Ya que a todo lugar que voy, la gente está muy atenta a mi, algunas veces quiero ir a algún lugar en el que la gente no me conoce. Soy muy tímida, excepto cuando tengo que dar conferencias porque esto se ha vuelto un deber, desde que la gente me descubrió y me hizo famosa hasta este momento. No puedo fugarme con mucha frecuencia, pero a veces lo hago, por dos o tres meses. Así como una esposa consentida se escapa de su marido. Por lo tanto, es mi escogencia.

Así que, tal vez, usted ha escogido estar aquí por algún tiempo. Y tal vez ahora es tiempo de que usted quiera regresar, porque ha aprendido suficiente de este mundo y siente que no hay nada más que quiera aprender y está cansado de viajar. Quiere descansar. Ir a casa, tener primero un descanso. Y entonces verá si quiere ir otra vez o no, en un viaje de aventuras. Eso es todo lo que le puedo decir hasta el momento.

¿Y por qué tiene que regresar a casa? ¿Y por qué el quinto y no el sexto? Esto queda a su elección. Después del quinto, puede ir a cualquier lugar que quiera. Hay muchos más niveles hacia arriba. Pero es más confortable, más neutral el permanecer allí. Es muy poderoso, ir hacia más arriba, tal vez como eso. Puede ir por algún tiempo, pero tal vez no le gustaría descansar.

Por ejemplo, tu casa es hermosa, pero hay algunas partes de la casa como el retrete y no quisieras descansar allí por siempre, incluso aunque estén más allá de tu casa. Es como la montaña que entre más alta, más hermosa, pero no es el lugar para descansar. O como el cuarto desde donde se alimenta con energía eléctrica a la casa, el generador, es ruidoso, estrepitoso, caliente y peligroso. Así que, no quisieras estar allí aunque es muy útil para la casa. Eso es todo.

Hay muchos aspectos de Dios que no podemos imaginar. Siempre imaginamos entre más alto vamos, más amoroso será. Pero hay diferentes tipos de amor. Hay amor violento, amor fuerte, amor apacible, amor neutral. Así que, depende de lo que nosotros podamos soportar, Dios nos dará diferentes grados de amor. Así es. Los diferentes niveles ofrecen diferentes grados de amor de Dios. Pero algunas veces es muy fuerte, sentimos que nos hacen trizas.

**P:** *Veo que hay mucha destrucción a mi alrededor, destrucción ambiental. Crueldad hacia los animales. Me pregunto, ¿Cómo percibe usted esto y qué recomienda a las personas que están tratando de liberarse de este mundo en una forma espiritual, para ayudarles a hacer frente a sus entornos y enfrentarse con toda la devastación que ocurre alrededor de ellas? ¿Y cree usted que yendo más allá de este mundo es suficiente para reconocer lo que dejamos atrás, o cree que en este plano tenemos el deber de tratar de aliviar el sufrimiento? ¿Hará esto algún bien?*

**M:** Lo hará. Lo hará. Al menos para nosotros, para nuestra conciencia, para sentir que estamos haciendo algo, que hemos tratado de hacer lo mejor para aliviar el sufrimiento de nuestros hermanos. Yo hago lo mismo. Cualquier cosa que pidas, lo estoy haciendo, lo hice, lo hago y lo haré.

Ya les he dicho, que nuestros recursos económicos son

distribuidos a diferentes organizaciones, algunas veces, o a diferentes países, cuando hay desastres. No quiero hacer alarde de ello, pero ya que preguntas, por ejemplo, ayudamos a Filipinas el año pasado, para socorrer a las víctimas del Monte Pinatubo. También ayudamos a las víctimas de las inundaciones en Au Lac y China, etcétera. Y estamos tratando de ayudar a los refugiados de Au Lac, tratamos de ayudar a las Naciones Unidas a sobrellevar esa carga, suponiendo que las Naciones Unidas quieran que ayudemos. Pero estamos intentándolo. Los ayudamos con apoyo económico y también podremos reubicarlos, si las Naciones Unidas permiten que eso suceda, con la bendición de las Naciones Unidas.

Sí, así que si hacemos todas estas cosas que usted ha pedido y también aprovechando el que ya estamos aquí, podemos limpiar el ambiente tanto como sea posible. Por lo tanto, ayudamos con el sufrimiento y también con el patrón moral del mundo. Tanto espiritual como físicamente. Sí. Porque algunas personas no desean recibir ayuda espiritual de mí. Ellas solo quieren tomar ayuda física. Así que, los ayudamos espiritual y físicamente. Eso es lo que hacemos, por eso tengo que ganar dinero. Por eso no quiero vivir de las donaciones de las personas.

Todos mis monjes y discípulos tienen que trabajar como usted lo hace. Y entonces, aparte de eso, también ayudamos espiritualmente; ayudamos con el sufrimiento del mundo, ayudamos a aliviar el sufrimiento del mundo. Tenemos que hacer esto. No significa que nos sentamos todo el día en samadhi, a disfrutar de nosotros mismos. Este es un Buda muy egoísta (ser iluminado). No queremos tenerlo aquí. (Risas)

**P:** *Usted habló de un nivel en donde uno está enterado, que hay poderes que vienen de esa conciencia. Ahora, ¿Qué sucede si estás enterado de los poderes, no sabes que los tienes, pero estás enterado de ellos? Inclusive podría ser que sintamos que los tenemos. ¿Cómo lo accesa o no? En caso de que no lo*

*accese, ¿Cómo es que no se vuelve impaciente con el proceso que ocurre alrededor? Como usted ve, el proceso lleva un curso lento y mundano cuando usted sabe que podemos orar o hacer alguna otra cosa para que esto se resuelva de una manera mejor o más rápida. ¿Qué significado tiene y cómo lo accesa uno con la bendición de que saldrá a la luz bien? ¿Entiende lo que quiero decir?*

**M:** Entiendo, entiendo. Lo que quiere decir es que cuando tenemos el poder de cambiar las cosas y cuando las cosas alrededor, van de una forma burocrática y muy lenta, ¿Cómo tendría la paciencia de aguantarlo? ¿Verdad? o, ¿Simplemente oraría, o haría algo de magia, o dirigiría el índice para acelerar el proceso? ¿Verdad? No, tengo paciencia porque debemos trabajar al paso de este mundo para evitar traer el caos. Sí.

Por ejemplo, un niño no puede correr. No porque tengas prisa, o quieras correr, hagas que el niño corra, tropiece y caiga. Por eso, tenemos que ser pacientes. Aunque tengamos el poder para correr, caminamos con el niño, sí. Por eso es que algunas veces también me siento frustrada e impaciente, pero me he enseñado a mí misma a ser paciente. Por eso es que tengo que ir a inclinar mi cabeza un presidente después del otro por los refugiados, a pesar de que nosotros queremos dar todo el apoyo financiero. Daríamos todo lo que tenemos, todo, millones de dólares o aún miles de millones. Tenemos que ir a través del sistema burocrático. Dar al Cesar lo que es del Cesar.

Yo no voy a blandir mi cabeza o apuntar un dedo a las Naciones Unidas, para que se apresuren. No, no. Causamos desastres en este mundo si usamos los poderes mágicos o síquicos. Tiene que ir de la manera que va. Pero podemos elevar el nivel de conciencia de las personas por medio de la sanación espiritual, la sabiduría espiritual y el entendimiento. Impartirles el conocimiento de tal forma que ellos estén dispuestos a hacerlo y cooperen. Esta es la mejor manera, no el uso de poderes mágicos. Yo nunca uso

intencionalmente los poderes en ningún aspecto de mi vida. Pero los milagros simplemente ocurren alrededor de los practicantes. Eso es muy natural, pero no intencional. No tratando de apurar las cosas. Sí, eso no es bueno. Los niños no pueden correr. ¿De acuerdo? ¿Estás satisfecha con mi respuesta?

Si alguna de mis respuestas no les satisface, háganmelo saber, porque puedo explicar con mayor amplitud. Pero, confío en que son muy inteligentes, ya que ustedes son los más escogidos e inteligentes de cada nación. Por lo tanto, no elaboro mucho.

Por cierto, tengo que decir, que es bueno que tengamos las Naciones Unidas. Sí, sí. Eliminamos muchos de los conflictos y guerras del mundo, aunque no podamos minimizarlas completamente. He leído los libros de las Naciones Unidas. Todos somos las Naciones Unidas. Y he seguido algunos de los trabajos de las Naciones Unidas. Y debo alabar sus esfuerzos y la eficiencia de las Naciones Unidas en el rescate de rehenes, donde otra gente no pudo rescatarlos. Todo el poder del mundo no pudo rescatarlos y un comisionado de las Naciones Unidas lo hizo. Sí. Y muchas otras cosas concernientes a la ayuda en desastres, al problema de los refugiados.

He oído que ustedes tienen la responsabilidad por doce millones de refugiados. ¿No? Es mucho trabajo y las guerras y todo lo demás. Así que es bueno que tengamos las Naciones Unidas. ¡Sí! Es muy bueno.

**P:** *Gracias Maestra Suprema Ching Hai, por compartir su sabiduría con nosotros. Tengo una pregunta. Es acerca del aumento de la población del mundo y el consecuente problema adicional en el abuso ambiental y una adicional mayor demanda de alimento. ¿Podría hacer algún comentario en relación con el aumento de la población del mundo? ¿Se debe esto al karma del mundo? ¿O va esto a crear cierto tipo de karma en el futuro?*

**M:** Tener más gente en este mundo, también es muy bueno. ¿Por qué no? Más multitud, más ruido, más diversión, ¿No? (Risas) No es realmente que estemos sobrepoblados. Es que no estamos distribuidos uniformemente. La gente se concentra en ciertas áreas del mundo y no quiere ir a otras áreas. Eso es todo. Tenemos muchas vastas áreas de tierras vírgenes que no han sido usadas. Muchas islas vírgenes, muchas vastas mesetas con verdes bosques y nada más. A la gente solo le gusta concentrarse en New York, por ejemplo, (Risas), porque es más divertido aquí. Si un gobierno o cualquier gobierno, es capaz de crear trabajos e industria y diferentes tipos de trabajos en diversos sitios, la gente iría también ahí a trabajar. Ellos solo se concentran en algunos lugares, porque es más fácil conseguir trabajo, o por la seguridad. Si la seguridad, la protección y las oportunidades de trabajo se ofrecen también en otras áreas, la gente iría allí también. Ellos irían por la seguridad, por su subsistencia. Eso es muy natural.

Por lo tanto, no debemos preocuparnos por la sobrepoblación. Debemos organizarnos mejor, para ofrecerle a los habitantes del mundo mejores oportunidades de trabajo y seguridad. Entonces cualquier lugar será igual. Nunca estaremos sobre poblados.

En relación con su pregunta relativa a la comida ya que en los Estados Unidos hay una gran cantidad de información disponible que habla de cómo preservar el mundo. Deberás saber que la dieta vegetariana es una de las mejores formas de preservar los recursos, para alimentar la totalidad de la población mundial. Porque se desperdician una inmensa cantidad de comida vegetariana, energía, electricidad, medicinas, para criar animales, en lugar de usar esto para alimentar a las personas. Muchos países del tercer mundo venden su comida vegetariana rica en proteínas por un bajo precio. Pero esto no ayuda mucho a resolver las necesidades de la otra parte de la población del mundo. Si distribuimos la comida equitativamente, la dieta vegetariana ayudará a esto, no solo para nosotros, no solo para los animales, sino para todo el mundo. Una

investigación en una revista decía que si todos en el mundo comiéramos alimentos vegetarianos, no habría más hambre en el mundo. También tenemos que organizarnos. Conocí a una persona que podía transformar el salvado de arroz en una comida muy nutritiva y aún en leche. La última vez hablamos acerca de esto. Él dice que con trescientos mil dólares él puede dar de comer a seiscientas mil personas en Ceilán, los pobres, los mal alimentados, las madres y todo ello. Verdaderamente es fantástico, porque de la manera como actuamos en muchas partes del mundo, desperdiciamos los recursos naturales, no es que no tengamos suficiente.

Dios no nos pondría aquí para que muriéramos de hambre. En realidad, somos nosotros los que morimos de hambre. Así que, tenemos que pensar mejor, pensar, organizarnos, pero todo esto necesita la colaboración de muchos gobiernos. Ellos tienen que bendecirnos con una honestidad absoluta, limpieza, dignidad y deseo de servir a la gente en lugar de servirse a sí mismos. Si tuviéramos esta bendición de los gobiernos de todos los países, no tendríamos realmente ningún problema. Ningún problema. Tenemos que tener buenos líderes, buena organización económica, talento para gobernar y gobiernos honestos. Pero esto sucederá más rápidamente cuando muchas personas, la mayoría de las personas o todas, lleguen a ser espirituales. Entonces conocerán la disciplina. Entonces conocerán los preceptos. Y entonces sabrán como ser honestos y limpios. Sabrán cómo utilizar su sabiduría, podrán pensar en muchas cosas para reorganizar nuestra vida.

**P:** *Eso parece algo muy difícil, porque tal y como yo veo las cosas, la mayoría del abuso al medio ambiente se da debido a la necesidad de espacio para vivir, para construir casas, para vivir de la forma en que nosotros en el siglo veinte, vivimos. Por lo tanto, el abuso en las selvas del Brasil, el abuso del medio ambiente allá. La destrucción de los bosques húmedos.*

*La tierra esta siendo deforestada y esto produce inundaciones. Y no es que todas estas cosas no tengan relación con la población.*

**M:** Sí, en este mundo, por supuesto, todas las cosas están interrelacionadas. La única manera es darle una solución desde las raíces, no desde las ramas. Y la raíz es la estabilidad espiritual. ¿Comprende? (Aplausos) Por lo tanto, lo único que tenemos que hacer es propagar el mensaje espiritual, aquel que conocemos y aferrarnos a la práctica espiritual. Esto es lo que las personas no tienen. Parece bien conectarse a una máquina eléctrica y tener algunas luces y alguna música zumbante y obtener el samadhi. Pero si no tenemos una disciplina moral, algunas veces usamos el poder para cosas malas. No lo podemos controlar.

Por eso es que en nuestro camino lo primero que enseñamos son los preceptos. Los preceptos son muy importantes. Debemos saber a dónde vamos para maniobrar nuestro poder. El poder, sin el amor, sin la compasión, sin el apropiado entendimiento de los valores morales, no tiene sentido. Se convierte en magia negra, en abuso. ¡Sí, verdaderamente, de ahí es donde procede la magia negra! Así que es fácil obtener la iluminación, pero es difícil mantenerla. En nuestro camino si alguien no tiene la disciplina y no posee la moral adecuada, el Maestro le quitará el poder para que no haga mal uso de éste y no dañe a la sociedad. Esta es la diferencia, el Maestro tiene el control. El poder del Maestro, El poder del Maestro. ¿De acuerdo?

Sí, estoy muy contenta con todas sus inteligentes preguntas, muy inteligentes. Las personas hacen estas cosas porque les falta sabiduría, como el abusar de la tierra como usted dijo, oh el hacer algo debido a su falta de sabiduría. Sí, así que la raíz es la sabiduría, la práctica espiritual. Obtener la iluminación.

Gracias por su atención y les deseo todo lo mejor para su vida y la mejor inspiración para su trabajo.

*“La Iniciación no es realmente la iniciación... Ustedes solamente vienen aquí y me permiten que les ayude a que se ayuden a sí mismos. Yo no he venido a hacerlos discípulos... Yo he venido para ayudarlos a ser Maestros.”*

*~ Maestra Suprema Ching Hai ~*

*“Todos realmente saben cómo meditar, pero ustedes meditan en las cosas equivocadas. Algunas personas meditan en bellas muchachas, otros en el dinero, otros en los negocios. Cada vez que ustedes ponen completa atención, de todo corazón, en alguna cosa, eso es meditación. Yo pongo atención únicamente en el Poder Interno, en la Compasión, el Amor y las cualidades misericordiosas de Dios.”*

*~ Maestra Suprema Ching Hai ~*

*“La Iniciación significa el comienzo de una nueva vida, en un nuevo orden. Esto significa que el Maestro lo ha aceptado a que llegue a ser uno de los seres en el círculo de los santos. Entonces, usted ya no es más un ser ordinario, usted ha sido elevado. En tiempos antiguos ellos lo llamaban “Bautismo” o “Tomar Refugio en el Maestro”.*

*~ Maestra Suprema Ching Hai ~*

## **La iniciación: El Método Quan Yin**

La Maestra Ching Hai, inicia en el Método Quan Yin, a las personas sinceras que anhelan conocer la Verdad. Los caracteres chinos “Quan Yin” significan la contemplación de la vibración del sonido. El método incluye la meditación en la Luz Interna y el Sonido Interno. Las experiencias internas han sido repetidamente descritas en la literatura espiritual de todas las religiones del mundo desde tiempos antiguos.

Por ejemplo, la Biblia cristiana dice: “En el principio era la Palabra y la Palabra estaba con Dios y la Palabra era Dios.” (Juan 1:1). Esta Palabra es el Sonido Interno. También se le ha llamado el Logos, Shabd, Tao, corriente de Sonido, Naam, o la Música Celestial. La Maestra Ching Hai dice: “Eso vibra dentro de toda vida y sostiene todo el universo. La melodía interna puede sanar todas las heridas, satisfacer todos los deseos y apagar toda la sed mundana. Es todo poder y todo amor. Es debido a que estamos hechos de este Sonido, que el contacto con este nos trae paz y felicidad a nuestros corazones. Después de haber escuchado el Sonido, la totalidad de nuestro ser cambia, nuestra concepción de la vida cambia grandemente para mejorar”.

La Luz Interna, la Luz de Dios, es la misma luz referida en la

palabra “Iluminación”. Su intensidad puede ir desde una sutil brillantez a la brillantez de muchos millones de soles. Es por medio de la Luz y el Sonido Interno que conocemos a Dios.

La iniciación en el Método Quan Yin no es un rito esotérico o una ceremonia para entrar en una nueva religión. Durante la Iniciación, se dan instrucciones específicas para meditar en la Luz y el Sonido Interno y la Maestra Ching Hai provee la “Transmisión Espiritual”. Esta primera experiencia de la Presencia Divina se da en silencio. La Maestra Ching Hai no necesita estar físicamente presente para abrir esta puerta para ustedes. Esta Transmisión es una parte esencial del Método. Las técnicas en sí mismas son de poco beneficio sin la gracia del Maestro.

Debido a que usted puede oír el Sonido Interno y ver la Luz Interna inmediatamente después de la Iniciación, este evento a veces es llamado “Iluminación Repentina” o “Iluminación Inmediata”.

La Maestra Ching Hai acepta para la iniciación a personas de diferentes antecedentes y de todo tipo de religiones. Usted no tiene que cambiar su religión o sistema de creencias. No se le pedirá que se una a ninguna organización o que participe en nada que no esté de acuerdo con su presente estilo de vida.

Sin embargo, se le pedirá que se haga vegetariano. Un compromiso con la dieta vegetariana de por vida es un pre-requisito para recibir la Iniciación.

## **La Iniciación es gratuita**

La práctica diaria del Método Quan Yin de meditación y el guardar los Cincos Preceptos son los únicos requisitos después de la iniciación. Los Preceptos son lineamientos que le ayudará a no dañarse a sí mismo ni a otros seres vivientes. Esta práctica profundizará y fortalecerá su experiencia de iluminación inicial y le

permitirá eventualmente llegar al nivel más alto del Despertar o Budeidad. Sin la práctica diaria, de seguro usted casi olvidará su iluminación y retornará a un nivel normal de conciencia.

La meta de la Maestra Ching Hai es enseñarnos a ser autosuficientes. Por lo tanto, Ella nos enseña un método que puede ser practicado por todos sin amuletos ni atuendos de ningún tipo. Ella no busca seguidores, adoradores, o discípulos, o establecer alguna organización que requiera del pago de una membresía. Ella no aceptará dinero, las postraciones o los regalos de usted, así que, usted no necesita ofrecerle esto a Ella.

Ella aceptará su sinceridad en la vida diaria y la practica de la meditación, para que usted progrese hacia la santidad.

## Los cinco preceptos

1. *Abstenerse de tomar la vida de los seres sensibles. \**
2. *Abstenerse de hablar lo que no es cierto.*
3. *Abstenerse de tomar lo que no ha sido ofrecido.*
4. *Abstenerse de una conducta sexual desordenada.*
5. *Abstenerse del uso de todo tipo de intoxicantes.*

*\* El guardar este precepto requiere el seguir una dieta vegetariana o lacto-vegetariana.*

*“Una persona completamente divina es un ser humano completo. Un ser humano completo es completamente divino. Ahora somos únicamente seres humanos a medias. Hacemos las cosas con dudas, hacemos las cosas con ego. No creemos que es Dios quien arregla todo para nuestro disfrute, para nuestra experiencia. Separamos el pecado y la virtud. Hacemos un alboroto de cualquier cosa y en consecuencia nos juzgamos a nosotros mismos y a las otras personas. Sufrimos de nuestras propias limitaciones acerca de lo que Dios debería de hacer. ¿Entienden? Verdaderamente, Dios está dentro de nosotros y nosotros lo limitamos.*

*Nos gusta disfrutar y jugar, pero no sabemos cómo. Únicamente les decimos a otros, ¡Ah! “Usted no debería hacer esto” y a nosotros mismos “yo no debería hacer esto. Yo no debo hacer esto. Por tanto, ¿Por qué debería ser vegetariano?” ¡Sí! “Yo sé. Yo soy vegetariano porque Dios dentro de mí, así lo quiere”.*

*~ Maestra Suprema Ching Hai ~*

*“Cuando somos puros en nuestros actos, palabra y pensamiento, aún por un segundo, todas las deidades, los dioses, los ángeles guardianes nos apoyarán. En este momento, el universo entero nos pertenece y nos apoya y el trono está allí para que nosotros reinemos”.*

*~ Maestra Suprema Ching Hai ~*



## Por qué debemos ser vegetarianos

Un compromiso de por vida para una dieta vegetariana estricta o lacto-vegetariana es un pre-requisito para la iniciación en el Método Quan Yin. Se permiten en esta dieta, las comidas de fuentes vegetarianas y lácteas, pero no deben comerse todos los otros alimentos de fuentes animales, ni los huevos. Hay muchas razones para esto, pero la más importante proviene del primer precepto, el cual nos dice que debemos abstenernos de quitar la vida a los seres sensibles, o “No matarás”.

El no matar o por otra parte causarle daño a otras criaturas vivientes es de obvio beneficio para estas. Menos obvio es el hecho de que al abstenernos de causarle daño a otros, es igualmente ventajoso para nosotros. ¿Por qué? Por la ley del karma que dice: “Aquellos que siembran, eso recogerán”. Cuando matas o eres la causa de que otros maten para ti, para satisfacer tu deseo de comer carne, se incurre en una deuda kármica y esta deberá ser pagada eventualmente.

Así que, en un sentido verdadero, el mantener una dieta vegetariana es un regalo que nos damos a nosotros mismos. Nos sentimos mejor, la calidad de nuestras vidas mejora y la pesadez de nuestra deuda kármica se reduce y se nos ofrece entrada dentro de los sutiles y celestiales reinos de las experiencias internas. ¡Vale

la pena el pequeño precio que hay que pagar!

Los argumentos espirituales en contra del consumo de carne son convincentes para algunas personas, pero existen otras razones poderosas para ser vegetarianos. Todas están basadas en el sentido común. Tienen que ver con asuntos relacionados con la salud y la nutrición, la ecología y el medio ambiente, la ética y el sufrimiento animal y el hambre en el mundo.

## **Nutrición y salud**

Estudios de la evolución humana han mostrado que nuestros ancestros eran vegetarianos por naturaleza. La estructura del cuerpo humano no es apropiada para comer carne. Esto fue demostrado en un trabajo sobre anatomía comparada del Dr. G.S. Huntington de la Universidad de Columbia. Él manifiesta que los animales carnívoros tienen los intestinos delgado y grueso más cortos. Su intestino delgado se caracteriza por ser muy recto y liso. En contraste, los animales vegetarianos tienen ambos intestinos, el delgado y el grueso más largos. Debido al bajo contenido de fibra y al alto contenido de proteína de la carne, los intestinos de los animales carnívoros no requieren de un largo tiempo para absorber los nutrientes, así que, los intestinos de los carnívoros son más reducidos en longitud que los intestinos de los animales vegetarianos.

Los humanos, así como otros animales que son vegetarianos por naturaleza, tienen ambos intestinos, el delgado y el grueso más largos. Juntos, nuestros intestinos miden ocho metros y medio (28 pies) de largo. El intestino delgado se pliega hacia atrás muchas veces y sus paredes son rugosas no lisas. Debido a que nuestros intestinos son más largos que los encontrados en los carnívoros, la carne que comemos permanece en ellos por un período más largo de tiempo. En consecuencia la carne se pudre produciendo toxinas. Estas toxinas han sido implicadas en el cáncer de colon y también

incrementan el trabajo del hígado que tiene la función de eliminar las toxinas. Esto causa cirrosis y aún cáncer del hígado.

La carne contiene mucha proteína uroquinasa y urea que sobrecargan los riñones y pueden destruir el funcionamiento de los mismos. Hay catorce gramos de proteína uroquinasa por cada libra de carne. Si las células vivientes se ponen en proteína uroquinasa líquida, su función metabólica se degenera. Más aún la carne no contiene celulosa o fibra y la ausencia de fibra produce estreñimiento. Se sabe que el estreñimiento puede producir cáncer rectal y hemorroides.

El colesterol y las grasas saturadas en la carne, también crean enfermedades cardiovasculares. Las enfermedades cardiovasculares son la primera causa de muerte en los Estados Unidos y ahora en Formosa.

El cáncer es la segunda causa de muerte. Los experimentos han mostrado que el quemar o rostizar la carne produce un elemento químico el (Metilcolanteno) el cual es un poderoso carcinógeno. Si se le suministra este químico a un ratón él desarrollará cáncer, tumores de hueso, cáncer de la sangre, cáncer del estómago, etc.

Los estudios han demostrado que los ratoncitos alimentados con leche de un ratón hembra que tiene cáncer de mama desarrollaran también cáncer. Cuando las células cancerosas humanas fueron inyectadas en animales, los animales también desarrollaron cáncer. Si la carne que comemos cada día viene de animales que originalmente tenían estos desórdenes y la introducimos en nuestro cuerpo hay una gran probabilidad de que también nosotros adquiramos estas enfermedades.

La mayoría de la gente supone que la carne es limpia y segura, que se hacen inspecciones en las carnicerías. Hay demasiado ganado, cerdos, aves, etc., que se matan para ser vendidos cada día, para que en verdad se examine uno por uno. Es muy difícil saber si un pedazo de carne tiene cáncer ni que decir el verificar cada animal. Por lo general la industria de la carne sólo corta la

cabeza cuando tiene un problema, o corta la pierna que está enferma. Sólo las partes malas son removidas y el resto se vende.

El famoso doctor vegetariano, Dr. J.H. Kellogg dijo: “Cuando comemos alimentos vegetarianos no tenemos que preocuparnos por la clase de enfermedad de la que murió nuestra comida. ¡Esto hace que la comida sea placentera!”

También hay otra preocupación. Relacionada con, los antibióticos así como otras drogas, incluidos los esteroides y las hormonas del crecimiento, ya sean agregados a los alimentos o inyectadas directamente en los animales. Ha sido reportado que las personas que comen estos animales absorberán estas drogas en su cuerpo. Es posible que los antibióticos en la carne estén disminuyendo la efectividad de los antibióticos para uso humano.

Hay algunas personas que consideran que la dieta vegetariana no es lo suficientemente nutritiva. Un experto cirujano norteamericano, el Dr. Miller, ejerció la medicina en Formosa por cuarenta años. Él estableció un hospital allá, donde todas las comidas eran vegetarianas, tanto para el personal así como para los pacientes. Él decía, “El ratón es el tipo de animal que puede vivir tanto con una dieta vegetariana como con una dieta no vegetariana”. Si dos ratones se separan, uno comiendo carne y el otro comida vegetariana, encontramos que su crecimiento es el mismo, pero el ratón vegetariano vive más y tiene mayor resistencia a las enfermedades. Aún más cuando los dos ratones se enfermaron, el ratón vegetariano se recuperó más rápidamente. Entonces él agregaba, “las medicinas que nos provee la ciencia moderna han progresado grandemente, pero sólo puede tratar la enfermedad. La comida sin embargo puede mantener nuestra salud”. Él manifestaba que, “La comida proveniente de las plantas es una fuente más directa de nutrición que la carne”. La gente come animales, pero la fuente de nutrición de los animales que comemos son las plantas. La vida de los animales es corta y los animales casi tienen todas las enfermedades que tiene el hombre. Es muy probable

que las enfermedades de la humanidad vengan de comer la carne de animales enfermos. Así que, ¿Por qué la gente no obtiene su nutrición directamente de las plantas? El Dr. Miller sugería que lo único que necesitamos comer es: cereales, frijoles y vegetales para obtener todos los nutrientes que necesitamos para mantener una buena salud.

Mucha gente tiene la idea que la proteína animal “es superior” a la proteína vegetal, porque la primera es considerada proteína completa y la última es considerada incompleta. La verdad es que la proteína de algunas plantas es completa y que la combinación de alimentos puede crear proteína completa a partir de diversos alimentos de proteína incompleta.

En marzo de 1988 la Asociación Dietética Americana publicó: “La posición de la ADA es que las dietas vegetarianas son saludables y nutritivamente adecuadas, cuando se planean adecuadamente”.

Se cree erróneamente que los que comen carne son más fuertes que los vegetarianos, pero un experimento conducido por el Profesor Irving Fisher de la Universidad de Yale con 32 vegetarianos y 15 comedores de carne, mostró que los vegetarianos tienen más fortaleza que los comedores de carne. Él pidió a las personas que mantuvieran extendidos sus brazos por el mayor tiempo que les fuera posible. El resultado de la prueba fue muy claro. De los 15 comedores de carne sólo dos personas pudieron extender sus brazos por un período entre quince y treinta minutos; de los 32 vegetarianos, 22 personas extendieron sus brazos entre quince y treinta minutos, 15 personas por más de treinta minutos, 9 personas por más de una hora, 4 personas por más de dos horas y un vegetariano mantuvo sus brazos extendidos por más de tres horas.

Muchos atletas corredores de larga distancia mantienen una dieta vegetariana por el tiempo que precede a la competencia. La Dra. Bárbara More, una experta en la terapia vegetariana completó

una carrera de ciento diez kilómetros en veintisiete horas y treinta minutos. Una mujer de cincuenta y seis años rompió todas las marcas impuestas por los hombres jóvenes. “Yo quiero ser un ejemplo para mostrar que aquellas personas que tienen una dieta vegetariana completa disfrutaran de un cuerpo fuerte, una mente clara y una vida purificada”.

¿Tienen los vegetarianos suficientes proteínas en su dieta? La Organización Mundial de la Salud recomienda que el 4.5% de las calorías provengan de las proteínas. El trigo tiene 17% de sus calorías como proteínas, el brócoli tiene el 45% y el arroz el 8%. Es muy fácil tener una dieta rica en proteínas sin comer carne.

Con el beneficio adicional de poder evitar muchas enfermedades causadas por las dietas ricas en grasas, como las enfermedades del corazón y muchos tipos de cáncer, el vegetarianismo es la mejor opción.

Ha sido probada, la relación entre el exceso en el consumo de carne y otros alimentos provenientes de fuentes animales, que contienen altos niveles de grasas saturadas con el cáncer de mama, cáncer del colon y ataques del corazón. Otras enfermedades que a menudo se previenen y que algunas son curadas por una dieta vegetariana baja en grasas incluye: piedras en los riñones, cáncer de próstata, diabetes, úlcera péptica, cálculos biliares, artritis, problemas en las encías, acné, cáncer del páncreas, cáncer del estómago, hipoglicemia, estreñimiento, divertículos, hipertensión, osteoporosis, cáncer de los ovarios, hemorroides, obesidad y asma.

Aparte del fumado, no hay riesgo más grande para la salud que el comer carne.

## **Ecología y medio ambiente**

Criar animales para el consumo de carne tiene sus consecuencias. Esto conduce a la destrucción de la selva lluviosa,

al aumento de la temperatura a nivel global, contaminación del agua, escasez de agua, desertización, mal uso de los recursos energéticos y hambre a nivel mundial. La utilización de la tierra, el agua, la energía y el esfuerzo humano para producir carne, no es una forma eficiente de utilizar los recursos de la tierra.

Desde 1960, el 25% de la selva tropical húmeda de Centroamérica ha sido cortada y quemada para sembrar pastizales para el ganado de carne, se ha estimado que cada hamburguesa de cuatro onzas hecha de carne proveniente de estas selvas, destruye 55 pies cuadrados de selva tropical húmeda. Además, el criar ganado contribuye a la producción de tres gases que contribuyen con el calentamiento global; es una de las principales causas de la polución del agua, cada libra de carne requiere la sorprendente cantidad de 2.464 galones de agua. Sólo se requieren 29 galones de agua para producir una libra de tomates y 139 galones para producir un bollo de pan integral de una libra. Casi la mitad del trigo que se produce en los Estados Unidos se utiliza para la alimentación de ganado y otros animales de corral.

Muchas más personas podrían ser alimentadas si los recursos utilizados para criar ganado fueran usados para producir granos para alimentar a la población del mundo. Un acre de tierra, si se usa para producir avena y alimentar a la gente, produce 8 veces más proteína y 25 veces más calorías, que si se usa para alimentar el ganado. Un acre de tierra usado en la producción de brócoli produce 10 veces más proteína, calorías y niacina que un acre de tierra destinado a la producción de carne. Las estadísticas como estas son numerosas. Los recursos mundiales serían más eficientemente utilizados, si las tierras utilizadas para la producción de ganado, se utilizaran para cosechar y alimentar a la gente.

Tener una dieta vegetariana le permite a usted “tratar al planeta más amigablemente”. Con relación a tomar únicamente lo que necesitamos y reducir el exceso, se sentirá mejor cuando sepa que un ser viviente no tuvo que morir cada vez que usted come.

## **El hambre a nivel mundial**

Cerca de mil millones de personas sufren de hambre y mala nutrición en este planeta. Más de cuarenta millones mueren de hambre y la mayoría de ellos son niños. A pesar de esto más de un tercio de la producción de granos se desvían y en lugar de alimentar a la gente se usa para alimentar ganado. En los Estados Unidos el ganado consume el 70% de todos los granos que se producen. Si alimentáramos a la gente en lugar de al ganado nadie tendría que sufrir de hambre.

## **El sufrimiento animal**

¿Está usted consciente del hecho de que más de 100.000 vacas son sacrificadas todos los días en los Estados Unidos?

La mayoría de los animales en los países occidentales son criados en “fincas fabricas”. Estas instalaciones están diseñadas para producir el máximo número de animales para el sacrificio con el mínimo costo. Los animales son apretados, desfigurados y tratados como máquinas para convertir el alimento en carne. Esta es una realidad que la mayoría de nosotros no veremos con nuestros propios ojos. “Se ha dicho que una visita al matadero nos hará vegetarianos de por vida”. Leo Tolstoi dijo: “Mientras haya mataderos habrá campos de batalla. Una dieta vegetariana es la prueba a nuestro humanitarismo”. Aunque la mayoría de nosotros no apoyamos la matanza, hemos desarrollado el habito, apoyado por la sociedad, de comer carne regularmente, sin tener real conciencia de lo que se le está haciendo a los animales que nosotros comemos.

## La compañía de los santos y otros

Desde el principio de los registros históricos podemos ver que los vegetales han sido la comida natural de los seres humanos. Los primeros mitos griegos y hebreos todos hablan de gente que originalmente comía frutas. Los antiguos sacerdotes egipcios nunca comieron carne. Muchos filósofos griegos tales como, Platón, Diógenes y Sócrates defendieron el vegetarianismo.

En la India, Shakyamuni Buda enfatizaba la importancia de ahimsa, el principio de no dañar ningún ser viviente. Él pedía a sus discípulos que no comieran carne, de lo contrario otros seres vivientes aterrorizarían al verlos. El Buda hizo las siguientes observaciones: “El comer carne es solamente un hábito adquirido. En un principio no nacimos con el deseo para esto.” “La gente que come carne corta la semilla interna de la Gran Misericordia.” “La gente que come carne se comen los unos a los otros..., esta vida yo te como, la próxima usted me come... y continuará así. ¿Cómo podrán ellos algún día salir de los Tres Reinos (de la ilusión)?”

Muchos de los primeros taoístas, cristianos y judíos fueron vegetarianos. Está escrito en la Santa Biblia: “Y Dios dijo: Yo les he proveído con todo tipo de granos y frutas para que coman; pero para los animales salvajes y para todos los pájaros Yo he proveído la hierba y las plantas que tienen hojas como comida.” (Génesis 1:29). Otros ejemplos que prohíben el comer carne en la Biblia son: “No deben comer carne con sangre, porque la vida está en la sangre.” (Génesis 9:4).

“Dios dijo: ¿Quién les dijo que mataran esos bueyes y esas cabras para ofrecérmelos en sacrificio? Laven sus manos de esta sangre inocente para que así pueda oír sus plegarias; de lo contrario volveré mi cara porque sus manos están llenas de sangre. Arrepiéntanse para que así pueda perdonarlos.” San Pablo uno de los discípulos de Jesús, dijo en su carta a los Romanos, “Es bueno el no comer carne ni tomar vino.” (Romanos 14:21)

Recientes descubrimientos históricos han encontrado muchos libros antiguos que han arrojado una nueva luz en la vida de Jesús y sus discípulos. Jesús dijo, “La gente que toma la carne de los animales se convierte en su propia tumba. Les digo honestamente el hombre que mata, será matado. El hombre que mata seres vivientes y come su carne está comiendo la carne de hombres muertos”.

Las religiones de la India también evitan el comer carne. Se ha dicho que, “La gente no puede obtener carne sin tener que matar. Una persona que daña los seres sensibles nunca será bendecida por Dios. ¡Así que, evite el comer carne!” (Preceptos Hindúes)

Las Escrituras Sagradas del Islam, el Corán, prohíbe el “comer animales muertos, sangre y carne.”

Un Gran Maestro Zen Chino, Han San Tsé escribió un poema en que se oponía fuertemente al consumo de carne: “Corra rápidamente al mercado a comprar carne y pescado y alimento a su esposa y a sus hijos. ¿Por qué sus vidas deben ser tomadas para sostener la suya? ¡No es razonable. Esto no le traerá afinidad con el Cielo, pero lo hará escoria del Infierno!”

Muchos famosos escritores, artistas, científicos, filósofos y hombres eminentes fueron vegetarianos. Las siguientes personas abrazaron todos el vegetarianismo con entusiasmo; Shakyamuni, Buda, Jesucristo, Virgilio, Horacio, Platón, Ovidio, Petrarca, Pitágoras, Sócrates, William Shakespeare, Voltaire, Sir Isaac Newton, Leonardo Da Vinci, Charles Darwin, Benjamín Franklin, Ralph Gualdo Emerson, Henry David Thoreau, Emile Zolá, Bertrand Russell, Richard Wagner, Percy Bysshe Shelley, H. G. Wells, Albert Einstein, Rabindranath Tagore, Leo Tolstoi, George Bernard Shaw, Mahatma Gandhi, Albert Schweitzer y más recientemente, Paul Newman, Madona, la Princesa Diana, Lindsay Wagner, Paul McCartney y Candice Bergen, para nombrar unos pocos.

Albert Einstein dijo: “Creo que los cambios y los efectos

purificadores que la dieta vegetariana trae en la disposición del ser humano son muy beneficiosos a la humanidad: Por lo tanto es beneficioso y pacífico que las personas escojan el vegetarianismo.” ¡Esta ha sido la recomendación de muchas figuras importantes y sabios a través de la historia!

## Preguntas y respuestas de la Maestra

**P:** *Aunque comer animales es matar seres vivientes, ¿No es también comer vegetales una forma de matar?*

**M:** Comer plantas es también matar seres vivientes y por lo tanto también se crearán obstáculos kármicos; pero el efecto es mínimo. Si practicamos el Método Quan Yin por dos horas y media cada día, podemos borrar este efecto kármico. Como tenemos que comer para sobrevivir, escogemos la comida que tenga la menor consciencia y sufra lo menos posible.

Las plantas están compuestas de un 90% de agua, por lo que su nivel de consciencia es tan pequeño que casi no tienen sufrimiento. Además, cuando comemos vegetales no cortamos sus raíces, más bien ayudamos en su reproducción asexual al cortar sus ramas y hojas. Y el resultado final será de beneficio para la planta. Por esa razón los horticultores dicen que hay que podar las plantas para que crezcan grandes y bellas.

Esto es aún más evidente con las frutas. Cuando la fruta madura, ella atrae a la gente a comerla por su olor fragante, bellos colores y delicioso sabor. Así es como los árboles frutales cumplen su propósito de propagar su semilla. Si no las arrancamos y las comemos, se deprimen mucho caen al suelo y se pudren, la semilla queda bajo la sombra del mismo árbol y el sol no le ayudará a germinar y morirá. Por lo que comer vegetales y frutas es una tendencia natural, que no les trae ningún sufrimiento.

**P:** *La mayoría de las personas tiene la idea de que los vegetarianos son más bajos y delgados y los que comen carne altos y grandes. ¿Es eso correcto?*

**M:** Los vegetarianos no son necesariamente más delgados y bajos. Si su dieta es balanceada, también pueden ser altos y fuertes. Como pueden notar, todos los animales grandes, como los elefantes, las jirafas, los hipopótamos, el ganado, etc.; comen sólo vegetales y frutas. Son más fuertes que los carnívoros, más mansos y beneficiosos a la humanidad. Los animales que comen carne son muy violentos y de poca utilidad para nosotros. Si los seres humanos comen muchos animales, ellos también serán afectados por los instintos y las cualidades de los animales. Las personas que comen carne no son necesariamente más altas y fuertes, pero su vida es más corta como promedio. Los esquimales casi en su totalidad se alimentan de carne, ¿Acaso son altos y fuertes? ¿Viven una larga vida? Creo que esto lo pueden entender claramente.

**P:** *¿Pueden los vegetarianos comer huevos?*

**M:** No. Cuando comemos huevos, también estamos matando seres. Algunos dicen que los huevos que se venden comercialmente no están fertilizados, por lo que comerlos no es matar seres vivientes. Esto es sólo aparentemente correcto. Un huevo permanece sin fertilizarse porque las circunstancias apropiadas para su fertilización han sido reprimidas, por lo que el huevo no puede completar su propósito natural de desarrollo y convertirse en gallina. Y aunque esto no haya ocurrido, aún contiene la fuerza de vida innata, necesaria para su fertilización. Sabemos que los huevos tienen fuerza de vida innata; de lo contrario, ¿por qué el óvulo es el único tipo de células que pueden ser fertilizadas? Otros dicen que los huevos contienen nutrientes como la proteína y el fósforo, necesarios para nuestros cuerpos. Pero la proteína se encuentra en los frijoles y el fósforo en muchos de vegetales tales como las papas.

Sabemos que desde la antigüedad hasta ahora han habido muchos

grandes monjes o monjas que no comieron carne o huevos e incluso vivieron muchos años. Por ejemplo, el Maestro Yin Guang, comía solo una taza de vegetales y arroz en las comidas y vivió hasta los ochenta años. Además, las yemas de huevo tienen mucho colesterol, que es uno de los principales motivos de los desórdenes cardiovasculares, causa número uno de muerte en Formosa y Estados Unidos ¡Con razón vemos que la mayoría de los pacientes son comedores de huevos!

**P:** *El hombre cría animales y aves de corral, como cerdos, ganado, gallinas y patos. ¿Por qué no podemos comerlos?*

**M:** *¿Así que? Si los padres crían sus hijos. ¿Tienen derecho de comérselos? Todas las cosas vivientes tienen el derecho de vivir y nadie debe quitárselos. Si vemos las leyes de Hong Kong, incluso el suicidarse es contra la ley. ¿Cuánto más ilegal debe ser el matar a otros seres vivientes?*

**P:** *Los animales nacen para que la gente los coma. Si no los comemos, el mundo se llenará de ellos. ¿No es cierto?*

**M:** Esta es una idea absurda. Primero, antes de matar animales, ¿Les preguntamos primero si quieren que los matemos y los comamos, o no? Todos los seres vivientes desean vivir y tienen miedo de morir. No queremos ser comidos por los tigres, ¿Por qué querrían los animales que los humanos los comiéramos? Los seres humanos existen en este mundo hace varias decenas de miles de años, pero antes de ellos ya existían muchas especies de animales. ¿Acaso llenaron el mundo? Los seres vivientes mantienen un balance ecológico natural. Cuando hay muchos, las limitaciones de espacio y de alimentos motivarán una drástica reducción en su población. Esto mantiene la población a un nivel apropiado.

**P:** *¿Por qué yo debería ser vegetariano?*

**M:** Yo soy vegetariana porque Dios dentro de mí así lo quiere. ¿Entiende? El comer carne está en contra del principio universal del no querer ser matado. Nosotros no queremos que nos maten, ni

queremos que nos roben. Ahora, si nosotros le hacemos esto a otras personas, entonces estaremos actuando en contra de nosotros mismos y esto nos hará sufrir. Todo lo que haga en contra de los otros, lo hará sufrir. Usted no debe golpearse y usted no debe darse de puñaladas.

De la misma forma usted no debe matar, porque esto va en contra del principio de la vida. ¿Entiende? Esto nos hará sufrir, así que no lo hacemos. No quiero decir que nos limitamos a nosotros mismos de ninguna manera. Quiere decir que expandimos nuestra vida a todos los tipos de vida. Nuestra vida no estará limitada a este cuerpo, sino que se extenderá a la vida de los animales a la de todo tipo de seres. Esto nos hace grandes, más felices, e ilimitados. ¿De acuerdo?

**P:** *¿Podría hablarnos sobre el vegetarianismo y cómo puede contribuir esto a la paz mundial?*

**M:** Sí. Vea, la mayoría de las guerras en este mundo se dan por motivos económicos. Reconozcámoslo. Las dificultades económicas se hacen más apremiantes cuando hay hambre en los países, por falta de alimento o de distribución equitativa de alimento en los diferentes países.

Si usted se toma el tiempo para leer algunas revistas e investigar los hechos sobre la dieta vegetariana, entonces sabrá esto muy bien. El mantener animales y ganado para carne, ha motivado que nuestras economías quiebren en todos los aspectos. Ha sido la causa del hambre en el mundo, por lo menos en el tercer mundo. No soy Yo la que digo esto, es un ciudadano americano quien hizo esta investigación y escribió un libro sobre el tema. Puede ir a cualquier librería y leer sobre investigaciones sobre el vegetarianismo e investigaciones sobre el procesamiento de alimentos. Puede leer “Dieta Para Una Nueva América” de John Robbins. Es un millonario muy famoso, fabricante de helados. Y lo dejó todo para convertirse en vegetariano y escribir el libro

vegetariano contra su negocio de tradición familiar. Perdió grandes cantidades de dinero, su prestigio y negocio, pero lo hizo en honor a la verdad. Ese libro es muy bueno. Hay muchos otros libros y revistas que le suministran mucha información y detalles sobre el vegetarianismo y sobre cómo puede contribuir a la paz del mundo.

La verdad es que hemos llevado a la bancarrota nuestra provisión de alimentos al alimentar al ganado. ¿Saben cuánta proteína, medicinas, agua, esfuerzo humano, autos, camiones, carreteras y cuántas hectáreas se han perdido, antes de que una vaca alcance para una cena? ¿Entienden? Todas estas cosas podrían haber sido distribuidas equitativamente a países subdesarrollados y hubiéramos solucionado el problema del hambre. Así que, si un país tiene necesidad de comida, posiblemente invada a otro para salvar a su gente. A largo plazo esto a causado una mala causa y retribución ¿Entienden? “Lo que siembre, eso recogerá”. Si matamos a alguien por comida, seremos muertos por comida después, en alguna otra forma, la próxima vez, en otra generación.

Es una lástima, somos tan inteligentes, tan civilizados y sin embargo la mayoría de nosotros no sabemos la causa del sufrimiento de nuestros países vecinos. Es por nuestro paladar, nuestros gustos y nuestro estómago. Para dar de comer y alimentar un cuerpo, matamos muchos seres y matamos de hambre a muchos seres humanos. Y no estamos siquiera hablando de los animales todavía. ¿Entienden? Entonces este sentimiento de culpabilidad consciente o inconsciente, cargará nuestra conciencia. Nos hace sufrir de cáncer, tuberculosis y otras enfermedades incurables incluyendo el SIDA. Pregúntense por qué su país, los Estados Unidos de Norteamérica, es de los que más sufren. Tienen el más alto porcentaje de enfermos de cáncer en el mundo por que los americanos comen mucha carne. Comen más carne que cualquier otro país. Pregúntense por qué los chinos o los países comunistas no tienen ese alto porcentaje de cáncer. Porque no tienen mucha carne que comer. ¿Entienden? Eso es lo que dicen los investigadores,

no lo digo Yo. No me culpen a mí.

**P:** *¿Cuáles son algunos de los beneficios espirituales que obtenemos al ser vegetarianos?*

**M:** Me gusta que lo pregunte de esta manera, porque significa que usted sólo se concentra o se interesa por el beneficio espiritual. La mayoría de la gente se interesa por la salud, la dieta y la figura cuando hablan de la dieta vegetariana. Los aspectos espirituales de la dieta vegetariana son que es muy limpia y no-violenta.

“No matarás.” Cuando Dios nos dijo esto, no quiso decir que sólo humanos, sino que todos los seres vivientes. ¿No dijo Él, que había hecho a los animales para que fueran amigos y nos ayudarán? ¿No puso a los animales bajo nuestro cuidado? Él dijo que los cuidáramos y reináramos sobre ellos. Cuando uno reina sobre sus súbditos, ¿Los matas y se los comes? Entonces será un rey sin nadie sobre quien reinar.

Ahora entienden por qué Dios nos dijo eso y lo debemos cumplir. No hay necesidad de dudar de Él. Él habló muy claramente, ¿Pero quién entiende a Dios sino Dios mismo? Así que ahora debe convertirse en Dios para entender a Dios. Los invito a ser como Dios de nuevo; a ser ustedes otra vez y no ser nadie más. Meditar en Dios no significa que usted lo adora, significa que usted se convierte en Dios. Se da cuenta de que Dios y usted son uno. “Mi Padre y Yo somos uno”. ¿No fue lo que dijo Jesús? Si Él dijo que Él y su Padre eran uno, entonces nosotros y Su Padre también somos uno; porque también somos hijos de Dios. También dijo Jesús que lo que Él hiciera, lo podríamos hacer nosotros mejor. Así, que tal vez podríamos ser mejores que Jesús, ¿Quién sabe? ¿Para qué adorar a Dios si no conocemos nada de Dios? ¿Por qué usar la fe ciega? Primero debemos conocer lo que estamos adorando, así como, debemos conocer primero a la mujer con que nos casaremos. Hoy en día se acostumbra no casarse antes de que se conozcan un tiempo. Así que, ¿Por qué adorar a Dios con fe ciega? Tenemos el derecho a

exigir que Dios se nos presente y que se haga conocible para nosotros. Tenemos el derecho de escoger el Dios que nos gustaría seguir.

Ya ven que está muy claro en la Biblia que deberíamos ser vegetarianos. Por razones de salud, deberíamos ser vegetarianos. Por razones científicas, deberíamos ser vegetarianos. Por razones económicas, deberíamos ser vegetarianos. Por razones compasivas, deberíamos ser vegetarianos. Así como para salvar al mundo, deberíamos ser vegetarianos. Se dice en estudios que si la gente de los Estados Unidos fuera vegetariana una vez por semana, podríamos salvar a dieciséis millones de hambrientos al año. Así que, ¡Sea un héroe, hágase vegetariano! Por todas estas razones, incluso si no es mi seguidor y no practica el mismo método, sea vegetariano, por su propio beneficio y para beneficio del mundo.

**P:** *Si todas las personas comieran plantas, ¿No habría una crisis de alimentos?*

**M:** No. El utilizar la tierra para cosechar, produce cuatro veces más alimentos que si se utiliza esa misma área para producir forraje, alimentar animales y comérselos. Cada acre de tierra produce 800.000 calorías de energía como alimento vegetal. Sin embargo, si estos vegetales se utilizan para criar animales, que a su vez se utilizan como alimento, la carne de animal únicamente provee 200.000 calorías de energía. Esto quiere decir que durante el proceso se pierden 600.000 calorías. Así que, la dieta vegetariana es una forma más eficiente y económica, que la dieta carnívora.

**P:** *¿Esta bien que un vegetariano coma pescado?*

**M:** Está bien si quiere comer pescado. Pero si quiere ser vegetariano, el pescado no es un vegetal.

**P:** *Algunas personas dicen que es importante ser una persona de buen corazón, pero no es necesario ser vegetariano. ¿Tiene esto sentido?*

**M:** Si somos verdaderamente de buen corazón, ¿Entonces por qué todavía comemos la carne de otros seres? ¡Al verlos sufrir, el no soportará comérselos! El comer carne es despiadado; por lo tanto, si lo hacemos, ¿Cómo podríamos decir que somos hombres de buen corazón? El maestro Lien Chih afirmó: “Mata su cuerpo y come su carne. En este mundo no hay nadie más cruel, malévolo o atroz que este tipo de hombre. ¿Cómo podrá aducir que él tiene buen corazón?”

Mencious también dijo: “Si ves una criatura viva, no la puedes ver morir y si la escuchas gritar, no podrías aguantar el comer su carne; así, un verdadero caballero se mantiene alejado de la cocina”.

La inteligencia humana es superior a la de los animales, por eso podemos usar armas que los hacen incapaces de defenderse y mueren llenos de odio. La clase de persona que hace esto y se aprovecha de criaturas más pequeñas y débiles, no tiene derecho de ser llamado caballero.

Cuando matamos animales, están terriblemente afectados por su agonía, el miedo y el resentimiento, lo que produce toxinas que se quedan en su carne, perjudicando a quienes la comen. Las vibraciones de los animales son más bajas que las de los humanos y esto influencia nuestra vibración, afectando así el desarrollo de nuestra sabiduría.

**P:** *¿Podemos ser vegetarianos “a conveniencia”? (Los vegetarianos “a conveniencia” no son estrictos en evitar comer carne. Ellos se comerían los vegetales de un plato que tenga una mezcla de vegetales y carne).*

**M:** No. Por ejemplo, si ponemos comida en un líquido venenoso y la sacamos más tarde para comerla, ¿Cree usted que estaría envenenada o no? En el sutra Maha-Para-Nirvana, Mahakasyapa preguntó a Buda: “Cuándo pedimos limosna y nos obsequian carne con vegetales juntos, ¿Podemos comer este plato? ¿Cómo podemos limpiar los vegetales?” Buda contestó: “Debemos limpiarlos con

agua y separarlos de la carne, luego los podremos comer”.

De lo anterior, podemos entender que no debemos comer vegetales que han sido cocinados con carne, a menos que los lavemos en agua. ¡Ni qué decir de la carne! Por tanto es muy fácil ver que Buda y sus discípulos eran vegetarianos. Sin embargo, algunos calumnian al Buda diciendo que él era un “vegetariano a conveniencia” y que si los que daban limosna le ofrecían carne, Él la aceptaba. Esto no tiene sentido. Quienes lo afirmaron, han leído poco o no entienden las escrituras. En la India, más del 90% de la población es vegetariana. Si la gente ve mendigos con mantos amarillos, entonces todos saben que se les debe dar comida vegetariana. Ni que decir, que la mayoría de la población no tiene carne en sus casas para ofrecer.

**P:** *Hace mucho tiempo oí a otro Maestro decir: “Buda comió pata de cerdo y luego contrajo diarrea y murió” ¿Es eso cierto?*

**M:** Definitivamente no. Fue por comer una clase de hongo que Buda murió. Si hacemos una traducción directa del lenguaje de los Brahmanes, este tipo de hongo se llama “pata de cerdo”, pero este no es en realidad un pata de cerdo verdadero. Es como cuando nosotros llamamos a un tipo de fruta “Longan” (literalmente esto en chino quiere decir el “ojo de dragón”). Hay muchas cosas que, por sus nombres, no parecen ser vegetarianas, pero en realidad lo son; por ejemplo, el “ojo de dragón”. Este hongo, en el idioma de los Brahmanes es llamado “pata de cerdo” o “alegría de cerdo”, ambos están relacionados con cerdos. Este hongo no era fácil de encontrar en la antigua India y era un manjar raro, por eso la gente se lo ofrecían al Buda en señal de adoración. Este hongo no se puede encontrar sobre la tierra, crece bajo la tierra. Si la gente quiere encontrarlo debe buscarlo con la ayuda de un cerdo viejo al que le gusta mucho comer este tipo de hongo. Los cerdos los detectan con su olfato, una vez que lo detectan deben usar sus patas para cavar en el barro para encontrarlo y comérselo. Por

eso es que este hongo se llama “alegría de cerdo” o “pata de cerdo”. En verdad estos dos nombres se refieren al mismo hongo. Debido a que fue traducido sin cuidado y porque la gente no entendía a que se refería y esto hizo que, las siguientes generaciones malentendieran y erróneamente tomaran al Buda por un hombre “devorador de carne” esto es algo realmente lamentable.

**P:** *Algunos amantes de la carne dicen que ellos compran la carne del carnicero, así que ellos no matan por sí mismos. Por lo tanto, esta bien comerla. ¿Usted cree que esto es correcto?*

**M:** Este es un error desastroso. Usted debe saber que los carniceros matan seres vivos porque la gente quiere comerlos. En el Lankavatara Sutra, Buda dijo, “Si no hubiera nadie que comiera carne, entonces no habría ninguna matanza. Así que comer carne y matar seres vivos son el mismo pecado”. Es por la matanza de muchos seres vivos, que tenemos desastres naturales y calamidades creadas por el hombre. Las guerras también son causa de la gran matanza.

**P:** *Algunas personas dicen que las plantas no son capaces de producir la venenosa urea o proteínas uroquinásicas, pero los agricultores que cultivan las frutas y los vegetales aplican muchos pesticidas a las plantas. Estos pesticidas son malos para nuestra salud, ¿No es así?*

**M:** Si los agricultores utilizan pesticidas y otros venenos altamente tóxicos como el DDT en las cosechas, esto puede producir cáncer, infertilidad y trastornos en el hígado. Toxinas como el DDT pueden difundirse en la grasa, y usualmente se acumulan en la grasa animal. Cuando se come carne, se comen altas concentraciones de estos pesticidas y otros venenos acumulados en la grasa animal, que se han acumulado durante el tiempo de crecimiento del animal. Estas acumulaciones pueden ser hasta trece veces mayores que la concentración de las mismas en las frutas, vegetales y granos.

Podemos limpiar los pesticidas de la superficie de las frutas, pero no podemos remover los pesticidas que se encuentran en la grasa animal. El proceso de acumulación y por lo tanto, las altas concentraciones, se debe a que estos pesticidas son acumulativos, de manera que los consumidores en el extremo de la cadena de alimentación son las más afectados.

Los experimentos hechos en la Universidad de Iowa muestran que la mayoría de los pesticidas en el cuerpo humano vienen de la carne. Se descubrió que el nivel de pesticidas en los vegetarianos es menos de la mitad que aquel que presentan los que comen carne. En realidad, hay otras toxinas en la carne, además de los pesticidas. En el proceso de crianza de animales, una gran parte del forraje está formado por sustancias químicas que se utilizan para que éstos se desarrollen más rápido, o para cambiar el color de la carne, el sabor o la textura y para preservarla, etc. Por ejemplo, los preservantes que producidos basados en nitratos, son altamente tóxicos. El 18 de julio de 1971 el New York Times reportó: “El gran peligro para la salud, para aquellos que comen carne, lo constituyen las sustancias contaminantes invisibles en la comida; las bacterias en el salmón, los remanentes de pesticidas, los preservantes, las hormonas, los antibióticos y otros adictivos químicos”.

Además de lo anterior, los animales son inyectados con vacunas, las cuales pueden permanecer en la carne. En relación con esto, las proteínas en las frutas, las nueces, los frijoles, el maíz y la leche, todas son más puras que la proteína de la carne, la cual tiene 56% de impurezas insolubles en agua. Los estudios demuestran que los aditivos hechos por el hombre, pueden conducir al cáncer y a otras enfermedades y a la deformación del feto. De tal modo que las mujeres embarazadas deberían comer alimentos vegetarianos, los cuales son más puros, para así asegurar la salud física y espiritual del feto. Si se toma suficiente leche, se tendrá el calcio suficiente, los frijoles suministran la proteína y de las frutas y vegetales las vitaminas y minerales.

*Cuando el Amor del Maestro cae sobre mi alma  
Yo renazco, soy joven  
No me pregunten cuál es la razón:  
¡La razón no es la lógica del Amor!*

*Soy el vocero  
de toda la creación.  
Voceando abiertamente  
sus aflicciones y dolores.  
De vida tras vida en la siempre girante rueda de la muerte.  
Te lo ruego Compasivo Maestro  
¡Apresúrate! ponle fin a esto.*

*Tus bendiciones se derraman sobre todos sin excepción  
El malo y el bueno, El bello y el feo,  
El sincero y el indigno, ¡Por igual!  
Oh Maestro nunca podré cantar tus alabanzas  
Tu Amor lo guardo en mi pecho,  
Y duermo con el cada noche.*

*Poemas de Lágrimas Silenciosas  
Por La Maestra Suprema Ching Hai*

## Publicaciones

Numerosos libros en inglés, incluyendo tres volúmenes de las conferencias de la Maestra Ching Hai, trece volúmenes de fotografías y tres libros de poesía están disponibles en las oficinas centrales en Formosa, o de las otras asociaciones y centros alrededor del mundo. También están disponibles una amplia colección de audio y video casetes de las conferencias de la Maestra además de fotografía individuales de todos los tamaños y una revista de Noticias en inglés, chino, francés, tailandés, español, portugués, indones, coreano y au lac.

Este librito está disponible gratis en varias lenguas. Por favor solicítelo.

Nuestra política es ofrecer las publicaciones a precios cercanos al costo. Los precios reales pueden variar dependiendo del destino. Si hay algo que usted desea, primero pregunte en el Centro de su localidad, o con la persona enlace (persona coordinadora). De otra manera usted puede ordenarlo directamente al Centro más cercano a su área.

## Libros

### **La llave para la iluminación inmediata**

Colección de las conferencias de la Maestra

Disponible en inglés (libros 1-5); coreano (libros 1-8); español (libros 1-3); alemán (libros 1-2); francés (libro 1); portugués (libros 1-2); chino (libros 1-8); tailandés (libros 1-6); au lac (libros 1-8); indonesio (libro 1-5); japonés (libro 1); mongolés (libro 4 y 6); holandés (libro 1); polaco (libro 1); húngaro (libro 1)

### **La llave para la iluminación inmediata**

Colección preguntas y respuestas de las conferencias

Disponible en inglés (libro 1); chino (libros 1-2); au lac (libros 1-4); coreano (libros 1-2); francés (libro 1); portugués (libro1); indonesio (libro 1-3); alemán (libro 1)

**La llave para la iluminación inmediata**

Cartas entre la Maestra y sus discípulos

Colección de cartas

Disponible en español (libro 1); chino (libro 1-2); au lac (libros1-2)

**La llave para la iluminación inmediata**

Mis maravillosas experiencias con la Maestra

Relatos de los discípulos

Disponible en chino (libros 1-2); au lac (libros 1-2)

**La llave para la iluminación inmediata**

Edición especial / Retiro de 7 días

Colección de las conferencias de la Maestra en 1992, en el retiro de siete días en San Di Mun, Formosa

Disponible en inglés y au lac.

**La llave para la iluminación inmediata**

Edición especial (6 libros)

Gira mundial de conferencias 1993 de La Maestra

Suprema Ching Hai

Disponible en inglés.

**La Maestra cuenta historias**

Disponible en inglés, au lac, coreano y tailandés.

**Lágrimas Silenciosas**

Un libro de poemas escrito por la Maestra

Disponible en inglés, alemán y francés;

Disponible en inglés, chino y au lac;

Disponible en español, portugués, filipino.

### **Álbum de fotos**

Colección de fotografías de la Maestra con anotaciones en inglés y chino (tomo 1-13).

### **Los poemas Wu Tzu**

Colección de poemas de la Maestra en au lac y chino

### **Album de creaciones**

Colección de los tesoros artísticos de la Maestra, abanicos, lámparas de la longevidad, pinturas, cerámica, etc.

### **He venido para llevarte a casa**

Colección de citas y enseñanzas espirituales de la Maestra, disponible en inglés y Coreano

### **Proverbios**

Colección de palabras de sabiduría eterna de la Maestra

Disponible en inglés y chino;

Disponible en español y portugués;

Disponible en francés y alemán

### **Cocina Suprema, Cocina Internacional Vegetariana**

Una colección de delicias vegetarianas recomendada por los compañeros practicantes de todo el mundo

Disponible en inglés y chino.

## Videos en español

- Descubrir el poder interno de cada uno**, 8 de junio, 1989
- Jesús no fue el único salvador**, 9 de junio, 1989
- Como estar en contacto con Dios todos los días (1 y 2)**, 22 de noviembre, 1989
- Amar a Dios es cumplir con sus Mandamientos (1 y 2)**, 29 de noviembre, 1989
- Colección de filmaciones de la Maestra Ching Hai (IV)**, Diciembre, 1990
- Dios es Todo**, 16 de diciembre, 1990
- Reconocerse a sí mismo y la posición de un Maestro**, 17 de diciembre, 1990
- Noche navideña**, 24 de diciembre, 1990
- Estaremos con Dios si somos independientes**, 27 de enero, 1991
- El Maestro sufre porque nosotros sufrimos**, 28 de enero, 1991
- Las cosas están al revés en nuestro mundo**, 29 de enero, 1991
- El servir a los demás es la manera más rápida de limpiar el karma / El desapego nos liberará**, 2 de febrero, 1991
- El conocimiento no es nada sin amor**, 4 de febrero, 1991
- Saber concentrarse es sentir constante placer**, 6 de febrero, 1991
- El Maestro sabe siempre lo que nos conviene / Busca la esperanza en Dios**, 8 de febrero, 1991
- Compasión y asuntos de refugiados**, 9 de febrero, 1991
- La manera de encontrar el Reino de Dios es a través de la Iluminación**, 24 de febrero, 1991
- La diferencia entre los que han realizado a Dios y el Mesías de Dios**, 29 de mayo, 1991
- Como superar el nivel humano / Dudas de un nuevo iniciado**, 30 de mayo, 1991
- Historias asombrosas con amigos de Los Himalayas**, 31 de mayo, 1991
- Nuestro verdadero nacimiento es cuando somos iniciados por un Maestro verdadero / El estar cerca de un Maestro realizado recreará nuestra vida**, 1 de junio, 1991
- Algunas verdades acerca de Buda, Jesucristo y de Los Verdaderos**

- Maestros Iluminados**, 2 de junio, 1991
- Busca primero el Reino de Dios**, 17 de marzo, 1993
- Todo es posible si creemos en Dios**, 30 de marzo, 1993
- Las cualidades de seres sensibles de alto nivel**, 31 de marzo, 1993
- La Iluminación es la llave para todos**, 14 de abril, 1993
- Dejemos servir a Dios a través nuestro**, 20 de abril, 1993
- Perdónate a ti Mismo**, 25 de noviembre, 1993
- No podemos tener paz hasta que todo esté en paz**, 4 de diciembre, 1993
- El mismo pensamiento atrae las mismas cosas**, 11 de setiembre, 1994
- La importancia de vivir honestamente**, 18 de setiembre, 1994
- El amor es la ley más grande del universo**, 26 de setiembre, 1994
- Sigue tu corazón** (1 y 2), 23 de mayo, 1995
- El idioma del alma**, 23 de mayo, 1998
- El Método más allá del tiempo y el espacio**, 24 de mayo, 1998
- Lazo kármico de amor**, 26 de mayo, 1998

## **Cassettes de música y discos compactos**

1. Cantos budistas (Vol. 1,2,3)
  2. Cantos sagrados (aleluya)
  3. Canciones y música de Au Lac:  
Mandolina y cítara china (W seng)
  4. Poesía recitada por la Maestra: en Au Lac
  5. Colección de música compuesta por la Maestra (Vol. 1-9):  
Dulcínmetro, arpa, piano, cítara china, piano digital, etc.
  6. Canciones compuestas por la Maestra: Video especial de la  
Maestra cantando Sus propias canciones espirituales.
- Se puede obtener información concerniente a la Maestra Suprema Ching Hai y al Método Quan Yin en la Red Mundial Internacional de servidores en Internet:

### *Sitios WWW Quan Yin*

<http://www.Godsdirectcontact.org.tw> (Formosa; en chino, inglés)  
<http://www.smchbooks.com> (Formosa; en chino, Librería SMCH)  
<http://www.GodsImmediatecontact.com> (Singapur; en inglés)  
<http://www.GodsImmediateContact.co.kr> (Corea; en coreano)  
<http://www.Godsdirectcontact.co.kr> (Corea; en coreano)  
<http://www.GodsImmediateContact.org> (Japón; en japonés)  
<http://www.Godsdirectkontak.org> (Indonesia; en indonesio)  
<http://www.Spiritual-Discovery.org> (E.U.A., en inglés, chino, coreano, idioma de Au Lac)  
<http://mason.gmu.edu/~lduan/Godsdirectcontact> (E.U.A., en inglés)  
<http://members.tripod.com/~Godsdirectcontact/> (E.U.A., en inglés)  
<http://www.Godsdirectcontact.com>  
 (E.U.A., en español, francés, inglés, chino simplificado y chino tradicional)  
<http://www.spiritweb.org/Spirit/media.html?who=Suma%20Ching%20Hai>  
 (E.U.A., en inglés)  
<http://www.GodsImmediatecontact.net/> (E.U.A., en inglés)  
<http://www.godsImmediatecontact.net/aulac> (E.U.A., en idioma de Au Lac)  
<http://www.GodsImmediatecontact.org/video/>  
 (En E.U.A. con 'Windows Media Player Audio y Video')  
<http://www.members.xoom.com/meditations/GodsDirectContact.html> (E.U.A., en inglés)  
<http://www.GodsImmediateContact.tripod.com> (E.U.A., en inglés)  
<http://www.contactDirectAvecDieu.org> (Francia, en francés)  
<http://godsdirectcontact.rma.cz> (Checoslovaquia, en checo)  
<http://www.Godsdirectcontact.org>  
 (Canadá con servicio Real de Audio, en inglés e idioma de Au Lac)  
<http://www.Godsdirectcontact.de> (Alemania, en alemán)  
<http://www.Direkter-Kontakt-mit-Gott.org> (Austria, en alemán)  
[http://www.extra.hu/kozvetlen\\_kapcsolat\\_Istennel](http://www.extra.hu/kozvetlen_kapcsolat_Istennel)  
 (Hungría; en húngaro)  
<http://Godsdirectcontact.bizland.com/> (Suecia, en sueco)  
<http://freespace.virginnet.co.uk/smch.ma>  
[/Godsdirectcontact/Persian.htm](http://Godsdirectcontact/Persian.htm) (UK; en Persiano)  
[http://www.geocities.com/godsdirectcontact\\_2000](http://www.geocities.com/godsdirectcontact_2000)  
 (Polonia; en polaco, inglés, Aulacese)  
<http://www.Godsdirectcontact.com/IhavecometotakeyouHome>  
 (En inglés)(Pedido del libro: "He Viendo para Llevarlos a Casa")  
 Grupo de Noticias: [lovesrc@Godsdirectcontact.org](mailto:lovesrc@Godsdirectcontact.org)

*“Encuentre su propio Tesoro Eterno y usted será capaz de tener acceso a esta Fuente Inextinguible. ¡Esta es la bendición infinita! Yo no tengo palabras para anunciarla. Yo sólo puedo alabarla y esperar que ustedes me crean y que mi energía de alguna manera afecte su corazón y los eleve a este sentimiento de alegría y entonces ustedes podrán creer. Después de la iniciación, ustedes verdaderamente sabrán el significado de mis palabras. Yo no tengo la manera de comunicarles esta Gran Bendición que Dios ha derramado sobre mí y que me ha dado el derecho de distribuirla sin costo alguno.”*

*~ Maestra Suprema Ching Hai ~*

*“Nosotros tomamos algo del karma de la gente que está a nuestro alrededor, al mirarlos, al pensar en ellos, cuando compartimos un libro o una comida, etc. Esta es la forma en la que nosotros bendecimos a la gente y reducimos su karma. Para esto es que practicamos, para distribuir la Luz y dispersar las tinieblas. Benditos sean aquellos que nos dan algo de su karma. Estamos felices de ayudarlos”.*

*~ Maestra Suprema Ching Hai ~*

*“En el lenguaje humano hablamos tonterías todo el tiempo. Siempre tenemos que bla, bla, bla, acerca de todo. Tenemos que comparar, tenemos que valorizar, tenemos que identificar, tenemos que darle un nombre a todo. Pero el Absoluto, si es el verdadero Absoluto, usted no podrá ni siquiera hablar de eso. Usted no podrá hablar de eso. Usted ni siquiera podrá pensar al respecto. Usted no podrá imaginárselo. No hay nada. ¿Entiende?”*

*~ Maestra Suprema Ching Hai ~*

## **Buenas noticias para los vegetarianos**

### **Proteínas vegetales esenciales**

La dieta vegetariana no sólo es de gran beneficio para nuestra práctica espiritual sino que también es muy saludable para nosotros. Pero debemos poner atención a una nutrición balanceada y asegurarnos que no nos falte la tan necesaria proteína vegetal.

Hay dos tipos de proteína: la proteína animal y la proteína vegetal. Los frijoles de soya, los diversos tipos de arvejas son algunas de las fuentes de proteína vegetal. El tener una dieta vegetariana no significa simplemente vegetales fritos. Debe de incluirse la proteína para completar la nutrición que una persona requiere.

El Dr. Miller fue vegetariano toda su vida. Él practicó la medicina y curó a los pobres en la República de China por cuarenta años. Él creía que nosotros necesitamos únicamente comer cereales, frijoles, frutas y vegetales, para obtener todos los nutrientes que necesitamos para mantener una buena salud.

De acuerdo con el Dr. Miller, “los frijoles son la carne sin hueso”. Debido a que los frijoles de soya son muy nutritivos, si alguien tuviera que comer sólo una clase de comida y comiera frijoles de soya sería capaz de sobrevivir por más tiempo.

Preparar una comida vegetariana es semejante que preparar

una comida con carne, excepto que los ingredientes que tienen proteína vegetal tales como, los muslos de pollo vegetarianos, el jamón vegetariano o la carne vegetariana, se usan en su lugar. Por ejemplo en lugar de cocinar “salsa de carne desmenuzada con apio” o “sopa de algas con huevo” ahora podemos cocinar, “salsa de carne vegetariana desmenuzada con apio” o “sopa de algas con cuajada de frijoles (tofu)”.

Si usted vive en un país donde estos productos vegetarianos no están disponibles, puede comunicarse con el centro local de la Asociación Internacional La Maestra Suprema Ching Hai y nosotros le daremos información sobre los suplementos más importantes y de los restaurantes vegetarianos para su referencia. (Por favor vea la tabla 1)

En lo referente a cómo preparar comida vegetariana, puede referirse a, La Cocina Suprema, publicada por la Asociación Internacional De La Maestra Suprema Ching Hai, o cualquier otro libro de comida vegetariana.

Hay disponibles panfletos con listas de Restaurantes Vegetarianos alrededor del Mundo y están disponibles al que lo solicite.

## PRINCIPALES CASAS VEGETARIANAS

### América del Norte

#### E.U.A.

**Arizona** Name: **The Supreme Master Ching Hai International Association Vegetarian House**

Address: 4812 N. 7th Avenue Phoenix, AZ 85013 E.U.A.

TEL: 1-602-264-3480/Fax: 1-602-780-0855

E-Mail: NMinhAZ@aol.com

#### California

**Oakland** Name: **Bo De Vegetarian House**

Address: 464 8th St Oakland CA 94607 E.U.A.

TEL: 1-510-444-2891/Fax: 510-8347478

Name: **Golden Lotus**

Address: 1301 Franklin St Oakland, CA 94612 E.U.A.

TEL: 1-510-393-0382

**L.A.** Name: **All Vegetarian Inc.**

Address: 9649 Remer St. South El Monte CA 91733 E.U.A.

TEL: 1-626-4485919/1-626-4485809

**San Jose** Name: **The Supreme Master Ching Hai International Association Vegetarian House**

Address: 520 East Santa Clara Street, San Jose CA 95112 E.U.A.

TEL: 1-408-292-3798/1-408-292-3832

E-mail: Veghouse@juno.com

Name: **Vegetarian Food To Go**

Address: 388 East Santa Clara St. San Jose, CA 95113 E.U.A.

TEL: 1-408-286-6335

**Georgia** Name: **Cafe Sunflower**

Address: 2140 Roswell Rd. Atlanta, GA 30309 E.U.A.

TEL: 1-404-352-8859

## **Texas**

**Dallas** Name: **Suma Veggie Cafe**

Address: 800 E. Arapho Rd, #120, Richardson TX 75081 E.U.A.

TEL: 1-972-889-8598

**Houston** Name: **Quan Yin Vegetarian Restaurant**

Address: 10804-E Bellaire Blvd, Houston TX 77072 E.U.A.

TEL: 1-281-498-7890 FAX: 1-281-498-7972

**Massachusetts** Name: **Life and Light Vegetarian Restaurant**

Address: 115 Ela St W Newton MA 02165 E.U.A.

TEL: 1-617-630-8101

Name: **Quan Yin Vegetarian Restaurant**

Address: 56 Hamilton St. Worcester MA 01604, E.U.A.

TEL: 1-508-831-1322 FAX: 508-831-3502

## **América Central**

**Mexico** Name: **Grupo Manjares Vegetarianos Internacionales S.A de C.V.**

Address: La Joya Apartado 22-149 C.P. 14091 Tlalpan D.F.,

TELFAX: 525-8492755

E-mail: [mexicocity@supernet.com.mx](mailto:mexicocity@supernet.com.mx)

## **Asia**

### **Formosa**

Taipei Name: **Loving Food Corp**

**Vegetarian food wholesale & retail dealer**

TEL: 886-2-3815836

**Chiayi** Name: **The Supreme Master Ching Hai International Association Vegetarian House**

Address: 308 Hsinyeh East Road, Chiayi, Formosa, R.O.C.

TEL: 886-5-2234663

**Kaoshiung Name: Loving Food Corp  
Vegetarian food wholesale & retail dealer**

Address: No.28, Chien-Hsin Road, San Min Dist, Kaohsiung, Formosa,  
R.O.C.

TEL: 886-7-3961420 FAX: 886-7-3961637

**Tainan Name: Joy Vegetarian Plaza (Supermarket Chains)**

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

TEL: 886-6-2872102

**Hong Kong**

TEL: 852-23948614 FAX: 852-23902926

Name: **Nature House**

Address: Shop 3, G/F Tai Wing House Tai Yuen Estate Tai Po. N.T.,  
Hong kong

TEL: 852-26652280/852-26670681

**Indonesia Name: The Supreme Master Ching Hai International  
Association Vegetarian House**

Address: Jl Pasar Besar 3 Surabaya Indonesia

TEL: 6231-5469933

**Japón**

**Gunma Name: Angel's Cookies(Tenshi no okashi)**

Address: 937 Kanbara Tsumagoi-mura, Agatsuma-gun, Gunma, Japan

TEL\FAX:81-279-971065

**Korea Name: S.M. Vegetarian Restaurant**

Address: Seoul-City, Kang Nam-Ku, Poi-Dong, 22-10, Seoul, Korea

TEL: 82-2-576-9637

**Malaysia Name: Pusat Makanan Sayur-Sayuran Litevon Vegetarian  
Center**

Address: 82 Lorong Hullon, 10050 Pulau Pinang, Malaysia

TEL: 604-2289601 FAX:604-2626909

## **Europa**

### **Alemania**

**Munich** Name: **S.M. Vegetarisch**

Address: Amalienstr. 45, D-80799 Munich, Germany.

TEL: 49-89-281882

### **España**

**Malaga** Name: **Restaurante Vegetariano “El Legado Celestial”**

Address: Calle Medellin, N3, Bajo 29002 Malaga, Spain

TEL: 34-5-2351521

**Valencia** Name: **Restaurante Casa Vegetariana “Salud”**

Address: Calle Conde Altea, N44, Bajo 46005 Valencia, Spain

TELFAX: 34-6-3744361

**United Kingdom** Name: **Chai Chinese Vegetarian Restaurant**

Address: 236 Station Road, Edgware, Middlesex HA8 7AU, UK

TEL: 44-181-9053033

## **Oceania**

### **Australia**

**Sydney** Name: **Tay Ho Vegetarian Restaurant**

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

TEL: 61-2-97287052

## **Cómo comunicarse con nosotros**

Los discípulos o compañeros practicantes de la Maestra Suprema Ching Hai han establecido muchos Centros alrededor del mundo. Si usted necesitara comunicarse directamente con nuestras oficinas centrales lo puede hacer a estas dos direcciones o con alguno de los otros Centros alrededor del mundo en las siguientes páginas, dependiendo de su ubicación actual.

**Asociación Internacional de la Maestra Suprema Ching Hai  
P.O. Box 730247, San Jose C.A. 95173-0247 E.U.A.**

**Asociación Internacional de la Maestra Suprema Ching Hai  
P.O. Box 9, Hsihu,  
Miaoli Hsien, Formosa, República de China**

Las personas enlace, son compañeros (a) practicantes que han sido iniciados en el Método Quan Yin y que se han ofrecido a ayudar a otros que desean recibir la iniciación o aprender algo más sobre las enseñanzas de la Maestra Suprema Ching Hai. Ellos están dispuestos a ayudarlo con sus preguntas. Ellos pueden ayudarlo a seleccionar las cintas de audio y video y las publicaciones que sean más adecuadas a usted. Ellos también lo pueden mantener informado del programa de conferencias de la Maestra Suprema Ching Hai, los retiros y otras actividades.

## Nuestros hermanos enlace alrededor del mundo

**T**he disciples, or fellow practitioners of Master Ching Hai have established many Associations and Centers throughout the world. The main Center for publishing is in Formosa:

**The Supreme Master Ching Hai International Association  
P.O. Box 9, Hsihu Miaoli Hsien, Formosa,  
Republic of China**

Liaison fellow practitioners are people who have received initiation into the Quan Yin Method, and who have volunteered to assist others who wish to either receive initiation or learn more about Master Ching Hai's teachings. They are ready to help you with your questions. They can assist you with selecting audio and video cassettes, and publications which would be most suitable for you. They can also keep you informed of Master Ching Hai's lecture schedules, retreats and some other activities.

**\*\*\*AFRICA\*\*\***

R.S.Africa: Cape Town	Mr. Christopher Luccarda	27-21-789-2033 moorelibby@hotmail.com cosmos@new.co.za 27-31-262-5111
Durban	Mr. & Mrs. Suresh Patel surindie@intekom.co.za	27-437-352575 sabbagh@iafrica.com 27-11-6404806
East London	Mr. Anthony Sabbagh	27-437-352575 sabbagh@iafrica.com 27-11-6404806
Johannesburg	Mr. & Mrs. Chen Tai Lin	jhbcenter@pchome.com.tw 27-11-6229455
	Ms. Sonya Gusson	sonya_usa@hotmail.com 228-222864
Togo:	Togo Center	smtogo@yahoo.com 228-215551
	Mr. David Chine	230-208-1758 smmaurice@email.com 230-242-0462
Mauritius: Port Louis	Mr. Liang Dong Sheng	230-208-1758 smmaurice@email.com 230-242-0462
	Ms. Josiane Chan She Ping	230-242-0462

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

Argentina: Buenos Aires	Ms. Mabel Alicia Kaplan	54-11-4-545-4640 mak@sminter.com.ar
Bolivia: Santa Cruz	Mrs. Adalina da Graca Munoz	591-337-2039 adamunoz@hotmail.com 591-4625964
Trinidad Brazil: Belem	Mr. Wu Chao Shien	55-91-223-9414 55-81-3262912
Recife	Mr. Wei Cheng Wu	55-91-223-9414 55-81-3262912
San Paulo	Ms. Salma Casierra Alvarez Brazil Center Liaison Office	55-11-5579-1180/3884-3155 55-11-227-4690/228-7029 brcenter@hotmail.com

Chile:		
La Serena	Mr. Esteban Zapata Guzman	56-51-295992 ezapata@entelchile.net
Santiago	Santiago Center	56-2-6385901 chilecenter@hotmail.com
	Liaison Office	56-2-6389229
Colombia:		
Bogota	Mr. & Mrs. Jose Guzman Alonso	57-1-2261245
Costa Rica:		
San Jose	Costa Rica Center	506-268-8666
	Ms. Laura Chen	506-296-7121/387-4516 lauracr@racsa.co.cr
Honduras:		
Tegucigalpa	Ms. Edith Sagrario Ochoa	504-2250120
Mexico:		
Guanajuato	Mr. & Mrs. Jose Luis Sanchez Vargas	52-4-7436120
Mexicali	Ms. Sylvia Lagrange	52-65-684575 quanyin@telnor.net
Mexico State	Liaison Office	52-5-852-1256 tecenter@ragnatela.net.mx
Monterrey	Mr. Roque Antonio Ledl Suffo	52-8-3778387 mtycenter@starmedia.com
Panama:	Ms. Maritza E.R. de Leone	507-260-5021 mrleone@hotmail.com
Paraguay:		
C.D. East	Mr. Zhi-Lu Tsao	595-61-502034 jscmike@fnn.net
Peru:		
Cusco	Mr. Varovski Velarde	51-84-246256 varovski@mixmail.com
		cuscocentro@yahoo.com
Lima	Lima Center	51-1-4716472 lvalenciap@bonus.com.pe
	Mr. Edgar Nadal & Ms. Teresa de Nadal	51-1-4667737
	Mr. Victor Carrera	51-1-2657429
Puno	Ms. Mercedes Rodriguez	51-54-353039 punocentroperu@yahoo.es
Trujillo	Mr. Luis Rebaza	51-44-260871
Trinidad Island:	Mr. Ray Alibocus	1-868-637-1054 alobocus@tstt.net.tt
Canada:		
Edmonton	Mr. Brian Hokanson	1-780-444-6568
	Mr. & Mrs. Dang Van Sang	1-780-963 5240 xdang@powersurfr.com
Kingston	Mr. Quang Thanh Le	1-613-384-3295
London	Ms. Wei Zhong	1-519-438-3702 high_way@juno.com
Montreal	Montreal Center	1-514- 277-4655
	Ms. Euchariste Pierre	1-514-277-2717
	Mr. Hung The Nguyen	1-514-494-7511 thengnunguyen@iprimus.ca
	Mr. & Mrs. Nai-Chi Hsu	1-450-647-4871
Ottawa	Mr. Le Lam	1-613-260-1698 lam.le-quanyin@home.com
	Mr. Armand Laplante	1-613-745-6050

Toronto	Toronto Center Ms. Diep Hoa Mr. & Mrs. Lenh Van Pham	1-416-503-0515 1-905-897-0650 1-416-282-5297 hiepham@home.com
Vancouver	Ms. Li-Hwa Liao Ms. Sheila Coodin Ms. Nguyen Thi Yen	1-604-541-1530 jsung@aicompro.com 1-604-739-6758 sheila@prismnet.bc.ca 1-604-581-7230
USA:		
Arizona:	Arizona Center Mr. & Mrs. Kenny Ngo Vegetarian House Mr. Robert Jeffreys	1-623-581-0725 ArizonaCtr@aol.com 1-602-404-5341 1-602-264-3480 1-501-253-8287 arcenter@juno.com
California:		
*Los Angeles	Los Angeles Center Mr. & Mrs. Tsung-Liang Lin Mr. & Mrs. Dong Phung Ms. Tina Polny	1-909-674-7814 1-626-914-4127 tllin54@hotmail.com 1-626-284-9994 SanGabriel99@hotmail.com 1-714-960-4518/960-4568 qin-na.polny@mindspring.com
*Sacramento	Mr. & Mrs. Hieu De Tu	1-916-682-9540 saccenter.ca@usa.com
*San Diego	San Diego Center Mr. & Mrs. Tran Van Luu Mr. & Mrs. Tang Thi	1-619-280-7982 quanyinsd@juno.com 1-619-475-9891 1-619-268-8651
*San Francisco	San Francisco Center Mr. & Mrs. Khoa Dang Luong Mr. & Mrs. Dan Hoang	KHOALUONG@aol.com 1-415-753-2922 1-415-333-9119 sfcenter@hotmail.com
*San Jose	Ms. Sophie Lapaire Mr. & Mrs. Edgar Shyuan Mr. Loc Petrus Mr. Jim Su	1-650-988-6500 sophieandpam@earthlink.net 1-408-463-0297 Edgar-Teresa@worldnet.att.net 1-510-276-4631 petrusl2k@earthlink.net 1-408-253-8516 sumajim@aol.com
Colorado:	Ms. Victoria Singson	1-303-986-1248 torahi@juno.com
Florida:		
*Cape Coral	Mr. & Mrs. Thai Dinh Nguyen Ms. Trina L. Stokes	1-941-458-2639 1-941-482-7542 tls77@aol.com
*Orlando	Mr. & Mrs. Tze-Chen Chen	1-407-321-8297 1-407-771-8895 tze-chen.chen@convergys.com
Georgia:	Center/Bhiksuni Chan Mo Mr. James Collins Ms. Kim Dung Thi Nguyen	1-770-936-9926 GeorgiaCnt@aol.com 1-770-934-2098 1-404-292-7952

Hawaii:	Hawaii Center	1-808-735-9180 hawaiictr@hotmail.com
	Ms. Andrea Seu Chow Lee	andreamch@hotmail.com
Illinois:	Mr. & Mrs. Julian L. Chen	1-630-416-3821 SMillinois@aol.com
Indiana:	Mr. & Mrs. Duc Vu	1-317-293-5303 duchanh@aol.com
Kentucky:	Mr. & Mrs. Nguyen Minh Hung	1-502-695-7257 FNGUYEN@MAIL.STATE.KY.US
Louisiana:	Mrs. Jon L. Fontenot	1-504-483-3234 jlfontenot@hotmail.com
Massachusetts: *Boston	Boston Center	1-978-436-9982 shinemound@earthlink.net
	Ms. Gan Mai-Ky	1-508-791-7316
	Mr. & Mrs. Huan-Chung Li	1-978-957-7021
	Ms. Cynthia A. Lombardo	1-508-388-4306
Maryland:	Mr. Nguyen Van Hieu	1-301-933-5490 HughMDCenter@yahoo.com
	Mr. Robert Ectman	1-301-972-5654 bce94@hotmail.com
Michigan:	Ms. Susan Manturuk	1-616-588-6341 manturuk@torchlake.com
*South Michigan	Center	helenzeng@yahoo.com
Minnesota:	Ms. Quach Ngoc	1-612-722-7328 quach001@juno.com
Missouri: *Jefferson	Ms. Mary E. Steck	1-573-761-9969 MSteck5208@aol.com
*Rolla	Mr. Genda Chen	1-573-368-2679 gchen@umr.edu
Nebraska:	Ms. Celine Robertson	1-402-483-4067 ctrobert@yoda.unl.edu
Nevada: *Las Vegas	Ms. Helen Wong	1-702-242-5688
New Jersey:	New Jersey Center	1-973-209-1651 c_newjersey@yahoo.com
	Mr. & Mrs. Nghiem The Trung	1-609-667-3829 albert_nghiem@hotmail.com
	Mr. Chang-Sheng Chou	1-973-335-5336 JohnChou@ymlusa.com
New York:	Mr. & Mrs. Zhihua Tung	1-718-837-4884 dong@phys.columbia.edu
*Rochester	Ms. Debra Couch	1-716-256-3961 success@coachdebra.com
North Carolina:	Mr. & Mrs. Huynh Thien Tan	1-704-535-3789
Ohio:	Mr. & Mrs. Vu Van Phuong	1-513-887-8597 von@swoca.net
	Mr. Gilbert Rivera	1-513-381-4554 wisdmeye@aol.com
Oklahoma:	Mr. & Mrs. Tran Kim Lam	1-405-632-1598 LTRAN2292@aol.com

Oregon:		
*Portland	Ms. Vera Looijenga	1-503-234-1416
	Mr. & Mrs. Minh Tran	1-503-614-0147
		orcenter@hotmail.com
	Mr. & Mrs. Alister Phuoc Minh Pham	1-503-642-1252
		AlisterPhuocPham1@juno.com
Pennsylvania:	Mr. & Mrs. Diep Tam Nguyen	1-610-626-5546
	Mr. Shi-Tao Yeh	Diep.Ngu.PA@juno.com
		1-610-640-0463
		smchpa@juno.com
Texas:		
*Austin	Austin Center	1-512-396-3471
		jwu1@austin.rr.com
	Mr. Dean Duong Tran	1-512-989-6113
		tranduongdean@yahoo.com
*Dallas	Dallas Center	1-214-339-9004
	Mr. Tim Mecha	DallasCenter@yahoo.com
		1-972-395-0225
		mechat@email.msn.com
	Mr. Weidong Duan	1-214-528-9178
		water96@yahoo.com
	Mr. Jimmy Nguyen	1-972-206-2042
		DallasCenter@hotmail.com
*Houston	Houston Center	1-281-893-8300
	Ms. Carolyn Adamson	1-713-6652659
		caroltex@interserv.com
	Mr. & Mrs. Charles Le Nguyen	1-281-370-3898
		DNguyen376@aol.com
	Mr. & Mrs. Robert Yuan	1-281-251-3199
		RYuan32507@aol.com
*San Antonio	Mr. Khoi Kim Le	1-210-558-6088
Virginia:	Mr. David R. Craig	1-703-573-2760
		justmeditate@hotmail.com
*Virginia Beach	Mr. David Young	1-757-588-8468
		davidkyoung@hotmail.com
Washington:		
*Seattle	Mr. Ben Tran	1-425-643-3649
		benptran007@hotmail.com
	Mr. Edward Tan	1-206-228-8988
		edtan@usa.com
Puerto Rico		
Camuy	Mrs. Disnalda Hernandez Morales	1-787-262-1874
San Juan	Ms. Shanti Ragyi	1-787-723-7138
		shantiragyi@hotmail.com
***ASIA***		
Armenia:	Mr. Armen Hovhannisyán	374-1-227303
		armenhovhannisyán@hotmail.com
Myanmar:	Mr. Sai San Aik	951-667427
Formosa:		
Taipei	Taipei Center	886-2-23757527
	Mr. Chuan-Ping Yang	886-2-23756784
	Mr. Chiu Min Fen	886-2-23890885
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
Hong Kong:	Hong Kong Center	852-27495534
	Liaison office	852-26378257
		lovequanyin@hotmail.com
India:		
Bombay	Mr. Suneel Ramaney	91-22-282-0190
Calcutta	Mr. Ashok Sinha	91-33-655-6741
Indonesia:		
Jakarta	Jakarta Center	62-21-6319066
		smch-jkt@dnet.net.id
	Mr. Tai Eng Chew	62-21-6319061
	Ms. Lie Ik Chin	62-21-6510218
		finance1@ueii.com
	Ms. Murniati Kamarga	62-21-3840845
		hai@cbn.net.id
	Mr. I Ketut P. Swastika	62-21-7364470
Surabaya	Center	62-31-5673084
		ahimsasb@indosat.net.id
Japan:		
Gunma	Ms. Hiroko Ichiba	81-27-9961022
		truelove@math.biglobe.ne.jp
Kumamoto	Ms. Mochinaga Eiko	81-96-346-2928
		genesis@mb.infobears.ne.jp
Tokyo	Ms. Yukiko Sugihara	81-3-3307-1643
		cal13840@pop07.odn.ne.jp
	Ms. Yoshie Takeda	81-90-3963-0755
		y-plus@f6.dion.ne.jp
Korea:		
Seoul	Seoul Center	82-2-5772158
		quanyim@unitel.co.kr
	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
		quanyin@unitel.co.kr
	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
		chinghaidaegu@hanmail.net
	Mr. Kim Ik Hyeon	82-53-9572858
	Mr. Ryoo Jin Ho	82-53-8568509
	Mr. Chang Ik Hyun	82-53-7535264
Taejon	Taijon Center	82-42-625-4801
	Mr. Kim Soo Dong	82-42-2547309

Kwangju	Kwangju Center	82-62-2329613
	Ms. So-Yeon Kim	82-62-2325630
Cheju Island	Cheju Center	82-64-99-6113
Andong	Andong Center	82-54-821-3043
	Mr. Kim Sam Tae	82-54-873-4961
Youngdong	Youngdong Center	82-54-5325821
		houmri@unitel.co.kr
Chungok	Chungok Center	82-54-6731399
		chinghai@unitel.co.kr
Macau:	Macau Center	853-532231
		macau_center@email.com
	Liaison Office	853-532995
Malaysia:		
Alor Setar	Mr. Chiao-Shui Yu	60-4-7877453
Johor Bahru	Mr. & Mrs. Chi-Liang Chen	607-3516075
		supreme2@tm.net.my
Kuala Lumpur	Liaison office	6012-259-5290
		klgcp@hotmail.com
	Kuala Lumpur Center	60-3-9873904
		klsmch@tm.net.my
Penang	Penang Center	60-4-8279903
		smchpg@tm.net.my
	Mr. & Mrs. Lin Wah Soon	60-4-6420370
Mongolia:		
Ulanbaatar	Mrs. Luvsan Tsengel	976-1-344604
Baganuur	Mr. & Mrs. Gursad Bayarsaikhan	976-31-21174
Nepal:		
Kathmandu	Kathmandu Center	977-1-254-481
		chinghai_kathmandu@hotmail.com
	Mr. Ajay Shrestha	977-1-473558
		ajaystha@hotmail.com
Pokhara	Pokhara Center	977-61-28144
		worldcom@mos.com.np
	Mr. Bishnu Neupane	977-61-21201
		neupanebishnu@hotmail.com
Philippines:	Manila Center	632-247-2291
		manilach@hotmail.com
Singapore:	Singapore Center	65-741-7001
		chinghai@singnet.com.sg
	Liaison office	65-846-9237
Sri Lanka:		
Colombo	Mrs. Suranganie Dayaratne	94-1-889884
		nandi@slt.lk
Thailand:		
Bangkok	Bangkok Center	662-674-2694
	Ms. Laddawan Na Ranong	662-5914571
		edasnlad@samsorn.stou.ac.th
	Mr. Wu Peir Yuan	66-1-8248294
Chiang Mai	Chiang Mai Center	66-53-217080
	Ms. Siriwan Supatrchamnian	66-53-387126
Had Yai	Had Yai Center	66-74-368329-30(c/o155)
Khon Kaen	Khon Kaen Center	66-43-261-878
	Mr. Paisal Chuangcham	66-43-241718

***EUROPE***		
Austria:	Vienna Center	43-664-3909200 ChinghaiVienna@hotmail.com
	Mr. & Mrs. Nguyen Van Dinh	43-2955-70535
	Mr. Shih-Tsung Lu	43-2266-80399 sound@gmx.at
Belgium: Brussels	Mr. Hugo Berton	32-1640-0377 kimhuyen.luu@swing.be
	Mr. Ruslan Staykov	3592-575358 oldruslan@yahoo.com
Czech: Prague	Prague Center	42-02-90058578 prague_center@hotmail.com
	Mr. Zeljko Starcevic	385- 51- 251081 zeljko@mindless.com
Croatia:	Liaison office	45-66-190459
Denmark: Finland: Helsinki	Ms. Luong Hoang Hanh	358-9-8537455 fin_con_hhanh@artic.net
	Ms. Anne Nystrom	358-9-793902 anne.nystrom@iobox.fi
	Paris Center	33-1-4300-6282 ChingHai@illumination.claranet.fr
France: Paris	Ms. Lancelot Isabelle	33-1-4030-1174 newsfrance@claranet.fr
	Ms. Ngo Thi Huong	33-1-424-31924 tngo@free.fr
	Mr. Nguyen Tich Hung Ms. Reynet Jeanine	33-4-67413257 33-4-75376232
Montpellier Ardeche Germany: Berlin	Berlin Center	49-30-3470-9262 berlincenter@hotmail.com
	Mr. Christian Bastwoeste	49-30-3470-9262
	Liaison office	49- 5232-68564 49-211-5144785 ngoc-thao.nguyen@gmx.de dusseldorfcenter@hotmail.com
Duesseldorf	Liaison office	49-581- 15491
	Ms. Kang Cheng	49-89-3616347
	Ms. Johanna Hoening	49-8170-997050 ChingHai@aol.com
Greece: Athens	Mr. Constantine Manos	30-61-278106 constantinem@hotmail.com
	Mr. Nguyen Ngoc Trung	31-294-41-9783 Vothuong5@cs.com
Holland: Amsterdam	Mr. Marcel Mannaart	31-72-5070236 m.mannaart@planet.nl

Hungary: Budapest	Budapest Center	361-363-3896 heaven.bud@mail.matav.hu
	Mr. Lux Tamas	36-309-611994
	Ms. Dora Seres	36-1379-1924
Ireland: Dublin	Mr. & Mrs. Bernard Leech	353-1-6249050 bernardleech@unison.ie
Norway: Oslo	Mr. Nguyen Ngoc Tai	47-22-612939 tnguyen@c2i.net
Poland: Szczecin Warsaw	Mrs. Grazyna Plocinizak Mrs. To Soszynska	48-91-4874953 48-22-6593897 mintra@polbox.com minhtrang4@yahoo.com
	Ms. Lukaszewska Mariola	48-42-6860037 czakra@interia.pl
Portugal: Lisbon	Mr. Helder Hen Keon Kong	351-1-920-4118 lisbon_center@hotmail.com
Slovenia:	Mr. Rastislav Alfonz Kovacic	386-35-814981 dbk@siol.net
Spain: Madrid	Madrid Center Ms. Lidia Kong	34-91-5470366 34-91-6410275
Malaga Valencia	Mr. Wang Ya-King Ms. Xi-Chun Wang & Ms. Xin-Lan Yang Vegetarian House Mr. Yu Xi-Qi	34-95-2351521 34-96-3336208 34-96-3744361 34-96-3726401 valenciachinghai@yahoo.es
Sweden: Angelholm	Mrs. Luu Thi Dung	46-431-26151 Vivianne@Lycosmail.com
Are	Ms. Viveka Widlund	46-647-32097 widlund@hem.utfors.se
Malmo Stockholm	Mr. & Mrs. John Wu Mr. Mats Gigard	46-40-973452 46-8-882207 mats@sirfield.nu
Uppsala	Ms. Premila Perera Ivarsson	46-18-302029 premila-perera@pharmacog.uu.se
Switzerland: Geneva	Ms. Feng-Li Liu Ms. Klein Ursula	41-22-7973789 fengli@ilo.org 41-22-3691550
United Kingdom: England: Chester	Mrs. Janet Weller	44-1782-414989 janet.weller@Zoom.co.uk
London	London Center Liaison office	44-208-3742743 44-207-4731421 pnl@matters19.freeserve.co.uk

Surrey	Mr. Hu Tchang Rong	44-1293-416698
Scotland: Edinburgh	Mrs. Annette Lillig	44-131-6660319 lillig@btinternet.com
Glasgow	Mr. Robert Jackson	44-141-637-7255 Robert.Jackson@classicfm.net
Russia: Moscow	Mr. Rupasiri Perera	7-095-2424953 perera-rupasiri@mtu-net.ru
***OCEANIA***		
Australia: Adelaide	Mr. Leon Liensavanh	618-8332-6192
Brisbane	Brisbane Center	617-3374-3339 briscentre@hotmail.com
	Mr. Gerry Bisshop	617-3847-1646
	Mrs. Tieng Thi Minh Chau	617-3715-7230 ctieng@dme.qld.gov.au
	Mr. & Mrs. Yun-Lung Chen	617-3344-2519
Byron Bay/Northern Rivers	Mr. & Mrs Ray Dixon	612-6685-3248 rayandjulie@linknet.com.au
Canberra	Mr. & Mrs. Khanh Huu Hoang	61-2-6259-1993 smcanbra@cyberone.com.au
Melbourne	Melbourne Center	613-9890-0320 Melbsmch@aol.com
	Mrs. Rosemary Nagtegaal	613-9585-7871
	Mr. Pham Van Bon	61-3-9470-4573
	Mr. Alan Khor	61-3-9857-4239
Perth	Perth Center	61-8-9242-1189
	Mr. David Robert Brooks	61-8-9418-6125 daveb@iinet.net.au
	Mr. Ly Van Tri	61-8-9244-7661
Sydney	Mr. Eino Laidsaar	61-2-9477-5459 einoforquanyinsydney@yahoo.com
	Mr.& Mrs. Lam Anh Tuan	61-2-96044589 smsydney@bigpond.com
	Mr. Hong Bo	61-2-97887588 hongbo_huang@hotmail.com
Tasmania	Mr. Peter John Boatfield	61-3-62293878
New Zealand: Auckland	Mr. Kym Anton Toia	649- 419-4470 nzanton@yahoo.com
	Mrs. Noelyne No Thi Ishibasi	649-277-9285 takahide@xtra.co.nz
	Mrs. Chanwu Wong	649-266-6898
Christchurch	Mr. Michael Lin	643-343-6918 chaomim@hotmail.com
Hamilton	Mr. Glen Vincent Prime	647-849-4442 glenprime@hotmail.com
Tauranga	Ms. Joy Daniels	647-544-5268

*Si no hay hermano enlace en su área, por favor comuníquese con el hermano enlace en la ciudad o país más cercano a usted.*