



**Maître Suprême Ching Hai**

**La Clé de l'Illumination Immédiate**

Echantillon gratuit

# SOMMAIRE

<b>Présentation</b> .....	4
<b>Une brève biographie du Maître Suprême Ching Hai</b> ...	9
<b>Le Mystère du Monde de l'au-delà</b> .....	12
Conférence donnée par le Maître Suprême Ching Hai, le 26 juin 1992, aux Nations Unies à New York	
<b>Initiation : la Méthode Guan Yin</b> .....	62
<b>Les Cinq Préceptes</b> .....	65
<b>Les bienfaits d'un régime végétarien</b> .....	67
Santé et nutrition .....	68
Ecologie et environnement .....	74
Faim dans le monde .....	75
Souffrance des animaux .....	76
La compagnie des Saints et des autres .....	77
Maître répond aux questions .....	80
<b>Le végétarisme : La meilleure solution contre la crise mondiale de l'eau</b> .....	94
<b>Bonnes nouvelles pour les végétariens</b> .....	96
<b>Publications</b> .....	105
<b>Comment nous joindre</b> .....	114

## PETIT MESSAGE

☆ Pour parler de Dieu, ou de l'Esprit Suprême, Maître nous demande d'utiliser des expressions non-sexistes afin d'éviter toute discussion sur le fait de savoir si Dieu est masculin ou féminin.

**Il + Elle = Ielle ; Elle + Lui = Ellui**

Exemple : "Quand Dieu le veut, Ielle S'arrange pour que les choses se produisent selon Sa volonté."

☆ En tant que créatrice artistique et enseignante spirituelle, Maître Suprême Ching Hai aime toutes sortes d'expressions de beauté intérieure. C'est pour cette raison qu'Elle se réfère au Vietnam en tant que "Au Lac" et à Taiwan en tant que "Formose" (signifie magnifique). Au Lac est le nom ancien du Vietnam et signifie "joie". Et Formose reflète plus la beauté de l'île et de ses habitants. Maître sent que d'utiliser ces noms apporte l'élévation spirituelle et la chance à ces terres et ses habitants.

*"Je n'appartiens ni au bouddhisme, ni au catholicisme ; j'appartiens à la Vérité et je prêche la Vérité. Vous pouvez l'appeler bouddhisme, catholicisme, taoïsme ou de la façon que vous voudrez, je les accepte tous !"*

*~ Le Maître Suprême Ching Hai ~*

*"En atteignant la paix intérieure, nous atteindrons tout le reste. Toutes les satisfactions, l'accomplissement de tous nos désirs mondains et célestes viennent du Royaume de Dieu, de la réalisation intérieure de notre harmonie éternelle, de notre sagesse éternelle, de notre pouvoir tout-puissant. Si nous n'obtenons pas cela, nous ne trouverons jamais aucune satisfaction, peu importe l'argent, le pouvoir ou la position élevée que nous possédons."*

*~ Le Maître Suprême Ching Hai ~*

*"Notre enseignement est que, quoi que vous ayez à faire dans ce monde, faites-le, faites-le de tout votre cœur. Soyez responsable et méditez également tous les jours. Vous obtiendrez plus de connaissances, plus de sagesse, plus de paix, afin de vous aider vous-même et de servir le monde. N'oubliez pas que vous avez votre propre bonté en vous. N'oubliez pas que Dieu réside dans votre corps. N'oubliez pas que vous avez Bouddha dans votre cœur."*

*~ Le Maître Suprême Ching Hai ~*

## PRÉSENTATION

À travers les âges, l'espèce humaine a été visitée par de rares individus, dont le seul but est l'élévation spirituelle de l'humanité. Jésus fut l'un de ces visiteurs, ainsi que Bouddha Sakyamuni et Mahomet. Nous connaissons bien ces trois grands personnages, mais il y en a beaucoup d'autres dont nous ne connaissons pas le nom ; certains enseignaient publiquement et étaient connus d'un petit nombre, et d'autres sont restés anonymes. Différents noms ont été attribués à ces individus, selon les époques, selon les différents pays. On les a appelés Maître, Avatar, Illuminé, Sauveur, Messie, Mère Divine, Messager, Gourou, Saint Vivant... Ils sont venus nous offrir ce qu'on appelle l'Illumination, le Salut, la Réalisation, la Libération ou l'Eveil. Les termes utilisés peuvent être différents, mais dans leur essence, ils signifient tous la même chose.

Des visiteurs issus de la même Source Divine, ayant la même grandeur spirituelle, la même pureté morale et le même pouvoir d'élever l'humanité que les Saints du passé,

sont aujourd'hui ici avec nous. Pourtant, rares sont ceux qui connaissent leur existence. L'un d'eux est le Maître Suprême Ching Hai.

Le Maître Suprême Ching Hai est une candidate qui a peu de chance d'être largement reconnue en tant que Sainte vivante. D'abord, c'est une femme ; or de nombreux bouddhistes, et d'autres, croient au mythe selon lequel une femme ne peut devenir un Bouddha. Et puis, Elle est d'origine asiatique ; or de nombreux occidentaux s'attendent à ce que leur Sauveur leur ressemble. Cependant, nous qui venons des quatre coins du monde et qui avons différentes origines religieuses, nous qui avons fait Sa connaissance et qui suivons Ses enseignements, savons qui Elle est et ce qu'Elle est. Aussi, pour le savoir, il vous faudra faire preuve d'une certaine ouverture d'esprit et avoir un cœur sincère. Cela vous demandera aussi du temps et de l'attention, mais rien d'autre.

Nous passons le plus clair de notre temps à gagner notre vie et à nous occuper de nos besoins matériels. Nous travaillons afin de rendre notre vie et celle de ceux que nous aimons aussi agréable que possible. Quand nous avons le temps, nous nous intéressons à des activités comme la politique, le sport, la télévision ou au dernier scandale. Nous qui avons expérimenté le Pouvoir d'Amour du contact intérieur direct avec le Divin, savons que la vie a plus à offrir que cela. Nous trouvons dommage que la Bonne Nouvelle ne soit pas connue de plus de monde. La solution à toutes les luttes de la vie, c'est de s'asseoir calmement, d'entrer en soi-même et d'attendre. Nous savons que le Paradis n'est qu'à un souffle de distance.

Pardonnez-nous si nous nous égarons par excès d'enthousiasme ou si certaines choses viennent offenser votre esprit rationnel. Mais, après ce que nous avons vu et ce que nous savons, il nous est difficile de rester calmes.

Nous, disciples du Maître Suprême et co-pratiquants de Sa méthode, la Méthode Guan Yin, vous offrons ce livre de présentation, dans l'espoir qu'il vous rapproche de votre propre expérience de la Réalisation Divine, que ce soit à travers notre Maître ou un autre.

Le Maître Suprême Ching Hai enseigne que la pratique de la méditation, la contemplation intérieure et la prière sont importantes pour nous. Elle explique que si nous voulons être vraiment heureux dans cette vie, nous devons découvrir la Présence Divine en nous. Elle nous dit que l'Illumination n'est pas ésotérique ou hors de portée ou bien accessible uniquement à ceux qui se retirent de la société. Son travail est d'éveiller la Présence Divine en nous alors que nous continuons à mener une vie normale. Elle affirme : « **Il en est ainsi. Nous connaissons tous la Vérité. C'est simplement que nous L'avons oubliée. Donc, parfois, quelqu'un doit venir nous rappeler quel est le but de la vie, pourquoi nous devons trouver la Vérité, pourquoi nous devons pratiquer la méditation et pourquoi nous devons croire en Dieu ou en Bouddha ou en celui que nous pensons être le Pouvoir Ultime de l'Univers.** » Elle ne demande à personne de La suivre. Elle offre simplement Sa propre Illumination comme exemple, afin que d'autres puissent obtenir leur propre Libération Ultime.

Ce livret est une introduction aux enseignements du Maître Suprême Ching Hai. Sachez que les conférences, commentaires et citations de Maître Ching Hai contenus dans ce livret émanent de Sa bouche, qu'ils ont été enregistrés ou retranscrits, parfois traduits d'une autre langue, puis édités. Nous vous recommandons d'écouter ou de voir la version originale des cassettes ou vidéocassettes. Vous obtiendrez une expérience beaucoup plus riche de Sa présence à partir de ces sources plutôt que du mot imprimé. Bien sûr, l'expérience la plus complète est de La voir en personne.

Certains considèrent Maître Ching Hai comme leur Mère, d'autres comme leur Père ou bien encore comme leur Bien-Aimé(e). Dans le moindre des cas, Elle est la meilleure Amie que vous ne puissiez jamais avoir au monde. Elle est ici pour donner, non pour prendre. Elle n'accepte de paiements d'aucune sorte ni pour Ses enseignements ou Son aide, ni pour l'initiation. La seule chose qu'Elle vous prendra, c'est votre souffrance, votre tristesse et votre douleur. Mais seulement si vous le voulez !

*"Un Maître, c'est celui qui détient la clé pour que vous deveniez un Maître... celui qui vous aide à réaliser que vous aussi, vous êtes un Maître, et que vous et Dieu ne faites aussi qu'Un. C'est tout... c'est le seul rôle du Maître."*

*~ Le Maître Suprême Ching Hai ~*

*"Notre chemin n'est pas une religion. Je ne convertis personne ni au catholicisme, ni au bouddhisme, ni à tout autre "isme". Je vous offre tout simplement un moyen de vous connaître, de découvrir d'où vous venez, de vous rappeler votre mission, ici, sur terre, de découvrir les secrets de l'Univers, de comprendre pourquoi il y a tant de souffrance et de voir ce qui nous attend après la mort."*

*~ Le Maître Suprême Ching Hai ~*

*"C'est parce que nous sommes trop occupés que nous sommes séparés de Dieu. Si quelqu'un est en train de vous parler, que le téléphone n'arrête pas de sonner et que vous êtes occupé à faire la cuisine ou à bavarder avec d'autres, alors personne ne pourra entrer en contact avec vous. Il se passe la même chose avec Dieu. Il nous appelle chaque jour, mais nous n'avons pas de temps pour Lui et nous Lui raccrochons sans cesse au nez."*

*~ Le Maître Suprême Ching Hai ~*

## UNE BRÈVE BIOGRAPHIE DU MAÎTRE SUPRÊME CHING HAI

**M**aitre Ching Hai est née dans une famille aisée d'Au Lac (Vietnam) où Son père était un naturopathe hautement reconnu.

Elle est élevée dans la foi catholique et étudie les bases du bouddhisme avec Sa grand-mère. Enfant, elle fait montre d'un intérêt précoce pour la philosophie et les enseignements religieux aussi bien que d'une compassion peu commune envers tous les êtres vivants. A dix-huit ans, Maître Ching Hai Se rend en Angleterre pour étudier, puis en France et enfin en Allemagne où Elle travaille pour la Croix-Rouge et où Elle épouse un scientifique allemand. Après deux années d'un heureux mariage, avec le consentement de Son époux, Elle renonce à Son mariage dans Sa quête de l'illumination, concrétisant ainsi l'idéal qui La poursuivait depuis Son enfance.

A cette époque, Elle étudie diverses pratiques de méditation et de disciplines spirituelles sous la direction d'enseignants et maîtres qu'Elle rencontre. Elle en vient à réaliser combien il est

impossible pour une seule personne de soulager la souffrance de l'humanité, et Elle reconnaît que le meilleur moyen d'aider les autres serait pour Elle d'atteindre la réalisation totale. Avec ce but singulier en tête, Elle sillonne de nombreux pays à la recherche de la méthode parfaite d'illumination.

Après des années d'épreuves, d'efforts et d'aventures, Maître Ching Hai trouve finalement la Méthode Guan Yin et la Transmission Divine dans les Himalayas. Après une période de pratique assidue, durant une retraite dans les Himalayas, Elle atteint l'illumination totale.

Durant les années qui suivent Son illumination, Maître Ching Hai mène la vie simple et insouciant d'une nonne bouddhiste. Timide de nature, Elle garde le Trésor secret, jusqu'à ce que des personnes cherchent Son enseignement et l'initiation. Grâce aux demandes persistantes et aux efforts de Ses premiers disciples de Formose (Taiwan) et des Etats-Unis, Maître Ching Hai donne des conférences à travers le monde entier, et initie des dizaines de milliers de sincères aspirants spirituels.

Aujourd'hui, de plus en plus de chercheurs de Vérité de différents pays et de toutes religions affluent vers Elle pour obtenir Sa sagesse suprême. Pour ceux qui désirent sincèrement apprendre et pratiquer la méthode de l'Illumination immédiate, qu'Elle-même a expérimentée comme la méthode suprême - la Méthode Guan Yin - Maître Ching Hai accepte de leur donner l'initiation et la direction spirituelle.

*Le monde est plein de troubles  
Moi seule suis emplie de Toi !  
Si Tu étais placé au milieu du monde  
Tous les troubles disparaîtraient.  
Mais comme le monde est plein de troubles,  
Pour Toi je ne trouve pas de place !*



*Je vendrais tous les soleils, toutes les lunes et les étoiles  
De l'univers,  
Simplement pour acheter un de Tes magnifiques regards.  
Ô Maître de l'infinie Radiance !  
Aie la bonté de lancer quelques rais dans mon cœur  
Qui attend.*



*Les gens de ce monde sortent le soir  
Pour chanter et danser  
Sous la musique du monde et la lumière du monde.  
Moi seule suis assise en transe,  
Bercée par la Lumière et la Musique intérieures.*

*Depuis que j'ai appris à connaître Ta Gloire, ô Seigneur,  
Je ne peux rien aimer en ce monde.  
Que Ta grâce et Ton amour m'emportent  
A jamais !*

*Amen.*



*Extrait des "Larmes silencieuses"  
~ par le Maître Suprême Ching Hai ~*



## LE MYSTÈRE DU MONDE DE L'AU-DELÀ

Conférence du Maître Suprême Ching Hai  
aux Nations Unies à New York,  
le 26 juin 1992

**B**ienvenue aux Nations Unies. Et si vous le voulez bien, prions ensemble un moment, chacun dans sa propre croyance. Soyons reconnaissants pour ce que nous avons, ce que nous recevons et souhaitons, que ceux qui n'ont pas assez reçoivent comme nous recevons nous-mêmes ; pour les réfugiés, les victimes de la guerre, les soldats, les chefs de gouvernements, que les leaders des Nations Unies puissent accomplir ce qu'ils désirent et que nous vivions ensemble, en paix. Nous croyons que nous recevrons ce que nous avons demandé car cela est écrit ainsi dans la Bible. Merci !

Aujourd'hui, le thème de notre entretien sera "Le monde de l'Au-delà". Je ne souhaite pas parler du monde dans lequel nous vivons ; celui-là vous le connaissez tous bien, oui ?

Vous avez les Nations Unies, les États-Unis, New York, mais au-delà de ce monde nous avons d'autres choses et je pense que vous tous qui êtes venus ici, serez intéressés à les connaître. Cela n'a rien à voir avec les miracles dont notre ami initié vous a parlé ou quelque chose de fantastique difficile à croire. C'est quelque chose de très scientifique, très logique, et très important.

Nous avons tous entendu que dans différentes Bibles ou Écritures, il est fait mention de sept cieux, de différents niveaux de conscience, du Royaume de Dieu à l'intérieur de nous-mêmes, de la nature de Bouddha, etc. Ces choses nous ont été promises au-delà de ce monde. Mais peu de gens ont accès à ce qui a été promis dans ces Écritures. Très peu, je ne dirais pas aucun, mais très peu.

Comparés à la population du monde, ceux qui ont accès au Royaume de Dieu à l'intérieur de soi, ou à des mondes au-delà de ce monde, sont très peu nombreux.

Si vous vivez en Amérique, vous avez probablement l'opportunité de lire beaucoup de livres qui décrivent des phénomènes de l'autre monde. Certains films américains ne sont pas que de la fiction. De même, il y a des films japonais qui ne sont pas complètement fictifs. Ceux qui les ont conçus, ont probablement lu des ouvrages écrits par des personnes qui

sont allées dans l'au-delà ou bien, ils ont eu eux-mêmes quelques aperçus du Royaume de Dieu.

Qu'y a-t-il donc dans ce Royaume de Dieu ? Pourquoi nous préoccuper du Royaume de Dieu ? Nous avons déjà assez à faire dans notre vie quotidienne : nous avons notre travail, notre sécurité, nos maisons, et nous avons nos relations amoureuses, etc. C'est précisément parce que nous avons déjà tout cela que nous devrions être concernés par le Royaume de Dieu.

Cela semble très religieux de dire "le Royaume de Dieu". En fait, c'est juste un niveau de conscience plus élevé, autrefois on le nommait le Ciel. En termes scientifiques, on peut dire que c'est un niveau plus élevé de connaissance, un niveau plus élevé de sagesse. Et nous pouvons y avoir accès si nous savons comment faire.

Récemment, en Amérique, nous avons tous entendu parler de la dernière invention... de cet appareil qui vous fait entrer en samadhi. L'avez-vous essayé ? Non ? C'est en vente en Amérique et cela coûte de quatre cents à sept cents dollars, selon le niveau que vous voulez atteindre. On dit que c'est pour les gens paresseux qui ne veulent pas méditer, qui veulent juste être directement en samadhi. Bon, au cas où vous ne connaissiez pas, je vais en parler brièvement.

Ils disent que ce genre de machine vous met en état de relaxation afin d'atteindre un quotient intellectuel élevé. C'est censé vous donner une connaissance, une sagesse supérieures

et puis vous vous sentez très bien, etc. Ils utilisent une musique sélectionnée, une musique extérieure, donc vous avez besoin d'écouteurs, et puis ils lancent des ondes électriques qui vous stimulent et vous voyez des flashes. Donc, il vous faut aussi un bandeau pour les yeux. Des écouteurs et un bandeau, c'est tout ce qu'il vous faut pour entrer en samadhi. C'est très bien et quatre cents dollars, ce n'est pas cher du tout. Mais notre samadhi est encore moins cher, il ne coûte rien et il est pour toujours, pour toujours. Et vous n'avez pas à le recharger avec des piles ou de l'électricité, à brancher, débrancher, ou bien, en cas de panne, vous n'avez pas à le réparer...

Même la lumière et la musique artificielles sont supposées détendre et rendre les personnes sages, c'est peut-être vrai, je l'ai lu dans un journal, mais je ne l'ai pas expérimenté moi-même. J'ai entendu dire que cela marche et que cela se vend très bien. Si même ces choses artificielles peuvent nous détendre et accroître notre quotient intellectuel, alors pouvez-vous imaginer combien la chose réelle peut nous aider dans notre sagesse ? Le réel se trouve au-delà de ce monde et il est accessible à chaque être, si nous voulons bien entrer en contact avec lui, c'est-à-dire avec la musique céleste intérieure et le son céleste intérieur. Suivant l'intensité de cette musique... de la lumière intérieure ou de la musique intérieure, nous pouvons nous propulser au-delà de ce monde, pénétrer un niveau plus profond de compréhension.

Je suppose que c'est un peu comme les lois de la physique. Si vous voulez lancer une fusée au-delà de l'attraction, il faut une grande puissance de propulsion, et à très grande vitesse,

elle produit aussi de la lumière. Donc quand on va très vite dans l'au-delà, on peut aussi irradier de la Lumière et on peut aussi entendre le Son.

Le Son est comme une Puissante Vibration qui nous propulse dans un niveau plus élevé ; mais cela se passe sans bruit, sans ennui, sans frais, sans désagrément pour ceux qui en font l'expérience. C'est la voie pour arriver dans l'au-delà.

Et qu'est-ce qui est mieux dans l'au-delà que dans notre monde ? C'est à la fois tout ce qu'on peut imaginer et l'inimaginable. Une fois qu'on l'a expérimenté, alors on sait. Personne ne peut vraiment nous l'expliquer. Mais nous devons être persévérants et vraiment sincères. Personne d'autre ne peut le faire à votre place, de même que personne ne peut vous remplacer au bureau des Nations Unies alors qu'on vous paie en même temps. De même, nous ne pouvons éprouver aucune satisfaction si quelqu'un mange à notre place. Ainsi, chacun doit-il faire ses propres expériences. On peut écouter les conseils de quelqu'un qui a de l'expérience, mais en fait, on ne peut en retirer grand chose. On peut faire cela pendant un certain temps grâce au pouvoir de la personne qui a expérimenté Dieu. Alors on pourra voir la Lumière et entendre le Son naturellement, sans trop d'efforts. Mais dans la plupart des cas, cela ne dure pas très longtemps. Donc, nous devons aussi l'expérimenter et le faire nous-mêmes.

Au-delà de notre monde, il existe de nombreux autres mondes. On pourrait donner l'exemple d'un monde un peu plus élevé que le nôtre, appelé en occident le monde astral.

Il comporte un peu plus d'une centaine de différents niveaux, chaque niveau est un monde en lui-même et représente notre niveau de compréhension. C'est comme en université : chaque année réussie représente un peu plus de compréhension quant à l'enseignement de cette université et ainsi peu à peu, on arrive au sommet.

Dans le monde astral, on verra ce que l'on nomme miracles et on sera probablement tenté par ces miracles et probablement on en fera également. On pourra guérir les malades, on pourra voir des choses que d'autres ne peuvent pas voir. Il y a au moins six sortes de pouvoirs miraculeux : voir au-delà et entendre au-delà des limites spatiales ordinaires. La distance n'a plus d'importance pour nous à ce moment-là. C'est ce que l'on appelle l'oreille divine et l'œil divin. Et puis nous pouvons voir à travers la pensée des autres, et même ce qu'ils ont en tête, etc. Ce sont les pouvoirs que l'on acquiert parfois lorsque l'on accède au Premier Niveau du Royaume de Dieu.

Et à l'intérieur de ce Premier Niveau, comme je l'ai déjà dit, nous avons beaucoup d'autres niveaux qui nous offrent beaucoup plus que ce que le langage peut décrire. Et si nous y accédons par exemple après l'initiation, nous aurons alors plus de facultés et nous développerons même un talent littéraire que nous n'avions pas auparavant. Nous savons aussi beaucoup de choses que les gens ordinaires ne savent pas et beaucoup de choses nous arrivent comme des cadeaux tombés du ciel, parfois financièrement, parfois un avancement de carrière, etc. Nous nous mettons à écrire des poèmes, des livres ou peut-être à peindre des tableaux et à réaliser des choses qu'il ne nous

était même pas possible d'imaginer pouvoir faire avant ; c'est le Premier Niveau. Ainsi, nous pouvons écrire des poèmes, des livres dans un style agréable, alors qu'auparavant nous n'aurions même pas pu être, par exemple, un écrivain amateur. Ce sont les bénéfiques matériels que nous pouvons acquérir lorsque nous atteignons ce Premier Niveau de conscience.

En fait, ces choses-là ne sont pas des cadeaux de Dieu ; elles sont dans notre paradis intérieur et c'est seulement parce que nous les avons réveillées qu'elles sont devenues vivantes. Et dès lors nous pouvons nous en servir. C'était donc quelques informations sur le Premier Niveau.

Maintenant, en allant vers un niveau plus élevé, nous verrons et réaliserons beaucoup d'autres choses. Je ne peux évidemment pas tout vous dire à cause du manque de temps et puis, il ne sert à rien d'écouter de belles choses à propos d'un gâteau ou de bonbons sans jamais y goûter. Alors, je vous mets un peu "en appétit" et si vous voulez les manger, c'est autre chose. Nous pourrions vous offrir de la vraie nourriture plus tard... oui ! Juste au cas où vous auriez envie d'en manger.

Un petit peu au-delà du premier se trouve le Deuxième Niveau. On l'appelle "deuxième" juste pour simplifier un peu. A ce niveau, nous disposerons de beaucoup plus de facultés qu'au premier, y compris les miracles. Mais l'acquis le plus frappant du Deuxième Niveau, c'est l'éloquence et la faculté de débattre. Et personne ne semble pouvoir vaincre celui qui a atteint le Deuxième Niveau car il est doté d'une éloquence prodigieuse et son intellect est à l'apogée de sa puissance.

La plupart des gens qui ont un Q.I. ordinaire ne peuvent pas égaler cette personne, parce que son Q.I. s'est ouvert jusqu'à un très haut degré. Mais ce n'est pas seulement le cerveau physique qui s'est mieux développé, c'est le pouvoir mystique, c'est le pouvoir céleste, la sagesse qui nous est inhérente et qui commence maintenant à s'éveiller. En Inde, on appelle ce niveau "Bodhi", c'est-à-dire niveau intellectuel. Et quand vous réalisez la "Bodhi", vous devenez Bouddha. C'est de là que vient le terme Bouddha - "Bodhi" et Bouddha. Le Bouddha c'est précisément cela. Mais ce n'est pas fini, je ne vais pas vous présenter uniquement le Bouddha, il y a bien plus que cela.

Donc, la plupart des gens appellent un être illuminé un Bouddha. Si sa connaissance ne dépasse pas le Deuxième Niveau, il sera probablement très orgueilleux, oui, à l'idée qu'il est un Bouddha vivant, et ses disciples seront fiers de l'appeler Bouddha. Mais en fait, s'il réalise seulement le Deuxième Niveau qui lui donne la capacité de voir le passé, présent et futur de n'importe quelle personne de son choix, et lui confère une éloquence absolue, alors ce n'est pas encore la fin du Royaume de Dieu.

Et personne ne devrait être fier de cette faculté de lire dans le passé, présent et futur parce que ce ne sont que les archives akashiques, telles qu'on les nomme dans la terminologie occidentale. Ceux qui pratiquent le yoga, la méditation, comprendront ce que signifie akashique. C'est une bibliothèque comme celle que nous avons là, à côté, aux Nations Unies, en toutes langues : arabe, russe, chinois,

anglais, français, allemand, etc. Si vous avez la faculté de lire toutes ces langues, vous savez ce qui se passe dans ces pays, vous comprenez ? De la même manière, celui qui a accès au Deuxième Niveau pourra comprendre et interpréter les tendances de chaque personne très clairement, par exemple, comme si vous voyiez votre propre biographie.

Le Deuxième Niveau de conscience nous offre bien plus que cela, mais quand on l'atteint, c'est déjà fantastique, on est déjà un Bouddha vivant, car on a ouvert sa "Bodhi", son intellect, et on connaît des tas de choses, des tas de choses impossibles à citer. Des miracles nous arriveront que nous le voulions ou pas, car notre intellect s'ouvre et sait comment contacter la source la plus élevée de guérison, d'organisation, afin que notre vie devienne meilleure, plus douce. Notre intellect ou "Bodhi" s'est ouvert de telle sorte qu'il peut avoir accès à toutes les informations nécessaires du passé et du présent afin de réorganiser, ou en quelque sorte, rattraper ce que nous avons fait de mal dans le passé. Vous comprenez ? Afin de corriger nos erreurs et de rendre notre vie meilleure.

Par exemple, nous ne savons pas que nous avons offensé un voisin sans le vouloir, mais maintenant nous le savons. Vous comprenez ? Très simple ! Nous ne savions pas cela et le voisin est silencieusement contre nous ; il essaie de nous faire du mal par derrière à cause d'un malentendu ou parce que nous lui avons causé du tort. Mais maintenant nous savons, nous savons pourquoi c'est arrivé. Alors, c'est simple : on va chez le voisin ou on lui téléphone, ou bien on fait une fête à laquelle il est convié et le malentendu est dissipé. C'est la même chose

lorsque nous atteignons le niveau intellectuel, nous comprenons automatiquement et silencieusement tout cela. Nous arrangeons tout cela en silence ou entrons en contact avec la source de pouvoir capable de nous aider à arranger tout cela, à améliorer notre manière de vivre. Nous évitons ainsi beaucoup d'accidents, beaucoup de situations indésirables et de conditions défavorables dans notre vie. Vous comprenez ? Oui ! Oui ! Ainsi, dès qu'on atteint le Deuxième Niveau, c'est déjà fantastique.

Par conséquent, ce que je vous ai expliqué ici est très scientifique et très logique et pas besoin de penser qu'un yogi ou un méditatif est une sorte de mystique ou d'E.T., vous savez, un extra-terrestre. Ce sont des êtres terrestres comme chacun de nous, qui se sont développés car ils savent comment le faire.

En Amérique, on dit que tout est une question de savoir-faire, donc on peut tout apprendre. N'est-ce pas ? On peut tout apprendre. Et ceci est une sorte de science du monde de l'au-delà que nous pouvons aussi apprendre. Cela semble très étrange, mais plus les choses sont élevées, plus elles sont simples. C'est plus simple que d'aller au collège ou de faire des études supérieures avec toutes ces questions mathématiques très compliquées.

Au sein du Deuxième Niveau, il y a également beaucoup de niveaux, mais je préfère simplifier car je ne peux pas détailler tous les secrets du Ciel. Oui ! De toute façon, vous connaîtrez aussi tout cela lorsque vous voyagerez vous-mêmes avec un Maître qui a déjà fait le voyage. Donc, ce n'est pas un secret.

Mais ce serait trop long, vous savez, si l'on devait s'arrêter à chaque niveau, avec tous ses niveaux et sous-niveaux et tout examiner. Cela prend trop de temps, alors parfois le Maître vous fait brièvement passer d'un niveau à l'autre, très rapidement. Hop ! Hop ! Hop ! parce que si ce n'est pas pour faire le travail d'un Maître, vous n'avez pas besoin d'étudier tant de choses, vous auriez mal à la tête. Alors, on vous fait traverser rapidement jusqu'à la Maison, car même cela prend beaucoup de temps. Cela prend parfois toute une vie. Mais l'illumination vous l'obtenez immédiatement.

Mais ce n'est que le début, c'est comme une inscription, vous savez ? Le jour où vous vous inscrivez à l'université vous devenez un étudiant, mais cela n'a rien à voir avec le doctorat. Après six ans, quatre ans ou douze ans, alors vous êtes diplômé. Mais vous devenez immédiatement un étudiant si l'université est authentique. Et si vous vous inscrivez, c'est que vous voulez honnêtement devenir un étudiant, n'est-ce pas ? Donc, les deux parties doivent coopérer.

De la même façon, si nous voulons aller au-delà de ce monde, par exemple, ne serait-ce que par plaisir, parce que nous n'avons pas d'autre endroit où aller à New York, connaissant déjà tout sur Manhattan, Long Beach, les "Short beach" et toutes les Beach (NdT: plages). (Rires). Maintenant, supposez que vous vouliez faire un petit voyage au monde des E.T. pour voir ce qu'il s'y passe. D'accord ? Pourquoi pas ? Puisqu'on paie cher pour aller à Miami, en Floride, juste pour se baigner dans la mer, alors pourquoi n'irions-nous pas quelquefois dans différents mondes au-delà de ce monde, pour

voir ce à quoi les planètes voisines ressemblent et comment les gens se portent là-bas ? Pourquoi pas ? Je ne trouve rien d'étrange à cela. Non ? C'est juste un voyage un peu plus lointain, un voyage mental, un voyage spirituel plutôt qu'un voyage physique. Il y a deux sortes de voyages. C'est très logique et facile à comprendre.

Bien, nous sommes au Deuxième Niveau. Que pourrais-je vous dire d'autre ? C'est ainsi que nous continuons à vivre dans ce monde, mais en plus nous avons la connaissance des autres mondes, car nous voyageons.

C'est comme vous, vous êtes des citoyens américains ou d'autres citoyens de ce monde, mais vous voyagez d'un pays à l'autre juste pour voir à quoi ressemble le pays voisin. Je suppose que la plupart d'entre vous, aux Nations Unies, ne sont pas tous originaires d'Amérique ? Non ? Si. Alors vous savez... Nous pouvons voyager dans les planètes voisines ou les niveaux voisins afin de comprendre. Car la distance est tellement grande qu'on ne peut pas la franchir à pied, ni prendre une fusée, ni même un O.V.N.I.

Il y a des mondes à des distances plus grandes que celles qu'un O.V.N.I. peut franchir. O.V.N.I. ? Objet Volant Non Identifié. Un objet volant, oui ! Nous avons une capacité à l'intérieur de nous encore plus rapide que celle d'un O.V.N.I. C'est notre propre âme. On l'appelle parfois esprit, et nous pouvons voler avec sans carburant, ni embouteillage, ni police. Pas besoin de se préoccuper du jour où les Arabes ne nous vendront plus de pétrole, (rires) car elle est autosuffisante. Elle

ne tombe jamais en panne, sauf si on veut l'abîmer en violant les principes universels, en violant l'harmonie du ciel et de la terre, ce qui est très facile à éviter. Nous vous dirons comment si cela vous intéresse.

Un exemple, mais je serai brève, d'accord ? Je ne ferai pas de sermon. Soyez tranquilles. Je ne vous emmène pas à l'église. C'est juste un exemple.

Il y a des lois dans l'univers que nous devrions connaître. C'est comme pour conduire une voiture, il faut connaître le code de la route. Au feu rouge, on s'arrête ; au feu vert, on roule. Conduire à gauche, à droite, etc. Sur l'autoroute, la limitation de vitesse. Il y a donc des lois très simples dans l'univers physique. Au-delà de notre monde, au-delà de cet univers physique il n'y a pas de loi, absolument aucune loi. Nous sommes libres, des citoyens libres. Mais nous devons aller au-delà afin d'être libres. Et aussi longtemps que nous vivons dans ce monde, dans le corps physique, nous devons autant que possible nous maintenir dans ces lois afin de ne pas avoir d'ennuis. Pour que notre véhicule physique ne soit pas abîmé, pour que nous puissions voler plus haut, plus vite, sans problème.

Ainsi, ces lois ont été écrites dans la Bible, dans votre Bible chrétienne et dans la Bible bouddhiste ou dans la Bible hindoue. Des choses très simples telles que ne pas faire de mal à autrui, ne pas tuer, "**Tu ne tueras point**" et ne pas commettre d'adultère, ne pas voler etc. Et ne pas prendre d'intoxicants, ce qui inclut les drogues d'aujourd'hui. Le Bouddha savait probablement qu'on allait inventer la cocaïne, etc., au XXème

siècle. Les drogues incluent les jeux d'argent et tout ce qui peut attacher notre esprit aux plaisirs physiques et nous faire oublier notre chemin spirituel.

Si nous voulons voler vite, haut et sans danger, ce sont des lois comme les lois de la physique. Quand une fusée doit partir, les scientifiques doivent observer certaines lois. C'est tout, d'accord ? Il nous faut donc prendre encore plus de précautions car nous voulons voler encore plus haut, plus haut que les fusées, plus vite que les O.V.N.I. Si vous voulez connaître plus de détails, vous les recevrez au moment de l'initiation. Nous ne voulons pas vous ennuyer avec tous ces préceptes dont vous dites sûrement : « Je les connais déjà, je les connais déjà, je les ai lus dans la Bible, les dix préceptes, juste ? Les dix commandements. »

En fait, pour la plupart, nous avons tous lu ces préceptes, mais sans se sentir vraiment concernés ou sans les avoir profondément compris. Ou peut-être, voulons-nous les comprendre à notre manière mais pas exactement dans leur sens réel. Voilà pourquoi cela ne nous fait pas de mal parfois de nous rappeler ou d'écouter de nouveau leur signification un peu plus profonde. Par exemple, dans la Bible, dans l'Ancien Testament, à la première page, Dieu dit : « **J'ai créé les animaux pour qu'ils soient vos amis et vous aident et vous régneront sur eux.** » Puis Il dit qu'Il a créé la nourriture pour chaque animal, mais Il ne nous a pas dit de manger ces animaux. Non ! Puis Il dit : « **Voici que Je vous ai donné toute végétation portant semence qui est sur la surface de la terre et tout arbre dans**

**lequel il y a du fruit d'arbre portant semence : ce sera votre nourriture !** » Mais peu de gens y font attention, beaucoup d'adeptes de la Bible mangent quand même de la viande vous savez, sans comprendre ce que Dieu a vraiment voulu dire.

Et si nous en arrivons à une recherche scientifique plus profonde nous saurons que nous ne sommes pas faits pour manger de la viande. Notre organisme, nos intestins, notre estomac, notre dentition, sont faits, scientifiquement parlant, pour le régime végétarien. Pas étonnant que la plupart des gens soient malades, vieillissent prématurément, se fatiguent vite et deviennent apathiques alors qu'ils sont nés brillants, intelligents. Et ils finissent par être de plus en plus bêtes. Plus ils vieillissent, plus ils se sentent mal. Car nous abîmons notre véhicule physique, notre soucoupe volante, notre O.V.N.I. Si nous voulons utiliser ce véhicule un peu plus longtemps et en toute sécurité, alors nous devons nous en occuper d'une manière adéquate.

Par exemple, notre voiture. Vous savez tous conduire une voiture. Si vous ne mettez pas l'essence qu'il faut, que va-t-il se passer ? Elle va rouler sur quelques mètres et puis s'arrêter. Vous n'accusez pas la voiture, c'est vous qui avez mis le mauvais carburant. Ou bien, s'il y a de l'eau dans l'essence, elle va peut-être rouler un certain temps, mais elle tombera en panne, n'est-ce pas ? Ou bien si l'huile s'encrasse et que nous ne la changeons pas, la voiture roulera un peu, mais après, nous aurons des ennuis. Et parfois, elle explose parce que nous n'en avons pas pris soin de la bonne manière, n'est-ce pas ?

De la même façon, notre corps est comme une voiture que nous pouvons utiliser pour voler d'ici vers l'éternité, vers un très haut niveau de sagesse scientifique. Mais parfois nous l'abîmons et nous ne l'utilisons pas pour le but juste. Par exemple, notre voiture sert à nous conduire sur de grandes distances, à nous amener sur notre lieu de travail, chez nos amis ou à aller voir de beaux paysages. Mais nous n'en avons pas pris soin. Nous n'avons pas mis la bonne essence, nous n'avons pas mis l'eau, nous n'avons fait attention à rien et alors elle ne roule plus très vite, plus très longtemps. Alors nous nous contentons de tourner en rond sur la pelouse de notre arrière-cour. C'est bien aussi. Mais alors nous ne savons plus pourquoi nous avons acheté une voiture. Nous avons gaspillé notre argent, notre temps et notre énergie. C'est tout. Personne ne sera blâmé et la police ne vous dressera pas de procès verbal pour cela. Vous avez juste gaspillé votre voiture et votre argent alors que vous auriez pu aller très loin, voir beaucoup de choses et apprécier de jolis paysages.

De même, notre corps physique peut vivre dans ce monde mais nous devons savoir qu'à l'intérieur de ce corps physique nous avons d'autres instruments et que nous pouvons voler au-delà de ce corps. C'est comme un astronaute. Il est assis dans sa fusée. La fusée est son instrument. Il doit faire très attention à ne pas violer les lois physiques pour que sa fusée puisse voler vite et sans risques. Mais l'astronaute à l'intérieur est très important. La fusée l'amène à destination, mais la fusée n'est pas l'objet principal ; c'est l'astronaute, la destination. Et s'il l'utilisait juste pour faire un tour à Long Island, ce serait aussi du temps perdu, vous comprenez ? Ce serait gaspiller l'argent du pays.

Ainsi, notre corps est très précieux car le Maître y habite. C'est pourquoi, dans la Bible, il est dit : « **Sachez que vous êtes le temple de Dieu et que Dieu Tout-Puissant vit à l'intérieur de vous** ». C'est pareil. Si nous abritons le Saint-Esprit ou Dieu Tout-Puissant, pouvez-vous imaginer à quel point c'est terrible ! C'est d'une terrible signification. Beaucoup de gens lisent cette phrase rapidement mais ne comprennent pas, ne se rendent pas compte de la grandeur de cette phrase et n'essayent pas de la comprendre. Voilà pourquoi mes disciples aiment suivre mon enseignement, car ils peuvent découvrir qui siège à l'intérieur d'eux-mêmes et ce qui se trouve au-delà de ce monde, au-delà de notre lutte quotidienne pour l'argent et tous ces problèmes physiques.

Il y a en nous plus de beauté, plus de liberté, plus de connaissance. Si l'on connaissait le moyen adéquat pour le contacter, tout cela serait à nous car nous l'avons à l'intérieur de nous. C'est seulement que nous ne savons pas où est la clé, et qu'on a fermé la "maison" pendant longtemps et nous avons oublié que nous possédons ce trésor, c'est tout.

Ainsi, celui qu'on appelle Maître, est celui qui nous aide à ouvrir la porte et nous montre ce qui nous appartient déjà à l'origine. Mais nous devons prendre le temps d'y pénétrer et de vérifier tout ce qui s'y trouve.

Bien, nous en étions donc au Deuxième Monde. Cela vous intéresse d'en savoir davantage ? (Réponse du public : Oui, Oui.) Vous voulez tout savoir sans travailler ? (Maître rit) D'accord, quelqu'un peut au moins vous raconter à quoi

ressemble le pays où il est allé, alors que vous-mêmes n'y êtes pas allés. Ainsi, si cela vous intéresse, peut-être voudrez-vous y aller... Je n'en ai pas terminé avec le Deuxième Monde, mais vous savez, on pourrait en parler toute la journée. Donc, après le Deuxième Niveau, vous pouvez acquérir plus de pouvoir. Si vous êtes déterminés et si vous y travaillez, vous irez au Troisième Monde. Ce Troisième Niveau, est à un niveau supérieur.

Celui qui veut parvenir au Troisième Niveau doit être absolument purifié de toute dette en ce monde. Si nous devons quelque chose au roi de ce monde physique, nous ne pouvons pas avancer. C'est comme pour un criminel avec un casier judiciaire, il ne peut pas passer la frontière pour aller dans un autre pays. Ainsi, la dette vis-à-vis de ce monde inclut beaucoup de choses que nous avons faites dans le passé et dans le présent et peut-être dans les jours futurs de notre vie physique. Maintenant, tout ceci doit être liquidé, tout comme on passe la douane, avant d'aller dans le monde de l'au-delà. Quand on se trouve dans le Deuxième Monde, on commence à travailler sur les restes de vieux karmas du passé et de cette vie présente, car sans karma passé, nous ne pouvons pas exister dans cette vie présente.

Il y a deux catégories de maîtres : le premier est sans karma, mais il emprunte du karma pour venir ici-bas. L'autre est comme nous, un être ordinaire, mais son karma est nettoyé. Donc, n'importe qui peut devenir un futur maître. Parfois, le Maître descend d'un monde plus élevé avec du karma emprunté. Qu'est-ce que vous pensez de

l'expression "emprunter du karma" ? (Maître rit) C'est possible, c'est possible.

Par exemple, avant de venir ici-bas, vous y étiez déjà venus et vous avez pris et donné à différentes personnes de ce monde, pendant de nombreuses centaines d'années. Et puis vous êtes retournés au Ciel ou dans votre Demeure qui est très lointaine, à un niveau très différent, au moins jusqu'au Cinquième Niveau. C'est la Demeure des Maîtres, le Cinquième Monde. Mais au-delà, il y a encore d'autres niveaux.

Donc, si nous voulons revenir ici par compassion ou pour une mission assignée par le Père, par exemple, alors nous redescendons. Et à cause des affinités que l'on a eues avec des gens dans le passé, on peut emprunter un peu de leur karma. Seulement un peu de leur dette, rien d'autre, rien de bien, et on paye avec notre pouvoir spirituel, lentement, jusqu'à ce qu'on termine le travail dans ce monde. Il existe donc différentes sortes de maîtres. Il y a aussi des gens qui deviennent des maîtres dans ce monde, directement après avoir pratiqué. C'est comme à l'université, vous avez des professeurs et des étudiants diplômés qui deviennent ensuite professeurs. Il y a des professeurs très anciens et des professeurs nouvellement diplômés, il en est de même pour les Maîtres.

Donc, si nous voulons aller dans le Troisième Monde, il nous faut absolument être nettoyés de toute trace de karma. Le karma, c'est cette loi : « **Ce que l'homme aura semé, il le moissonnera aussi.** » Si l'on plante un pépin d'orange, on récoltera des oranges, un pépin de pomme, on récoltera des

pommes, c'est ce que l'on appelle le karma. C'est le mot sanscrit pour dire cause et rétribution. La Bible ne parle pas de karma mais dit : « **Ce que l'homme aura semé, il le moissonnera aussi.** » C'est la même chose.

La Bible est une forme abrégée de l'enseignement du Maître et de toute façon Sa vie a été aussi très courte. C'est pour cela que nous n'avons pas beaucoup d'explications dans la Bible. De nombreux paragraphes ont été censurés aussi pour plaire aux chefs de mouvements pas toujours nécessairement spirituels. Vous savez que dans beaucoup de domaines, les gens achètent et vendent de tout. Il y a des marchands dans tous les domaines de la vie. Mais la Bible, la vraie Bible est un peu plus longue, plus précise, plus facile à comprendre. De toute façon, nous ne pouvons pas prouver grand chose, donc, nous n'en parlerons pas au cas où les gens penseraient au blasphème. On ne peut parler que de ce que l'on peut prouver.

Maintenant, si vous me demandez : « Vous parlez des Deuxième, Troisième, Quatrième mondes, comment pouvez-vous le prouver ? » Et bien, je peux le prouver. Si vous cheminez avec moi, vous pourrez voir les mêmes choses. Mais bien sûr, si vous ne cheminez pas avec moi, je ne peux pas vous le prouver. C'est évident. C'est évident. C'est pour cela que j'ose parler de ces choses car il y a des preuves. Nous en avons la preuve avec des centaines de milliers de disciples dans le monde. Nous pouvons donc vous parler de ce que nous savons. Mais pour cela, vous devez cheminer avec moi, vous devez marcher. Vous ne pouvez pas dire : « Marchez à ma place et dites-moi et montrez-moi tout. » Je ne le peux pas.

Par exemple, si je ne me trouvais pas ici dans cette salle des Nations Unies, peu importe ce que vous m'en diriez, en fait, je ne l'aurais pas éprouvé. N'est-ce pas ? Donc, nous devons cheminer avec un guide expérimenté et j'ai ici des disciples de différentes nationalités qui ont expérimenté ce dont je vous ai parlé, certains en partie, d'autres complètement.

Ainsi après le Troisième Monde, ce n'est pas tout, en aucun cas. Ce dont je vous ai parlé n'est qu'une partie des choses. C'est une petite histoire de voyages relatant les choses dans une petite proportion, sans beaucoup de détails. Même un livre décrivant un pays par exemple, n'est jamais le pays même, n'est-ce pas ? Ainsi, nous avons des quantités de livres concernant ce pays, mais nous voulons quand même y aller par nous-mêmes. Nous connaissons des choses sur l'Espagne, Tenerife et la Grèce, mais seulement à travers des films ou des livres. Il faut y aller pour éprouver la joie d'y avoir été, avoir goûté la nourriture qu'ils offrent, la délicieuse eau de mer, le bon climat et les gens accueillants, et toutes sortes d'ambiances que l'on ne peut pas vivre à travers des livres.

Donc, supposez maintenant que vous ayez passé le Troisième Monde, et que se passe-t-il ? Bien sûr, vous arrivez au Quatrième, plus élevé. Et le Quatrième Monde est déjà en dehors de l'extraordinaire et nous ne pouvons pas utiliser le langage ordinaire pour décrire toutes ces choses aux laïques, sous peine d'offenser le Seigneur de ce monde, car ce monde est tellement beau même s'il s'y trouve des espaces très sombres, plus sombres qu'une panne d'électricité à New York. N'avez-vous jamais eu l'expérience de la ville entière plongée

dans l'obscurité ? Oui ? Eh bien, c'est encore plus sombre que cela. Avant d'atteindre la Lumière, c'est encore plus sombre. C'est une sorte de cité interdite. Avant d'atteindre la connaissance divine, nous sommes bloqués là. Mais avec un Maître, nous pouvons traverser, sinon nous ne trouvons pas le chemin dans ce genre de monde.

Lorsque nous atteignons différents plans d'existence, nous éprouvons, dans notre vie, non seulement des changements spirituels, mais aussi des changements physiques, des changements intellectuels et tout le reste. Nous regardons la vie d'une autre manière, nous marchons différemment, nous travaillons autrement. Même notre travail quotidien prend un autre sens et nous comprenons pourquoi nous travaillons de cette façon, pourquoi nous faisons ce travail ou pourquoi nous devons en changer. Nous comprenons le but de notre vie, donc nous ne sommes plus inquiets ou agités, oui ! Nous attendons très harmonieusement, avec patience, la fin de notre mission sur cette Terre car nous savons où nous allons après. Nous le savons pendant que nous vivons. C'est pourquoi on parle de "mourir en vivant". Oui, oui ! Je suppose que certains d'entre vous en ont déjà entendu parler, et je ne connais pas de Maître qui puisse dire autre chose (Maître rit), que la nécessité d'éprouver soi-même la joie réelle de nos expériences intérieures.

Comment pourrait-on décrire une Mercedes de différentes manières ? C'est sûrement la même chose. Tous ceux qui ont une Mercedes Benz en feront la même description. Mais ce n'est pas la Benz elle-même. Même si je vous parle dans un

langage très ordinaire, ces choses ne sont pas ordinaires et nous devons en faire l'expérience par nous-mêmes, en travaillant sincèrement et avec un guide. C'est plus sûr. Même si une fois sur un million nous pouvons le faire seul ; mais cela comporte des risques et les résultats ne sont pas sûrs.

Dans le passé, certains comme Swedenborg, Gurdjieff, l'ont fait seuls. Mais d'après ce que j'ai lu de leur travail, cela n'a pas été sans danger, ni sans ennuis. Et ils n'ont pas nécessairement tous atteint le niveau le plus élevé.

Après le Quatrième Niveau, nous allons au Cinquième qui est la demeure des Maîtres ; tous les Maîtres viennent de là. Même s'ils ont un niveau supérieur au Cinquième Niveau, c'est là qu'ils résident. Et au-delà de cela, il y a encore beaucoup d'aspects divins qui sont difficiles à comprendre. J'ai peur de vous embrouiller. Donc, je vous en parlerai peut-être une autre fois. Ou peut-être après l'initiation, quand vous y serez un peu mieux préparés ; je vous raconterai des choses incroyables sur votre imagination et comment parfois nous avons des illusions en ce qui concerne Dieu.

### < Séance de questions et réponses après la conférence >

**Question.** *Vous avez indiqué que les Maîtres pouvaient emprunter du karma. Dans ce cas, le karma des gens est-il effacé ? Quelle en est la conséquence ?*

**Maître.** Le Maître peut effacer le karma de n'importe qui si c'est ce que le Maître choisit de faire. En fait, lors de

l'initiation, le karma passé de tous les disciples doit être effacé. Je vous laisse seulement le karma présent, afin de pouvoir continuer cette vie, sinon nous mourrions immédiatement. Sans karma, nous ne pouvons pas vivre ici. C'est pour cela que le Maître doit effacer seulement le karma accumulé pour purifier la personne, et il lui laisse un peu de karma pour continuer cette vie, pour accomplir son devoir dans cette vie, et puis après, c'est fini. C'est pourquoi il peut partir. Sinon comment pourrait-il partir. Même s'il est pur dans cette vie, jusqu'à quel point ? Et qu'en est-il de la dernière vie, vous comprenez ?

***Q.** Quel est le but de Votre pratique ?*

**M.** Quel est le but ? Ne vous l'ai-je pas déjà dit ? Voyager au-delà de ce monde, retourner au Royaume de Dieu, connaître votre propre sagesse, et même devenir meilleur dans cette vie.

***Q.** Y a-t-il du karma dans tous les royaumes ?*

**M.** Pas dans tous les royaumes. Seulement jusqu'au Deuxième Niveau, car notre esprit, notre cerveau, l'ordinateur est "fabriqué" sur le Deuxième Plan ; lorsque nous devons descendre, depuis les plans supérieurs jusqu'à ce plan physique, pour accomplir un certain travail, d'accord ? Par exemple, même le Maître qui part du Cinquième Plan pour descendre dans ce monde physique doit passer par le Deuxième Plan pour aller chercher l'ordinateur nécessaire pour pouvoir travailler dans ce monde. C'est comme le plongeur qui plonge dans la mer. Il doit s'équiper d'un masque et d'une bouteille d'oxygène. Même si en temps normal il n'a pas l'air ridicule, avec le masque à oxygène et les vêtements

de plongée il a l'air d'une grenouille. Nous ressemblons à cela parfois avec notre... cet ordinateur et ces entraves physiques. Sinon nous sommes merveilleusement beaux. Même si vous vous trouvez très beaux aujourd'hui, vous êtes très laids comparés à ce que vous êtes réellement, à cause de tous ces instruments que nous devons porter afin de plonger profondément dans ce monde pour y travailler.

Ainsi, après avoir passé le Deuxième Niveau pour aller plus haut, nous devons laisser là notre ordinateur, nous n'en avons plus besoin là-haut. C'est comme le plongeur qui rejoint la côte, une fois qu'il enlève son masque à oxygène et son équipement de plongée, il apparaît tel qu'il est réellement. Oui ? Bien.

*Q. Merci, merci, Maître. Vous avez dit que lorsque l'on arrive au bout du Deuxième Monde, avant d'aller plus haut, on a nettoyé son karma. Cela comprend-il aussi le karma passé avec lequel nous sommes venus dans cette vie ?*

**M.** Oui, parce qu'aucun ordinateur n'a enregistré quoi que ce soit. Nous avons du karma uniquement parce que nous avons cet ordinateur, ce mental, ce cerveau qui sert à enregistrer toutes les expériences du monde physique. C'est pourquoi nous en avons un. Bonnes ou mauvaises, elles y sont enregistrées. C'est ce que nous appelons le karma. Qu'est-ce que le karma ? Juste des expériences bonnes ou mauvaises, nos réactions, nos expériences d'apprentissage des diverses vies. Et parce que nous avons ce qu'on appelle la conscience, nous savons qu'il fallait être bon et nous avons parfois mal agi. C'est pourquoi nous disons que c'est le karma. Et nous plions sous le poids des mauvaises actions, comme sous un grand tas de

déchets, de gros bagages, à cause de la loi de la pesanteur ; elle nous tire vers le bas et il est alors très difficile de gravir la montagne. Parce qu'il y a une foule de disciplines morales dans ce monde, un tas de règles, un tas d'habitudes, de coutumes, dans différents pays, qui nous retiennent dans ces conceptions du bien et du mal, de culpabilité et d'innocence. A partir de cela, quand on interagit avec les gens de ce monde, on a des expériences du bien et du mal, de culpabilité et d'innocence, en fonction des coutumes, des habitudes de ce pays, des lois de ce pays. Et cela devient une habitude de penser de cette façon, que si nous faisons ceci nous sommes coupables, que si nous faisons cela nous sommes mauvais. Et c'est tout le temps enregistré ici, à l'intérieur, et c'est ce qui nous fait transmigrer, ce qui nous retient dans ce monde physique ou dans un monde un peu plus élevé. Mais pas suffisamment haut. Nous ne sommes pas suffisamment libres. Nous ne sommes pas assez légers pour nous laisser flotter dans l'air. A cause de toutes ces idées, de toutes ces idées préconçues.

*Q. Est-ce qu'il est déterminé d'avance que nous atteindrons un certain niveau à chaque vie ?*

**M.** Non, nous avons le libre-arbitre d'aller plus vite ou plus lentement. Par exemple, votre voiture, vous y mettez une centaine de litres d'essence. Mais vous pouvez rouler plus vite et atteindre la destination plus rapidement ou aller plus lentement. D'accord ? Cela dépend de vous.

*Q. Je voudrais seulement demander à quel niveau sont les anges ?*

**M.** A quel niveau ils sont ? Oh ! Cela dépend du type d'ange.

*Q. Les anges gardiens.*

**M.** On peut trouver les anges gardiens jusqu'au Deuxième Niveau. Les anges sont en dessous des êtres humains, moins prestigieux. Ils sont là pour nous servir.

*Q. N'iront-ils jamais au-delà de ce niveau ?*

**M.** Non ! Sauf s'ils peuvent devenir des êtres humains. Ils envient tous beaucoup les êtres humains, car Dieu habite en eux. Nous possédons toutes les facultés pour être un avec Dieu. Les anges, non. C'est compliqué, je vous parlerai de cela un autre jour.

Il y a des choses faites pour nous être utiles, voyez-vous, ainsi, il existe différentes sortes d'anges. Par exemple, s'ils sont créés par Dieu, c'est qu'ils sont faits pour nous servir, vous comprenez ? Et ils n'ont pas à aller au-delà. Mais ils le pourraient, oui. Parfois, quelque chose est créé sans qu'on puisse l'améliorer.

Vous avez par exemple conçu quelque chose pour le confort de votre maison. Vous avez mis au point un système de télécommande pour l'éclairage de toute la maison et pour le jardin, la T.V. ; vous l'avez inventé pour vous-même, mais uniquement pour vous servir. Parce que même si c'est mieux que vous par certains aspects, comme de pouvoir tout contrôler en restant assis, et cela ne peut pas être fait par des efforts humains, cela ne veut pas dire que ce système est meilleur que vous. C'est créé dans le seul but de vous servir, même si c'est plus efficace que vous, ce n'est pas mieux que vous. D'accord, Bien ! L'ordinateur ne pourra jamais devenir un être humain.

*Q. Maître Ching Hai, j'aimerais savoir.. puisque nous avons ce corps aujourd'hui, serait-ce que nous avons*

*échoué à nous libérer de ce corps autrefois ? Avons-nous toujours été dans cet état ou avons-nous été dans un état meilleur ? Quelle est la bonne attitude, la bonne disposition à avoir afin de quitter cet état et avancer rapidement ?*

**M.** Quitter ce corps et avancer, c'est cela ? Oui, nous le pouvons si nous savons comment. Il y a de nombreuses méthodes différentes pour laisser ce corps derrière nous et aller au-delà de ce monde. Certaines ne vont pas loin, d'autres vont très loin, d'autres encore vont jusqu'à la fin. En comparant toutes les recherches que j'ai faites depuis que je suis jeune (même si je le suis encore aujourd'hui, j'étais jeune alors vous savez), cette méthode-ci est la meilleure, oui ! Elle vous conduit jusqu'au bout.

Il existe, si vous voulez les expérimenter, d'autres méthodes, vous pouvez choisir, il y en a beaucoup sur le marché. Certaines vont dans le monde astral, d'autres dans le Troisième, d'autres dans le Quatrième, mais peu d'entre elles peuvent atteindre le Cinquième Monde. Donc, notre méthode, notre pratique vous emmène jusqu'au Cinquième Plan avant de vous libérer et de vous laisser partir seul. Et au-delà du Cinquième, on peut approcher différents aspects de Dieu. Mais ce n'est pas toujours agréable.

On imagine toujours que, plus on monte, mieux c'est ; ce n'est pas toujours vrai. Supposons, par exemple, que nous allions dans un beau palais et que nous soyons invités dans la salle à manger du maître. Assis, des boissons fraîches et des mets succulents nous sont servis. Et puis l'envie d'aller voir tout cela de plus près nous prend, et nous nous retrouvons devant les poubelles, et d'autres choses de ce genre. Ce n'est pas toujours important. Ou bien, nous pouvons tomber sur

l'installation électrique de la maison, et prendre une secousse et c'est la mort immédiate. Donc, il n'est pas toujours nécessaire ou recommandable d'aller voir plus loin, mais nous pouvons le faire par esprit d'aventure. D'accord ?

*Q. J'ai deux questions à Vous poser. L'une est : de quel monde vient la mémoire de nos vies antérieures ? La deuxième est : quelle est la relation entre nos vies antérieures, notre karma présent et notre compréhension actuelle des choses ? Font-ils partie de l'excès de bagages ?*

**M.** Oui, oui, ils sont très liés l'un à l'autre. Donc, la première question est : d'où vient le karma passé ? Oui. Vous pouvez lire le karma passé, ça c'est certain. Et l'enregistrement du karma passé, comme je vous l'ai dit, provient des archives akashiques - c'est une sorte de bibliothèque du Deuxième Monde accessible à celui qui peut l'atteindre. Tout le monde ne peut accéder à la bibliothèque des Nations Unies, mais moi, je le peux, par exemple aujourd'hui, car je suis invitée à parler aux Nations Unies, n'est ce pas ? N'importe qui ne peut pas entrer, mais vous, vous le pouvez, car vous êtes en quelque sorte des résidents ici. De la même manière, en ayant accès au Deuxième Monde, nous pouvons lire les vies passées. Lorsque nous accédons au Premier Monde, nous pouvons aussi avoir quelque aperçu de la vie antérieure d'une personne, mais ce n'est pas une vue très élevée, ni très complète.

Et comment ces expériences de vies antérieures sont-elles liées au karma présent ? Nous pouvons dire que ce sont des expériences que nous avons apprises afin d'affronter cette vie présente. Ce que vous avez assimilé dans le passé, vous le mettez en pratique dans cette vie présente. Et de la

même manière, trop d'expériences désagréables du passé vous effrayeraient en percevant des symboles liés à une vie antérieure. Par exemple, si, dans une vie antérieure, vous êtes tombé accidentellement dans un escalier, que vous vous êtes fait très mal dans l'obscurité et que personne ne vous a aidé, maintenant, dans cette vie, quand vous descendez un escalier, vous pouvez avoir un peu peur, surtout si c'est profond et sombre en bas. Vous allez hésiter, ne sachant si vous descendrez ou pas... Si, dans la dernière vie, vous avez déjà étudié en profondeur des domaines scientifiques, dans cette vie-ci vous aurez une certaine attirance pour la recherche scientifique, même si vous n'êtes pas un scientifique. C'est toujours comme ça.

C'est pourquoi Mozart était un génie. A quatre ans, il s'est mis immédiatement au piano et est devenu célèbre jusqu'à aujourd'hui. C'était un génie car il avait pratiqué dans plusieurs vies antérieures jusqu'à la maîtrise. Après cela, il est mort avant d'avoir atteint le sommet de sa carrière. Et, insatisfait de laisser derrière lui sa carrière car il aimait la musique, il est donc revenu avec toutes ses expériences apprises et ses talents musicaux passés, parce qu'au moment de sa mort, il avait le désir ardent de poursuivre sa carrière. Certaines personnes apprennent beaucoup de choses du monde Astral ou du Deuxième Monde avant de renaître à nouveau dans ce monde. C'est pour cela qu'elles ont des dons fabuleux pour la science, la musique, la littérature ou pour inventer quelque chose que les autres ne connaissent pas, voyez-vous ? Des inventions extraordinaires, que les autres ne peuvent même pas comprendre et ne peuvent même pas rêver d'inventer. C'est parce qu'elles les ont vues, qu'elles les ont apprises.

Ainsi, il y a deux sortes d'apprentissages : celui de ce monde et celui du monde de l'au-delà. Ceux qui sont doués et brillants, comme les génies, ce sont des experts du monde de l'au-delà, du monde Astral, du Deuxième Monde, parfois du Troisième Monde. S'ils choisissent de revenir, ils seront excellents, ce seront des génies.

*Q. Qu'est-ce que Votre initiation implique spécifiquement ? Et une fois que l'on est initié, quelle est la pratique quotidienne ?*

**M.** Premièrement, tout est gratuit et cela n'implique aucune obligation, sinon celle de vous engager par rapport à vous-même si vous voulez avancer. Donc, les conditions : aucune expérience exigée, aucune connaissance préalable concernant le yoga ou la méditation ne sont requises. Mais vous devez vous engager à être végétarien tout au long de votre vie. Pas d'œufs. Le lait et le fromage vous pouvez. Tout aliment qui ne soit pas quelque chose de tué, c'est d'accord.

Les œufs, parce que c'est tuer à moitié, même s'ils ne sont pas fécondés. Et ils ont la propriété d'attirer le pouvoir négatif, vous savez. C'est pourquoi beaucoup de gens qui font de la magie noire et blanche, des vaudous, utilisent les œufs pour exorciser des personnes possédées par certaines entités. Le saviez-vous ? Vous le saviez ? Oh ! c'est formidable. Au moins, je vous ai obtenu une preuve immédiate, sinon une illumination immédiate. (Rires)

Après l'initiation et au moment de l'initiation, vous expérimentez la Lumière et le Son de Dieu. La Musique de l'esprit. Elle vous emmène vers un niveau plus élevé de conscience. Vous comprendrez la saveur du samadhi, la paix et la joie profonde. Et après cela, si vous êtes sérieux, vous

continuerez à pratiquer chez vous. Si vous ne l'êtes pas, je ne peux pas vous pousser, je ne peux plus vous embêter. Si vous continuez et voulez que je vous aide pendant tout le chemin, alors je continue, sinon voyez-vous... c'est ainsi. Méditez deux heures et demie par jour. Réveillez-vous tôt le matin. Avant de vous coucher, méditez deux heures. Et peut-être une demi-heure à midi. Si je ne suis pas ici pour parler, vous avez une heure pendant les repas et vous pouvez aller vous retirer quelque part pour méditer. Cela fait déjà une heure, oui ? Et le soir vous faites encore une heure ou une demi-heure. Et le matin, levez-vous une heure plus tôt.

Régularisez votre vie, vous savez, moins de T.V., moins de bavardages, moins de téléphone, moins de journaux, alors vous aurez beaucoup de temps. Oui, vraiment, nous avons beaucoup de temps, mais parfois, nous perdons notre temps, tout comme la voiture qui tourne en rond, dans la cour, au lieu d'aller à Long Island, oui. Etes-vous satisfait avec cela ? Ou..? Oui ? Oui, et rien d'autre, aucune condition, sinon celle de vous engager à pratiquer tout au long de votre vie. Et chaque jour, vous ressentirez des changements positifs et des miracles dans votre vie, non pas que vous le souhaitiez, mais cela arrivera, de toute façon, et alors vous ressentirez vraiment ce qu'est le Ciel sur la terre, si vous êtes réellement assidu. C'est pour cela que des centaines de milliers de disciples restent accrochés à moi après tant d'années. Parce qu'ils ont des expériences chaque fois meilleures, car ils font cela sérieusement et ils pratiquent.

**Q.** *Pouvez-Vous expliquer la nature de la conscience ?*

**M.** La nature de la conscience ? D'accord. C'est difficile

à expliquer, mais vous pouvez utiliser votre intelligence pour l'imaginer. C'est une sorte de sagesse, comme quand vous connaissez quelque chose mieux que vous ne l'avez jamais fait auparavant. Oui, vous connaissez quelque chose qui est au-delà de ce monde et vous comprenez beaucoup de choses de ce monde que vous ne compreniez pas avant. C'est cela la conscience.

Et également, quand vous éveillerez cette conscience ou ce qu'on appelle la sagesse, vous comprendrez vraiment qui vous êtes et pourquoi vous êtes ici, ce qu'il y a d'autre au-delà de ce monde, et qui se trouve là-bas, en dehors des habitants du monde. Et beaucoup d'autres choses. Donc, le niveau de conscience est un degré de compréhension différent, comme les diplômés à l'université. Plus vous étudiez, plus vous en savez, jusqu'au doctorat.

Il est difficile d'expliquer quelque chose d'abstrait, mais j'ai essayé. C'est une sorte de prise de conscience, il est difficile d'expliquer ce qu'est la conscience. Quand vous accédez à des niveaux de conscience supérieurs, votre prise de conscience est différente. Vous connaissez les choses de manière différente, vous vous sentez différent. Vous vous sentez dans une paix absolue, tranquille, bienheureux. Vous n'avez aucun souci, et tout dans votre vie quotidienne devient plus clair. Vous savez comment gérer les choses et comment mieux résoudre les problèmes. Vous en profitez même déjà au niveau physique. Et à l'intérieur de vous, ce que vous ressentez, ça, vous êtes le seul à le savoir. Il est difficile d'expliquer ces choses-là. C'est comme en épousant la fille que vous aimez, que ressentez-vous ? Vous êtes le seul à le savoir. Personne ne peut le ressentir à votre place.

*Q. Honorable Maître, merci pour les éclaircissements que Vous nous avez donnés. J'aimerais beaucoup que Vous Vous adressiez à quelque chose qui se trouve dans ma conscience. Pourquoi y a-t-il tant de maîtres sur Terre aujourd'hui qui nous donnent la chance d'apprendre si vite, tandis que dans le passé, c'était si difficile ? Pouvez-Vous nous parler de cela ?*

**M.** Oui, bien sûr. C'est parce qu'à notre époque, les moyens de communication sont meilleurs. Donc, nous savons davantage de choses sur les maîtres. Ce n'est pas que, dans le passé, les maîtres n'existaient pas ou qu'ils n'étaient pas accessibles. Bien sûr, il est vrai que certains maîtres sont plus accessibles que d'autres. Cela dépend de leur choix ou de leur volonté de donner ou de leurs affinités avec les gens. A chaque époque, il y a toujours eu un, deux, trois, quatre, cinq maîtres, cela dépend des besoins du moment. Nous sommes seulement plus conscients de la présence de beaucoup de maîtres, peut-être de différents niveaux, car à l'heure actuelle, nous avons la chance d'avoir les médias, la télévision, la radio, des milliers, des millions de livres imprimés en peu de temps.

Autrefois, pour imprimer un livre, il fallait abattre tout un arbre et le couper avec des haches très peu sophistiquées qui se brisaient en un rien de temps et qui ensuite étaient inutilisables, et il fallait les polir avec des pierres et y graver un mot après l'autre. Et si vous vouliez transporter toute une collection de Bibles, il fallait tout un convoi ou un gros camion, s'il y avait des camions en ce temps-là. C'est pourquoi nous connaissons beaucoup de maîtres.

Donc, c'est une chance pour vous, car vous pouvez faire votre shopping et choisir celui que vous voulez. Ainsi, personne ne pourra vous tromper et dire : « Je suis le

meilleur », vous pouvez comparer et utiliser votre sagesse, votre intelligence, pour juger celui qui est le mieux pour vous. « Oh ! Celui-ci est mieux » ou « Je préfère celui-là », « Il a une sale tête », « Celui-là est très laid ». (Rires)

*Q. Puisque vous parlez de shopping, accepteriez-vous d'initier quelqu'un qui a déjà été initié par un autre maître ?*

**M.** Je le ferai seulement si cette personne croit vraiment que je suis capable de l'élever vers un plus haut niveau et plus rapidement. Sinon, il est préférable de s'en tenir à son propre maître, si on se sent très attaché à lui et qu'on a foi en lui. Si vous croyez que votre maître est déjà le meilleur, alors n'en changez pas. Si vous avez des doutes et si vous n'avez toujours pas reçu le Son et la Lumière que j'ai mentionnés, alors essayez. Car la Lumière et le Son sont la mesure pour évaluer un vrai maître. Celui qui n'est pas capable de vous transmettre le Son et la Lumière immédiatement n'est pas un vrai maître, je suis désolée de le dire. La route vers le Ciel est équipée de Son et de Lumière.

Comme pour la plongée en mer, un masque à oxygène est nécessaire... Chaque chose a sa raison d'être. D'accord ? C'est pourquoi vous voyez tous les saints entourés d'un halo. C'est la Lumière. Quand vous pratiquez cette méthode, vous irradiez la même Lumière, comme vous la voyez dessinée sur les représentations de Jésus, et les gens peuvent la voir. Les personnes avec des dons paranormaux peuvent voir votre Lumière. C'est pourquoi ils dessinent Jésus et Bouddha entourés d'un halo de Lumière. Vous pouvez voir les pratiquants de haut niveau entourés de cette Lumière, si vous êtes éveillé. (Le Maître pointe Son front) Beaucoup de gens peuvent voir cela. Y a-t-il quelqu'un d'entre vous qui a déjà vu cela ? Vous ? Qu'avez-vous vu ?

*Q. Je peux voir des auras, des auras...*

**M.** Oui, mais l'aura c'est différent de la Lumière. L'aura est de différentes couleurs, parfois noire, café, parfois jaune, rouge, cela dépend de l'état d'esprit que l'on a à ce moment-là. Mais quand vous voyez une personne dotée d'une forte aura spirituelle, vous savez que c'est différent, d'accord ?

*Q. Je n'ai pas vraiment de questions à poser. J'ai fait du raja yoga pendant un moment, et je voyais aussi les auras à cette époque, mais je n'avais pas vraiment de connaissance, de compréhension...*

**M.** Et vous ne les voyez plus maintenant ? Vous ne les voyez que parfois ?

*Q. Non, car j'ai arrêté de méditer.*

**M.** Oh ! C'est pour cela que vous avez perdu votre pouvoir. Vous devriez méditer à nouveau. Si vous continuez à croire en cette voie, vous devriez méditer. Cela vous aide jusqu'à un certain point, cela ne vous fera pas de mal. D'accord ?

*Q. J'ai vu dans Votre livret qu'il y a cinq préceptes. Une fois que l'on est initié, faut-il respecter ces cinq préceptes ?*

**M.** Oui, oui, oui. Ce sont les lois de l'univers.

*Q. Je ne comprends pas le terme de "mauvais comportement sexuel".*

**M.** Cela veut dire que si vous avez un mari, n'envisagez pas d'en prendre un second. (Rires) C'est très simple, simplifiez-vous la vie, pas de complications ni disputes affectives. Cela blesse les sentiments des autres. Il ne faut pas blesser les

autres, même émotionnellement. En voilà la signification. Nous essayons d'éviter les conflits, d'éviter de faire souffrir émotionnellement, physiquement, mentalement, surtout ceux que nous aimons. C'est tout.

Et si vous avez quelqu'un d'autre, ne le dites pas, ça fait encore plus mal quand on le dit. Résolvez la situation lentement, silencieusement et ne lui avouez pas. Parfois les gens pensent que s'ils ont une liaison, ils doivent l'avouer à leur femme ou à leur mari. C'est très sage et très honnête, mais c'est absurde. Ce n'est pas bien. On a déjà commis une erreur, pourquoi ramener les poubelles à la maison pour que tout le monde en profite ? S'il ne le sait pas, il ne se sentira pas aussi mal. Le fait de savoir, fait mal. Donc, on essaie de résoudre le problème et de ne pas recommencer et c'est fini. Il vaut mieux ne pas en parler à votre partenaire, car cela lui ferait mal.

*Q. J'ai remarqué que beaucoup de maîtres spirituels avaient un grand sens de l'humour. Quelle est la relation entre l'humour et la pratique spirituelle ?*

**M.** Oh ! je vois. Je suppose qu'ils se sentent heureux, détendus, qu'ils prennent les choses d'un cœur léger. Et ils peuvent rire d'eux-mêmes et rire des autres, rire de ce qu'il y a de ridicule dans la vie, alors que tant de gens s'y accrochent pleins d'angoisses, la prenant tellement au sérieux.

Après avoir pratiqué un peu, on se détache, vous savez, on ne se sent plus aussi sérieux. Si on meurt demain, on meurt ; si on vit, on vit, vous savez. Si on perd tout, on perd tout ; si on possède tout, on possède tout. Oui, on a assez de sagesse et de capacités après l'illumination, pour s'occuper de soi-même en toute situation. Donc, nous n'avons plus

peur de rien. Nous perdons peur et anxiété. C'est pourquoi nous sommes détendus. Nous nous sentons détachés de ce monde. Tout ce que nous gagnons ou perdons ne signifie plus rien. Si nous gagnons beaucoup de choses, c'est seulement pour en faire bénéficier les autres, alors nous offrons pour en faire profiter les êtres chers. Autrement, nous ne considérons pas la vie ni soi-même si importants qu'il faille affronter luttes et souffrances pour la préserver. Si nous la préservons, c'est bien. Cela ne veut pas dire que nous restons assis sur notre lit ou notre lit de clous, toute la journée à méditer. Nous travaillons aussi.

Par exemple, je continue à travailler ! Je peins, je fais de l'artisanat pour gagner ma vie. Je n'accepte aucun don pour moi-même. Et même si je gagne beaucoup d'argent, je peux aider des gens, des réfugiés, les victimes des catastrophes. Pourquoi ne devrions-nous pas travailler ? Nous avons tant de talents et de capacités et la vie est tellement facile pour nous après l'illumination que nous sentons que nous n'avons plus à nous inquiéter. Nous sommes naturellement détendus, et c'est ainsi que le sens de l'humour naît. Je suppose que c'est pour cela.

Vous trouvez que j'ai de l'humour ? (Réponse du public : oui) (Rires et applaudissements). Oui (Maître rit). Alors peut-être... que je dois être un Maître... ou quelque chose de ce genre, hein ? (Maître rit) Espérons-le pour votre bien, n'est-ce pas. Que vous n'ayez pas gaspillé votre temps à écouter un être non-illuminé pendant deux heures.

*Q. Il y a des questions qu'en tant qu'âmes en recherche nous nous posons toujours et que nous tirons des contes de fées, des histoires, et j'aimerais entendre ce que Vous avez à*

*dire à ce sujet. La première est : « Qui sommes-nous ? Qui suis-je ? Pourquoi dois-je rentrer à la maison ? Comment ai-je quitté la Maison, et pourquoi est-ce important de rentrer à la Maison ? » Vous avez également parlé de retourner dans le Cinquième Monde et qu'il n'était pas important d'aller plus loin. Mais s'il y a un "plus loin que cela", alors quel en est le but ? Qu'ai-je à voir avec cela si je ne dois pas nécessairement retourner là-bas ?*

**M.** Bien. Cela devient humoristique. (Rires et applaudissements.) En ce qui concerne la question : « Qui suis-je ? », vous pouvez le demander à un de ces maîtres Zen qui abondent dans l'État de New York. Vous pouvez regarder dans les Pages Jaunes et en trouver un. (Rires.) Je ne suis pas spécialiste là-dedans.

Deuxièmement, « Pourquoi êtes-vous ici ? » Peut-être aimez-vous être ici. Sinon, qui d'autre peut nous forcer à être ici puisque nous sommes les enfants de Dieu. Ceux que l'on appelle les enfants de Dieu sont comme Dieu Ellui-même, non ? Un prince est semblable au roi, oui, par certains aspects ou plus ou moins comme le roi ou le futur roi. S'il a envie de se trouver quelque part, il ira. De toute façon, nous avons le libre-arbitre de choisir d'être au Ciel ou ailleurs afin de faire nos propres expériences. Vous avez sans doute choisi d'être ici depuis le début afin d'apprendre quelque chose de plus aventureux, de plus effrayant. Il y a des gens qui aiment les expériences effrayantes.

Par exemple, le prince peut rester au palais, mais il pourrait se promener dans la jungle, car il aime explorer la nature, ça peut être cela... Peut-être nous ennuyions nous tellement au Ciel parce que tout était servi aux portes du palais, alors nous

avons eu envie de faire quelque chose par nous-mêmes. C'est comme dans une famille royale, parfois ils veulent cuisiner eux-mêmes, ils ne veulent pas de serviteurs à proximité. Ils se barbouillent d'huile et de ketchup, et ils aiment cela. Ça ne fait pas très princier, mais ils adorent.

Par exemple, partout où je vais, les gens aiment me servir de chauffeur, mais parfois j'aime conduire moi-même. Je conduis mon tricycle à moteur électrique sans fumée qui fait dix kilomètres à l'heure et j'aime rouler ainsi. Parce que partout où je vais, les gens me remarquent, donc parfois j'aime aller là où on ne me connaît pas. Je suis très timide, sauf quand je donne une conférence, car c'est devenu une sorte de devoir, depuis que les gens m'ont dénichée et m'ont rendue célèbre jusqu'à aujourd'hui. Je ne peux pas m'échapper très souvent mais parfois je m'échappe, vous savez, pour deux ou trois mois, comme une femme trop dorlotée qui fuit un mari. Et donc c'est mon choix.

Donc, peut-être avez-vous choisi d'être ici pour un temps, et peut-être le moment est-il venu pour vous de rentrer, car vous en avez assez appris sur ce monde et vous sentez qu'il n'y a plus rien que vous ayez envie d'apprendre. Vous êtes fatigué de voyager, vous voulez vous reposer, rentrer à la maison, faire une pause et voir si vous voulez faire un voyage d'aventure. C'est tout ce que je peux dire à présent.

Et, pourquoi devez-vous retourner à la Maison, pourquoi le Cinquième et pas le Sixième Monde ? Cela dépend de vous. Après le Cinquième Monde, vous pouvez aller où vous voulez. Il existe beaucoup plus de niveaux en haut. Mais c'est seulement plus confortable, plus neutre de rester là. C'est trop puissant, plus haut. Vous pouvez y aller pendant quelque

temps, mais vous n'aurez pas envie de vous y reposer.

Par exemple, vous avez une belle maison et une partie de cette maison est destinée au repos. Vous n'aimeriez pas vous reposer là pour toujours, même si c'est au-delà de votre maison. Vous savez, plus on grimpe une colline, plus c'est haut et plus c'est beau, mais ce n'est pas un endroit pour se reposer. Ou bien vous n'aimeriez pas être, par exemple, dans la partie de la maison où se trouve l'installation électrique, le générateur bruyant, chaud, dangereux ; même si c'est très utile pour votre maison. C'est tout.

Il existe beaucoup d'aspects de Dieu que nous ne pouvons pas même imaginer. On imagine toujours que plus on va haut, plus il y a d'amour. Mais il existe différentes formes d'amour. Il y a l'amour violent, vous savez, l'amour fort, l'amour fou, l'amour neutre. Donc, en fonction de ce que l'on peut supporter Dieu nous donnera différents degrés d'amour, d'accord ? Les différents Niveaux nous offrent différents degrés d'amour de Dieu. Mais parfois, c'est trop fort, on a l'impression d'être déchiré en lambeaux.

*Q. Je vois tellement de destruction autour de moi, de destruction de l'environnement, de cruauté envers les animaux. Je me demande comment Vous percevez cela et ce que Vous recommandez aux gens qui essaient de se libérer de ce monde d'une manière spirituelle et essaient de coopérer avec leur entourage contre la dévastation qui les entoure. Pensez-Vous qu'aller au-delà de ce monde soit suffisant pour pouvoir reconnaître ce que nous laissons derrière nous ou pensez-Vous que sur ce plan, c'est un devoir de soulager les souffrances et qu'il est possible de se rendre utile ?*

**M.** Oui, nous le pourrons. Du moins pour nous, pour notre conscience, ainsi nous aurons le sentiment que nous faisons quelque chose et que nous avons fait notre possible pour soulager les souffrances de nos proches. Je fais la même chose. Quoi que vous demandiez, je le fais. Je l'ai fait, je le fais et je le ferai.

Je vous ai déjà dit que nos finances sont distribuées aux organisations mondiales pour les victimes des catastrophes. Je ne veux pas m'en vanter mais c'est vous qui le demandez. Par exemple, nous avons aidé les Philippines l'année dernière pour le Mont Pinatubo et les victimes des inondations d'Au Lac, de Chine, etc. Et nous essayons de prêter assistance aux réfugiés aulaciens à présent, pour aider les Nations Unies à porter leur fardeau, s'ils veulent profiter de notre aide. Mais nous essayons. Nous les aidons de notre soutien financier, et nous pouvons aussi les reloger, à condition que l'O.N.U. accepte.

Nous faisons donc toutes ces choses que vous demandez. Et puisque nous sommes ici, nous pouvons nettoyer notre environnement autant que possible. Ainsi, nous aidons en fonction des souffrances et des critères moraux du monde, à la fois spirituellement et physiquement. Car certains ne désirent pas d'aide spirituelle de moi, ils veulent seulement une aide matérielle, alors on les aide matériellement. Et c'est ce que nous faisons, c'est pourquoi je dois gagner de l'argent. C'est pourquoi je ne veux pas vivre sur les dons.

Tous mes moines, tous mes disciples, doivent travailler tout comme vous. Et en dehors de cela, nous aidons aussi spirituellement ; et nous aidons à soulager les souffrances du monde. Cela ne veut pas dire que nous restons assis toute la journée en samadhi et que nous en jouissons. Cela

ferait un Bouddha (être illuminé) très égoïste et nous n'en voulons pas ici. (Rires)

*Q. Vous parliez d'un niveau de conscience où certains pouvoirs peuvent être éveillés. Si l'on est conscient de ses pouvoirs, comment décider de les exercer ou non ? Si l'on ne les exerce pas, comment avoir de la patience vis-à-vis de ce processus si long et mondain autour de nous, alors qu'on serait capable de prier ou de faire quelque chose d'autre pour une solution meilleure et plus rapide. Que se passerait-il si on exerçait ces pouvoirs ? Voyez-Vous ce que je veux dire ?*

**M.** Je comprends, je comprends. Ce que vous voulez dire est que si vous avez le pouvoir de changer les choses, et que ces choses se passent de façon bureaucratique, lente, comment avoir la patience de le supporter, c'est cela ? Au lieu de prier ou de donner un coup de baguette magique, c'est cela ? Non ! J'ai de la patience, parce que nous devons travailler au rythme de ce monde afin de ne pas le précipiter dans le chaos. Oui.

Par exemple, si vous êtes avec un enfant qui ne peut pas courir, ce n'est pas parce que vous êtes pressé ou que vous voulez courir que vous devez faire trébucher l'enfant et le faire tomber. C'est pourquoi nous devons être patients. Même si nous avons le pouvoir de courir, nous marchons avec l'enfant. Oui, c'est pourquoi, parfois, je suis également frustrée et impatiente, mais je dois apprendre la patience. C'est pourquoi je dois aller saluer un président après l'autre pour les réfugiés, même si nous offrons tout notre soutien financier... Nous donnerions tout ce que nous avons, des millions et des millions de dollars. Nous devons passer par

le système bureaucratique. « Donnez à César ce qui appartient à César. »

Je ne vais pas faire un signe de la tête ou pointer les Nations Unies du doigt pour les faire bouger. Non, non, nous causerions des dégâts dans ce monde si nous utilisions des pouvoirs psychiques ou magiques. Les choses doivent se faire naturellement. Mais nous pouvons élever la conscience des gens par la guérison spirituelle, par la sagesse spirituelle, la compréhension, leur transmettre la connaissance qui les fera coopérer volontairement. C'est la meilleure manière, non pas d'utiliser les pouvoirs magiques. Je ne me sers jamais intentionnellement de pouvoirs magiques dans quelque aspect de la vie que ce soit. Mais des miracles arrivent aux pratiquants spirituels. C'est très naturel mais pas intentionnel. Ne pas essayer de forcer les choses. Ce n'est pas bon, l'enfant ne peut pas courir, d'accord ? Vous êtes satisfait de ma réponse ?

Si l'une de mes réponses ne vous convient pas, faites-le moi savoir, car je peux approfondir ma réponse. Mais je pense que vous êtes les gens les plus intelligents, l'élite de toutes les nations, c'est pourquoi je ne m'étends pas beaucoup sur ce sujet. Encore des questions ?

C'est bien d'avoir les Nations Unies. Je dois le dire. Oui, oui. Nous éliminons beaucoup de conflits et de guerres dans le monde, même si nous ne pouvons pas les empêcher complètement. Mais j'ai lu vos livres des Nations Unies. Chacun est les Nations Unies. J'ai suivi quelques-uns de vos travaux, et je dois louer vos efforts et votre efficacité à secourir des otages, alors que personne d'autre n'avait pu le faire ; tout le pouvoir du monde ne pouvait les sauver et un

commissaire des Nations Unies y est arrivé. Oui, et beaucoup d'autres choses encore concernant les catastrophes, le sauvetage des réfugiés.

J'ai entendu dire que vous avez la responsabilité de douze millions de réfugiés, c'est un très grand travail. Et toutes ces guerres etc. Donc, c'est bien d'avoir les Nations Unies, oui ! C'est très bien.

*Q. Merci, Maître Ching Hai de partager Votre sagesse avec nous. J'ai une question concernant l'accroissement de la population mondiale qui s'accompagne du problème de l'environnement et de l'alimentation future de l'homme. Voulez-Vous faire des commentaires au sujet de l'accroissement de la population mondiale ? Est-ce le karma du monde ou cela va-t-il créer un certain karma dans le futur ?*

**M.** Avoir plus de monde sur la planète, c'est très bien aussi. Pourquoi pas ? Plus de gens, plus de bruit, plus d'amusement, non ? (Rires) En réalité, ce n'est pas une question de surpeuplement. C'est que nous ne sommes pas assez bien répartis. Les gens sont concentrés dans certaines parties du monde et ne veulent pas se déplacer, c'est tout. Nous avons tellement d'étendues de terres sauvages inutilisées, beaucoup de terres vierges, de vastes plateaux verts, des forêts, sans personne. Les gens aiment seulement se concentrer à New York par exemple, (rires) car c'est plus amusant ici. Si un gouvernement était capable de créer des emplois, des industries dans différents endroits, les gens iraient là-bas pour travailler. Ils ne font que se concentrer dans certains endroits, car il est plus facile d'y trouver un emploi et la sécurité. Si la sécurité et l'emploi se présentaient

à d'autres endroits, les gens iraient là-bas aussi. Ils vont là où leurs proches sont en sécurité. C'est très naturel.

Donc, ce n'est pas que nous devrions craindre la surpopulation, nous devrions mieux nous organiser pour donner aux gens plus d'emplois, de logements et de sécurité. Alors, ce serait partout pareil. Il n'y aurait jamais de surpopulation.

Et maintenant, en ce qui concerne votre question sur la nourriture, vous devriez être mieux informé. En Amérique, nous avons tellement d'informations concernant la préservation du monde. Le régime végétarien est l'un des meilleurs pour préserver les ressources mondiales, pour nourrir toute la population de la Terre, car nous gaspillons énormément de végétaux, d'énergie, d'électricité, de médicaments pour élever le bétail. Nous pourrions utiliser tout cela pour nourrir directement les gens. De nombreux pays du tiers-monde vendent de la nourriture végétarienne riche en protéines à un prix bon marché. Mais cela ne sert pas à la population des autres pays. Si nous répartissions toute la nourriture de manière équitable, et l'alimentation végétarienne aidera à cela, pas uniquement pour nous-mêmes, pas seulement pour les animaux, mais pour le monde entier.

Une étude dans un magazine disait que si nous étions tous végétariens, il n'y aurait pas de faim dans le monde. Mais nous devons nous organiser pour cela. Je connais quelqu'un qui sait comment transformer du son de riz en aliments nutritifs et même en lait. Nous en avons parlé la dernière fois. Il dit que pour trente mille dollars, il peut nourrir plus de six cent mille personnes à Ceylan ; les pauvres, les sous-alimentés, les

mères, etc. C'est fantastique. Car, par la manière dont nous agissons dans beaucoup de pays du monde, nous gaspillons les ressources naturelles, ce n'est pas que nous n'en ayons pas assez. Dieu ne nous aurait pas mis ici pour que nous mourions de faim. En fait, nous mourons de faim par notre propre faute.

Donc, nous devons repenser, réorganiser et cela nécessite la bénédiction de beaucoup de gouvernements. Ils doivent nous donner une honnêteté, une propreté absolue et, comprenez-vous, leur dignité et leur volonté de servir le peuple au lieu de se servir eux-mêmes. En ayant cette bénédiction de tous les gouvernements, nous n'aurons pas de problèmes, en réalité.

Nous devons avoir de bons dirigeants, une bonne organisation économique et des talents pour gouverner, et des gouvernements honnêtes. Mais cela arriverait plus vite si beaucoup ou la plupart ou tout le monde devenait spirituel. Alors, ils connaîtraient la discipline. Alors, ils connaîtraient les préceptes. Alors, ils sauraient être honnêtes et propres, ils sauraient utiliser leur sagesse. Alors, ils pourraient penser à accomplir beaucoup de choses et à réorganiser notre vie.

*Q. Cela semble très difficile, parce que, d'après ce que je vois, d'après ce que j'ai compris, les dégradations de l'environnement aujourd'hui sont liées à une demande croissante de la population pour avoir plus d'espace vital, plus de logements, pour vivre le style de vie du XXème siècle que nous connaissons et avons envie de vivre.*

*Par exemple, les abus et destructions en ce qui concerne la forêt d'Amazonie, la défoliation des terres et les inondations qui en résultent, ce n'est pas sans lien avec le problème de la surpopulation.*

**M.** Oui, tout est lié, bien sûr, dans ce monde. Et la seule solution est de résoudre cela à la racine, pas à partir des branches. Et la racine, c'est la stabilité spirituelle. Comprenez-vous ? (Applaudissements).

Donc, tout ce que nous avons à faire est d'essayer de répandre le message spirituel, ce que nous avons, et de garder une discipline spirituelle. C'est ce que les gens n'ont pas. C'est bien de vous brancher à une machine électrique et de voir des lumières et des musiques de toutes sortes pour entrer en samadhi. Mais si vous n'avez pas de discipline morale, alors vous allez seulement utiliser votre pouvoir pour de mauvaises choses, quelquefois. Vous ne pouvez pas contrôler cela. C'est pourquoi dans ce groupe, nous observons... nous enseignons d'abord les préceptes. Les préceptes sont importants. Nous devons savoir où nous allons et contrôler notre pouvoir. Le pouvoir sans amour, sans compassion, sans la juste compréhension des valeurs morales, c'est inutile. Cela devient de la magie noire, de l'abus. Oui. C'est de là que provient la magie noire.

Ainsi, il est facile d'obtenir l'illumination, il est difficile de la garder. Dans notre voie, si vous n'êtes pas vraiment disciplinés et moralement équipés, le Maître vous enlèvera votre pouvoir afin que vous n'en abusiez pas pour nuire à la société. Là est la différence. Le Maître a le contrôle. Le Pouvoir du Maître, le Pouvoir du Maître, d'accord ?

Oui, je suis très contente de toutes vos questions très intelligentes. Très intelligentes.

Les gens agissent de cette façon car ils ne sont pas assez sages, vous savez. Ils abusent de la Terre, comme vous l'avez dit ou font n'importe quoi juste parce qu'ils manquent de

sagesse... Oui, donc, la racine, c'est la sagesse, la pratique spirituelle. Obtenir l'illumination.

Je vous remercie de votre attention. Je vous souhaite ce qu'il y a de meilleur.

*"L'initiation n'est pas vraiment l'initiation... vous venez simplement ici et vous me permettez de vous aider à vous aider vous-même. Je ne suis pas venue ici pour faire de vous des disciples... Je suis venue pour vous aider à devenir des Maîtres."*

*~ Le Maître Suprême Ching Hai ~*

*"Tout le monde sait déjà méditer, mais vous ne méditez pas sur les bonnes choses. Certains méditent sur les jolies filles, certains sur l'argent, d'autres sur les affaires. A chaque fois que vous prêtez toute votre attention, de tout votre cœur, à une seule chose, c'est de la méditation. Je prête mon attention uniquement au Pouvoir Intérieur, à la compassion, à l'amour et aux qualités miséricordieuses de Dieu."*

*~ Le Maître Suprême Ching Hai ~*

*"L'initiation, c'est le commencement d'une nouvelle vie, l'entrée dans un nouvel ordre. Cela signifie que le Maître a accepté que vous deveniez l'un des êtres du cercle des Saints. Alors, vous n'êtes plus un être ordinaire, vous êtes élevés. Dans les temps anciens, on appelait cela "Baptême" ou "Prendre refuge dans le Maître."*

*~ Le Maître Suprême Ching Hai ~*

## INITIATION : LA MÉTHODE GUAN YIN

**M**aitre Suprême Ching Hai initie à la Méthode Guan Yin les personnes qui désirent sincèrement connaître la Vérité. Les caractères chinois "Guan Yin" signifient contemplation de la vibration du son. La méthode comprend les méditations sur la Lumière intérieure et sur le Son intérieur. Ces expériences intérieures ont été décrites à de nombreuses reprises dans la littérature spirituelle de toutes les religions du monde depuis les temps anciens.

Par exemple, la Bible chrétienne dit : « **Au commencement était le Verbe, et le Verbe était avec Dieu, et le Verbe était Dieu.** » (Jean 1, 1) Cette Parole est le Son intérieur. On l'a également appelée Logos, Shabd, Tao, flux du Son, Naam ou Musique céleste. Le Maître Suprême Ching Hai dit : « **Elle vibre à l'intérieur de toute vie et soutient tout l'univers. La**

**mélodie intérieure peut guérir toute blessure, satisfaire tout désir et éteindre toute soif de ce monde. Elle est toute-puissance et tout amour. C'est parce que nous sommes faits de ce Son que son contact apporte à notre cœur paix et contentement. En écoutant ce Son, notre être tout entier change, notre vision globale de la vie se modifie entièrement dans le bon sens. »**

La Lumière intérieure ou Lumière divine est la lumière à laquelle se réfère le terme "illumination". Son intensité s'étend d'une lueur subtile à une brillance équivalente à des millions de soleils. C'est à travers la Lumière et le Son intérieurs qu'on en vient à connaître Dieu.

L'initiation à la Méthode Guan Yin n'est ni un rituel, ni une cérémonie ésotérique pour entrer dans une nouvelle religion. Une instruction spécifique à la méditation sur la Lumière et le Son intérieurs est donnée lors de l'initiation au cours de laquelle Maître Suprême Ching Hai confère la "transmission spirituelle". Cette première expérience de la Présence divine s'effectue en silence. Maître Suprême Ching Hai n'a pas besoin d'être physiquement présente pour vous ouvrir cette "porte". Cette Transmission est une partie essentielle de la méthode. Les techniques en elles-mêmes, sans la Grâce du Maître, n'apportent que peu de bienfaits.

C'est parce que vous pouvez entendre le Son intérieur et voir la Lumière intérieure immédiatement au cours de l'initiation que cet événement est parfois appelé l'"illumination soudaine" ou "immédiate".

Maître Suprême Ching Hai accorde l'initiation aux personnes de tous milieux et appartenances religieuses. Vous n'avez pas à changer votre religion ou votre système de croyances du moment. Il ne vous sera pas demandé de vous joindre à une organisation ou de modifier votre façon de vivre.

En revanche, nous vous demanderons de vous engager à devenir végétarien pour toute la vie. Cet engagement est une condition préalable nécessaire pour être initié.

L'initiation est offerte gratuitement.

Après l'initiation, nous exigerons seulement de vous une pratique quotidienne de la Méthode de méditation Guan Yin et l'observance des Cinq Préceptes. Ces Préceptes sont des lignes de conduite qui vous aident à ne faire de tort ni à vous-même, ni aux autres êtres vivants. La méditation et le respect des Préceptes vous permettront d'approfondir et d'intensifier votre première expérience d'illumination et de finir par atteindre, un jour, le plus haut niveau d'Éveil ou d'État de Bouddha pour vous-même. Sans la pratique quotidienne, il est quasi certain que vous oublierez votre illumination et que vous retournerez à votre niveau de conscience habituel.

Le but de Maître Suprême Ching Hai est de nous enseigner à être indépendants. C'est pourquoi chacun peut pratiquer par lui-même la méthode qu'Elle enseigne, sans support ni attirails en tout genre. Elle ne cherche pas à avoir de fidèles, d'adorateurs ou de disciples, ni à fonder une organisation dont les membres doivent verser une cotisation. Elle n'acceptera ni

argent, ni prosternations, ni cadeaux de votre part, vous n'avez donc pas besoin de Lui offrir tout cela.

Elle acceptera votre sincérité dans votre vie quotidienne et votre pratique de la méditation afin que vous progressiez jusqu'à la sainteté.

## LES CINQ PRECEPTES

1. S'abstenir d'ôter la vie à des êtres sensibles.\*
2. S'abstenir de dire ce qui n'est pas la vérité.
3. S'abstenir de prendre ce qui n'est pas offert.
4. S'abstenir de toute inconduite sexuelle.
5. S'abstenir de l'usage d'intoxicants.\*\*

\* Ce précepte requiert une adhésion stricte à un régime végétalien ou lacto-végétarien. Sans viande, ni poisson ni volaille ni œuf (fécondé ou non).

\*\* Ceci implique d'éviter toutes sortes de poisons tels que : l'alcool, les drogues, le tabac, les jeux d'argent, la pornographie et les films ou la littérature excessivement violents.

*"Une personne pleinement divine est un être pleinement humain. Un être pleinement humain est pleinement divin. A présent, nous ne sommes que la moitié d'un être humain. Nous faisons les choses avec hésitation, nous faisons les choses avec notre ego. Nous ne croyons pas que c'est Dieu qui arrange tout cela pour notre plaisir, pour notre expérience. Nous séparons péché et vertu. Nous faisons une montagne de tout et en conséquence, nous portons un jugement sur nous-mêmes et les autres. Nous sommes victimes de nos propres limites quant à ce que Dieu est censé faire. Vous comprenez ? En réalité, Dieu est en nous et c'est nous qui Le/La limitons. Nous aimons nous amuser et jouer mais nous ne savons pas comment. Nous nous contentons de dire aux autres : « Ah ! Tu ne devrais pas faire ça », et à nous-mêmes : « Je ne devrais pas faire ça. Il ne faut pas que je le fasse. Donc, pourquoi faudrait-il que je sois végétarien ? Oui ! Je sais. Je suis végétarien parce que c'est le Dieu en moi qui le veut. »"*

*~ Le Maître Suprême Ching Hai ~*

*"Lorsque nous sommes purs dans nos actes, paroles et pensées, ne serait-ce qu'une seconde, toutes les déités, les dieux et les anges gardiens nous appuient. A ce moment précis, l'univers tout entier nous appartient et nous soutient, et le trône est là pour que nous régnions."*

*~ Le Maître Suprême Ching Hai ~*

## LES BIENFAITS D'UN RÉGIME VÉGÉTARIEN

**N**ne vie entière vouée au respect d'un régime végétalien ou lacto-végétarien est une condition primordiale pour être initié à la Méthode Guan Yin. Les aliments d'origine végétale ainsi que les produits laitiers peuvent être consommés, à l'exception de tout autre aliment d'origine animale (y compris les œufs). Il y a plusieurs raisons à cela, mais la plus importante s'explique par le premier précepte qui nous enseigne de ne pas ôter la vie des êtres sensibles, ou comme le dit le commandement biblique : « **Tu ne tueras point.** »

Ne pas tuer ni faire de mal à d'autres créatures est d'un intérêt évident pour ces êtres. Moins évident est le fait que ne pas faire de mal aux autres nous est également bénéfique. Pourquoi ? À cause de la loi du karma : « **Ce que l'homme aura semé, il le moissonnera aussi.** » Lorsque vous tuez et que vous faites tuer afin de satisfaire votre envie de viande, vous contractez une dette karmique qui devra être payée plus tard.

Ainsi, concrètement, observer un régime végétarien est en fait un cadeau que nous nous offrons. Nous nous sentons bien et notre vie s'améliore du fait de la diminution de nos dettes karmiques ; nous sommes alors admis dans d'autres royaumes célestes, plus subtils, de l'expérience intérieure. Cela vaut largement la bagatelle qu'il nous faut payer !

Les arguments spirituels qui vont à l'encontre de la consommation de viande sont convaincants pour certaines personnes. Mais il y a d'autres raisons irréfutables pour devenir végétarien, et elles sont toutes pleines de bon sens. Elles concernent les problèmes de santé et d'alimentation, l'écologie et l'environnement, l'éthique et la souffrance des animaux, ainsi que la faim dans le monde.

## SANTÉ ET NUTRITION

Des études menées sur l'évolution humaine ont révélé que nos ancêtres étaient végétariens par nature. La constitution du corps humain n'est pas adaptée à la consommation de viande. Ceci fut démontré par le Docteur G. S. Huntingen, de l'université de Columbia, dans ses travaux d'anatomie comparée. Il fit remarquer que l'intestin grêle et le gros intestin des carnivores sont courts. Leur gros intestin a la caractéristique d'être rectiligne et lisse. En revanche, l'intestin grêle et le gros intestin des animaux végétariens sont longs. Comme la viande est pauvre en

fibres et riche en protéines, l'intestin absorbe rapidement les éléments nutritifs. C'est pourquoi les carnivores ont un intestin plus court que les végétariens.

Les êtres humains, comme les animaux végétariens, ont à la fois un petit et un gros intestin longs. La longueur totale de nos intestins est d'environ huit mètres et demi. L'intestin grêle est replié plusieurs fois sur lui-même et ses parois sont en accordéon, et non lisses. Comme nos intestins sont plus longs que ceux des carnivores, la viande que nous ingérons y séjourne plus longtemps. Par conséquent, cette viande peut se putréfier et produire des toxines. Ces toxines ont été mises en cause dans le cancer du côlon et elles fatiguent également le foie qui a justement pour fonction de les nettoyer. Cela peut être la cause de cirrhose et même de cancer du foie.

La viande contient beaucoup de protéines "urokinases" et d'urée qui surchargent les reins et peuvent endommager leurs fonctions. Il y a quatorze grammes de protéines urokinases dans un steak de cinq cents grammes. Si l'on met des cellules vivantes dans un liquide de cette protéine, leur fonction métabolique se détériore. Par ailleurs, la viande ne contient ni cellulose, ni fibres, et une carence en fibres peut facilement entraîner de la constipation. Tout le monde sait que la constipation peut provoquer un cancer du rectum ou des hémorroïdes.

Le cholestérol et les graisses saturées que l'on trouve dans la viande provoquent des maladies cardiovasculaires, première cause de mortalité aux États-Unis.

Le cancer est la deuxième cause principale de mortalité. Des expériences montrent que la viande grillée ou rôtie contient une substance chimique (Méthylcholanthrène) fortement cancérigène. Des souris, auxquelles on a administré cette substance, ont développé des cancers : tumeur aux os, cancer du sang, cancer de l'estomac, etc.

Les chercheurs ont prouvé que les bébés souris qui tètent des femelles atteintes du cancer du sein développeront aussi le cancer. Lorsque des cellules cancéreuses humaines furent injectées à des animaux, ceux-ci ont développé un cancer. Si la viande, que nous donnons à notre corps chaque jour, vient d'animaux qui ont de telles maladies, nous avons alors aussi de grandes chances d'être contaminés.

La plupart des gens pensent que la viande est propre, que nous pouvons en manger en toute sécurité, que des inspections sont faites dans toutes les boucheries. On tue, chaque jour, pour la vente, bien trop de bovins, de porcs, de volailles, etc., pour que tous subissent un examen. On peut très difficilement vérifier si un morceau de viande est cancérigène, sans parler de contrôler chaque bête. En général, l'industrie alimentaire se contente de couper la tête qui présente une anomalie ou de couper la patte atteinte d'une maladie. Seules les mauvaises parties sont retirées ; le reste est vendu.

Le professeur J. H. Kellogg, végétarien célèbre, a dit : « Quand on mange de la nourriture végétarienne, on n'a pas à s'inquiéter de savoir de quel genre de maladie étaient atteints les végétaux. Le repas n'en est que plus gai ! »

Autre source d'inquiétude : des antibiotiques et des drogues tels que stéroïdes et hormones de croissance sont ajoutés à la nourriture des bêtes ou directement injectés aux animaux. On dit que les personnes qui mangent ces animaux font pénétrer ces drogues dans leur corps. Il est possible que les antibiotiques contenus dans la viande diminuent l'efficacité des antibiotiques destinés à soigner les maladies humaines.

Certains pensent que le régime végétarien n'est pas assez nourrissant. Le professeur Miller, chirurgien américain établi à Formose depuis quarante ans, a fondé un hôpital dans lequel on ne sert que des repas végétariens, aussi bien aux membres du personnel qu'aux patients. Il dit : « La souris est un animal qui peut vivre d'une alimentation végétarienne ou non-végétarienne. Si l'on sépare deux souris, et que l'on donne à l'une de la viande et à l'autre de la nourriture végétarienne, on constate une croissance et un développement similaires, mais la souris végétarienne vit plus longtemps et résiste mieux à la maladie. D'autre part, quand les deux souris tombent malades, la souris végétarienne se rétablit plus rapidement. » Puis il ajoute : « La médecine que nous apporte la science moderne s'est considérablement améliorée, mais elle ne peut soigner que les maladies. L'alimentation, en revanche, peut nous maintenir en bonne santé. » Il fait remarquer que : « La nourriture végétale représente une source d'alimentation plus directe que la viande. On mange des animaux, mais la base alimentaire des animaux que nous mangeons est d'origine végétale. La plupart des animaux ont une vie courte et ils ont pratiquement les mêmes maladies que l'homme. Il est fort probable que les maladies de l'homme proviennent de la consommation de chair

d'animaux malades. Pourquoi les gens ne se nourrissent-ils donc pas directement à partir des végétaux ? » Le professeur Miller dit que les céréales, les légumes secs et les légumes verts nous apportent tous les éléments nutritifs dont nous avons besoin pour rester en bonne santé.

La plupart des gens ont dans l'idée que les protéines animales sont supérieures aux protéines végétales, considérant les premières comme des protéines complètes et les secondes comme des protéines incomplètes. En vérité, il existe des protéines végétales complètes. De plus, on peut combiner des aliments incomplets en protéines pour créer une alimentation complète.

En mars 1988, l'Association américaine de diététique déclare : « Notre point de vue est que les régimes végétariens sont sains et suffisamment nutritifs s'ils sont bien équilibrés. »

On croit, souvent à tort, que les mangeurs de viande sont plus forts que les végétariens. Or, d'après une expérience conduite par le professeur Irving Fisher de l'université de Yale, sur 32 végétariens et 15 mangeurs de viande, les végétariens montrent plus d'endurance que les mangeurs de viande. Il a demandé à ces personnes de tendre les bras le plus longtemps possible. Le résultat était clair : sur les 15 mangeurs de viande, seulement 2 personnes sont restées les bras tendus plus de 15 minutes ; par contre, sur les 32 végétariens, 22 ont réussi à tenir plus de 15 minutes, dont 15 plus de 30 minutes, 9 plus d'une heure, 4 plus de deux heures et un végétarien a gardé les bras tendus plus de trois heures.

Beaucoup de coureurs de fond suivent un régime végétarien avant les compétitions. Le docteur Barbara More, thérapeute spécialisée dans le végétarisme, a accompli la performance de courir 180 kilomètres en 27 heures et 30 minutes. Cette femme de 56 ans, qui a battu les records d'hommes plus jeunes dit : « Je veux être un exemple pour prouver qu'en suivant un régime complètement végétarien, on bénéficie d'un corps fort, d'un esprit clair et d'une vie plus pure. »

Une alimentation végétarienne apporte-t-elle assez de protéines ? L'Organisation Mondiale de la Santé recommande que 4,5 % des calories journalières proviennent des protéines. Dans le blé, 17% de ses calories proviennent des protéines, 45% dans les brocolis et 8% dans le riz. Avoir une alimentation riche en protéines sans manger de viande est très simple. Par ailleurs, on évite toutes les maladies causées par une alimentation trop riche en graisses (maladies du cœur, cancers...). Le végétarisme est vraiment un choix supérieur.

On a déjà prouvé la relation entre la consommation de viande ou d'aliments d'origine animale riches en graisses saturées et les maladies telles que maladies de cœur, cancer du sein, cancer du côlon et crise cardiaque. Un régime végétarien pauvre en graisses a souvent permis d'éviter, voire de guérir, des maladies telles que : calculs rénaux, cancer de la prostate, diabète, ulcères de l'estomac, calculs biliaires, irritation intestinale, arthrite, gingivite, acné, cancer du pancréas, cancer de l'estomac, hypoglycémie, constipation, diverticulose, hypertension, ostéoporose, cancer des ovaires, hémorroïdes, obésité et asthme.

À part la cigarette, il n'est rien de pire pour la santé que le fait de manger de la viande.

## ÉCOLOGIE ET ENVIRONNEMENT

L'élevage des animaux pour la consommation de viande a des conséquences désastreuses : destruction de la forêt équatoriale, réchauffement du globe, pollution des eaux, rareté de l'eau, désertification, mauvaise utilisation des sources d'énergie, faim dans le monde. Utiliser des terres, de l'eau, de l'énergie, des efforts humains pour la production de viande n'est pas une manière efficace d'exploiter les ressources de la Terre.

Depuis 1960, on a coupé et brûlé 25% des forêts d'Amérique centrale afin de créer des pâturages pour le bétail. D'après une estimation, 100 grammes de hamburger provenant du bétail de ces bois, détruit 16,5 m<sup>2</sup> de forêt tropicale. De plus, l'élevage est l'un des premiers responsables de la production de trois gaz qui provoquent le réchauffement de la terre ; il est la cause première de la pollution des eaux, et le volume vertigineux de 8 624 litres d'eau est nécessaire pour obtenir 500 grammes de bœuf, alors que 100 litres d'eau suffisent pour produire une livre de tomates et environ 500 litres pour une livre de pain complet. Presque la moitié de la consommation d'eau des États-Unis est utilisée pour cultiver la nourriture à bestiaux.

Si les ressources utilisées pour l'élevage servaient à cultiver

des céréales pour nourrir la population mondiale, on pourrait nourrir beaucoup plus de monde. Un demi hectare d'avoine apporterait huit fois plus de protéines et vingt-cinq fois plus de calories, si cette avoine était destinée à l'homme plutôt qu'au bétail. Un demi hectare de brocolis apporte dix fois plus de protéines, de calories et de niacines que la même surface de terre destinée à la production de viande. Il existe beaucoup de statistiques de ce genre. On utiliserait plus efficacement les ressources mondiales si, sur la terre destinée à l'élevage, on moissonnait des récoltes pour la consommation humaine.

Le régime végétarien nous permet de marcher "d'un pas plus léger sur cette planète". En plus de vous apporter tout ce dont vous avez besoin et de réduire les excès, vous vous sentirez mieux à l'idée de ne pas tuer un être vivant à chaque repas.

## LA FAIM DANS LE MONDE

Près d'un milliard de personnes souffrent de la faim et de malnutrition sur cette planète. Plus de 40 millions meurent chaque année, et la plupart d'entre elles sont des enfants. En dépit de cela, plus d'un tiers des récoltes de céréales dans le monde est détourné de l'approvisionnement des hommes vers l'approvisionnement du bétail. Aux États-Unis, le bétail consomme 70% de la production totale de céréales. Si on nourrissait les hommes à la place du bétail, plus personne n'aurait faim.

## LA SOUFFRANCE DES ANIMAUX

Êtes-vous conscients du fait qu'aux États-Unis, plus de 100 000 bœufs sont abattus tous les jours ?

En Occident, la plupart des animaux sont élevés dans des exploitations d'élevage industriel, dont le but est de produire, à un coût minimum, un maximum de bêtes destinées à l'abattoir. Ces animaux vivent les uns sur les autres, ils sont difformes et traités comme des machines à transformer la pâture en viande. Cette réalité, beaucoup d'entre nous ne l'ont jamais vue de leurs propres yeux. On dit que : « Une visite dans un abattoir vous rend végétarien à vie. »

D'après Léon Tolstoï : « Tant qu'il y aura des abattoirs, il y aura des champs de bataille. Le régime végétarien est une épreuve concluante d'humanitarisme. » Bien que nous soyons nombreux à ne pas excuser activement le fait de tuer, nous avons pris l'habitude, avec l'aide de la société, de manger régulièrement de la viande, sans avoir vraiment conscience de ce qui est fait aux animaux que nous mangeons.

## LA COMPAGNIE DES SAINTS ET DES AUTRES

Depuis le début de l'histoire, nous constatons que les légumes constituent la nourriture naturelle de l'homme. Tous les mythes hébraïques et ceux de la Grèce antique disent qu'à l'origine on mangeait des fruits. Les prêtres de l'Ancienne Égypte ne mangeaient jamais de viande. Tous les grands philosophes grecs, parmi lesquels Platon, Diogène et Socrate préconisaient le végétarisme.

En Inde, le Bouddha Sâkyamuni insistait sur l'importance de l'Ahimsa, principe selon lequel on ne doit faire de mal à aucune créature vivante. Il avertit Ses disciples de ne pas manger de viande, afin de ne pas terrifier d'autres êtres vivants. Bouddha a fait les observations suivantes : « **Manger de la viande n'est qu'une habitude que l'on a prise. Au début, nous ne naissons pas avec le désir d'en manger.** » « **Ceux qui mangent de la viande font mourir la graine de Grande Miséricorde qui est en nous.** » « **Ceux qui mangent de la viande se tuent et se mangent les uns les autres... Cette vie, je te mange, et la vie prochaine, c'est toi qui me manges... et ainsi de suite. Comment pourront-ils jamais sortir des trois royaumes (de l'illusion) ?** »

Les premiers chrétiens, les premiers juifs et les premiers taoïstes étaient presque tous végétariens. Dans la Bible, on peut lire : « **Et Dieu dit : "Je vous donne toutes les herbes**

**portant semence, et tous les arbres ayant des fruits portant semence : ce sera votre nourriture. À toutes les bêtes sauvages, à tous les oiseaux du ciel, à tout ce qui rampe sur la terre et qui est animé de vie, Je donne pour nourriture toute la verdure des plantes." »** (Genèse 1, 29) D'autres exemples de la Bible interdisent de manger de la viande : **« Vous ne mangerez pas la chair avec son âme, c'est-à-dire le sang. »** (Genèse 9, 4) Dieu dit : **« Qui vous a dit de tuer le bœuf et la chèvre pour m'en faire offrande ? Lavez-vous de ce sang innocent afin que je puisse entendre votre prière ; sinon, Je détournerai la tête car vos mains sont pleines de sang. Repentez-vous afin que je vous pardonne. »** Saint Paul, l'un des disciples de Jésus, dit dans l'Épître aux Romains : **« Il est bien de ne pas manger de viande, de ne pas boire de vin... »** (Épître aux Romains, 14, 21)

Les historiens viennent de découvrir des livres anciens qui nous éclairent sur la vie de Jésus et sur Son enseignement. Jésus a dit : **« Ceux qui mangent la chair d'animaux deviennent leur propre tombeau. Je vous le dis honnêtement, l'homme qui tue sera tué. Celui qui tue un être vivant pour sa chair mange la chair d'un homme mort. »**

Dans les religions indiennes, on évite aussi de manger de la viande. Il est dit : **« On ne peut pas manger de viande sans tuer. Dieu ne bénira jamais celui qui tue des êtres sensibles. Alors, évitez la viande ! »** (Précepte hindou)

Le Coran, Écriture sainte de l'Islam, interdit : **« De manger des animaux morts, du sang et de la chair. »**

Han San Tsu, grand Maître Zen chinois, s'est opposé fermement au fait de manger de la viande et a écrit : « **Vous vous empressiez d'acheter au marché de la viande et du poisson pour nourrir votre femme et vos enfants. Mais pourquoi ôter la vie de ces êtres pour maintenir la vôtre ? Ce n'est pas raisonnable. Cela ne vous donnera aucune affinité avec le Paradis mais fera de vous la lie de l'enfer !** »

De nombreux écrivains, artistes, scientifiques, philosophes et hommes célèbres étaient végétariens. Parmi les partisans enthousiastes du végétarisme : le Bouddha Sâkyamuni, Jésus-Christ, Virgile, Horace, Platon, Ovide, Pétrarque, Pythagore, Socrate, William Shakespeare, Voltaire, Sir Isaac Newton, Léonard de Vinci, Charles Darwin, Benjamin Franklin, Ralph Waldo Emerson, Henry David Thoreau, Émile Zola, Bertrand Russell, Richard Wagner, Percy Bysshe Shelley, H. G. Wells, Albert Einstein, Rabindranath Tagore, Léon Tolstoï, Georges Bernard Shaw, le Mahatma Gandhi, Albert Schweitzer, et plus récemment Paul Newman, Madonna, Lady Di, Lindsay Wagner, Paul Mac Cartney et Candice Bergen, pour n'en citer que quelques-uns.

Albert Einstein a dit : « Je pense que les transformations et les effets purificateurs d'un régime végétarien sur l'homme sont très bénéfiques à l'espèce humaine. Par conséquent, en choisissant le végétarisme, on sera à la fois heureux et paisible. »

Tel est le conseil que des sages et des personnalités importantes nous ont donné à travers l'histoire !

## MAÎTRE SUPRÊME CHING HAI RÉPOND AUX QUESTIONS

**Question.** *Manger des animaux, c'est assurément tuer. Manger des végétaux, est-ce que ce n'est pas aussi supprimer la vie ?*

**Maître.** Manger des végétaux, naturellement, c'est aussi tuer. Cela crée également des obstacles karmiques. Mais ces obstacles sont relativement mineurs, et quand on pratique tous les jours la Méthode Guan Yin pendant deux heures et demie, on peut éliminer ces effets karmiques. Comme il faut manger pour survivre, nous choisissons les aliments qui ont le moins de conscience et qui souffrent le moins. Les végétaux sont composés à 90% d'eau, leurs éléments conscients sont donc si faibles qu'ils ne ressentent quasiment pas la douleur. D'autant plus que lorsque nous mangeons des végétaux, si nous ne coupons pas leur racine, mais seulement les branches et les feuilles, cela les aide à se reproduire. Et en fait, c'est bon pour la plante. Aussi les horticulteurs nous apprennent-ils qu'il faut souvent tailler les plantes pour qu'elles poussent plus vigoureusement, pour qu'elles soient plus belles.

Quant aux fruits, il est encore moins utile d'en parler. Quand ils sont mûrs, ils dégagent un parfum, et par leurs couleurs vives, leur saveur sucrée, ils nous attirent pour que nous les mangions. C'est ainsi que les arbres fruitiers réalisent leur but qui est de répandre les graines. Si nous ne ramassons pas les fruits pour les manger, le fruit mûrit trop, tombe et pourrit sur

le sol. Les graines, parce qu'elles sont privées de lumière par l'arbre lui-même, ne peuvent pas se développer. Aussi, manger des légumes et des fruits correspond à l'ordre naturel des choses et les plantes n'en ressentent aucune souffrance.

*Q. La plupart des gens ont dans l'idée que les végétariens sont plutôt maigres et petits et ceux qui mangent de la viande grands et robustes. Qu'en est-il en réalité ?*

**M.** Les végétariens ne sont pas nécessairement maigres. Il suffit que leur nourriture soit équilibrée pour qu'ils soient aussi grands et forts que ceux qui mangent de la viande. Voyez les grands animaux : les éléphants, les hippopotames, les girafes, les bœufs, etc., se nourrissent de plantes et de fruits. Ils sont plus forts que les carnassiers, très doux et utiles à l'homme. Mais les animaux carnivores sont à la fois très cruels et d'aucune utilité. Les êtres humains qui mangent beaucoup d'animaux seront envahis par les instincts et les propriétés animales. Les mangeurs de viande ne sont pas nécessairement grands et forts, et en général leur espérance de vie est plus courte que la moyenne. Les Esquimaux se nourrissent essentiellement de viande, mais sont-ils grands et forts ? Vivent-ils longtemps ? Je pense que vous pouvez comprendre cela très clairement.

*Q. Peut-on manger des œufs ?*

**M.** Non, manger des œufs, c'est aussi tuer des êtres. Certains diront que les œufs que l'on trouve dans le commerce ne sont pas fécondés et qu'en manger, ne coûte pas de vie. Ce n'est correct qu'en apparence. Un œuf est non-fécondé seulement parce qu'on a empêché les circonstances de la fécondation. L'œuf ne peut donc pas remplir son dessein

naturel de devenir poussin. Et il contient quand même la force de vie innée nécessaire à la croissance, même si celle-ci n'a pas eu lieu. Nous savons que les œufs ont une force de vie innée ; sinon, pourquoi les ovules seraient-ils le seul type de cellules qui puissent être fécondées ? On dit que les œufs contiennent des éléments nutritifs essentiels, des protéines et du phosphore, indispensables au corps humain. Mais on peut trouver des protéines dans le soja et de nombreux légumes contiennent du phosphore, comme les pommes de terre par exemple.

Nous savons que, des temps les plus reculés jusqu'à nos jours, bien des grands moines qui ne mangeaient ni viande, ni œufs, ont vécu fort longtemps. Par exemple, le moine Ying Guang ne prenait qu'un bol de légumes avec du riz à chaque repas et il a vécu pourtant jusqu'à quatre-vingts ans. Par ailleurs, les jaunes d'œufs contiennent beaucoup de cholestérol qui est la cause majeure des désordres cardio-vasculaires, tueurs numéro un à Formose et en Amérique. Pas étonnant de voir que la plupart des malades sont des mangeurs d'œufs !

*Q. Les porcs, les bovins, les volailles, etc., c'est nous qui les élevons, pourquoi ne pouvons-nous pas les manger ?*

*M. Et alors ? Les parents élèvent bien leurs enfants. Est-ce que cela donne aux parents le droit de manger leurs enfants ? Tous les êtres ont le droit de vivre. Aucun homme n'a le droit d'ôter la vie d'un autre être. Si vous considérez la loi à Hong Kong, même le suicide est un crime. À plus forte raison s'il s'agit de la vie des autres.*

*Q. Les animaux, en fait, sont là pour servir de nourriture à l'homme. Si on ne les mangeait pas, est-ce qu'ils n'envahiraient*

*pas la surface de la terre ?*

**M.** Voilà encore un argument tout à fait absurde. Avant de tuer un animal, est-ce que vous lui demandez s'il accepte de se faire tuer pour que vous le mangiez ? Tout être vivant désire vivre et a peur de la mort. Nous n'avons pas envie d'être mangés par un tigre, alors pourquoi les animaux devraient-ils être mangés par les hommes ? L'homme n'est apparu sur terre que depuis quelques dizaines de milliers d'années. Avant lui, il existait maintes et maintes espèces animales. Est-ce qu'elles surpeuplaient la Terre ? Tout être est là pour maintenir l'équilibre écologique de la nature. Quand il n'y aura plus assez de nourriture et que l'espace sera limité, cela provoquera une forte diminution de la population. Ceci maintient la population à un juste niveau.

*Q. Pourquoi faut-il que je sois végétarien ?*

**M.** Je suis végétarienne parce que c'est le Dieu à l'intérieur de moi qui le veut. Vous comprenez ? Manger de la viande, c'est contre le principe universel de "ne pas vouloir se faire tuer". Nous-mêmes, nous ne voulons pas qu'on nous tue et nous ne voulons pas qu'on nous vole. Or, si nous faisons cela aux autres, alors nous agissons contre nous et cela nous fait souffrir. Tout ce que vous faites contre les autres vous fait souffrir. Vous ne pouvez pas vous mordre et il ne faut pas vous poignarder. De la même manière, il ne faut pas tuer, car c'est contre le principe de la vie, vous comprenez ? Comme ça nous fait souffrir, nous ne le faisons pas. Ce n'est pas que nous nous imposons des restrictions, mais notre vie s'étend à toutes formes de vie. Notre vie ne sera plus limitée à ce corps, mais elle s'étendra à la vie des animaux et à celle de

tous les êtres. Nous n'en serons que plus grands, plus nobles, plus heureux et sans limites. D'accord ?...

*Q. Pourriez-Vous parler du végétarisme et comment peut-il contribuer à la paix mondiale ?*

**M.** Oui. Vous voyez, la plupart des guerres qui éclatent dans ce monde sont dues à des raisons économiques, c'est comme ça. Les difficultés économiques d'un pays deviennent plus aiguës quand il y a la faim, ou un manque de nourriture, ou que la nourriture n'est pas équitablement distribuée entre les pays. Si vous preniez le temps de lire des revues et de rechercher la vérité sur le régime végétarien, vous le sauriez très bien. Élever des troupeaux et des animaux pour la viande a conduit notre économie à la banqueroute, à tous égards. Cela a provoqué la faim dans le monde, au moins dans les pays du Tiers-Monde.

Ce n'est pas moi qui le dis. C'est un Américain qui a fait ces recherches et publié un livre là-dessus. Vous pouvez aller dans une librairie et lire les recherches sur le végétarisme et la production alimentaire. Lisez "Se nourrir sans faire souffrir" ("Diet For a New America"), de John Robbins. C'est une célébrité de la crème glacée, un millionnaire, qui a tout abandonné pour être végétarien et écrire un livre sur le végétarisme, contre la tradition de sa famille et de ses affaires. Il a perdu beaucoup d'argent et de prestige, mais il l'a fait pour la Vérité. Ce livre est excellent. Il existe beaucoup d'autres livres et de revues qui vous donneront de nombreuses informations sur le végétarisme et comment il peut contribuer à la paix mondiale.

Vous voyez, nous avons détruit nos ressources alimentaires pour nourrir le bétail. Savez-vous combien de protéines, de

médicaments, d'eau, d'énergie, de voitures, de camions, de routes et combien de centaines de milliers d'hectares ont été perdus avant qu'une vache puisse servir de repas ? Vous comprenez ? Toutes ces choses pourraient être distribuées équitablement aux pays sous-développés et nous pourrions résoudre le problème de la faim. À l'heure actuelle, lorsqu'un pays a besoin de nourriture, il va probablement envahir un autre pays pour sauver sa population. À long terme, cela a provoqué de mauvaises causes et rétributions. Vous comprenez ?

**« Ce que l'homme aura semé, il le moissonnera aussi. »**

Si nous tuons quelqu'un pour nous nourrir, nous serons tués plus tard pour de la nourriture, sous une autre forme, en une autre existence. C'est dommage, nous sommes si intelligents, si civilisés. La plupart d'entre nous ne connaissent pas la cause de la souffrance de leurs voisins. C'est à cause de notre palais, de notre estomac, de notre goût.

Afin de nourrir un seul corps, nous tuons tant d'êtres et faisons mourir de faim tant d'êtres humains. Sans même parler des animaux. Vous comprenez ? Alors cette culpabilité, consciemment et inconsciemment, va peser sur nos consciences. Cela nous fait souffrir du cancer, de la tuberculose et d'autres maladies incurables comme le Sida. Demandez-vous pourquoi votre pays, l'Amérique, est celui qui souffre le plus. Il détient le taux de cancer le plus élevé au monde. C'est parce que les Américains mangent beaucoup de bœuf. Ils mangent plus de viande qu'aucun autre pays. Demandez-vous pourquoi les Chinois ou les pays communistes n'ont pas un taux de cancer aussi élevé. C'est parce qu'ils n'ont pas autant de viande. Vous comprenez ? C'est ce que les chercheurs disent, pas moi. D'accord ? Ne me le reprochez pas.

*Q. Quels sont les avantages spirituels d'être végétarien ?*

**M.** Je suis heureuse que vous me posiez la question de ce point de vue, parce que cela montre votre attention ou que vous ne vous préoccupez que des bienfaits spirituels. La plupart des gens se soucient de leur santé, de leur alimentation et de leur apparence quand ils posent des questions sur le végétarisme. Le côté spirituel du végétarisme c'est qu'il est propre et non-violent.

« **Tu ne tueras point.** » Quand Dieu nous dit cela, Ielle ne dit pas : « Ne tuez pas d'êtres humains », Ielle dit : « Ne tuez aucun être. » N'a-t-Ielle pas dit qu'Ielle a créé les animaux pour nous tenir compagnie, pour nous aider ? N'a-t-Ielle pas mis les animaux sous notre protection ? Ielle dit : « **Prenez soin d'eux, régnent sur eux.** » Lorsque vous gouvernez vos sujets, les tuez-vous pour les manger ? (Rires.) Alors, vous devenez un roi sans personne autour ? (Rires.) Vous comprenez maintenant que si Dieu a dit cela, il faut le faire. Il n'est pas nécessaire de mettre Sa parole en doute. Ielle a parlé très clairement. Mais qui comprend Dieu mieux que Dieu ?

Il vous faut donc devenir Dieu pour comprendre Dieu. Je vous invite à être comme Dieu de nouveau, à être vous-mêmes, à n'être personne d'autre. Méditer sur Dieu ne veut pas dire que vous vénerez Dieu, cela veut dire que vous devenez Dieu. Vous ne comprenez que Dieu et vous ne faites qu'un avec Ellui. Jésus n'a-t-Il pas dit : « **Mon père et moi sommes un.** » S'Il a dit que Son père et Lui sont Un, Son père et nous-mêmes pouvons aussi être un, car nous sommes les enfants de Dieu. Et Jésus a dit que ce qu'Il fait, nous pouvons le faire aussi et même mieux. Si bien que nous pouvons être meilleurs que Dieu, qui sait ?

Pourquoi vénérer Dieu quand nous ne savons rien de Dieu ? Pourquoi avoir une foi aveugle ? Nous devons d'abord

savoir ce que nous vénérons, de même qu'il nous faut connaître la fille que nous allons épouser avant de l'épouser. De nos jours, on ne se marie pas avant de bien se connaître. Alors pourquoi devrions-nous vénérer Dieu d'une foi aveugle ? Nous avons le droit d'exiger que Dieu apparaisse devant nous, qu'Il se fasse connaître de nous. Nous avons le droit de choisir quel Dieu nous voulons suivre.

Vous voyez bien que, d'après la Bible, il est clair que nous devrions être végétariens. Pour toute raison de santé, nous devrions être végétariens. Pour toute raison scientifique, nous devrions être végétariens. Pour toute raison économique, nous devrions être végétariens. Pour toute raison de compassion, nous devrions être végétariens. De même, pour sauver le monde, nous devrions être végétariens.

Il a été dit dans certains travaux de recherche que si les gens, en Occident, aux États-Unis, mangeaient végétarien ne serait-ce qu'une fois par semaine, nous pourrions sauver seize millions d'affamés chaque année. Alors, soyez des héros, soyez végétariens. (Rires ininterrompus.) Pour toutes ces raisons, même si vous ne me suivez pas ou que vous ne pratiquez pas la même méthode, s'il vous plaît soyez végétariens, pour vous-mêmes et pour le monde.

*Q. Si tout le monde mangeait des végétaux, cela ne provoquerait-il pas un risque de pénurie ?*

**M.** Mais non. Le nombre d'êtres humains qui peuvent être nourris sur une surface cultivée de céréales est quatorze fois plus élevé que le nombre d'êtres humains nourris par le bétail auquel on donne le fourrage cultivé sur la même surface. Un are cultivé peut fournir 800 000 calories ; tandis que si l'on utilise ces cultures

pour nourrir du bétail, celui-ci ne fournira que 200 000 calories. 600 000 calories sont ainsi perdues. Il est donc économiquement plus rentable de manger des légumes que de la viande.

*Q. Un végétarien peut-il manger du poisson ?*

**M.** Vous pouvez manger du poisson si vous voulez. Mais si vous voulez être végétarien, le poisson n'est pas un légume !

*Q. On dit souvent qu'il est important d'avoir bon cœur, mais qu'il n'est pas nécessaire d'être végétarien.*

**M.** Quand on a vraiment bon cœur, pourquoi manger la chair des êtres vivants ? En voyant à quel point ils souffrent, on ne devrait pas avoir envie de les manger. Manger de la viande va à l'encontre de la compassion, alors comment une personne au bon cœur pourrait-elle faire cela ?

Un jour, le maître Lien Ch'ih a dit : « **Massacrer un corps et avaler sa chair. Dans le monde, il n'y a pas homme plus cruel, plus malveillant, plus atroce et démoniaque. Comment peut-il prétendre avoir bon cœur ?** »

Mencius dit aussi : « **Quand on le voit vivre, on ne supporte pas de le voir mort, quand on l'a entendu appeler, on ne supporte pas de manger sa chair. Voilà pourquoi un homme de bien n'entre pas dans la cuisine.** »

Les hommes ont une intelligence supérieure à celle des animaux, ils peuvent employer toutes sortes d'armes contre lesquelles les animaux ne peuvent pas lutter. Ainsi, ils meurent dans la haine. L'homme qui fait cela, qui terrorise des créatures petites et faibles, ne mérite pas d'être qualifié de "gentleman". Les animaux, au moment où on les tue, éprouvent de la peur, de la colère, du ressentiment. Ces sentiments mauvais poussent leur

organisme à émettre des substances toxiques qui demeurent dans leur chair. Ceux qui la mangent en subissent les effets. En outre, la fréquence de vibration des animaux, qui est plutôt basse, affecte notre propre vibration et exerce ainsi une influence néfaste pour le développement de notre conscience.

*Q. Peut-on manger les légumes qui accompagnent la viande ?*

**M.** Non. Par exemple, si on plonge des aliments dans du poison et qu'on les mange, est-ce qu'on ne sera pas empoisonné ? Dans le soutra du Nirvana, Kashyapa demande à Sâkyamuni : « **Si, en mendiant sa nourriture, on nous donne des aliments mélangés à de la viande, peut-on manger cette nourriture ? Comment les laver ?** » Le Bouddha a répondu : « **Il faut les laver avec de l'eau, les séparer de la viande avant de les manger.** »

À partir de ce dialogue, on peut donc voir qu'on ne peut même pas manger les légumes qui sont mélangés à de la viande si on ne les lave pas à l'eau, à plus forte raison la viande. En même temps, on voit sans peine que Sâkyamuni et Ses disciples étaient végétariens. Certains calomnient Sâkyamuni en disant qu'Il acceptait ce qui se présentait et que, si on Lui donnait de la viande, Il la mangeait. C'est tout simplement absurde. C'est aussi ne pas avoir lu les Écritures ou ne pas les comprendre.

En Inde, plus de 90% de la population est végétarienne. Quand ils voient des moines mendier, tous savent qu'il faut leur donner de la nourriture végétale, d'autant plus que la plupart n'ont pas de viande à donner, de toute façon !

*Q. J'ai entendu un autre maître dire que Bouddha a été pris d'un malaise après avoir mangé un pied de porc. Est-ce vrai ?*

*Est-ce que cette anecdote est relatée dans les soutras ?*

**M.** Sûrement pas. Bouddha est mort après avoir mangé un champignon. Ce champignon, traduit littéralement de la langue des brahmanes, s'appelle "pied de porc". Mais ce pied de porc n'est pas un véritable pied de porc. C'est comme ces fruits qu'on appelle "œil de dragon". Beaucoup de choses n'ont pas un nom de légume mais sont en réalité de la nourriture végétarienne, comme "l'œil de dragon". Le nom de ce champignon, dans le langage des brahmanes, est "pied de cochon" ou "délice de cochon". Il a un rapport avec le cochon. Ce champignon, dans l'Inde ancienne, était très difficile à trouver, très rare. C'était un plat raffiné. Aussi des gens pieux en ont-ils offert à Sâkyamuni. Ce n'est pas en surface qu'on peut voir ce genre de champignon. Il pousse sous la terre. Pour le trouver, il faut y aller avec l'aide d'un vieux cochon qui aime énormément ce genre de champignon. Les cochons les détectent à l'odeur, et quand ils en découvrent un, ils creusent la terre avec leurs pattes pour le manger. Aussi les Hindous ont-ils appelé ce champignon le "délice de cochon" ou le "pied de cochon". Si on ne fait pas attention en traduisant et si on ne comprend pas bien à quoi il est fait allusion, on provoque des malentendus. On fait de Sâkyamuni un bouddha "sauvage" qui mangeait de la viande. C'est là quelque chose de très regrettable.

*Q. Certains prétendent qu'acheter de la viande tuée par le boucher n'est pas violer l'interdiction de tuer. Est-ce que c'est vrai ?*

**M.** C'est une grave erreur. Ce qu'il faut savoir, c'est que s'il y a des bouchers, c'est parce qu'il y a des mangeurs de

viande. Dans le soutra Lankavatara, le Bouddha dit : « **Si personne ne mangeait de viande, on ne tuerait pas. Ainsi, manger de la viande et tuer des êtres, c'est le même péché.** » Parce que nous avons tué tant d'êtres vivants, nous subissons des catastrophes naturelles, et d'autres désastres créés par l'homme.

*Q. Certains disent que les végétaux ont beau ne pas contenir d'urée ou d'urokinase pour l'homme, ils contiennent des produits chimiques agricoles qui sont nuisibles à la santé. Est-ce vrai ?*

**M.** Si des agriculteurs utilisent des pesticides et d'autres produits chimiques hautement toxiques comme le DDT sur les récoltes, cela peut entraîner le cancer, la stérilité et des maladies du foie. Les produits toxiques tels que le DDT se diffusent dans les matières grasses, et se concentrent dans les graisses animales. En mangeant cette viande, on absorbe en même temps tous ces pesticides accumulés en forte concentration dans les graisses, ainsi que d'autres substances toxiques que l'animal a absorbées pendant les quinze mois que dure sa croissance avant qu'il ne soit consommable. Ces accumulations peuvent être jusqu'à treize fois supérieures à celles que l'on trouve dans les fruits, les légumes ou les graines. Les pesticides pulvérisés sur les fruits peuvent être lavés, mais pas ceux qui sont contenus dans les graisses animales. Ce processus d'accumulation provient de l'effet cumulatif de ces produits chimiques. C'est pourquoi, de toute la chaîne alimentaire, ce sont les consommateurs, qui se trouvent en haut de l'échelle, qui subissent le plus grand préjudice.

Une expérience menée par l'université de l'Iowa a montré

que la majorité des pesticides décelés dans le corps humain provenaient de l'absorption de viande. Les chercheurs se sont aperçus que l'organisme des végétariens contenait moins de la moitié des produits chimiques agricoles retrouvés dans le corps des mangeurs de viande. En fait, les substances toxiques contenues dans la viande ne s'arrêtent pas là. Pendant l'élevage, on donne souvent aux animaux des substances chimiques pour les faire grandir plus vite, pour modifier la couleur, la saveur, la consistance de la viande ou bien encore sa conservation, etc. Par exemple, les conservateurs produits à partir de nitrates sont extrêmement toxiques. Le New York Times du 18 juillet 1971 a publié un article où il est écrit : « Les grands dangers cachés pour la santé des consommateurs, ce sont ces polluants invisibles, tels que bactéries dans le saumon, résidus de pesticides, conservateurs, hormones, antibiotiques et autres additifs chimiques. » Par ailleurs, des traces de vaccins injectés aux animaux peuvent subsister dans leur chair. En revanche, les protéines provenant des fruits, des noisettes, du maïs, du lait et des haricots secs, sont beaucoup plus pures que celles provenant de la viande qui renferment 56% d'impuretés insolubles dans l'eau. La recherche montre que ces additifs créés par l'homme peuvent provoquer des cancers, d'autres maladies ou même des malformations du fœtus. Il semble donc approprié que les femmes enceintes adoptent un pur régime végétarien, afin de préserver la santé physique et spirituelle du fœtus. En mangeant des haricots secs, vous avez les protéines, et en consommant des fruits et des légumes, vous obtenez vitamines et sels minéraux.

*Quand l'Amour du Maître descendit dans mon âme,  
Je naquis de nouveau.  
Ne m'en demandez pas la raison :  
La raison n'est pas la logique de L'AMOUR !*



*Je suis le porte-parole  
De toute la Création,  
Exprimant à haute voix  
Leurs chagrins et leurs peines,  
Vie après vie dans la roue incessante de la mort.  
Je Te prie, Maître de compassion,  
Hâte-Toi d'y mettre fin !*



*Ta Grâce se déverse sur tous.  
Le méchant comme le bon,  
Le beau comme le laid,  
Le sincère comme l'indigne,  
De la même manière !  
Ô Maître je ne pourrais jamais chanter Ta louange.  
Ton amour, je le garde en mon sein  
Et dors avec chaque nuit.*



*Extrait des "Larmes silencieuses"  
~ par Le Maître Suprême Ching Hai ~*

# LE VÉGÉTARISME :

## LA MEILLEURE SOLUTION

### CONTRE

## LA CRISE MONDIALE DE L'EAU

L'eau est essentielle à la survie de toutes les choses vivantes sur la terre. Cependant, l'abus des réserves en eau de notre planète, ainsi que l'a révélé l'Institut international de l'eau de Stockholm (SIWI), a mis en péril cette précieuse ressource pour les générations futures.

Ci-dessous, vous trouverez des faits surprenants rapportés à la conférence annuelle de la Semaine mondiale de l'eau du SIWI qui s'est tenue du 16 au 20 août 2004 :

\* Depuis des décennies, l'augmentation de la production de nourriture a dépassé la croissance de la population. Maintenant une bonne partie du monde épuise simplement les réserves en eau pour produire plus.

\* Il faut 10 000 à 15 000 litres d'eau pour produire 1 kilo de viande de bétail nourri au grain. (Ces sommes pour un taux d'efficacité de moins de 0,01% ; si un processus industriel ordinaire s'effectuait à ce niveau d'efficacité, il serait rapidement remplacé !)

\* Il faut 400 à 3 000 litres d'eau pour produire 1 kilo de céréales (soit 5% de ce qui est nécessaire pour la viande).

- \* Jusqu'à 90% de l'eau est utilisée pour produire de la nourriture.
- \* Des pays comme l'Australie où l'eau est déjà rare exportent en fait l'eau sous forme de viande.
- \* Dans les pays en voie de développement, les mangeurs de viande utilisent des ressources équivalentes à 5 000 litres (1 100 gallons) d'eau par jour contre 1 000 à 2 000 litres (200 à 400 gallons) pour les végétariens. (Rapporté par le Guardian du 8/23/2004)

De plus, dans une autre note, qui ne provient pas du rapport du SIWI, un nombre croissant de zones de la forêt tropicale humide de l'Amazonie sont défrichées pour cultiver du soja. Cependant ces graines sont utilisées pour nourrir les bœufs de boucherie. Il serait bien plus efficace qu'elles servent directement de nourriture aux humains !

Comme beaucoup d'initiés se souviendront, Maître a parlé des conséquences environnementales de la production de viande dans Sa conférence : " Les bienfaits d'une alimentation végétarienne " présentée dans le livret échantillon de La Clé de l'Illumination Immédiate : " Elever des animaux pour la viande a ses conséquences. Cela conduit à la destruction de la forêt humide, [augmente la température] de la terre, la pollution de l'eau, la raréfaction de l'eau, la désertification, une mauvaise utilisation des ressources en énergie et la faim dans le monde. Utiliser la terre, l'eau, l'énergie et les efforts humains pour produire de la viande n'est pas un moyen efficace d'exploiter les ressources de la Terre. "

Alors pour réduire efficacement la consommation mondiale de l'eau, l'humanité a besoin d'une nouvelle approche pour nourrir le monde, et l'alimentation végétarienne convient à cette nécessité.

Pour plus de renseignements sur les rapports concernés:

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

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

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

## BONNES NOUVELLES POUR LES VÉGÉTARIENS

### LA PROTÉINE VÉGÉTALE ESSENTIELLE

Un régime végétarien est non seulement bénéfique à notre pratique spirituelle, mais aussi très sain pour nous. Toutefois, il nous faut être très attentif à l'équilibre nutritif et nous assurer que nous n'avons pas de carence en protéines végétales essentielles.

Il existe deux types de protéines : la protéine animale et la protéine végétale. Les fèves de soja, pois chiche, sont source de protéine végétale. Avoir une alimentation végétarienne n'implique pas seulement la consommation de légumes frits. Il est nécessaire d'inclure de la protéine pour combler tous nos besoins.

Le Dr Miller a été végétarien toute sa vie. Il était médecin et a soigné les populations pauvres de la République de Chine pendant 40 ans. Il pensait que les céréales, haricots secs, fruits

et légumes suffisaient à combler tous les besoins nutritifs nécessaires à une bonne santé. D'après le Dr Miller, "le fromage de soja, c'est de la viande sans os. Le soja est si nutritif que si l'on ne devait manger qu'une seule sorte d'aliment, et que l'on prenne du soja, nous survivrions plus longtemps".

Préparer un repas végétarien est exactement la même chose que de préparer un repas avec de la viande. Le poulet, le jambon, la viande végétale remplace la viande. Un exemple : pour le plat "émincé de viande sautée au céleri" ou pour la "soupe d'algues aux œufs", désormais ce sera "l'émincé de viande sautée végétale au céleri" ou la "soupe d'algues au feuilleté de fromage de soja".

Si vous habitez un pays où ces ingrédients à base de protéine végétale ne sont pas disponibles, vous pouvez entrer en contact avec votre Centre local de l'Association de Maître Suprême Ching Hai où vous trouverez toute information sur les principaux fournisseurs et restaurants végétariens.

En ce qui concerne la cuisine, vous pouvez vous référer au livre "Cuisine Suprême", publié par l'Association de Maître Suprême Ching Hai, ou à tout autre livre de cuisine.

Pour obtenir une liste des restaurants végétariens à travers le monde, veuillez visiter :

<http://www.godsdirectcontact.org.tw/eng1/food/restaurant/america>

# MAISONS VÉGÉTARIENNES À TRAVERS LE MONDE

(tenues par des amis pratiquants)

## Afrique

### Bénin

♥ Restaurant végétarien SM Bar  
Café  
07 BP 1022 COTONOU  
Tél (cell) : 229-969094

♥ Peace Foods  
C/1499 VEDOKO(COTONOU)  
Tél : 229-95857274  
  
♥ SM Bar Cafe Restaurant  
végétarien(BOHICON)  
Tél : 229-97070926

## Amérique

### Canada - Vancouver

♥ Paradise Vegetarian Noodle House  
8681-10th Ave. (Crest Plaza),  
Burnaby, B. C. V3N 2S9, Vancouver,  
Tél : 1-604-527-8138.

### États-Unis - Arizona

♥ Vegetarian House  
3239 E. Indian School Rd, Phoenix  
AZ 85018  
Tél : 1-602-264-3480

### Oregon

♥ Vegetarian House  
(Styles cantonnais et mandarin)  
22 NW Fourth Avenue, Portland,  
OR 97209  
Tél : 503-274-0160  
<http://www.vegetarianhouse.com>

### Californie

♥ Restaurant végétarien au lac  
16563 Brookhurst Street,  
Fountain Valley, CA 92708  
(Dans le comté d'Orange)  
Tél : 1-714-418-0658  
  
♥ Veggie Panda Wok  
903-b Foothill Blvd Upland,  
CA 91786  
Tél : 1-909-982-3882

♥ Happy Veggie  
7251 Warner Ave, Huntington Beach,  
CA 92647  
(Dans le comté d'Orange),  
Tél : 1-714-375-9505

♥ Veggie Bistro  
6557 Comstock Avenue, Whittier,  
CA 90601  
Tél : 1-562-907-7898

♥ Vegan Tokyo Teriyaki  
2518 South Figueroa, Los Angeles,  
CA 90007  
Tél : 1-213-747-6880

♥ Restaurant végétarien NV  
537 B Main St., Woodland,  
CA 95695  
Tél : (530) 662-655

♥ One World Vegetarian Cuisine  
178 S. Glendora Ave., West Covina,  
CA 91790,

### Oakland

♥ Restaurant végétarien  
Golden Lotus  
1301 Franklin St. Oakland,  
CA 94612 U.S.A.  
Tél: 1-510-893-0383

♥ Restaurant végétarien New World  
464 8th St. Oakland,  
CA 94607 U.S.A.  
Tél : 1-510-444-2891

### San Francisco

♥ Restaurant végétarien Golden Era  
572 O'farrell Street,  
San Francisco, CA 94102 U.S.A.  
Tél : 1-415-673-3136

### San José

♥ The Supreme Master Ching Hai  
Int'l Association Vegetarian House  
520 East Santa Clara Street,  
San José CA 95112 U.S.A.  
Tél : 1-408-673-3136

♥ Tofu Togo  
388 E. Santa Clara Street,  
San José CA 95113 U.S.A.  
Tél : 1-408-286-6335

### Massachusetts - Boston

♥ Restaurant végétarien Quan Yin  
56 Hamilton Street,  
Worcester MA 01604 U.S.A.  
Tél : 1-508-831-1322  
Fax : 1-508-752-2061

### Houston

♥ Restaurant végétarien Quan Yin  
10804-E Bellaire Blvd, Houston TX  
77072, U.S.A.  
Tél : 1-281-498-7890  
Fax : 1-281-498-7972

### Dallas

♥ Suma Veggie Café  
800 E Arapaho Rd,  
Richardson, TX 75081 U.S.A.  
Tél : 1-972-889-8598

♥ Veggie Garden Restaurant  
510 W. Arapaho, #112,  
Richardson, TX 75080 U.S.A.  
Tél : 1-972-479-0888  
Fax : 1-972-761-0691

### Géorgie

♥ Café Sunflower  
5975 Roswell Rd. Suite 353,  
Atlanta GA 30328 U.S.A.  
Tél : 1-404-256-1675

♥ Restaurant végétarien Thai  
25 Plum St, Roswell, GA 30075, U.S.A.  
Tél.: 1-770-552-4400

### Washington

♥ Teapot Vegetarian House (N°1)  
345 15th Ave E#201  
Seattle WA 98112, U.S.A.  
Tél : 1-206-325-1010  
Cuisine vegan, asiatique casher  
<http://www.teapotvegetarianhouse.com>

♥ Teapot Vegetarian House (N°2)  
15230 NE 24th St #H,  
Redmond WA 98052, U.S.A.  
Tél.: 1-425-373-1888 / 1-425-747-8881  
<http://www.naturehouse.com.hk>  
<http://www.lovingocean.com>

♥ Vege Restaurant  
18713 State Hwy 305 NE,  
Poulsbo WA 98370, U.S.A.  
Tél : 1-360-697-2538

### Illinois

♥ Alice and Friends Vegetarian Cafe  
5812 N Broadway St. Chicago,  
IL 60660-3518 , U.S.A.  
Tél.: 1-773-275-8797

### *Porto Rico* - San Juan

♥ El Lucero de Salud de Puerto Rico  
1160 Americo Miranda Ave.,  
San Juan, Puerto Rico  
Tél.: 1-787-273-1313

### *Dérou* - Lima

♥ Sabor Supremo  
Av. Militar 2179 - Lince Lima 14  
Tél : 51-1-2650310.  
♥ Vida Light  
Jr. Camaná 502 - Lima  
Tél.:51-1-426-1733

## Océanie et Australie

### Canberra

♥ Restaurant végétarien au lac  
4/39 Woolley Street  
Dickson ACT 2602 Australie  
Tél : 61-2-62628922

### Melbourne

♥ Boulangerie LA PANELLA  
465 High Street,  
Preston Victoria 3072, Australie  
Tél / Fax : 61-3-9478-4443

### Sydney

♥ Restaurant végétarien Tofu House  
11/68 John Street,  
Cabramatta, NSW 2166 Australie  
Tél : 61-2-9728-7052  
♥ Restaurant végétarien Duy Linh  
10/117 John Street ,  
Cabramatta , NSW 2166 Australie  
Tél : 61-2-9727- 9800.  
♥ Restaurant végétarien  
The Celestial Palace  
4/80-80A Enmore Road,  
Enmore, NSW 2042 Australia  
Tél.: 61-2-9550-5700

## Europe

### Allemagne - Munich

♥ S.M. vegetarisch  
Amalienstrasse 45,  
80799 Munich  
Tél : 49-89-281882

### France - Paris

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

### Espagne - Malaga

♥ Restaurant végétarien  
EL LEGADO CELESTAL  
Calle PEREGRINO, 2  
29002 Malaga , Spain  
Tél.: 34-95-235-1521

### Valencia

♥ The Nature Vegetarian Restaurant  
Plaza Vannes, 7  
(G.V.Ramon y Cajal, 36, dcha),  
46007 Valencia  
Tél : 34-96-394-014  
♥ Restaurante Casa Vegetariana  
"Salud"  
Calle Conde Altea, 44, bajo,  
46005 Valencia,  
Tél : 34-96-3744361

### Royaume Uni - London

♥ The Peking Palace  
669 Holloway Road, London, N19 5SE  
Tél.: 020-7281-8989 / 020-7281-5363  
<http://www.thepekingpalace.com/>  
♥ Mr Man  
236 Station Road, Edgware,  
Middlesex, HA8 7AU.  
Tél.: 020-8905-3033  
<http://www.vegmrman.com>

## Asie

### Japon - Gunma

♥ Salon de thé & Angel Cookies  
937 Takoji Kanbara Tsumagoi  
Agatsuma Gunma,  
Tél / Fax : 81-279-97-1065  
Thé et gâteaux

### **Chiba**

♥ PENSION RIKIGEN  
86-1 Hasama, Tateyama-shi,  
Chiba-ken 294-0307  
Tél : 81-3-3291-4344 / 81-470-20-9127  
Fax : 81-3-3291-4345  
<http://www.rikigen.com>

### Corée

- ♥ Buffet Végétarien SM  
229-10, Poi-dong, Gangnam-gu,  
Séoul,  
Tél : 82-2-576-9637
- ♥ Buffet Végétarien Vegelove  
Lotte Department Store -Gangnam  
Branch 8F, 937 Daechi-dong,  
Gangnam-gu, Seoul,  
Tél.: 82-2-565-6470
- ♥ Boulangerie  
Vegelove & vegetarian store  
221 Poi-dong, Gangnam-gu, Seoul,  
Tél.: 82-2-577-5749
- ♥ Vegetarian Story  
61-13, Munjeong-dong, Songpa-gu,  
Seoul,  
Tél.: 82-2-403-6669
- ♥ Hanulchae  
11-7, Yongjeon-dong, Dong-gu,  
Daegjeon City,  
Tél.: 82-42-638-7676
- ♥ ChaesikSarang  
158-5, Dongmun-Dong, Andong City,  
Tél.: 82-54-841-9244

♥ ChaesikSarang Buffet,  
Gubong-San Rest place,  
Manchun-Ri, Dong-Myun,  
Choonchun-City, Kangwon-Do,  
Tél : 82-33-252-2057

♥ Restaurant ChaesikSarang  
185-4 Boksan2-dong, Jung-gu,  
Ulsan-City, Republic of Korea  
Tél : 82-33-297-4844

♥ Guigeoraesa cafe & restaurant  
484-1 Baekil-Ri, Sannae-Myun,  
Namwon-City, Republic of Korea  
Tél : 82-63-636-8093

### Indonésie

#### **Surabaya**

- ♥ Restaurant végétarien Surya Ahimsa  
Jl. Kusuma Bangsa 80,  
Surabaya 60272  
Tél : 62 - 31 - 5350466  
Fax: 62 - 31 - 5350465  
[www.surya-ahimsa.com](http://www.surya-ahimsa.com)
- ♥ Depot Sehat  
Jl. Pasar Besar Wetan 3  
Tél : 62-31-5469933
- ♥ Depot Harmonis ;  
Jl. Kapasan 194K  
Tél : 62-31-3715501, 62-31-3714868
- ♥ Surya Ahimsa  
Jl. Darma Husada Indah Timur Food  
Court, 2nd floor,  
Galaxy Mall - Surabaya
- #### **Bali**
- ♥ VEGGIE CORNER  
Pertokoan Sudirman Agung B 12-A  
Jl. PB Sudirman  
Tél : 62-361-241-035  
Fax : 62-361-255368  
Courriel : [light99@telkom.net](mailto:light99@telkom.net)

♥ Warung Vegetarian Ananda  
Pertokoan Kertha Wijaya A-10 Bali  
Tél : 62-361-224-935

♥ Warung Vegetarian Mbak Tiek  
Jl. Tukad Pakerisan 99C, Panjer

♥ Bodhi Chumani Vegetarian  
Jl. Cok Agung Tresna 108 Renon

♥ Rumah Makan Vegetarian Alami  
Jl. Bedahulu No. 43 Gatot Subroto  
Tél : 62-361-436-382

### **Bandung**

♥ Ahimsa Vegetarian Restaurant  
Komplek Ruko Luxor Permai Kav.  
No. 25 Jl. Kebon Jati Belakang No.  
41  
Tél : 62-22-423-4739

### **Jakarta**

♥ Kantin Cahaya dan Suara  
Jalan Samarinda No.29,  
Jakarta-Pusat 10150  
Tél : 62-21-6386-0843

♥ Restaurant végétarien Murni  
Jl. Kisamaun n° 144,  
Tangerang, Jakarta  
Tél : 62-21-5521619

♥ Restaurant végétarien  
Satu Dunia Satu Cinta  
JL. A1 No. 34 Teluk Gong  
Jakarta Utara  
Tél : 62-21-669-2093

### **Madan**

♥ Merlinda Vegetarian  
Jl. Candi Biara No. 7 Medan  
Tél : 62-61-451-4656

♥ Socrates  
Jl. Airlangga No. 14 C Medan  
Tél : 62-61-456-8950

### **Malaisie**

♥ Supreme Healthy Vegetarian Foods  
1179, Jalan Sri Putri 3/3,  
Taman Putri Kulai , 81000, Kulai,  
Johor  
Tél : 607-6622518  
Fax: 607-6622512  
Courriel : Supreme2@tm.net.my

### ***Philippines***

♥ Maison végétarienne  
#79 Burgos.St;  
Puerto Princesa, 5300 Palawan,  
Portable : 910-696-3667  
Courriel : veghouse@hotmail.com

### ***Hong Kong - Point Nord***

♥ Ile de santé et centre de beauté  
Shop 107, 1/F, Maxi Mall, 233  
Electric Road, North Point  
Tél : 852-2565-9088  
<http://www.surya-ahimsa.com>

### **Tun Mun**

♥ Sam Hing Foods Co., Ltd (détaillant)  
5 Shek Pai Wan Road, Centre  
industriel Wai Cheung, 12/F,  
Block O & P, Tun Mun,  
New Territories, Hong Kong  
Tél : 852-2467-3911

♥ Nature House  
(revendeur de produits Loving Food Corp.)  
Workshop n° 6 5th Floor,  
Good Harvest Industrial Building,  
n° 9 Tsun Wen Road  
Tuen Mun New Territories  
Tél : (852) 2665-2280  
[www.naturehouse.com.hk](http://www.naturehouse.com.hk)  
[www.lovingocean.com](http://www.lovingocean.com)

### ***Formose* - Taipei**

♥ Love Ocean Veggie Cafe  
B1F., No.5, Alley 30, Lane 78, Sec.  
2, Fusing S. Rd., Da-an District,  
Taipei City 106, Formosa  
Tél : 886-(0)2-2705-9599

♥ Café et boulangerie Kapok  
1F, 5, Lane 308, Section 2, Fu-Hsin  
South Road, Taipei,  
Tél : 886-2-2733-6819

♥ Paradis végétarien Suis-moi  
(supermarché végétarien)  
37, Kuang-Chou Street, Taipei,  
Tél : 886-2-2306-4703

♥ Maison végétarienne Shan Yuan  
171, Hua-Yin Street, Taipei,  
Tél : 886-2-2550-9165

♥ La Marquise à 5 heures  
2, Alley 11, Lane 345, Sec. 4,  
Jen-Ai Road, Taipei,  
Tél : 886-2-2773-8529

♥ TangTang Healthy Food  
42, Lane 42, Lah-Li Road, Taipei,  
Tél : 886-2-2732-1243  
Fax : 886-2-2732-6108

♥ Restaurant végétarien Dharma  
140, Jin-Hua Street, Taipei,  
Tél : 886-2-2351-6651

♥ Mr. Tsai Centre pour faire  
connaître le végétarisme  
1F, 151-8, Section 2, Chi-Lung  
Road, Taipei,  
Tél : 886-2-2738-0949  
Fax : 886-2-2738-7455

♥ Loving Food  
B1F., No.5, Alley 30, Lane 78, Sec. 2,  
Fusing S. Rd., Da-an District, Taipei  
City 106, Formosa,  
Tél : 886-2-2705-9299

♥ O'elife  
1F., No.51, Sec. 5, Jhongsiao E. Rd.,  
Sinyi District, Taipei City 110,  
Formosa,  
Tél : 886-2-3765-1003\*4  
Fax : 886-2-2766-5785

♥ Boulangerie végétarienne Chin Tai  
10, Lane 216, Chung-Cheng Road,  
Pan-Chiao City, Taipei County,  
Formosa,  
Tél : 886-2-2271-0426

♥ PURE BROTHER  
1F., No.2-11, Alley 55, Lane 112,  
Sidong Rd., Sansia Township, Taipei  
County 237  
Portable : 0953-700760  
Tél : 886-2-8676-2445  
Fax : 886-2-8676-3714 Ms.Zhu

### **Hsinchu**

♥ Boulangerie végétarienne Hsin-Hsin  
43, Hsin-Chung Street, Hsinchu,  
Tél : 886-3-561-1337

### **Yunlin**

♥ Shui-Lung Life Gallery  
127, Kung-Chuan 1 Street, Hu-Wei,  
comté de Yunlin,  
Tél : 886-5-636-5377

### **Chiayi**

♥ Shih-Wai-Tao-Yuan  
417, Section 2, Ta-Ya Road,  
Chiayi City  
Tél : 886-5-259-3751

♥ Chu-Hai Café  
12, District 2, Lane 245, Kuo-Hua  
Street, Chiayi City,  
Tél : 886-5-228-2155

♥ Boulangerie végétarienne

Infinite Light

21, Kuo-Hsi Li, Ta-Ling Township,  
Comté de Chiayi,  
Tél : 886-5-295-2851

**Tainan**

♥ Green Life

No.326, Sec. 1, Jhonghua W. Rd.,  
South District, Tainan 702  
Tél : 886-6-265-1866  
Fax : 886-6-265-3381

**Kaohsiung**

♥ Green Life

3, Hsia-Men Street,  
Ling-Ya District, Kaohsiung,  
Tél : 886-7-227-0897  
Fax : 886-7-226-1372

♥ Jardin veggio

117, Wu-Chia Road 1, Feng-Shan,  
comté de Kaohsiung,  
Tél : 886-7-742-3506

**Yilan**

♥ Restaurant végétarien Oncle Wu  
333, Section 3, Chung Shan Road,  
Yilan,

Tél : 886-3-933-2268

♥ Healthy Vegetarian Café

93-1, Tai-Shan Road, Yilan,  
Tél : 886-3-932-6538

♥ Restaurant végétarien Shan Shih

330, Ming-Tsu Road, Yilan,  
Tél : 886-3-936-6071

**Taitung**

♥ Restaurant végétarien Félicité

49, Lan-Chou Street, Taitung,  
Tél : 886-89-232-739

**Penghu**

♥ Maison végétarienne Bon ami

124-1, Kuang-Fu Road, Makung,  
Comté de Penghu,  
Tél : 886-6-926-1158

♥ Bamboo Garden

34-1, Chien-Kuo Road,  
Makung, comté de Penghu,  
Tél : 886-6-927-3679

**JingMeng**

♥ Maison végétarienne de bonne  
santé la merveilleuse maman

2nd Floor, 45 Fu-Hsing Road,  
Jinhu, comté de Kinmen ,  
Tél : 886-82-332-349,  
886-82-333-351

## PUBLICATIONS

**P**our élever notre esprit et apporter l'inspiration dans notre vie quotidienne, une riche collection des enseignements de Maître Suprême Ching Hai est maintenant disponible sous forme de livres, de cassettes vidéo et audio, DVD, MP3, CD et cassettes de musique.

De plus, pour les publications de livres et de cassettes, une grande diversité des enseignements de Maître sont accessibles rapidement et gratuitement sur Internet. Par exemple, plusieurs sites Web présentent les plus récentes publications des revues (voir le paragraphe ci-après "Sites Guan Yin"). D'autres publications en ligne sont présentées, comme les poèmes de Maître et les aphorismes, source d'inspiration, ainsi que des conférences sous formes de fichiers vidéo ou audio.

Une autre publication largement distribuée est maintenant disponible sur Internet en plus de 50 langues est le livret-échantillon d'introduction de Maître. Pour obtenir une copie du livret-échantillon, veuillez visiter les sites Internet suivants :

<http://www.contactdirectavecdieu.org>

<http://www.godsdirectcontact.org.tw/eng/publication/sample/sample.htm>

<http://www.directer-kontakt-mit-gott.org/download/index.htm>

<http://www.godsdirectcontact.org/sample>

## LIVRES

Prendre un livre de Maître au milieu d'une journée bien occupée peut être d'un grand secours. Ses paroles sont des rappels clairs de notre propre vraie Nature. Que vous lisiez Ses conférences d'informations spirituelles dans la série de la

Clé de l'illumination immédiate ou les poésies pleines de compassion dans les Larmes silencieuses, la précieuse sagesse est toujours révélée.

Dans la liste suivante de livres, le nombre de volumes disponible dans chaque langue est indiqué entre parenthèses. Pour plus d'information pour obtenir ces livres, veuillez vous reporter au chapitre "obtenir les publications".

### **La clé de l'illumination immédiate**

Une collection de conférences de Maître Suprême Ching Hai. Disponible en français (1 et 5), anglais (1~5), espagnol (1~3), allemand (1~2), portugais (1~2), polonais (1~2), hongrois (1), suédois (1), finlandais (1), chinois (1~8), au lacien (1-14), coréen (1-11), indonésien (1~5), japonais (1~3), thaï (1~6), mongol (4 & 6) et tibétain (1).

### **La clé de l'illumination immédiate :**

#### **Questions et Réponses**

Une collection de questions et réponses lors des conférences de Maître Suprême Ching Hai.

Disponible en français (1), anglais (1~2), portugais (1), allemand (1), polonais (1), hongrois (1), tchèque (1), russe (1), arabe (1), chinois (1~3), au lacien (1~4), coréen (1~3), japonais (1) et indonésien (1~3).

**La clé de l'illumination immédiate - Édition spéciale/ retraite de 7 jours :** recueil de conférences de Maître en 1992 à San Di Mun, pendant la retraite de 7 jours. Disponible en anglais, et au lacien.

**La clé de l'illumination immédiate - Édition spéciale/ tournée mondiale de conférences en 1993 :** une collection des conférences de Maître Suprême Ching Hai lors de la tournée mondiale de conférences en 1993 (6 volumes). Disponible en anglais, et chinois.

**Lettres entre Maître et des pratiquants spirituels :** au lacien (1~2), chinois (1~3), anglais (1), espagnol (1).

**Je suis venue vous ramener à la maison**

Une collection de citations et d'enseignements de Maître Suprême Ching Hai. Disponible en français, anglais, allemand, espagnol, polonais, hongrois, tchèque, italien, russe, bulgare, grec, turc, arabe, chinois, au lacien, coréen et indonésien.

**Histoires racontées par Maître** : disponible en anglais, espagnol, grec, chinois, au lacien, coréen, thaï et japonais.

**Dieu prend soin de tout - contes illustrés de sagesse de Maître Suprême Ching Hai** : éditions chinoise, au lacienne, anglaise et allemande.

**Les larmes silencieuses : recueil de poèmes écrit par Maître Suprême Ching Hai.** Disponible en édition deux langues : français/allemand et anglais/chinois ; aussi en espagnol, portugais, coréen, et philippin.

**Le rêve d'un papillon** : recueil de poèmes écrit par Maître Suprême Ching Hai. Disponible en au lacien et anglais.

**Temps Passé** : recueil de poèmes écrit par Maître Suprême Ching Hai. Disponible en anglais.

**Les mémoires dorées** : recueil de poèmes écrit par Maître Suprême Ching Hai. Disponible en au lacien.

**Les mémoires perdues** : recueil de poèmes écrit par Maître Suprême Ching Hai. Disponible en au lacien et anglais.

**Traces d'une vie antérieure** : recueil de poèmes écrit par Maître Suprême Ching Hai. Disponible en au lacien et anglais.

**En contact direct avec Dieu - Le moyen d'atteindre la Paix** : une collection des conférences de Maître Suprême Ching Hai lors de la tournée mondiale de conférences en 1999. Dans ce volume, Maître explique la cause profonde de la guerre et de la souffrance dans ce monde et met en exergue le fait que le seul moyen d'apporter la paix à l'humanité est d'établir un contact

direct avec Dieu. En suivant la voie juste, nous pouvons sûrement changer le futur du monde. Chaque mot des discours de Maître est une note puissante qui fait vibrer les cœurs des Hommes ! Disponible en anglais et chinois.

**Aphorismes** : collection de paroles de sagesse éternelle de Maître Suprême Ching Hai.

Disponible en édition deux langues : français/allemand, anglais/chinois et espagnol/portugais ; aussi en coréen et japonais.

**La Cuisine suprême** - Recettes internationales végétariennes/sélection de recettes comme à la maison : une collection de délicatesses culinaires recommandées par les amis pratiquants du monde entier. Disponible en anglais-chinois avec traduction en français.

**Un monde... de paix par la musique** : une collection d'interviews et de compositions musicales pour le concert de charité à Los Angeles, Californie. Disponible en édition trois langues : anglais/chinois/aulac.

## CASSETTES VIDÉO

Regarder les cassettes vidéo de Maître Suprême Ching Hai peut améliorer notre perspective et rappeler notre vrai soi. Avec sagesse, souvent transmise avec humour, Ses paroles et gestes apportent à notre cœur la chaleur du rire.

Voici ci-dessous, une liste succincte de vidéo sous-titrées en français. Pour plus d'information pour obtenir ces cassettes, veuillez vous reporter au chapitre "autres publications".

N° 359 - 24-04-93 (en français) **Redécouvrir la Vérité, la Beauté et la Bonté**, Conférence à Paris, France

N° 360 - 25-04-93 (en anglais avec traduction orale française)

**La sincérité est essentielle pour rencontrer Dieu**

Méditation de groupe à Paris, France

N° 364 - 29-04-93 (en anglais avec traduction orale française)

**Rétablir le contact avec la force céleste pour devenir un Tout**

Conférence à Bruxelles, Belgique

N° 644 - 05-05-99 (en anglais avec traduction orale espagnole)

**C'est dans le silence que nous pouvons connaître Dieu**

Conférence à Madrid, Espagne

N° 645 - 07-05-99 (en anglais avec traduction orale portugaise)

**Reliez-vous à Dieu (I) (II)** Conférence à Lisbonne, Portugal

N° 646 - 22-05-99 (en anglais) **Pour connaître Dieu, nous**

**devons être Dieu**, Conférence au Vatican, Italie

N° 647 - 09-05-99 (en anglais avec traduction orale hollandaise)

**Connaître le paradis sur la Terre**

Conférence à Amsterdam, Pays-bas

N° 650 - 13-05-99 (en anglais avec traduction orale russe)

**Nous sommes ici pour bénir la Terre**

Conférence à Moscou, Russie

N° 658 - 18-12-98 (en anglais) **Un monde de paix par la musique**

**(I) (II)**, Concert à Los Angeles, Etats-Unis

## CASSETTES MUSICALES ET CD

Les cadeaux musicaux que nous fait Maître incluent les chants bouddhistes, la poésie et les compositions originales accompagnées d'instruments traditionnels comme la cithare chinoise et la mandoline.

De nombreuses compositions musicales sont disponibles sur cassettes et CD. Pour plus d'information pour obtenir

ces compositions, veuillez vous reporter au chapitre "autres publications".

### **Chants Bouddhiques (1,2,3)**

#### **"Tho Vô Tu" CD 1-3 (poèmes de Wu Tzu)**

Poèmes du Maître, psalmodiés par des artistes vietnamiens célèbres

#### **"Traces of a previous life" CD 1-3**

Poèmes de Maître, psalmodiés par des artistes vietnamiens célèbres

#### **"Duông Vao Tinh Su" CD 1-3**

Poèmes de célèbres poètes vietnamiens, psalmodiés par Maître

#### **"Nhưng Vet Tien Than" CD1-5**

Poèmes de Maître, mis en musique et chantés par des artistes célèbres, Enregistrement du grand spectacle du 29 décembre 1996, à Los Angeles, aux Etats-Unis.

## DVD

### **Disponible avec sous-titres en français :**

- |     |  |                         |
|-----|--|-------------------------|
| 240 | Guider le monde vers une ère nouvelle            | Formose                 |
| 260 | Le mystère du monde de l'au-delà                 | N.U. U.S.A.             |
| 389 | Chansons composées et chantées par Maître        |                         |
|     |  | Suprême Ching Hai - MTV |
| 467 | La souffrance du monde est due à notre ignorance |                         |
|     |  | Singapour               |
| 493 | Apprécier la valeur de l'initiation              |                         |
|     |  | Hambourg, Allemagne     |
| 512 | Comment pratiquer dans une société compliquée    |                         |
|     |  | Hsihu, Formose          |
| 582 | Soyez déterminés sur le chemin spirituel         |                         |
|     |  | Sydney, Australie       |
| 600 | La vraie signification de ahimsa                 |                         |
|     |  | Pune, Inde              |

- 608 Les méthodes de développement spirituel  
Washington DC, U.S.A.
- 638 Montrez le meilleur de vous-mêmes Centre de Floride, U.S.A.
- 662 Faire face à la vie avec courage Londres, Angleterre
- 665 Calmer le mental Istanbul, Turquie
- 667 Le Ciel n'est que le commencement : Soyez le porte-flambeau  
de Dieu Johannesburg, Afrique du Sud
- 668 Le passage invisible Durban, Afrique du Sud
- 670 Notre nature parfaite Floride, U.S.A.
- 671 Etre illuminé Israël
- 673 Transcender les émotions Le Cap, Afrique du Sud
- 674 Marcher dans l'amour et dans le rire Le Cap, Afrique du Sud
- 676 Parlement des religions du monde Le Cap, Afrique du Sud
- 677 Le sourire d'un ange Bangkok, Thaïlande
- 680 Au delà du vide de l'existence Bangkok, Thaïlande
- 689 Illumination et ignorance Kathmandu, Népal
- 692 Ecoutons au-dedans notre propre nature Taoyuan, Formose
- 693 Sagesse et concentration Tokyo, Japon
- 694 La vie continue éternellement Séoul, Corée
- 696 La liberté en dehors du corps et du mental Centre de Yong  
Dong, Sangju, Corée
- 701 Transmettre le grand enseignement Centre de Yong Dong,  
Sangju, Corée
- 705 Se réveiller d'un rêve Centre de Yong Dong, Sangju, Corée
- 711 "L'hôtel " appelé la vie Fresno, Cal. Etats-Unis
- 716 Une façon naturelle d'aimer Dieu Centre de Floride, USA
- 718 L'amour est toujours bon Centre de Floride
- 743 La tristesse du Bouddha Etats-Unis
- 744 Depuis que je t'aime Etats-Unis

## Comment obtenir les publications

Toutes les publications sont proposées pratiquement à prix coûtant. Pour acheter, commander une publication ou obtenir une liste des publications disponibles, le mieux est de vous adresser au centre ou au correspondant local ou visitez le site web suivant :

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

**[www.Godsdirectcontact.com/publications](http://www.Godsdirectcontact.com/publications)**

De plus, de nombreuses revues en ligne vous donneront une liste des dernières publications (livres, CD, DVD, etc ...).

Si nécessaire, vous pouvez commander directement au Centre principal à Formose (P.O.BOX 9, Hsihu Miaoli, Formosa, ROC).

*"Trouvez votre propre Trésor Eternel et vous pourrez puiser à sa Source Intarissable. C'est cela la Bénédiction Infinie ! Je n'ai pas de mot pour en faire la publicité. Je ne peux qu'en faire la louange dans l'espoir que vous le croirez et que mon énergie touchera, d'une manière ou d'une autre, votre cœur, qu'elle vous portera jusqu'à ce sentiment de joie et alors vous y croirez. Après l'initiation, vous comprendrez vraiment le sens de mes paroles. Je n'ai aucun moyen de vous faire comprendre cette Grande Bénédiction que Dieu m'a accordée et qu'Il m'a permis de distribuer gracieusement et sans conditions."*

*~ Le Maître Suprême Ching Hai ~*

*"Nous prenons du karma des personnes qui nous entourent, en les regardant, en pensant à elles, lorsque nous partageons un livre ou un repas, etc. C'est ainsi que nous bénissons les autres et réduisons leur karma. C'est pour cela que nous pratiquons, afin de répandre la Lumière et dissiper l'obscurité. Bénis sont ceux qui nous donnent un peu de leur karma. Nous sommes heureux de les aider."*

*~ Le Maître Suprême Ching Hai ~*

*"Dans notre langage humain, nous disons n'importe quoi tout le temps. Nous sommes toujours à dire des bla-bla-bla à propos de tout. Il nous faut comparer, il nous faut évaluer, il nous faut identifier, il nous faut donner un nom à tout. Mais de l'Absolu, s'il s'agit de l'Absolu véritable, nous ne serions même pas capables d'en parler. Nous ne pouvons pas en parler. Nous ne pouvons même pas y penser. Nous ne pouvons pas l'imaginer. Il n'y a rien. Vous comprenez ?"*

*~ Le Maître Suprême Ching Hai ~*

## COMMENT NOUS JOINDRE

es disciples, ou amis pratiquants de Maître Ching Hai ont des centres et des associations de méditation dans le monde entier. Le centre principal se trouve à Formose.

### **The Supreme Master Ching Hai International Association**

P.O.Box 9, Hsihu Miaoli Hsien, Formosa, ROC  
P.O. Box 730247, San Jose, CA 95173-0247, U.S.A.

Les correspondants sont des personnes qui ont reçu l'initiation à la Méthode Guan Yin et qui se sont portés volontaires pour aider ceux qui désirent recevoir l'initiation ou en savoir plus sur les enseignements de Maître Ching Hai. Ils sont prêts à répondre à toutes vos questions. Ils peuvent vous aider à choisir des cassettes audio ou vidéo, et les livres qui vous conviendraient le mieux. Ils peuvent aussi vous tenir au courant des dates de conférence de Maître, des retraites et autres activités.

La liste des correspondants à travers le monde est mise à jour régulièrement.

Vous trouverez la liste la plus récente à l'adresse suivante :

<http://www.contactDirectAvecDieu.org/correspondants/cp.htm>

**\*\*\*AFRIQUE\*\*\***

**Angola :** Centre d'Angola / 244-92-338082 / luandacentre@yahoo.com  
**Benin :** Centre du Benin / 229-383-982 / smbenin@yahoo.fr  
**Bukinafaso :** Ouagadougou center / 226- 341704 / smburkinafaso@yahoo.fr  
**Cameroun :** Centre du Douala / 237-34-37232 / smcameroon@hotmail.com  
**Dem.Rep.du Congo :** Centre de Kinshasa / 243-810583010  
 blessedcongo@yahoo.fr

**Ghana :** Centre du Ghana / 233-27-607-528 / smghanac@yahoo.com  
**Kenya :** Centre du Kenya / 254-735564987 / saintearthmail@yahoo.co.uk

**Madagascar :**  
 Antananarivo M. Eric Razahidah / 261-33-1115197 / razahidah@hotmail.com

**Mauritius :**  
 Port Louis M.Liang Dong Sheng / 230-2566286 / smchmauritiu@intnet.mu  
 Mlle Josiane Chan She Ping / 230-242-0462 / smchmauritiu@intnet.mu

**République d'Afrique du Sud :**

Cape Town Centre / 27-83-952-5744 / capetowncentre@yahoo.com  
 Johannesburg M.Gerhard Vosloo / 27-82-570-4437 / ghvosloo@mweb.co.za  
 Mlle Dieketseng Napo / 27-83-456-3968 / dnapo@absamail.co.za

**Togo :**  
 Kpalime Centre de Kpalime / 228-441-09-48  
 Lome Centre de Lomé / 228-222-28-64 / smtogo@yahoo.com  
 M.David Chine / 228-221-55-51

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

**\*\*\*AMERIQUE\*\*\***

**Argentine :**  
 Buenos Aires Mlle Mabel Alicia Kaplan / 54-11-4-545-4640  
 backhome25@hotmail.com

**Bolivie :**  
 Santa Cruz Mme Adalina da Graca Munhoz / 591-337-2039  
 adamunhozcc@hotmail.com

Trinidad M.Wu Chao Shien / 591-4625964

**Brésil :**  
 Belem M.Weï Cheng Wu / 55-91-2234424/55-91-2746611  
 belemcenter@yahoo.com.br

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

Recife Mlle Salma Casierra Alvarez / 55-81-3262912  
 San Paulo Centre de San Paulo / 55-11-5904-3083/5579-1180  
 br\_center@yahoo.com.br

**Canada :**

Edmonton

M.Brian Hokanson / 1-780-444-6568  
M. & Mme Dang Van Sang / 1-780-963-5240 / anh2sd@hotmail.com

Londres

Centre / 1-519-933-7162 / uniself@yahoo.com

Montréal

Centre de Montréal / 1-514-277-4655 / smchmontreal@vif.com  
Mlle Euchariste Pierre / 1-514-277-2717 / p\_euchariste1@sympatico.ca

Ottawa

M.Hung The Nguyen / 1-514-494-7511 / thehungnguyen@vif.com

Toronto

M.Tuan Duong / 1-613-565-0862 / et323@ncf.ca  
Centre de Toronto / 1-416-503-0515  
Mlle Diep Hoa / 1-905-828-2279 / hoadiep0723@yahoo.com  
M. & Mme Lenh Van Pham / 1-416-282-5297 / hiepham@rogers.com  
Bureau de liaison / torontocontact@yahoo.ca

Vancouver

Mlle Li-Hwa Liao / 1-604-541-1530 / jsung22@shaw.ca  
Mlle Sheila Coodin / 1-604-580-4087 / qycontactperson@yahoo.ca  
Mlle Nguyen Thi Yen / 1-604-581-7230 / yentnguyen2002@yahoo.com

**Chili :**

La Serena

M.Esteban Zapata Guzman / 56-51-451019 / laserenacenter@hotmail.com

Santiago

Centre de Santiago / 56-2-6385901 / chilecenter@hotmail.com  
Bureau de liaison / 56-2-6389229

**Colombie :**

Bogota

Mme Blanca Elizabeth Padraza / 57-1-6240217  
diachadicha@hotmail.com

**Costa Rica :**

San Jose

Centre de San Jose / 506-2200-753  
Mlle Laura Chen / 506-363-2748 / lauracmesa@hotmail.com

**Honduras :**

Tegucigalpa

Mlle Edith Sagrario Ochoa / 504-2250120

**Mexique :**

Mexicali

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

Mexico D.F

Centre de Mexico D.F / 52-55-5752-7472/5639-3506  
cmpkamelkamel@hotmail.com

Mexico State

Bureau de liaison / 52-55-5852-1256  
tcenter@contactodirectocondios.org

Monterrey

M.Roque Antonio Ledl Suffo / 52-8-379-0897  
mtycenter@starmedia.com

**Nicaragua :**

Managua

Mlle Pastora Valdivia Iglesias / 505-248-3651 / roxanavet@hotmail.com  
Centre / 507-236-7495

**Panama :**

Mlle Maritza E.R. de Leone / 507-260-5021 / mrleone@hotmail.com

**Paraguay :**

Asuncion

Mlle Emilce Céspedes Giménez / 595-2-523684  
ec\_py2002@yahoo.com.ar

**Pérou :**

Arequipa

M. Julio Cardenas Pelizzari / 51-054-453828 / qyarequipa@yahoo.com

Cusco

Mme Patricia Kross Canal / 51-54-232-682 / cuscocentro@yahoo.com  
Centre de Lima / 511-4716472

Lima

M.Edgar Nadal & Mlle Teresa de Nadal / 51-1-4667737 /  
edyter@viabcp.com

- Puno M.Victor Carrera / 51-1-2650310  
 Mlle Mercedes Rodriguez / 51-54-353039 / punocentroperu@yahoo.es  
 Trujillo M.& Mme Raúl Segura Prado / 51-44-221688  
 rsp\_trujillo@hotmail.com
- Salvador :**  
 San Salvador M.Manuel Menjivar / 503-216-9413 / quijano\_manuel@yahoo.es
- Trinidad Island:**M.Ray Alibocus / 1-868-637-1054 / alibocus@tstt.net.tt
- USA :**
- Arizona :** Centre d'Arizona / 1-602-264-3480  
 M. & Mme Kenny Ngo / 1-602-404-5341 / kennynngoaz@hotmail.com
- Arkansas :** M.Robert Jeffreys / 1-479-253-8287 / bobedj@cox-internet.com
- Californie :**
- \*Los Angeles Centre de Los Angeles / 1-909-674-7814  
 M. & Mme Tsung-Liang Lin / 1-626-914-4127 / tllin54@hotmail.com  
 M. & Mme Dong Phung / 1-626-284-9994 / SanGabriel99@hotmail.com  
 M.Gerald Martin / 1-310-836-2740 / gmartin0999@hotmail.com
- \*Sacramento M. & Mme Hieu De Tu / 1-916-682-9540 / saccenter.ca@usa.com
- \*San Diego Centre de San Diego / 1-619-280-7982 / quanyinsd@juno.com  
 M. & Mme Tran Van Luu / 1-619-475-9891
- \*San Francisco Centre / KHOALUONG@aol.com  
 M. & Mme Khoa Dang Luong / 1-415-753-2922  
 M. & Mme Dan Hoang / 1-415-333-9119 / sfcenter@hotmail.com
- \*San José Mlle Sophie Lapaire / 1-650-988-6500 / Sophie.lapaire@sun.com  
 M.Loc Petrus / 1-510813-2300 / petrusl.2k4@gmail.com
- Caroline du Nord:**M & Mme Huynh Thien Tan / 1-704-535-3789
- Colorado :** Mlle Victoria Singson / 1-303-986-1248 / torahi@ureach.com
- Floride :**
- \*Cape Coreal M. & Mme Thai Dinh Nguyen / 1-941-458-2639 / thaidbzad@msn.com  
 Mlle Trina L. Stokes / 1-239-433-9369 / oonwater33957@yahoo.com
- \*Orlando M.Michael Stephen Blake / 1-407-333-0178 / ekalbekim@yahoo.com
- Géorgie :** Centre /Bhiksuni Chán Mo / 1-770-936-9926  
 georgiacenter@hotmail.com  
 M.James Collins / 1-770-934-2098  
 Mlle Kim Dung Thi Nguyen / 1-404-292-7952
- Hawaï :** Centre de Hawaï / 1-808-735-9180 / hawaiictr@hotmail.com  
 Mme Dorothy Kaomi Sakata / 1-808-988-6059  
 DorothySakata@aol.com
- Illinois :** M.Tran, Cao-Minh Lam / 1-773-506-8853 / caominhtran@yahoo.com
- Indiana :** M. & Mme Duc Vu / 1-317-293-5303 / Duchanh@aol.com
- Kentucky :** Centre de Kentucky / kycenter2000@yahoo.com  
 M. & Mme Nguyen Minh Hung / 1-502-695-7257 / Fuji.Nguyen@ky.gov
- Louisiane :** M.John L. Fontenot / 1-504-483-3234 / jlfontenot@hotmail.com
- Maryland :** M.Nguyen Van Hieu / 1-301-933-5490 / marylandcenter@yahoo.com
- Massachusetts :**
- \*Boston Centre de Boston / 1-978-436-9982 / shinemound@earthlink.net  
 Mlle Gan Mai-Ky / 1-508-791-7316  
 M. & Mme Huan-Chung Li / 1-978-957-7021
- Michigan :** M.Martin John White / 1-734-327-9114 / mading02000@yahoo.com

- Minnesota :** Mlle Quach Ngoc / 1-612-722-7328 / quachmn@yahoo.com
- Missouri :**
- \*Rolla M. & Mme Genda Chen / 1-573-368-2679 / gchen@umr.edu
- Nebraska :** Mlle Céline Robertson / 1-402-483-4067 / crobert@lps.org
- Nevada :**
- \*Las Vegas Mlle Helen Wong / 1-702-242-5688
- New Jersey :** Centre de New Jersey / 1-973-209-1651 / c\_newjersey@yahoo.com  
M.Chang-Sheng Chou / 1-973-335-5336 / JohnChou@ymusa.com
- New Mexico :** M & Mme Nawarskas / 1-505-342-2252 / anawarskas@hotmail.com
- New York :** M. & Mme Zhihua Dong / 1-718-567-0064 / dong@phys.columbia.edu
- \*Rochester Mlle Debra Couch / 1-716-256-3961 / dcouch@rochester.rr.com
- Ohio :** M. & Mme Vu Van Phuong / 1-513-887-8597 / ohiocenter@yahoo.com  
M.Gilbert Rivera / 1-937-746-3786 / wisdmeye@aol.com
- Oklahoma :** M. & Mme Tran Kim Lam / 1-405-632-1598 / LTRAN2292@aol.com
- Oregon :**
- \*Portland M. & Mme Minh Tran / 1-503-614-0147 / oregon\_center90@yahoo.com  
Mlle YoupingZhong / 1-503-257-2437 / youping320@yahoo.com
- Pennsylvanie :** M. & Mme Diep Tam Nguyen / 1-610-529-3114  
DiepAshleyPa@AOL.com  
Mlle Ella Flowers / 1-215-879-6852
- Texas :**
- \*Austin Centre d'Austin / 1-512-396-3471 / jjdauw@yahoo.com  
M.Dean Duong Tran / 1-512-989-6113 / tranduongdean@yahoo.com
- \*Dallas Centre de Dallas / 1-214-339-9004 / DallasCenter@yahoo.com  
M.Tim Mecha / 1-972-395-0225 / t.mecha@comcast.net  
M.Weidong Duan / 1-972-517-5807 / water96@yahoo.com  
M.Jimmy Nguyen / 1-972-206-2042 / JimmyHNgyuen@yahoo.com
- \*Houston Centre de Houston / 1-281-955-5782  
Mlle Carolyn Adamson / 1-713-6652659 / cadamson@houston.rr.com  
M. & Mme Charles Le Nguyen / 1-713-922-1492  
cuc-le@houston.rr.com  
M. & Mme Robert Yuan / 1-281-251-3199 / robert.yuan@hp.com
- \*San Antonio M.Khoi Kim Le / 1-210-558-2049 / lethong@hotmail.com
- Virginie :** Centre / 1-703-941-0067
- \*Virginia Beach Centre / 1-757-461-5531 / liem\_le23502@yahoo.com  
M&Mme Hua Phi Anh / 1-703-978-6791 / anhhlly@hotmail.com
- Washington :**
- \*Seattle M.Ben Tran / 1-425-643-3649 / benptran@aol.com  
M.Edward Tan / 1-206-228-8988 / edtan@usa.com
- Wyoming :** Mme Esther Mary Cole / 1-307-332-7108 / sumaemc@yahoo.com
- Puerto Rico :**
- Camuy Mlle Disnalda Hernanadez Morales / 1-787-262-1874  
disnalda@caribe.net
- \*\*\*ASIE\*\*\***
- Corée :**
- Andong M.Kim ,Sam-Tae / 82-54-821-3043
- Busan Centre de Busan / 82-51-581-9200 / chinghaibusan@hanmail.net

	M.Song Ho Joon / 82-51-957-4552
	M.Hwang Sang Won / 82-51-805-7283
Chungok	Centre de Chungok / 82-54-6731399
Daegu	Centre de Daegu / 82-53-743-4450 / chinghaidaegu@hanmail.net
	M.Cha Jae-Hyun / 82-53-856-3849
	Mme Han, Sun-Hee / 82-53-767-5338
	M.Kim ,Ik-Hyun / 82-53-633-3346
Daejeon	Centre de Daejeon / 82-42-625-4801 / qydaejeon@yahoo.co.kr
	M.Kim ,Soo-Dong / 82-42-254-7309 / vegeone1@yahoo.co.kr
Gwang-Ju	Centre de Gwang-Ju / 82-62-525-7607
	M.Jo Myung-Dae / 82-62-394-6552 / smgwangju@naver.com
Incheon	Centre de Incheon / 82-32-579-5351
	M.Lee, Jaea-Moon / 82-32-244-1250
Jeonju	Centre de Jeonju / 82-63-274-7553 / sch5824@hanmail.net
	M.Shin Hyun-Chang / 82-63-254-5824
Séoul	Centre de Séoul / 82-2-5772158 / quanyim@unitel.co.kr
	M.Yoo Tae In / 82-2-795-3927
Youngdong	Centre de Youngdong / 82-54-532-5821 / houmri1@komet.net
<b>Formose :</b>	
Taipei	Centre de Taipei / 886-2-2706-6168 / tpe.light@msa.hinet.net
	M.&Mme Loh Shih-Hung / 886-2-27062628 / shloh@ndmctsg.edu.tw
Miaoli	M.& Mme Chen Tsan Gin / 886-37-221618
	M.Chu Chen Pei / 886-37-724726
Kaohsiung	M.&Mme Zeng Huan Zhong / 886-7-7534693
<b>Hong Kong :</b>	Centre de Hong Kong / 852-27495534
	Bureau de liaison / 852-26378257 / joyandlove3@hotmail.com
<b>Inde :</b>	
Calcutta	M.Ashok Sinha / 91-33-665-6741 / shiva@cal.vsnl.net.in
<b>Indonésie :</b>	
Bali	Centre / 62-361-231-040 / smch_bali@yahoo.com
	M.Agus Wibawa / 62-81-855-8001 / wibawa001@yahoo.com
Jakarta	Centre de Jakarta / 62-21-6319066 / smch-jkt@dnet.net.id
	M.Tai Eng Chew / 62-21-6319061 / cte@envirotec.co.id
	Mlle Lie Ik Chin / 62-21-6510715 / herlina@ueii.com
	Mlle Murniati Kamarga / 62-21-3840845 / hai@cbn.net.id
	M.I Ketut P.Swastika / 62-21-7364470 / ketut@sinarماس.co.id
Malang	M.Judy R.Wartono / 62-341-491-188 / yudi_wartono@telkom.net
	M.Henry Soekianto / 62-341-325-832
Medan	Mme Merlinda Sjaifuddin / 62-61-4514666
	smch_medan@hotmail.com
Surabaya	Center / 62-31-5612880 / ahimsasb@indosat.net.id
	M.Harry Limanto Liem / 62-31-594-5868 / harry_l@sby.dnet.net.id
Yogyakarta	M.Augustinus / 62-274-411-701 / t.adianingtyas@eudoramail.com
<b>Israël :</b>	M.Yaron Adari / 972-9-866-6247 / ya05@netvision.net.il
<b>Japon :</b>	
Gunma	Mlle Hiroko Ichiba / 81-27-9961022 / divinalv@mth.biglobe.ne.jp
Tateyama	Centre de Tateyama / 81-470-209127 / tateyama_lg@yahoo.co.jp
Tokyo	M.Yukiko Sugihara / 81-90-6104-5770 / lotus@sky.palala.or.jp

- M.Yoshie Takeda / 81-90-3963-0755 / y-plus@f6.dion.ne.jp
- Laos :**  
Vientiane M. Somboon Phetphommasouk / 856-21-415-262  
sobophet@yahoo.com
- Macao :**  
Centre de Macao / 853-532231 / macau\_center@email.com  
Bureau de liaison / 853-532995
- Malaisie :**  
Alor Setar M.Chiao-Shui Yu / 60-4-7877453  
Johor Bahru M. & Mme Chi-Liang Chen / 607-6622518 / supreme2@tm.net.my  
Kuala Lumpur Centre de Kuala Lumpur / 603-92873904 / klsmch@tm.net.my  
M. Phua Kai Liang / 60-12-307 3002 / klnet23@yahoo.com  
Penang Centre de Penang / 604-2285853 / pgsamch@pd.jaring.my  
M. & Mme Lin Wah Soon / 604-6437017
- Mongolie :**  
Ulan Bator Mlle Erdenechimeg Baasandamba / 976-11-310908  
baasandamba@yahoo.com
- Baganur M.&Mme Gursad Bayarsaikhan / 976-121-21174
- Myanmar :**  
M.Sai San Aik / 951-667427
- Nepal :**  
Kathmandou Centre de Kathmandou / 977-1-254-481  
chinghai\_kathmandu@hotmail.com
- Pokhara M.Ajay Shrestha / 977-1-473558 / ajaystha@hotmail.com  
Centre de Pokhara / 977-61-28455  
M.Bishnu Neupane / 977-61-31643 / neupanebishnu@hotmail.com  
M.Shiva Bastola / 977-61-28255  
M.Raj Kumar Lama / 977-61-31413  
Centre de Manille / manilach@hotmail.com
- Philippines :**  
**Singapour :** Centre de Singapour / 65-741-7001 / chinghai@singnet.com.sg  
Bureau de liaison / 65-6846-9237
- Sri Lanka :**  
Colombo M.Lawrance Fernando / 94-1-412115 / samantha\_nbt@zeynet.com
- Thaïlande :**  
Bangkok Centre de Bangkok / 662-674-2690 / bkk\_c@hotmail.com  
Mlle Laddawan Na Ranong / 66-1-8690636/66-2-5914571  
edasnlad@stou.ac.th
- Chiang Mai Mlle Siriwan Supatrchamnian / 66-50-332136 / siriwanli@hotmail.com  
Khon Kaen Centre de Khon Kaen / 66-43-378112  
Songkhla Centre de Songkhla / 66-74-323694
- \*\*\*EUROPE\*\*\***
- Allemagne :**  
Berlin Centre de Berlin / 49-30-3470-9262 / pureocean@web.de  
Düsseldorf Bureau de liaison / 49-203-4846374 / ngoc-thao.nguyen@gmx.de  
dusseldorfcenter@hotmail.com
- Hambourg Bureau de liaison / 49-581-15491 / HamburgCenter@gmx.de  
Münich Mlle Johanna Høning / 49-8170-997050 / ChingHai@aol.com  
Mlle Kang Cheng / 49-89-3616347 / love\_source@t-online.de
- Autriche :**  
Centre de Vienne / Chinghai@A1.net

- M. & Mme Nguyen Van Dinh / 43-2955-70535
- Belgique :**  
Bruxelles Centre de Bruxelles / 32-472-670272  
Mlle Ellen De Maesschalk / 32-486-242248 / qybelgium@yahoo.com
- Bulgarie :**  
Sofia M. Ruslan Staykov / 3592-575358 / wwwruslan@yahoo.com  
Plovdiv Mme Miglena Bozhikova / 359-32-940726  
chinghaiplovdiv@yahoo.com
- Croatie :** M. Zeljko Starcevic / 385- 51- 251081 / zeljko@mindless.com
- Danemark :** M. Thanh Nguyen / 45-66-190459 / my@webspeed.dk
- Espagne :**  
Madrid M Gabriel Gasca Hernandez / 34-91-5930413  
Madridcenter@yahoo.es  
Mlle Lidia Kong / 34-91-5470366  
Mr. Claudio Octavio Silva Zuniga / 34-667090831  
claudiosilvachile@yahoo.es
- Malaga M. Wang Ya-King / 34-95-2351521
- Valence M. Yu Xi-Qi / 34-96-3347061 / valenciachinghai@yahoo.es
- Finlande :**  
Helsinki Mlle Anne Nystrom / 358-9-793902 / anne.nystrom@surfeu.fi
- France :**  
Alsace Mme Anne-Claire Despretz / 33-3-89770607 / arclai@infonie.fr  
Ardèche Mlle Jeanine Reynet / 33-4-75376232  
Montpellier M. Nguyen Tich Hung / 33-4-67413257 / tich.hung@infonie.fr  
Paris Centre de Paris / 33-1-43006282  
Mlle Isabelle Lancelot / 33-1-7069-3210 / ilancelot@celestialfamily.net
- Hollande :**  
Amsterdam M. Marcel Mannaart / 31-72-5070236 / m.mannaart@planet.nl  
M. Nguyen Ngoc Trung / 31-6264-78716 / Quan-Am@chello.nl
- Hongrie :**  
Budapest Centre de Budapest / 361-363-3896 / budapestcenter@freemail.hu  
M. Lux Tamas / 36-304273364  
Mlle Dora Seres / 36-1-379-1924  
M. Lehel Csaba / 36-96-456-452 / clehel@freemail.hu
- Győr
- Irlande :**  
Dublin M. & Mme Bernard Leech / 353-1-6249050 / dublinquanyin@yahoo.co.uk
- Norvège :**  
Oslo M. Nguyen Ngoc Tai / 47-22-612939 / osloqy@gmail.com
- Pologne :**  
Szczecin Mme Plociniczak Grazyna / 48-91-487-4953 / gingal@wp.pl  
Varsovie Mlle Elzbieta Ukleja / 48-22-8367814 / elzbieta\_q1@yahoo.com
- Portugal :**  
Leiria M. Antonio Jose Vieira Caldeira / 351-2625-97924  
alcoa\_center@hotmail.com
- République Tchèque :**  
Prague Centre de Prague / 42-02-6126-3031 / prague-center@chinghai.cz  
Mme Marcela Gerlov / 42-0-608-265-305 / Chinghai@chinghai.cz

**Royaume Uni :**

**Angleterre :**

Ipswich M. Shahid Mahmood / 44-1473-436961 / shahidocean@hotmail.com  
 Londres London Center / 44-2088-419866 / pnl@matters19.freeserve.co.uk  
 M. Nicholas Gardiner / 44-2089-773647  
 Mme C YMan / 44-1895-254521 / chuk\_yee\_man@hotmail.com  
 Stoke-on-Trent Mme Janet Weller / 44-1782-866489 / janet.weller7090@ntlworld.com  
 Surrey M.C.W.Wo / 44-1293-416698 / stmchwo@hotmail.com

**Ecosse :**

Edinburgh Mme Annette Lillig / 44-131-6660319 / lillig@btinternet.com

**Russie :**

Moscou Mlle Lira Gareyeva / 7-095-732-08-32 / boulgakov@tri-el.ru

**Slovénie :**

Ljubljana M. Janez Pavlovic / 386-41-320-268 / janez.pavlovic@siol.net  
 Maribor M. Rastislav Alfonz Kovacic / 386-35-814981 / dbk@siol.net

**Suède :**

Angelholm Mme Luu Thi Dung / 46-431-26151 / Angelholmswe@yahoo.com  
 Are Mlle Viveka Widlund / 46-647-32097 / sweden1@tele2.se  
 Malmo M. & Mme John Wu / 46-40-215688 / john.wu@bolina.hsb.se  
 Stockholm M. Mats Gigard / 46-8-882207 / mats.gigard@telia.com

**Suisse :**

Genève Mlle Feng-Li Liu / 41-22-7973789 / fengli@ilo.org  
 Mme Klein Ursula / 41-22-3691550 / uklein@tiscali.ch

**\*\*\*OCEANIE\*\*\***

**Australie :**

Adelaide M. Leon Liensavanh / 618-83326192 / leonadelaide@hotmail.com  
 Brisbane Centre de Brisbane / briscentre@hotmail.com  
 M. Gerry Bisshop / 61-7-3847-1646  
 Mme Tieng Thi Minh Chau / 617-37157230  
 ctieng\_briscentre@yahoo.com.au  
 M. & Mme Yun-Lung Chen / 617-33442519 / dlch136@hotmail.com  
 Byron Bay/ Mlle Kaye Benen / 61-2-66795774 / kayebenen@dodo.com.au  
 Northern Rivers  
 Canberra M Hoang Khanh / 61-2-6259-1993 / smcanberra@hotmail.com  
 Melbourne Centre de Melbourne / Melbsmch@aol.com  
 Mme & M. Rob Nagtegaal / 61-3-5282-4431 / rosrobbery@yahoo.com  
 M. Phong Minh Tan Do / 61-3-9850-2553 / phongloveme@yahoo.com  
 M. Alan Khor / 61-3-9857-4239 / cckhor@bigpond.net.au  
 Perth Centre de Perth / 61-8-9242-1189  
 M. David Robert Brooks / 61-8-9418-6125 / daveb@iinet.net.au  
 M. Ly Van Tri / 61-8-9242-2848  
 Sydney M. Eino Laidsaar / 61-2-9477-5459 / einoforquanyinsydney@yahoo.com  
 M. Ly An Thanh / 61-2-9823-8223 / anbinh\_sydney@yahoo.com.au

**Nouvelle-Zélande :**

Auckland Mme Noelyne No Thi Ishibasi / 649-277-9285 / takahide@xtra.co.nz  
 M. Peter Morrin / 64-9-579 2452 / ptr@ihug.co.nz

Christchurch	M. Chang Jen-Hor / 64-9-2749298 / changjenhor@yahoo.com
Hamilton	M. Michael Lin / 64-3-3436918 / nzchchsmch@yahoo.com.au
Nelson	M. Glen Vincent Prime / hamnzcont@yahoo.co.nz
	Mlle Sharlene Lee / 64-3-5391313 / shale@ihug.co.nz

\*S'il n'y a pas de correspondant dans votre région, veuillez contacter le correspondant de la ville ou du pays le plus proche de chez vous. La liste de nos correspondants à travers le monde est régulièrement mise à jour. Pour en connaître la dernière version, veuillez visiter l'adresse suivante :  
<http://www.godsdirectcontact.org/tw/eng/cp/index.htm>

## Sites Internet Guan Yin

Des informations concernant le Maître Suprême Ching Hai et la Méthode Guan Yin sont disponibles sur les sites internet World Wide Web suivants :

**[www.contactdirectavecdeu.org](http://www.contactdirectavecdeu.org)**

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

**[www.Godsimmediatecontact.net](http://www.Godsimmediatecontact.net)**

**[www.Godsimmediatecontact.org](http://www.Godsimmediatecontact.org)**

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

**"Un voyage à travers les royaumes esthétiques"**

**Emissions de TV sur cassettes vidéo**

E-mail : [art&spirituality@Godsdirectcontact.org](mailto:art&spirituality@Godsdirectcontact.org)

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

**Groupe de la revue :**

E-Mail : [lovenews@Godsdirectcontact.org](mailto:lovenews@Godsdirectcontact.org)

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

**Département des livres S.M :**

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

Fax : 1-240-352-5613 (USA) ou (886)-943-802829 (Formosa)

(Vous êtes bienvenus de vous joindre à nous

pour traduire les livres de Maître dans différentes langues)

**Bureau d'information spirituelle :**

E-Mail : [lovewish@Godsdirectcontact.org](mailto:lovewish@Godsdirectcontact.org)

Fax : 886-946-730699

**S.M Célestial Co., Ltd**

E-Mail : [smcj@ms34.hinet.net](mailto:smcj@ms34.hinet.net)

Tel : 886-2-87910860

Fax : 886-2-87911216

**L'Association Internationale de Maître Suprême Ching Hai**

**Sté d'Editions, Ltd. Taipei, Formose.**

E-Mail : [smchbooks@Godsdirectcontact.org](mailto:smchbooks@Godsdirectcontact.org)

Tel : (886) 2-87873935

Fax : (886) 2-87870873

**Librairie du Centre de Los Angeles**

Email : [la\\_bookstore@yahoo.com](mailto:la_bookstore@yahoo.com)

Fax : 1-909-738-9992

Le contenu de notre liste "Sites Internet Guan Yin" est susceptible d'être modifié. Pour connaître les dernières informations, consultez l'adresse suivante :

<http://godsdirectcontact.org.tw/eng/links/links.htm> (en anglais)

Chaîne de télévision sur Internet 24h/24

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

(Formose ; en anglais et chinois)

**Téléchargez gratuitement la revue de Maître Suprême Ching Hai :**

<http://sm21.net/eNews/>

<ftp://ftp.Godsdirectcontact.org/pub/>

<http://news.Godsdirectcontact.info>

<http://download.Godsdirectcontact.info>

Septième édition : avril 2006

L'auteur : Le Maître Suprême Ching Hai  
Postal Box 9, Hsihu, Miaoli 36899, Formose,  
République de Chine (R.O.C.)

Adresse : 1 F, N° 236, Song San Road, Xin Yi  
District, Taipei, Formose, R.O.C.

Editeur : The Supreme Master Ching Hai  
International Association Publishing Co., Ltd  
(enregistrée sous le n° 5390  
par le Bureau de l'Information du Gouvernement  
de la République de Chine)

Copyright : Le Maître Suprême Ching Hai

Le contenu et les mots de ce livre sont pénétrés par la Grâce et les Bénédictiones du Maître. Tous droits réservés. Aucune partie de ce livre ne peut être reproduite sous quelque forme ou par quelque moyen que ce soit sans la permission préalable du Maître ou de l'éditeur.



Nous, les disciples du Maître Suprême Ching Hai, avons traversé les épreuves que l'on peut endurer sur le chemin de l'ultime Vérité. Nous savons donc combien il est difficile et rare de trouver un Maître vivant pleinement illuminé qui enseigne la méthode la plus haute pour éveiller notre sagesse naturelle et réaliser cette Vérité ; la méthode semblable à celle qui fut enseignée par tous les Maîtres authentiques depuis les temps anciens.

Connaissant les profonds bienfaits de la pratique de cette méthode, nous vous offrons ici un aperçu des conférences données par le Maître Suprême Ching Hai en divers pays du monde afin d'aider les chercheurs de Vérité qui aspirent à la libération éternelle en une seule vie, et d'apporter des réponses à ceux qui se posent des questions sur la vie, la naissance et la mort, sur l'épanouissement spirituel et la Vérité.