

# Indhold

<b>Forord .....</b>	<b>3</b>
<b>En kort biografi om Højeste Mester Ching Hai .....</b>	<b>7</b>
<b>Mysteriet om den hinsides verden.....</b>	<b>9</b>
Et foredrag af Højeste Mester Ching Hai 26. juni 1992, Forenede Nationer, New York	
<b>Initiering: i Quan–Yin metoden .....</b>	<b>45</b>
<b>De fem forskrifter .....</b>	<b>47</b>
<b>Fordelene ved vegetarkosten.....</b>	<b>49</b>
Sundhed og ernæring .....	<b>50</b>
Naturens kredsløb og miljøet.....	<b>54</b>
Hungersnød i verden .....	<b>55</b>
Dyrs lidelser .....	<b>55</b>
I selskab med helgener og andre .....	<b>55</b>
Mester besvarer spørgsmål .....	<b>57</b>
<b>Vegetarisme:</b>	
<b>Den globale vandkrisens bedste løsning .....</b>	<b>67</b>
<b>Gode nyheder for vegetarer .....</b>	<b>69</b>
<b>Publikationer .....</b>	<b>74</b>
<b>Hvordan du kontakter os .....</b>	<b>86</b>

*„Jeg tilhører ikke buddhismen eller katolicismen. Jeg tilhører Sandheden, og jeg forkynder Sandheden. Du kan kalde det buddhisme, katolicisme, taoisme, eller hvad du vil. Jeg byder alle velkommen!”*

*~ Højeste Mester Ching Hai ~*

*„Ved at opnå indre fred, opnår vi alt andet. Al tilfredsstillelse, al opfyldelse af verdslige og himmelske ønsker kommer fra Gudsriget – den indre erkendelse af vor evige harmoni, af vor evige visdom og af vor almægtige kraft. Opnår vi ikke disse, bliver vi aldrig tilfredse, uanset hvor mange penge, hvor megen magt, eller hvor høj en position vi har.”*

*~ Højeste Mester Ching Hai ~*

*„Vor lære er den, at uanset hvad du skal gøre i denne verden, så gør det, og gør det med hele dit hjerte. Vær ansvarlig og meditér også hver dag. Du vil opnå større viden, større visdom, mere fred, hvorved du tjener dig selv og tjener verden. Glem ikke, at du har din egen godhed i dit indre. Glem ikke, at du har Gud boende i dit legeme. Glem ikke, at du har Gud i dit hjerte.”*

*~ Højeste Mester Ching Hai ~*

## Forord

**G**ennem tiderne er menneskeheden blevet besøgt af sjældne individer, hvis eneste formål er åndelig højnelse af menneskeheden. Jesus Kristus var én af disse gæster lige som Shakyamuni Buddha og Muhammed. Disse tre er velkendte, men der er mange andre, hvis navne vi ikke kender; nogle underviste offentligt, og var kendt af få, mens andre forblev anonyme. Disse individer blev kaldt ved forskellige navne afhængig af epoker lande. De er blevet benævnt som: Mester, Avatar, den Oplyste, Frelser, Messias, Hellige Moder, Budbringer, Guru, Levende Helgen og lignende. De kom for at tilbyde os, hvad man har kaldt: Oplysning, Frelse, Erkendelse, Frigørelse eller Opvågning. Ordene kan variere, men egentligt betyder de alle det samme.

Gæster fra den samme Guddommelige Kilde – med den samme åndelige storhed, moralske renhed og kraft til at højne menneskeheden som fortidens Hellige – er her iblandt os i dag, men kun få kender til deres tilstedeværelse. Én af dem er Højeste Mester Ching Hai.

Mester Ching Hai er en usandsynlig kandidat til at være bredt anerkendt som en Levende Helgen. Hun er kvinde og mange buddhister og andre tror på myten om, at en kvinde ikke kan blive Buddha. Hun er af asiatisk herkomst, og mange vestlændinge forventer, at deres Frelser skal se ud som dem selv. De af os – fra alle dele af verden, og med mange forskellige religiøse baggrunde – som har lært Hende at kende, og som følger Hendes lære, ved imidlertid, hvem og hvad Hun er. At erkende dette vil kræve et vist mål af åbenhed i sindet og oprigtighed i hjertet. Det vil også kræve din tid og din opmærksomhed, men intet andet.

Folk tilbringer størstedelen af deres tid med at tjene til livets ophold og med at tage vare på sine materielle behov. Vi arbejder for at gøre vor eget liv og vore kæres liv så behagelige som muligt. Når tiden tillader det, giver vi vor opmærksomhed til ting som politik, sport, TV eller den sidste nye skandale. De af os, der har oplevet den Kærlige Kraft i den direkte indre kontakt med det Guddommelige, ved, at der er mere i livet end som så.

Vi synes, det er en synd, at det Gode Budskab ikke er mere kendt. Løsningen på alle livets vanskeligheder sidder lige så stille inden i os, og venter. Vi ved, at Himlen kun er et åndedrag væk. Tilgiv os, hvis vi i overdreven entusiasme fejler og siger ting, der måske sårer dit rationelle sind. Det er svært for os at forblive tavse, når vi har set, det vi har set, og ved, hvad vi ved.

Vi, der anser os selv for at være disciple af Højeste Mester Ching Hai og som medudøvere af Hendes metode (Quan–Yin Metoden), tilbyder dig denne introduktionsbog i håb om, at den vil bringe dig nærmere din egen personlige oplevelse af Guddommelig Opfyldelse, det være sig gennem vor Mester eller en anden.

Mester Ching Hai underviser om vigtigheden af meditationsudøvelse, indre kontemplation og bøn. Hun forklarer, at vi må opdage vor eget indre Guddommelige Nærvær, hvis vi skal blive virkeligt lykkelige i dette liv. Hun fortæller os, at oplysning hverken er esoterisk eller uden for rækkevidde og kun opnåeligt for dem der trækker sig tilbage fra samfundet. Hendes opgave er at vække det Guddommelige Nærvær i os, medens vi lever normale liv. Hun udtaler: "Sådan her er det. Vi kender alle Sandheden. Vi har bare glemt den. Så, sommetider må nogen komme og minde os om vort livs formål, hvorfor vi må finde Sandheden, hvorfor vi må udøve meditation, og hvorfor vi må tro på Gud eller Buddha, eller hvem vi nu mener, er den Højeste Kraft i universet." Hun beder ikke nogen om at følge Sig. Hun tilbyder ganske enkelt Sin egen Oplysning som eksempel til efterfølgelse på, hvordan man kan opnå sin egen Endegyldige Frigørelse.

Denne bog er en introduktion til Højeste Mester Ching Hais lære. Bemærk venligst at foredragene, kommentarerne og citaterne af Mester Ching Hai i bogen er sagt af Hende; optaget, afskrevet, sommetider oversat fra andre sprog og derefter redigeret til udgivelse. Vi anbefaler, at du lytter til eller ser de originale lyd- og videobånd. Du vil få en meget rigere oplevelse af Hendes nærvær fra disse kilder end fra de nedskrevne ord. Selvfølgelig er den mest fuldkomne oplevelse at se Hende Selv.

For nogle er Mester Ching Hai deres Mor, for nogle er Hun deres Far, og for andre er Hun deres Elskede. I hvert fald er Hun den allerbedste Ven, du nogensinde kunne få i denne verden. Hun er her for at give til os, ikke for at tage. Hun tager ingen betaling af nogen art for Sin undervisning, hjælp eller initiering. Det eneste Hun vil tage fra dig, er din lidelse, din sorg og smerte. Men kun hvis du ønsker det!

## En lille meddelelse

☸ Ved omtale af Gud, eller den Højeste Ånd, råder Mester os til at anvende originale, ikke-sexistiske udtryk for at undgå diskussion om, hvorvidt Gud er en Hun eller en Han. På engelsk og tysk har man skabt nye ord, men i denne oversættelse har vi valgt at veksle mellem omtale som Han og som Hun. På engelsk anvender Mester ordene Hes (She + He), Hirm (Her + Him) og Hiers (Hers + His).

☸ Som skaber af kunstneriske design, og som åndelig lærer, elsker Højeste Mester Ching Hai alle udtryk for indre skønhed. Det er af den grund, at Hun omtaler Vietnam som "Au Lac" og Taiwan som "Formosa". Au Lac er det ældgamle navn for Vietnam og betyder "lykke". Og navnet Formosa, som betyder "smuk", reflekterer mere fuldstændigt øens og dens folks skønhed. Mester føler, at anvendelsen af disse navne bringer åndelig højnelse og held til landet og dets indbyggere.

*„En Mester er én, der har nøglen til at gøre dig til Mester... at hjælpe dig til at erkende, at også du er Mester, og at også du og Gud er Et. Det er alt... dét er Mesterens eneste rolle.”*

*~ Højeste Mester Ching Hai ~*

*„Vor vej er ikke nogen religion. Jeg omvender ingen til katolicisme eller buddhisme, eller nogen anden 'isme'. Jeg tilbyder dig blot en måde til at erkende dig selv; at opdage hvor du kommer fra; at huske din mission her på Jorden; at opdage universets hemmeligheder; at forstå hvorfor der er så megen elendighed, og at se hvad der venter os efter døden.”*

*~ Højeste Mester Ching Hai ~*

*„Vi er adskilt fra Gud, fordi vi har for travlt. Hvis nogen taler med dig, og telefonen uafbrudt ringer, og du har travlt med at lave mad eller sludre med andre, så kan ingen komme i kontakt med dig. Det samme sker med Gud. Hun ringer hver dag, og vi har ikke tid til Hende og bliver ved med at lægge røret på.”*

*~ Højeste Mester Ching Hai ~*

## En kort biografi om Højeste Mester Ching Hai

**M**ester Ching Hai blev født ind i en velhavende familie i Aulac (Vietnam), datter til en højt anset naturlæge. Hun blev opdraget som katolik, og lærte det grundlæggende i buddhismen fra Sin bedstemor. Som et lille barn udviste Hun en tidligt moden interesse for filosofiske og religiøse lærer, og desuden en ualmindeligt medfølelse indstilling til alle levende væsener.

Ved atten års alder flyttede Mester Ching Hai til England for at studere, og senere videre til Frankrig og så Tyskland, hvor Hun arbejdede for Røde Kors og giftede Sig med en tysk videnskabsmand. Efter to års lykkeligt ægteskab forlod Hun det, med Sin mands billigelse, på jagt efter oplysningen, for at fuldfølge det ideal, som Hun havde båret på siden Sin barndom. På det tidspunkt studerede Hun flere forskellige meditationsmetoder og åndelige discipliner under vejledning af de lærere og mestre som fandtes inden for Hendes rækkevidde. Hun kom til erkendelse af det nytteløse i, at én person forsøger at afhjælpe menneskehedens lidelse, og forstod at den bedste måde at hjælpe folk på var at Hun Selv opnåede fuldstændig erkendelse. Med dette som Sit eneste mål rejste Hun rundt i mange lande, i søgen efter den fuldkomne metode for oplysning.

Efter mange års forsøg, prøvelser og modgange, fandt Mester Ching Hai til sidst Quan Yin Metoden og den Guddommelige Overføring i Himalaya-bjergene. Efter en periode med flittig udøvelse under Sin tilbagetrækkethed i Himalaya-bjergene, opnåede Hun fuldkommen oplysning.

I årene efter Sin oplysning levede Mester Ching Hai en buddhistisk nonnes stille og fordringsløse liv. Sky af natur, holdt Hun Skatten gemt, indtil folk opsøgte Hendes undervisning og initiering. Det er på grund af de ihærdige anmodninger og indsatser fra Hendes tidlige disciple i Formosa (Taiwan) og USA, at Mester Ching Hai kom til at holde foredrag over hele verden, og har initieret mange titusinder af oprigtige åndeligt søgende.

I dag er flere og flere Sandheds-søgende fra forskellige lande og alle religioner fortsat at strømme til Hende for at få Hendes højeste visdom. De der oprigtigt ønsker at lære og at udøve metoden for Umiddelbar Oplysning – Quan Yin Metoden –, som Hun Selv har verificeret til at være den højeste, er Mester Ching Hai villig til at give initiering og yderligere åndelig vejledning.

*Verden er fuld af problemer.  
Jeg er blot fuld af Dig!  
Hvis Du blev anbragt i denne verden,  
Ville alle problemer fjernes.  
Men da hele verden er fuld af problemer,  
Finder jeg ingen plads til Dig!*



*Jeg ville sælge alle sole, måner og stjerner  
I universet,  
Bare for at købe ét af Dine Smukke Øjekast.  
Åh, Mester af Uendelig Stråleglans!  
Vær elskværdig og kast et par stråler ind i mit længselsfulde  
Hjerte.*



*Verdslige folk går ud om natten for at synge og danse,  
Til det verdslige lys og verdslig musik.  
Blot jeg sidder alene i trance,  
Svajende til den indre Stråleglans og Melodi.*



*Siden jeg lærte Din Storhed at kende, åh Herre,  
Har jeg intet kunnet elske i denne verden.  
Favn mig i Din Kærlige Yndest,  
Evindeligt!*



*Amen.*

*Fra „Tavse tårer”, en samling digte  
af Højeste Mester Ching Hai*





## Mysteriet om den hinsides verden

Et foredrag af Højeste Mester Ching Hai  
26. juni 1992  
Forenede Nationer, New York

**V**elkommen til de Forenede Nationer! Vær rar at bede sammen en lille stund i jeres egen tro, fordi vi er taknemmelige for, hvad vi har, hvad vi gives, og vi ønsker, vi håber, at de der ikke har nok, vil gives på samme måde som vi gives; at verdens flygtninge, krigens ofre, soldaterne, regeringslederne og naturligvis De Forenede Nationers ledere vil være i stand til at udføre, hvad de ønsker og at leve sammen i fred.

Vi tror på, at det vi beder om vil blive givet, fordi det siges sådan i Bibelen. Tak!

I ved, at temaet for vores foredrag i dag er "Hinsides Denne Verden", for jeg tror ikke jeg synes om at tale længere med jer om denne verden. Den kender I alle. Men hinsides denne verden har vi andre ting. Jeg tror, at alle I der er kommet her, vil være interesserede i at vide noget om det. Det er ikke det vor med-initierede netop sagde om mirakler, eller noget fantastisk som I ikke kan tro på. Det er noget meget videnskabeligt, meget logisk og meget vigtigt.

Vi har alle hørt, at det i forskellige slags religiøse bibles eller skrifter omtales, at der er syv himle, at der er forskellige niveauer af bevidsthed. Der er det indre Gudsrige, der er Buddha-natur osv. Disse er nogle af de ting, der loves hinsides denne verden. Men ikke mange mennesker har adgang til det, der loves i disse skrifter, ikke mange. Jeg vil ikke sige ingen,

men ikke mange. Sammenlignet med verdens befolkning er de mennesker, der har adgang til det indre Gudsrige, eller det vi kalder "hvad der er hinsides denne verden", meget få.

Og hvis man er i Amerika, er der sandsynligvis store muligheder for at læse mange bøger, som beskriver ting, der er hinsides vores verden. Og nogle af de film, som amerikanerne har lavet, er ikke bare fiktion. Der findes også nogle film lavet af japanerne, som heller ikke kun er fiktion. For disse mennesker har sandsynligvis læst nogle bøger skrevet af dem, som har været hinsides denne verden, eller så de har selv haft glimt af Gudsriget.

Hvad ligger der så i Gudsriget? Hvorfor skal vi bryde os om Gudsriget, hvis vi allerede har nok arbejde at gøre i denne verden, og vi har et job, vi har sikre huse, og vi har nok kærlige forhold, osv.? Netop fordi vi allerede har alle disse ting, bør vi bekymre os om Gudsriget.

Det lyder alt for religiøst, når vi siger Gudsriget. Det er egentligt bare et niveau af højere bevidsthed. Folk i gamle dage sagde, at det er himlen, men i den videnskabelige terminologi kan vi sige, det er en anderledes – et højere niveau af viden, et højere niveau af visdom. Og hertil kan vi have adgang, hvis vi ved hvordan.

Så, for nylig har vi alle sammen i Amerika hørt om den nyeste opfindelse; at folk endda har en maskine for at bringe dig i samadhi. Har I prøvet den? Den er til salg i Amerika. Fire hundrede til syv hundrede, det kommer an på hvilket niveau, du ønsker. De kalder..., det er for de dovne mennesker, som ikke vil meditere, bare vil komme direkte i samadhi. Nå, hvis I ikke ved noget om det, skal jeg kort omtale det.

De siger, at den slags maskine kan bringe dig i en afslappet mental indstilling, tilstand, en afslappet tilstand, så du kan opnå intelligenskvotientens høje niveau. Den siges at give høj viden, høj visdom, så du føler dig på toppen osv. Denne maskine anvender noget udvalgt musik, ydre musik, så du behøver hovedtelefoner, og så tilsætter de noget elektrisk, sandsynligvis

strøm, som stimulerer dig, så du sandsynligvis ser nogle lynlimt. Derfor behøver du også en skærm for øjnene. Hovedtelefon og skærm, det er alt, du behøver til samadhi. Det er meget godt og for fire hundrede dollars – meget billigt. Men vores samadhi er endnu billigere, den koster ingenting, og den holder evigt, for evigt. Og du behøver ikke at give strøm med batterier eller elektricitet; stikket ind og ud, eller hvis maskinen går i stykker, behøver du ikke gå hen og få den repareret.

Nuvel, selvom det kunstige lys og den kunstige musik kan gøre folk så afslappede og så vise, så skal den kunne give dem dette. Men jeg har kun læst i avisen, hvad den kan gøre; jeg har ikke selv prøvet den. Den er derfor meget populær og har solgt en masse, har jeg hørt. Hvis selv disse kunstige ting kunne bringe os i en afslappet stemning og hæve vores intelligenskvotient, kan I så forestille jer, hvor meget den ægte vare kan hjælpe os med vor visdom. Den ægte vare er hinsides denne verden, men den er tilgængelig for enhver, der ønsker at kontakte den. Det er den indre himmelske Musik og den indre himmelske Lyd. Og afhængig af intensiteten af denne Musik..., af det indre Lys eller den indre Musik, kan vi skubbe os selv hinsides denne verden, komme til et dybere niveau af forståelse.

Jeg tror, det er ligesom fysikkens love. Hvis man vil sende en raket ud... ud over tyngdekraften, så kræves der en masse skubbekræfter bag den, og når den desuden flyver meget hurtigt, udsender den også noget lys. Så jeg tror, at når vi tager hurtigt til det hinsides, kan vi også udstråle noget Lys, og vi kan også høre Lyden.

Lyden er den slags Vibrationskraft, som skubber os op på de højere niveauer, men den gør det uden larm, uden noget særligt besvær, og uden omkostninger og uden ubehag for 'opleveren'. Det er måden at komme til det hinsides på.

Hvad er der så hinsides denne verden, som er bedre end vor verden? Alt det vi kan forestille os, og ikke kan forestille os. Når vi først oplever det, så ved vi det. Ingen anden kan egentligt for-

tælle os om det. Men vi skal være standhaftige, og vi skal virkeligt være oprigtige, for ingen anden kan gøre det for os. Det er det samme som, at ingen kan arbejde i dit sted på FN-kontoret, mens du bliver betalt for det. Det er det samme som, at ingen kan hjælpe os ved at spise for os, og vi derefter bliver mætte. Så det handler om at få oplevelser. Vi kan lytte til én, som har oplevelser at fortælle os, men vi kan ikke få megen oplevelse ud af det. Vi får måske oplevelser én gang, flere gange eller endog nogle dage pga. kraften fra personen, som oplevede Gud. Derefter ser vi måske noget Lys eller hører noget Lyd, helt naturligt uden vor egen indsats, men i de fleste tilfælde varer det ikke ret længe. Vi er altså nødt til at opleve det og gøre det selv.

Hinsides denne verden er der mange forskellige verdener. Vi kunne som et eksempel give den verden, der er en lille smule højere end vor. I den vestlige terminologi kalder vi den for Astralverdenen. I Astralverdenen findes der til og med flere end et hundrede forskellige niveauer. Og hvert niveau er en verden for sig selv. Og den repræsenterer vort forståelsesniveau. Det er ligesom, når vi kommer på universitetet, hvor hvert trin vi passerer repræsenterer vor voksende forståelse for universitetets lære, og således bevæger vi os langsomt mod eksamen.

I Astralverdenen vil vi se mange slags såkaldte mirakler, og vi vil sandsynligvis også blive fristet af mirakler, og vi vil sandsynligvis også opleve mirakler. Vi kan helbrede de syge; vi kan nogen gange se ting andre mennesker ikke kan se. Vi har i det mindste seks slags mirakelkræfter. Vi kan se hinsides de normale grænser; vi kan høre hinsides rummets grænser. Afstanden gør ingen forskel for os. Det er det vi kalder for de himmelske ører og de himmelske øjne. Og så kan vi gennemskue folks tanker, og nogen gange kan vi også se hvad de har på hjerte, osv. Dette er de kræfter, som vi nogen gange får, når vi har adgang til Gudsrigets Første Niveau.

Og inden for dette Første Niveau har vi, som jeg allerede har sagt, mange andre forskellige niveauer, som tilbyder os meget

mere, end sproget kan beskrive. F.eks. efter initieringen mediterer vi, og hvis vort niveau er på det første, så får vi mange flere evner. Så vil vi endda udvikle vort litterære talent, som vi ikke havde før. Og desuden ved vi mange ting, som andre mennesker ikke ved, og mange ting kommer til os ligesom gaver fra himlen, nogen gange finansielt, nogen gange karrieremæssigt, og nogen gange mange andre ting. Og vi begynder at kunne skrive digte, eller måske kan vi tegne billeder, og vi kan gøre ting vi ikke var i stand til at gøre før, og vi kunne ikke forestille os at vi kunne. Det er det Første Niveau. Og vi skulle kunne skrive digte og bøger i et smukt sprog. Og før var vi måske amatørforfatter, men nu kan vi faktisk skrive. Disse er meget materielle fordele, som vi kan opnå, når vi er på det Første bevidstheds-Niveau.

Disse ting er egentligt ikke Guds gaver. Disse ting befinder sig i himlen inde i os, og de er kun blevet levende, fordi vi har kaldt dem til live. Og nu kan vi bruge dem. Se, det var nogle oplysninger om det Første Niveau.

Godt, når vi tager til det højere niveau, så ser vi mange andre ting, og vi opnår mange andre ting. Selvfølgelig kan jeg ikke fortælle jer alt pga. tiden. Det er heller ikke nødvendigt at lytte til alle de skønne ting om kager og slik, og så aldrig spise dem. Derfor giver jeg jer bare en lille smagsprøve, og hvis du vil spise noget, er det en anden sag. Vi kan tilbyde rigtig mad senere. Ja! I tilfælde af at du ønsker at spise disse ting.

Lad os nu gå en lille smule hinsides dette niveau til det Andet Niveau, som vi kalder "Andet" bare for at forenkle tingene. På det Andet Niveau vil vi sandsynligvis få mange flere evner end på det første, også inklusiv miraklerne. Men det mest forbløffende resultat, vi kan opnå på det Andet Niveau, det er veltalenhed og evnen til at debattere. Og ingen synes at være i stand til at vinde over en person, som har nået det Andet Niveau, fordi han har denne utrolige veltalenhed, og hans intellekt er på toppen af sin ydeevne.

De fleste mennesker med jævn forstand eller meget enkle intelligenskvotienter kommer slet ikke på højde med denne person, fordi dennes intelligenskvotient har åbnet sig i meget høj grad. Men det er ikke bare den fysiske hjerne, der har udviklet sig mere, det er den mystiske Kraft, det er den himmelske Kraft, visdommen der bor i os. Nu begynder den at åbne sig. I Indien kalder man dette niveau for "Buddhi", som betyder intellektuelt niveau. Og når du opnår "Buddhi", bliver du til en Buddha. Det er derfra ordet Buddha kommer – "Buddhi" og Buddha. Så det er præcis dét, en Buddha er. Jeg er ikke færdig. Jeg vil ikke kun gøre jer bekendt med Buddha, der findes mere end det.

De fleste mennesker kalder en oplyst person for Buddha. Hvis han ikke kender til noget hinsides det Andet Niveau, vil han sandsynligvis være meget stolt deraf. Ja, i overbevisningen om at han er en levende Buddha, og hans disciple vil være stolte over at kalde ham Buddha. Men hvis han i virkeligheden bare har opnået det Andet Niveau, hvor han kan se fortiden, nutiden og fremtiden for given person, og hvor han ejer fuldkommen veltalenhed, så har han endnu ikke set enden af Gudsriget.

Og ingen person bør være stolt over evnen til at læse fortiden, nutiden og fremtiden, fordi det er den akasiske optegnelse, som I kender i den vestlige terminologi. Alle I, som udøver yoga eller nogen form for meditation, vil forstå 'akasiske optegnelse', som er et slags bibliotek, ligesom det vi har herinde ved siden af, i FN, med alle mulige slags sprog. I ser arabisk, russisk, kinesisk, engelsk, fransk, tysk, alt det er i jeres bibliotek ved siden af; ja, alle slags sprog. Hvis du havde evnen til at læse alle disse sprog, ville du vide, hvad der foregår i det pågældende land. Forstår I? Så på samme måde vil den, som har adgang til det Andet Niveau, forstå; han kan fortolke en anden persons mønster meget klart, ligesom du ser i din egen biografi.

Der er meget mere at opnå fra det Andet bevidstheds-Niveau. Men når man når det Andet Niveau, er det allerede fantastisk, fordi du allerede er en levende Buddha, fordi du har åbnet "Buddhi", intellektet. Og vi forstår mange ting, flere end vi kan nævne. Og ethvert såkaldt mirakel kan ske for os, om vi vil det

eller ej, fordi vort intellekt lige har åbnet sig, og nu kan kontakte den højere kilde til at helbrede, og til at ordne, så vort liv kan blive lettere og bedre. Og vort intellekt – eller "Buddhi" – har åbnet sig, så det kan få adgang til al den information fra fortiden og fra nutiden, som er nødvendig for at ordne og ligesom genordne, eller gøre noget godt igen, som vi gjorde forkert i fortiden. For at korrigere fejlen og derefter forbedre vort liv.

Hvis vi f.eks. ikke vidste, at vi havde fornærmet vor nabo ved en eller anden uforsættelig handling, men nu ved vi det. Meget enkelt! Hvis vi ikke vidste noget om det, og naboen i stilhed er imod os og prøver at gøre noget bag vor ryg for at skade os pga. misforståelser, eller fordi vi gjorde noget forkert mod ham. Men nu ved vi, hvorfor det skete. Så nu er det let. Vi kan gå hen til naboen, eller vi kan ringe ham op, eller vi kan holde en fest, invitere naboen og få misforståelsen ud af verden.

Noget lignende ting, når vi kommer til det intellektuelle niveau. Så forstår vi automatisk – jeg mener uden ord – alle disse ting. Og uden ord ordner vi dem, eller kontakter en kraftkilde som kan hjælpe os med at ordne disse ting, for at forbedre vor levevis, forbedre vort levnedsløb. Vi begrænser derved omfanget af mange ulykker, mange uønskede situationer og ugunstige forhold i vort liv. Ja! Ja! Når vi derfor kommer til det Andet Niveau, er det allerede fantastisk.

Det jeg har forklaret jer, er derfor meget videnskabeligt og meget logisk. Så man behøver ikke tro, at en yogi eller en person, som mediterer, er nogen mystisk person eller en E.T., ikke fra denne planet. De er jordboer – ligesom enhver af os – der har udviklet sig, fordi de ved hvordan.

I Amerika siger vi, at alt afhænger af knowhow, så vi kan lære alt. Ikke sandt? Vi kan lære alt. Det her er derfor en slags videnskab om den hinsidige verden, som vi også kunne lære af. Og det lyder meget mærkeligt, men jo højere tingene er, desto enklere er de. Det er nemmere end at gå på gymnasiet eller en højere læreanstalt med alle de meget udviklede matematiske spørgsmål og opgaver.

Inde på det Andet Niveau er der også mange forskellige niveauer. Men jeg vil fatte mig i korthed, for jeg kan ikke gå i detaljer om alle himlens hemmeligheder. Du vil alligevel også få alt dette at vide, når du rejser sammen med en Mester, som allerede har rejst før. Så det er ingen hemmelighed; men det ville vare for længe, hvis vi skulle stoppe ved hvert niveau, som har mange under-niveauer, og skulle undersøge dem alle; det tager for lang tid. Så nogen gange bringer en Mester dig bare kortvarigt fra et niveau til det andet, meget hurtigt – Cha! Cha! Cha! For hvis du ikke er involveret i stillingen som mester, behøver du ikke at lære så meget. Det ville give dig hovedpine. Bring dig derfor bare op igennem og tilbage Hjem; for selv det tager lang tid. Nogen gange varer det en hel livstid. Men oplysningen får vi umiddelbart.

Det er imidlertid blot begyndelsen, ligesom indskrivningen. Fra den første dag du indskrives på universitetet, bliver du umiddelbart universitetsstuderende. Men det har intet at gøre med en doktorgrad. Efter seks år, fire år eller tolv år tager du afgangseksamen. Men hvis det er et rigtigt universitet, og hvis du indskrives, og du oprigtigt og seriøst vil blive det, så blev du umiddelbart universitetsstuderende. Så begge parter er nødt til at samarbejde.

Det er på samme måde, hvis vi ønsker at tage hinsides denne verden. Lad os bare sige for sjov, fordi vi ikke har noget andet sted at tage hen i New York, for vi ved alt om Manhattan, Long Beach, den "korte strand" og alle strandene. (Latter) Lad os nu antage, at vi vil gøre en rejse til E.T.'s sted, for at se, hvad der foregår dér. Okay? Hvorfor ikke? Eftersom vi betaler mange penge for at komme til Miami i Florida, bare for at bade i havet, hvorfor skulle vi så ikke engang imellem tage til andre verdener, hinsides denne verden, for at se, hvordan vore naboplaneter ser ud, og hvordan det går menneskene der? Jeg synes ikke, at der er noget mærkeligt ved det. Vel? Det er bare en rejse, som fører os lidt længere væk. Det betyder at rejse mentalt, rejse åndeligt, i stedet for at rejse fysisk. Der findes to slags rejser. Så det er meget logisk og meget nemt at forstå.



Nu er vi på det Andet Niveau. Hvad mere skal jeg fortælle jer? Det er altså på den måde, at vi fortsætter at leve i denne verden, samtidigt med at vi har viden om de andre verdener. Fordi vi rejser.

Ligesom når du – som amerikansk borger eller nogen anden borger i verden – rejser fra ét land til et andet, bare for at vide hvordan nabolandet ser ud. Og jeg tror, at mange af jer hos FN ikke er indfødte amerikanere. Vel? Ja. Så I ved hvordan det er. Vi kan rejse til næste planet eller livets næste niveau for at forstå. For afstanden er så stor, at vi ikke kan gå; vi kan ikke tage en raket, vi kan ikke engang tage et UFO.

Nogle verdener er længere væk end et UFO kan flyve. UFO! Uidentificeret objekt. En flyvende genstand, ja! Nuvel, der findes en evne inden i os, som er hurtigere end et UFO. Det er vor egen sjæl. Vi kalder den somme tider for ånd. Og vi kan flyve med den, uden brændstof, uden politi eller trafikprop eller noget som helst. Og der er ingen grund til at bekymre sig om, at araberne en dag ikke vil sælge mere olie til os (Latter), fordi den er selvforsynende. Den går aldrig i stykker, undtagen når vi med vilje ødelægger den, ved at overtræde de universelle forskrifter, ved at forstyrre himlens og Jordens harmoni, hvilket er meget let at undgå. Vi vil fortælle jer hvordan, hvis I er interesserede i at vide det.

Jeg vil fatte mig i korthed, okay? Jeg er ingen prædikant. Vær ikke bekymrede. Jeg vil ikke tage jer med i kirke. Blot som eksempel.

Der findes nogle love i universet, som vi bør kende, ligesom vi skal kende trafikkenes love, når vi kører bil. Rødt lys, man stopper; grønt lys, man kører. Kør til venstre, til højre, osv. Motorvejen, hvor hurtigt man må køre. Så der findes nogle meget enkle love i universet, i det fysiske univers. Forstår I? Hinsides vor verden, hinsides dette fysiske univers, er der ingen love, ingen love overhovedet. Vi er frie, frie borgere, men vi er nødt til at komme hinsides det for at være frie. Og så længe vi stadig lever i denne verden, i denne fysiske krop, bør vi så vidt som

muligt holde os inden for loven, så vi ikke får problemer. Og så går vore køretøjer ikke i stykker; derfor kan vi flyve hurtigere, højere, uden problemer.

Disse love blev derfor nedskrevet i Bibelen, i den kristne Bibel, og i den buddhistiske Bibel og i den hinduistiske Bibel. De meget enkle love er, f.eks. at vi ikke skader vore naboer, at vi ikke slår ihjel – "du må ikke slå ihjel" – og ikke har udenoms kærlighedsforhold, og ikke stjæler, osv. Og vi tager ikke berusende midler, som omfatter dagens narkotika eller stoffer. Sandsynligvis vidste Buddha, at vi ville opfinde kokain og alt sådant i det 20. århundrede, så Han sagde "ingen narkotika". Berusende midler omfatter al form for spil og alt, som gør vore sind bundne til fysiske fornøjelser, så vi glemmer den åndelige rejse.

Hvis vi vil flyve hurtigt, højt og uden fare, findes der fysiske love, som overholder fysikkens love. Hvis en raket skal flyve, må videnskabsmanden overholde visse love. Det er alt, okay? Hvor meget mere forsigtige må vi så ikke være, fordi vi vil flyve endnu højere – højere end raketter kan flyve, hurtigere end UFOerne. Men der findes nogen flere detaljer, som kan forklares, hvis I er interesserede, og det sker ved initieringen. Nu skal vi ikke kede jer med alle de forskrifter, hvorom I siger, "Jeg kender dem allerede. Jeg kender dem. Jeg har læst om dem i Bibelen. Ti forskrifter, ikke sandt? De ti bud."

Faktisk læser mange af os budene, men er ikke særligt dybt berørt af dem, eller forstår dem ikke helt. Eller måske forstår vi dem som vi selv vil, og ikke på den måde som de nøjagtigt er ment. Derfor skader det ikke engang imellem at minde os om dem, eller at lægge øre til en af deres lidt dybere betydninger. F.eks. siger Gud i Bibelen, i det gamle testamente, på den første side: "Jeg skabte alle dyrene, for at de skal være venner for jer og hjælpe jer, og I skal herske over dem." Og derefter siger Han, at Han skabte al mad for dyrene, for ethvert en forskellig slags. Men Han sagde ikke, at vi skulle spise dem. Nej! Han siger: "Jeg skabte al mad, alle urterne på markerne og frugterne på træerne, som smager herligt og tiltaler øjnene.

Disse skal være jeres mad." Men ikke mange mennesker bemærker dette. Og derfor spiser mange af Bibelens tilhængere stadig kød uden at forstå, hvad Gud virkeligt mente.

Hvis vi går ind i dybere videnskabelig forskning, vil vi forstå, at vi ikke er skabt til at spise kød. Vort system, vore indvolde, vor mave, vore tænder, alt er videnskabeligt skabt bare til vegetarisk kost. Det er intet under, at de fleste mennesker bliver syge, bliver hurtigt gamle, bliver udmattede og bliver træge, skønt de fødtes så strålende og intelligente. Og de ender med at blive en lille smule sløvere hver dag, og jo ældre de bliver, desto dårligere føler de sig. Det sker, fordi vi beskadiger vore 'køretøjer', vore 'flyvende objekter', vore 'UFOer'. Så hvis vi vil bruge dette 'køretøj' en lille smule længere og sikrere, så skal vi passe ordentligt på det.

Lad os sige, vi har en bil. I kører alle sammen i bil. Hvis du fyldte den forkerte benzin på den, hvordan ville det ske? Hvad ville der ske? Den ville sandsynligvis bare køre nogle få meter og så standse. Og du ville ikke give bilen skylden. Det er udelukkende vor egen fejl, vi har fejlagtigt fyldt noget benzin på, som ikke passer. Eller hvis der er vand i benzinen, kan bilen sandsynligvis køre et stykke tid, men den får problemer. Eller hvis olien er blevet for snavset, og vi ikke renser den, kan den køre et stykke tid, men så får vi problemer. Og nogen gange eksploderer bilen, bare fordi vi ikke passede den ordentligt.

På samme måde er vor krop som et køretøj, vi kan bruge til at flyve herfra til evigheden, til det meget høje niveau for videnskabelig visdom. Men somme tider beskadiger vi det, og vi bruger det ikke til det rigtige formål. F.eks. er vor bil lavet til at køre os mange kilometer, til at bringe os til kontoret, til vore venner og til forskellige smukke landskaber. Men vi passer ikke på den, fylder forkert benzin på, eller tager os ikke af olien, tager os ikke af vandtanken, alting. Og derefter kører den ikke særligt hurtigt. Den kører ikke særligt langt. Så kører vi bare omkring på græsplænen, kører rundt i baggården. Det er også okay. Men vi spilder bare formålet med at købe bil. Det er spild af penge, tid og vor energi. Det er alt. Det er ikke nogens skyld.

Politiet straffer os ikke for det. Det er bare spild af din bil, spild af dine penge, når du kunne køre meget langt og se mange ting og glæde dig over forskellige landskaber.

Ligeså med vore fysiske kroppe. Vi kan leve i denne verden, men samtidigt også være forsigtige med, at vi inde i denne krop har andre redskaber, med hvilke vi kan flyve hinsides kroppen. Ligesom en astronaut, der sidder i en raket. Raketten er hans redskab. Han skal være omhyggelig med ikke at bryde fysikkens love, så hans raket kan flyve sikkert og hurtigt. Men astronauten indeni er vigtig. Raketten bringer ham til hans mål. Men raketten er ikke hovedsagen – det er astronauten, målet. Skulle han bare bruge den til at fare rundt på Long Island, ville det være en ødslen med tid. En ødslen med nationens penge.

Så derfor er vor krop meget værdifuld, fordi inden i den sidder Mesteren. Det er årsagen til at Bibelen siger: "Ved du ikke, at du er Guds tempel, og den Almægtige Gud bor inde i dig", Helligånden, den samme ting. Hvis vi huser Helligånden eller den Almægtige Gud, kan du forestille dig, hvor vigtig den er, hvor forfærdeligt vigtig! Men mange mennesker læser dette hurtigt og forstår ikke, erkender ikke storheden i sætningen og prøver ikke at gennemskue den. Det er derfor, mine disciple synes om at følge min lære, fordi de kan opdage, hvem der sidder inden i dem, og hvad der ligger hinsides denne verden, bortset fra vor daglige kamp for at tjene penge og strejke og alle disse fysiske problemer.

Vi har mere skønhed, mere frihed, mere viden indeni. Og hvis vi kender den rette vej til at kontakte alt dette, bliver det alt sammen vort, fordi vi har det inde i os. Det er bare, fordi vi ikke ved, hvor nøglen er, og fordi vi har haft dette 'hus' aflåst i lang tid, har vi glemt, at vi har denne skat. Det er alt.

Så den såkaldte Mester er den, der kan hjælpe os med at åbne døren og vise os, hvad der allerede fra begyndelsen tilhørte os. Men vi må give os tid til at gå derind og efterprøve hver genstand vi har.

Nå, men vi var i den Anden Verden. Er I interesserede i at gå videre? (Ja! Ja! Svarer publikum.) Vil I have alt at vide uden at gøre arbejdet? (Mester ler.) Okay. I det mindste kan en anden fortælle dig, hvordan et andet land ser ud, hvis han har været der, selvom du ikke har. Ikke sandt? Du bliver i det mindste interesseret, måske vil du tage dertil. Okay. Nu om det som kommer efter den Anden Verden. Jeg har ikke fortalt alt om den Anden, men I ved, at vi ikke kan sidde her hele dagen. Så efter den Anden får du måske mere kraft. Hvis du er fast besluttet og arbejder på det, vil du komme til den Tredje. Den såkaldte Tredje Verden. Den er et trin højere.

Den der tager til den Tredje Verden, skal i det mindste være absolut fri for al gæld til denne verden. Hvis vi skylder noget til kongen i denne fysiske verden, kan vi ikke komme opad. Ligesom hvis du er forbryder i ét land og dit strafferegister ikke er blankt, så kan du ikke overskride grænsen til et andet land. Gælden til denne verden omfatter mange ting, som vi har gjort i fortiden og i nutiden og måske kommer til at gøre fremover i vort fysiske liv. Hele denne gæld må ryddes af vejen, ligesom når vi skal godkendes i tolden, inden vi kan komme til den hinsidige verden. Allerede når vi er i den Anden Verden, begynder vi at arbejde med alle de karmaer som blev tilbage fra fortiden og fra dette nuværende liv. For uden fortidige karmaer kan vi ikke eksistere i dette nuværende liv.

Mestrene deles i to forskellige kategorier. En uden karma, men han låner karmaen for at komme ned; den anden slags er som vi, normale væsener, men med rensed karma. Så enhver kan være en vordende Mester, en fremtidig Mester. Men nogen gange kommer Mesteren altså ned fra den højere verden med lånt karma. Hvordan lyder det efter jeres mening, at låne karma? (Mester ler.) Det er muligt. Det er muligt.

F.eks. inden du kom herved, havde du været her før. Og du har givet og taget sammen med forskellige mennesker i verden i mange liv eller i mange hundrede år. Og så vender du tilbage til himlen, eller til din bopæl som er meget langt herfra, til forskellige niveauer, i det mindste til det Femte. Det er

Mesterens hus, det Femte Niveau. Men hinsides det findes der flere niveauer.

Så når vi ønsker at komme tilbage hertil pga. af medfølelse eller en opgave, som vi f.eks. er blevet betroet af Faderen, så kommer vi ned. Og pga. slægtskabet med menneskene i fortiden, kan vi låne noget fra deres konto, I ved, karma. Kun gæld, intet andet, intet smukt fra menneskene. Vi kan låne gæld, og siden hen betaler vi den med vor åndelige kraft; langsomt, indtil vi har afsluttet opgaven i denne verden. Derfor er det en anden slags Mester. Og der findes også nogle, som er fra denne verden; når de øver sig, bliver de straks Mestre her, ligesom man består afgangseksamen. Ikke sandt? Ligesom på universitetet, hvor vi har professorer, og studenter som tager afgangseksamen og derefter bliver professorer. Der findes professorer med mange år på bagen, og professorer som lige har taget eksamen osv. På samme måde findes der tilsvarende Mestre.

Så, hvis vi ønsker at komme til den Tredje Verden, skal vi være absolut rene for ethvert spor af karma. Karma er loven om "Som du sår, så skal du høste". Ikke? Ligesom når vi planter et appelsinfrø og får appelsiner; et æblefrø og får æbler; de er den såkaldte karma. Det er sanskrit ordet for 'årsag og gengældelse'. Bibelen taler ikke om karma, men den siger, "Som du sår, så skal du høste". Det er det samme.

Bibelen er en forkortet form af Mesterens lære, og Hans liv var i hvert fald også en forkortet form. Derfor har vi ikke megen forklaring i Bibelen. Og mange af de forskellige bibelversioner er også blevet censureret for at passe de såkaldte ledere af visse bevægelser; ikke nødvendigvis altid åndeligt sindede mennesker. I ved, at mennesker på alle slags områder sælger og køber alt. Mæglere..., der findes mæglere i hvert aspekt af livet. Men den ægte Bibel, ved vi, er en lille smule anderledes, en lille smule længere, mere præcis og nemmere at forstå. Men da vi alligevel ikke kan bevise så meget af det, så snakker vi ikke så meget om det, i tilfælde af at andre finder det blasfemisk. Således siger vi bare det vi kan bevise.

Og du vil måske spørge mig: "Du snakker om den Anden Verden, den Tredje Verden og den Fjerde Verden. Hvordan kan du bevise det?" Det kan jeg altså. Jeg kan bevise det. Hvis du følges med mig ad den samme vej, vil du se de samme ting. Men hvis du ikke går med, så kan jeg ikke bevise det for dig. Det er klart. Det er klart. Derfor tør jeg snakke om disse ting, fordi der findes bevis. Vi har bevis fra flere hundrede tusinde disciple rundt om i verden. Så vi kan snakke om ting, som vi kender. Men her er du nødt til at følges med mig, du er nødt til at gå med. Ellers vil du måske sige: "Du kan gå i stedet for mig og fortælle mig og vise mig alt". Noget jeg ikke kan.

Hvis jeg f.eks. ikke befinder mig i dette rum hos FN, så er det lige meget, hvor meget du fortæller mig om rummet, for jeg har ikke oplevet det i virkeligheden. Ikke sandt? Så vi er nødt til at følges med en erfaren fører. Her i rummet har jeg nogle disciple af forskellig nationalitet, og de har haft nogle af de erfaringer jeg netop har fortalt jer om – delvist, og andre fuldkomment.

Nuvel, efter den Tredje Verden; det her er overhovedet ikke det hele. Hvad jeg har fortalt jer, er bare en del af tingene. Det er en slags rejsebeskrivelse, hvor man beretter i små portioner og ikke særligt detaljeret. Selv når vi læser en bog om et land, er det ikke det faktiske land. Vel? Derfor har vi mange rejsebøger, om forskellige lande i verden, men vi vil stadig gerne selv tage dertil. Vi kender til Spanien og Tenerife og Grækenland, men det er bare film eller bare bøger. Vi skal tage dertil og virkeligt opleve glæden ved at være der, og maden de tilbyder, og det dejlige vand i havet, og det skønne vejr, og de venlige mennesker, samt atmosfæren; alt det vi ikke kan opleve ved at læse bøger.

Lad os nu sige at du har passeret den Tredje Verden, og hvad så derefter? Selvfølgelig kommer du til den højere, til den Fjerde. Den Fjerde Verden er allerede udover det usædvanlige. Vi kan ikke bare bruge det simple sprog til at beskrive alle disse ting for lægmand, af frygt for at fornærme den verdens herre. For den verden er så smuk, selvom nogle dele af den er meget mørke, mørkere end en nat i New York uden elektricitet. Har I

oplevet hele byen i mørke? Ja! Det er mørkere end som så! Men inden du når frem til lyset, er det mørkere end så. Det er en slags forbudt by. Før vi opnår Guds viden, bliver vi stoppet derovre. Men sammen med en Mester, med en erfaren Mester, kan du passere; ellers kan vi ikke finde vej i den slags verden.

Når vi når til forskellige eksistens-niveauer, har vi ikke bare oplevet åndelige forandringer, men også fysiske forandringer, intellektuelle forandringer, og alt andet i vort liv har forandret sig. Vi ser livet på en anden måde, vi går anderledes, vi arbejder anderledes. Endog vort arbejde, vort daglige arbejde får en anden betydning, og vi forstår hvorfor vi arbejder på denne måde, hvorfor vi skal være i denne stilling, eller hvorfor vi burde skifte job. Vi forstår vort formål med livet, så vi ikke længere føler os rastløse og urolige, ja! Men vi venter meget harmonisk og meget tålmodigt på, at vores mission på Jorden skal ende, fordi vi ved, hvor vi skal hen bagefter. Vi ved det, mens vi lever. Det er det man kalder "at dø mens man lever". Ja, ja! Og jeg går ud fra, at nogle af jer har hørt noget lignende før, for jeg kender ingen Mester, der kan tale anderledes, (Mester lær.) nemlig at vi er nødt til at opleve den virkelige glæde ved indre oplevelser.

Hvordan kan man beskrive..., jeg mener, beskrive en Mercedes Benz på en anden måde. Det må være den samme ting. Så enhver der ejer en Mercedes Benz, der kender en Mercedes, ville beskrive den samme ting, men det er jo ikke Mercedes'en. Så selvom jeg taler til jer på et meget ordinært sprog, er de her ting ikke ordinære. Det er ting, som vi selv må opleve, ved arbejde og alvor, samt med en vejleder. Det er sikrere på den måde. Selvom det måske kan ske, er chancen én til en million, at vi kan klare det alene, men med fare, med risiko og med usikre resultater, ikke særligt trygt.

Nogle mennesker i fortiden f.eks. Swedenborg. Han havde på sin vis klaret det alene. Eller måske Gurdjieff, han siges at have klaret det, at have gået hele vejen alene. Men når jeg læser om nogle af disse mennesker, deres arbejde, har de ikke været



uden fare og meget besvær. Og det er ikke nødvendigvis sådan, at de alle sammen nåede det højeste niveau.

Derefter tager du så til et højere niveau. Efter det Fjerde tager du til det højere niveau, Mesterens hus, som er det Femte Niveau. Alle Mestrene kom derfra. Selvom deres niveauer er højere end det Femte, opholder de sig der. Det er Mestrenes bopæl. Og hinsides det findes der mange aspekter af Gud, som er svære at forstå. Jeg er bange for at forvirre dig, så jeg vil fortælle dig mere ved en anden lejlighed, eller måske efter initieringen, når du er lidt bedre forberedt; jeg vil da fortælle dig nogle fantastiske ting om din fantasi. Hvordan den somme tider tager fejl i mange ideer om Gud.

## Spørgsmål og svar efter foredraget

**Spørgsmål:** Du nævnte, at Mesteren kan låne menneskers karma. I så fald er karmaen slettet for disse mennesker? Hvad er konsekvensen for dem?

**Mester:** Mesteren kan slette enhver karma. Hvis det er dét Mesteren vælger at gøre. Faktisk skal al karma fra fortiden for alle disciple slettes på initieringstidspunktet. Jeg lader dig bare beholde den nuværende karma, så vi kan fortsætte dette liv, for ellers dør vi med det samme. Uden karma kan man ikke leve her. Derfor skal Mesteren kun slette den oplagrede karma, så personen bliver ren, og efterlade vedkommende med en lille smule karma til at fortsætte sit liv med, for at gøre det han skal gøre i dette liv. Og når han har gjort det, er det slut. Det er derfor han kan tage af sted; hvordan skulle han ellers kunne komme af sted? Selvom en person er ren i dette liv, så hvor ren? Og hvad med forrige liv, forstår du?

**Sp:**    Hvad er målet med Dit virke?

**M:**    Hvad er målet? Har jeg ikke lige sagt det? At rejse hinsides denne verden, tage tilbage til Gudsriget, lære din visdom at kende, og være en bedre person allerede i dette liv.

**Sp:**    Og findes der karma i alle riger?

**M:**    Ikke alle riger, kun op til det Andet Rige, fordi vort sind, vor hjerne, computeren, bliver 'lavet' på det Andet Plan. Når vi tager hele vejen ned, hele vejen fra de højere planer ned til det fysiske plan, vel antageligt for at udføre et stykke arbejde – f.eks. kommer selv Mesteren ned fra det Femte Plan til den fysiske verden – så skal vi igennem det Andet Plan for at afhente vor 'computer' og tage den på, for at kunne arbejde i denne verden. Ligesom en dykker, der dykker ned i havet. Han skal forberede sig med maske, ilt og det hele. Selvom han ikke selv ser latterlig ud, ligner han en frø, når han går med iltmasken og dykkerdragten. Det er sådan, vi somme tider ser ud med vor..., denne computer og alle de fysiske forhindringer. Ellers er vi fuldkomment smukke. Selvom du tror, at du allerede nu er smuk, er du egentligt grim sammenlignet med det du virkelig er, pga. alle disse redskaber, som vi ifører os for at dykke dybt ned i denne verden for at arbejde.

Så når vi passerer det Andet Niveau for at komme videre opad, må vi efterlade vor computer dér; for vi har ikke længere brug for den deroppe. Det er ligesom når en dykker når kysten, så tager han sin iltmaske og alt sit dykkerudstyr af, og så ser han ud som før. Ja? Okay.

**Sp:**    Du sagde, at ved enden af den Anden Verden, før man går op, efterlader man al sin karma, eller at man skal opløse eller rense sin karma. Indeholder det også alle de karmaer fra tidligere liv, som man kommer til dette liv med?

**M:**    Ja. For der findes ikke nogen 'computer' til at registrere noget som helst. Vi har kun karma, fordi vi har denne computer, sindet, hjernen, der er beregnet til at registrere enhver oplevelse i den fysiske verden. Det er derfor, vi har den. Dårligt eller godt, vi registrerer det derinde. Det er det vi kalder karma. Hvad er karma? Bare erfaringerne, dårlige eller gode, vore reaktioner, vore lærdomme fra mange liv. Og fordi vi har en

såkaldt samvittighed, ved vi, at vi bør være gode, og alligevel har vi nogle gange gjort det dårlige. Derfor kalder vi det karma. Og de dårlige ting tynger os ligesom en masse affald eller bagage, pga. tyngdekraften; den trækker os nedad, og gør det svært at bestige bjerget. Masser af moralske opdragelser i denne verden, masser af regler, masser af skikke, masser af vaner, i forskellige lande, holder os fangne i disse såkaldte forestillinger om godt og ondt, skyld og uskyld. Når vi derfor samvirker med mennesker fra denne verden, får vi erfaringer om godt og ondt, skyld og uskyld, i overensstemmelse med det lands skikke og vaner; lovene i det land. Og det bliver en vane at tænke på denne måde, at vi er skyldige, hvis vi gør dit; at vi er dårlige mennesker, hvis vi gør dat. Og alt dette er registreret dér. Det er det, der får os til at sjælevandre, og binder os til denne fysiske verden eller en lidt højere verden. Men ikke høj nok. Vi er ikke frie nok. Vi er ikke lette nok til at flyde opad. Pga. disse forestillinger, forudfattede meninger.

**Sp:** Er det forudbestemt, at vi vil nå et vist niveau i vort liv, hver gang vi bliver født?

**M:** Nej, vi har den frie vilje til at løbe hurtigere eller langsommere. Tag f.eks. din bil, du kommer hundrede liter benzin på den. Du kan køre hurtigere med den, og nå målet tidligere, eller du kan køre langsommere. Det er op til dig.

**Sp:** Altså, jeg ville bare spørge Dig om englenerne; på hvilket niveau er de?

**M:** På hvilket niveau de er? Åh! Det kommer an på hvilken slags engle?

**Sp:** Skytsenglene.

**M:** Skytsenglene, de kan findes op til det Andet Niveau. Engle er ringere end mennesker, har mindre prestige. De skal tjene os.

**Sp:** Og når de aldrig længere end det?

**M:** Nej! Undtagen når de kan blive mennesker. De er alle sammen meget misundelige på mennesker, fordi Gud bor inden i os. Vi har alle mulighederne for at blive ét med Gud; dem har

englene ikke. Det er indviklet. Jeg skal tale med dig en anden dag.

De er ting skabt til vort brug; du ser også de forskellige slags engle. Hvis f.eks. noget er skabt af Gud, er det skabt for at tjene os. Så de bør ikke..., behøver ikke at gå derudover. Men de kunne godt. Somme tider bliver noget skabt uden særlige anlæg for forbedring.

F.eks. kan du i dit hus have lavet en ting, kun for din egen bekvemmelighed, skønt den er meget fantastisk. Du kan f.eks. sidde her og slukke og tænde lyset i hele huset og i hele haven, og tænde og slukke fjernsynet. Du har selv opfundet den, men det er bare for at hjælpe dig. For selvom den er bedre end dig i nogle henseender, såsom at den kan være her og styre alt, hvilket du ikke kan gøre med menneskelig anstrengelse, så betyder det dog ikke, at den er bedre end du er. Den er lavet med et eneste formål at tjene dig. Selvom den er bedre end dig, er den det alligevel ikke. Okay! Godt. Den kan aldrig blive menneske. Det er bare en computer.

**Sp:** Mester Ching Hai, jeg vil gerne vide. Det faktum at vi er i kroppen nu, kan det skyldes, at vi kan have faldet fra at have været befriede fra denne krop før? Har vi altid været i denne tilstand, eller har vi været i en bedre tilstand før, eller bare i denne tilstand? Hvad er en god indstilling eller et godt anlæg for at bevæge sig hurtigt fremad?

**M:** At forlade kroppen og bevæge sig fremad? Ja, det kan vi, hvis vi ved hvordan. Der findes mange forskellige metoder til at forlade kroppen og tage hinsides denne verden. Nogle når ikke langt, andre når meget langt, og nogle når til enden. Ifølge sammenligningen af alle de forskellige forsøg, som jeg har forsket i siden jeg var ung – selvom jeg stadig ser ung ud nu, var jeg dog yngre dengang – så er vor metode her den bedste. Går til den længst borte, yderste, den fjerneste ende.

Der findes mange andre metoder, som du kan vælge at opleve, hvis du vil. Der findes mange på markedet: nogle går til astralverdenen, nogle til den Tredje eller den Fjerde, men ikke mange kan nå den Femte. Så vor metode, vor udøvelse bringer dig til den Femte, før vi slipper dig. Lader dig gå alene. Og

hinsides det kan vi nærme os et andet aspekt af Gud, hinsides det Femte Plan, men det er ikke altid behageligt!

Vi forestiller os altid, at jo højere desto bedre; det er ikke altid sandt. Hvis vi f.eks. engang kom ind i et smukt palads, og blev inviteret ind i mesterens dagligstue, og vi sad der, og fik kølige drinks og god mad og alting serveret. Og så syntes vi, at vi skulle gå lidt længere ind i huset for at kigge. Og vi vovede os ind i affaldsrummet og mange andre rum i huset. Det er ikke altid vigtigt. Og også ind til en kraftstation; vi gik ind til husets elektricitetsværk, som er lige bagved huset, hinsides huset, og vi fik elektrisk stød, så vi dør derinde. Så det er ikke altid nødvendigt eller anbefalelsesværdigt at gå videre, men vi kan gøre det for eventyrets skyld.

**Sp:** Jeg har to spørgsmål. For det første, hvilken verden kommer erindringer om tidligere liv fra, hvis man altså har erindring om sine tidligere liv? Og for det andet, hvordan hænger tidligere liv sammen med ens nuværende karma og med ens nuværende forståelse? Er de en del af den 'ekstra bagage'?

**M:** Ja, ja. De hænger meget sammen. Det første spørgsmål er, hvor kommer den tidligere karma fra? Man kan læse optegnelserne af tidligere liv, det er sikkert. Og optegnelserne af tidligere liv kommer, som jeg har fortalt jer, fra den akasiske optegnelse. Ja. Og den er en slags bibliotek i den Anden Verden, som er åben for enhver, der kan nå derop. Ikke alle kan gå ind på biblioteket i FN og få adgang dertil. Men jeg kan, f.eks. i dag, fordi jeg er inviteret til at tale ved FN. Ikke også? Ikke alle kan komme ind, men I kan, fordi I er en slags beboere her. Det er på samme måde, når vi får adgang til den Anden Verden, så kan vi læse om tidligere liv. Ligeså, når vi får adgang til den Første Verden – noget af den – så kan vi få nogle glimt af en persons tidligere liv. Men det er ikke nogen særligt høj og ikke nogen særligt fuldstændig optegnelse.

Og hvordan hænger disse erfaringer fra tidligere liv sammen med den nuværende karma? Vi kan sige, at det er erfaringer, som vi har samlet for at kunne klare det nuværende liv. Hvad du tilegnede dig i fortiden, benytter du i det nuværende liv. Og ligeledes ville for mange dårlige erfaringer i

fortiden skræmme dig, når du ser et symbol, der minder meget om det tidligere liv. Hvis f.eks. du i forrige liv falder ned ad trappen ved et uheld, og du bliver hårdt såret og ligger i mørke, og ingen hjælper dig. Og når du nu går ned ad en trappe, kan du føle dig lidt bange, især hvis der er dybt og mørkt nedenunder; du ville føle det som en slags kamp, om at gå eller ej. Eller hvis du allerede i dit tidligere liv har studeret og lavet intensiv forskning på et videnskabeligt område, så vil du opdage at du stadig er meget interesseret i dette liv. Derfor har du stadigvæk en slags tiltrækning til alle former for videnskabelig forskning, selvom du ikke er nogen videnskabsmand nu. Alt sådan noget.

Det er årsagen til, Mozart var et geni, da han var fire år gammel. Han gik lige til klaveret, og han blev berømt op til nutiden. Han var et geni, fordi han havde øvet sig i mange andre liv, indtil han nåede mesterskabet, men så døde han bagefter. Inden han nåede toppen af sin karriere, døde han, men han var ikke tilfreds med bare at forlade sin karriere, fordi han elskede musik. Så han kom tilbage, og alle erfaringer fra hans fortidige musiktalent kom tilbage til ham, fordi han havde så stærkt et ønske om at fortsætte, da han døde.

Og nogle af disse mennesker lærer meget fra Astralverdenen eller den Anden Verden, før de på ny bliver født i denne verden. Derfor har de denne fantastiske begavelse for videnskab eller musik, eller litteratur, eller for alle slags opfindelser som andre mennesker ikke kender. I ved, den slags usædvanlige opfindelser, som andre mennesker ikke kan forstå og ikke engang drømmer om at opfinde. Fordi de har set dem, så har de lært dem.

Derfor er der to slags måder at lære på i denne verden eller i den hinsidige verden. De, som er begavede og fortræffelige – såsom genierne – de er eksperterne fra de hinsidige verdener, f.eks. Astralverdenen, den Anden Verden; nogen gange fra den Tredje Verden, hvis personen vælger at komme tilbage. De er fortræffelige. De er genier.

**Sp:** Nøjagtigt hvad indeholder Din initiering, og når man først er initieret, hvad indeholder så den daglige udøvelse?

**M:** For det første er den helt gratis og uden forpligtelse, bortset fra at du må forpligte dig selv, hvis du vil gå videre. Så betingelserne – ingen erfaring behøves. Ingen forudgående viden om yoga eller meditation behøves. Men du skal forpligte dig til livslang vegetarisk kost. Ingen æg. Mælk er okay. Ost er okay. Alt andet, som ikke indebærer drab, er okay.

Ægget, fordi det også indebærer et halvt drab, selvom det er ubefrugtet. Og desuden har det en egenskab, en tendens at tiltrække negativ kraft. Det er derfor, mange mennesker fra det sorte og hvide magi-område eller mange voodoo-folk – såkaldte voodoo – bruger æg til at uddrive væsner fra besatte personer. Kender I til det eller ej? (Nogen svarer: Ja.) Du ved? Åh, det er fantastisk! I det mindste får jeg øjeblikkeligt bevis, om ikke øjeblikkelig oplysning, fra dig. (Latter)

Ved tidspunktet for initieringen oplever du Guds Lys og Lyd. Åndens Musik trækker dig op til det højere bevidsthedsniveau. Du vil forstå smagen af samadhi – den dybe fred og glæde. Og derefter fortsætter du med at øve hjemme, hvis du mener det alvorligt. Hvis du ikke gør det, kan jeg ikke presse dig; jeg kan ikke genere dig længere. Hvis du fortsætter, og du vil have min hjælp hele vejen, så fortsætter jeg. Hvis du ikke gør det... forstår du, det er måden at gøre det på. Og to en halv times meditation hver dag. Stå tidligt op om morgenen, samt før du sover – mediter to timer, og måske en halv time ved frokosttid. Når jeg ikke er her for at tale, har du en times frokostpause. Du kan finde en stille krog og meditere. Det er allerede en time. Og om aftenen kan du tage en time til, eller en halv. Stå en time tidligere op om morgenen.

Ordn dit liv bedre, med mindre fjernsyn, mindre sladder, mindre telefon, mindre avislæsning, så får du en masse tid. Ja, vi har virkelig en masse tid, men nogen gange spilder vi vores tid. Ligesom når vor bil kører i baghaven i stedet for at køre til Long Island, ja. Er du tilfreds med det? (Spørgeren: Ja!) Ingen betingelser for dig, intet andet end, at du forpligter dig til denne livsvarige udøvelse. Og hver dag oplever du en forandring til det bedre, og du oplever forskellige undere i dit liv, uden at du har ønsket det. Det sker alligevel. Og så oplever du virkelig, hvad 'himlen på Jorden' er for noget, hvis du virkelig tager det

alvorligt. Det er derfor, mange hundrede tusinder af vore disciple stadig holder fast, stadig holder fast ved mig efter så mange år, fordi de får bedre og bedre oplevelser, fordi de mener det alvorligt og øver sig.

**Sp:** Vær så venlig at forklare bevidsthedens natur.

**M:** Bevidsthedens natur, okay. Det er svært at forklare, men du kan bruge din intelligens til at forestille dig det. Det er en slags visdom, ligesom når du forstår noget bedre end du nogensinde før har gjort. Ja, du ved noget som er hinsides denne verden, og du ved noget i den her verden som du ikke vidste før, og du forstår mange ting, som du ikke forstår eller ikke forstod før. Det er bevidstheden.

Og når du åbner denne bevidsthed eller den såkaldte visdom, vil du desuden virkelig forstå, hvem du er, og hvorfor du er her, og hvad der ellers findes hinsides denne verden, og hvem ellers, udover og bortset fra vor verdens borgere. Der findes mange ting. Så bevidsthedsniveauet angiver graden af forståelse, ligesom en eksamen på universitetet. Jo mere du lærer, desto mere ved du, indtil eksamen.

Det er svært at forklare noget, som er abstrakt, men jeg har forsøgt. Det er en slags opmærksomhed, ved du. Det er svært at forklare opmærksomhed. Når du kommer til forskellige, højere bevidsthedsniveauer, bliver din opmærksomhed anderledes. Du forstår tingene på en anden måde, du føler dig anderledes. Du føler dig bare absolut fredfyldt, rolig, lykkelig. Du har ingen bekymringer, og alt i dit daglige liv bliver klart for dig. Du ved, hvordan tingene skal håndteres, og hvordan man bedre klarer problemer. Endog på det fysiske niveau vil det gavne. Men indeni dig, hvordan du føler dig – det ved kun du. Det er svært at forklare disse ting. Det er ligesom, når du er gift med den pige du elsker – hvordan du føler det ved kun du. Ingen anden kan føle det for dig.

**Sp:** Ærede Mester, tak for indsigt. Du har givet os. Jeg spekulerede på, om Du vil kommentere noget, som jeg har på hjerte. Hvorfor er der så mange Mestre på Jorden i dag, som giver os chancen for at lære så hurtigt, når det var så svært i fortiden? Kan Du forklare det?



**M:** Ja, bestemt. For i vor tid er kommunikationen bedre. Så vi ved mere om Mestrene. Det er ikke sådan, at der ikke eksisterede nogle Mestre i fortiden, eller at de var utilgængelige. Selvfølgelig er det sandt, at nogle Mestre er mere tilgængelige end andre. Det kommer an på hans valg, eller hans villighed til at give, eller hans samhørighedsfølelse til menneskene generelt. Men så findes der i enhver tidsalder altid en, to, tre, fire, fem Mestre. Det kommer an på tidens behov. Det er bare det, at vi i dag er mere opmærksomme på tilstedeværelsen af mange forskellige Mestre – måske Mestre på forskellige niveauer – for i disse tider er vi så heldige at have massemedier, at have fjernsyn, radioudsendelser, og bøger som vi trykker i millionvis, i tusindvis af millioner af kopier på ingen tid.

I gamle dage, hvis vi ville trykke en bog, måtte vi fælde et helt træ først og derefter hugge det i stykker med meget simple økser, som gik i stykker på ingen tid og var ubrugelige næste gang. Og derefter skulle vi polere det med sten og alt muligt, og til sidst udskære ét ord efter et andet. Og hvis man ville overføre et helt sæt Bibler, behøvede man en hel konvoj, store lastbiler, om man nu havde haft lastbiler på den tid. Så det er derfor, vi kender til mange Mestre.

Ja, det er heldigt, det er meget godt for jer som har..., I kan shoppe rundt, I kan vælge hvad I vil. Så ingen vil være i stand til at snyde jer og sige "Jeg er den bedste". For I kan sammenligne og bruge jeres visdom, jeres intelligens til at bedømme det. "Ih, den her er bedre," eller "Jeg kan bedre lide den der." "Det ansigt ser skrækkeligt ud." "Åh, det der – hvor grimt." (Latter)

**Sp:** Eftersom Du talte om at shoppe rundt, ville Du overveje at initiere nogen, som allerede er blevet initieret af en anden Mester?

**M:** Det ville jeg kun, hvis denne person virkelig er overbevist om, at jeg er bedre i stand til at tage hende eller ham til et højere niveau og hurtigere. Ellers er det bedre at blive hos ens egen Mester, hvis man stadigvæk føler sig meget forbunden og har megen tillid til den Mester. Hvis du allerede tror, at din Mester er den bedste, så skal du ikke skifte. Hvis du

stadig er i tvivl, og hvis du endnu ikke har modtaget Lyset og Lyden, som jeg har nævnt, så bør du prøve. Ja, fordi Lys og Lyd er standardmålet for en ægte Mester. Hvis nogen ikke er i stand til at give dig Lyset eller Lyden øjeblikkeligt, så er han ingen ægte Mester; det gør mig ondt at sige. Vejen til himlen er udstyret med Lys og Lyd.

Ligesom når du dykker ned i havet, så skal du være udstyret med iltmaske og alt det. Der findes ting til forskellige formål. Det er derfor, du ser alle Helgener med glorie på. Det er lys. Når du udøver denne metode, udstråler du det samme Lys, som man tegner på billederne af Jesus, og mennesker kan se det. Hvis mennesker har overnaturlige evner, kan de se dit Lys. Det er derfor, man tegner Jesus med glorie og Buddha med Lyset omkring sig. Du kan se udøvere på høje niveauer med dette Lys, hvis Du er åben. (Mester peger på Sit visdomsøje). Mange mennesker kan se det. Har nogen af jer, som er her, set det? Du? Hvad så du?

**Sp:** Altså jeg kan se auraer, auraer...

**M:** Ja, men auraer er anderledes end Lys. Auraer er forskellige farver, somme tider sorte, somme tider kaffe, kaffebrune og somme tider er de gule eller røde. Det kommer an på personens temperament på dét tidspunkt. Men når du ser en person med en stærk åndelig aura, ved du, at det er anderledes. Ikke også?

**Sp:** Jeg har egentlig ikke noget spørgsmål. Jeg plejede bare at praktisere raya yoga et stykke tid. Og jeg troede, at jeg også så auraer. Jeg mener, dengang havde jeg ikke megen viden, forståelse.

**M:** Og du ser dem ikke nu? Du ser dem kun somme tider?

**Sp:** Nej, jeg mediterer ikke for tiden.

**M:** Åh, det er derfor, du har tabt din kraft. Du bør meditere igen. Hvis du stadig tror på den vej, bør du meditere. Det hjælper dig i et vist omfang. Det skader ikke. Okay?

**Sp:** Jeg har set i din folder, at der er fem forskrifter. Så snart man bliver initieret, skal man så leve efter disse fem forskrifter?

**M:** Ja, ja, ja. Det er universets love.

**Sp:** Jeg forstår ikke 'seksuel utroskab i handling eller fantasi'.

**M:** Det betyder, at hvis du allerede har en ægtemand, vær venlig ikke at overveje nogen anden. Det er meget simpelt. Før et enklere liv, uden komplikationer og skænderi om følelser. Ja. Det bevirker sårede følelser hos andre mennesker. Vi skader ikke andre mennesker, endog ikke følelsesmæssigt. Det er det som det handler om. Vi prøver at undgå konflikter, prøver at undgå at lide følelsesmæssigt, fysisk, mentalt; for enhver og specielt for vore kære; det er det hele.

Hvis du allerede har en anden, så sig det ikke til ham. Det gør mere ondt, hvis du fortæller om det. Opløs det bare langsomt og sagte, og bekend det ikke for ham. For hvis folk har haft en affære, og derefter går hjem og bekender den for sin ægtefælle, så tror de somme tider, at det er meget viist og meget ærligt. Det er vrøvl. Det er ikke godt. Du har allerede begået én fejl, så hvorfor bringe affaldet hjem og lade andre mennesker nyde det? Hvis han ikke kender til det, har han ikke ondt af det. At vide gør ondt. Så vi forsøger at løse problemet og ikke at gøre det igen, og det er alt. Det er bedre at undlade at tale med partneren om dette, fordi det ville gøre denne ondt, såre partneren.

**Sp:** Jeg har bemærket, at mange åndelige Mestre har en fantastisk humor. Hvad er forholdet mellem humor og åndelig udøvelse?

**M:** Jeg tror, at de blot føler sig lykkelige og afslappede og ubesværede i alt. Og de kan le ad sig selv og le ad andre; le ad latterlige ting i dette liv, mens mange mennesker anspænder sig og tager alt så alvorligt.

Efter at have udøvet (denne meditationsform) et stykke tid, bliver vi simpelt hen mere afslappede, vi føler os ikke så alvorlige mere. Hvis vi dør i morgen, dør vi; hvis vi lever, lever vi. Hvis vi mister alt, mister vi alt; hvis vi har alt, har vi alt. Vi har nok visdom og dygtighed efter oplysningen til at passe på os selv i enhver situation. Så vi er ikke bange for noget. Vi mister vor frygt, vi mister vor ængstelse. Det er derfor, vi er afslappede. Vi føler os ubundne til denne verden. Om vi taber eller vinder, betyder ikke så meget mere. Hvis vi får en masse ting,

giver vi det til gavn for andre mennesker, til vore kære. I øvrigt betragter vi ikke os selv og vort liv som vigtige nok til at gå igennem alle kampene og lidelserne for at bevare det. Hvis vi bevarer det, er det i orden. Det betyder ikke, at vi sidder på sengen hele dagen, på sømsengen (som en fakir) og mediterer. Vi arbejder derimod.

F.eks. arbejder jeg endnu. Jeg maler og laver mit håndværk for at tjene penge. Så jeg tager ikke imod gaver fra nogen som helst. Og min indtægt er endog så stor, at jeg kan hjælpe andre mennesker. Jeg kan hjælpe flygtninge, katastrofeofre og den slags. Hvorfor skulle vi ikke arbejde? Men vi har så meget talent og dygtighed, og livet er så let for os efter oplysningen, at vi føler, der ikke er grund til bekymring. Vi slapper bare naturligt af. Det er sådan, humoren opstår. Jeg tror, det er sådan det er.

Synes I, at jeg er humoristisk? (Publikum: ja.) (Latter og bifald). Så er jeg måske Mester af en eller anden slags? (Latter) Lad os håbe det, for jeres egen skyld, så I ikke har hørt på en ikke-oplyst person i to timer og spildt jeres tid.

**Sp:** Det er spørgsmål, vi som søgende sjæle altid stiller, og vi til svar får teorier og historier, og jeg vil bare høre, hvad Du har at sige om disse spørgsmål. Det første er: Hvem er vi? Hvem er jeg? Og hvordan kom jeg i den knibe, at jeg er nødt til at vende Hjem igen? Hvordan forlod jeg Hjemmet, og hvorfor er det vigtigt at vende Hjem? Og du snakkede om at tage tilbage til det Femte Rige, og at det ikke nødvendigvis er vigtigt at gå længere end det. Men hvis der er noget længere væk end det, hvad er så hensigten med det? Hvilket forhold har det til mig, hvis jeg ikke nødvendigvis skal vende tilbage dertil?

**M:** Det bliver sjovt nu. (Latter og bifald.) Okay. Angående spørgsmålet "Hvem er jeg?", kan du gå til en Zen mester, som der findes til overflod af i staten New York. Du kan slå op i fagbogen og finde én. (Latter) Jeg har ikke specialiseret mig i det.

Og det andet? "Hvorfor er du her?" Måske fordi du kan lide at være her. For hvem kan ellers tvinge os at være her, eftersom vi er Guds børn. De såkaldte børn af Gud er som Gud Selv. Ikke? En prins er lig en konge, i nogle henseender, eller mere eller mindre som kongen, eller den fremtidige konge. Så

han er kun, hvor han ønsker at være. Under alle omstændigheder har vi den frie vilje til at vælge at være i himlen eller til at være et andet sted for at gøre egne erfaringer. Sandsynligvis er det sådan, at du har valgt at være her fra begyndelsen, for mange tidsaldre siden, for at lære noget mere eventyrligt, noget mere skræmmende. Nogle mennesker elsker skræmmende oplevelser.

F.eks. kan prinsen være på slottet, men han også vandre i junglen, fordi han elsker at udforske ting i naturen. Det kunne være sådan. Det kunne være, at vi kedede os sådan i himlen, fordi alt var færdiglavet og leveret til slotsdøren, så vi får lyst til at gøre noget selv. Ligesom i den kongelige husholdning; en gang imellem vil de selv lave mad, og de vil ikke have tjenerne i nærheden. Og de smører sig med ketchup og olie, over det hele, og de elsker det. Det ser ikke særlig kongeligt ud, men de elsker det.

Således har jeg f.eks. folk, som kører bil for mig. Alle vegne jeg kommer, vil folk gerne være min chauffør. Men en gang imellem vil jeg gerne køre selv. Jeg kører på min lille trehjulet cykel, en ikke-rygende trehjulede cykel, med elektrisk tilslutning – ti kilometer i timen. Jeg elsker at køre rundt på denne måde. For overalt hvor jeg kommer, lægger folk meget mærke til mig, så somme tider får jeg lyst til at tage et sted hen, hvor folk ikke kender mig. Jeg er meget genert, undtagen når jeg skal tale ved et foredrag, fordi det er blevet en slags forpligtelse, siden mennesker 'gravede mig frem' og gjorde mig berømt indtil nu. Jeg kan ikke løbe væk så ofte, men en gang imellem løber jeg væk, i to-tre måneder. Ligesom en forkælet hustru, der løber væk fra sin ægtemand. Og det er mit valg.

Så måske har du valgt at være her i et stykke tid. Og måske er tidspunktet nu kommet for at du vil af sted, fordi du har lært nok af denne verden. Og du føler, at der ikke findes mere, som du vil lære, og du er træt af at rejse. Du vil hvile dig. Tage Hjem. Først hvile ud, og derefter vil du se, om du vil tage af sted igen eller ej, på en eventyrlysten rejse. Det er alt, hvad jeg kan sige nu.

Og hvorfor er du nødt til at tage Hjem? Og hvorfor Femte og ikke Sjette? Det er op til dig. Efter det Femte kan du

tage hvorhen du vil. Der findes mange flere niveauer opad. Men det er bare mere bekvemt, mere neutralt at blive der. Det er for kraftigt højere oppe, måske er det dét. Du kan tage derhen for en stund, men du vil måske ikke finde hvile der.

F.eks. er dit hus dejligt, men nogle dele af huset er lavet om til toiletter, og du vil ikke synes om at hvile der for evigt, selvom det er på den anden side af huset. Det ser ud til at ligge på en bakke, højere og skønnere, men det er ikke rette sted at hvile sig. Eller i el-kraft afdelingen i dit hus med generatoren – støjende, højlydt, hedt, varmt og farligt, ved du. Så du ville aldrig opholde dig der, selvom stedet er meget nyttigt for dit hus. Det er alt.

Gud har mange aspekter, som vi ikke kan forestille os. Vi tror altid, at jo højere vi går, desto mere kærlighed findes der. Men der findes forskellige former for kærlighed. Der findes voldsom kærlighed, stærk kærlighed, blid kærlighed, neutral kærlighed. Så det kommer an på, hvor meget vi kan tåle. Gud vil give os forskellige grader af kærlighed. Ikke sandt. Forskellige niveauer tilbyder forskellige grader af kærlighed fra Gud. Men somme tider er den for stærk, så vi føler os revet itu.

**Sp:** Jeg ser så meget ødelæggelse omkring mig, miljø-ødelæggelse. Grusomhed mod dyrene. Jeg kunne godt tænke mig at vide, hvordan Du opfatter dette, og hvad Du kan anbefale mennesker, der prøver at frigøre sig selv fra denne verden på en åndelig måde. Hvordan kan de hjælpes til at kunne udholde sin omverden og al den ødelæggelse der omgiver dem? Og mener Du, at komme hinsides denne verden er nok for os til at erkende, det vi forlader, eller mener Du at vi på dette plan har en forpligtelse til at prøve at lette lidelserne? Og vil det nytte noget?

**M:** Det vil det, det vil det. I det mindste for os, for vor samvittighed, så vi føler, at vi gør noget, og at vi har gjort vort bedste for at lette lidelserne for vore medmennesker. Jeg gør det samme. Alt hvad du spørger om, gør jeg. Jeg gjorde, jeg gør, og jeg vil gøre.

Jeg har allerede fortalt jer, at vore penge bliver fordelt til forskellige organisationer somme tider, eller til forskellige lande når der er katastrofer dér. Og jeg bryder mig ikke om at prale af

det, men siden du spørger... Sidste år gav vi f.eks. filippinerne hjælp ved deres Pinatubo bjerg. Og vi hjalp ofrene for oversvømmelsen i Au Lac, og ofrene for oversvømmelsen i Kina, osv. Og vi prøver at hjælpe aulac flygtningene nu for at hjælpe FN med deres byrde, forudsat at FN ønsker vor hjælp. Men vi forsøger. Vi hjælper dem med finansiel støtte, og vi kan også forflytte dem, hvis FN lader det ske – med FN's velsignelse.

Ja, vi laver alle de ting, som du har spurgt om. Siden vi alligevel er her, kan vi ligeså godt rense vort miljø så vidt som muligt. Derfor hjælper vi med at lette lidelser, og med at hæve den moralske standard i denne verden. Både spirituelt og fysisk. Ja. For nogle mennesker vil ikke tage imod åndeligheden fra mig. De vil kun modtage fysisk hjælp. Så hjælper vi dem fysisk. Det er hvad vi gør; det er derfor jeg skal tjene penge. Det er derfor, jeg ikke vil leve af andres gaver.

Alle mine munke og disciple skal arbejde, ligesom du gør. Og derforuden hjælper vi også åndeligt; og hjælper med at lette lidelserne i verden. Vi er nødt til at gøre dette. Det betyder ikke, at vi sidder i samadhi dagen lang og morer os. Det er en meget egoistisk Buddha (oplyst væsen), som gør det. Ham vil vi ikke have her. (Latter)

**Sp:** Du talte om et niveau, hvor man er opmærksom på, at man har kræfter der kommer fra denne opmærksomhed. Nuvel, hvad nu hvis man er opmærksom på kræfterne; man ved ikke, at man har dem, men man er opmærksom på dem. Til og med føler man måske, at man har dem. Hvordan skaffer man sig adgang eller ikke adgang til det? Hvis man ikke får adgang, hvordan undgår man så at blive utålmodig med den proces, som foregår omkring en? Man ser f.eks., at processen tager en langsom, verdslig retning, mens man ved, at det er nok at bede eller gøre noget andet for få en bedre eller hurtigere løsning? Hvad betyder det, og hvordan får man adgang dertil, med velsignelsen om at alt vil gå godt? Forstår Du, hvad jeg mener?

**M:** Jeg forstår, jeg forstår. Det du mente er, at hvis vi har kraften til at forandre tingene, og når tingene omkring os foregår på en bureaukratisk måde og en langsom måde, hvordan kan du så blive tålmodig nok til at udholde det. Rigtigt? Eller så vil

du bare bede eller gøre noget magisk eller pege med fingeren og skubbe på. Rigtigt? Nej, jeg har tålmodighed, fordi vi er jo nødt til at arbejde med denne verdens hastighed for ikke at styrte den i kaos. Ja.

F.eks. kan et barn ikke løbe. Når du har travlt og vil løbe, driver du barnet til at snuble og falde. Så vi må være tålmodige. Selvom vi har kraften til at løbe, går vi jo med barnet. Det er derfor, jeg også somme tider er frustreret og utålmodig, men jeg skal lære at være tålmodig. Det er derfor, jeg må gå og bukke for den ene præsident efter den anden, for flygtningenes skyld, selvom vi tilbyder al finansiell støtte. Vi ville give alt, hvad vi ejede, alt, millioner af dollar, eller endda milliarder. Men vi skal gå igennem det bureaukratiske system. At give Cæsar, hvad Cæsars er.

Jeg vil ikke udøve min magt eller pege med fingeren på FN, endda få dem til at løbe. Nej, nej. Vi forårsager katastrofer i denne verden, hvis vi bruger psykisk, magisk kraft. Det må gå, som det går. Men vi kan hæve folks bevidsthed ved åndelig healing, ved åndelig visdom, forståelse. Vi giver dem viden om, at de er villige til at gøre det og vil samarbejde. Det er den bedste måde, ikke at bruge magisk kraft. Jeg bruger aldrig magisk kraft med vilje i noget område i livet. Men mirakler sker bare omkring åndelige udøvere. Det er meget naturligt, men ikke tilsigtet. Prøver ikke at forcere tingene. Nej, det er ikke godt. Barnet kan ikke løbe. Okay? Er du tilfreds med mit svar?

Hvis nogle af mine svar ikke passer jer, så vær venlig at lade mig det vide, for jeg kan forklare dem yderligere. Men jeg stoler på, at I er meget intelligente; da I er de mest udvalgte og intelligente mennesker fra alle lande. Derfor udpensler jeg det ikke alt for meget.

Det er godt, at vi har de Forenede Nationer, skal jeg for resten sige. Ja. Ja. Vi eliminerer mange af Jordens konflikter og krige, selvom vi ikke fuldstændigt kan reducere dem. Men jeg har læst jeres bøger fra FN. Alle er vi FN. Og jeg har fulgt noget af FN's arbejde. Og jeg må rose deres anstrengelser og effektivitet med at redde gidsler, som andre mennesker ikke kunne redde. Al magt i verden kunne ikke redde dem, men én FN-



kommissær gjorde det. Ja, og mange andre ting, der angår katastrofehjælp og flygtningeproblemer.

I har svaret for cirka tolv millioner flygtninge, har jeg hørt. Ikke? Det er meget arbejde, og for krigene og alt andet. Så det er godt, at vi har de Forenede Nationer, ja!

Det er meget godt.

**Sp:** Tak, Mester Ching Hai, for at Du deler Din visdom med os. Jeg har et spørgsmål. Det drejer sig om den voksende verdensbefolkning og de medfølgende problemer med yderligere miljøødelæggelse og den endnu højere efterspørgsel på mad. Vil Du kommentere den voksende verdensbefolkning? Er dette en karma for verden? Eller vil det skabe en vis form for karma i fremtiden?

**M:** At have flere mennesker i denne verden er også meget godt. Hvorfor ikke? Mere sammentrængt, mere larm, mere sjov. Ikke? (Latter) Det er egentligt ikke sådan, at vi er overbefolkede. Vi fordeler os bare ikke jævnt. Menneskene samler sig bare i visse områder af verden og vil ikke flytte til andre områder. Det er alt. Vi har så mange vidtstrakte områder af vildt land, der ikke bliver brugt. Mange ubeboede øer, mange udstrakte plateauer der er helt grønne af skove og intet andet der. Mennesker elsker blot at klumpe sig sammen – f.eks. i New York (Latter) – fordi det er sjovere her. Hvis en regering eller enhver regering er i stand til at skabe jobs og industri og forskellige slags beskæftigelser på forskellige steder, så ville folk tage derhen for at arbejde. De samler sig bare på visse steder, fordi det er nemmere at finde arbejde eller tryghed dér. Hvis tryghed og sikkerhed og arbejdsmuligheder fandtes de andre steder, ville folk også tage derhen. De går efter sikkerheden, for deres levebrød. Det er meget naturligt.

Så det er ikke sådan, at vi bør frygte overbefolkning. Vi bør være bedre organiserede for at give denne verdens menneskerne flere muligheder for arbejde og boliger og sikkerhed. Så ville alle steder være ens. Vi ville aldrig blive overbefolkede.

Og hvad dit spørgsmål om maden angår, burde du vide bedre. For i Amerika har vi så mange oplysninger om, hvordan man kan bevare denne verden. Vegetarisk kost er én af de

bedste metoder til at bevare verdens ressourcer, til at føde hele Jordens befolkning. For vi spilder en masse vegetarisk mad, energi, elektricitet, medicin på at opdrætte dyr. Når det ville kunne ernære andre mennesker direkte. Og mange lande i den tredje verden sælger deres protein-berigede vegetariske mad til en billigere pris. Men dette er ingen hjælp for de øvrige af verdensnationernes befolkninger. Hvis vi fordelte al mad ligeligt – og vegetarkost vil bidrage til det – så ville det ikke bare hjælpe os, hjælpe dyrene, men også hele verden.

Ét af de videnskabelige tidsskrifter har allerede sagt, at hvis alle i verden spiste vegetarisk, ville verden ikke længere sulte. Men vi skal også organisere det. Jeg kender en person, som kan lave nærende mad og endog mælk af risklid. Og det talte vi om sidste gang. Han sagde, at han brugte cirka tre hundrede tusind dollars, og at han kan ernære seks hundrede tusind personer på Ceylon; de fattige, de underernærede, mødrene og alle udsatte. Det var fantastisk. Fordi måden vi gør det på i mange dele af verden er, at vi ødelægger de naturlige ressourcer; det er ikke fordi vi ikke har nok. Gud skabte os ikke her for at sulte. Egentligt sulter vi os selv.

Derfor må vi tænke os om, omorganisere os, og det kræver velsignelse fra mange landes regeringer. De må velsigne os med deres absolutte ærlighed, renhed og værdighed, samt viljen til at tjene menneskene i stedet for at tjene sig selv. Hvis vi får denne velsignelse fra alle landes regeringer, så har vi i virkeligheden ingen problemer. Ingen problemer.

Vi er nødt til at have godt lederskab, god økonomisk organisation, lederevner og ærlige regeringer. Men det kan ske hurtigere, når mange mennesker eller de fleste mennesker eller alle mennesker bliver åndelige. Så kender de disciplinen. Så kender de forskrifterne. Så ved de, hvordan man skal være ærlig og ren. Og da ved de, hvordan de skal bruge sin visdom. Så kan de finde på mange ting at gøre for at reorganisere vore liv.

**Sp:** Det synes at være meget svært, for – som jeg ser det, som jeg forstår det – hænger meget af miljøødelæggelsen i dag sammen med den voksende befolknings krav på mere livsrum,

på boliger, på at leve sådan som vi kan og ønsker at leve i det tyvende århundrede.

Lad os tage junglerne i Brasilien – miljøødelæggelsen dér. Ødelæggelsen af skovene derovre, af regnskovene. Landets træer afløves, og resultatet er oversvømmelser. Og dette hænger vist sammen med overbefolkningsproblematikken.

**M:** Ja, alt hænger sammen, selvfølgelig, i denne verden. Og den eneste løsning er at bekæmpe det ved roden, ikke ved grenene. Og roden er åndelig stabilitet. Forstår du? (Bifald)

Så alt, hvad vi skal gøre, er at prøve at udbrede det åndelige budskab om, hvad vi ved, og at bevare den åndelige disciplin. Det er det folk mangler. Det er okay at du forbinder dig med den elektriske maskine og får nogle lys og nogen summende musik, og så opnår samadhi. Men hvis du ikke har nogen moralsk disciplin, så bruger du bare kraften på dårlige ting somme tider – du kan ikke kontrollere kraften.

Det er derfor, vi i denne gruppe overholder..., lærer folk forskrifterne først. Forskrifter er vigtige. Vi er nødt til at vide, hvorhen vi går, og hvordan vi håndterer vor Kraft. Kraft uden kærlighed, uden medfølelse, uden rigtig forståelse af moralens værdi, er nytteløs. Den bliver til sort magi – misbrug. Ja, det er derfra sort magi kommer.

Så det er nemt at få oplysning, men det er svært at beholde den. På vor vej, hvis man ikke virkeligt er disciplineret og moralsk udrustet, vil Mesteren fjerne noget af ens kraft, så man ikke kan misbruge den og gøre dårlige ting mod samfundet. Det er forskellen. Mesteren har kontrollen. Mesterkraften, mesterkraften, okay?

Ja, jeg er meget glad for alle jeres intelligente spørgsmål. Meget intelligente.

Mennesker gør disse ting, fordi de ikke er vise nok, ligesom når man misbruger landjorden, som du sagde, eller bare gør noget pga. mangel på visdom. Ja, så roden er visdom, åndelig udøvelse. Bliv oplyste.

Jeg takker jer for jeres opmærksomhed. Hav det godt!

*„Initiering er egentligt ikke initiering... du kommer bare og lader mig hjælpe dig til at hjælpe dig selv. Jeg er ikke kommet for at gøre jer til disciple... Jeg er kommet for at hjælpe jer til at blive Mestre.”*

*~ Højeste Mester Ching Hai ~*

*„Alle ved allerede, hvordan man mediterer, men du mediterer på de forkerte ting. Nogle mediterer på kønne piger, nogle på penge, nogle på forretninger. Hver gang du giver din fulde opmærksomhed, helhjertet, til én ting, så er det meditation. Jeg giver kun opmærksomhed til Guds indre Kraft, Medfølelse, Kærlighed og Barmhjertige kvaliteter.”*

*~ Højeste Mester Ching Hai ~*

*„Initiering betyder starten på et nyt liv, til en ny orden. Den betyder, at Mesteren har accepteret dig til at blive én af væsenerne i kredsen af Helgener. Dermed er du ikke længere et normalt væsen, du er løftet. I gamle dage kaldte man det for ‘Dåb’ eller ‘At søge tilflugt hos Mesteren’.”*

*~ Højeste Mester Ching Hai ~*

## Initiering: i Quan–Yin metoden

**M**ester Ching Hai initierer oprigtige søgende – der længes efter at kende Sandheden – i Quan–Yin Metoden. De kinesiske tegn for "Quan–Yin" betyder kontemplation på Lydvibrationen. Metoden omfatter meditation på både det Indre Lys og den Indre Lyd. Disse indre oplevelser er blevet beskrevet gentagne gange i åndelig litteratur fra alle verdens religioner siden oldtiden.

For eksempel siger den kristne Bibel: "I begyndelsen var Ordet, og Ordet var hos Gud, og Ordet var Gud." (Joh. 1,1) Dette Ord er den indre Lyd. Det er også blevet kaldt Logos, Shabd, Tao, Lydstrøm, Naam eller Himmelsk Musik. Mester Ching Hai siger: "Det vibrerer i alt liv og bærer hele universet. Denne indre melodi kan hele alle sår, opfylde alle ønsker, og slukke al verdslig tørst. Den er almægtig og lutter Kærlighed. Det er fordi vi er gjort af denne Lyd, at kontakten med den bringer vore hjerter fred og tilfredsstillelse. Efter at have lyttet til denne Lyd, ændres hele vort væsen, hele vort livssyn ændres i høj grad til det bedre."

Det indre Lys, Guds Lys, er det samme Lys, der refereres til i ordet "oplysning". Dets intensivitet kan spænde fra et svagt skær til millioner af soles stråleglans. Det er gennem det indre Lys og den indre Lyd, at vi erkender Gud.

Initieringen i Quan–Yin Metoden er ikke et esoterisk ritual eller en optagelsesceremoni i en ny religion. Under initiering gives der særlig vejledning i meditation over det indre Lys og den indre Lyd, og Mester Ching Hai sørger for "Åndelig Overføring". Denne første smagsprøve på Guddommeligt Nærvær gives i tavshed. Mester Ching Hai behøver ikke at være fysisk til stede for at åbne denne 'dør' for dig. Overføringen er en essentiel del af Metoden. Teknikkerne alene er ikke af megen værdi uden Mesterens Nåde.

Fordi du måske hører den indre Lyd og ser det indre Lys umiddelbart ved initieringen, bliver denne begivenhed til tider omtalt som "pludselig" eller "umiddelbar oplysning".

Mester Ching Hai accepterer mennesker – med alle baggrunde og religiøse tilhørsforhold – til initiering. Du behøver ikke at ændre din nuværende religion eller dit system af overbevisninger. Du vil ikke blive bedt om at melde dig ind i nogen organisation eller at deltage i noget, der ikke passer til din nuværende livsstil.

Du vil imidlertid blive bedt om at blive vegetar. En livslang overholdelse af vegetarkosten er en nødvendig forudsætning for at modtage initieringen.

Initieringen tilbydes gratis.

Daglig udøvelse af Quan–Yin Meditationsmetoden og overholdelse af de Fem Forskrifter er det eneste, der kræves af dig efter initieringen. Forskrifterne er retningslinier, der hjælper dig til hverken at skade dig selv eller noget andet levende væsen. Disse udøvelser vil uddybe og styrke din første oplevelse af oplysning, og muliggøre at du selv efterhånden vil opnå de højeste niveauer af opvågning eller Guds–tilstand. Uden daglig udøvelse vil du næsten med sikkerhed glemme din oplysning og vende tilbage til et normalt bevidsthedsniveau.

Mester Ching Hais mål er at lære os at klare os selv bedre. Derfor lærer hun os en metode, der kan udøves af enhver, på egen hånd, uden rekvisitter eller udstyr af nogen art. Hun er ikke på udkig efter tilhængere, tilbedere eller disciple; ej heller at etablere en organisation med kontingentbetalende medlemmer. Hun accepterer hverken penge, knæfald eller gaver fra dig, så du behøver ikke at tilbyde Hende sådanne.

Hun vil acceptere din oprigtighed i dagliglivet og i din meditationsudøvelse, med det formål at udvikle dig til helgen.

## De fem forskrifter

- 1. *Afstå fra at tage livet af følende væsener.* \***
- 2. *Afstå fra at tale usandhed.***
- 3. *Afstå fra at tage det der ikke er dit.***
- 4. *Afstå fra seksuel utroskab i handling eller fantasi.***
- 5. *Afstå fra brugen af berusende midler.* \*\***

\* Denne forskrift kræver nøje overholdelse af en vegansk eller lakto-vegetarisk kost. Hverken kød, fisk, fjerkræ eller æg (befrugtede eller ubefrugtede) må indtages.

\*\* Denne forskrift omfatter undgåelse af alle gifte af enhver art, såsom alkohol, narkotika, tobak, spil, pornografi, overdrevent voldelige film eller litteratur.

*„En helt guddommelig person er et helt menneske. Et helt menneske er en helt guddommelig person. Lige nu er vi bare halvt menneskelige. Vi gør ting med tøven, vi gør ting med egoet. Vi tror ikke på, at det er Gud der arrangerer alt dette for vor fornøjelse, for vor erfaring. Vi adskiller synd og dyd. Vi gør en stor sag ud af alting, og dømmes os selv og andre mennesker derefter. Vi lider under vore egne begrænsninger om, hvad Gud bør gøre. Forstår du? I virkeligheden er Gud inden i os, og vi begrænser Hende. Vi vil gerne mere os og lege, men vi ved ikke hvordan. Vi siger bare til andre: ‘Åh, det bør du ikke gøre,’ og til os selv: ‘Jeg burde ikke gøre dit. Jeg skal ikke gøre dat. Så hvorfor bør jeg være vegetar?’ Jo, jeg ved det. Jeg er vegetar, fordi Guden inden i mig ønsker det.”*

*~ Højeste Mester Ching Hai ~*

*„Når vi er rene i vore handlinger, tale og tanker – selv for et sekund – vil alle guddommene, guderne og skytsenglene støtte os. I det øjeblik tilhører hele universet os og støtter os, og tronen findes der for os til at herske fra.”*

*~ Højeste Mester Ching Hai ~*



## Fordelene ved vegetarkosten

**E**n livslang overholdelse af en vegansk eller lakto-vegetarisk kost er en forudsætning for initiering i Quan-Yin Metoden. Vegetabilsk føde og mejeriprodukter er tilladt i denne kost, men al anden form for føde fra dyreriget, herunder også æg, må ikke spises. Der er mange årsager hertil, men den vigtigste kommer fra den Første Forskrift, der tilsiger os at afstå fra at tage følende væseners liv, eller "Du må ikke slå ihjel."

At undgå at dræbe eller på anden måde at skade andre levende væsener er oplagt til deres fordel. Mindre oplagt er den kendsgerning, at det at undgå at skade andre er ligeså fordelagtigt for os selv. Hvorfor? På grund af karmaloven: "Som du sår, så skal du høste." Når du dræber, eller får andre til at dræbe for dig, for at tilfredsstille din smag for kød, så pådrager du dig en karmisk gæld, og denne gæld skal til sidst betales tilbage.

Så i en meget konkret forstand, er det at overholde en vegetarisk kost en gave, som vi skænker os selv. Vi får det bedre, vor livskvalitet forbedres i takt med, at vor karmiske gæld formindskes, og vi bliver tilbudt adgang til nye subtile og himmelske riger af indre oplevelser. Det er rigeligt værd den ringe pris du må betale!

De åndelige argumenter mod at spise kød er overbevisende for nogle, men der findes andre tungtvejende grunde til at være vegetar. De er alle baseret på sund fornuft. De angår emner som personlig sundhed og ernæring, økologi og miljø, etik og dyrs lidelser, og hungersnød i verden.

## *Sundhed og ernæring*

Studier af menneskets evolution har vist, at vore forfædre fra naturens side var vegetarer. Den menneskelige krops struktur er ikke egnet til kødspisning. Det blev påvist i et essay om sammenlignende anatomi, skrevet af dr. G. S. Huntingen fra Colombia Universitet. Han påpegede, at kødædere har både kort tyndtarm og kort tyktarm. Deres tyktarm er typisk meget lige og jævn. I modsætning hertil har planteædere både en lang tyndtarm og en lang tyktarm. På grund af det lave fiberindhold og høje proteinindhold i kød behøver tarmene ikke lang tid til at absorbere næringsstoffer; derfor er kødæderes tarme kortere end planteæderes.

Mennesket har, som andre naturligt planteædende dyr, både en lang tyndtarm og en lang tyktarm. Sammenlagt er vore tarme ca. otte en halv meter lange. Tyndtarmen folder sig omkring sig selv mange gange, og væggene er ikke glatte, men sammenrullede. Eftersom vore tarme er længere, end dem der findes i kødædere, opholder kødet vi spiser, sig længere tid i vore tarme. Konsekvensen er, at kødet kan fordæres og begynde at danne toksiner (giftstoffer). Disse toksiner har været nævnt som en årsag til tyktarmskræft, og de øger også byrden på leveren, hvis arbejde det er at udskille giftstoffer. Dette kan forårsage skrumpelever og endda leverkræft.

Kød indeholder store mængder urokinas-protein og urinstof, hvilket øger nyrenes byrde og kan ødelægge nyrefunktionen. Der er 31 gram urokinas-protein i hvert kilo bøfkød. Hvis levende celler lægges i flydende urokinas-protein, degenereres deres stofskiftefunktion. Endvidere mangler kød cellulose eller fibre, og fibermangel kan let forårsage forstoppelse. Det er en kendsgerning, at forstoppelse kan være årsag til endetarmskræft eller hæmorroider.

Kolesterol og mættet fedt i kød forårsager også hjerte- og karforstyrrelser. Hjerte- og karforstyrrelser er den hyppigste dødsårsag i USA og nu også i Formosa.

Kræft er den næsthøypigeste dødsårsag. Forsøg antyder, at der ved brankning og stegning af kød skabes en kemisk substans (metylkolantren), som er stærkt kræftfremkaldende. Mus, som har fået denne substans, udvikler kræftformer, såsom knoglesvulster, leukæmi, mavekræft osv.

Forskningen har vist, at museunger, som makes af en hun–mus med brystkræft, også vil udvikle kræft. Da en indsprøjtning med menneskelige kræftceller blev givet til dyr, udviklede de også kræft. Hvis kødet, vi dagligt spiser, kommer fra dyr med sådanne sygdomme, og vi lader dem komme ind i vor krop, så er der en god chance for, at vi også får disse sygdomme.

De fleste mennesker går ud fra, at kød er rent og sikkert, at alle slagterier bliver kontrollerede. Alt for mange køer, grise, fjerkræ osv. slagtes hver dag til, at de rent faktisk bliver undersøgt enkeltvis. Det er meget svært at kontrollere, om et stykke kød indeholder kræft; for slet ikke at tale om at kontrollere hvert eneste dyr. Til stadighed skærer kødindustrien bare hovedet af, hvis problemet er dér, eller skærer benet, som er sygt, fra. Kun de dårlige dele fjernes, resten sælges.

Den berømte vegetar, dr. J.H. Kellogg sagde: "Når vi spiser vegetarisk, behøver vi ikke bekymre os om, hvilken sygdom maden døde af. Det giver et glædesfyldt måltid."

Der er også et andet problem. Såvel antibiotika som anden medicin, herunder steroider og væksthormoner, bliver enten tilsat foderet eller indsprøjtet direkte i dyrene. Det er blevet rapporteret, at mennesker, som spiser disse dyr, også vil optage disse stoffer i sine kroppe. Der er en mulighed for at antibiotika i kød mindsker antibiotikas effektivitet ved anvendelse på mennesker.

Der findes dem, som anser, at vegetarkosten ikke er tilstrækkeligt næringsrig. En amerikansk kirurgisk ekspert, dr. Miller, var praktiserende læge i 40 år i Formosa. Der grundlagde han et hospital, hvor alle måltider var vegetariske for såvel personale som patienter. Han sagde: "Musen er et dyr, som kan overleve på både vegetarisk og ikke–vegetarisk kost.

Hvis vi holder to mus adskilt og lader den ene spise kød og den anden vegetarisk, finder vi at deres tilvækst og udvikling er den samme, men at den vegetariske mus lever længere og har større modstandskraft mod sygdomme. Endvidere, når de to mus blev syge, blev den vegetariske mus hurtigere rask." Han tilføjede: "Medicinen, givet os af moderne videnskab, er blevet enormt forbedret, men den kan kun behandle sygdomme. Mad kan imidlertid bevare vor sundhed." Han pointerede: "Mad fra planter er en mere direkte næringskilde end kød. Mennesker spiser kød, men kilden til næringen for de dyr vi spiser, er planter. På trods af at de fleste dyrs liv er korte, har de næsten alle de sygdomme, som menneskeheden har. Derfor er det højst sandsynligt, at menneskehedens sygdomme kommer af, at vi spiser kødet fra syge dyr. Så hvorfor får mennesker ikke deres næring direkte fra planterne?" Dr. Miller mente, at vi blot behøver kornsorter, bønner og grøntsager for at få al den næring vi behøver for at holde os ved godt helbred.

Mange mennesker er af den opfattelse, at animalsk protein er planternes protein overlegent, fordi det første anses være et komplet protein, og det andet et ukomplet. Sandheden er, at nogle planteproteiner er komplette, og at man ved at kombinere madvarerne kan skabe komplette proteiner ud fra flere ukomplette proteinkilder.

I marts 1988 udtalte den amerikanske Diætistforening: "Det er vort standpunkt, at vegetarisk kost er både sund og ernæringsmæssigt tilstrækkelig, når den tilrettelægges og varieres passende."

Det er en udbredt forkert opfattelse, at kødspisere er stærkere end vegetarer, men et eksperiment, ledet af professor Irving Fisher fra Yale Universitet, med 32 vegetarer og 15 kødspisere viste, at vegetarer var mere udholdende end kødspisere. Han fik personerne til at holde armene udstrakte så længe som muligt. Resultatet af forsøget var meget tydeligt. Blandt de 15 kødspisere kunne kun to personer holde armene udstrakte i 15 til 30 minutter, medens der ud af de 32 vegetarer var 22 personer, der kunne holde armene udstrakte i 15 til 30 minutter,

15 personer i over 30 minutter, 9 personer i over en time, 4 personer i over to timer og en enkelt vegetar holdt sine arme udstrakte i over tre timer.

Mange langdistanceløbere spiser vegetarisk i tiden op til en konkurrence. Dr. Barbara More, en ekspert i vegetarisk terapi, fuldførte et løb på 110 engelske mil på 27 timer og 30 minutter. Som 56-årig kvinde brød hun alle de unge mænds rekorder. "Jeg ønsker at være et eksempel på, at mennesker, der holder en hel vegetarisk kost, kan nyde godt af en stærk krop, et klart sind og et rensset liv."

Får vegetaren nok proteiner i sin kost? WHO – Verdenssundhedsorganisationen anbefaler, at 4,5% af den dagligt indtagne energi kommer fra proteiner. Hvede har 17% af sin energi som protein, broccoli har 45% og ris har 8%. Det er meget let at få en proteinrig kost uden at spise kød. Med den ekstra fordel, at man undgår de mange sygdomme, som skyldes fedtlig kost, såsom hjertesygdomme og mange former for kræft, er vegetarismen helt klart det overlegne valg.

Forholdet mellem overdreven fortæring af kød og andre animalske madvarer indeholdende høje niveauer af mættede fedtstoffer, og hjertesygdomme, brystkræft, tyktarmskræft og slagtilfælde er bevist. Andre sygdomme, som ofte kan undgås og somme tider helbredes ved en vegetarisk, fedtfattig kost, er blandt andre: nyresten, prostatakræft, sukkersyge, mavesår, galdesten, spastisk/urolig tyktarm (irritable bowel syndrome, IBS), ledbetændelse, mundsygdomme, akne, bugspytkirtelkræft, mavekræft, hypoglycemia (lavt blodtryk), forstoppelse, diverticulosis (lommer i tarmvæggene), højt blodtryk, osteoporosis (benskørhed), kræft i æggestokkene, hæmoroider, fedme og astma.

Der findes ingen større personlig sundhedsrisiko end kødspisning, når man ser bort fra rygning.

## *Naturens kredsløb og miljøet*

At opdrætte dyr for kødets skyld har sine konsekvenser. Det medfører ødelæggelse af regnskovene, global varmestigning, vandforurening, vandmangel, flere ørkenområder, misbrug af energiresourcer og hungersnød i verden. Forbruget af jord, vand, energi og menneskelig anstrengelse til at producere kød er ikke en effektiv måde at anvende Jordens ressourcer på.

Siden 1960 er ca. 25% af Centralamerikas regnskove blevet brændt og fjernet for at skaffe marker til kødkvæg. Det er blevet skønnet, at for hver 120 gram hamburgerkød fra regnskovskvæg ødelægges 5,4 kvadratmeter tropisk regnskov. Det kan tilføjes, at kvægopdræt bidrager betydeligt til produktionen af tre luftarter, der medfører global varmestigning; det er en førende årsag til vandforurening; og det kræver en utrolig mængde vand, ca. 20.560 liter, til produktion af hvert kilo kød. Til produktion af et kilo tomater behøves 242 liter vand, og 1160 liter vand til produktion af et kilo fuldkorns hvedebrød. Næsten halvdelen af vandforbruget i USA går til opdræt af kvæg og andre husdyr.

Mange flere mennesker kunne ernæres, hvis ressourcerne til kvægopdræt blev anvendt til korndyrkning for at brødføde verdens befolkning. En havremark giver 8 gange så meget protein og 25 gange så mange kalorier, hvis havren bruges til menneskeføde i stedet for som foder til kvæg. En mark med broccoli giver 10 gange så meget protein, kalorier og niacin, som en mark der producerer oksekød. Der findes utallige lignende statistikker. Verdens ressourcer ville blive mere effektivt udnyttet, hvis den jord som anvendes til kødproduktion blev omlagt til dyrkning af afgrøder til menneskeføde.

At spise vegetarisk gør det muligt for dig at "træde mere varsomt på planeten." Udover det at kun tage, hvad du har brug for og formindske overforbrug, vil du føle dig bedre tilpas, når du ved, at et levende væsen ikke behøver at dø, hver gang du spiser et måltid mad.

## *Hungersnød i verden*

Næsten en milliard mennesker her på planeten lider af sult og fejlernæring. Flere end 40 millioner mennesker dør hvert år af sult, og de fleste af dem er børn. På trods af det, bliver mere end en tredjedel af verdens kornhøst brugt til at føde husdyr i stedet for mennesker. I USA forbruger husdyr 70% af al kornproduktion. Hvis vi brødfødte mennesker i stedet for husdyr, ville ingen sulte.

## *Dyrs lidelser*

Er du klar over den kendsgerning, at over 100.000 køer slagtes hver dag i USA?

De fleste dyr i de vestlige lande bliver opdrættet på 'fabrikslandbrug'. Disse faciliteter er indrettet til at producere det maksimale antal dyr til slagtning for de færreste penge. Dyr bliver stuvet sammen, skæmmet og behandlet som maskiner der omdanner foder til kød. Det er en virkelighed, som de fleste af os aldrig vil få at se med vore egne øjne. Det siges, at "et besøg på et slagteri gør dig til vegetar resten af livet."

Leo Tolstoj sagde: "Så længe der findes slagterier, vil der være slagmarker. En vegetarisk kost er den afgørende prøve på menneskelighed." Selvom de fleste af os ikke aktivt accepterer drab, har vi udviklet den vane, understøttet af samfundet, at spise kød regelmæssigt, uden egentligt at være bevidste om, hvad der bliver gjort mod de dyr, vi spiser.

## *I selskab med helgener og andre*

Fra begyndelsen af den nedskrevne historie kan vi se, at planter har været menneskers naturlige føde. Tidlige græske og hebræiske myter beretter alle, at mennesker oprindeligt spiste frugt. Fortidens ægyptiske præster spiste aldrig kød. Mange store græske filosoffer som Platon, Diogenes og Sokrates var fortalere for vegetarismen.

I Indien fremhævede Shakyamuni Buddha vigtigheden af "Ahimsa", princippet om ikke at skade levende væsener. Han advarede Sine disciple imod at spise kød, for ellers ville andre levende væsener blive bange for dem. Buddha kom med følgende bemærkninger: "At spise kød er blot en tillært vane. Vi blev ikke født med et behov for det i begyndelsen." "Kødspisende mennesker afskærer sit indre frø til Mægtig Barmhjertighed." "Kødspisende mennesker dræber hinanden og spiser hinanden... i dette liv spiser jeg dig, og i det næste liv spiser du mig..., og det bliver ved på den måde. Hvordan skal de nogensinde komme ud af de Tre Riger (af illusion)?"

Mange tidlige taoister, de tidlige kristne og jøder var vegetarer. Det står skrevet i Bibelen: "Gud sagde fremdeles: 'Jeg har givet jer al slags korn og al slags frugt at spise, men til de vilde dyr og alle fuglene har jeg givet græs og bladvækster som føde.'" (Første Mosebog 1,29) Andre eksempler i Bibelen forbyder os at spise kød: "Du må ikke spise kød med blod i, for livet er i blodet." (Første Mosebog 9,4) "Gud sagde: 'Hvem har bedt jer dræbe tyren og hun-geden for at ofre til mig? Vask dette uskyldige blod af jer, så jeg kan høre jeres bøn, ellers vil jeg vende ansigtet bort, for jeres hænder er fulde af blod. Angre jer, så jeg kan tilgive jer.'" Esajas 1,11–16) Paulus, én af Jesu disciple, sagde i sit brev til romerne: "Det er godt hverken at spise kød eller drikke vin." (Romerbrevet 14,21).

For nylig har historikere opdaget mange oldtidsskrifter, der har kastet nyt lys over Jesu liv og Hans lære. Jesus sagde: "Mennesker, som spiser dyrenes kød, bliver sine egne gravsteder. Jeg siger jer ærligt: 'Dét menneske som dræber, vil selv blive dræbt.' Dét menneske som dræber levende ting og spiser deres kød, spiser døde menneskers kød."

Indiske religioner undgår også kødspisning. Det siges: "Mennesker kan ikke få kød uden at dræbe. En person, som skader følende væsener, vil aldrig blive velsignet af Gud. Så undgå at spise kød!" (Hindu forskrift)

Islams hellige skrift Koranen forbyder "fortæring af døde dyr,



blod og kød."

En stor kinesisk Zen Mester, Han Shan Tzu, skrev et digt, som var strengt imod kødspisning: "Gå hurtigt til markedet og køb kød og fisk og giv det til din kone og dine børn at spise. Men hvorfor skal deres liv tages for at nære jeres? Det er urimeligt. Det vil ikke bringe jer samhørighed med Himlen, men gøre jer til Helvedes bundfald!"

Mange berømte forfattere, kunstnere, videnskabsmænd, filosoffer og fremtrædende mennesker var vegetarer. De følgende mennesker har alle ivrigt sluttet sig til vegetarismen: Shakyamuni Buddha, Jesus Kristus, Virgil, Horats, Platon, Ovid, Petrarca, Pythagoras, Sokrates, William Shakespeare, Voltaire, Sir Isaac Newton, Leonardo da Vinci, Charles Darwin, Benjamin Franklin, Ralph Waldo Emerson, Henry David Thoreau, Emile Zola, Bertrand Russell, Richard Wagner, Percy Bysshe Shelley, H.G. Wells, Albert Einstein, Rabindranath Tagore, Leo Tolstoj, George Bernard Shaw, Mahatma Gandhi, Albert Schweitzer, og af nyere dato: Paul Newman, Madonna, Prinsesse Diana, Lindsay Wagner, Paul McCartney og Candice Bergen, for blot at nævne nogle få stykker.

Albert Einstein sagde: "Jeg tror, at de forandringer og udrensende virkninger en vegetarisk kost har på et menneskes temperament og sindelag er særdeles velgørende for menneskeheden. Det er derfor både gunstigt og fredfyldt for mennesker at vælge vegetarismen." Dette har været det fælles råd fra mange betydelige personligheder og vismænd gennem historien!

### *Mester besvarer spørgsmål*

**Spørgsmål:** At spise kød svarer til at dræbe levende væsener, men er det ikke også en slags drab at spise grøntsager?

**Mester:** At spise grøntsager er også at dræbe levende ting, og det vil skabe nogen karmisk hindring, men virkningen er meget minimal. Hvis man udøver Quan-Yin Metoden i to og en halv

time hver dag, kan man renses for denne karmiske virkning. Eftersom vi er nødt til at spise for at overleve, vælger vi den mad, som har den laveste bevidsthed og lider mindst. Planter består af 90% vand, derfor er deres bevidsthedsniveau så lavt, at de næsten ikke føler nogen lidelse. Endvidere skærer vi ikke roden af mange af de grønsager, som vi spiser; men hjælper dem derimod i deres asekuelle reproduktion ved at klippe af deres grene og blade. Slutresultatet kan faktisk være til gavn for planten. Gartnere siger derfor, at beskæring af planter hjælper dem til at vokse sig store og smukke.

Dette er i endnu højere grad tilfældet med frugt. Når frugt modnes, lokkes mennesker til at spise den pga. den dejlige duft, smukke farve og lækre smag. På den måde kan frugttræet fuldende sit formål, nemlig at sprede sine frø over et stort område. Hvis vi ikke plukker og spiser frugten, bliver den overmoden og falder til jorden for at rådne. På grund af træets skygge, vil frugtens frø dø af mangel på sollys. Så at spise frugt og grøntsager er en naturlig tilbøjelighed, som ikke giver den nogen lidelse overhovedet.

**Sp:** De fleste mennesker har den opfattelse, at vegetarer er mindre og tyndere end kødspisere, og at sidstnævnte er højere og større. Er det sandt?

**M:** Vegetarer er ikke nødvendigvis tyndere eller mindre. Hvis deres kost er afbalanceret, kan de også vokse sig høje og stærke. Som I kan se, spiser alle store dyr som elefanter, kvæg, giraffer, flodheste, heste osv. kun frugt og grøntsager. De er stærkere end kødædere, meget skikkelige og nyttige for menneskeheden; men kødædere er både meget voldsomme og unyttige. Hvis mennesker spiser mange dyr, bliver de også påvirkede af dyriske instinkter og væremåder. Kødspisende mennesker er ikke nødvendigvis høje og stærke, men deres livslængde er gennemsnitligt meget kort. Eskimoer spiser næsten udelukkende kød, men er de særligt høje og stærke? Lever de et langt liv? Jeg tror, at I forstår dette udmærket.

**Sp:** Må vegetarer spise æg?

**M:** Nej. Når vi spiser æg, dræber vi også væsener. Nogle siger, at de æg, der er i handelen, er ubefrugtede; så det er ikke

drab på levende ting at spise dem. Det er kun tilsyneladende rigtigt. Et æg forbliver kun ubefrugtet, fordi man har afskåret det fra de rette omstændigheder for dets befrugtning, så ægget ikke kan udføre sin naturlige funktion: nemlig at udvikle sig til en kylling. Selv om denne udvikling ikke har fundet sted, indeholder ægget stadig den medfødte livskraft, nødvendig for udviklingen. Vi ved, at æg har en medfødt livskraft; hvorfor skulle æg ellers være den eneste form for celler, som kan befrugtes? Nogle påpeger, at æg indeholder de essentielle næringsmidler – protein og fosfor – essentielle for det menneskelige legeme. Men protein kan man få fra tofu, og fosfor fra mange grøntsager bl.a. kartofler.

Vi ved, at fra oldtiden og op til vore dage var der mange store munke, som ikke spiste kød eller æg, og alligevel fik et langt liv. For eksempel spiste Yin Quang Mesteren kun en skål grøntsager og lidt ris til hvert måltid, og han levede alligevel til 80-års alderen. Desuden indeholder æggeblommer en masse kolesterol, hvilket er en hovedårsag til hjerte- og karsygdomme, den hyppigste dødsårsag i Formosa og Amerika. Ikke så underligt, når vi ser, de fleste patienter er æggespisere!

**Sp:** Mennesket avler dyr og fjerkræ, som svin, kvæg, kyllinger, ænder osv. Hvorfor kan vi ikke spise dem?

**M:** Og hvad så? Forældre avler børn. Har forældre ret til at spise sine børn? Alt levende har ret til at leve, og ingen bør fratage dem denne ret. Hvis vi ser på lovene i Hong Kong, så er det endda imod loven at dræbe sig selv. Så, hvor langt mere ulovligt ville det ikke være at dræbe andre levende væsener?

**Sp:** Dyr er skabt for, at mennesker skal spise dem. Hvis vi ikke spiser dem, vil verden blive overfyldt. Ikke sandt?

**M:** Det er en absurd tanke. Spørger du dyret, før du dræber det, om det ønsker at blive dræbt og spist af dig eller ej? Alle levende væsener ønsker at leve og er bange for at dø. Vi ønsker ikke at blive spist af en tiger, så hvorfor skulle dyr blive spist af mennesker? Mennesker har kun eksisteret i nogle titusinder af år, men før menneskeheden kom, eksisterede der allerede mange dyrearter. Overfyldte de Jorden? Levende ting opretholder en naturlig økologisk balance. Når der er for lidt

mad og begrænset plads, forårsager det en drastisk formindskelse af bestanden. Dette holder bestanden på et passende niveau.

**Sp:** Hvorfor skal jeg være vegetar?

**M:** Jeg er vegetar, fordi Gud i mig ønsker det. Forstår du? At spise kød er imod det universelle princip om ikke at ønske at blive dræbt. Vi ønsker ikke selv at blive dræbt; og vi ønsker heller ikke selv at blive bestjålet. Hvis vi nu gør det mod andre, så handler vi imod os selv, og det får os til at lide. Alt, hvad du gør mod andre, får dig til at lide. Du kan ikke bide dig selv, og du bør ikke knivstikke dig selv. På samme måde bør du ikke dræbe, for det er imod livets princip. Forstår du? Det ville få os til at lide, så det gør vi ikke. Det betyder ikke, at vi begrænser os selv på nogen måde. Det betyder, at vi udvider vort liv til at omfatte alle former for liv. Vort liv vil ikke være begrænset til denne krop, men blive udvidet til dyreliv og alle former for væsener. Det gør os større, mere storslåede, lykkeligere og ubegrænsede. Okay?

**Sp:** Vil Du tale om vegetarismen, og hvordan den kan bidrage til verdensfreden?

**M:** Ja. Ser du, de fleste krige her i verden har økonomiske årsager. Det må vi indse. Et lands økonomiske vanskeligheder bliver forværrede, når der er sult, fødevaremangel eller ulige fordeling af mad forskellige lande imellem. Hvis du tog dig tid til at læse tidsskrifter og undersøge fakta om vegetarkosten, så skulle du meget vel forstå dette. Opdræt af kvæg og køddyr er årsagen til, at vor økonomi er ødelagt på alle områder. Det har forårsaget sult over hele verden, i det mindste i den tredje verdens lande.

Det er ikke mig, der påstår det. Det er en amerikansk borger, som forskede i det og skrev en bog om det. Du kan gå i enhver boghandel og læse om vegetarisk forskning og forskning af fødevarerfremstilling. Du kan læse "Kost for et Nyt Amerika" af John Robbins. Han er en meget berømt "isbaron", millionær på flødeis. Han opgav alt for at blive vegetar og skrive en vegetarisk bog, der gik imod hans familietraditioner og forretning. Han mistede mange penge, prestige og handel, men

han gjorde det for Sandhedens skyld. Den bog er virkelig god. Der findes mange andre bøger og tidsskrifter, som kan give dig mange oplysninger og kendsgerninger om den vegetariske kost, og hvad den kan gøre for verdensfreden.

Ser du, vi ødelagde vor madforsyning ved at opfodre kvæg. Ved du, hvor meget protein, medicin, vand, arbejdskraft, biler, lastbiler, vejnet og hvor mange hundrede tusinder hektarer, der spildes, før en ko er klar til ét måltid? Forstår du? Alle disse ting kunne fordeles ligeligt mellem underudviklede lande, og så kunne vi løse problemet med hungersnød. Så, hvis nu et land mangler fødevarer, invaderer det sandsynligvis et andet land blot for at frelse sit eget folk. I det lange løb har det forårsaget en skadelig årsag og gengældelse. Forstår du?

"Som du sår, så skal du høste." Hvis vi dræber nogen for mad, vil vi senere selv blive dræbt for mad, i en anden form næste gang, i næste generation. Det er en skam. Vi er så intelligente, så civiliserede, og alligevel forstår de fleste af os ikke, hvorfor vore nabolande lider. Det er på grund af vor gane, vore smagsløg og vor mave.

For at brødføde og nære én enkelt krop, dræber vi så mange væsener og udsulter så mange af vore medmennesker. Vi taler ikke engang om dyrene endnu. Forstår du? Derefter kommer så skyldfølelsen, bevidst eller ubevidst, som vil tynde vor samvittighed. Den får os til at lide af kræft, tuberkulose og andre former for uhelbredelige sygdomme, herunder også AIDS. Spørg dig selv, hvorfor dit land, Amerika, lider mest? Det har den højeste kræfthyppighed i verden, fordi amerikanerne spiser så meget oksekød. De spiser mere kød end noget andet folk. Spørg dig selv, hvorfor kineserne og de kommunistiske lande ikke har så høj en hyppighed af kræft. De har ikke så meget kød. Forstår du? Det er, hvad forskningen siger, ikke jeg. Okay? Giv ikke mig skylden.

**Sp:** Hvilke åndelige fortrin får vi af at være vegetarer?

**M:** Jeg er glad for, at du spørger på den måde, for det betyder, at du kun koncentrerer dig eller bryder dig om åndelige fordele. De fleste ville tænke på helbred, kost og kroppsfigur, når de spørger om vegetarkosten. En vegetarkosts åndelige fordele er, at den er meget ren og ikke-voldelig.

"Du må ikke dræbe." Da Gud sagde dette til os, sagde Han ikke: 'dræb ikke mennesker'; Han sagde: 'dræb ikke nogen væsener'. Sagde Han ikke, at Han skabte alle dyrene som vore venner, til at hjælpe os? Overlod Han ikke dyrene i vor varetægt? Han sagde, vogt over dem, hersk over dem. Når du hersker over dine undersåtter, slår du dem så ihjel og spiser dem? I så fald ville du blive konge uden nogen omkring dig. Så, nu forstår du, hvorfor Gud sagde sådan. Vi må gøre det Hun sagde; der er ingen grund til at drage Hende i tvivl. Hun talte meget klart, men hvem forstår Gud, undtagen Gud?

Så nu er du nødt til at blive Gud for at forstå Gud. Jeg indbyder dig til at blive Gud-lignende igen, til at være dig selv, ingen anden. At meditere over Gud betyder ikke, at du tilbeder Gud, men at du bliver Gud. Du indser, at du og Gud er ét. "Jeg og min Fader er ét," sagde Jesus ikke sådan? Hvis Han sagde, at Han og Sin Fader er ét, så kan vi og Hans Fader også blive ét, for vi er også børn af Gud. Og Jesus sagde også, at hvad Han gør, kan vi gøre endnu bedre. Så måske kan vi endda blive bedre end Gud, hvem ved!

Hvorfor tilbede Gud, når vi ikke ved det mindste om Gud? Hvorfor have blind tro? Vi må først vide, hvad vi tilbeder, ligesom vi må vide, hvem pigen er, vi skal giftes med, før vi gifter os med hende. I dag er det normalt, at vi ikke gifter os, før vi har haft stævnemøde. Så hvorfor skulle vi tilbede Gud i blind tro? Vi har ret til at forlange, at Gud viser Sig for os og åbenbarer Sig for os. Vi har ret til at vælge, hvilken Gud vi ønsker at følge.

Så nu ser du, hvor klart det står i Bibelen, at vi bør være vegetarer. Af alle helbredsmæssige grunde bør vi være vegetarer. Af alle videnskabelige grunde bør vi være vegetarer. Af alle økonomiske grunde bør vi være vegetarer. Af alle medfølelse grunde bør vi være vegetarer. Desuden for at redde verden bør vi være vegetarer.

Det er anført i noget forskning, at hvis folk i Vesten, i Amerika, spiste vegetarisk bare én gang om ugen, ville vi kunne redde 16 millioner sultende mennesker hvert år. Så vær en helt, vær vegetar. Af alle disse grunde, selv hvis du ikke følger mig, eller ikke udøver den samme metode, så bliv venligst vegetar,

for din egen skyld, for verdens skyld.

**Sp:** Hvis alle spiser planter, vil der så blive fødemangel?

**M:** Nej. Hvis man tager et givet stykke land til at dyrke afgrøder på, vil det yde 14 gange så megen mad, som hvis man bruger det samme stykke land til at dyrke plantefoder til opfodring af dyr. Planterne fra en hektar land yder 2.000.000 energikalorier; hvis derimod disse planter anvendes til opfodring af dyr, som derefter spises som mad, så kan dyrenes kød bare yde 500.000 energikalorier. Det betyder, at 1.500.000 energikalorier går tabt under processen. Så den vegetariske kost er tydeligvis mere effektiv og økonomisk end kødspisning.

**Sp:** Er det i orden for en vegetar at spise fisk?

**M:** Det er i orden, hvis du ønsker at spise fisk. Men hvis du ønsker at spise vegetarisk, så er fisk ikke en grøntsag.

**Sp:** Nogle siger, at det er vigtigt at være et godhjertet menneske, men at det ikke er nødvendigt at være vegetar. Giver det nogen mening?

**M:** Hvis man virkelig er et godhjertet menneske, hvorfor spiser man så stadig et andet væsens kød? Ved at se dem lide sådant bør man ikke kunne bære at spise dem! At spise kød er nådesløst, så hvordan kan det gøres af et godhjertet menneske?

Mester Lien Ch'ih sagde engang: "Dræb dets legeme og spis dets kød. I denne verden er der ingen mere ubarmhjertig, ondskabsfuld, grusom og skadelig end dette menneske. Hvordan kan han overhovedet påstå, at han selv har et godt hjerte?"

Mencius sagde også: "Hvis du ser det i live, kan du ikke bære at se det dø, og hvis du hører det stønne, kan du ikke bære at spise dets kød; så rigtige gentlemen holder sig langt væk fra køkkenet."

Den menneskelige intelligens er højere end dyrenes, og vi kan bruge våben, der gør det umuligt for dem at hamle op med os, derfor dør de med had. Den slags menneske, der brutalt behandler små og svage skabninger, har ikke ret til at kalde sig gentleman. Når dyr dræbes, er de frygteligt påvirkede

af dødskamp, angst og harme. Dette forårsager produktion af toksiner, der forbliver i deres kød og skader dem, der spiser det. Siden dyrs vibrationsfrekvens er lavere end menneskeslægtens, vil de påvirke vor vibration og ramme udviklingen af vor visdom.

**Sp:** Er det i orden at være en såkaldt "bekvemmeligheds-vegetar"? (Bekvemmelighedsvegetarer undgår ikke kategorisk kød. De spiser f.eks. grøntsagerne i en blandet kød- og grønsagsret.)

**M:** Nej. Hvis man f.eks. lægger mad i en giftig væske og så fjerner maden, tror du så, maden vil være giftig eller ej? I Maha-Pari-Nirvana Sutra, stillede Mahakasyapa et spørgsmål til Buddha: "Når vi tigger og får grøntsager blandet med kød, må vi så spise den mad? Hvordan kan vi rense maden?" Buddha svarede: "Man bør skylle maden med vand og adskille grøntsagerne fra kødet, så kan man spise den."

Af den ovenstående samtale kan vi forstå, at man ikke engang må spise grøntsager, som er blandet med kød, medmindre man først renser dem med vand, for slet ikke at tale om at spise kød alene! Derfor må det være meget let at forstå, at Buddha og Hans disciple alle overholdt en vegetarisk kost. Der var imidlertid folk, som bagtalte Buddha og påstod, at Han var "bekvemmelighedsvegetar", og at Han spiste kød, hvis Han fik almisser med kød i. Det er virkelig noget vrøvl. De, der siger sådan, har læst for lidt i skrifterne eller forstår ikke de skrifter, de har læst.

I Indien er over 90% af befolkningen vegetarer. Når folk ser tiggermunke i gule gevandter, ved de alle, at de bør give dem vegetarisk mad, rent bortset fra at de færreste har noget kød at give væk!

**Sp:** For længe siden hørte jeg en anden Mester sige: "Buddha spiste en grisefod og fik diarré og døde." Er det sandt?

**M:** Absolut ikke. Det var af at spise en form for svamp, at Buddha døde. Hvis vi oversætter direkte fra braminernes sprog, kaldes denne svamp for "grisefod", men det er ikke en rigtig grisefod. Det er ligesom, når vi kalder en vis frugt for "longan". (På kinesisk betyder dette direkte oversat "drageøje".) Der er



mange ting, som af navn ikke lyder vegetariske, men som rent faktisk er det, som f.eks. "drageøje". På braminernes sprog kaldes denne svamp for "grisefod" eller "griseaglæde". Begge navne har forbindelse til grise. Den svamp var svær at finde i oldtidens Indien, og den var en sjælden delikatesse, så folk gav den til Buddha som en hyldest. Svampen findes ikke over jorden, men vokser under jordoverfladen. Hvis folk ville finde den, måtte de søge efter den ved hjælp af en gammel gris, som holder meget af at spise den slags svampe. Grise opsporer dem ved hjælp af deres duft, og når de opdager en, bruger de fødderne til at grave i mudderet for at finde og spise den. Det var derfor, at denne svamp kaldes for "griseaglæde" eller "grisefod". Faktisk henviser disse to navne til den samme svamp. Fordi det blev oversat skødesløst, og fordi folk egentligt ikke forstod dets oprindelse, er de efterfølgende generationer blevet forledt til at misforstå og til fejlagtigt at anse Buddha for at være et "kødspisende menneske". Det er virkelig beklageligt.

**Sp:** Nogle kødelskere siger: "Vi køber kød fra slagteren, så det bliver ikke dræbt af os selv. Derfor er det i orden at spise det." Mener Du, det er rigtigt?

**M:** Det er en ulykkelig misforståelse. Du skal vide, at slagtere dræber levende væsener, fordi folk ønsker at spise. I Lankavatara Sutra sagde Buddha: "Hvis ingen spiste kød, ville drab ikke finde sted. Så at spise kød og at dræbe levende væsener kommer fra samme synd." Som følge af drabet på for mange levende væsener, får vi naturkatastrofer og menneskeskabte ulykker. Krige er også forårsaget af for mange drab.

**Sp:** Nogle mennesker siger, at medens planter ikke kan danne gifte som urinstof eller urokinas, så bruger nogle planteavlere bekæmpelsesmidler på planterne, som er skadelige for vort helbred. Er det rigtigt?

**M:** Hvis landmænd bruger bekæmpelsesmidler og andre meget giftige kemikalier som DDT på afgrøder, kan det føre til kræft, ufrugtbarhed og leversygdomme. Gifte som DDT kan absorberes af fedt og oplagres normalt i animalsk fedt. Når du spiser kød, betyder det, at du indtager alle disse

højt koncentrerede bekæmpelsesmidler og andre gifte, oplagrede i dyrs fedt; de har ophobet sig under dyrets opvækst. Disse ophobninger kan være op til 13 gange så høje som i frugt, grøntsager eller kornsorter. Vi kan fjerne bekæmpelsesmidlerne fra frugtens overflade, men vi kan ikke fjerne bekæmpelsesmidlerne aflejret i det animalske fedt. Ophobningsprocessen indtræffer, fordi bekæmpelsesmidlerne ophober sig. Så forbrugerne der befinder sig øverst i fødekæden, tager mest skade.

Forsøg på Iowa Universitet viste, at bekæmpelsesmidler oplagret i menneskekroppe næsten alle kom fra kødspisning. Det blev opdaget, at niveauet af bekæmpelsesmidler i vegetarers kroppe var under halvdelen af det der var i kødspisernes. Faktisk findes der andre giftstoffer i kød udover bekæmpelsesmidler. Under dyrenes opvækst består en stor del af deres foder af kemikalier med det formål at få dem til at vokse hurtigere, eller for at ændre deres køds farve, smag eller struktur samt for at konservere kødet, osv.

F.eks. er konserveringsmidler fremstillet af nitrat meget giftige. Den 18. juli 1971 skrev New York Times: "De store, skjulte sundhedsfarer for kødspisere er de usynlige forurenende stoffer i kød; såsom bakterier i laks, rester af bekæmpelsesmidler, konserveringsmidler, hormoner, antibiotikaer og andre kemiske tilsætningsstoffer." Udover ovenstående, indsprøjtes dyrene med vacciner, som kan forblive i deres kød. I denne henseende er proteinet i frugt, nødder, bønner, majs og mælk langt renere end proteinet i kød, som har 56% ikke-vandopløselige urenheder. Forskning viser, at disse kunstige tilsætningsstoffer kan føre til kræft, andre sygdomme eller misdannede fostre. Så det er til og med forsvarligt for gravide kvinder at holde sig til en ren vegetarisk kost for at sikre fostrenes fysiske og åndelige sundhed. Hvis du drikker meget mælk, får du tilstrækkeligt med kalcium. Fra bønner får du protein, og vitaminer og mineraler får du fra frugt og grøntsager.

# Vegetarisme:

## Den globale vandkrisens bedste løsning

~ Uddrag fra Højeste Mester Ching Hais nyhedsmagasin nr.154

**V**and er uundværligt for alle levende ting på Jorden. Overforbrug af vor planets vandforsyninger har imidlertid bragt denne kostbare ressource i fare for fremtidens generationer, hvilket Stockholm International Water Institute (SIWI) har afsløret.

Nedenfor findes nogle forskrækkende kendsgerninger, rapporteret ved SIWIs årlige World Water Week konference, afholdt fra 16.–20. august 2004:

\* I adskillige årtier er forøgelsen af madproduktion løbet fra befolkningstilvæksten. Nu er det meste af verden simpelthen ved at løbe tør for vand til yderligere produktion.

\* Kød avlet på kornsorter kræver omkring 10.000–15.000 kg vand for hvert kg produceret kød. *(Dette svarer til en nyttevirkning på mindre end 0,01%; hvis nogen ordinær industriel proces forløb på dette lave effektivitetsniveau, skulle den hurtigt blive erstattet!)*

\* Kornsorter kræver 400–3.000 kg vand for hvert kg produceret kortsort (hvilket svarer til 5% af det der behøves for kød.)

\* Op til 90% af alt administreret vand anvendes til at dyrke mad.

\* Lande såsom Australien, hvor vandet allerede er knapt, eksporterer rent faktisk vand i form af kød.

\* I udviklingslande anvender kødspisere ressourcer, der svarer til 5.000 liter vand pr dag, sammenlignet med de 1.000–2.000 liter som anvendes af folk på vegetarisk kost. (Refereret i The Guardian, 23.8.2004).

Ifølge en anden notits, ikke fra SIWI-rapporten, ryddes tiltagende arealer af Amazon-regnskov for at dyrke sojabønner. Disse bønner anvendes imidlertid som foder til kvæg. Det ville være langt mere effektivt at give dem som mad direkte til mennesker!

Som mange initierede sikkert husker, behandlede Mester miljøvirkningerne fra kødproduktionen i Sit foredrag "Fordelene ved vegetarkosten", som er gengivet i det foregående afsnit, "Naturens kredsløb og miljøet."

Så for i betydelig grad at mindske vandforbruget globalt, behøver menneskeheden en ny vej til at mætte verden, og vegetarkosten opfylder det behov.

For de omtalte rapporter kan findes på:

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

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

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

# Gode nyheder for vegetarianer

## Det afgørende vegetabiliske protein

**E**n vegetarisk kost er ikke kun af stor betydning for vores åndelige udvikling, men er også meget sund for os. Vi skal dog være særligt opmærksomme på balancen af næringsstoffer og forvise os om, at vi ikke mangler det meget nødvendige vegetabiliske protein.

Der er to slags proteiner: animalsk protein og vegetabilisk protein. Sojabønner, kikærter og hvide bønner (snow peas) er nogle kilder til vegetabilisk protein. At følge en vegetarisk kost betyder ikke bare at spise stegte grøntsager. Proteiner bør medtages for at fuldstændiggøre den næring en person behøver.

Dr. Miller var vegetar hele sit liv. Han var læge og behandlede fattige i Kina i 40 år. Han mente, at vi kun har behov for at spise kornsorter, bønner, frugt og grøntsager for at få al den næring vi behøver for at opretholde et godt helbred. Dr. Miller sagde: "Tofu er 'kød' uden ben."

"Sojabønner er meget nærrende; hvis nu folk kun spiste én slags mad, og de spiste sojabønner, ville de være i stand til at overleve længere."

At tilberede et vegetarisk måltid er det samme som at tillave et måltid med kød, bortset fra at vegetabiliske protein- ingredienser såsom vegetariske kyllinglunser, vegetarisk skinke eller vegetariske kødskiver anvendes i stedet for kød. F.eks. i stedet for at tilberede "sauteret strimlet kød med selleri" eller "tangsuppe med æg", kan vi nu tillave det som "sauteret strimlet vegetarisk kød med selleri" eller "tangsuppe med tofuplader."

Hvis du befinder dig i et land, hvor disse vegetabiliske protein- ingredienser ikke er let tilgængelige, kan du kontakte det lokale

Center af Højeste Mester Ching Hai International Association, så vil vi oplyse nærmeste forhandler og vegetarrestauranter.

For vejledning om tilberedning af vegetarisk mad kan du bruge "The Supreme Kitchen" udgivet af Højeste Mester Ching Hai International Association, eller andre vegetarkogebøger.

For at få en aktuell liste over vegetariske restauranter rundt om i verden (inklusive danske), kan du besøge denne hjemmeside:  
<http://www.Godsdirectcontact.org.tw/eng1/food/restaurant/>

Her er en liste over vegetarrestauranter og firmaer for vegetarmad.

## *Vegetarhuse rundt om i verden*

(drevet af initierede)

### Afrika *Benin*

SM Bar Cafe Restaurant vegetarian  
(Cotonou)  
07 BP 1022 Cotonou  
Tel.: 229-90921569

Peace Foods  
C/1499 Vedoko (Cotonou)  
Tel.: 229-95857274

### Amerika *Canada*

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

### *U.S.A.*

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

### **California-Los Angeles**

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

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

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

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

Vegan Tokyo Teriyaki  
2518 South Figueroa, LA, CA 90007  
Tlf: 1-213-747-6880

NV Vegetarian Restaurant  
537 B Main St., Woodland, CA 95695

Tlf: (530) 662-6552

**Oakland**

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

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

**San Francisco**

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

**San Jose**

The Supreme Master Ching Hai  
International Association Vegetarian  
House, 520 East Santa Clara St,  
San Jose, CA 95112  
Tlf: 1-408-292-3798  
www.vegetarianhouse.us

**Georgia**

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

**Massachusetts Boston**

Quan Yin Vegetarian Restaurant  
56 Hamilton St, Worcester MA 01604  
Tlf: 1-508-831-1322

**New York**

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

**Ohio**

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

**Oregon**

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

**Vegetarian House**

22 NW Fourth Ave, Portland, OR 97209  
Tlf: 1-503-274-0160

**Texas – Austin**

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

**Dallas**

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

**Houston**

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

**Washington**

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

**Puerto Rico**

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

**Peru Lima**

Sabor Supremo I  
Av. Villaran 840 Surquillo Lima-34  
Tlf: 51-1-4482590

Sabor Supremo II  
Av. Militar 2179 – Lince Lima 14  
Tlf: 51-1-2650310.

**Asien**

***Filippinerne***

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

**Hong Kong**

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

**Indonesien Surabaya**

Surya Ahimsa Vegetarian Restaurant  
Jl. Walikota Mustajab 74, Surabaya  
Tlf: 62-31-5350466  
ahimsa88@msn.com

**Japan /Chiba**

Pension Rikigen  
86-1 Hasama,Tateyama-shi, Chiba-ken  
294-0307.  
Tlf:81-3-32914344 81-470-209127  
Fax:81-3-32914345

**Gunma**

Tea Room & Angel's Cookies  
937 Takoji Kanbara Tsumagoi  
Agatsuma, Gunma  
Tlf / Fax: 81-279-971065

**Korea/Seoul**

SM Vegetarian Buffet  
229-10, Poi-dong, Gangnam-gu, Seoul  
Tlf: 82-2-5769637

**Malaysia**

Supreme Healthy Vegetarian Foods  
1179, Jalan Sri Putri 3/3, Taman Putri  
Kulai, 81000 Kulai, Johar  
Tlf: 60-7-6622518. Fax: 60-7-6622512

**Europa****England London**

The Peking Palace  
669 Holloway Road, London N19 5SE  
Tlf: 44-20-72818989, 44-20-72815363

www.thepekingpalace.com

Mr. Man

236 Station Road, Edgware, Middlesex  
HA8 7AU. Tlf: 44-20-89053033  
www.vegmrman.com

**Frankrig Paris**

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

**Spanien Valencia**

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

**Malaga**

Green Garden  
Calle Peregrino 2, 29002 Malaga  
Tlf: 34-95-2351521

**Tyskland****München**

SM Vegetarian  
Amalienstrasse 45, 80799 München  
Tlf: 49-89-281882

**Oceanien Australien****Canberra**

Au Lac Vegetarian Restaurant  
4/39 Wooley Street, Dickson ACT 2602  
Tlf: 61-2-62628922

**Melbourne**

La Panella Bakery  
465 High Street, Preston Victoria 3072  
Tlf: 61-3-94784443

**Sydney**

Tofu House Vegetarian restaurant  
11/68 John Street, Cabramatta,  
NSW 2166. Tlf: 61-2-9728-7052



*Da Mesters kærlighed faldt på min sjæl  
Blev jeg genfødt som ung.  
Spørg mig blot ikke om årsagen:  
Fornuft er ikke KÆRLIGHEDENS logik!*



*Jeg er talerør  
For hele skabningen.  
Udtrykker åbent  
Dens sorger og smerter  
Fra liv efter liv i det evigt rullende dødshjul.  
Vi beder dig, Medfølelse Mester,  
Hast! Gør en ende derpå.*



*Din Velsignelse strømmer frem til alle og enhver.  
De onde og de gode, de smukke og de grimme,  
De oprigtige og de uværdige,  
Ligeligt!  
Åh Mester, jeg kunne aldrig synge Din pris.  
Din kærlighed bevarer jeg i mit bryst,  
Og sover med den hver nat.*



*Fra „Tavse tårer”, en samling digte  
af Højeste Mester Ching Hai*

## Publikationer

**T**il at hæve humøret og give inspiration i vor dagligdag findes en rig samling af Højeste Mester Ching Hais undervisning i form af bøger, videobånd, lydbånd, musikkassetter, DVDer, MP3 og CDer.

Som tillæg til de udgivne bøger og bånd, kan du hurtigt og gratis på internet skaffe dig adgang til en ordnet række af Mesters undervisning. F.eks. byder flere hjemmesider på det ofte udgivne Nyhedsmagasin (se nedenstående sektion "Quan Yin hjemmesider"). Andre tilbudte online udgivelser inkluderer Mesters poesi og inspirerende aforismer, samt foredrag i form af video- og lydfiler.

En anden vidtspredt udgivelse – nu tilgængelig fra internet på over 50 sprog – er Mesters introduktionsbog. For at få en kopi af introduktionsbogen, vær venlig at besøge følgende hjemmesider:

<http://www.Godsdirectcontact.org/sample/> (U.S.A.)

<http://www.Direkter-Kontakt-mit-Gott.org/booklet/> (Østrig)

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

<http://www.Godsdirectcontact.us/sm21/sb/> (U.S.A.)

## Bøger

At midt i en travl dag tage en af Mesters bøger kan være en redning. Hendes ord er en klar påmindelse om vor egen sande Natur. Hvad enten man læser Hendes åndeligt belærende foredrag i 'Nøglen til Umiddelbar Oplysning'-serien eller den dybt medfølelsefulde poesi i 'Tavse tårer', åbenbares altid perler af visdom.

I den følgende bogliste, angives antallet af udgivne bind for hvert sprog i parentes. For yderligere oplysning om, hvordan man skaffer disse og andre bøger, se venligst sektionen "Anskaffelse af publikationer."

### **Nøglen til umiddelbar oplysning**

*(The Key of Immediate Enlightenment)*

En samling af Højeste Mester Ching Hais foredrag. Findes på: Aulac (1–15); engelsk (1–5); finsk (1); fransk (1); indonesisk (1–5); japansk (1–4); kinesisk (1–9); koreansk (1–11); mongolsk (1 og 6); polsk (1–2); portugisisk (1–2); spansk (1–3); svensk (1); thailandsk (1–6); tibetansk (1); tysk (1–2) og ungarsk (1).

### **Nøglen til umiddelbar oplysning – spørgsmål og svar**

*(The Key of Immediate Enlightenment – Questions and Answers)*

En samling af spørgsmål og svar fra Mesters foredrag.

Aulac (1–4); bulgarsk (1–2); engelsk (1–2); fransk (1–3); indonesisk (1–3); japansk (1–4); kinesisk (1–3); koreansk (1–4); polsk (1); portugisisk (1); russisk (1); tjekkisk (1–2); tysk (1–3); ungarsk (1–3).

### **Nøglen til umiddelbar oplysning – særudgave/7-dages retreat**

*(The Key of Immediate Enlightenment – Special Edition/7-day retreat)*

En samling af Mesters foredrag i 1992 under et 7-dages Retreat i San Di Men, Formosa. Findes på engelsk og aulac.

### **Nøglen til umiddelbar oplysning – særudgave/1993 verdens foredragsturné** *(The Key of Immediate Enlightenment – Special Edition/1993 World Lecture Tour)*

(6 bind) En samling af Højeste Mester Ching Hais foredrag under 1993 Verdens Foredragsturné. Engelsk og kinesisk.

### **Brevveksling mellem Mester og åndelige udøvere**

*(Letters Between Master and Spiritual Practitioners)*

Engelsk (1), kinesisk (1–3), Aulac (1–2), spansk (1).

### **Om guder og mennesker – indsigter fra bibelhistorier**

*(Of Gods and Humans – Insights from Bible Stories)*

Denne særlige antologi omfatter tretten bibelhistorier, unikt genfortalt af Mester ved forskellige lejligheder.

### **Mester fortæller historier** *(Master Tells Stories)*

Engelsk, kinesisk, spansk, aulac, koreansk, japansk og thailandsk.

**Tavse tårer** (*Silent Tears*):

En bog med digte, skrevet af Mester. Tysk/fransk og engelsk/kinesisk; også spansk, portugisisk, koreansk og filippinsk.

**Gud passer på alting – illustrerede visdomseventyr fra Højeste Mester Ching Hai** (*God Takes Care of Everything – Illustrated Tales of Wisdom from The Supreme Master Ching Hai*): Aulac, kinesisk, engelsk, fransk, japansk og koreansk.

**Højeste Mester Ching Hais oplysende lune – Din glorie er for snæver** (*Your Halo Is Too Tight!*): Kinesisk og engelsk.

**Farvelægge vore liv** (*Coloring Our Lives*): En samling af citater og åndelig undervisning af Mester. Kinesisk, engelsk.

**Hemmeligheder til ubesværet åndelig udøvelse** (*Secrets to Effortless Spiritual Practice*): Kinesisk, engelsk.

**En sommerfugls drøm** (*The Dream of a Butterfly*): En bog med digte skrevne af Mester. Aulac og engelsk.

**Gamle dage** (*The Old Time*): En bog med digte skrevne af Mester. Aulac og engelsk.

**Småsten og guld** (*Pebbles & Gold*): En bog med tidlige digte skrevne af Mester. Findes på aulac.

**Glemte minder** (*The Lost Memories*): En bog med tidlige digte skrevne af Mester. Aulac og engelsk.

**Spor af et tidligere liv** (*Traces of A Previous Life*): En bog med tidlige digte skrevne af Mester. Findes på aulac.

**Guds direkte kontakt – måden at opnå fred** (*God's Direct Contact – The Way to Reach Peace*): En samling af Højeste

Mester Ching Hais foredrag under 1999 Europa foredragsturneen. I dette bind redegør Mester for den dybeste årsag til krig og lidelse i denne verden, og påpeger at den eneste måde at bringe fred til menneskeheden er at skaffe sig direkte kontakt til Gud. Ved at følge den rette vej kan vi bestemt forandre verdens fremtid. Hvert ord i Mesters taler er en kraftig anmærkning som bevæger folks hjerter! Engelsk, kinesisk.

**Jeg er kommet for at bringe dig Hjem** (*I Have Come to Take You Home*): Arabisk, aulac, bulgarsk, engelsk, fransk, græsk, indonesisk, italiensk, kinesisk, koreansk, polsk, rumænsk, russisk, spansk, tjekkisk, tyrkisk, tysk og ungarsk. Snart på dansk.

**Aforismer:** Perler af evig visdom fra Mester.

Engelsk/kinesisk, spansk/portugisisk, fransk/tysk og koreansk.

**Højeste kogekunst (1)** (*The Supreme Kitchen*) – International Vegetarisk Kogekunst/Hjem Smagsprøve Samlinger: En samling af kulinariske delikatesser, anbefalet af med-udøvere fra alle dele af verden. Engelsk/kinesisk, aulac, japansk.

**Højeste kogekunst (2):** Kombi-bind med engelsk og kinesisk.

**Én verden af fred gennem musik** (*One World... of Peace through Music*): En samling af interviewe og musikkompositioner fra velgørenhedskoncerten i Los Angeles. Engelsk/aulac/kinesisk.

**Samlingen af kunsthåndværk af Højeste Mester Ching Hai** (*The Collection of the Art Creation*):

Findes som en flersproget udgave på engelsk/aulac/kinesisk.

**S.M. Himmelsk Tøj** (*S.M. Celestial Clothes*):

Findes som en flersproget udgave på engelsk/kinesisk.

## Lyd- og videobånd

At kigge på Mesters videobånd kan genoprette vort perspektiv og give en påmindelse om vort sande Selv. Med visdom – ofte formidlet med humor – bringer Hendes ord og håndbevægelser også latterens varme til vore hjerter. Derudover vil lydbandsudgaven af foredrag og samtaler med initierede forvandle hvilken som helst rejse til og fra arbejdet til en behagelig oplevelse.

Et lille udvalg af tilgængelige bånd findes nedenfor. For yderligere oplysning om at skaffe disse og andre bånd, se venligst sektionen "Anskaffelse af publikationer."

### **En bøn for verdensfred**

*(A Prayer for World Peace)*: Foredrag i Ljubljana, Slovenien.

### **Vær din egen Mester**

*(Be Your Own Master)*: Gruppemeditation i AT, USA.

### **Den usynlige passage**

*(The Invisible Passageway)*: Foredrag i Durban, Sydafrika.

### **Vigtigheden af menneskelig værdighed**

*(The Importance of Human Dignity)*: Gruppemeditation i NJ, USA.

### **At forbinde dig med Gud**

*(Connecting Yourself with God)*: Foredrag i Lissabon, Portugal.

### **Hvordan du elsker din fjende**

*(How to Love Your Enemy)*: Gruppemeditation i Santimen, Formosa.

### **Vend tilbage til barndommens uskyld**

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

### **Måden at finde den indre skat**

*(The Way to Find the Treasure Within)*: Gruppemed. i Chiang Mai, Thailand.

### **Sammen kan vi vælge en lys skæbne**

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

### **Enhver sjæls valg**

*(The Choices of Each Soul)*: Gruppemeditation i LA, USA.

### **Gå ad kærlighedens vej**

*(Walk the Way of Love)*: Gruppemeditation i London, England.

**Lad andre tro på Gud som de vil**

(*Let Others Believe God the Way They Want*): Gruppemed. LA, USA.

**Musikkassetter og CDer**

Mesters musikalske gaver til os omfatter buddhistisk chanting, poesi og originale kompositioner, som spiller på traditionelle instrumenter såsom kinesisk citer og mandolin.

Mange af musikkompositionerne og foredragene er tilgængelige både på kassette og CD. For yderligere oplysning om at skaffe disse og andre kompositioner, se venligst sektionen "Anskaffelse af publikationer".

**Buddhist Chanting:**

Meditations chanting af Højeste Mester Ching Hai. Vol. 1, 2, 3.

**Holy Chanting:** Hallelujah.

**Samling af musik komponeret af Mester** (*Collection of Music Composed by Master*): Volumen 1–9: Originalkompositioner spillet på hakkebræt, harpe, klaver, kinesisk citer, el-klaver, m.fl.

**Digtsamlinger**

**Spor af det tidligere liv** (*Traces of the Previous Life*): Vol. 1, 2, 3. (CD, video– og lydbånd) Aulac.

**En vej til kærlighedslegender** (*A Path to Love Legends*): Vol. 1, 2, 3. (CD, video– og lydbånd) Aulac.

**Hinsides tidens rige** (*Beyond the Realm of Time*): (CD) Aulac.

**Et pust af duft** (*A Touch of Fragrance*): (CD) Aulac.

**Hin og denne dag** (*That and This Day*): (CD) Aulac.

**At drømme om natten** (*Dream in the Night*): (CD) Aulac.

**Hvad pokker** (*What the Hell*): (CD) Aulac.

**Hold ud for evigt** (*Please Keep Forever*): (CD) Aulac.

**Sange & Kompositioner af Højeste Mester Ching Hai**

(*Songs & Compositions of the Supreme Master Ching Hai*): (CD) Aulac, engelsk, kinesisk.

**Kærlighedens sang** (*The Song of Love*): (DVD) Aulac, engelsk.

## DVDer

Mange DVDer har multi-sprogede undertekster. Måske er nogle oversat til dit sprog. Nogle er oversat til dansk. Se sektionen "Anskaffelse af publikationer".

<u>Kode</u>	<u>Titel</u>	<u>Sted</u>
184	Sandheden om verden – Maitreya Buddha & 6 børn ( <i>The Truth About The World – Maitreya Buddha &amp; 6 Children</i> )	Hsihu, Formosa
240	Fører verden ind i en ny tidsalder ( <i>Leading The World Into A New Era</i> )	Hsihu, Formosa
260	Mysteriet om den hinsides verden ( <i>The Mystery Of The World Beyond</i> )	FN., U.S.A.
356	Lad Gud tjene igennem os ( <i>Let God Serve Through Us</i> )	F.N.Geneve, Sweitz
389	Sange og kompositioner af Højeste Mester Ching Hai ( <i>Songs &amp; Compositions of The Supreme Master Ching Hai</i> )	MTV
396	Tilgiv dig selv ( <i>Forgive Yourself</i> )	CA., U.S.A.
401	Mysteriet om årsag og virkning ( <i>The Mystery of Cause And Effect</i> )	Bangkok, Thailand
444	Stol på dig selv ( <i>Rely on Yourself</i> ) 1 og 2	Hawaii, U.S.A.
467	Lidelsen i denne verden kommer af vor uvidenhed ( <i>The Suffering of This World Comes From Our Ignorance</i> )	Singapore
493	Værdsæt værdien af initiering ( <i>Appreciate The Value of Initiation</i> )	Hamburg, Tyskland
497	Vi er altid sammen ( <i>We Are Always Together</i> )	Hamburg, Tyskland
501	Måden for harmoni i familien ( <i>The Way of Family Harmony</i> )	Hsihu, Formosa
512	Hvordan du udøver i et kompliceret samfund ( <i>How To Practice In The Complicated Society</i> )	Hsihu, Formosa
513	Den bedste måde at forskønne dig på ( <i>The Best Way To Beautify Yourself</i> )	Hsihu, Formosa
549	En stor helgens kendetegn ( <i>The Mark of A Great Saint</i> )	Phnom Penh, Cambodja
560	Hver sjæl er Mester ( <i>Each Soul Is The Master</i> )	Raising Cent. Cambodja



571	Den sande manifestation af en levende Mester <i>(The True Manifestation of A Living Master)</i>	Hyatt Hotel, CA, U.S.A.
582	Vær målbevidst på den åndelige vej <i>(Be Determined On the Spiritual Path)</i>	Australien
588	Mesters pilgrimsrejse til Himalaya <i>(Master's Pilgrimage to the Himalayas)</i> (Del 1 og 2)	LA Center, U.S.A.
600	Den virkelige mening med ahimsa <i>(The Real Meaning of Ahimsa)</i>	Puna, Indien
602	Vor barnenatur er Gud <i>(Our Child Nature is God)</i>	LA Center, U.S.A.
603	At træde ind i den lykkelige forening med Gud <i>(Entering The Blissful Union of God)</i>	Singapore
604	Åndeligt liv og professionel etik <i>(Spiritual Life and Professional Ethics)</i>	Wash D.C., U.S.A.
605	Formålet med oplysningen <i>(The Purpose of Enlightenment)</i>	Wash D.C., U.S.A.
608	Metoderne til åndelig forbedring <i>(The Methods of Spiritual Improvement)</i>	Wash D.C., U.S.A.
611	Evig omsorg fra en sand Mester <i>(Eternal Care From A True Master)</i>	Wash D.C., U.S.A.
618	Hellig romantik <i>(Sacred Romance)</i>	Young Dong; Korea
620	Den sande Mesterkraft <i>(The True Master Power)</i>	Young Dong; Korea
622	Bringer fuldkommenhed ind i denne verden <i>(Bringing Perfection Into This World)</i>	Young Dong; Korea
626	Valgene for enhver sjæl <i>(The Choices of Each Soul)</i>	LA Center, U.S.A.
638	Bring det bedste frem i dig <i>(Bring Out the Best in Yourself)</i>	Florida Cent, U.S.A.
642	Guddommelig kærlighed er den eneste sande kærlighed <i>(Divine Love Is the Only True Love)</i>	Los Angeles, U.S.A.
648	Måden at gøre ende på krige <i>(The Way to End Wars)</i>	Edinburgh, Skotland
662	Mød livet med mod <i>(Face Life With Courage)</i>	London, England
668	Den usynlige passage <i>(The Invisible Passage Way)</i>	Durban, Sydafrika
665a	At skabe fred i sindet <i>(Pacifying The Mind)</i>	Istanbul, Tyrkiet
667	Vær fakkelbærer for Gud	Johannesbur g

	<i>(Be a Torchbearer for God)</i>	Sydafrika
670	Vor fuldkomne natur <i>(Our Perfect Nature)</i>	Florida, U.S.A
671	At blive oplyst <i>(To Be Enlightened)</i>	Tel Aviv, Israel
673	Transcendere emotioner <i>(Transcend Emotions)</i>	Cape Town, Sydafrika
674	At gå i kærlighed og latter <i>(Walking In Love And Laughter)</i>	Cape Town, Sydafrika
676	Parlamentet for verdens religioner <i>(Parliament of the World's Religions)</i>	Cape Town, Sydafrika
677	Smilet fra en engel <i>(The Smile of an Angel)</i>	Bangkok, Thailand
680	Hinsides eksistensens tomhed <i>(Beyond the Emptiness of Existence)</i>	Bangkok, Thailand
685	Koncentration på arbejdet: en måde at udøve åndeligt <i>(Concentration On Work: A Way of Spiritual Practice)</i>	Bangkok, Thailand
688	Kærlighed er den sande essens i livet <i>(Love Is The True Essence Of Life)</i>	Malaysia
689	Oplysning og uvidenhed <i>(Enlightenment and Ignorance)</i>	Nepal
691	Illusion er en spejling af virkeligheden <i>(Illusion Is A Reflection of Reality)</i>	Manila, Philippinerne
692	At lytte indad til vor Selv-natur <i>(Listening Inwardly To Our Self-Nature)</i>	Taoyuan, Formosa
693	Visdom & koncentration <i>(Wisdom &amp; Concentration)</i>	Tokyo, Japan
694	Livet fortsætter for evig <i>(Life Continues Forever)</i>	Seoul, Korea
695	En åndelig & intellektuel udveksling – en konference <i>(A Spiritual &amp; Intellectual Interchange – A Conference)</i>	Acad Sinica, Formosa
696	Frihed hinsides kroppen & sindet <i>(Freedom Beyond The Body &amp; Mind)</i>	Young Dong; Korea
701	At videregive den store lære <i>(To Impart The Great Teaching)</i>	Young Dong; Korea
705	At vågne op fra drømmen <i>(Waking Up from the Dream)</i>	Seoul Center, Korea
709	En aften sammen med stjernerne <i>(An Evening with the Stars)</i>	Los Angeles, U.S.A.
710	Fejre Mesters fødselsdag <i>(Celebrating Master's Birthday)</i> (Del I og II)	Young Dong; Korea

711	Hotellet der kaldes for livet <i>(The Hotel Called Life)</i>	Fresno, U.S.A.
712	Dyrenes guddommelige intelligens <i>(The Divine Intelligence of Animals)</i>	Florida Cent, U.S.A.
716	En naturlig måde at elske Gud <i>(A Natural Way to Love God)</i>	Florida Cent, U.S.A.
718	Kærligheden er altid god <i>(Love is Always Good)</i>	Florida Cent, U.S.A.
719	At overvinde dårlige vaner <i>(Overcoming Bad Habits)</i>	Florida Cent, U.S.A.
737	At udøve utvunget <i>(To Practice with Ease)</i>	Florida Cent, U.S.A.
739	Mesters transformationslegeme <i>(Master's Transformation Body)</i>	Florida Cent, U.S.A.
741	Årtusindskifte aftenoptræden <i>(The Millennium Eve Performance)</i>	Bangkok, Thailand
742	At højne verden med åndelig udøvelse <i>(Elevating the World with Spiritual Practice)</i>	Hsihu, Hong Kong og Kina
751	Bodhisattvaer, der ikke falder ned <i>(Non-Regression Bodhisattvas)</i>	Hsihu, Formosa
754	Stigens trin ved åndelig oplysning <i>(The Ladder of Spiritual Enlightenment)</i>	Florida Cent, U.S.A.
755	De lattermilde helgener <i>(The Laughing Saints)</i>	Florida Cent, U.S.A.
757	Sandheden om Mesters rige <i>(The Truth of Masters' Realm)</i>	Florida Cent, U.S.A.
756	Værdien af at være ærlig <i>(The Value of Being Honest)</i>	Florida Cent, U.S.A.
758	Kraften til at overføre oplysning <i>(The Power to Transmit Enlightenment)</i>	Florida Cent, U.S.A.
	.....OSV.	

## Anskaffelse af publikationer

Alle publikationer tilbydes til næsten omkostningspriser. Hvis du ønsker at købe eller bestille en publikation, kontakt venligst først dit lokale center eller kontaktperson for at se om den findes dér. For at få en liste over tilgængelige publikationer, kan du spørge dit lokale center, eller besøg følgende hjemmeside:

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

Desuden tilvejebringer mange af numrene af online Nyhedsmagasinerne lister over nyudgivne bøger og bånd. Udstillingsområdet ved retreater er også et udmærket sted at få et førstehånds indtryk af Mesters bøger, bånd, billeder, malerier og smykker.

Om nødvendigt kan du bestille direkte fra hovedkvarteret i Formosa (P.O. Box 9, Hsihu, Miaoli, Formosa, ROC). Et detaljeret katalog er også tilgængeligt ved forespørgsel.

## Quan Yin hjemmesider

Guds Direkte Kontakt – Højeste Mester Ching Hai International Associations globale webportal:

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

Denne portal angiver en vejviser til links til Quan Yin hjemmesider på en mangfoldighed af sprog, samt 24-timers adgang til TV-programmet "En rejse gennem æstetiske riger" (*A Journey through Aesthetic Realms*). Du kan også downloade mange forskellige sprogudgaver af introduktionsbogen "Nøglen til umiddelbar oplysning", eller downloade eller tegne dig for Højeste Mester Ching Hais Nyheder, som er tilgængelige som eBog eller udskrivbart format, eller du kan gå på opdagelse i hjemmesidernes indhold online.

DANSK portal, mange oversatte tekster og billeder; introduktion.

<http://www.Godsdirectcontact.eu/dan/>

„Find din egen Evige Skat, og du vil være i stand til at trække på dens Uudtømmelige Kilde. Dét er Grænseløse Velsignelser! Jeg har ingen ord at avertere den med. Jeg kan blot prise den og håbe, at du tror på min lovprisning, og at min energi på en eller anden måde vil berøre dit hjerte og løfte dig op til den glædebringende følelse, og at du så vil tro. Efter initieringen vil du virkelig forstå meningen med mine ord. Jeg har ingen anden måde at bibringe dig denne Store Velsignelse, som Gud har skænket mig, og gav mig retten til at viderebringe, gratis og uden betingelser.”

~ Højeste Mester Ching Hai ~

„Vi tager noget karma fra menneskene omkring os, ved at se på dem, ved at tænke på dem, når vi er fælles om en bog eller et måltid, osv. Det er sådan vi velsigner mennesker og formindsker deres karma. Det er grunden til at vi udøver, for at sprede Lyset og fordrive mørket. Velsignede er de som giver os noget af sin karma. Vi er glade for at hjælpe dem.”

~ Højeste Mester Ching Hai ~

„På menneskesproget vrøvler vi hele tiden. Vi skal altid bla-bla-bla om alting. Vi skal sammenligne, vi skal vurdere, vi skal identificere, vi skal navngive alt. Men det Absolutte – hvis det er det sande Absolutte – ville du ikke engang kunne udtrykke dig om. Du kan ikke snakke om det. Du kan ikke engang tænke på det. Du kan ikke forestille dig det. Der er ingenting. Forstår du?”

~ Højeste Mester Ching Hai ~

## Hvordan du kontakter os

**D**isciplene eller Mester Ching Hais medudøvere har etableret mange foreninger og centre overalt i verden. Hovedcentret for udgivelser er i Formosa.

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

I nedenstående liste findes de gode lande, hvor grundlæggende eller større trosfrihed respekteres. Hvis der ikke findes nogen kontaktperson i dit område, så kontakt venligst vort hovedkvarter eller vort kontor nærmest dig.

Indholdet i listen over vore kontaktpersoner i verden ændres af og til; for den seneste information se følgende:

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

### ▣ AFRIKA:

- \* **Angola:** Center / 244 923 338082 / luandacentre@yahoo.com
- \* **Benin:** Center / 229-383-982 / smbenin@yahoo.fr
- \* **Burkina Faso:** Ouagadougou Center / 226-50-341704 / smburkinafaso@yahoo.fr
- \* **Cameroun:** Douala Center / 237-34-37232 / smcameroon@hotmail.com
- \* **Dem.Rep.of Congo:** Kinshasa / Center / 243-810583010 / blessedcongo@yahoo.fr
- \* **Ghana:** Center / 233-277607-528 / smghanac@yahoo.com
- \* **Kenya:** Center / 254-735564987 / saintearthmail@yahoo.co.uk
- \* **Madagaskar:**  
Antananarivo / Mr. Eric Razahidah / 261-33-1115197 / razahidah@hotmail.com
- \* **Mauritius:**  
Port Louis / Mr. Liang Dong Sheng / 230-2566286 / smchmauritiust@intnet.mu  
Port Louis / Ms. Josiane Chan She Ping / 230-242-0462 / smchmauritiust@intnet.mu
- \* **Sydafrika:**  
Cape Town / Center / 27-83-952-5744 / capetowncentre@yahoo.com  
Johannesburg / Mr. Gerhard Vosloo / 27-82-570-4437 / ghvosloo@mweb.co.za  
Johannesburg / Ms. Khená Refiloe Truelove / 27-83-5014853 / truelove@mypersonalemail.com
- \* **Togo:**  
Kpalime / Center / 228-4-410-948 /

Lome / Center / 228-2-222-864 / smtogo@yahoo.com

Lome / Mr. David Chine / 228-2-215-551

\* **Uganda:** Kampala / Mr. Samuel Luyimbaazi / 256-7764-9807

## □ AMERIKA

### \* **Argentina:**

Buenos Aires / Ms. Mabel Alicia Kaplan / 54-11-4-545-4640 /  
regresandoacasa25@yahoo.com.ar

### \* **Bolivia:**

Santa Cruz / Ms. Adalina da graca munhoz / 591-337-2039 /  
adamunhoz@hotmail.com

**Trinidad:** Mr. Wu Chao Shien / 591-4625964

### \* **Brasilien:**

Belem / Mr. Wei Cheng Wu / 55-91-2234424, 55-91-2746611 /  
belemcenter@yahoo.com.br

Goiania / Mr. & Mrs. Erwin Madrid / 55-62-3941-4510 /  
erwinserrano@terra.com.br

Recife / Ms. Salma Casierra Alvarez / 55-81-3262912

San Paulo / Center / 55-11-5904-3083, 5579-1180 / br\_center@yahoo.com.br

### \* **Canada:**

Edmonton / Mr. Brian Hokanson / 1-780-444-6568

Edmonton / Mr. & Mrs. Dang Van Sang / 1-780-963-5240 / anh2sd@hotmail.com

London / Center / 1-519-933-7162 / uniself@yahoo.com

Montreal / Center / 1-514-277-4655 / smchmontreal@sympatico.ca

Montreal / Ms. Euchariste Pierre / 1-514-481-9816 / p\_euchariste1@sympatico.ca

Montreal / Mr. Hung The Nguyen / 1-514-494-7511 /

thehungnguyen@sympatico.ca

Ottawa / Mr. Jianbo Wu / 1-613-829-5668 / jianbowu2002@yahoo.ca

Toronto / Center / 1-416-503-0515

Toronto / Ms. Diep Hoa / 1-905-828-2279 / hoadiep0723@yahoo.com

Toronto / Mr. & Mrs. Lenh Van Pham / 1-416-282-5297 / hiepham@rogers.com

Toronto / Liaison Office / torontocontact@yahoo.ca

Vancouver / Ms. Li-Hwa Liao / 1-604-541-1530 / jsung2277@yahoo.ca

Vancouver / Ms. Sheila Coodin / 1-604-580-4087 / qycontactperson@yahoo.ca

Vancouver / Ms. Nguyen Thi Yen / 1-604-581-7230 /

yentnguyen2002@yahoo.com

### \* **Chile:**

La Serena / Mr. Esteban Zapata Guzman / 56-51-451019 /

laserenacenter@hotmail.com

Santiago / Center / 56-2-6385901 / chilecenter1@yahoo.com

Santiago / Liaison Office / 56-2-6389229 / millaraynoemi@yahoo.com

### \* **Colombia:**

Bogota / Mrs. Blanca Elizabeth Pedraza / 57-1-6240217 / diachadicha@hotmail.com

### \* **Costa Rica:**

San Jose / Center / 506-2200-753

San Jose / Ms. Laura Chen / 506-3632-748 / lauracmesa401@hotmail.com

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

\* **Mexico:**

Mexicali / Ms. Sylvia Lagrange / 52-686-568-4575 / godsdirectlove@yahoo.com.mx

Mexico State / Liaison Office / 52-55-5852-1256 / texcenter@gmail.com

Monterrey / Mr. Roque Antonio Leal Suffo / 52-8-379-0897 /

mtycenr@starmedia.com

\* **Nicaragua:** Managua / Mrs. Pastora Valdivia Iglesias / 505-248-3651 /

pastora7iglecia@yahoo.com

\* **Panama:**

Panama / Center / 507-236-7495

Panama / Ms. Maritza E.R. de Leone / 507-260-5021 / mrlone@hotmail.com

\* **Paraguay:** Asuncion / Ms. Emilce Cespedes Gimenez / 595-2-523684 /

ec\_py2002@yahoo.com.ar

\* **Peru:**

Arequipa / Mr. Julio Cardenas Pelizzari / 51-054-453828 / qvarequipa@yahoo.com

Cusco / Ms. Patricia Kross Canal / 51-84-232682 / cuscoentro@yahoo.com

Lima / Center / 51-1-4716472

Lima / Mr. Edgar Nadal & / 51-1-4667737

Lima / Ms. Teresa de Nadal / edyter@viabcp.com

Lima / Mr. Victor Carrera / 51-1-2650310

Puno / Ms. Mercedes Rodriguez / 51-54-353039 / punocentroperu@yahoo.es

Trujillo / Mr. & Mrs. Ral Segura Prado / 51-44-221688 / rsp\_trujillo@hotmail.com

\* **Salvador:** San Salvador / Mr. Manuel Menjivar / 503-216-9413 /

quijano\_manuel@yahoo.es

\* **Trinidad Island:** Mr. Ray Alibocus / 1-868-637-1054 / alibocus@tstt.net.tt

\* **USA:**

**Arizona:** Center / 1-602-264-3480

Arizona: Mr. & Mrs. Kenny Ngo / 1-602-404-5341 / kennyngoaz@hotmail.com

**Arkansas:** Mr. Robert Jeffreys / 1-479-253-8287 / bobedj@cox-internet.com

**California:**

Los Angeles / Center / 1-951-674-7814

Los Angeles / Mr. & Mrs. Tsung-Liang Lin / 1-626-914-4127 / tllin54@hotmail.com

Los Angeles / Mr. & Mrs. Dong Phung / 1-626-284-9994 / SanGabriel99@hotmail.com

Los Angeles / Mr. Gerald Martin / 1-310-836-2740 / gmartin0999@hotmail.com

Sacramento / Mr. & Mrs. Hieu De Tu / 1-916-682-9540 / saccenter@gmail.com

San Diego / Center / 1-619-280-7982 / quanyinsd@juno.com

San Diego / Mr. & Mrs. Tran Van Luu / 1-619-475-9891

San Francisco / Center / KHOALUONG@aol.com

San Francisco / Mr. & Mrs. Khoa Dang Luong / 1-415-753-2922

San Francisco / Mr. & Mrs. Dan Hoang / 1-415-333-9119 / sfcenter@hotmail.com

San Jose / Ms. Sophie Lapaire / 1-650-988-6500 / Margorifico@yahoo.com

San Jose / Mr. Loc Petrus / 1-510813-2300 / petrusl.2k4@gmail.com

**Colorado:** Ms. Victoria Singson / 1-303-986-1248 / torahi@ureach.com

**Florida:**

Cape Coral / Mr. & Mrs. Thai Dinh Nguyen / 1-239-458-2639 /

CapeCoralCenter@Gmail.com

Cape Coral / Ms. Trina L. Stokes / 1-239-433-9369 / moonwater33957@yahoo.com



Orlando / Mr. Michael Stephen Blake / 1-407-333-0178 / smch\_orlando@yahoo.com

**Georgia:** Mr. James Collins / 1-770-294-1189 / georgiacenter@hotmail.com

Georgia: Mr. Roddell Pleasants / 1-678-429-7958

Georgia: Ms. Kim Dung Thi Nguyen / 1-404-292-7952

**Hawaii:** Center / 1-808-735-9180 / hawaiictr@hotmail.com

Hawaii: Mrs. Dorothy Kaomi Sakata / 1-808-988-6059 / DorothySakata@aol.com

**Illinois:** Mr. Tran, Cao-Minh Lam / 1-773-506-8853 / caominhtran@yahoo.com

**Indiana:** Ms. Josephine Poelinitz / 1-317-842-8119 / josiepoe@sbcglobal.net

**Kentucky:** Center / kycenter2000@yahoo.com

Kentucky: Mr. & Mrs. Nguyen Minh Hung / 1-502-695-7257 / Fuji.Nguyen@ky.gov

**Louisiana:** Mr. John L. Fontenot / 1-504-483-3234 / jlfontenot@hotmail.com

**Maryland:** Mr. Nguyen Van Hieu / 1-301-933-5490 / marylandcenter@yahoo.com

**Massachusetts:**

Boston / Center / 1-978-528-6113 / bostonctr17@yahoo.com

Boston / Ms. Gan Mai-Ky / 1-508-791-7316

Boston / Mr. & Mrs. Huan-Chung Li / 1-978-957-7021

**Michigan:** Mr. Martin John White / 1-734-327-9114 / mading02000@yahoo.com

**Minnesota:** Ms. Quach Ngoc / 1-612-722-7328 / quachmn@yahoo.com

**Missouri:** Rolla / Mr. & Mrs. Genda Chen / 1-573-368-2679 / gchen@umr.edu

**Nebraska:** Ms. Celine Robertson / 1-402-483-4067 / croberts@lps.org

**Nevada:** Las Vegas / Ms. Helen Wong / 1-702-242-5688

**New Jersey:** Center / 1-973-209-1651 / c\_newjersey@yahoo.com

New Jersey: Mr. Chang Sheng Chou / 1-973-335-5336 / JohnChou@ymlusa.com

**New Mexico:** Mr. & Mrs. Nawarskas / 1-505-342-2252 / JNawarskas@salud.unm.edu

**New York:**

New York / Mr. & Mrs. Zhihua Dong / 1-718-567-0064 / dong@phys.columbia.edu

Rochester / Ms. Debra Couch / 1-585-256-3961 / dcouch@rochester.rr.com

**North Carolina:**

Mr. & Mrs. Huynh Thien Tan / 1-704-535-3789 / northcarolinacenter@hotmail.com

**Ohio:** Mr. & Mrs. Vu Van Phuong / 1-513-887-8597 / ohiocenter@yahoo.com

Ohio: Mr. Gilbert Rivera / 1-513-226-3686 / wisdmeye@aol.com

**Oklahoma:** Mr. & Mrs. Tran Kim Lam / 1-405-632-1598 / ltran2292@yahoo.com

**Oregon:**

Portland / Mr. & Mrs. Minh Tran / 1-503-614-0147 / oregon\_center90@yahoo.com

Portland / Ms. Youping Zhong / 1-503-257-2437 / youping320@yahoo.com

**Pennsylvania:** Mr. & Mrs. Diep Tam Nguyen / 1-610-529-3114 /

DiepAshleyPa@aol.com

Pennsylvania: Mrs. Ella Flowers / 1-215-879-6852

**Texas:**

Austin / Center / 1-512-396-3471 / jidawu@yahoo.com

Austin / Mr. Dean Duong Tran / 1-512-989-6113 / tranduongdean@yahoo.com

Dallas / Center / 1-214-339-9004 / DallasCenter@yahoo.com

Dallas / Mr. Tim Mecha / 1-972-395-0225 / t.mecha@comcast.net

Dallas / Mr. Weidong Duan / 1-972-517-5807 / water96@yahoo.com

Dallas / Mr. Jimmy Nguyen / 1-972-206-2042 / JimmyHNguyen@yahoo.com

Houston / Center / 1-281-955-5782

Houston / Ms. Carolyn Adamson / 1-713-6652659 / cadamson@houston.rr.com

Houston / Mr. & Mrs. Charles Le Nguyen / 1-713-922-1492 / cuc-le@houston.rr.com

Houston / Mr. & Mrs. Robert Yuan / 1-281-251-3199 / robert.yuan@hp.com

San Antonio / Mr. Khoi Kim Le / 1-210-558-2049 / lethong@hotmail.com  
**Virginia:** Center / 1-703-941-0067  
Virginia Beach / Center / 1-757-461-5531 / liem\_le23502@yahoo.com  
Virginia Beach / Mr. & Mrs. Hua Phi Anh / 1-703-978-6791 / anhhly@hotmail.com  
**Washington:**  
Seattle / Mr. Ben Tran / 1-425-643-3649 / benptran@aol.com  
Seattle / Mr. Edward Tan / 1-206-228-8988 / edtan@usa.com  
**Wyoming:** Ms. Esther Mary Cole / 1-307-332-7108 / sumaemc@yahoo.com  
**\* Puerto Rico:**  
Camuy / Mrs. Disnalda Hernanadez Morales / 1-787-262-1874 / disnalda@caribe.net

## □ ASIA

### **\* Formosa:**

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

**\* Burma (Myanmar):** Mr. Sai San Aik / 951-667427 / ssaikss@mptmail.net.mm

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

Hong Kong / Center / 852-27495534

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

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

### **\* Indonesien:**

Bali / Center / 62-361-231-040 / smch\_bali@yahoo.com

Bali / Mr. Agus Wibawa / 62-81-855-8001 / wibawa001@yahoo.com

Jakarta / Center / 62-21-6319066 / smch-jkt@dnet.net.id

Jakarta / Mr. Tai Eng Chew / 62-21-6319061 / cte@envirotec.co.id

Jakarta / Ms. Lie Ik Chin / 62-21-6510715 / herlina@ucii.com

Jakarta / Ms. Murniati Kamarga / 62-21-3840845 / hai@cbn.net.id

Jakarta / Mr. I Ketut P.Swastika / 62-21-7364470 / ketut@sinarmas.co.id

Malang / Mr. Judy R. Wartono / 62-341-491-188 / yudi\_wartono@telkom.net

Malang / Mr. Henry Soekianto / 62-341-325-832

Medan / Mrs. Merlinda Sjafuddin / 62-61-4514656 / smch\_medan@hotmail.com

Surabaya / Center / 62-31-5612880 / ahimsasb@indosat.net.id

Surabaya / Mr. Harry Limanto Liem / 62-31-594-5868 / harry\_l@sby.dnet.net.id

Yogyakarta / Mr. Augustinus Madyana Putra / 62-274-411-701 /

t.adianingtyas@lycos.com

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

### **\* Japan:**

Gunma / Ms. Hiroko Ichiba / 81-27-9961022 / divinalv@meth.biglobe.ne.jp

Tateyama / Center / 81-470-209127 / tateyama\_lg@yahoo.co.jp

Tokyo / Ms. Yukiko Sugihara / 81-90-6104-5770 / lotus@sky.plala.or.jp

Tokyo / Ms. Yoshie Takeda / 81-90-3963-0755 / y-plus@f6.dion.ne.jp

### **\* Korea:**

Andong / Mr. Kim, Sam-Taec / 82-54-821-3043

Busan / Center / 82-51-581-9200 / chinghaibusan@hanmail.net

Busan / Mr. Song, Ho-Joon / 82-51-957-4552

- Busan / Mr. Hwang, Sang-Won / 82-51-805-7283  
 Chungok / Center / 82-54-6731399  
 Daegu / Center / 82-53-743-4450 / chinghaidaegu@hanmail.net  
 Daegu / Mr. Cha, Jae-Hyun / 82-53-856-3849  
 Daegu / Mrs. Han, Sun-Hee / 82-53-767-5338  
 Daegu / Mr. Kim, Ik-Hyeon / 82-53-633-3346  
 Daejeon / Center / 82-42-625-4801 / smdaejeon@yahoo.co.kr  
 Gwang-Ju / Center / 82-62-525-7607  
 Gwang-Ju / Mr. Jo, Myong-Dae / 82-62-394-6552 / smgwangju@naver.com  
 Incheon / Center / 82-32-579-5351 / lightundinchon@yahoo.co.kr  
 Incheon / Mr. Lee, Jae-Moon / 82-32-244-1250  
 Jeonju / Center / 82-63-274-7553 / shc5824@hanmail.net  
 Jeonju / Mr. Shin, Hyun-Chang / 82-63-254-5824  
 Seoul / Center / 82-2-5772158 / goldenseoul@yahoo.co.kr  
 Seoul / Mr. Yoo, Tae-In / 82-2-795-3927  
 Youngdong / Center / 82-54-5325821 / houmri21@yahoo.co.kr  
 \* **Laos:** Vientiane / Mr. Somboon Phetphommasouk / 856-21-415-262 / sobopphet@yahoo.com  
 \* **Macau:**  
 Macau / Center / 853-532231 / macau\_center@email.com  
 Macau / Liaison Office / 853-532995  
 \* **Malaysia:**  
 Alor Setar / Mr. Chiao-Shui Yu / 60-4-7877453  
 Johor Bahru / Mr. & Mrs. Chi-Liang Chen / 607-6622518 / supreme2@tm.net.my  
 Kuala Lumpur / Center / 60-3-2145 3904 / klschc@yahoo.com  
 Kuala Lumpur / Mr. Phua Kai Liang / 60-12-307 3002 / khnet23@yahoo.com  
 Penang / Center / 604-2285853 / pgschc@pd.jaring.my  
 Penang / Mr. & Mrs. Lim Wah Soon / 604-6437017  
 \* **Mongoliet:**  
 Ulaanbaatar / Ms. Erdenechimeg Baasandamba / 976-11-310908 / baasandamba@yahoo.com  
 Baganuur / Mr. & Mrs. Gursad Bayarsaikhan / 976-121-21174  
 \* **Nepal:**  
 Kathmandu / Center / 977-1-4254-481 / chinghai\_kathmandu@hotmail.com  
 Kathmandu / Mr. Ajay Shrestha / 977-1-4473-558 / ajaystha@hotmail.com  
 Pokhara / Center / 977-61-28455  
 Pokhara / Mr. Bishnu Neupane / 977-61-31643 / neupanebishnu@hotmail.com  
 Pokhara / Mr. Shiva Bastola / 977-61-28255  
 Pokhara / Mr. Raj Kumar Lama / 977-61-31413  
 \* **Philippinerne:** Manila Center / 63-917-474-9845 / manilach@hotmail.com  
 \* **Singapore:** Singapore / Liaison office / 65-6846-9237  
 Singapore / Center / 65-6741-7001 / chinghai@singnet.com.sg  
 \* **Sri Lanka:** Colombo / Mr. Lawrance Fernando / 94-11-2412115 / samantha\_nbt@zeynet.com  
 \* **Thailand:**  
 Bangkok / Center / 662-674-2690 / bkk\_c@yahoo.com  
 Bangkok / Ms. Laddawan Na Ranong / 66-1-8690636, 66-2-5914571 / edasnlad@stou.ac.th  
 Chiang Mai / Ms. Siriwan Supatrchamnian / 66-50-332136 / siriwanli@hotmail.com

Khon Kaen / Center / 66-43-378112  
Songkhla / Center / 66-74-323694

## ▣ EUROPA

### \* **Belgien:**

Brussels / Center / 32-472-670272

Brussels / Ms. Ellen De Maesschalk / 32-486-242248 / qybelgium@yahoo.com

### \* **Bulgarien:**

Sofia / Mr. Ruslan Staykov / 359-2-8575358 / wwwruslan@yahoo.com

Plovdiv / Mrs. Miglena Bozhikova / 359-32-940726 / chinghaiplovdiv@yahoo.com

\* **Danmark:** Mr. Thanh Nguyen / 45-66-190459 / my@webspeed.dk

### \* **Finland:**

Helsinki / Mr. Hannu Hovilainen / 358-40-734-3516 / helsinkicenter@yahoo.com

Helsinki / Mr. Jussi Pohjolainen / 358-40-548-3533 / jussi\_pohjolainen@yahoo.com

### \* **Frankrig:**

Alsace / Ms. Despretz Anne-Claire / 33-3-8977-0607 / arclai@infonie.fr

Ardeche / Ms. Reynet Jeanine / 33-4-75376232

Montpellier / Mr. Nguyen Tich Hung / 33-4-67413257 / tich.hung@infonie.fr

Paris / Center / 33-1-4300-6282

Paris / Ms. Lancelot Isabelle / 33-1-7069-3210 / ilancelot@celestialfamily.net

### \* **Grækenland:**

Athens / Ms. Vicky Chrisikou / 30-210-8022009, 30-6944-470094 /

luckychrisikou@yahoo.gr

### \* **Holland:**

Amsterdam / Mr. Marcel Mannaart / 31-72-5070236 / m.mannaart@planet.nl

Amsterdam / Mr. Nguyen Ngoc Trung / 31-6264-78716 / Quan-Am@chello.nl

### \* **Irland:**

Dublin / Mr. & Mrs. Bernard Leech / 353-1-6249050 / dublinquanyin@yahoo.co.uk

\* **Kroatien:** / Mr. Zeljko Starcevic / 385-5125-1081 / zeljko@mindless.com

### \* **Norge:**

Oslo / Ms. Märte Hagen / 47-64978762, 47-92829803 / martehagen@gmail.com

### \* **Polen:**

Szczecin / Mrs. Grazyna Plocinizak / 48-91-4874953 / gingal@wp.pl

Warsaw / Ms. Elzbieta Ukleja / 48-22-8367814 / elzbieta\_q1@yahoo.com

### \* **Portugal:**

Leiria / Mr. Antonio Jose Vieira Caldeira / 351-2625-97924 / alcoa\_center@hotmail.com

\* **Rumænien:** Bucharest / center / bucharestqy@yahoo.com

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

### \* **Slovenien:**

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

Maribor / Mr. Rastislav Alfonz Kovacic / 386-35-814981 / dbk@siol.net

### \* **Spanien:**

Madrid / Mr. Gabriel Gasca Hernandez / 34-91-5930413 / Madridcenter@yahoo.es

Madrid / Ms. Lidia Kong / 34-91-547-0366

Madrid / Mr. Claudio Octavio Silva Zuniga / 34-667090831 / claudiosilvachile@yahoo.es

Malaga / Mr. Wang Ya-King / 34-95-235-1521

Valencia / Vegetarian House / 34-96-3744361

Valencia / Mr. Yu Xi-Qi / 34-96-3347061 / valenciachinghai@yahoo.es

**\* Storbritannien:****England:**

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

London / Center / 44-2088-419866 / pnl@matters19.freesevice.co.uk

London / Mr. Nicholas Gardiner / 44-2089-773647

London / Mrs. C Y Man / 44-1895-254521 / chuk\_yee\_man@hotmail.com

Stoke-on-Trent / Mrs. Janet Weller / 44-1782-866489 / ive.mail@tiscali.co.uk

Surrey / Mr. C. W. Wo / 44-1293-416698 / stmchwo@hotmail.com

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

**\* Sverige:**

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

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

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

**\* Schweiz:**

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

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

**\* Tjekkiet:**

Prague / Center / 42-02-6126-3031 / prague-center@chinghai.cz

Prague / Mrs. Marcela Gerlova / 42-0-608-265-305 / Chinghai@chinghai.cz

**\* Tyskland:**

Berlin / Center / 49-30-3470-9262 / Grigorii.Guinzbouurg@gmx.de

Duisburg / Liaison office / 49-203-4846374 / ngoc-thao.nguyen@gmx.de

dusseldorfcenter@hotmail.com

Hamburg / Liaison office / 49-58115491 / HamburgCenter@gmx.de

München / Ms. Johanna Hoening / 49-8170-997050 / ChingHai@aol.com

München / Ms. Kang Cheng / 49-89-3616347 / lovesource8@yahoo.de

**\* Ungarn:**

Budapest Center / 361-363-3896 / budapestcenter@freemail.hu

Budapest / Ms. Dora Seres / 36-30-305-7767

Budapest / Mr. Lehel Csaba / 36-20-2400-259 / clehel@freemail.hu

**\* Østrig:**

Vienna / Center / 43-699-12272892 / Chinghai@gmx.at

Vienna / Mr. Nguyen Van Dinh / 43-2955-70535

**□ OCEANIEN****\* Australien:**

Adelaide / Mr. Leon Liensavanh / 618-8332-6192 / leonadelaide@hotmail.com

Brisbane / Center / briscentre\_en@yahoo.com.au

Brisbane / Mr. Gerry Bisshop / 617-3847-1646

Brisbane / Mrs. Tieng Thi Minh Chau / 617-3715-7230 /

ctieng\_briscentre@yahoo.com.au

Brisbane / Mr. & Mrs. Yun-Lung Chen / 617-3344-2519 / dlch136@hotmail.com

Byron Bay, Northern Rivers / Ms. Kaye Benen / 61-2-6672 7203 /

kayebenen@dodo.com.au

Canberra / Mr. Hoang Khanh / 61-2-6259-1993 / smcanberra@hotmail.com

Melbourne / Center / melbsmch@aol.com

Melbourne / Mrs & Mr Rob Nagtegaal / 61-3-5282-4431 / rosrobbery@aol.com

Melbourne / Mr Phong Minh Tan Do / 61-3-9850-2553 / phongloveme@yahoo.com

Melbourne / Mr. Alan Khor / 61-3-9857-4239 / ckhora@netspace.net.au

Perth / Center / 61-8-9242-1189

Perth / Mr. David Robert Brooks / 61-8-9418-6125 / daveb@iinet.net.au

Perth / Mr. Ly Van Tri / 61-8-9242-2848

Sydney / Mr. Eino Laidsaar / 61-2-9477-5459 / einoforquanyinsydney@yahoo.com

Sydney / Mr. Ly An Thanh / 61-2-9823-8223 / anbinh\_sydney@yahoo.com.au

**\* New Zealand:**

Auckland / Mrs. Noelyne No Thi Ishibasi / 649-277-9285 / takahide@xtra.co.nz

Auckland / Mr. Peter Morrin / 64-9-579 2452 / ptr@ihug.co.nz

Auckland / Mr. Chang Jen-Hor / 64-9-2749298 / changjenhor@yahoo.com

Christchurch / Mr. Michael Lin / 643-343-6918 / nzchchsmch@yahoo.com.au

Hamilton / Mr. Glen Vincent Prime / hamnzcont@yahoo.co.nz

Nelson / Ms. Sharlene Lee / 64-3-539-1313 / shale@ihug.co.nz

---

**\*Book Department:**

email:

divine@Godsdirectcontact.org

Fax:1-240-352-5613 or

886-949-883-778

(Du er velkommen at tilslutte dig os med oversættelse af Mesters bøger til andre sprog.)

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

**Videotapes**

email: TV@Godsdirectcontact.org

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

**\*Nyhedsgruppen (News Group)**

e-mail:

lovenews@Godsdirectcontact.org

Fax:1-801-7409196 or

886-946-728475

**\* Online Celestial Shop**

<http://www.thecelestialshop.com>

**\*Spiritual Information Desk:**

e-mail:

lovewish@Godsdirectcontact.org

Fax:886-946-730699

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

email:

smchbooks@Godsdirectcontact.org

org

Tlf:886-2-87873935

FAX:886-2-87870873

<http://www.smchbooks.com/>

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

e-mail:

smcj888@hotmail.com

Tlf:886-2-87910860

FAX:886-2-87911216.

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

## En rejse gennem æstetiske riger på ETTV satellitkanaler:

<b>ETTV</b>	ETTV Kanal 32: Søndag kl. 08.30–9.00 (tid i Taipei, Formosa)
<b>ETTV Asien</b>	Dækker 27 lande i Asien og Oceanien. <u>Søndag 10.00–10.30 (Taipei-tid) på kabel/satellit TV.</u>
<b>ETTV Amerika</b>	Dækker Nordamerika: USA inklusiv Hawaii og Alaska) og Canada. <u>Lørdag 10.00–10.30 (PDT, Los Angeles tid) på kabel/satellit TV.</u> Kabel TV service: Sydcalfornien (Time Warner; Charter Communications; Adelphia; Champion; Altrio, Cox)
<b>ETTV Latin Amerika</b>	Nordamerika: USA. Centralamerika, Sydamerika. Karibiske region: Fjorten lande inklusiv Dominikanske Republik, Haiti og Kuba. <u>Søndag 10.00–10.30 (PDT, Los Angeles tid) på kabel/satellit TV.</u>

Højeste Mester Ching Hai International Association tilbyder også en serie videobånd om Højeste Mester Ching Hais Sandheds-formidlende TV-program *En Rejse gennem Æstetiske Riger*, som kan udsendes af fjernsynsstationer i lande rundt om i verden.

For yderligere detaljer, send venligst e-mail:  
TV@Godsdirectcontact.org

1. danske udgave : August 2006.  
Oversat fra engelsk.
33. engelske udgave : "The Key of Immediate Enlightenment  
– Sample Booklet"  
Juni 2006.

**Forfatter :** Højeste Mester Ching Hai

**Udgivet af :** Højeste Mester Ching Hai  
International Association Publishing  
Co., Ltd.

**Adresse :** No. 236 Soungshan Road,  
Taipei, Formosa, R.O.C.  
Tlf: 886–2–87873935  
Fax: 886–2–87870873

**Email :** [smchbooks@Godsdirectcontact.org](mailto:smchbooks@Godsdirectcontact.org)

**Copyright :** Højeste Mester Ching Hai © 2006

*Du er velkommen til at reproducere indholdet i denne udgivelse efter indhentelse af tilladelse fra Forfatteren eller udgiveren.*