

MGA NILALAMAN

Panimula	4
Maikling Talambuhay ni Supreme Master Ching Hai	8
Ang Hiwaga Ng Kabilang Daigdig	11
Isang Panayam kay Supreme Master Ching Hai Hunyo 26, 1992, United Nations, New York City	
Pagmumulat: Ang Pamamaraang Quan Yin	53
Ang Limang Panuntunan	55
Mga Pakinabang ng Pagiging-Vegetarian	57
Kalusugan at Nutrisyon	58
Ekolohiya at ang Kapaligiran	62
Pandaigdigang Pagkagutom	63
Pagdurusang mga Hayop	64
Ang Samahan ng mga Santo at Iba pa	64
Mga Kasagutan ni Master sa mga Katanungan	66
Pagkamakagulay: Ang Pinakamabuting Lunas sa Pandaigdigang Krisis sa Tubig	77
Mabuting Balita para sa mga Vegetarian	79
Mga Vegetarian na Kainan At Tindahan sa Pilipinas .	85
Mga Lathalain	88
Paano Kami Matatagpuan	94

Isang Maikling Mensahe

Sa pagbanggit sa Diyos, o sa Makapangyarihang Espiritu, ang Master ay nagtuturo sa atin na gumamit ng orihinal at walang-kasariang mga termino upang maiwasan ang pagtatalo kung lalaki o babae ba ang Diyos.

She + He = Hes (gaya ng Bless)

Her + Him = Hirm (gaya ng Firm)

Hers + His = Hiers (gaya ng Dear)

Halimbawa: When God wants, Hes makes things happen according to Hiers will to suit Hirmself.

Bilang isang tagalikha mga likhang-sining at bilang isang espiritwal na guro, naiibigan ng Supreme Master Ching Hai ang mga pagpapahayag ng kagandahang panloob. Ito ang dahilan kung bakit tinatawag Niya ang Vietnam na “Au Lac” at Taiwan na “Formosa”. Ang Au Lac ay sinaunang pangalan ng Vietnam na ibig sabihin ay “kaligayahan”. At ang pangalang Formosa na ang ibig sabihin ay “maganda”, ay mas naglalarawan ng ganap na kagandahan ng isla at ng mga naninirahan dito. Nadarama ni Master na ang paggamit ng mga pangalang ito ay nakapag-aangat sa espiritwalidad at magandang kinabukasan ng lupain at ng mga naninirahan dito.

Libreng sample booklet mula sa internet: Ang Susi ng Dagling Kaliwanagan (sa mahigit 74 lingguwahe)

<http://sb.godsdirectcontact.net> (Formosa)

<http://www.direkter-kontakt-mit-ott.org/download/index.htm>(Austria)

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

<http://www.Godsdirectcontact.us/com/sb/>

“Hindi ako kaanib ng Budhismo o Katolisismo. Kaanib ako ng Katotohanan at pinapangaral ko ang Katotohanan... Maaari mo itong tawaging Budhismo, Katolisismo, Taoismo, o anumang nais mo. Lahat ay malugod kong tinatanggap!”

~ Ang Supreme Master Ching Hai ~

“Sa pamamagitan ng pagtatamo ng panloob na kapayapaan, matatamo natin kahit ano pa. Lahat ng kasiyahan, lahat ng katuparan ng makamundo at makalangit na mithiin ay mula sa Kaharian ng Diyos – ang panloob na pagtuklas sa ating walang hanggang kapayapaan, karunungan, at kapangyarihan. Kung hindi natin ang mga ito matatamo, hindi natin matatagpuan ang Kasiyahan, kahit pa gaano karaming pera o kakayahan, o mataas na posisyon ang mayroon tayo.”

~ Ang Supreme Master Ching Hai ~

“Ang aming pangaral ay anumang dapat mong gain dito sa mundo, gawin mo ito ng buong puso. Maging responsable at mag-nilay araw-araw. Magtatamo ka ng mas maraming karunungan, kapayapaan, upang mapaglingkuran ang iyong sarili at ang mundo. ‘Wag mong kalilimutan na mayroon kang kabutihan sa iyong kalooban. ‘Wag mong kalilimutan na mayroong Diyos na nananahan sa’yong katawan. “Wag mong kalilimutan na may Diyos sa kaibuturan ng iyong puso.”*

~ Ang Supreme Master Ching Hai ~

* “meditate” sa salitang Ingles.

PANIMULA

Sa mga nakalipas na panahon, ang sangkatauhan ay dinalaw

ng mga di pangkaraniwang nilalang na ang tanging layunin ay upang iangat ang espiritalidad ng sangkatauhan. Ilan sa kanila ay sina Hesukristo, Shakyamuni Buddha at Mohammed. Sila ang mga pinaka-tanyag, pero mayroon pang iba na hindi natin kilala; ang ilan ay nagturo sa publiko, at kilala ng ilang mga tao, at ang iba'y lingid sa ating kaalaman. Tinatawag silang Master, Avatar, Enlightened One, Tagapagligtas, Mesiyas, Banal na Ina, Tagapagulat, Guru, Mga Banal at iba pa. Sila ay dumarating upang maghatid ng Kaliwanagan, Kaligtasan, Pagtuklas, Kalayaan o Pagkamulat. Ang mga salitang ito ay maaaring naiiba ngunit ang kahulugan ay iisa.

Mga panauhin mula sa Banal na Lugar, na may pantay-pantay na kadakilaang pang-ispiritwal, dalisay na pag-uugali, at kapangyarihan na maiangat ang sangkatauhan katulad ng mga Banal na Tao ng nakalipas na panahon, pero iilan ang nakasaksi sa kanilang presensya. Isa sa mga ito si Supreme Master Ching Hai.

Si Master Ching Hai ay hindi aakalaing isang Nabubuhay na Santo. Siya ay babae, at maraming mga Buddhist at iba pa ang naniniwala na ang babae ay hindi pwedeng maging Buddha. Sya ay Asyano, at maraming taga-Kanluran ang naniniwala na ang kanilang Tagapagligtas ay kamukha nila.

Subalit, kami, na mula sa iba't ibang sulok ng mundo at nagmula sa iba't ibang relihiyon, na nagkaroon ng pagkakataong sya'y makilala, at sundin ang Kanyang mga Pangaral, ay nalalaman kung sino at ano Sya. Upang sya'y iyong makilala, kailangan mong magkaroon ng bukas na isipan at katapatan ng puso. Kailangan mo

din mag-ukol ng sapat na oras at atensyon, yun lamang at wala nang iba pa.

Ang mga tao ay pinalilipas ang kanilang oras sa pagkita ng pera, at pangangalaga ng materyal na pangangailangan. Nag-tatrabaho tayo upang pagaanin ang ating buhay at ang buhay ng ating mga mahal sa buhay. Kung may oras pa, itinuon natin ang ating atensyon sa mga bagay tulad ng pulitiko, isports, TV o sa pinaka-bagong tsismis.

Pero, kami na nakadanas at nakadama sa Mapagmahal na Kapangyarihan ng Banal ay nalalaman na may mas mahalaga pang bagay sa buhay maliban dito. Nalulungkot kami na ang Mabuting Balita ay hindi nalalaman ng nakararami. Ang kalutasan sa lahat ng ating pagdurusa sa buhay ay tahimik na nakatago sa kaibuturan ng ating puso, nag-hihintay lang na ito’y ating bigyan ng atensyon. Alam naming na ang Langit ay nandito lamang. Patawarin mo kami kung nakapagbibitiw kami ng mga salita na maaring sa iyong pandinig ay imposible at hindi makatwiran. Pero, mahirap para sa amin na manatiling tahimik, matapos masaksihan ang aming nasaksihan, at malaman ang aming napag-alaman.

Kami, na mga disipulo ni Supreme Master Ching Hai at nagsasanay sa Kanyang meditation method (the Quan Yin Method,) ay iniaalay ang babasahing ito at umaasang ito’y makatulong sa iyo na mapalapit sa iyong sariling pagkaranas at pagkasaksi sa Banal na Katuparan, maging ito sa tulong ni Master Ching Hai o ng iba pang Guro.

Itinuturo ni Master ang kahalagahan ng pagsasanay sa meditasyon, loobang pagninilay at pagdadasal. Ayon sa kanya kailangan nating matagpuan ang Banal na Presensya sa ating kalooban, upang tayo ay tunay na maging maligaya sa buhay na ito. Ayon sa kanya, ang kaliwanagan (*enlightenment*) ay hindi mahirap abutin, na matatamasa lamang mga tao na tumatalikod sa lipunan. Ang Kanyang trabaho ay ang gisingin ang Banal na Presensya sa ating kalooban, habang tayo’y namumuhay ng normal. Ayon sa Kanya: Ganito ito. Alam nating lahat ang Katotohanan. Nalimutan lamang natin ito. Kaya minsan kailangang may dumating upang ipaalala sa atin ang layunin ng ating buhay, kung bakit kailangan

nating hanapin ang Katotohanan, kung bakit kailangang mag-*meditate* at kung bakit kailangan nating maniwala sa Diyos o Buddha o kung sino man ang iniisip nating Kataas-taasang Kapangyarihan sa Sansinukob. Hindi Niya hiling na Siya’y sundin. Inaalay lamang Niya ang Kanyang sariling kaliwanagan bilang isang halimbawa upang makamtan din ng iba ang Pinakamataas na Kalayaan.

Ang kasulatan na ito ay panimula lamang sa mga aral ni Supreme Master Ching Hai. Ang mga lektur, komento, at kasabihan ni Master Ching Hai na nilalaman nito ay mga pahayag Niya. Itinala at isinalin sa iba’t ibang lenggwahe, at inilimbag. Hangad namin na inyo ring mapakinggan o mapanood ang Kanyang mga videos. Magkakaroon kayo ng mas mabungang karanasan sa Kanya mula sa mga ito kaysa sa mga nakasulat lamang. Higit sa lahat, ang mas ganap na karanasan ay ang makita Siya sa tunay na buhay.

Para sa ilan, si Master Ching Hai ang kanilang Ina, para sa ilan Siya naman ay ang kanilang Ama at para sa iba Siya ay ang kanilang Minamahal. Siya ang pinaka-matalik na kaibigan (*bestfriend*) na iyong matatagpuan sa buong mundo. Naririto Siya upang tayo ay bigyan at hindi para kunan. Wala Siyang tinatanggap na kapalit bilang kabayaran ng kanyang mga aral, tulong o inisasyon. Ang tanging bagay na maaari Niyang kunin mula sa inyo ay ang iyong paghihirap, pagdadalamhati at kalungkutan. Ngunit kung gusto niyo lamang!

“Ang isang Master ay isang nilalang na may hawak ng susi upang ikaw rin ay maging Master... tutulong na maunawaan mo na ikaw ay isa ring Master at maunawaan na ikaw ay kaisa ng Diyos. Iyon lamang... iyan lamang ang papel ng isang Master.”

~ Ang Supreme Master Ching Hai ~

“Ang ating daan ay hindi relihiyon. Hindi ko binibinyagan ang sinuman na maging Katoliko o Budismo o anumang relihiyon. Nag-aalay lamang Ako ng isang paraan upang makilala niyo ang iyong sarili, upang malaman kung saan ang iyong pinanggalingan, upang matulungang alalahanin ang iyong pakay sa mundo, upang matuklasan ang mga lihim ng sansinukob, upang maunawaan kung bakit laganap ang kahirapan at upang makita kung ano ang naghihintay sa atin pagkatapos ng kamatayan.”

~ Ang Supreme Master Ching Hai ~

“Tayo ay nahiwalay sa Diyos dahil sa ating pagka-abala sa ibang mga bagay. Kapag may isang taong nakikipag-usap sa iyo at patuloy ang pagtunog ng telepono at ikaw ay abala sa pagluluto o abala sa pakikipag-usap sa ibang tao, walang makakatawag sa iyo. Ganito rin ang nangyayari sa Diyos. Araw-araw Siyang tumatawag ngunit wala tayong panahon sa Kanya at parati natin Siyang hindi pinapansin.

~ Ang Supreme Master Ching Hai ~

MAIKLING TALAMBUHAY NI SUPREME MASTER CHING HAI

Si Master Ching Hai ay ipinanganak mula sa isang kilalang pamilya sa Au Lac, ang anak na babae ng isang tanyag na naturopath. Pinalaki Siya bilang isang Katoliko at natutunan rin ang tungkol sa Budismo mula sa Kanyang lola. Noong bata Siya, ipinakita Niya ang kanyang pagkahilig sa pilosopiya at mga aral ukol sa relihiyon gayon din ang Kanyang pagiging maawain sa mga nabubuhay na nilalang.

Sa edad na labing-walong taon, si Master Ching Hai ay nagpunta sa England upang mag-aral at pagkatapos ay pumunta naman sa France at Germany kung saan Siya ay sumama sa Red Cross at nagkaroon ng kabiyak na isang siyentipikong German. Pagkalipas ng dalawang tao ng masayang pagsasama, na may pahintulot ng kanyang kabiyak, iniwan Niya ang kanilang pagsasama upang hanapin ang kaliwanagan, isang katuparan sa Kanyang hangarin mula pa nang Kanyang pagkabata. Sa panahong ito, iba't iba ang Kanyang pinag-aaralang paraan ng meditasyon at esperituwal na kaalaman sa ilalim ng mga guro at mga master sa Kanyang paligid. Kanyang nalaman na ang pinakamagandang paraan ng pagtulong sa mga tao ay ang pagkakaroon ng ganap na kaliwanagan sa kanyang Sarili.

Dahil dito sa Kanyang nag-iisang hangarin, naglakbay Siya sa iba't ibang mga bansa upang hanapin ang ganap na paraan ng pagkakaroon ng kaliwanagan.

Sa loob ng maraming taon ng paghihirap at pagsubok, natuklasan ni Master Ching Hai ang Pamamaraang Quan Yin at ang Banal na Pagpapasa (*Transmission*) sa Himalayas. Pagkatapos ng masigasig na pagsasanay, sa Kanyang pagtigil sa Himalayas, nakamtan Niya ang ganap na kaliwanagan.

Pagkalipas ng ilang taon ng Kanyang pagkakamit ng kaliwanagan, namuhay si Master Ching Hai ng tahimik bilang isang Buddhist na madre. Dagil sa siya'y likas na mahiyain, itinago Niya ang Kayamanang Espiritwal sa kaalaman ng mga tao. Hanggang sa nakiusap ang mga tao na makamtan ang Kanyang mga Aral at inisasyon. Dahil sa pakiusap ng Kanyang mga disipulo sa Formosa at USA, si Master Ching Hai ay nagbigay ng mga panayam sa buong mundo at nakapagbigay ng inisasyon sa libu-libong mga taong tapat at espirituwal.

Ngayon parami ng parami ang mga taong naghahanap ng Katotohanan sa iba't ibang dako ng mundo ang nagpupunta sa Kanya para sa Kanyang dakilang karunungan. Para sa mga nagnanais na matuto at makapagsanay ng paraan ng Dagling Kaliwanagan na siyang tinuturing pinakadakila – ang Paraang Quan Yin, si Master Ching Hai ay buong pusong handang magbigay ng inisasyon at espirituwal na patnubay.

Ang mundo ay punung-puno ng gulo.
Ako naman ay umaapaw sa Iyo!
Kung Ikaw ay inilagay sa mundo,
Maglalaho ang lahat ng gulo.
Sapagkat ang mundo ay apaw sa kaguluhan,
Para sa Iyo ay wala akong makitang lugar!

Ipagbibili ko ang lahat ng araw
lahat ng buwan
lahat ng bituin sa sansinukob.
Upang bumili ako ng kahit isa
sa napakaganda Mong sulyap.
O Panginoon ng walang-hanggang kaningningan!
Maging magiliw nawa.

Ukulan Mo ng kaunting sinag
ang puso kong nananabik.
Ang mga tao'y lumalabas kung gabi
upang umawit at sumayaw,
Sa saliw ng makamundong ilaw at musika.
Ako lamang ang nakaupo sa kawalan-ng-malay-tao.

Nakikialon sa liwanag at musika
ng isang kaibuturan. Mula nang makilala ko
ang kaluwalhatian Mo Panginoon
wala na akong iibigin pa sa mundong ito.
Yakapin No ako sa Iyong mapagkalingang pagpapala.
Habang panahon!
Amen!

Mula sa “*Silent Tears*”
Ni Supreme Master Ching Hai

ANG HIWAGA NG KABILANG DAIGDIG

Isang Lektyur ni Supreme Master Ching Hai
Hunyo 26, 1992 (dvd#260)
United Nations, New York

Maligayang pagdating sa United Nations. At mangyari po

lamang na saglit tayong magdasal nang sama-sama sa sarili ninyong paniniwala. Magpasalamat para sa kung ano man ang mayroon tayo, sa mga ipinagkaloob sa atin, at nawa'y ang mga taong hindi nagkaroon ng sapat ay pagkalooban din nang gaya ng ipinagkaloob sa atin; ang mga nagsilikas sa buong daigdig, ang mga biktima ng digmaan, ang mga sundalo, ang mga pinuno ng pamahalaan, at ang mga pinuno ng United Nations, nawa'y matupad ang kanilang hinahangad at mamuhay nang sama-sama sa kapayapaan.

Naniniwala tayo na ang ating mga panalangin ay ipagkakaloob dahil ganito ang sabi sa Bibliya. Salamat!

Alam ninyo, ang paksa ng ating panayam ngayong araw na ito ay “Sa Kabila Ng Daigdig Na Ito”, sapagkat hindi ko na gustong magsalita pa tungkol sa daigdig na ito. Alam nyo nang lahat iyan. Subalit sa kabila ng daigdig na ito, mayroon pa tayong iba. Sa palagay ko, lahat kayo ay magiging interesadong malaman kung ano ang mayroon doon. Ito ay hindi mga bagay na katulad ng kasasabi-sabi lamang ng isang fellow-initiate tungkol sa mga himala o

anumang bagay na kamangha-mangha na hindi ninyo mapaniwalaan. Ito ay isang bagay na napaka-scientific, lubhang makatwiran at napakahalaga.

Narinig na nating lahat na sa iba't ibang uri ng mga bibliya o kasulatang pangrelihiyon ay binabanggit na mayroong pitong langit, na may iba't ibang antas ng kamalayan o *consciousness*. May Kaharian ng Diyos sa kalooban, may Buddha-nature, at iba pa. Ang mga ito ay ilan sa mga bagay na ipinangako sa kabila ng daigdig na ito. Subalit hindi ganon kadamang tao ang may kakayahang makasaksi o makaranas sa ipinangako ng mga kasulatang ito, hindi marami. Hindi ko sinasabing wala, kundi iilan lang. Kung ikukumpara sa populasyon ng mundo, ang mga taong may kakayahang makarating sa Kaharian ng Diyos sa ating kalooban o sa sinasabi nating, "*what is beyond this world*", ay iilan lang.

Kung kayo ay nasa America, marahil ay marami kayong pagkakataong makabasa ng mga aklat na naglalarawan sa mga bagay na nasa kabila ng ating daigdig. At ilan sa mga pelikulang ginawa ng mga Amerikano ay hindi kathang-isip lang sa kalahatan. Gayundin, may mga pelikulang ginawa ang mga Hapones na hindi rin pawang mga kathang isip. Maaring ang mga taong ito ay nakabasa ng ilang mga aklat na sinulat ng mga taong nakarating na sa kabila ng daigdig na ito o maaaring sila mismo ay nakasulyap na sa Kaharian ng Diyos.

Kaharian ng Diyos... ano ang nasa Kaharian ng Diyos? Bakit pa tayo mag-aabala tungkol sa Kaharian ng Diyos kung mayroon na tayong pinagkakaabalahan sa mundo, hanapbuhay, ligtas na tirahan, at mayroon na tayong mga mahal sa buhay, atbp.? Tumpak, dahil mayroon na tayo ng lahat ng ito, dapat naman tayong magkaroon ng kaalaman tungkol sa Kaharian ng Diyos. Tila ba napaka-relihiyoso kapag binabanggit natin ang Kaharian ng Diyos. Pero ang totoo, ito mas mataas na antas lamang na kamalayan (*consciousness*). Ang mga tao noong mga sinaunang panahon, tinawag nila itong langit, subalit sa siyentipikong salita, ito ay mas mataas na antas ng kaalaman, isang mas mataas na antas ng karunungan. At maaari tayong magkaroon ng kakayahang marating dito, kung malalaman natin kung paano.

Kamakailan lang sa America, nabalitaan nating lahat ang tungkol sa pinakabagong imbensyon... isang makina may kakayahang maglagay sa tao sa Samadhi (meditative, in which a person

experiences oneness with the universe). Naranasan na ba ninyo ito? Hindi pa? Ipinagbibili iyon sa America. 400-700 USD, depende kung anong antas ang nais ninyo. Ayon sa kanila... ito ay para sa mga tamad na taong ayaw mag-meditate, gusto lang makaranas ng *samadhi*.

Sabi nila na ang makinang ito ay may kakayahang ilagay kayo sa isang *relaxed mental state*... kalagayang nakapagpapahinahon, at, magkakaroon kayo ng mataas na I.Q.. Iyon ay maaaring magbigay sa inyo ng mataas na kaalaman, mataas na karunungan at pagkatapos, masarap ang pakiramdam, at iba pa. At ang makinang ito ay gumagamit ng ilang piling musika, panlabas na musika, kaya mangangailangan kayo ng earphone, at pagkatapos, lalagyan nila ng kuryente, marahil ay kuryenteng magbibigay-sigla sa inyo, at marahil ay makakakita kayo ng ilang kislap. Kaya kailangan din ninyo ng piring. Earphones at piring, iyon lamang ang kailangan ninyo para sa samadhi. Napakagaling nito, at sa halagang 400 USD, napakamura. Subalit ang aming samadhi ay mas mura, hindi ito nagkakahalaga ng magkano man, at ito ay panghabang-panahon, panghabang-panahon. At hindi ninyo kailangang kargahan ng baterya o kuryente, isaksak at bunutin ang plug, o kung sakaling masira ang makina, hindi ninyo ito kailangang ayusin.

Ang artipisyal na liwanag at artipisyal na musika ay nakapagpapahinahon at nakapagpapatalino ng mga tao – iyan ang inaasahan maibibigay nito sa mga tao. Subalit nabasa ko lang ito sa isang dyaryo, hindi ko pa ito nasusubukan. Iyan ang dahilan kung bakit mabiling-mabili ito at marami nang nabenta, balita ko. Kita nyo, maski ang mga artipisyal na bagay na ito ay makapagpapataas ng ating I.Q., kaya papaano pa ang kayang idulot ng Tunay na bagay sa ating karunungan? Ang tunay na bagay ay nasa kabila ng daigdig na ito subalit ito ay maaaring puntahan ng bawat tao, kung hangad nating maabot ito. Ito ang makalangit na musika at makalangit na tunog na nasa kalooban natin. At batay sa tindi ng musikang ito... ng liwanag sa kalooban o ng musika sa kalooban, maitutulak natin ang ating sarili sa kabila ng daigdig na ito, makapapasok tayo sa isang mas malalim na antas ng pag-unawa.

Sa tingin ko, katulad lang ito ng batas ng physics. Gusto ninyong magpailanlang ng rocket ... talunin ang grabidad, kailangan

ninyong magkaroon ng maraming lakas na pantulak sa hulihan ng kuwitis, at kapag lumipad ito nang napakabilis, nag-iiwan din ito ng liwanag. Kaya kapag mabilis tayong pumasok sa kabila ng daigdig na ito, tayo rin ay makapaglalabas ng liwanag, at maririnig din natin ang tunog. Ang tunog ay isang uri ng vibrational power o makapangyarihang taginting na magtutulak sa atin sa mas mataas na antas, subalit nagagawa nito iyan nang walang anumang ingay, abala, gastos at walang hirap para sa dumadanas o *experiencher*.. Ganyan ang paraan ng pagpasok sa kabila ng daigdig na ito.

At ano ang nasa kabila ng daigdig na ito na mas mabuti kaysa sa ating daigdig? Lahat ng bagay na kaya nating ilarawan sa isip at hindi kayang ilarawan sa isip. Kapag naranasan natin ito, saka pa lamang natin malalaman. Walang sinuman ang talagang makapaglalarawan sa atin nito. Subalit kailangan natin itong pagtiyagaan, at kinakailangan nating maging tunay na tapat, sapagkat kung hindi, walang sino pa mang makagagawa nito para sa atin. Gaya ng: walang sinoman ang pwedeng magtrabaho sa United Nations para sa inyo, tapos kayo ang susuwelduhan. O walang sinoman ang maaaring kumain para sa atin at pagkatapos ay tayo ang mabubusog. Samakatuwid, ang paraan ay ang maranasan natin. Maaari tayong makinig sa sinumang may karanasan upang sabihin sa atin, subalit hindi tayo gaano makakakuha ng karanasan sa gayong paraan. Maaaring magkaroon ng mga karanasan minsan, mga dalawang beses o mga ilang araw dahil sa kapangyarihan ng taong iyon na nakaranas na sa Diyos. At maaari tayong makakita ng ilang liwanag o makarinig ng ilang tunog, natural na natural, nang walang hirap, subalit kadalasan, hindi ito nagtatagal. Kaya, kailangang tayo mismo ang makaranas nito at tayo mismo ang gumawa nito sa ating sarili.

Sa kabila ng ating daigdig ay maraming pang iba't ibang daigdig. Halimbawa, tulad ng daigdig na bahagyang nakatataas kaysa sa atin. Ang tinatawag na Astral World sa Western terminology. Sa Astral world, mayroong isandaan at higit pang iba't ibang mga antas o *levels*. At bawat *level* ay isang daigdig sa kanyang sarili. At kinakatawan nito ang *level* ng ating pang-unawa. Para itong pumapasok tayo sa unibersidad. Bawat *level* na ating pagdadaan sa unibersidad ay kumakatawan sa ating pang-unawa, tungkol sa aralin ng unibersidad, at dahan-dahan tayong napapalapit sa araw ng

graduation. Sa astral world, makakakita tayo ng maraming uri ng mga tinatawag na himala o *miracles* at maaari tayong matukso na mga miracles na ito, at maari tayong magkaroon din nito. Makapagpapagaling tayo ng may sakit, maaari tayong makakakita ng ilang bagay na hindi nakikita ng ibang tao.

Mayroon mga anim na uri ng *miraculous power*. Makakakita tayo *beyond the limits of space*. Walang pagkakaiba ang distansya sa atin. Iyan ang tinatawag nating *heavenly ears* at *heavenly eyes*. At pagkatapos, mababasa natin ang iniisip ng iba, at kung ano ang nasa isip niya, kung minsan, makikita natin, atbp. Minsan, ito ang mga kapangyarihang makakamtan natin kapag narrating natin ang *First level* ng Kaharian ng Diyos.

At sa loob ng *First Level*, nasabi ko nang marami pang *levels* na makapaghahandog sa atin ng higit kaysa sa mailalarawan ng salita. Halimbawa, pagkatapos ng pagmumulat o *initiation*, at nag-*meditate* tayo at tayo ay nasa *first level*, dadami ang ating kakayahan. At mapauunlad pa natin ang ating galing sa pag-sulat na dati-rati ay hindi natin tinataglay. Gayundin, malalaman natin ang maraming bagay na hindi alam ng ibang tao at maraming bagay ang darating sa atin na parang mga regalo mula sa langit, kung minsan pera, trabaho, at kung minsan maraming pang bagay. At bigla na lang na makakasulat tayo tula o makaguhit ng mga larawan, at makagawa ng mga bagay na hindi natin dati-rating nagagawa at hindi natin akalaing magagawa natin. Iyon ang *first level*.

Makakasulat na rin tayo ng mga aklat nang may magandang estilo. Maaaring dati ay hindi tayo dalubhasang manunulat, subalit ngayon ay makakasulat na tayo. Ang mga ito ang mga material na benepisyo na makukuha natin kung tayo ay nasa unang *first level of consciousness*. Ang totoo, ang mga ito ay hindi mga regalo ng Diyos. Ang mga ito ay nasa langit na nasa ating kalooban at dahil napukaw natin ang mga ito kaya ito nabuhay. At , pwede na nating silang mapakinabangan. Ito ang ilan sa mga impormasyon tungkol sa first level. Tama na ba? Gusto pa ninyong makinig? Ok. Sige. Narinig na ba ninyo ito noon? Narinig na ninyo! Talaga! Sino ang nagsabi sa inyo? Oh talaga, may sinabi pa ba siyang iba? Sige.

Ngayon, pagdako natin sa mas mataas na antas, halimbawa, makakakita tayo ng marami pang bagay, at makakamit natin ang

marami pang bagay. Siyempre, hindi ko masasabi sa inyo ang lahat-lahat dahil sa oras. Isa pa, di kailangang pakinggan ang lahat ng magagandang bagay tungkol sa mga cake at candy, tapos hindi naman ninyo ito kakainin. Kaya, medyo pinapatakam ko lang kayo. At kung gusto ninyong kainin ang mga ito, ibang bagay naman iyon. Makapaghahandog kami ng tunay na pagkain maya-maya. Oo! Kung gusto ninyong kainin ang mga bagay na ito.

Ngayon, kung bahagya nating iiwanan ang level na ito at dadako tayo sa second level. Dito, maari tayong magkaroon ng mas marami pang kakayahan kaysa sa first level, at kasama na ang mga himla. Subalit ang pinaka-kapansin-pansin na matatamo natin sa ikalawa ay ang galing sa pagsasalita, at ang kakayahang makipag-debate. At waring walang sinumang makatalo sa taong nakarating na sa ikalawang antas sapagkat mayroon siyang pambihirang kapangyarihan sa kahusayan sa pagsasalita, at ang kanyang katalinuhan ay nasa rurok o *peak* ng kanyang kapangyarihan.

Karaniwan, sa mga taong may pangkaraniwang isip at napakasimpleng I.Q. ay hindi mapantayan ang taong ito sapagkat ang kanyang I. Q. ay bumukas na sa napakataas na antas. Subalit hindi lang utak ang higit na napauunlad, kundi ang mahiwagang kapangyarihan o *mystical power*, ito ang makalangit na kapangyarihan, ang karunungan nakatago sa atin. Ngayon ay nagsisimula na itong bumukas. Sa India, ang tawag ng mga tao roon sa antas na ito ay “Buddhi” na ang kahulugan ay antas na pangkaisipan o intellectual level. At kapag nakamit na ninyo ang “Buddhi”, kayo ay magiging Buddha. Diyan nagmula ang salitang Buddha – “Buddhi” at Buddha. Ngayon, samakatwid, ang Buddha ay ganon lang. Pero hindi pa tapos ito. Hindi lamang Buddha ang ipakikilala ko sa inyo, mayroon pang higit doon. Dahil dito, karamihan sa mga tao ay tinatawag na Buddha ang isang taong naliwanagan na o ang enlightened person. Kung hindi niya alam ang nasa kabila ng ikalawang antas, marahil ay makadarama na siya ng pagmamalaki ukol dito. Oo, iisipin niya na siya ay isang buhay na Buddha at ang kanyang mga alagad ay makapagma-malaking tawagin siyang Buddha. Subalit ang totoo, kung ang tangi lang niyang nakamit ay ang ikalawang antas kung saan nakikita niya ang nakaraan, kasalukuyan at hinaharap ng sinumang taong piliin nyang tingnan, at

kung saan nagkaroon siya ng ganap na kahusayan sa pagsasalita, hindi pa ito ang dulo ng Kaharian ng Diyos.

At hindi dapat ipagmalaki ng sinumang tao ang kakayahang ito na makabasa ng nakaraan, kasalukuyan at hinaharap, sapagkat ito ang akashic record, sa Western Terminology. Lahat kayong nag-yo-yoga o ng anumang uri ng meditasyon ay nauunawaan ang akashic record na isang uri ng aklatan o library gaya ng library sa kabilang kwarto dito sa UN. Kita ninyo, Arabic, Russian, Chinese, English, French, German, lahat ay mayroon sa library sa kabilang kwarto, lahat ng uri ng wika. Kung mayroon kayong kakayahang basahin ang lahat ng wikang ito, malalaman ninyo kung ano ang nagaganap sa bansang iyon. Kaya, katulad din nito, ang taong nakarating na sa second level, mauunawaan niya, maipaliliwanag niya nang malinaw na malinaw ang istorya ng isang tao, tulad ng pagkaunawa ninyo sa sarili ninyong talambuhay.

Napakarami pang matatamo sa second level of consciousness. Subalit kapag narating na ng isang tao ang second level, maganda na rin iyon, isa na siyang buhay na Buddha, sapagkat nabuksan na niya ang “Buddhi”, ang pag-iisip o intellect. At mababatid natin ang maraming bagay, maraming bagay na hindi natin mailarawan. At lahat ng tinatawag nating himala ay magaganap sa atin, sa ayaw at sa gusto natin, sapagkat ang ating pag-iisip ay kabubukas lamang at kababatid lamang kung paano mako-contact ang mas mataas na *source* ng pagpapagaling o *healing*, ng pagsasaayos, nang sa gayon ang ating buhay ay maging mas maginhawa at mas mabuti. At ang ating pag-iisip o “buddhi” ay bumukas, nang sa gayon ay magkaroon ito ng kakayahang makalapit sa lahat ng kinakailangang impormasyon mula sa nakaraan at sa kasalukuyan upang maisaayos o mabawi ang pagkakamaling nagawa sa nakaraan. Upang maitama ang pagkakamali at upang mapabuti ang ating buhay.

Halimbawa, kung noon hindi natin alam na nasaktan natin nang di-sinasadya ang kalooban ng ating kapwa, ngayon ay alam na natin. Napakadali! Halimbawa pa, hindi natin alam, na ang ating kapitbahay ay tahimik na laban o kontra sa atin at kung minsan ay hindi natin alam na sya ay nagtatangka nang gumawa ng anumang bagay na makapipinsala sa atin dahil lamang sa di-pagkakaunawaan o dahil may nagawa tayong pagkakamali sa kapitbahay. Subalit ngayon

ay alam na natin, alam na natin ngayon kung bakit ito nangyari. Kaya, madali lang. Maaari tayong pumunta sa kapitbahay, o tumawag sa telepono, o maaari tayong pa-party, imbitahan ang kapitbahay at pagkatapos, ayusin ang di-pagkakaunwaan. Ganyan din kapag narating natin ang intellectual level, tahimik nating mauunawaan ang lahat ng ito at tahimik nating maisasaayos ang lahat ng ito o mako-contact natin ang bukal ng kapangyarihan na makatutulong sa atin upang maisaayos ang mga bagay na ito, upang mapabuti ang ating pamumuhay, upang mapabuti ang takbo ng ating pamumuhay. Kaya, mababawasan natin ang maraming sakuna, ang maraming inaayawang sitwasyon at nakapipinsalang kondisyon sa ating pamumuhay. Nakukuha niyo? Oo! Oo! Kaya, kapag nakarating tayo sa ikalawang antas, maganda na rin iyon.

Kaya ang ipinaliwanag ko sa inyo ay lubhang maka-agham o scientific, lubhang makatwiran at hindi nyo kailangang isipin na ang isang yogi o isang taong nagme-meditate ay isang uri ng mahiwagang tao o isang E.T., extra-terrestrial o taga-ibang planeta. Sila ay mga nilikhang tagarito sa ating daigdig, tulad din natin, na umuunlad na o nag-eevolve, alam na ninyo, dahil alam nila kung paano. Sa America, sinasabi natin na lahat ng bagay ay nakasalalay sa *know-how*, upang matutunan ang lahat ng bagay. Hindi ba? Maaari nating matutunan kahit ano. Ito ay isang uri ng siyensya o agham sa kabila ng daigdig na ito, kung saan maaari tayong matuto. At waring lubhang kakaiba ito, subalit ang mas matataas na bagay ay mas simple. Mas simple pa ito kaysa sa pagpasok natin sa high school o sa kolehiyo na taglay ang lahat ng komplikadong mathematical questions and problems.

Sa loob ng second level, maraming pang iba't ibang levels. Pero pina-ikli ko lang sapagkat hindi ko maaaring isa-isahin ang lahat ng lihim ng langit. Oo! Kunsabagay, malalaman din ninyo ang lahat ng ito pag sumama kayong maglakbay sa isang Master na nakagaling na dito. Kaya, hindi ito lihim. Pero napakahaba nito, alam ninyo, kung kailangan nating huminto sa bawat level – na may maraming pang levels at sublevels at kinakailangan nating suriin ang bawat isa; tatagal ito nang napakatagal. Kaya kung minsan, madalian lamang kayong pinapadaan ng isang Master sa bawat level, napaka-bilis! - Zack! Zack! Zack!

Sapagkat kung hindi ninyo kailangang maging Master, hindi ninyo kailangang matutunan ang lahat ng bagay. Pasaakitin lamang nito ang ulo ninyo. Kaya, dadalhin lamang kayo mula sa simula hanggang sa wakas at makakauwi na kayo sa Tahanan, sapagkat kahit ang gayon ay gugugol ng mahabang oras. Kung minsan, ito ay tumatagal nang habang-buhay. Subalit ang kaliwanagan ay mabilis nating matatamo. Subalit iyon ay simula lang, gaya ng pagpapatala o pag-enroll. Sa araw na ikaw ay nag-enroll sa unibersidad, isa ka na agad estudyante ng unibersidad na iyon. Subalit wala pa iyong kinalaman sa Ph.D. Pagkaraan ng anim na taon, apat na taon o 12 taon, magkapagtatapos ka na. Ngunit agad kang naging, estudyante ng unibersidad, kung iyon ay isang tunay na unibersidad, at kapag nag-enroll ka, talagang matindi ang kagustuhan mong mag-aaral sa unibersidad.

Gayundin naman, kung gusto nating makarating sa kabila ng daigdig na ito, halimbawa, sabihin na nating katuwaan lang, dahil wala na tayong iba pang mapuntahan sa New York. Alam na natin ang lahat tungkol sa Manhattan, sa Long Beach, sa “short” beach at sa bawat beach. Ngayon, ipag-palagay nang gusto nating maglakbay sa lugar ng E.T., upang tingnan kung ano ang nagaganap doon. Bakit nga ba hindi? Kung gumagastos tayo ng maraming salapi upang makapunta sa Miami, Florida, para lang maligo sa dagat, bakit hindi tayo pumunta paminsan-minsan sa mga daigdig na nasa kabila ng daigdig na ito upang makita kung ano ang itsura ng mga katabi nating planeta at kung paano nililibang ng mga tao roon ang kanilang sarili? Wala akong nakikitang kakaiba tungkol doon. Tama? Iyon ay isa lamang uri ng mas-malayong paglalakbay, ispiritwal na paglalakbay sa halip na paglalakbay ng katawan.

Iyan ang dalawang uri ng paglalakbay. Kita na ninyo, napakamakawatiran (o logical) at napakadaling maunawaan. Ngayon, ano pa ang dapat kong sabihin sa inyo? Kaya, ganyan tayo nagpapatuloy sa daigdig na ito, subalit, mayroon din tayong kaalaman tungkol sa iba pang daigdig. Nauunawaan ba ninyo? Dahil naglalakbay tayo. Gaya lamang ng ikaw ay isang American citizen o anumang citizen sa mundo; pero naglalakbay ka sa iba’t ibang bansa upang makita kung ano ang itsura ng katabing bansa. At sa palagay ko, marami sa inyo sa United Nations ang hindi talaga Amerikano. Tama? Oo. Kaya, alam

ninyo na ngayon. Makapaglalakbay tayo sa katabing planeta o sa sunod na level ng buhay upang makaunawa. Kase, napakalayo ng agwat kaya hindi tayo maaaring maglakad, hindi tayo maaaring sumakay sa rocket, ni hindi tayo maaaring sumakay sa UFO.

Ang ilang daigdig ay mas malayo pa kaysa sa nalilipad ng UFO. UFO! Unidentified flying object, hindi makilalang bagay na lumilipad, oo, tama! Isang bagay na lumilipad, tama! Ngayon, may isang kasangkapan sa ating sarili na mas mabilis kaysa sa UFO. Iyon ay ang ating kaluluwa. Kung minsan, tinatawag natin itong espiritu. At makalilipad tayo sa pamamagitan nito, nang walang gasolina, walang pulis, o mahabang traffic ng mga sasakyan o kahit ano pa. At hindi natin kailangang mag- alala na isang araw ay hindi na tayo pagbilhan ng langis ng mga Arabo, sapagkat ito ay may sariling kakayahan. Hindi ito kailanman nasisira, maliban na lamang kung nais natin itong sirain sa pamamagitan ng paglabag sa mga panuntunang pang-kalawakan o universal precepts, paglabag sa pagkakatugma ng langit at lupa na napakadaling iwasan. Sasabihin namin sa inyo kung paano kung interesado kayong malaman. Halimbawa, iiklian ko lang, ha? Hindi ako mangangaral. Huwag kayong mag-alala. Hindi ko kayo dadalhin sa simbahan. Halimbawa lang.

May mga batas sa kalawakan na dapat nating malaman, tulad lamang kapag nagmamaneho tayo, dapat nating malaman ang batas ng trapiko. Red light, hihinto ka; green light, tatakbo. Magmaneho sa kaliwa, sa kanan, atbp... Sa highway, gaano dapat katulin. Samakatwid, may ilang napaka-simpleng mga batas sa kalawakan, sa physical universe. Nauunawaan ba ninyo? Sa kabila ng ating daigdig, sa kabila ng physical universe na ito, ay walang mga batas, walang kahit anong batas. Malaya tayo, malayang mamamayan, subalit kinakailangang makalampas tayo roon upang maging malaya. Habang nabubuhay pa tayo sa daigdig na ito, sa katawang lupa, kinakailangan tayong manatiling sakop ng batas hangga't maaari, upang hindi tayo malagay sa gulo. At nang hindi masira ang ating mga sasakyan upang makalipad tayo nang mas mabilis, mas mataas, nang walang problema.

Kaya, ang mga batas na ito ay nakasulat sa Bibliya, sa inyong Christian Bible at sa Buddhist Bible o sa Hindu Bible. Ang mga

simpleng batas tulad ng huwag tayong mananakit ng kapwa, huwag tayong papatay, “huwag kang papatay” at huwag gagawa ng, alam n’yo na ... mga mapagmahal na pakikipag-ugnayan sa labas at ang hindi pagnanakaw, atbp. At ang huwag iinom ng mga inuming nakalalasing, kabilang na rito ang mga bawal na gamot sa panahong ito. Marahil, alam ng Buddha na sa ika-20 dantaon ay makakaimbento tayo ng cocaine at lahat ng ganoon, kaya sinabi niyang huwag iinom ng bawal na gamot. Ang mga bawal na gamot ay kinabibilangan din ng lahat ng uri ng sugal at anumang bagay na nagiging dahilan upang ang ating isip ay... paano ba sabihin ito, matali sa makamundong kasiyahan at makalimutan ang spiritual journey. Kung gusto nating lumipad nang mabilis, nang mataas at walang panganib, naririto ang mga physical laws na katulad na katulad ng mga law of physics. Kung gustong lumipad ng isang rocket, ang siyentipiko ay kinakailangang sumunod sa ilang mga batas. Gayon lang, tama ba? Kaya, gaano pa kaya tayo dapat maging mas maingat kung gusto nating makalipad nang mas mataas pa kaysa sa malilipad ng mga rocket, mas mabilis pa kaysa sa mga UFO. Ngunit may ilang mga detalye na maaaring maipaliwanag, sakaling interesado kayo. At iyon ay ipaliliwanag sa panahon ng pagmumulat o inisasyon. Ngayon, ayaw namin kayong inipin dahil sa mga panuntunang ito na sasabihin ninyong, “Alam ko na. Alam ko na. Nabasa ko na iyan, ang mga iyan sa Bibliya. Sampung panuntunan, tama? Sampung utos.”

Sa katunayan, marami sa atin ang nakabasa na sa mga panuntunan subalit hindi gaanong nababahala sa mga ito, o hindi ito nauunawaan ng malalim. O marahil, gusto nating maunawaan..., sa paraang gusto natin, hindi sa paraang talagang kahulugan nito. Samakatwid, hindi masama na paalalahanan tayo kung minsan, o ang makinig sa medyo mas malalim pang kahulugan niyon, muli. Halimbawa, sa Bibliya, sa Lumang Tipan, sa unang pahina, sinabi ng Diyos, Nilikha ko ang lahat ng mga hayop upang maging kaibigan ninyo at upang matulungan kayo, at pamumunuan ninyo sila. At pagkatapos ay sinabi Niyang nilikha Niya ang lahat ng mga pagkain para sa mga hayop, iba’t ibang uri para sa bawat isa. Subalit hindi Niya sinabi sa atin na kainin natin ang mga hayop. Hindi! At sinabi Niya, Nilikha ko ang lahat ng pagkain, lahat ng damong-pagkain sa

bukid at ang bunga ng mga punong-kahoy na masarap sa panlasa at kalugud-lugod sa paningin. Ang mga ito ang magiging pagkain ninyo. Subalit hindi maraming tao ang pumansin dito. At napakarami sa mga tagasunod ng Bibliya ang kumakain pa rin ng karne, alam n'yo na, hindi nila nauunawaan kung ano ang tunay na ibig sabihin ng Diyos.

At kung dadako tayo sa mas malalim na pananaliksik o scientific research, malalaman natin na tayo ay hindi para sa pagkain ng karne. Ang ating panunaw, ang ating mga bituka, ang ating sikmura, ang ating mga ngipin, lahat ay akma para sa pagkaing gulay lamang. Hindi kataka-taka na karamihan sa mga tao ay nagkakasakit, mabilis na tumatanda, madaling mapagod, at nagiging mabigat ang katawan gayong isinilang silang matatalino at matatalas ang isip. At bahagyang humihina ang ulo sa bawat araw, at habang patanda sila ng patanda, lalong sumasama ang kanilang nararamdaman. Ito ay dahil sinira natin ang ating mga sasakyan, ang ating "flying objects", ang ating UFO. Kaya, kung nais nating magamit nang mas matagal at mas ligtas ang sasakyang ito, kinakailangan nating ingatan ito sa tamang paraan. Ngayon, halimbawa, mayroon tayong kotse. Alam n'yo na, lahat kayo ay nagmamaneho ng kotse. Ngayon, kung maling gasolina ang ilalagay ninyo rito, ano ang mangyayari? Ano ang mangyayari? Marahil, tatakbo lamang ito ng mga ilang talampakan at pagkatapos ay hihinto na. At hindi ninyo masisisi ang kotse. Pagkakamali lamang natin iyon, nalagyan natin ito ng gasolinang hindi para rito. O kung ang ating gasolina ay nahaluan ng tubig, tama, marahil ay sandali lamang itong makakatakbo, subalit may sira. Hindi ba? O, kung ang ating langis ay naging napakarumi at hindi natin ito nilinis, sandali itong tatakbo subalit magkakaproblema tayo. At kung minsan, sasabog pa ito dahil lamang sa hindi natin iningatan sa tamang paraan ang ating kotse, hindi ba?

Ganon din naman, ang ating katawan ay gaya ng isang sasakyan na magagamit natin upang makalipad mula rito hanggang sa kawalang-hanggan, sa pinakamataas na antas ng maka-agham na karunungan (o scientific wisdom). Subalit kung minsan ay sinisira natin ito at hindi natin ito ginagamit sa tamang layunin nito. Halimbawa, ang layunin ng ating kotse ay ang makatakbo nang maraming-maraming milya upang maihatid tayo sa opisina, sa ating mga kaibigan at sa iba't ibang magagandang tanawin. Subalit

pinabayaan natin, nilagyan natin ng maling gasolina, o hindi natin iningatan ang langis, hindi natin iningatan ang tangke ng tubig, lahat-lahat.

At hindi ito tumakbo nang napakatulin. Hindi ito nakatakbo nang napakalayo. At nagpaikut-ikot lang tayo sa ating damuhan, sa paligid ng ating likod-bahay. Okay lang iyon. Kaya lang, sinayang natin ang kotse. Isa lang iyong pagsasayang ng pera at panahon at kakayahan. Iyon lang. Walang dapat sisihin. Walang pulis na maghahabla sa iyo dahil lang doon. Kaya lang, sinayang ninyo ang inyong kotse, sinayang ninyo ang inyong pera samantalang maaari kayong makapunta sa malayung-malayo at makakakita ng maraming bagay, at tamasahin ang iba't ibang tanawin.

Katulad din nito, ang ating katawan, maaari tayong mabuhay sa daigdig na ito subalit dapat nating malaman na sa loob ng katawang ito ay mayroon tayong iba pang mga kasangkapan, na makalilipad tayo nang lampas pa roon. Gaya ng isang astronaut, nakaupo siya sa rocket. Ang rocket ang kanyang kasangkapan. Dapat niyang pag-ingatan na huwag labagin ang laws of physics upang ang kanyang rocket ay makalipad nang ligtas at mabilis. Subalit ang astronaut na nasa loob ng rocket ay mahalaga. Ang rocket na iyon ang naghahatid sa kanya sa kanyang patutunguhan. Subalit ang rocket, nauunawaan ninyo, ay hindi siyang pangunahing bagay – ang pangunahing bagay ay ang astronaut, ang patutunguhan. At kung gagamitin niya ang rocket para lamang magpaikut-ikot sa Long Island, ito kung ay isa lang pagsasayang ng oras. Nauunawaan ba ninyo? Isang pagsasayang ng pera ng bansa.

Kaya, samakatwid, ang ating katawan ay napakahalaga sapagkat sa loob nito ay nakaupo ang Panginoon. Kaya sa Bibliya, sinasabing, Hindi ba ninyo nalalaman na kayo ang templo ng Diyos at nananahan sa inyo ang Makapangyarihang Diyos, ang banal na espiritu, ganoon din. Kung nananahan sa atin ang banal na espiritu o ang Makapangyarihang Diyos, mailalarawan ba ninyo sa isip kung gaano kakila-kilabot iyon, napaka-makahulugan! Subalit maraming tao ang bumabasa rito nang mabilis ngunit hindi nauunawaan, hindi napagtatanto ang kadakilaan ng pangungusap na ito, at hindi nagsisikap na tuklasin. Kaya, ito ang dahilan kung bakit ang aking mga disipulo, gusto nilang sumunod sa aking aral sapagkat maaari

nilang matuklasan kung sino ang nakaupo sa loob at kung ano ang nasa kabila ng daigdig na ito, bukod pa sa ating araw- araw na pagsisikap, pagkita ng salapi at lahat ng makamundong suliraning ito. Marami tayong kagandahan, maraming kalayaan, maraming kaalaman sa ating kalooban. At kung malalaman lang natin ang tamang paraan ng pag-abot (o pag-contact) dito, lahat ng ito ay atin sapagkat taglay natin ang mga ito sa ating sarili. Kaya lang, hindi natin alam kung nasaan ang susi at isinusi natin ang bahay na ito sa mahabang panahon at ngayon ay nakalimutan na natin na taglay natin ang kayamanang ito. Iyon lamang. Kaya, ang tinatawag na Master ay ang taong makatutulong sa atin upang mabuksan ang pinto at maipakita sa atin kung ano ang likas nang nasasa-atin. Subalit kakailanganin natin ng panahon at pumasok dito at suriin ang bawat bagay na ating tinataglay.

Nasa Second Level tayo, diba? Interesado pa ba kayong magpatuloy? (Opo! Opo! Sagot ng mga nakikinig) Gusto ninyong malaman ang lahat ng bagay nang hindi nagtatrabaho ha? (Tumawa si Master.) Sige. Kahit isang tao lang ay makapagsasabi sa iyo kung ano ang itsura ng ibang bansa kung nakarating na siya roon bagamat kayo ay hindi pa. Hindi ba? Mabuti at interesado kayo, marahil ay gusto ninyong makapunta. Sige. Ngayon, tayo ay nasa Second Level. Hindi ko pa natatapos ang lahat ng tungkol sa Second Level, alam ninyo naman na hindi tayo maaaring maupo rito nang maghapon. Kaya pagkatapos ng second level, maaaring magkaroon kayo ng mas maraming kapangyarihan. Kung disidido kayo at nagsisikap para rito, makakarating kayo sa ikatlo.

Ang tinatawag na Third Level. Ito ay isang mas mataas na baitang. Ang taong makapupunta sa third level ay kinakailangang maging ganap na malinis sa lahat ng pagkakautang sa daigdig na ito. Nauunawaan ba ninyo? Kung may utang tayo sa hari ng pisikal na daigdig na ito, hindi tayo makakaakyat. Katulad ng kung ikaw ay isang kriminal sa isang bansa, hindi pa nalilinis ang iyong rekord, hindi ka maaaring lumampas sa hangganan upang pumunta sa ibang bansa. Ang pagkakautang sa daigdig na ito ay kinabibilangan ng maraming bagay na nagawa natin sa nakaraan ng ating buhay sa lupa (o past lives karma). Ngayon, lahat ng ito ay kailangang linisin, gaya nang paglilinis sa custom, bago tayo makapunta sa kabilang daigdig.

Subalit kung tayo ay nasa second level, nagsisimula tayong magtrabaho, nauunawaan ninyo, alinsunod sa anumang natitirang karma ng nakaraan at ng kasalukuyang buhay na ito. Sapagkat kung walang nakaraang karma, hindi tayo maaring mabuhay sa kasalukuyang daigdig na ito.

Ang mga Master ay may dalawang klase. Ang isa ay walang karma subalit humiram siya ng karma upang makababa; ang isa naman ay katulad natin, mga pangkaraniwang nilalalang, subalit may nalinis nang karma. Kaya, kahit sino ay maaaring maging Master-sahinaharap. At kung minsan, ang guro ay bumababa mula sa mas mataas na daigdig na may hiram na karma. Ano sa pakiwari ninyo ang tungkol dito, ang manghiram ng karma? (Tumawa si Master.) Maaari iyon. Halimbawa, bago kayo bumaba rito, nanggaling na kayo rito noon pa man. Tama? At nagbigay at kumuha na kayo sa iba't ibang tao sa mundo sa napakaraming taon o daan-daang taon. At bumalik ka sa langit o sa tunay mong tahanan na napakalayo, iba't ibang levels, hanggang sa fifth level man lamang. Iyan ang tahanan ng guro, ang fifth level. Subalit pag lampas doon ay marami pa ring mga antas.

Ngayon, kaya kapag gusto nating bumalik ulit dahil sa awa o dahil sa ilang itinakdang gawain ng Ama, saka tayo bababa. At dahil sa kaugnayan natin sa mga tao sa nakaraan, maaari nating hiram ang ilan sa kanilang mga pagkakautang, alam n'yo na, ang karma. Utang lamang ang hihiram nya, hindi maski anong maganda tungkol sa mga tao. Maaari nyang hiram ang ilang utang at pagkatapos ay unti-unti nyang babayaran sa pamamagitan ng kanyang spiritual power hanggang sa matapos nya ang gawain sa daigdig na ito. Ito ay ibang klase ng master. At mayroon ding iba pa na mula sa daigdig na ito, pagkatapos ng kanilang pagsasanay, nagiging mga Master agad sila rito, parang nagtatapos sila. Oo. Gaya nito sa unibersidad may mga professors at may mga students na nagtapos at naging professors pagkatapos. Nauunawaan ba ninyo? Mayroong mga matagal na matagal nang professors, at mayroon namang kapagtatapos pa lang na professor, atbp. Gayon din, mayroon ding ganitong uri ng mga Master.

Ngayon, kung nais nating pumunta sa ikatlong daigdig, kinakailangang ganap nang napawi ang bawat bakas ng karma. Ang

karma ay ang batas ng “kung ano ang itinanim siya mo ring aanihin”. Hindi ba? Kapag nagtanim tayo ng buto ng orange, orange din ang aanihin natin; kaya, ang mga ito ang tinatawag na karma. Kung buto naman ng apples, apples naman ang aanihin. Ito ang Sankrit na salita para sa sanhi at paniningil. Ang Bibliya ay walang sinasabi tungkol sa karma subalit sinasabi nito na, “Kung ano ang itinanim, siya mo ring aanihin.” Pareho lang iyon.

Ang Bibliya ay isang pinaikling aral ng Master, at kunsabagay Kanyang buhay ay pinaikli rin. Kaya wala gaanong paliwanag sa Bibliya. At maraming versions ng Bibliya ay binago sa kagustuhanng mga tinatawag na pinuno ng mga kilusang ito; na hindi sila laging mga taong talagang spiritually-minded. ... Subalit ang tunay na Bibliya, alam natin na ito ay bahagyang kakaiba, mas mahaba nang kaunti, mas saktong at mas madaling maunawaan. Pero dahil hindi natin mapatutunayan ang karamihan sa mga ito, hindi natin ito pag-uusapan sakaling sabihin ng mga tao na tayo ay lapastangan (blasphemer). Kaya, ang maaari lamang nating pag-usapan ay mga bagay na maaari nating patunayan.

At itatanong ninyo sa akin, “Nagsasalita ka tungkol sa second world, third world, at fourth world. Paano mo mapapatunayan ito?” Buweno, kaya ko! Kaya kong patunayan ito. Kung sasama kayong lumakad sa akin, sa iisang landas, makikita niyo rin ang nakikita ko. Nauunawaan ba ninyo? Subalit kung hindi kayo sasamang lumakad, hindi ko ito mapapatunayan sa inyo. Syempre. Samakatwid, nangangahas akong magsalita tungkol sa mga bagay na ito sapagkat mayroong katibayan. May katibayan tayo sa daan-daang libong mga alagad sa buong mundo. Kaya, makakapagsalita tayo tungkol sa mga bagay na alam natin. Subalit, kakailanganin ninyong maglakad kasama ko, kailangang lumakad kayo. Sapagkat kung hindi, hindi ninyo maaring sabihin, “Maglakad ka para sa akin, sabihin mo sa akin at ipakita mo sa akin ang lahat.” Hindi ko ito magagawa.

Halimbawa, kung wala ako sa silid na ito ng United Nations, ano man ang sabihin ninyo tungkol sa silid na ito ay walang kabuluhan para sa akin, sapagkat hindi ko talagang naranasan ang mapunta sa silid na ito. Hindi ba? Kaya, kailangang sumabay tayo sa paglakad ng sinumang gabay na may karanasan. At mayroon akong ilang mga disipulo sa silid na ito na may iba’t ibang nasyonalidad,

magkaroon na sila ng mga ganitong karanasan na katatapos ko lamang sabihin sa inyo, ang iba ay bahagya at ang iba ay ganap.

At, pagkatapos ng Third Level, hindi pa ito ang lahat-lahat. Ang sinabi ko sa inyo ay bahagi lamang ng mga bagay-bagay. Iyan ay parang pagku-kwento ng paglalakbay, isinasalaysay ang mga bagay-bagay ng maikli at hindi detalyadong-detalyado. Kahit sa pagbasa natin ng aklat tungkol sa ilang bansa, hindi iyon ang tunay na bansa. Hindi ba? Kaya, marami tayong mga aklat tungkol sa paglalakbay, tungkol sa iba't ibang bansa sa buong mundo, subalit gusto pa rin nating tayo mismo ang magpunta roon. Hindi ba? Alam natin ang tungkol sa Spain at Tenerife at Greece, subalit ang mga ito ay mga pelikula lamang o mga aklat lamang. Kailangan nating pumunta roon at talaganag maranasan ang kasiyahan ng pagiging naroroon at matikman ang pagkaing iniaalok nila at ang napakasarap na tubig ng dagat at ang magandang panahon at ang magiliw na mga tao at lahat ng uri ng kapaligiran na hindi natin mararanasan sa pamamagitan ng pagbabasa lamang ng mga aklat.

Ngayon, ipagpalagay nating nakalampas na kayo sa Third World, ano ang sunod? Syempre, pupunta kayo sa mas mataas, the Fourth. At ang fourth world, ito ay lampas na sa pambihira. At hindi natin basta-basta magagamit ang simpleng salita upang mailawaran ang lahat ng bagay na ito sa mga karaniwang tao sa pangambang baka magdamdam ang panginoon ng daigdig na iyon. Sapagkat ang daigdig na iyon ay napakaganda kahit na ang ilang bahagi nito ay napakadilim, mas madilim pa kaysa sa gabing walang kuryente sa New York. Maranasan na ba ninyoang mawalan ng kuryente sa buong lungsod, at ang buong lungsod ay nasa kadiliman? Oo! Ganoon, mas madilim roon! Subalit bago ninyo marating ang liwanag, mas madilim pa kaysa roon. Iyon ay halos isang ipinagbabawal na lungsod. Bago natin marating ang kaalaman ng Diyos, tayo ay pinipigil, sa dakong iyon. Subalit kapag kasama ang isang Master, ang isang dalubhasang Master, makakalampas kayo, kung hindi, hindi natin matatagpuan ang daan sa gayong uri ng daigdig.

Kapag narating natin ang iba't ibang planes of existence, mararanasan natin hindi lamang ang mga pagbabagong pangkaluluwa kundi maging ang mga pagbabagong pangkatawan, mga pagbabagong pangkaisipan at lahat ng iba pang bagay sa ating buhay.

Maiiba ang pananaw natin sa buhay, maiiba ang ating paglakad, maiiba ang paraan ng ating paggawa. Maging ang ating trabaho, ang ating pang-araw-araw na gawain ay magkakaroon ng ibang kahulugan at mauunawaan natin kung bakit kailangan nating mapapunta sa ganitong trabaho, o bakit dapat nating palitan ang ating trabaho. Mauunawaan natin ang ating layunin sa buhay, kaya hindi na tayo makadarama ng pagkabalisa at pagkabagabag, oo! Sa halip, mapayapa nating hinihintay ng buong tiyaga na matapos ang ating misyon sa lupa, sapagkat alam natin kung saan tayo susunod na pupunta. Alam natin habang nabubuhay pa tayo. Iyan ang sinasabing, “namamatay habang nabubuhay”. Oo, oo! At sa palagay ko, ilan sa inyo ay nakarinig na ng ganito noon, subalit wala akong nalalamang sinumang Master na maaaring mangusap nang kakaiba, (tumawa si Master) maliban sa kinakailangang maranasan natin ang tunay na kasiyahan ng mga karanasang nasa kalooban.

Paano mailalarawan ng sinuman ang isang Mercedes Benz nang kakaiba. Hindi ba? Kinakailangang pareho rin iyon. Kaya, sinumang taon nagmamay-ari ng Mercedes Benz ay ilalarawan ang iisang bagay, naunawaan n’yo, subalit hindi iyon ang Benz. Kaya, bagamat inilalarawan ko sa inyo sa napakaordinaryong salita, ang mga ito ay hindi ordinaryong bagay at ang mga bagay na ito ay kinakailangang maranasan natin sa mismong sarili natin, na may kasamang gawa, katapatan at patnubay. Mas ligtas sa gayong paraan. Bagamat pwede natin itong maranasan, sa sarili nating kakayahan, one in a million possibility na magawa natin, pero may kasamang panganib, at hindi gaanong ligtas.

Ilan sa mga tao sa nakaraan... halimbawa si Swedenborg. Halos nagawa niya itong mag-isa. O si Gurdijeff marahil, sinasabing nagawa niya nang nag-iisa. Subalit nang basahin ko ang gawang ito, ilan sa mga tao ang... hindi nila ito nagawa nang walang panganib at walang problema. At hindi ibig sabihin na sila ay talagang makarating sa pinakamataas na level.

Kaya, pagkatapos niyon, pupunta kayo sa mas mataas na level. Pagkatapos ng Ikaapat, mapupunta kayo sa higher level. Ang tahanan ng mga Master ang Fifth level (Ikalima), lahat ng Masters ay nagmula rito. Kahit na ang kanilang level ay mas mataas pa kaysa sa fifth, mananatili sila roon. Iyon ang tirahan ng mga Masters. At sa kabila

pa niyon, marami pang aspects (aspeto) ng Diyos, na mahirap maunawaan. Nababahala ako na baka malito kayo kaya marahil, next time ko na lang sasabihin sa inyo, o marahil, pagkatapos ng initiation (pagmumulat) kapag medyo handa na kayo; may sasabihin akong kamangha-manghang bagay sa inyong imahinasyon. Kung paano nangyayari minsan ang mga maling ideya tungkol sa Diyos.

Mga Katanungan at mga Kasagutan Pagkatapos ng Lektyur

T. Binanggit ninyo na maaaring hiramín ng Master ang karma ng mga tao. Kung gayon, ang karma ay nabubura, para sa mga taong ito? Ano ang ibubunga nito sa mga tao?

G. Maaaring burahin ng Master ang karma ng sinuman. Kung iyon ang piniling gawin ng guro. Sa katunayan, lahat ng mga disipulo, sa initiation, lahat ng karma sa nakaraan ay kinakailangang mabura. Iiwan ko lamang sa inyo ang kasalukuyang karma, upang makapagpatuloy tayo sa buhay na ito, sapagkat kung hindi, agad tayong mamamatay. Kung walang karma, hindi tayo maaaring mabuhay dito. Kaya, ang dapat lamang burahin ng guro ay ang naka-imbak na karma, upang malinis ang tao, at mag-iwan lamang ng konting karma para sa kanya upang makapagpatuloy siya sa buhay na ito, upang magawa niya ang dapat niyang gawin sa daigdig na ito. At pagkatapos nito, tapos na. Kaya maaari na siyang umalis, kung hindi, paano siya makakaalis? Kahit malinis na siya sa buhay na ito, gaano kalinis? At paano ang nakaraang buhay, nauunawaan ba ninyo?

T. Ano po ang layunin ng inyong pagsasanay?

G. Ano ang layunin? Hindi ko pa ba nasasabi sa inyo? Upang makapaglakbay sa kabila ng daigdig na ito, makabalik sa Kaharian ng Diyos, mabatid ang karunungan, at maging mas mabuting tao sa daigdig pa ring ito.

T. Mayroon bang karma sa lahat ng levels?

G. Hum, hindi sa lahat levels, hanggang Second Realm lamang, sapagkat ang ating isip, ang ating utak, ang computer, ay nililikha sa Second Plane. Kapag bumaba tayo mula sa higher plane papunta sa pisikal na daigdig na ito, halimbawa para tapusin ang isang trabaho. Tama? Halimbawa, maging ang Master ay bumababa mula sa Fifth Level hanggang sa pisikal na daigdig.

Pagkatapos, kailangan niyang dumaan sa Second Level para kunin ang computer (tinutukoy ang isip) na ito at ayusin ito, upang gumana sa daigdig na ito. Katulad lamang ng isang diver na sumisisid sa dagat. Kinakailangan niyang dumaan sa paghahanda ng maskara, ng oxygen at ng lahat-lahat. Bagamat siya mismo ay hindi mukhang katawa-tawa, nagmumukha siyang palaka kapag suot niya ang oxygen mask at diving clothers. Ganyan ang nagyayari saten...dahil sa computer na ito at sa mga pisikal na sagabal. Kung wala ang mga ito, tayo ay magandang-maganda. Kahit na sa palagay ninyo ay maganda na kayo ngayon, napakapangit pa rin ninyo kung ihahambing sa tunay na kayo. Nauunawaan ba ninyo? Dahil sa mga kasangkapang kinakailangan nating isuot upang makasisid nang malalim sa daigdig na ito para magtrabaho.

Kaya, paglampas natin sa Second Level upang makaakyat, kinakailangang iwan natin doon ang ating computer (isip), hindi na natin ito kailangan sa itaas. Ganyang-ganyan din pagpunta ng diver sa dalampasigan, hinuhubad niya ang kanyang maskara ng oxygen at ang lahat ng kagamitan niya sa pagsisid, at siya ay nagmumukha nang kung ano ang tunay na siya. Tama? Sige. Okay!

T. Sinabi ninyo na sa katapusan ng Second Level, bago kayo umakyat, ay iniwan ninyo ang lahat ng inyong karma o kailangan ninyong bayaran o linisin ang lahat ng inyong karma. Nangangahulugan po ba na ang lahat ng karma ng nakaraan ay nabubuhay din kaya naparito kayo sa daigdig na ito na taglay din ito?

G. Oo. Sapagkat walang computer na magtatala ng anuman. Mayroon lamang tayong karma sapagkat mayroon tayong computer na ito, ang isip, ang utak na siyang nagtatala ng bawat karanasan ng makalupang daigdig na ito. Kaya mayroon tayo nito. Masama man o mabuti, itinatala natin iyon dito. Iyan ang tinatawag nating karma. Ano ang karma? Mga karanasan lamang, masama o maganda, ang

ating mga reaksiyon, ang ating mga learning experiences sa maraming lifetimes. At sapagkat mayroon tayo ng tinatawag na kunsensiya, alam natin na dapat maging mabuti ngunit kung minsan ay masama ang ating ginagawa. Kaya, ito ay tinatawag nating karma. At ito ang nagpapabigat sa atin, katulad ng maraming basura, bagahe, dahil sa law of gravity; binabatak tayo nitong pababa at pinahihirapang makaakyat sa bundok. Nauunawaan ba ninyo? Dahil sa karamihan ng moral disciplines sa daigdig na ito, maraming alituntunin, kaugalian, asal, sa iba't ibang bansa, ang gumagapos sa atin sa mga tinatawag na mga konsepto ng good or bad, guilt or innocence. Kaya, kapag nakisalamuha tayo sa mga tao sa mundong ito, nagkakaroon tayo ng mga karanasan na mabuti at masama, pagkakasala at kawalang-sala alinsunod sa mga kaugalian, asal, mga batas ng bansang iyon. Nauunawaan ba ninyo? At naging kaugalian na natin ang mag-isip sa gayong paraan, na kapag ginawa natin ito, tayo ay masamang tao. At ito, lahat ng ito ay nakatala rito (utak). Iyan ang nagiging sanhi upang magpabalik-balik ang ating kaluluwa sa mundong ito sa iba't ibang katawan at upang magapos tayo sa makalupang daigdig na ito o sa medyo mas mataas na daigdig. Subalit hindi lubhang mataas. Hindi pa tayo, hindi pa tayo ganap na malaya. Hindi pa sapat ang ating gaan upang lumutang sa itaas. Dahil sa lahat ng mga konsepto na ito dahil sa akala.

T. Nakatakda na po ba na makakarating tayo sa certain level sa bawat lifetime nang tayo ay isilang?

G. Hindi, mayroon tayong malayang kagustuhan, malaya tayong pumili kung gusto nating tumakbo nang mabilis o mabagal. Halimbawa, ang inyong kotse, nilagyan ninyo ito ng isandaang litro ng gasolina. Subalit maaari kayong makatakbo nang matulin at mas mabilis na makarating sa inyong patutunguhan o maaari ninyo ring bagalan ang inyong takbo. Nasasa-inyo iyon.

T. Nais ko lamang pong itanong sa inyo ang mga anghel, saang antas sila kabilang?

G. Saan antas sila kabilang? Depende iyon sa kung anong uri ng mga anghel.

T. Ang mga anghel na tagatanod po (guardian angel).

G. Ang mga anghel na tagatanod, hanggang doon sila sa second level. Ang mga anghel ay mas mababa kaysa sa mga tao, mas mababa ang kabantugan. Sila ay itinalaga upang maglingkod sa atin.

T. At hindi sila kailanman makalalampas doon?

G. Hindi! Maliban na lamang kung magiging tao sila. Lahat sila ay inggit na inggit sa mga tao, sapagkat ang Diyos ay nananahan sa tao. Taglay natin ang lahat ng kasangkapan upang maging kaisa ng Diyos, samantalang wala nito ang mga anghel. Ito ay magulo. Sa ibang araw na ko na lang ikwento sa inyo ang tungkol dito.

Sila ay mga itinalaga para sa ating kapakinabangan, kita ninyo, ang iba't ibang uri ng mga anghel. Oo. Halimbawa, kung ito ay nilikha ng Diyos ito samakatwid ay nilikha upang maglingkod sa atin, nauunawaan ninyo? At hindi sila... hindi nila kailangang lumampas doon. Nauunawaan ba ninyo? Subalit maaari silang lumampas, oo. Kung minsan may isang bagay na nililikha na walang proper arrangement upang mag-improve.

Halimbawa, sa bahay ninyo, may mga bagay na ginawa ninyo para sa sarili ninyong kaginhawaan. Kahit na lubhang kakatwa ito. Halimbawa, nakaupo kayo rito at maaari ninyong buhayin at patayin ang mga ilaw sa paligid ng inyong bahay at hardin, at maaari ninyong buksan at patayin ang TV, sapagkat nilikha ninyo ito para sa inyong sarili, subalit ito ay upang paglingkuran lamang kayo. Sapagkat kahit mas mabuti ito kaysa sa inyo sa ibang pananaw, tulad nang makakapanatili ito rito at mapamamahalaan ang lahat ng bagay na hindi ninyo magagawa iyon sa pamamagitan ng inyong kakayahang pantao. Subalit hindi iyon nangangahulugang mas magaling ito kaysa sa inyo. Ito ay nilikha para sa iisang layunin na paglingkuran kayo. Kahit na tila mas magaling ito kaysa sa inyo, sa katotohanan ay hindi. Okay! Hindi ito kailanman magiging tao, ang computer.

T. Master Ching Hai, gusto ko pong malaman-- dahil sa tayo ngayon ay nasa katawan... maaari po kayang nabigo tayo sa paglaya mula sa katawang ito noon? Lagi po ba tayong naririto sa katayuang ito o nakaraan na po ba tayo sa mas mataas na level noon, o dito lamang sa katayuang ito? Ano po ba ang mabuting gawin o ang mabuting ikilos upang mabilis na makasulong?

G. Para iwan ang katawan at makasulong? Oo, magagawa natin kung alam natin kung paano. Maraming iba't ibang paraan upang iwanan ang katawan at lumisan tungo sa kabila ng daigdig na ito. Ang iba ay hindi nakararating sa malayo, ang iba ay nakararating sa malayung-malayo, at ang iba ay nakararating sa dulo. Kaya, ayon sa paghahambing na ginawa ko sa iba't iba kong pagsasaliksik simula noong bata pa ako, ... ang aming pamamaraan (method) dito ang pinakamahusay, oo! Nakararating ito sa pinakamalayo, sa pinakamalayo, sa malayong dulo.

Marami pang ibang pamamaraan, kung pipili kayo upang maranasan, makapipili kayo. Maraming mga ganito, ang iba ay nagpupunta sa astral world, ang iba ay nagpupunta sa mas lalong malayo..., sa Ikatlo o Ikaapat, subalit hindi marami ang nakapupunta sa ikalima, oo. Pero, ang aming pamamaraan, ang aming pagsasanay ay ang dalhin kayo sa ikalima bago namin kayo pakawalan. Hayaan kayong umalis ng sarili ninyo. At paglampas niyon, malalapitan natin ang naiibang aspeto ng Diyos, paglampas ng fifth level, subalit hindi ito laging kasiya-siya.

Lagi nating iniisip na mas mataas ay mas mabuti; hindi iyon laging tama. Halimbawa, kung minsan, nagpupunta tayo sa isang magandang palasyo at naaanyayahan tayo sa sala ng may-ari. Nauupo tayo roon at dinudulutan tayo ng malalamig na inumin at masarap na pagkain at lahat-lahat. At pagkatapos, naisip natin na bahagya pang pumasok sa kabahayan, upang magmasid. At mangangahas tayong pumasok sa lugar ng basura at malalaman natin ang marami pang ibang bagay sa loob ng bahay. Hindi iyon laging mahalaga. Hindi ba? At sa loob din ng lugar na pinagmumulan ng kuryente, alam n'yo na, papasok tayo sa loob ng bahay na pinagmumulan ng kuryente na nasa likod lamang ng bahay, paglampas sa bahay, nakuryente tayo at doon na tayo mamamatay. Kaya, hindi laging mahalaga o maipapayo na pumunta pa sa mas kaloob-looban, subalit maaari natin iyong gawin para sa pakikipagsapalaran.

T. Master Ching Hai, may dalawa po akong katanungan. Ang isa ay, sa anong daigdig nagmumula ang mga alaala ng nakaraang buhay? Kung kailangan ninyong magkaroon ng alaala ng nakaraang buhay.

At ikalawa, paano nauugnay sa kasalukuyang karma ang mga nakaraang buhay?

G. Oo, oo. Magkaugnay na magkaugnay ang mga ito. Unang tanong, saan nagmumula ang karma ng nakaraan? Maaari ninyong basahin ang talaan ng nakaraang buhay, tiyak iyon. At ang mga talaan ng nakaraang buhay, tulad ng sinabi ko sa inyo, ay nasa akashic record. Oo. At ito ay isang uri ng aklatan sa second world na malalapitan ng sinumang makararating doon. Hindi lahat ng tao ay makararating sa aklatan ng United Nations at makapapasok dito. Subalit ako ay makapapasok, halimbawa ngayon, sapagkay ako ay inanyayahang magsalita sa United Nation at makapapasok dito. Hindi ba? Hindi lahat ng tao ay makapapasok dito, subalit kayo ay maaari, sapagkat kayo ay halos dito na nakatira. Kaya, katulad din niyon, kapag nagkaroon tayo ng karapatang makalapit sa second world, mababasa natin ang nakaraang buhay, oo! Gayon din, kapag nakalapit tayo sa first world, makasusulyap tayo sa nakaraang buhay ng isang tao. Subalit iyon ay hindi gaanong mataas at hindi gaanong kumpletong talaan.

At paano nauugnay sa kasalukuyang karma ang mga karanasan ng nakaraang buhay na ito? Masasabi natin na ang mga ito ang mga karanasang natutunan natin upang makayanan natin ang kasalukuyang panahon ito ng buhay. Kung ano ang naunawaan ninyo sa nakaraan, isasagawa ninyo sa kasalukuyang buhay. At katulad din nito, napakaraming di kasiya-siyang karanasan sa nakaraan ang tatakot sa inyo, kapag nakakita kayo ng ilang tanda na katulad na katulad ng nakaraang buhay. Halimbawa, kung noong nakaraang buhayay nahulog kayo mula sa hagdanan, at lubha kayong nasaktan, at sa dilim, at walang tumulong sa inyo. At ngayon, kapag bumababa kayo sa hagdan, makadarama kayo ng bahagyang pagkatakot, lalo na kung matarik at madilim sa ilalim, makadarama kayo ng pag-aatubili kung magpapatuloy kayo o hindi. O kung sa nakaraang buhay ay nag-aral na kayo, marubdob na nagsaliksik sa larangan ng agham. Sa buhay na ito, matutuklasan ninyo na interesadung-interesado pa rin kayo. Kaya madarama pa rin ninyo na kayo ay tila binabatak pa rin sa anumang pagsasaliksik na maka-agham, kahit halos hindi na kayo siyentipiko ngayon. Anumang uri ng bagay na katulad niyon.

Iyan ang dahilan kung bakit si Mozart, siya ay isang henyo apat na taong gulang pa lamang siya. Nagtuluy-tuloy siya sa piano at naging tanyag siya hanggang ngayon, tanyag pa rin. Naging isa siyang henyo sapagkat nagsanay siya sa maraming iba pang panahon ng buhay hanggang sa pagiging dalubhasa (master-ship), subalit namatay siya pagkatapos niyon. Bago pa man niya narating ang rurok ng kanyang matagumpay na buhay, namatay na siya at hindi siya nasisiyahang basta na lamang lumisan sapagkat mahal niya ang musika. Kaya bumalik siya at lahat ng karanasang natutunan niya mula sa nakaraan niyang talino sa musika ay nagbalik sa kanya, sapagkat matindi ang kanyang kagustuhan (desire) magpatuloy nang siya ay mamatay.

At ilan sa mga taong ito ay natuto nang maraming bagay mula sa astral world o sa ikalawang daigdig bago sila isinilang na muli sa daigdig na ito. Samakatwid, sila ay may hindi kapani-paniwalang likas na talino sa agham, o sa musika, o sa panitikan, o sa anumang uri ng imbensiyon, na hindi alam ng ibang tao. Nakita na ninyo, halos napakapambihirang imbensiyon na hindi maunawaan ng ibang tao at ni hindi makapangarap ng pag-imbento. Sapagkat nakita na nila ang mga iyon, natutunan na nila ang mga iyon.

Samakatwid, may dalawang uri ng pagkatuto sa daigdig na ito o sa kabilang daigdig. Ang mga likas na matalino at napakahusay, tulad ng mga henyo, sila ang mga dalubhasa mula sa kabilang daigdig, tulad sa astral world, sa second lworld... kung minsan, mula sa third world, kung pinili nilang bumalik. Napakahusay nila. Sila ay mga henyo.

T. Ano po ang kinakailangan sa Inyong pagmumulat at kapag mulat na ang isang tao, ano po ang dapat gawing pagsasanay araw-araw?

G. Una sa lahat, lahat ng ito ay walang bayad at walang pang-oobliga na kakailanganin, maliban sa kailangan ninyong obligahin ang inyong sarili, kung nais ninyong magpatuloy nang mas malayo. Ang mga kundisyon – walang kinakailangang karanasan. Walang dating karanasan tungkol sa anumang yoga, o anumang meditasyon. Subalit kakailanganin ninyong italaga ang inyong sarili sa habang-buhay na pagkain ng gulay lamang at walang karne. Walang itlog. Pwede ang

gatas, puwede ang keso. Anumang bagay na walang pagpatay ay maaari.

Hindi maaari ang itlog sapagkat nangangailangan ito ng half-killing, kahit na ito ay infertile. Mayroon din itong katangiang mang-akit ng negatibong (masama) kapangyarihan. Iyan ang dahilan kung bakit maraming mga black & white magicians, o mga voodoo – ang tinatawag na voodoo, ang gumagamit ng itlog upang hugutin ang ilang nilalang mula sa mga taong sinapihan. Alam ba ninyo ito o hindi? (May sumagot: Oo.) Alam ninyo? Oh, mabuti iyan! Mayroon akong dagling katibayan man lamang, kung hindi man dagling kaliwanagan, para sa inyo. (Tawanan)

At sa panahon ng pagmumulat, mararanasan ninyo ang Liwanag at ang Tinig ng Diyos. Ang Musika ng kaluluwa, hinihila kayo nito sa mas mataas na antas ng kamalayan. Mauunawaan ninyo ng bahagyang samadhi – ang matinding kapayapaan at kasiyahan. Oo. At pagkatapos noon, magpapatuloy kayo sa pagsasanay sa bahay, kung seryoso kayo. Kung hindi, hindi ko kayo pipilitin, hindi ko na kayo aabalihin. Kung magpapatuloy kayo at kung gusto ninyong tulungan ko kayo sa buong pagsasanay, magpapatuloy ako. Kita nyo, ganon lang. At dalawa at kalahating oras na meditasyon sa isang araw. Gumising kayo nang maaga sa umaga. Bago kayo matulog, magnilay kayo nang dalawang oras; at marahil, kalahating oras sa tanghalian. Kapag wala ako rito upang magsalita, mayroon kayong isang oras para sa pananghalian. Maaari kayong magtago sa isang lugar at magimeditate. Isang oras na yun. Sa umaga, bumangon kayo nang mas maaga ng isang oras.

Kung pamahalaan pa ninyo nang maayos ang inyong buhay, mas kaunting TV, mas kaunting tsismis, mas kaunting pagtawag sa telepono, mas kaunting pagbasa ng pahayagan, magkakaroon kayo ng maraming oras. Oo, talagang marami tayong oras, ngunit kung minsan, sinasayang natin ang ating oras. Katulad lamang ng ating kotse na takbo nang takbo sa likod-bahay sa halip na pumunta sa Long Island, oo. Nasisiyahan na ba kayo roon?

Walang mga kundisyon para sa inyo, wala maliban sa ilaan ninyo ang inyong sarili sa habang-buhay na pagsasanay. At araw-araw, mararanasan ninyo ang iba't ibang himala sa inyong buhay, hindi dahil sa hinihiling ninyo ito. Mangyayari ito sa paano mang paraan.

At pagkatapos, tunay ninyong mararanasan sa lupa kung ano ang langit, kung talagang seryoso kayo rito. Yan ang dahilan kung bakit daan-daang libong mga disipulo ang nanatili sa akin, pagkaraan ng maraming taon, sapagkat nagkakaroon sila ng pabuti nang pabuting mga karanasan, sapagkat seryoso sila rito at talagang nagsasanay sila.

T. Ipakipaliwanag po ninyo ang nature of consciousness (kamalayan).

G. Uri ng consciousness, sige. Mahirap ipaliwanag ngunit maaari ninyong gamitin ang inyong talino upang isa-isip. Ang consciousness ay isang uri ng karunungan, gaya ng may alam kayong mas magaling kaysa noon. Oo, may alam kayong bagay na lampas sa daigdig na ito, at mayroon kayong alam sa daigdig na ito na hindi ninyo alam noon, at marami kayong nauunawaan na hindi ninyo nauunawaan noon at dati ninyong hindi nauunawaan. Iyan ang consciousness.

At kapag binuksan din ninyo ang consciousness na ito, o ang tinatawag na karunungan, mauunawaan ninyo kung sino talaga kayo at bakit kayo naririto at kung ano pa ang nasa kabila ng daigdig na ito, at sino-sino pa ang nasa kabila o bukod sa ating mga taong mamamayan. Naunawaan ninyo?

Napakaraming bagay. Samakatwid, ito ay iba't ibang antas ng pag-unawa, gaya ng pagtatapos sa kolehiyo. Habang natututo ka, lalong dumarami ang iyong nalalaman, hanggang sa makatapos ka.

Mahirap magpaliwanag ng isang bagay na abstract subalit nagsikap ako. Ito ay isang uri ng awareness, alam ninyo. Mahirap ipaliwanag ang awareness. Kapag nagpunta kayo sa iba't iba at mas matataas na antas ng kamalayan, ang kaalaman o awareness ninyo ay maiiba. Ibang bagay ang malalaman ninyo, iba ang madarama ninyo. Makadarama kayo ng ganap na kapayapaan, katiwasayan, kaligayahan. Wala kayong kabalisan, at lahat ng bagay sa pang-araw-araw ninyong pamumuhay ay magiging malinaw sa inyo. Malalaman ninyo kung paano pamamahalaan nang mas mabuti ang mga bagay at kung paano iingatan nang mas mabuti ang mga problema. Hmmm? Kahit kapaki-pakinabang na ito sa makalupang antas (physical level). At sa inyong kalooban, kung ano ang nadarama ninyo – iyan ay kayo lamang ang nakakaalam. Mahirap ipaliwanag ang mga bagay na ito. Katulad lamang ito ng ikinasal kayo sa

babaeng minamahal ninyo, kung ano ang nadarama ninyo – iyan ay kayo lamang ang nakakaalam. Walang ibang taong maaaring makadama nito para sa inyo.

T. Kagalang-galang na Master, salamat po sa insights na ibinigay ninyo sa amin. Iniisip ko po kung bakit po napakarami ngayong mga Master sa mundo ang nagbibigay sa amin ng pagkakataong matuto agad, samantalang sa nakaraan, ito ay napakahirap? Maaari po ba kayong magsalita tungkol dito?

G. Oo, sige. Sapagkat sa ating panahon, ang komunikasyon ay mas mahusay. Kaya mas marami tayong alam tungkol sa mga Master, hindi dahil sa walang mga Master noon, o ang mga Master noon ay mahirap lapitan. Siyempre, totoo na may mga Master na mas madaling malapitan kaysa sa iba. Depende iyon sa kanyang pagpili (choice), o sa kanyang willingness, o sa kanyang kaugnayan sa mga tao sa kabuuan. Subalit, sa bawat panahon, laging mayroong isa, dalawa, tatlo, apat, limang Masters. Depende sa pangangailangan ng panahon. Ngayon nga lamang, mas-aware tayo sa presensya ng iba't ibang Master, marahil ay iba't ibang antas ng mga Master sapagkat sa panahong ito, mapalad tayo sa pagkakaroon ng mass media, ng telebisyon, mga radyo, ng mga aklat, na inilalathala natin nang milyun-milyon, libu-libong milyong kopya sa madaling panahon.

Noong mga unang panahon, pag gusto nating maglathala ng aklat, kailangan pa nating putulin ang isang buong punong-kahoy at sibakin ito sa pamamagitan ng mga katutubong palakol, na mabilis masira at wala nang pakinabang pagkalipas, at kailangan pang pakintabin sa pamamagitan ng mga bato at ng lahat ng uri ng mga bagay, at ukiting paisa-isa ang mga salita. At kung gusto ninyong ilipat sa ibang lugar ang isang buong set ng mga Bibliya, kakailanganin pa ninyo ang isang hukbong taga-alalay. Nauunawaan ba ninyo? Malalaking truck, kung mayroon na kayong truck sa panahong iyon. Kaya, iyan ang dahilan kung bakit marami tayong kilalang mga Master.

Oo, kaya mapalad kayo, napakabuti para sa inyo na kayo ay makaka-pamilya kayo ng nais ninyo. Kaya walang sinumang makapandaraya sa inyo at magsasabing “Ako ang pinakamagaling.” Oo, makapaghahambing kayo at magagamit ninyo ang inyong karunungan, katalinuhan upang magpasiya. “Oh, mas magaling ang

isang ito” o “Mas gusto ko ang isang iyon”. “Kakila-kilabot ang mukha.” “Oh, ang isang iyon – pangit.” (Tawanan)

T. Kung gayon, ang katanungan ko po ay ito, yayamang nangusap kayo tungkol sa pamimili, maisasaalang-alang po ba ninyong imulat ang isang taong naimulat na ng ibang Master?

G. Oo, kung ang taong iyon ay totoong naniniwala na higit akong may kakayahang dalhin siya sa mas mataas na antas at mas mabilis. Kung hindi, mas makabubuti pang manatili na lamang siya sa sarili niyang Master kung lubos pa rin siyang nakatali at higit na naniniwala sa gurong iyon. Kung naniniwala kayo na ang inyong Master na ang pinakamagaling, huwag na kayong magpalit ng Master. Kung mayroon pa kayong alinlangan at kung hindi pa ninyo natatamo ang liwanag at tunog na aking binanggit, dapat pa ninyong subukang humanap ng ibang Master. Oo, sapagkat ang Liwanag at ang Tunog ang standard measurement ng isang tunay na Master. Ang sinumang Master na hindi makapagbibigay sa inyo ng dagling Liwanag o Tunog ay hindi isang tunay na Master, ikinalulungkot kong sabihin. Ang daan patungo sa langit ay nilagyan ng mga kasangkapang Liwanag at Tunog.

Katulad lamang ito ng pupunta kayo sa dagat upang sumisid, kailangan ninyong magkaroon ng mga kasangkapang maskara ng oxygen at iba pa. May mga bagay para sa iba’t ibang layunin. Tama? Iyan ang dahilan kung bakit nakikita ninyong may sinag (halo) sa ulo ang lahat ng mga santo. Iyon ang liwanag. Kapag isinagawa ninyo ang pamamaraang ito, may babanaag sa inyo na gayon ding liwanag gaya ng iginuguhit nila sa larawan ni Hesus, at nakikita ito ng mga tao. Kung ang mga tao ay psychic, nakita nila si Jesus na may sinag sa ulo at iginuguhit nila ang Buddha nang may liwanag sa paligid. Makakakita kayo ng mga dalubhasa, na nasa mataas na level, na may ganitong liwanag kung kayo ay mulat. (Itinuro ng Guro ang kanyang noo.) Maraming tao ang makakakita niyon. Mayroon na ba sa inyong naririto ngayon ang nakakita na niyon? Kayo po? Ano po ang nakita ninyo?

T. Ah, nakakakita ako ng mga aura, mga aura...

G. Oo, subalit ang mga aura ay iba sa liwanag. Ang mga aura ay iba't ibang kulay, kung minsan ay itim, kung minsan ay kulaykape, at kung minsan ay dilaw o pula. Depende sa temperament niya sa oras na iyon. Subalit kapag nakakita kayo ng isang taong may makapangyarihang aura ng kaluluwa, alam ninyo na ito ay iba. Hindi ba?

T. Wala po akong talagang katanungan. Gusto ko lamang pong... dati po akong nagsasagawa ng raja yoga. Sa palagay ko ay nakakita na rin po ako ng mga aura. Ang ibig ko pong sabihin, noong panahong iyon, wala pa po akong gaanong kaalaman.

G. At hindi ninyo na ito nakikita ngayon? Paminsan-minsan lamang ninyo ito nakikita?

T. Hindi po, hindi na po ako nag-memeditate ngayon.

G. Oh, kaya, naiwala ninyo ang inyong kapangyarihan. Dapat uli kayong mag-meditate. Kung naniniwala pa rin kayo sa landas (path) na iyon, dapat kayong mag-meditate. Natutulungan kayo nito sa ilang paraan. Hindi ito makapipinsala. Ayos?

T. Nakita ko po sa inyong leaflet na mayroong limang panuntunan. Kapag namulat na po ba kayo, kakailanganin po ba ninyong mamuhay nang alinsunod sa limang panuntunang ito?

G. Opo, opo, opo. Ang mga ito ang batas ng sandaigdigan (law of the universe).

T. Hindi ko po maunawaan ang maling pag-uugali tungkol sa sex (sexual misconduct).

G. Ang ibig sabihin po nito, kung mayroon na kayong asawa, huwag ninyong pag-isipang magkaroon ng pangalawa. (Tawanan ang mga nakikinig.) Napaka-simple. Panatilihin ninyong higit na simple ang inyong buhay, walang kaguluhan at pakikipagtalos sa damdamin. Oo. Nakasakit iyan sa damdamin ng ibang tao. Hindi natin sinasaktan ang ibang tao, maging damdamin man. Iyon ang ibig sabihin niyon. Sikapin nating iwasan ang kaguluhan, sikaping iwasan ang pagdurusa, ng damdamin, ng katawan, ng isip ng bawat tao, lalung lalo na ang ating mga minamahal, ganoon lang.

Kung mayroon kayong iba, huwag ninyong sabihin sa inyong asawa. Mas masakit kapag sinabi ninyo. Basta lutasin na lamang

ninyo ito nang unti-unti at tahimik, at huwag ninyong ikumpisal ito sa inyong asawa. Dahil minsan akala ng tao ay nakagawa na sila ng bagay na napakatalino at napakatapat sa pag-bubunyag. Walang kabuluhan iyon. Hindi mabuti iyon. Nagkamali na kayo, bakit iuuwi pa ninyo ang basura at hahayaang buklatin ito ng iba? Kung hindi niya alam ang tungkol dito, hindi gayon kasama ang madarama niya. Nauunawaan ba ninyo? Ang pagkabatid sa katotohanan ay nakasasakit. Kaya sikapin nating lutasin ang problemang iyon at huwag na uli nating gawin. Mas makabubuting huwag na nating sabihin sa ating asawa ang tungkol dito, sapagkat masasaktan lamang sila.

T. Napansin ko po na maraming Spiritual Masters ang may kahanghangang sense of humor. Ano po ang kaugnayan ng pagpapatawa sa pagsasanay ng pangkaluluwa?

G. Oh, naiintindihan ko. Sa palagay ko ay dahil lamang sa maligaya sila, at mahinahon, alam n'yo na, at masayahin tungkol sa lahat ng bagay. At natatawanan nila ang kanilang sarili at natatawanan nila ang ibang tao, nakatatawa sila sa mga katawa-tawang bagay sa daigdig na ito samantalang ang ibang tao ay masyadong seryoso.

Kahit papaano, pagkatapos nating magsanay, nakakawala tayo. Alam ninyo na, hindi na tayo sobrang seryoso. Kung mamamatay tayo bukas, mamamatay tayo; kung mabubuhay pa tayo, mabubuhay tayo. Kung mawala sa atin ang lahat, nawala sa ating ang lahat; kung nasa atin ang lahat ng bagay, nasa atin ang lahat ng bagay. Mayroon tayong sapat na karunungan at kakayahan pagkatapos ng kaliwanagan upang mapangalagaan ang ating sarili sa lahat ng katayuan. Kaya hindi tayo matatakot sa anumang bagay. Mawawala ang ating pagkatakot, mawawala ang ating pagkabalisa. Iyan ang dahilan kung bakit tayo mahinahon, nadarama nating napuknat na tayo sa daigdig na tao. Anuman ang nakamit natin o naiwala ay hindi na gaanong mahalaga sa atin. Kung nagkamit tayo ng maraming bagay, ito ay para lamang sa kapakanan ng maraming tao, at inihahandog natin ito; at para sa kapakanan ng mga minamahal natin. Kung hindi, hindi natin itinuturing ang ating sarili o ang ating buhay na gayon kahalaga upang danasin ang lahat ng mga pakikibaka at pagdurusa upang mapanatili ito. Kung napanatili natin ito, tama lamang iyon. Hindi ito

nangangahulugang maghapon tayong nakaupo sa kama at nagmeditate. Kailangan nating magtrabaho.

Halimbawa, nagta-trabaho pa rin ako. Nag-papaint ako, at gumagawa ng mga handicrafts upang kumita. Kaya ayokong tumanggap ng limos mula sa ibang tao. At ang aking kinikita ay napakalaki kaya nakakatulong ako sa mga tao. Natutulungan ko ang mga takas (refugees), ang mga biktima ng malalaking sakuna at iba pa. Bakit hindi tayo magtatrabaho? Mayroon tayong napakalaking talino at kakayahan, at ang buhay ay napakadali para sa atin pag tayo ay enlightened (naliwanagan) at alam natin na na wala tayong dapat ikabahala. Tayo ay natural na magiging mahinahon. Dyan magsisimula ang pagkakaroon natin ng sense of humor (pagiging mapag-patawa). Sa palagay ko, ganoon iyon, huh?

Nakakatawa ba ako para sa inyo? (Tagapakinig: Opo) (Tawanan at palakpakan.) Kung gayon, ibig sabihin, isang uri ako ng Master, huh? (Tawanan.) Sige. (Tumawa ang Guro.) Sana nga, alang-alang sa inyo, huh, para hindi naman kayo nag-aaksaya ng dalawang oras na pakikinig sa isang taong hindi naliwanagan.

T. Master Ching Hai, pambihira po ang dami ng mga tanong na uumapaw sa aking isipan. At sasabihin ko lamang pong lahat ang mga iyon, at maaari ninyong sagutin ang alinman o wala sa mga iyon. Ang mga katanungang ito ang ating laging itinatanong, bilang mga kaluluwang naghahanap, at ang nakukuha nating sagot ay pawang mga teorya at mga kuwento, at gusto ko lamang pong marinig kung ano ang masasabi ninyo tungkol sa mga ito. Ang una ay “Sino tayo? Sino ako? At paano ako nalagay sa mahigpit na katayuang kailangan kong makabalik pauwi?” Alam n’yo na, paano ako umalis at bakit mahalagang ako ay muling makabalik? At binanggit ninyo ang tungkol sa pagbalik sa ikalimang kaharian, at tungkol sa hindi talagang kinakailangan ang makarating nang higit pa kaysa roon. Subalit kung mayroon pang mas higit kaysa roon, para ano ang layunin nito kung gayon? Ano ang kaugnayan nito sa akin kung hindi ko kinakailangang makabalik doon? Ang mga uring iyon ng katanungan?

G. Sige, isa-isa muna. Sige, sa palagay ko ay sasagutin ko muna ang grupo ng mga katanungang ito. Hinggil sa katanungang “Sino ako?”,

maaari kayong magsadya at magtanong sa Zen Master, na totoong marami sa New York. Maaari kayong tumingin sa yellow pages at humanap ng isa (Tawanan). Hindi ako dalubhasa ryan.

At ang ikalawa, “Bakit ka naririto?” Marahil, sapagkat gusto mong naririto ka, hmmm? Dahil kung hindi, sino ang makapipilit sa ating mapunta rito samantalang tayo ang mga anak ng Diyos. Ang tinatawag na mga anak ng Diyos ay Diyos rin mismo. Tama? Ang isang prinsiphe ay katulad ng hari, oo, sa ilang aspeto, o humigit-kumulang na parang hari, o hari sa hinaharap. Kaya, kung kailan lamang niya naising mapunta sa isang lugar, saka lamang siya mapupunta roon. Hmmm? Kahit papaano, mayroon tayong malayang kagustuhan upang pumiling mapunta sa langit o mapunta sa iba pang lugar upang maranasan ito sa ating sarili. Ganoon, marahil ay pinili mong maging naririto sa simula pa lamang, maraming panahon na ang nakararaan, upang matuto ng ilang bagay na mas mapanganib, alam n’yo na, ng ilang bagay na mas nakakatakot. Alam ninyo, ang ilang tao ay mahilig sa mga nakakatakot na karanasan.

Halimbawa, ang prinsiphe, maaaring nasa palasyo siya subalit maaari ring nagpapagala-gala siya sa kagubatan. Sapagkat mahilig siyang maggalugad sa kalikasan. Maaaring ganoon. Maaaring yamot na yamot na tayo, nayayamot na tayo sa langit, sapagkat lahat ng bagay ay nakahanda na at nakahain na sa mga pintuan ng ating palasyo, kaya gusto nating gumawa ng mga bagay para sa ating sarili. Katulad ng lamang ng maharlikang pamilya, kung minsan, gusto nilang magluto para sa kanilang sarili at ayaw nilang nasa malapit ang kanilang mga utusan. At binabahiran nila ng ketchup ang kanilang sarili at ng mantika ang buong paligid subalit gusto nila ito, alam ninyo. Hindi ito bagay sa prinsiphe pero gusto nila ito.

Kaya halimbawa, mayroon akong mga taong nagmamaneho para sa akin. Saan man ako magpunta, gusto ng mga tao na maging driver ko sila. Subalit kung minsan, gusto kong magmaneho para sa sarili ko. Minamaneho ko ang aking munting tricycle, hindi umuusok na tricycle, oo, isinasaksak sa kuryente, sampung milya bawat oras, hindi, sampung kilometro bawat oras.

Gusto kong maglibot nang gayon. Oo? Sapagkat saan man ako magpunta, gusto kong magpunta sa ilang lugar na walang nakakakilala sa akin. Napaka-mahiyain ko maliban na lamang kung

kinakailangan kong magsalita sa isang panayam, sapagkat naging parang tungkulin ko na ito ngayon mula nang matuklasan ako ng mga tao at patanyagin ako hanggang ngayon. Hindi ako makatakas nang madalas subalit kung minsan, alam ninyo, talagang tumatakas ako nang mga dalawa hanggang tatlong buwan. Alam n'yo na, parang isang spoiled wife na tumatakas sa kanyang asawa. Kaya, nakita na ninyo, iyon ang aking pinili.

Kaya marahil, pinili ninyo ang sandaling maparito. At marahil, ngayon gusto nyo nang bumalik sapagkat sapat na ang natutunan ninyo sa daigdig na ito, at nadarama ninyo na wala na kayong nais pang matutunan, at pagod na kayo sa paglalakbay. Gusto na ninyong magpahinga. Umuwi na kayo sa Tahanan, magpahinga muna kayo. At pagkatapos, tingnan ninyo kung gusto pa ninyong bumalik o hindi na, sa isang mapanganib na paglalakbay. Iyan lamang ang masasabi ko hanggang sa ngayon.

At bakit kailangan ninyong umuwi? At bakit sa ikalima at hindi sa ikaanim? Nasasa-inyo iyon. Pagkatapos ng ikalima, maaari na kayong pumunta kahit saan ninyo gusto. Marami pang mga antas na pataas. Nauunawaan ba ninyo? Subalit mas maginhawa doon, mas neutral ang manatili doon. Masyadong powerful, ang umakyat pa, marahil ay gayon. Makapupunta kayong sandali, subalit marahil ay hindi ninyo nanaisin ang magpahinga.

Halimbawa, ang inyong bahay ay maganda, subalit ang ilang bahagi ng bahay ay silid-pahingahan at hindi ninyo nanaising magpahinga roon sa habang panahon, kahit na iyon ay nasa kabila ng inyong bahay. Alam ninyo, ito ay parang sa itaas ng burol at mas mataas ay mas maganda, subalit hindi iyon ang lugar upang magpahinga. O sa departamento ng kuryente ng inyong bahay, ang generator – maingay, malakas, mainit at, alam n'yo na, mapanganib. Kaya hindi ninyo nanaising naroroon kahit na napakalaking tulong nito para sa inyong bahay.

Maraming mga aspeto ng Diyos na hindi natin mailalarawan sa isip. Lagi nating iniisip na pagtaas ay mas higit ang pagmamahal. Subalit ang pagmamahal ay maraming uri. Alam ninyo, may pagmamahal na marahas, pagmamahal na malakas, katamtamang pagmamahal, walang-kinikilingang (neutral) pagmamahal. Kaya depende iyon kung ano ang ating makakayanan, bibigyan tayo ng

Diyos ng iba't ibang antas ng pagmamahal. Ang iba't ibang antas, ay nagbibigay ng iba't ibang antas ng pagmamahal mula sa Diyos. Tama? Subalit kung minsan, ito ay napakalakas, nadarama nating tayo ay waring ginugutay-gutay.

T. Nakakakita ako ng napakalaking pagkawasak na nagaganap sa aking kapaligiran, pagkawasak ng kapaligiran. Kalupitan sa mga hayop. Naiisip ko lamang po kung paano ninyo napupuna ito at ano ang maimumungkahi ninyo sa mga taong nagsisikap na mapalaya ang kanilang sarili mula sa daigdig na ito sa espiritual na pamamaraan, upang matulungan silang makayanan manatili sa kanilang kapaligiran. At sa palagay po ba ninyo ay sapat na ang paglampas sa daigdig na ito upang mapagtanto natin kung ano ang ating iniwan, o sa palagay po ba ninyo na tayo, sa daigdig na ito, ay may tungkuling magsikap upang mabawasan ang pagdurusa? At may magagawa po ba itong kabutihan?

G. Mayroon. Mayroon. Para sa atin man lamang, para sa ating kunsensiya upang madama natin na tayo ay may ginagawa at ginawa natin ang pinakamabuti nating magagawa upang mapagaan ang pagdurusa ng kapwa natin nilalang. Gayon din ang ginagawa ko. Anuman ang hilingin ninyo, ginagawa ko. Ginawa ko, ginagawa ko, at gagawin ko.

Nasabi ko na sa inyo, ang aming pondong salapi ay ipinalalaganap sa iba't ibang mga samahan, kung minsan, sa iba't ibang mga bansa kung sila ay nasa malalaking kapahamakan. At ayaw kong magyabang tungkol dito, subalit yayamang itinanong ninyo. Halimbawa, nagbigay kami ng 1 million US dollar sa Pilipinas noong isang taon bilang tulong upang mapagaan ang kanilang pagdurusa dahil sa pagputok ng Bulkang Pinatubo. At tinulunan namin ang mga biktima ng baha sa Au Lac (Vietnam), at ang mga biktima ng baha sa China, atbp. At sinusubukan naming tulungan ang mga refugees ng Au Lac upang matulungan ang trabaho ng UN, kung sakaling nais ng UN ng tulong. Sinusubukan namin. Tinutulungan namin sila sa pamamagitan ng suportang pinansyal, at maaari rin namin silang ilipat ng kinaroroonan, kung sakaling nais ng UN na mangyari ito-- kasama ng pagpayag ng UN.

Oo, ginagawa namin ang mga bagay na inyong hinihiling, at dahil, andito na rin lang kami, mabuti nang linisin ang ating kapiligiran hangga't maari. Kaya, tumutulong kami sa mga paghihirap at moralidad ng mundo. Sa parehong ispiritwal at pisikal. Oo. Sapagkat may ibang mga taong hindi nais na tumanggap ng ispiritwalidad mula sa akin. Nais lamang nila ng tulong na pisikal. Kaya sa aspetong pisikal namin silang tinutulungan. At iyan ang aming ginagawa: iyan ang dahilan kung bakit kailangan kong kumita. Iyan ang dahilan kung bakit ayaw ko na mamuhay sa mga kontribusyon ng mga tao.

Ang lahat ng aking mga monghe at mga disipulo ay kinakailangan ring magtrabaho, gaya ninyo. At, maliban pa rito, ispiritwal din kaming tumutulong; at tumutulong din sa paghihirap ng mundo. Kailangan naming gawin ang mga ito. Hindi ito nangangahulugang buong araw kaming nakaupo lamang sa Samadhi (meditative state) at nagpapakasaya. Iyon ay isang lubos na makasariling Buddha (Enlightened o taong naliwanagan). Ayaw namin na mapunta siya dito! (Tawanan).

T. May sinabi po kayo tungkol sa isang antas kung saan alam ng isang tao na mayroon siyang mga kapangyarihan na nagmumula sa *awareness* o sa kaalamang iyon. Ngayon, paano kung alam ninyo ang tungkol sa mga kapangyarihang ito, hindi ninyo alam na mayroon kayo nito, pero alam ninyo ang tungkol dito? Maari rin na pakiramdam ninyo na mayroon kayo nito. Paano ninyo ito magagamit o hindi magagamit? Kung hindi ito ninyo gamitin, paano ninyo mapipigilan na makaramdam ng pagkabagot sa mga prosesong nagaganap? Para bang nakikita ninyo ang mga pangyayari ay mabagal ang pag-usad, samantalang alam ninyo na maaari kayong magdasal lamang o may gawing iba, upang magkaroon ng mas mabilis na resolusyon. Ano ang ibig nitong sabihin, at paano ito ng isang tao magagamit na nalalaman niyang ito ay may mabuting kalalabasan? Naiintindihan po ba ninyo ang nais kong sabihin?

G. Naunawaan ko, naunawaan ko. Ang ibig ninyong sabihin ay kung tayo ay may kapangyarihang baguhin ang mga bagay at kung ang mga bagay sa paligid ay naging bureaucratic at mabagal, paano kayo magiging matiyagang tiisin ito, tama? O basta magdarasal lamang ba kayo o mag-magick? Hindi, mayroon akong pasensiya dahil

kailangan nating gumawa nang sabay sa lakad ng daigdig na ito upang hindi natin ito maihatid sa kaguluhan. Oo.

Halimbawa, hindi kaya ng isang bata ang tumakbo. Hindi dahil sa nagmamadali kayo o gusto ninyong tumakbo kaya nadapa ang bata at bumagsak dahil sa pagtakbo ninyo. Kaya dapat tayong magpasensiya. Kahit na mayroon tayong kakayahang tumakbo, lumalakad tayong kasabay ng bata, oo. Iyan ang dahilan kung bakit minsan ay nasisiphayo (frustrated) rin ako at nayayamot subalit kailangan kong turuan ang aking sarili na maging mapagpasensiya. Iyan ang dahilan kung bakit kailangan kong iyuko ang aking ulo sa bawat pangulo alang-alang sa mga takas (refugees), kahit nais naming dagdagan ang lahat ng tulong na salapi. Ibibigay namin ang lahat ng mayroon kami, lahat-lahat, milyun milyong dolyar, o maging bilyun-bilyon. Kinakailangan naming sumailalim sa sistemang bureaucratic. Ibigay kay Caesar ang para kay Caesar.

Hindi ko gagamitin mag-mamagick sa United Nations o patatakbuhin sila. Hindi, hindi. Makalilikha tayo ng malaking kapahamakan sa daigdig kung gagamit tayo ng kapangyarihan ng katawan, ng salamangka. Dapat itong maganap sa paraang ito ay nagaganap. Subalit maitataas natin ang kamalayan ng mga tao sa pamamagitan ng pang-ispiritwal na karunungan, pang-unawa. Ibigay sa kanila ang kaalaman na gusti nilang gawin ito, at makipagtulungan, naunawaan ninyo? Iyan ang pinakamabuting paraan, ang huwag gumamit ng kapangyarihan ng magick sa anumang bahagi ng buhay. Subalit ang mga himala ay basta na lamang nagaganap sa paligid ng mga dalubhasa sa pangkaluluwa (spiritual practitioners). Sadyang likas lamang iyon, hindi sinasadya. Ang hindi pagpipilit na maitulak ang mga bagay. Oo, hindi iyon mabuti. Hindi kaya ng bata ang tumakbo. Tama ba? Nasisiyahan na po ba kayo sa sagot ko?

Kung hindi po kayo nabigyang kasiyahan ng mga sagot ko, ipaalam ninyo sa akin, sapagkat maaari pa po akong magpaliwanag. Subalit nagtitiwala po ako na napakatatalino ninyo, bilang siyang pinakapili at pinakamatatalinong tao sa lahat ng mga nasyon. Kaya hindi na ako nagpaliwanag na mabuti.

Mabuti na lamang at mayroon tayong United Nations. Naaalis natin ang marami sa mga pagsasalungatan at digmaan sa daigdig kahit na hindi natin lubusang nababawasan. Subalit nabasa ko ang

mga aklat ninyo tungkol sa United Nations. Ang bawat isa ay United Nations. At nasundan ko na ang ilan sa mga gawa ng United Nations. At nararapat kong purihin ang pagsisikap at kahusayan nito sa pagliligtas ng mga bihag (hostages) na hindi mailigtas ng ibang tao, na hindi mailigtas ng lahat ng kapangyarihan sa daigdig at isang kinatawan lamang ng United Nations ang nakagawa nito. Oo, at maraming iba pa na may kinalaman sa pagsaklolo sa malalaking kapahamakang pangkalikasan, sa mga suliranin tungkol sa mga takas.

Mayroon kayong mga labindalawang milyong mga takas, nabalitaan ko, pananagutan. Hindi? Malaking trabaho iyan, at ang mga digmaan at lahat-lahat na. Kaya mabuti na lamang at mayroon tayong Magkakaanib na Bansa, oo! Napakabuti.

T. Salamat po, Master Ching Hai, sa pagbabahagi Ninyo sa amin ng Inyong kaaalaman. May tanong po ako. Tungkol po ito sa tumataas na populasyon ng daigdig at ang kaakibat nitong suliranin tungkol sa lalo pang pagmamalabis sa kapaligiran at sa lumalaki pang pangangailangan sa pagkain. Gusto po ba ninyong magsalita tungkol sa tumataas na populasyong ito ng daigdig? Ito po ba ay isang karma ng daigdig? O ito po ba ay makalilikha sa hinaharap ng isang uri ng karma?

G. Ang magkaroon ng maraming tao sa daigdig na ito ay napakabuti rin. Bakit hindi? Mas siksikan, mas maingay, mas masaya. Hindi ba? (Tawanan.) Ito ay hindi talagang dahil sa sobra na ang populasyon natin. Nagsisiksikan lamang tayo sapagkat hindi pantay-pantay ang ating pagkakalaganap. Ang mga tao ay nagsisiksikan sa ilang bahagi lamang ng daigdig at ayaw lumipat sa ibang bahagi. Iyon lang. Oo, marami tayong malalawak na bahagi ng kaparangan na hindi pa nagagamit. Maraming mga virgin islands, maraming malalawak na talampas na berdeng-berde sa kagubatan at walang tao dun. Sa New York lamang gustong magsisikan ng mga tao, halimbawa (Tawanan) sapagkat mas masaya rito. Sapagkat kung ang isang pamahalaan o ang anumang pamahalaan ay may kakayahang makalikha ng mga hanapbuhay at industriya, ang mga tao ay doon pupunta upang maghanap-buhay. Nagsisiksikan lamang sila sa ilang lugar sapagkat mas madaling makakita ng hanap buhay doon, o ng kaligtasan. Kung

ang kaligtasan, seguridad at pagkakataong makapaghanapbuhay ay nandun din sa iba't ibang mga lugar na iyon, pupunta rin doon ang mga tao. Pupunta sila para sa kanilang katiwasayan, para sa kanilang ikabubuhay. Natural na natural lamang iyon.

Kaya, hindi natin dapat katakutan ang tungkol sa sobrang populasyon. Mas dapat pa tayong maging organisado upang mabigyan ang mga tao sa daigdig na ito ng mas maraming kapakinabangan tulad ng pagkakataong makapaghanapbuhay at ng pabahay at ng katiwasayan. Sa gayon, ang lahat ng bagay ay magiging pareho. Hindi magiging sobra ang ating populasyon.

At tungkol sa inyong katanungan hinggil sa pagkain, mas dapat na kayo ang nakakaalam. Sapagkat sa Amerika, napakarami nating impormasyon tungkol sa kung paano pangalagaan ang daigdig. Ang pagkaing walang karne (vegetarian diet) ay isa sa mga pinakamahuhusay, upang mapangalagaan ang kayamanan ng daigdig, upang mapakain ang buong populasyon ng mundo. Sapagkat napakarami nating sinasayang na mga pagkaing mula sa halaman, kakayahan, kuryente, gamot, upang mag-alaga ng mga hayop. Samantalang tuwirang mapapakain nito ang ibang tao. At maraming bansa na kabilang sa ikatlong daigdig, ipinagbibili nila ang kanilang mayaman-sa-protinang pagkaing-halaman sa mas mababang halaga. Subalit iyon ay hindi nakatutulong sa mga populasyon ng ibang mga bansa sa daigdig. Kung pantay-pantay nating ipamamahagi ang lahat ng pagkain at makatutulong dito ang pagkaing gulay at walang karne, hindi lamang sa ating sarili, hindi lamang sa mga hayop, kundi maging sa buong mundo.

Isa sa mga pagsasaliksik sa mga magasin, sinabi na nila na kung ang lahat ay kakain ng pagkaing walang karne at puro pagkaing-halaman lamang, ang daigdig ay hindi na magugutom pa. At kailangan din natin mag-organisa, oo, mag-organisa. May kilala akong tao, ang darak ay nagagawa niyang masarap na pagkain at maging gatas. At nag-usap kami tungkol doon noong nakaraan. Sinabi niya na gumastos siya ng mga 3000 US dollars at napapapakain niya ang 600 000 mga tao sa Ceylon – ang mahihirap, ang mga kulang sa pagkain, ang mga ina, at lahat ng iyon. Oo, kamangha-mangha ito. Sapagkat ang ginagawa natin sa maraming panig ng daigdig, ay sinasayang natin ang likas na kayamanan, hindi

dahil sa wala tayong sapat. Hindi tayo ilalagay dito ng Diyos para lamang magutom. Sa katotohanan, tayo ang gumugutom sa ating sarili.

Kaya kailangan nating muling mag-isip, muling mag-organisa, at iyon ay mangangailangan ng basbas ng mga pamahalaan ng maraming bansa. Dapat nila tayong basbasan ng kanilang ganap na katapatan, kalinisan at, nauunawaan ninyo, dangal, at ang kagustuhang mapaglingkuran ang mga tao sa halip na mapaglingkuran ang kanilang mga sarili. Kung mayroon tayo ng basbas na ito ng mga pamahalaan ng lahat ng mga bansa, wala talaga tayong problema. Walang problema.

Kailangan nating magkaroon ng mabuting pamumuno, mabuting pagsasaayos ng pangkabuhayan at mga namumunong matalino at mga tapat na pamahalaan. Subalit iyon ay darating nang mas mabilis kung ang maraming tao, o karamihan sa mga tao o lahat ng mga tao ay magiging espirituwal. Pagkatapos, malalaman nila ang disiplina. Malalaman nila ang mga panuntunan. Pagkatapos, mababatid nila kung paano magiging tapat at magiging malinis. At mababatid nila king paano gagamitin ang kanilang kaalaman. At maiisip na nila ang maraming mga bagay na dapat gawin at maisasaayos na muli ang ating pamumuhay.

T. Waring napakahirap niyan sapagkat tulad ng pagkakita ko, gaya ng pagkaunawa ko, karamihan sa pagmamalabis ngayon sa kapaligiran ay may kinalaman sa pangangailangan ng lumalaking populasyon para sa mas maraming lugar na mapamumuhayan, para sa mga tahanan, para sa pamamaraan ng pamumuhay na nalalaman natin sa ika-20 dantaon at sa pamamaraan ng pamumuhay na nais natin.

Sabihin nating ang mga kagubatan sa Brazil. Ang pagmamalabis sa kapaligiran doon, ang kagubatang panangga sa ulan. Ang lupa, na nakakalbo na at nagiging sanhi ng mga pagbaha. At ang mga ito ay may kaugnayan sa problema ng sobrang populasyon.

G. Opo, lahat ng bagay ay may kaugnayan sa isa't isa, mangyari pa, sa daigdig na ito. At ang tanging kalutasan ay ang lutasin ito mula sa pinakaugat, hindi da mga sanga. At ang ugat ay ang katatagang pangkaluluwa (spiritual stability). Nauunawaan ba ninyo? (Palakpakan)

Kaya ang dapat lamang nating gawin ay ang sikaping maipalaganap ang mensaheng pangkaluluwa, kung ano ang nalalaman natin, at manatili sa disiplinang pangkaluluwa. Iyan ang wala sa mga tao. Oo, maipa-plug ninyo ang inyong sarili sa makinang de-koryente at magkaroon ng mga liwanag at mga musikang umuugong at magtamo ng samadhi. Subalit kung wala kayong disiplinang may kaugnayan sa mabuting kaasalan, kung minsan, magagamit lamang ninyo ang kapangyarihan sa masasamang bagay. Hindi ninyo ito mapipigilan.

Iyan ang dahilan kung bakit kami sa grupong ito, itinuturo muna namin sa mga tao ang mga panuntunan. Mahalaga ang mga panuntunan. Kailangang malaman natin kung saan tayo pupunta at maneobrahin ang ating kapangyarihan. Ang kapangyarihang walang pagmamahal, walang pagkahabag, walang tamang pagkaunawa sa kahalagahan ng mabuting asal, ay walang kabuluhan. Ito ay magiging itim na kapangyarihan, pagmamalabis. Oo. Diyan nagmumula ang itim na kapangyarihan.

Kaya madaling magtamo ng kaliwanagan, mahirap panatilihin ito. Sa aming daan, kung hindi kayo tunay na disiplinado at walang mabuting asal, aalisin ng Master ang ilan sa inyong kapangyarihan upang hindi ninyo ito magamit sa pagmamalabis at makagawa ng masasamang bagay sa lipunan. Iyan ang kaibahan. Ang Master ay may kapangyarihan pamahalaan iyan. Kapangyarihan ng Master, ang Kapangyarihan ng Master, ok?

Oo, napakasaya ko sa lahat ng matatalino ninyong katanungan, napakatalino.

Ginagawa lamang ng tao ang mga bagay na ito sapagkat hindi sapat ang kanilang talino, alam ninyo, gaya ng pagmamalabis sa lupa tulad ng sinabi ninyo, o paggawa ng mga bagay dahil lamang sa kakapusan nila ng kaalaman. Oo, kaya ang ugat ay karunungan, pagsasanay na pangkaluluwa (spiritual practice). Maging enlightened (naliwanagan).

Pinasasalamat ko po kayo sa inyong pakikinig. Hangad ko po ang pinakamabuti para sa inyong lahat.

"Ang pagmumulat ay hindi talagang pagmumulat.... basta pumarito lamang kayo at hayaan ninyong tulungan ko kayong tulungan ang inyong sarili. Hindi ako naparito upang gawin kayong mga alagad... naparito ako upang tulungan kayong maging mga Master."

~ Ang Supreme Master Ching Hai ~

"Alam na ng lahat ng tao kung paano mag-nilay (mag-meditate), ngunit mali lamang ang mga bagay na pinagninilayan. May mga taong nagninilay sa mga magagandang babae, ang iba naman ay sa pera, at ang iba ay sa kanilang hanapbuhay. Sa tuwing kayo ay nagbubuhos ng inyong pansin, ng buong-puso, sa iisang bagay, iyan ay pagninilay. Ang pinapansin ko lamang ay ang Kapangyarihang panloob, ang Pakikiramay, ang Pagmamahal at ang maawaing katangian ng Diyos."

~ Ang Supreme Master Ching Hai ~

"Ang ibig sabihin ng pagmumulat ay ang simula ng panibagong buhay sa isang bagong kaayusan. Nangangahulugan ito na tinanggap na kayo ng Master bilang isa sa mga nilalang sa pangkat ng mga Santo. Ibig sabihin ay hindi na kayo normal na mga nilalang, kayo ay umangat na. Noong unang panahon, tinatawag nila itong "Pagbibinyag" o "Pagpapakupkop sa Master."

~ Ang Supreme Master Ching Hai ~

PAGMUMULAT: ANG PAMAMARAANG QUAN YIN

Minumulat ng Master Ching Hai ang mga tapat na nagnanais malaman ang Katotohanan, sa Pamamaraang Quan Yin. Ang mga titik na “Quan Yin” na Chinese ay nangangahulugang pagninilay o (contemplation) sa Sound Vibration. Saklaw ng Pamamaraan ang mga pagninilay sa Lihim na Liwanag at sa Lihim na Tunog. Ang loobang karanasan na ito ay paulit-ulit nang kinikilala sa panitikang espirituwal ng lahat ng relihiyon sa buong mundo.

Halimbawa, isinasaad sa Kristiyanong Bibliya na, **Sa simula ay ang Salita, at ang Salita ay nasa Diyos, at ang Salita ay ang Diyos.** (John 1:1). Ang Salitang ito ay ang nasa loob na Tunog. Tinatawag rin itong Logos, Shabd, Tao, Soundstream, Naam, o ang Makalangit na Musika. Sinasabi ng Gurong Ching Hai, **Niyayanig nito ang buong buhay at nagbibigay lakas sa buong sansinukob. Ang loobang himig ay nakakapagpagaling sa lahat ng mga sugat, pinapatotoo ang lahat ng mga kahilingan at pumapawi sa mga makamundong pagkauhaw. Ito ay puno ng kapangyarihan at Pagmamahal. At dahil gawa tayo sa Tunog na ito, ang pagkakaroon ng ugnayan rito ay nagdadala ng kapayapaan at kaluguran sa ating mga puso. Pagkatapos makinig sa Tunog na ito, ang ating buong pagkatao ay nagbabago, ang ating pananaw sa buhay ay labis na nag-iiba para sa kabutihan.**

Ang loobang Liwanag, ang Liwanag ng Diyos, ay siya ring Liwanag na tinutukoy sa salitang “Kaliwanagan”. Ang sidhi nito ay maaaring magmula sa isang pinong liwanag hanggang sa liwanag ng ilang milyong araw. Sa pamamagitan ng Liwanag at Tunog sa ating kaloob-looban nakilala natin ang Diyos.

Ang pagmumulat sa Paraang Quan Yin ay hindi isang lihim na rituwal o seremonya upang pumasok sa isang bagong relihiyon. Sa pagmumulat, ilang mga tagubilin ukol sa meditasyon sa loobang Liwanag at loobang Tunog ang ipamimigay, at ang Gurong Ching Hai ang magbibigay ng “Esperituwal na Paghahatid”. Ang unang

pagdanas ng Pagdating ng Diyos ay ibinibigay sa katahimikan. Ang Paghahatid ay isang mahalagang bahagi ng Paraan. Kung ang Paraan lamang, kaunting kapakinabangan lamang ang maibibigay nito kung walang Biyaya ng Master.

Sapagkat maaaring agad mong marinig ang nasa kaloobang Tunog at makita ang Liwanag sa pagmumulat, ang pangyayaring ito ay tinutukoy kung minsan bilang ang “bigla” o “dagling kaliwanagan”.

Lahat ng tao, mula sa lahat ng uri ng pamumuhay at sa lahat ng ugnayang pangrelihiyon, ay tintanggap ng Master Ching Hai para sa pagmumulat. Hindi ninyo kailangang palitan ang kasalukuyan ninyong relihiyon o paraan ng paniniwala. Hindi kayo hihilingang sumapi sa anumang samahan o makilahok sa anumang paraang hindi naaangkop sa kasalukuyan ninyong pamumuhay.

Subalit hihilingin kang maging isang vegetarian. Ang habang-buhay na pagiging vegetarian ay kinakailangang bago makasapi sa pagmumulat.

Ang pagmumulat ay inihahandog ng walang bayad.

Ang araw-araw na pagsasanay ng pagninilay sa Pamamaraang Quan Yin, at ang pagtalima sa “Limang Panuntunan” ang tangi ninyong kailangan pagkaraan ng pagmumulat. Ang mga Panuntunan ay mga gabay na tutulong sa inyo hindi upang makasakit sa inyong mga sarili at sa anumang nabubuhay na nilalang. Mapapalalim at mapapatibay ng mga pagsasanay na ito ang iyong paunang karanasan sa kaliwanagan, at papayagan kang makamtam ang pinakamataas na antas ng pagpupukaw o PagkaDiyos sa iyong sarili. Kung walang arawang pagsasanay, tiyak na halos makakalimutan niyo ang inyong kaliwanagan at babalik lang kayo muli sa inyong karaniwang antas ng kamalayan.

Ang layunin ni Master Ching Hai ay maturuan tayo kung paano maging mapag-isa. Samakatuwid, nagtuturo Siya ng isang paraan na kayang gawin ng lahat ng mag-isa lamang sila na walang gamit o anumang kagamitan. Hindi Siya naghahanap ng mga tagasunod, alagad o disipolo o magtayo ng samahan na kailangang magbayad upang maging kasapi. Hindi Siya tatanggap ng salapi, regalo o paninikluhod mula sa inyo kaya hindi niyo na ito kailangan pang ihandog sa Kanya.

Tatanggapin ni Master Ching Hai ang inyong katapatan sa inyong pamumuhay at pagsasanay ng meditasyon upang mapaunlad ninyo ang iyong mga sarili patungo sa pagiging isang santo.

ANG LIMANG PANUNTUNAN

1. **Pigilin ang sarili mula sa pananakit sa anumang nilikhang may buhay.***
2. **Pigilin ang sarili mula sa pagsasalita ng hindi totoo.**
3. **Pigilin ang sarili mula sa pagkuha ng hindi sa akin.**
4. **Pigilin ang sarili mula sa pakikiapid.**
5. **Pigilin ang sarili mula sa pag-inom ng mga inuming nakalalasing.****

* Ang panuntunang ito ay nangangailangan ng mahigpit na pagsunod sa isang vegetarian diet o lacto-vegetarian diet. Walang karne, isda, manok o itlog (napertilisa o hindi, sa keyk, biskwit, ice cream, atbp.) o kahit na anumang anyo ng produktong mula sa hayop. Maaari ninyong kainin ang lahat ng produktong mula sa gatas ngunit siguraduhin lamang na ang keso ay walang halong kuwaho ng hayop.

** Kasama dito ang pag-iwas sa lahat ng nakalalason, gaya ng alcohol, droga, tabako, sugal, malaswang babasahin at panoorin, at mga labis na bayolintang pelikula o literatura o video games.

“Ang isang taong banal ay isang totoong tao. Ang isang totoong tao ay isang taong banal. Sa panahong ito, tayo ay kalahating tao lamang. Gumagawa tayo ng mga bagay ng may pag-aalinlangan, gumagawa tayo ng mga bagay na may pagkamakasari. Hindi tayo naniniwala na ang Diyos ang siyang nag-aayos ng mga bagay para sa ating kasiyahan, para sa ating karanasan. Pinag-hihiwalay natin ang kasalanan at kabaitan. Ang maliit na bagay lang, pinapalaki natin, at hinuhusgahan natin ang ating sarili, maging ang ibang tao. Tayo ay naghihirap dahil sa ating mga limitasyon tungkol sa kakayanan ng Diyos. Nauunawaan? Ang totoo, ang Diyos ay nasa loob natin, at nililimitahan natin Siya. Gusto nating magpakasaya at maglaro, pero hindi natin alam kung paano. Sinasabi lang natin sa iba, ‘Ah! hindi mo dapat gawin iyan’ at sa ating sarili, ‘hindi ko dapat gawin iyan. Hindi ko dapat gawin ito. Bakit ako magiging vegetarian?’ Oo, alam ko. Gusto kong maging vegetarian dahil ang Diyos sa loob ko ay nais ito.”

~ Ang Supreme Master Ching Hai ~

“Kapag ang ating mga gawain, pananalita, at pag-iisip ay dalisay, kahit isang segundo lamang, lahat ng mga panginoon, mga diyos, at mga anghel ay susuporta sa atin. Sa sandaling iyon, ang buong sansinukob ay napapasaatin, at sumusuporta sa atin, at ang trono ay naroroon para tayo’y maghari.”

~ Ang Supreme Master Ching Hai ~

ANG PAKINABANG NG PAGKAING MAKAGULAY

Ang habang-buhay na pagpasiyang maging isang vegetarian o lacto-vegetarian ay isang pangunahing kailangan sa pagmumulat sa Quan Yin Method. Ang mga pagkaing mula sa mga halaman at mga pagkaing gawa sa gatas ay may pahintulot na isama sa pagkain subalit ang ibang mga pagkaing mula sa mga hayop at kasama rin ang mga itlog ay hindi dapat kainin. Maraming mga dahilan nito, ngunit ang pinakamahalaga ay mula sa Unang Panuntunan, na sinasabi sa atin na huwag papatay ng mga nilikhang may-pandama o huwag papatay.

Ang hindi pagpatay o pananakit sa mga nilalang na may buhay ay di-maitatanging kabutihan para sa kanila. Lingid sa atin na ang hindi pananakit sa iba ay nakakabuti rin sa atin. Bakit? Dahil sa Batas ng Karma: Ano man ang itanim siya ring aanihin. Kapag ikaw ay pumatay o atasan ang iba na pumatay para sa iyo upang mapunan ang iyong pagkagusto sa karne, nagkakaroon ka ng pagkakautang sa Diyos ng Karma, at ang pagkakautang na ito ay kailangang pagbayaran.

Kaya ang totoo, ang pagiging vegetarian ay isang handog na inaalay natin sa ating sarili. Gumaganda ang ating pakiramdam at ang kalidad ng ating pamumuhay ay umuunlad habang ang ating pagkakautang sa karma ay umuunti at hinahandog sa atin ang daan patungo sa bagong mahiwaga at makalangit na kaharian ng loobang karanasan. Lubos itong karapatdapat sa liit ng halagang pagbabayaran niyo!

Ang mga espirituwal na pagtatalo laban sa pagkain ng karne ay nakakahikayat sa ilang mga tao, ngunit mayroon pang ibang mas mahahalagang dahilan sa pagiging vegetarian. Lahat ng mga ito ay nagmula sa ating karaniwang pagunawa. Ito ay may kinalaman sa mga isyu ng pangkalusugan, pagkain, ekolohiya at kapaligiran, moralidad at pagdurusa ng mga hayop at ang daigdigang pagkagutom.

Kalusugan at Nutrisiyon

Ang mga pananaliksik ukol sa ebolusyon ng tao ay nagsasabi na ang ating mga ninuno ay likas na mga vegetarian. Ang kayarian ng katawan ng tao ay hindi angkop sa pagkain ng karne. Ito ay ipinakita sa isang sanaysay ng anatomiya ni Dr. G.S. Huntingen ng U.S. Columbia University. Tinuro niya na ang mga hayop na kumakain ng karne, ay mayroong maiikling small and large intestines (mga bituka). Ang kanilang large intestines ay lubha ring tuwid at makinis. Bilang paghahambing, ang mga hayop na vegetarian ay mayroong mahabang small and large intestines. Dahil sa low fiber content at sa high protein density ng karne, hindi ito nangangailangan ng mahabang panahon upang masipsip ang mga sustansya; kaya ang mga bituka ng mga hayop na kumakain ng karne ay mas maikli kaysa sa mga hayop na kumakain ng gulay.

Ang mga tao gaya ng mga likas na vegetarian na mga hayop ay parehong mayroong maliit at malaking bituka. Kung pagsasamahin ang ating mga bituka ay halos 28 ft o 8 1/2 meters ang haba. Ito ay tikloptiklop nang maraming maraming ulit. Ang mga dingding nito ay nakalikaw (convoluted), hindi makinis. At dahil ang mga ito ay mas mahahaba kaysa sa mga bitukang matatagpuan sa mga hayop na kumakain ng karne, ang karneng ating kinakain ay nananatili sa ating bituka sa mas mahabang panahon. Kaya ang karne ay nagsisimulang mabulok at lumilika ng mga lason. Ang mga lasong ito ay sinasabing mga sanhi ng kanser sa colon at lalo itong nagpapahirap sa atay ng tao, na siyang may tungkuling mag-alis ng mga lason sa katawan. Ito ay nagdudulot ng cirrhosis at gayundin ng kanser sa atay.

Ang karne ay nagtataglay din ng maraming urokinase protein at urea na nakadaragdag sa pasanin ng mga bato. Mayroong 14 grams ng urokinase protein sa bawat pound ng hiniwang karne. Kung ang mga buhay na cells ay ilulubog sa tunaw na urokinase protein, ang tungkulin ng mga ito na magpakarami ay hihina. Bukod dito, ang mga pagkaing karne ay kapos sa cellulose o fiber, at ito ay madaling maging sanhi ng hindi pagdudumi. Alam natin na ang hindi pagdumi ay maaaring maging sanhi ng cancer sa tumbong, almoranas, atbp.

Ang cholesterol at saturated fats ng laman ay nakalilikha ng sakit sa daluyan ng dugo sa puso (cardiovascular disorders) na siyang naging

una sa sampung pangunahing sanhi ng kamatayan sa United States at ngayon sa Formosa (Taiwan).

Ang cancer ang pangalawang pangunahing sanhi ng kamatayan. Ipinakikita sa mga eksperimento na ang pagsunog at pagiihaw sa karne ay nakalilikha ng isang uri ng chemical element (Methylchloranthrene) na isang mabisang sangkap na nakapagdudulot ng cancer. Ang mga dagang binigyan ng chemical na ito ay tinubuan ng ilang uri ng cancer, tulad ng cancer sa buto, cancer sa dugo, cancer sa sikmura, atbp.

Ipinakikita sa mga pagsasaliksik na ang mga sanggol na daga na pinasuso ng babaeng dagang may cancer sa suso ay tinutubuan din ng cancer. Kapag ang may cancer na cells ng tao ay itinurok sa mga hayop, ang mga hayop ay tutubuan din ng cancer. Kapag ang karneng kinakain natin araw-araw ay nagmumula sa mga hayop na may kanser at iba pang sakit, at naipasok natin ang mga ito sa ating katawan, malaki ang pagkakataon na magkakaroon rin tayo ng mga ganitong karamdaman.

Karamihan ng mga tao ay inaakala na ang mga karne ay malinis at ligtas at mayroong mga pagsisiyasat na ginagawa sa lahat ng mga katayan ng hayop. Subalit napakarami ng mga baka at baboy na pinapatay araw-araw na ipinagbibili para ito'y isa-isahin pang siyasatin. Napakahirap siyasatin kung ang isang karne ay may cancer o wala, paano pa kung siyasatin ang bawat isang hayop. Sa ngayon, sa mga kompanya ng karne, ang ulong bahagi ay pinuputol nila kapag ito'y may problema o ang paa na mayroong sakit. Yoong mga hindi magagandang bahagi lamang ang kanilang tinatangal at ang natitirang bahagi ay ipinagbibili. Sinabi ni Dr. J.H. Kellogg, isang tanyag na vegetarian, "Kapag kumain tayo ng vegetarian na pagkain, hindi nating kailangan isipin kung anong uri ng sakit ang ikinamatay ng kinakain natin. Masayang kainan ito!"

May isa pang kailangang pagtuunan ng pansin. Ang mga antibiotics at iba pang mga gamot gaya ng steroid at mga gamot na pampalaki ay idinadagdag sa feeds para sa mga hayop o itinuturok mismo sa katawan ng hayop. Ayon sa mga naulat, ang mga taong kumakain ng mga hayop na ito ay makakakuha rin ng mga gamot na ito. Hindi malayong mangyari na ang mga antibiotics sa karne ay binabawasan ang bisa ng antibiotic na ginagamit ng mga tao.

May ilang tao nagpapalagay na ang pagkaing walang karne ay nagbibigay ng hindi sapat na sustansiya. Isang American surgical expert, si Dr. Miller ay apatnapung taong ginamit ang kanyang propesyon sa medisina sa Formosa. Nagtayo siya ng isang ospital doon kung saan ang

lahat ng mga pagkain ay vegetarian, para sa mga tauhan at gayun din sa mga pasyente. Sabi niya, “Ang daga ay isang uri ng hayop na maaaring mabuhay sa pamamagitan ng mga pagkaing maka-gulay at hindi maka-gulay. Subalit kung paghihiwalayin ang dalawang daga, ang isa ay kumakain ng karne, at ang isa ay kumakain ng pagkaing walang-karne, natuklasan namin na ang kanilang paglaki at pagsulong ay magkatulad, subalit ang dagang maka-gulay ay mas matagal na nabuhay at may mas malakas na panlaban sa sakit. Bukod dito, nang magkasakit ang dalawang daga, ang dagang vegetarian ay mas mabilis na gumaling.” At idinagdag pa niya, “Ang gamot na ibinigay sa atin ng makabagong agham ay malaki ang inunlad, subalit sakit lamang ang kayang gamutin nito. Samantalang, ang pagkain ang nakakapagpapanatili ng ating kalusugan” Tinuro niya na “Ang pagkaing mula sa mga halaman ay isang higit na tuwirang pinagmumulan ng masustansiyang pagkain kaysa sa karne. Kinakain ng mga tao ang mga hayop, subalit ang pinagmumulan ng pagkain ng mga hayop na kinakain natin ay ang mga halaman”. “Ang buhay ng karamihan sa mga hayop ay maikli, at ang mga hayop ay mayroon din ng halos lahat ng mga sakit na tinataglay ng mga tao; samakatwid, malamang na ang mga sakit ng mga tao ay nagmula sa pagkain ng karne ng mga maysakit na hayop. Kaya, bakit hindi na lang sa halaman tuwirang kunin ng mga tao ang kanilang pagkain? Sa tingin ni Dr. Miller, ang tanging kailangan lamang natin ay mga cereal beans at mga gulay upang makuha ang lahat ng pagkaing kailangan natin sa pagpapanatili ng mabuting kalusugan.

Maraming tao ang may palagay na ang protina ng hayop ay ‘higit na mataas’ kaysa sa protina ng halaman sapagkat ang una ay isang kumpletong protina at ang huli ay hindi. Ang totoo nito ay may ilang mga protina ng halaman ay kumpleto at ang pagsasama-sama ng mga pagkain ay makakagawa ng kumpletong protina.

Noong Marso taong 1988, ibinunyag ng American Dietetic Association na: “Paninindigan ng ADA na ang pagkaing vegetarian ay mabuti sa kalusugan at sapat na masustansiya kung tama ang paghahanda nito.”

Madalas mali ang pag-unawa ng marami na ang mga taong kumakain ng karne ay mas malakas kaysa sa mga vegetarian, ngunit isang eksperimento na isinagawa ni Propesor Irving Fisher ng Yale University sa 32 vegetarians at sa 15 meat eaters ay nagpakita na ang mga kumakain ng gulay ay mas matatag kaysa sa mga kumakain ng

karne. Kanyang pinaunat ang mga bisig ng mga tao hanggang sa makakaya nila. Ang kinalabasan ng pagsubok ay napakalinaw. Sa 15 na meat eaters, dadalawang tao lamang ang may kakayahang makapagpanatiling nakaunat ang kanilang mga bisig sa loob ng 15-30 minutes. Samantala sa 32 na vegetarians, 22 tao ang nakapag-unat ng kanilang mga bisig sa loob ng 15-30 minutes, at 15 sa kanila ang tumagal nang mahigit sa tatlong 30 minutes, 9 na katao ang tumagal nang mahigit sa isang oras, 4 na katao sa mahigit na dalawang oras, at isa ang tumagal nang mahigit pa sa tatlong oras!

Maraming manlalaro sa mahahabang takbuhan ang nananatili sa pagkaing vegetarian sa mahabang panahon bago dumating ang araw ng paligsahan. Si Doktora Barbara More, isang dalubhasa sa paggamot ng sakit sa pamamagitan ng gulay, ay natapos ang 110 milya sa patulinan (race) sa loob ng 27 oras at 30 minuto. Isang babaeng 56 taong gulang, sinira niya ang record na ginawa ng mga kabataang kalalakihan. “Nais kong maging isang halimbawa upang maipakita na ang mga taong kumakain lamang ng gulay at walang karne ay magtatamasa ng malakas na katawan, malinaw na isip at malinis na buhay.”

Nakakakuha ba ng sapat na protina sa pagkaing vegetarian? Sinasabi ng World Health Organization na 4.5% ng daily calories ay makuha mula sa protina. Ang wheat, 17% ng calorie nito ay protina, ang broccoli ay may 45% at ang kanin ay may 8%. Napakadaling magkaroon ng pagkaing puno ng protina nang hindi kumakain ng karne. Dagdag pa sa kabutihan nito ay ang maiwasan ang mga karamdaman dulot ng mga pagkaing may taba gaya ng sakit sa puso at kanser, tiyak na ang pagkaing vegetarian ang siyang pinakamabuting piliin.

Ang relasyon ng labis na pagkain ng karne at iba pang mga pagkaing mula sa hayop na nagtataglay ng mataas na antas ng saturated fat at ng sakit sa puso, kanser sa suso, kanser sa colon at atake sa puso ay napatunayan na. Ang ibang mga sakit na madalas maiwasan at minsang gumagaling sa pagkain ng mga pagkaing vegetarian na mababa ang taglay ng taba ay: sakit sa bato, prostate cancer, diabetes, peptic ulcers, gallstones, irritable bowel syndrome, arthritis, gum disease, acne, pancreatic cancer, stomach cancer, hypoglycemia, constipation, diverticulosis, hypertension, osteoporosis, ovarian cancer, hemorrhoids, obesity at asthma. Wala nang iba pang mapanganib sa ating kalusugan kundi ang pagkain ng karne maliban sa paninigarilyo.

Ekolohiya at ang Kapaligiran

Ang pagpapalaki ng mga hayop para mapakinabangan ang mga karne nito ay may kahihinatnan. Nagdudulot ito ng pagkasira ng mga kagubatan, pagtaas ng init ng mundo (global warming), polusiyon sa tubig, kakulangan sa tubig, pagkaubos ng mga puno, maling paggamit ng mga likas na kayamanan at daigdigang pagkagutom. Ang paggamit ng lupa, tubig, enerhiya at lakas ng tao sa paggawa ng karne ay hindi isang mabuting paraan ng paggamit ng mga kayamanan ng mundo.

Mula noong 1960, mga 25% ng kagubatan ng Central America ang sinunog at hinawi upang magamit sa pagpapalaki ng mga hayop gaya ng mga baka. Ipinapalagay na ang bawat 4-ounce hamburger na gawa sa karneng baka galing sa mga kagubatan na ito ay pumipinsala ng 55 square feet ng kagubatan na ito. Dagdag pa nito, ang pagpapalaki ng mga hayop na ito ay dumadagdag sa paggawa ng tatlong gas na nagdudulot ng pagtaas ng init ng mundo; na siyang sanhi ng polusyon sa tubig at nangangailangan ng 2464 na galon ng tubig sa paggawa ng bawat ounce ng karneng baka. Ang pagpapalaki ng mga kamatis ay nangangailangan lamang ng 29 na galon ng tubig at 139 para sa paggawa ng wheat bread. Halos kalahati ng tubig na nagagamit sa United States ay napupunta sa pagpapatubo ng mga pagkain para sa mga baka at iba pang mga hayop.

Mas maraming tao ang mapapakain kung ang mga kasangkapan na ginagamit para sa pagpapalaki ng mga baka ay gagamitin upang magtanim ng mga butil upang mapakain ang populasyon ng mundo. Ang isang acre ng lupa na may tanim na oat ay nakakagawa ng higit sa 8 beses na protina at higit sa 25 na calories kung ang mga oat na ito ay ipapakain sa mga tao at hindi sa mga baka. Ang isang acre ng lupa na gagamitin sa pagtanim ng broccoli ay nakakagawa ng higit sa 10 beses na protina, calories at niacin kaysa sa isang acre ng lupang nagpapalaki ng mga baka. Ang ganitong mga bilang ay napakalaki. Ang mga likas na kayamanan ng mundo ay mas magagamit ng mabuti kung ang lupang ginagamit sa pagpapalaki ng mga hayop ay gagamitin sa pagtanim ng pagkain para sa mga tao.

Ang pagkain ng vegetarian ay makakatulong na “makapamuhay ka ng magaan at simple sa mundong ito.” Kasama ng pagkakaroon ng mga bagay na kinakailangan lamang at pagbawas sa mga hindi tunay na

kailangan, mas gagaan ang inyong pakiramdam kapag alam mong ang walang hayop ang nagbuwis ng buhay sa tuwing ika'y kakain.

Pandaigdigang Pagkagutom

Halos isang bilyong katao ang nagdurusa sa pagkagutom at pagkawala ng nutrisiyon sa mundong ito. Higit sa 40 na milyon ang namamatay sa bawat taon dahil sa pagkagutom at karamihan sa kanila ay mga kabataan. Kahit ganito, higit sa 1/3 ng ani ng mundo ay napupunta sa pagkain ng mga hayop sa halip na sa mga tao. Sa United States, 70% ng ani ay napupunta sa mga pagkain ng hayop. Kung ipapakain natin ang mga ito sa mga tao sa halip na sa mga hayop, wala nang makakaranas ng gutom.

Pagdurusa ng mga Hayop

Alam niyo ba na higit sa 100,000 na mga baka ang kinakatay araw-araw sa United States?

Karamihan ng mga hayop sa mga bansa sa Kanluran ay pinalaki sa mga “factory farms”. Ang mga factory na ito ay ginawa upang makakatay ng pinakamaraming bilang ng hayop sa minimum na gastos. Ang mga hayop ay nagsisiksikan lamang at naghihintay na gawing karne. Ito ay isang pangyayaring totoong nangyayari ngunit karamihan sa atin ay hindi nakikita ito. Sinasabi nga nila na, “Isang pasyal lang sa isang katayan at magiging isang vegetarian ka na sa buong buhay mo.”

Sabi ni Leo Tolstoy, habang mayroong mga lugar na katayan, di matitigil ang mga digmaan. Ang pagkaing vegetarian ay ang batayan ng pagiging makatao. Kahit na karamihan sa atin ay hindi sang-ayon sa pagpatay, nakasanayan na nating kumain parati ng karne, nang may suporta bg lipunan (society), ng pagkain madalas ng karne na walang tunay na kaalaman sa kung ano ang ginagawa sa mga hayop na ating kinakain.

Ang Samahan ng mga Santo at Iba pa

Mula pa sa simula ng naitalang kasaysayan, makikita natin na ang mga gulay ang naging likas na pagkain ng mga tao. Ang mga sinaunang Greek at Hebrew na mga kwento ay pawang naglalarawan na ang mga

tao ay tunay na kumakain ng mga prutas. Ang mga paring Egyptian noong unang panahon ay hindi kailanman kumain ng karne. Maraming mga dakilang pilosopong Greek na tulad nina Plato, Diogenes, Socrates ay pawang matatag na nagmumungkahi ng pagiging vegetarian.

Sa India, binigyang-diin ng Shakyamuni Buddha ang kahalagahan ng ahimsa (hindi pananakit ng mga may buhay) at binalaan ang kanyang mga alagad na huwag kumain ng karne o kung hindi, matatakot sa kanila ang iba pang nilikhang may buhay. Napuna ni Buddha ang mga sumusunod: Ang pagkain ng karne ay isang gawaing nakasanayan lamang. Noong simula, isinilang tayo na walang pagkagusto rito. Pinuputol ng mga taong kumakain ng karne ang kanilang loobang binhi ng Dakilang Pagkamahabagin. Ang mga taong kumakain ng karne ay nagpapatayan at nagkakainan rin...kakinin kita sa buhay na ito at sa susunod na buhay kakainin mo naman ako... at magpapatuloy itong ganito. Paano pa sila makakaalis sa Tatlong Daigdig ng Ilusyon?

Maraming Taoist, ang mga sinaunang Kristiyano at Jew ay vegetarians. Malinaw na nakatala sa Banal na Bibliya: **“At sinabi ng Diyos, ‘Inilaan ko ang lahat ng uri ng mga butil at lahat ng uri ng mga prutas upang makain ninyo; subalit para sa mga hayop at para sa lahat ng ibon ay inilaan ko ang damo at mga halamang madahon upang kanilang makain.’”** (Genesis 1:29) Mga iba pang halimbawa ng pagbabawal sa pagkain ng karne na nakasulat sa Bibliya: **“Hindi kayo dapat kumain ng karneng may dugo, sapagkat ang buhay ay nasa dugo.”** (Genesis 9:4) **“Sinabi ng Diyos, ‘Sino ang nag-utos sa inyo na patayin ang kapong baka at ang bakang babae upang mag-alay sa akin? Hugasan ninyo ang inyong sarili sa inosenteng dugong ito, upang pakinggan ko ang inyong dasal; kung hindi, itatalikod ko ang aking ulo sapagkat ang inyong kamay ay puno ng dugo. Magsisi kayo upang patawarin ko kayo’”** (Isaiah 1:11-16) Sinabi ni San Pablo, isa sa mga dakilang alagad ni Jesus, sa kanyang liham sa mga taga-Roma, **“Hindi mabuti ang kumain ng karne ni ang uminom ng alak....”** (Romans 14:21)

Kamakailan, natuklasan ng mga historians ang maraming matatandang aklat na nagbigay ng liwanag sa buhay ni Hesus at sa Kanyang nga Aral. Sinabi ni Hesus, **“Ang mga taong kumain ng laman ng mga hayop ay nagiging sarili nilang libingan. Tapat kong sinasabi sa inyo, ang taong pumapatay ay mapapatay. Ang**

taong pumapatay ng mga bagay na may buhay at kumakain ng karne ng mga ito ay kumakain ng karne ng mga taong patay.”

Ang mga relihiyon sa India ay umiiwas rin sa pagkain ng karne. Sinasabi na, ang mga tao ay hindi makakakuha ng karne ng hindi pumapatay. Ang taong nananakit ng mga nilikhang may-pandama ay hindi kailanmang pagpapalain ng Diyos. Kaya iwasan kumuha ng laman! (Hindu Precept)

Ang banal na kasulatan ng Islam, ang Koran, ay nagbabawal ng pagkain ng patay na hayop, dugo at laman.

Isang dakilang Chinese na guro ng Zen, si Han Shan Tzu, ang minsang sumulat ng isang tula na mahigpit na sumasalungat sa pagkain ng laman: “Agad kayong pumunta sa palengke at bumili ng karne at isda at ipakain ninyo ang mga ito sa inyong asawa at mga anak. Subalit bakit kailangang agawin ang mga buhay nila para lamang mapatagal ang inyong buhay? Ito ay hindi makatwiran, hindi ito makapaghahatid sa inyo ng kaugnayan sa langit, kundi gagawin lamang kayo nitong mga basura sa impiyerno!

Maraming mga tanyag na manunulat, pintor, siyentipiko, pilosopo at mabubunying mga tao ang masigasig na maka-gulay. Ang mga sumusunod ay masaya sa kanilang pagiging vegetarian: ang Shakyamuni Buddha, si Hesukristo, Virgil, Horace, Plato, Ovid, Petrarch, Pythagoras, Socrates, William Shakespeare, Voltaire, Sir Isaac Newton, Leonardo Da Vinci, Charles Darwin, Benjamin Franklin, Ralph Waldo Emerson, Henry David Thoreau, Emile Zola, Bertrand Russell, Richard Wagner, Percy Bysshe Shelley, H. G. Wells, Albert Einstein, Rabindranath Tagore, Leo Tolstoy, George Bernard Shaw, Mahatma Gandhi, Albert Schweitzer; at kamakailan lang sina Paul Newman, Madonna, Princess Diana, Lindsay Wagner, Paul McCartney at Candice Bergen ang mga iilan.

Kahit si Einstein ay nagsabing, “Sa palagay ko, ang pagbabago at paglilinis na ginagawa ng pagkaing walang-karne sa pagpapasiya ng tao ay lubhang kapaki-pakinabang sa sangkatauhan. Samakatuwid kapwa mabuti at mapayapa para sa mga tao na piliing maging maka-gulay.” Ito ang naging pangkaraniwang payo ng maraming mahahalagang tao at paham sa buong kasaysayan!

Mga Sagot ng Guro sa mga Katanungan

T. Bagamat ang pagpatay ng mga hayop ay pagpatay ng mga nilikhang may-buhay, hindi ba ang pagkain ng mga gulay ay isang uri rin ng pagpatay?

S. Ang pagkain ng mga halaman ay pagpatay din ng mga nilikhang may-buhay at dahil dito ay makalilikha ng balakid ng karma, subalit ang bunga ng karma ay maliit. Kung isasagawa ng isang tao ang pamamaraang Quan Yin sa loob ng dalawa at kalahating oras arawaraw, magagawang hawiin ng isang tao ang bungang ito ng karma. Sapagkat kailangan nating kumain upang mabuhay, pumipili tayo ng pagkaing may mas kakaunting kamalayan at may pinakamaliit na pagdurusa. Ang mga halaman ay binubuo ng 90% tubig, kaya ang antas ng kamalayan nito ay napakababa at dahil dito, halos hindi ito nakadarama ng pagdurusa. Bukod dito, kapag hindi ito kumain tayo ng maraming gulay, hindi natin pinuputol ang mga ugat nito, kundi bagkus ay nakatutulong pa sa pagdami ng mga ito. Kaya sinasabi ng mga naghahalaman na ang pagputol sa lumalaking halaman ay nakatutulong upang ang mga ito ay lumaki at gumanda.

Ito ay higit na malinaw na nakikita sa prutas. Kapag nahihinog ang prutas, ang mga tao ay nagaganyak na kainin ito dahil sa mabangong amoy, magandang kulay, at masarap na lasa nito. Sa ganitong paraan nakakamit ng mga punong namumunga ang kanilang layuning makapagpalaganap ng kanilang mga binhi. Kung hindi natin pipitasin at kakainin ang mga ito, ang prutas ay mananamlay at babagsak sa lupa upang mabulok, at pagkatapos, ang mga buto nitoay matatakpan ng anino ng mga puno, hindi masisinagan ng araw at mamamatay. Kaya, ang pagkain ng mga gulay at prutas ay isang gawi ng kalikasan, at walang idinudulot na anumang pagdurusa sa mga ito.

T. Karamihan sa mga tao ay may hinagap na ang mga taong kumakain ng gulay at hindi kumakain ng karne ay mas maliit at mas mapapayat, at ang mga taong palakain ng karne ay mas matatangkad at mas malalaki. Tooto ba ito?

S. Ang mga taong vegetarian ay hindi talagang mas mapapayat at mas maliliit. Kung ang kanilang pagkain ay timbang, maaari rin silang lumaking matangkad at malakas. Tulad ng nakita na ninyo, lahat ng malalaking hayop tulad ng mga elepante, giraffe, hippopotamus, mga

baka, atbp. ay gulay at prutas lamang ang kinakain. Mas malalakas ang mga ito kaysa sa mga hayop na kumakain ng karne, napakaamo at kapaki-pakinabang sa mga tao. Subalit ang mga hayop na kumakain ng karne ay pawang mararahas at walang pakinabang. Kung ang mga tao ay kakain ng maraming hayop, sila ay magiging mga hayop din. Ang mga taong kumakain ng karne ay hindi talagang matatangkad at malalakas, at ang panahon ng kanilang buhay ay karaniwang napakaikli. Ang mga Eskimo ay halos lubusang maka-karne, subalit sila ba ay napakatangkad at malalakas? Mayroon ba silang mahabang buhay? Ito, sa palagay ko, ay nauunawaan ninyo nang malinaw na malinaw, hindi ba?

T. Maaari bang kumain ng itlog ang mga taong vegetarian?

S. Hindi. Sinasabi sa “Ang Katotohanan sa Pagkakaroon ng Katawan” na “Lahat ng itlog ay hindi maaaring kaninin.” Kapag kumain tayo ng itlog, pumapatay na rin tayo ng mga nilalang. Sinasabi ng ilan na ang mga itlog na ipinagbibili ay hindi pertilisado, kaya ang pagkain sa mga ito ay hindi pagpatay sa mga nilalang na may buhay. Ito ay para lamang tama. Ang isang itlog ay nananatili lamang na hindi pertilisado dahil ang angkop na kalagayan para sa pagpepertilisa nito ay pinigil, kaya hindi malubos ang itlog ang likas nitong layunin na mabuo bilang isang sisw. Kahit naganap ito, nagtataglay pa rin ito ng umiiral na likas na buhay na kinakailangan para rito. Alam natin na ang mga itlog ay may umiiral na likas na buhay; kung hindi, bakit tanging ang mga itlog lamang ang uri ng mga selula na maaaring mapertilisa? Itinuturo ng ilan na ang mga itlog ay nagtataglay ng mga kailangang sustansiya – protina at phosphorus – na mahalaga sa katawan ng tao. Subalit ang protina ay makukuha na mula sa tokwa, at ang phosphorus ay makukuha na mula sa maraming uri ng mga gulay tulad ng patatas.

Alam natin na mula pa noong mga unang panahon hanggang ngayon ay marami nang dakilang monghe ang hindi kumakain ng karne o itlog ngunit nagkaroon pa rin ng mahabang panahon ng buhay. Halimbawa, ang gurong Ying Guang ay kumain lamang ng isang mangkok na gulay at kanin sa bawat isang pagkain subalit nabuhay nang hanggang sa gulang na walumpu. Bukod dito, ang pula ng itlog ay nagtataglay ng maraming kolesterol, na siyang pangunahing sanhi ng mga sakit sa ugat na daluyan ng dugo sa puso (cardiovascular disorders) na naging pangunahing sanhi ng kamatayan sa Formosa.

Hindi kataka-taka na ang nakikita nating mga pasyente ay mga taong kumakain ng itlog!

T. Ang tao ay naghahayupan at nagmamanukan tulad ng mga baboy, baka, manok, bibi, atbp. Bakit hindi natin maaaring kainin ang mga ito?
S. Gayon din naman, ang mga magulang ay nagpapalaki rin ng mga anak. May karapatan ba ang mga magulang na kainin ang kanilang anak? Lahat ng nilikhang may-buhay ay may karapatang mabuhay; walang sinumang dapat umagaw ng karapatang ito sa kanila. Kung tumingin tayo sa mga batas sa Hong Kong, maging ang pagatay sa sarili ay labag sa batas. Kaya gaano pa kaya hindi magiging lalo't higit na labag sa batas ang pagpatay ng ibang nilikhang may-buhay?

T. Ang mga hayop ay isinilang upang makain ng mga tao. Kung hindi natin kakainin ang mga ito, ang daigdig ay mapupuno ng mga hayop, tama ba?

S. Iyan ay isang walang-katotohanang hinagap. Una, bago ka pumatay ng mga hayop, tinatanong mo ba sila kung gusto nila o hindi na patayin at kainin mo? Lahat ng nilikhang may-buhay ay nais mabuhay at natatakot mamatay. Ayaw nating makain tayo ng isang tigre, kaya bakit dapat kainin ng mga tao ang mga hayop? Ang mga tao ay nabuhay lamang sa daigdig sa loob ng ilang sampusampung libong mga taon, subalit bago pa lumitaw ang mga tao, marami nang uri ng mga hayop ang nabubuhay sa mundo. Pinagsikip ba nila ang daigdig? Ang mga nilikhang may-buhay ay nagpapanatili ng isang likas na balanseng ekolohikal. Kung napakarami na, ang mga takdaan ng pagkain ay makapagdudulot na ng isang marahas na pagbabawas sa populasyon. Ito ang nakapagpapanatili sa populasyon sa isang wastong antas. Matatagpuan ninyo ang mga pagtalakay tungkol dito sa klase sa biyolohiya ng mga mag-aaral na nasa ikatlong antas ng mataas na paaralan (sa Formosa).

T. Bakit ako dapat maging vegetarian?

S. Ako ay isang vegetarian dahil ito ang nais ng Diyos sa loob ko. Naintindihan? Ang pagkain ng karne ay taliwas sa pang-sansinukob na prinsipyo ng pagnanais na hindi mamatay. Tayo, mismo, ay hindi ninanais na mamatay, at tayo, mismo, ay hindi ninanais na manakawan. Ngayon, kung ginagawa natin ang mga iyon laban sa ibang mga tao,

ginagawa rin natin iyon laban sa ating mga sarili, at iyon ay dahilan ng ating pagdurusa. Hindi ninyo dapat kinakagat ang inyong sarili at hindi ninyo dapat sinasaksak ang inyong sarili. Sa ganoong dahilan din kaya hindi kayo dapat pumatay, sapagkat iyon ay taliwas sa prinsipyo ng buhay. Naintindihan? Nagdudulot ito sa atin ng paghihirap, kaya hindi natin ginagawa. Hindi ito nangangahulugan na nililimitahan natin ang ating mga sarili. Nagnangahulugan ito na pinapalawak natin ang ating buhay sa iba-ibang uri ng buhay. Ang ating buhay ay hindi malilimita sa katawang ito, kundi mapapalawak pa sa buhay ng mga hayop at ibang uri ng mga nilalang. Ginagawa nito tayo na mas engrande, mas magaling, mas masaya, at walang limitasyon. Okay?

T. Maaari po bang mangusap kayo tungkol sa pagkain ng walang karne at kung paano ito makatutulong sa kapayapaang pandaigdig?

S. Oo, nakapangusap na ako tungkol dito sa ilang bahagi, ngunit mangungusap uli ako kung nais mo. Nakita mo na karamihan sa mga digmaang nagaganap sa daigdig na ito ay dahil sa mga dahilang pangkabuhayan, harapin natin ito. Ang mga suliraning pangkabuhayan ng isang bansa ay lalong nagiging mapagpumilit kung mayroong kagutuman, sa pamamagitan ng kakulangan sa pagkain o kakulangan sa pantay na pamamahagi ng pagkain sa iba't ibang mga bansa. Ngayon, kung mag-uukol ka ng sandali sa pagbabasa ng mga magasin at sasaliksikin ang mga katotohanan tungkol sa pagkaing walang-karne, ito ay mababatid mong mabuti. Ang pagpapalaki ng mga bata at mga hayop para sa karne ang naging sanhi ng paghihikahos ng ating kabuhayan, sa lahat ng pananaw. Naging sanhi ito ng pagkagutom ng daigdig, kahit man lamang sa mga bansang hindi pa umuunlad.

Hindi ako ang nagsasabi nito. Isang mamamayang Amerikano ang gumawa ng uring ito ng pagsasaliksik sa pagkaing walang-karne at pagsasaliksik sa paggawa ng pagkain. Maaari ninyong basahin ang “Diet For A New America” ni John Robbins. Isa siyang napakatanyag na bayaning magsosorbetes, isang milyonyong taga-gawa ng sorbetes. At tinalikuran niyang lahat ito upang maging vegetarian at upang maisulat ang aklat tungkol sa pagiging vegetarian na sumasalungat sa kaugalian at negosyo ng kanyang pamilya. Nawalan siya ng maraming pera, katanyagan at negosyo, subalit ginawa niya ito alang-alang sa katotohanan. Ang aklat na iyon ay napakabuti. Napakaraming iba pang aklat at mga magasin na makapagbibigay sa

inyo ng maraming kaalaman at katotohanan tungkol sa pagkaing walang-karne at kung paano ito makakatulong sa kapayapaang pandaigdig.

Nakita ninyo, pinabagsak natin ang ating panustos ng pagkain upang mapakain lamang ang mga baka. Alam ninyo kung gaano karaming protina, gamot, panustos na tubig, tauhan, mga sasakyan, mga paggawa ng kalsada at kung gaano karaming daan-daang libong mga suklat ng lupa ang nasasayang bago maging sapat para sa pagkain ng isang baka. Nauunawaan ba ninyo? Lahat ng ito ay maaaring maipamahagi nang pantay-pantay sa mga bansang hindi pa umuunlad, at malulutas natin ang suliranin sa kagutuman. Kaya ngayon, kung ang bansa ay nangangailangan ng pagkain, maaari niyang salakayin ang ibang bansa upang mailigtas lamang ang sarili niyang mamamayan. Bilang resulta, ito ay nakalikha ng isang masamang dahilan at kaparusahan. Nauunawaan ba ninyo?

Kung paano ka nagtanim, sa gayong paraan ka rin aani. Kung pumatay tayo dahil sa pagkain, mapapatay din tayo dahil sa pagkain balang araw, maaaring sa ibang anyo sa susunod na panahon, sa susunod na salinlahi. Kahabag-habag, napakatatalino natin, napaka-sibilisado subalit karamihan sa atin ay hindi batid ang sanhi ng pagdurusa ng ating mga kalapitbansa. Ito ay dahil sa ating ngala-ngala, sa ating panlasa at sa ating sikmura. Upang mapakain at mapalusog ang isang katawan, pumapatay tayo ng napakaraming nilikha, at ginugutom ang napakaraming kapwa-tao. Ni hindi pa tayo naguusap tungkol sa mga hayop. Nauunawaan ba ninyo? Pagkatapos, ang kasalanang ito, namamalayan man o di-namamalayan, ay, ay magpapabigat sa ating konsiyensiya. Pagdudusahan tayo nito sa cancer, tuberculosis at iba pang uring di na mapagagalung na sakit, kabilang na ang AIDS. Tanungin ninyo ang inyong sarili, bakit ang inyong bansa, ang Amerika, ang higit na nagdurusa? Ito ay may pinakamataas na bilang ng cancer sa buong daigdig, sapagkat ang mga Amerikano ay kumakain ng napakaraming karneng baka. Kumakain sila ng mas maraming karne kaysa sa ibang bansa. Tanungin ninyo ang inyong sarili kung bakit ang mga Chinese o ang mga bansang komunista ay walang gayon kataas na antas ng cancer. Wala silang gaanong karne. Nauunawaan ba ninyo? Iyan ang sinasabi ng pagsasaliksik, hindi ako. Tama ba? Huwag ako ang sisihin ninyo.

T. Anu-ano ang mga kapakinabangang espirituwal na makukuha namin sa pagiging vegetarian?

S. Natutuwa ako at nagtanong ka sa ganitong paraan sapagkat ay nangangahulugang itinuon mo lamang ang iyong isip o inaalintana mo lamang ang tungkol sa kapakinabangang espirituwal. Karamihan sa mga tao, ang inaalintana ay ang tungkol sa kalusugan, pagkain at katawan kapag pinag-uusapan nila ang pagkaing walang karne. Ang pananaw na espirituwal tungkol sa pagkaing walang karne ay ang ito ay napakalinis at walang-dahas.

Huwag kang papatay. Nang sabihin ito sa atin ng diyos, huwag kang papatay, hindi niyang sinabing tao, kundi sinabi niyang lahat ng nilalang na maybuhay. Hindi ba't sinabi niyang nilikha niya ang lahat ng hayop? Sinabi niya, alagaan ninyo sila, pamunuan ninyo sila. Kapag pinamunuan mo ang iyong mga tauhan, pinapatay mo ba ang iyong mga tauhan at kinakain sila? (nagtawanan ang lahat) Kaya ngayon, nauunawaan ninyo na nang sabihin iyon ng Diyos, kailangan natin itong gawin. Hindi na kailangang tanungin pa siya. Napakalinaw ng kanyang sinabi, subalit sino nga ba ang makakaunaw sa Diyos kundi Diyos din?

Kaya ngayon, kailangan ninyong maging Diyos upang maunawaan ang Diyos. Inaanyayahan ko kayong maging katulad na muli ng Diyos; maging ikaw ka; maging hindi ibang tao ka. Ang pagninilay sa Diyos ay hindi nangangahulugan na sinasamba mo ang Diyos. Nauunawaan mo na ikaw at ang Diyos ay iisa. “Ako at ang aking ama ay iisa”, hindi ba iyan ang sinabi ni Jesus? Kung sinabi niyang siya at ang kanyang Ama ay iisa, tayo at ang kanyang Ama ay maaari ring maging iisa, sapagkat tayo ay mga anak din ng Diyos. At sinabi rin ni Jesus na kung nagawa niya, magagawa rin natin nang mas mabuti. Kaya, sinong nakaalam, baka maaari pa tayong maging mas mabuti kaysa sa Diyos.

Bakit natin sasambahin ang Diyos kung wala tayong nalalamang anuman tungkol sa Diyos? Bakit tayo gagamit ng bulag na pananampalataya? Dapat muna nating malaman kung ano ang sinasamba natin, gaya ng dapat muna nating malaman kung sino ang babaeng ating pakakasalan bago natin siya pakasalan. Sa mga panahong ito, hindi tayo nagpapakasal bago makipagtipan. Kaya, bakit kailangang sambahin natin ang Diyos nang may bulag na pananampalataya? May karapatan tayong hingin sa Diyos na

magpakita Siya sa atin, at ipakilala sa atin ang Kanyang sarili. May karapatan tayong pumili kung aling Diyos ang gusto nating sundin.

Kaya ngayon, nakita na ninyo na napakalinaw na nakasaas sa Bibliya na tayo ay dapat maging vegetarian. Sa pamamagitan ng lahat ng dahilang maka-aghamb, tayo ay dapat maging vegetarian. Sa pamamagitan ng lahat ng dahilang pangkabuhayan, tayo ay dapat maging vegetarian. Sa pamamagitan ng lahat ng dahilan ng pagkahabag, tayo ay dapat maging vegetarian. Gayundin, upang mailigtas ang daigdig, tayo ay dapat maging vegetarian.

Sinasabi sa ilang pagsasaliksik na kung ang mga tao sa kanluran, sa America, ay kakain lamang ng pagkaing walang-karne nang mindan sa isang linggo, makapagliligtas tayo ng labing-anim na milyong nagugutom na tao atun-taon. Kaya, maging bayani kayo, maging vegetarian. (nagtatawanan nang nagtatawanan ang lahat) Dahil sa lahat ng mga kadahilanang ito, kahit hindi ninyo ako sundin (tumawa ang Guro), kahit hindi ninyo isagawa ang pamamaraang ito, hinihiling kong maging vegetarian kayo, alang-alang sa inyong sarili, alangalang sa daigdig.

T. Kung lahat ng tao ay kakain ng gulay, makalilikha ba ito ng kakulangan sa pagkain?

S. Hindi. Ang paggamit ng bigay na isang piraso ng lupa upang mapagtaniman ng mga pananim ay nakapagbibigay ng labing-apat naulit na sing-dami ng pagkain gaya ng paggamit sa katulad na piraso ng lupa upang pagtaniman ng kumpay na maipakakain sa mga hayop. Ang mga halaman mula sa bawat acre ng lupa ay nakapagbibigay ng 800,000 kloria ng lakas, gayunman, kung ang mga halamang ito ay gagamitin sa pagpapalaki ng mga hayop na kinakain ng tao bilang pagkain, ang karne ang hayop ay makapagbibigay lamang ng 200,000 kloria ng lakas. Ito ay nangangahulugang sa kahabaan ng pamamaraang ito, 600,000 kloria ng lakas ang nawawala. Samakatwid, ang pagkaing gulay ay malinaw na higit na mahusay at matipid kaysa sa pagkaing karne.

T. Maaari bang kainin ang isda?

S. Maari, kung ibig ninyong kumain ng isda. Ngunit kung gusto ninyong kumain ng pagkaing vegetarian, ang isda ay hindi gulay.

T. Sinasabi ng ilang tao na, “Maging mabait ka, ngunit hindi mo kailangang maging vegetarian.” May katwiran ba ito?

S. Kung ang isang tao ay mabait, bakit kumakain pa rin siya ng laman ng ibang nilikha? Kung nakikita niyang nagdurusa ang mga ito, hindi niya dapat natitiis na kainin ito! Ang pagkain ng karne ay kawalang-awa, kaya paano ito magagawa ng isang mabait na tao?

Sinabi minsan ng Gurong Lien Ch’ih, “Patayin mo ang katawan nito, at kainin ang laman. Sa daigdig na ito, wala nang higit pang malupit, mapaghangad ng masama sa kapwa, buktot, at masama kaysa sa taong ito. Paano niya maipahahayag kailanman na siya ay may mabuting puso?”

Sinabi rin ni Mencius, “Kung nakikita mo itong buhay, hindi mo matitiis na makita itong namamatay, at kapag narinig mo itong umaatungal, hindi mo makakayanang kainin ang laman nito; kaya ang tunay na maginoo ay lumalayo sa kusina.”

Ang katalinuhan ng tao ay mas mataas kaysa sa talino ng hayop, kaya nakagagamit tayo ng mga sandata upang hindi sila makapanlaban sa atin, at namamatay sila nang may pagkapoot. Ang uri ng taong gumagawa nito, na sumusupil sa maliliit at mahihinang nilalang, ay walang karapatang matawag na isang maginoo. Kapag ang mga hayop ay pinapatay, sila ay nakadarama ng labis na paghihirap, pagkatakot, at pagkapoot, na nagiging sanhi ng paglikha ng lason na nananatili sa kanilang karne na makapipinsala sa mga kakain nito. Sapagkat ang dalas ng tugon ng damdamin ng mga hayop ay mas mababa kaysa sa tugon ng damdamin ng tao, maiimpluwensiyahan nila ang tugon ng ating damdamin, na nakapipinsala sa pag-unlad ng ating karunungan.

T. Tama na bang maging ang tinatawag na “convenient vegetarians” (ibig sabihin, mga taong hindi mahigpit na umiiwas sa karne. Halimbawa, kukuha sila ng chop suey at gulay lamang ang kakainin)?

S. Hindi. Halimbawa, kung ang pagkain ay ibinabad sa isang nakalalasang likido at pagkatapos ay inalis, ano sa palagay ninyo, makalalason ba ito o hindi? Sa Maha-Pari-Nirvana Sutra, tinanong ni Mahakasyapa ang Buddha, “Kapag kami ay namalimos sat binigyan kami ng mga gulay na hinaluan ng karne, maaari ba naming kainin ang pagkaing ito? Paano namin lilinisin ang pagkain?” Sumagot ang Buddha, “Dapat itong linisin ng tubig at ihiwalay sa karne ang mga gulay, at pagkatapos ay maaari na itong kainin.”

Mula sa usapan sa itaas, mauunawaan natin na maging ang gulay na hinaluan ng karne ay hindi dapat kainin ng isang tao maliban na lamang kung ang mga ito ay lilingin sa pamamagitan ng tubig, huwag nang banggitin ang pagkain ng karne lamang! Samakatwid, napakadaling makita na ang Buddha at ang kanyang mga alagad ay nanatiling gulay ang pagkain. Gayunman, ang Buddha ay sinisiraangpuri ng ilang tao sa pamamagitan ng pagsasabing siya ay isang ‘convenient vegetarian’, at sa pamamagitan ng pagsasabing kung nililimusan siya ng karne ay kinakain niya ang karne. Ito ay tunay na walang kabuluhan. Ang mga nagsasabi ng gayon ay kakaunti lamang ang nabasa sa mga kasulatan, o hindi nauunawaan ang mga kasulatang kanilang nabasa.

Sa India, mahigit sa 90 bahagdan ng mga amamalimos na nakasuot ng dilaw na bata, alam nilang lahat na dapat silang bigyan ng pagkaing gulay at walang-karne, huwag nang banggitin pa na sa ano’t ano man ay wala naming maibibigay na karne ang karamihan sa mga tao!

T. Matagal na panahon na ang nakakalipas, narinig ko ang isa pang guro na nagsabing, “Ang Buddha ay kumain ng paa ng baboy at nasira ang kanyang tiyan.” Totoo ba ito? Totoo bang naitala ito sa mga kasulatang Buddhist?

S. Hinding-hindi. Dahil sa pagkain ng isang uri ng kabute kaya siya namatay. Kung isasalin natin nang tuwiran mula sa wikang Brahman, ang uri ng kabuteng ito at tinatawag na “paa ng baboy”, subalit ito ay hindi isang tunay na paa ng baboy. Katulad lamang ito ng isang uri ng prutas na tinatawag nating “longan” (Chinese, na ang literal na kahulugan ay “mata ng gragon”). Marami ang mga bagay na sa pangalan ay hindi gulay ngunit sa katotohanan ay mga pagkain gulay, tulad ng “mata ng dragon” at “shakya” (isang uri ng prutas sa China), atbp. Ang kabuteng ito, sa wikang Brahman, ay tinatawag na kaugnayan sa mga baboy. Ang uring ito ng kabute ay hindi madaling matagpuan sa matandang India at isang pambihirang piling pagkain, kaya ito ay inialay ng mga tao sa Buddha bilang tanda ng pagsamba. Ang kabuteng ito ay hindi matatagpuan sa ibabaw ng lupa; ito ay tumutubo sa ilalim ng lupa. Kung ito ay gustong matagpuan ng mga tao, kinakailangan silang maghanap sa tulong ng isang matandang baboy na gustung-gustong kumain ng uring ito ng kabute. Ito ay natutuklasan ng mga baboy sa pamamagitan ng amoy nito, at kapag

nakatuklas sila ng isa, ginagamit nila ang kanilang mga paa sa paghuhukay sa putik upang makita at makain ito. Iyon ang dahilan kung bakit ang uri ng kabuteng ito ay tinawag na “kasiyahan ng baboy” o “paa ng baboy”. Sa katotohanan, ang dalawang pangalang ito ay tumutukoy sa iisang kabute. Dahil ito ay walang-ingat na naisalin sa ibang wika at dahil sa hindi tunay na nauunawaan ng mga tao ang pinagmulan ng mga ito, ang mga sumunod na salinlahi ay nagkamali ng pagkaunawa at naipagkamali ang Buddha bilang isang “mabangis, kumakain-ng-karneng Buddha.” Ito ay talagang isang bagay na nakakalungkot.

T. Sinasabi ng ilang mapagmahal sa karne na, “Bumibili kami ng karne mula sa magkakatatay, kaya hindi kami ang mismong pumapatay. Samakatwid, maaari naming kainin ito.” Sa palagay ba ninyo ay tama ito?

S. Ito ay isang nakapipinsalang pagkakamali. Dapat ninyong malaman na ang mga magkakatatay lamang ng mga nilikhang maybuhay sapagkat ang mga tao ay gustong kumain. Sa Lankavatara Sutra ay sinabi ng Buddha, na “Kung walang kumakain ng karne ay walang magaganap na pagpatay. Kaya ang pagkain ng karne at ang pagpatay ng mga nilikhang may-buhay ay magkatulad na kasalanan.” Dahil sa pagpatay ng napakaraming nilikhang maybuhay, nagkaroon tayo ng malalaking kapinsalaang pangkalikasan at malalaking kapahamakang gawa ng tao; ang mga digmaan ay sanhi rin ng napakaraming pagpatay.

T. Sinasabi ng ilang tao na samantalang ang mga halaman ay hindi nakagagawa ng mga bagay na nakalalason tulad ng urea o urokinase, ang mga nagtatanim naman ng prutas at gulay ay gumagamit ng napakaraming mga pamatay ng kulisap sa mga halaman, na masama sa ating kalusugan. Gayon nga ba?

S. Kung ang mga magsasaka ay gumagamit ng pamatay-kulisap, at iba pang kimikong matataas ang lason na tulad ng D.D.T. sa mga pananim, ito ay maaaring humantong sa cancer, pagkabaog at sakit sa atay. Ang mga lason tulad ng D.D.T. ay makakalaganap sa taba at kadalasang naiimbak sa taba ng hayop. Kapag kumain kayo ng karne, ito ay nangangahulugang makakain ninyo ang labis na pinagsama-samang pamatay ng kulisap na ito at iba pang lason na nakaiimbak sa taba ng ahyop, na naipon sa paglaki ng hayop. Ang mga pagkaktipong ito ay

maaaring maging labintatlong ulit nang naiipon sa prutas o gulay o butil. Maaari nating linisin ang pamataykulisap na idinilig sa balat ng prutas, subalit hindi natin maaalis ang pamatay-kulisap na nakalagak sa taba ng hayop. Ang patuloy na pagkaipon ay nagaganap sapagkat ang mga pamatay ng kulisap na ito ay nagkakapatung-patong. Kaya ang mga gumagamit na nasa unahan ng food chain ang higit na napipinsala.

Ang mga eksperimenton sa University of Iowa ay nagpakita nalihat ng pamatay-kulisap sa katawan ng tao ay nagmumula halos sa karne. Natuklasan nila na ang antas ng pamatay-kulisap sa katawan ng mga taong vegetarian ay wala pa sa kalahati ng antas ng pamataykulisap na nasa katawan ng mga kumakain ng karne. Sa katunayan, may iba pang mga lason sa karne bukod sa pamatay-kulisap. Sa paraan ng pagpapalaki ng mga hayop, karamihan sa kanilang mga pagkain ay binubuo ng mga kimiko upang mas mabilis silang lumaki, o upang magbago ang kulay ng kanilang karne, lasa o kayarian, at upang mapangalagaan ang laman, atbp.

Halimbawa, ang mga pampreserbang nalilikha mula sa nitrate ay lubhang nakalalason. Noong ika-18 ng Hulyo, 1971, iniulat ng New York Times na, “Ang malaking natatagong panganib sa kalusugan ng mga taong kumakain ng karne ay ang mga di-nakikitang pollutant sa karne tulad ng bacteria sa salmon, mga labi ng pamatay-kulisap, mga pampreserba, mga hormone, mga antibiotic at iba pang kimikong additives.” Bukod sa mga nasa itaas, ang mga hayop ay binabakunahan, na maaaring manatili sa kanilang laman. Dahil dito, ang protina sa prutas, nuts, beans, mais at gatas ay pawang higit na malinis kaysa protina ng karne, na may 56 bahagdang dumi na hindi natutunaw sa tubig. Ipinakikita sa mga pagsasaliksik na ang mga additive na iyon na ginawa ng tao ay maaaring humantong sa cancer, sa iba pang sakit o sa pagkasira ng hugis ng mga similya. Kaya naangkop maging sa mga babaeng nagdadalantao na kumain ng walang-halong pagkaing vegetarian upang matiyak ang beans ay makakakuha ka ng protina at mula sa prutas at gulay ay makakakuha ka ng mga bitamina at mineral.

PAGKAMAKAGULAY: ANG PINAKAMABUTING LUNAS SA PANDAIGDIGANG KRISIS NG TUBIG

Ang tubig ay mahalaga para sa ikabubuhay ng lhat ng mga nilalang sa Mundo. Pero, ang lubos na paggamit sa supply ng tubig ng ating planeta, ayon sa Stockholm International Water Institute (SIWI), nailagay sa peligro ang mahalagang kayamanang ito para sa mga susunod na henerasyon.

Ang susunod ay mga nakakagulat na katotohanan na ibinalita sa World Water Week conference ng SIWI na ginanap noong ika-16 – 20 ng Agosto, 2004:

* Ilang dekada nang nilalampasan ng pagtaas ng produksyon ng pagkain ang paglaki ng populasyon. Ngayon, nauubusan na ang mundo ng tubig para sa produksyon.

* Ang grain-fed na karne ay nangangailangan ng 10,000 – 15,000 kg ng tubig sa bawat kg ng karneng naipro-prodyus. (Nangangahulugan, na ito ay may maliit pa sa 0.01% na efficiency rate; kung mayroong ibang prosesong industriyal na ganito ang efficiency rate, agad itong papalitan!)

* Ang mga cereal ay nangangailangan ng 400-3000 kg ng tubig para sa bawat kg ng grain na naipro-prodyus (i.e., 5% ng kailangan para sa karne.)

* Hanggang sa 90% ng lahat ng tubig na pinapangasiwaan ay ginagamit para sa pagkain.

* Sa mga bansang tulad ng Australia, kung saan kakaunti ang tubig, nage-export sila ng tubig gamit ang karne.

* Sa mga bansang paunlad, ang mga kumakain ng karne ay gumagamit ng hanggang 5,000 litro (1,100 gallon) ng tubig sa isang araw kung ikukumpara na 1,000-2,000 litro (200-400 gallon) na ginagait ng mga vegetarian. (Ibinalita sa Guardian 8/23/2004)

Maraming disipulo ang makakaalala na nagsalita si Master tungkol sa epekto ng produksyon ng karne sa Kanyang panayam na “Ang Benepisyo ng Diyetang Vegetarian” na nasa Susi sa Agarang Kaliwanagan na sample booklet. “Ang pagpapalaki ng mga hayop para sa karne ay may masasamang bunga. Nagdudulot ito ng pagkasira ng mga kagubatan, [pagtaas ng] global [na temperatura], water pollution, kakulangan ng tubig, desertification, maling paggamit ng pinagkukuhanan ng enerhiya, at kagutuman sa buong mundo. Ang paggamit ng lupa, tubig, enerhiya, at lakas ng tao upang makagawa ng karne ay hindi isang mabuting paraan para gamitin ang mga kayamanan ng mundo.”

Kaya, upang mabawasan ang dami ng tubig na nagagamit sa buong mundo, kailangan ng sangkatauhan ng isang bagong pagtanaw sa pagpapakain sa mundo, at ang diyetang m ay isang mabuting paraan.

Para sa katulad na balita, bisitahin ang:

<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>

MABUTING BALITA PARA SA MGA VEGETARIAN

Ang mahalagang protinang mula sa gulay

Ang isang diyatang vegetarian ay hindi lamang mabuti para sa ating ispiritwal na pagsasanay, ito rin ay mabuti para sa ating kalusugan. Gayumpaman, dapat ay pagtuunan natin ng pansin ang balanse ng nutrisyon at siguraduing hindi tayo magkulang ng mahalagang protina. Mayroong dalawang uri ng protina: protinang galing sa hayop, at protinang galing sa gulay. Ang soy beans, chick peas, at snow peas ay ilan sa mga pinanggagalingan ng protinang galing sa gulay. Ang pagkakaroon ng diyatang vegetarian ay hindi lamang nangangahulugan na pagkain ng piniritong gulay. Dapat ay isama ang protina upang makumpleto ang nutrisyong kailangan ng isang tao.

Si Dr. Miller ay isang vegetarian. Siya ay nagsanay ng medisina at nanggamot ng mahihirap sa Republika ng Tsina sa loob ng apatnapung taon. Naniniwala siya na mga cereal, beans, prutas at gulay lang ang kailangang kainin upang makuha ang nutrisyong kailangan natin upang mapanatili ang ating kalusugan. Ayon kay Dr. Miller, “Ang tokwa ay karne, na walang buto.”

“Dahil sa masustansya ang soy beans; kung sakaling isang uri lang ng pagkain ang kakainin ng mga tao, at soy beans ang kainin nila, mas matagal silang mabubuhay.”

Ang paghahanda ng vegetarian na pagkain ay kayulad lang din ng pagluto ng pagkain na may karne, pero ang mga sangkap na protinang vegetarian gaya ng vegetarian chicken chunks, vegetarian ham or vegetarian meat slices ang ginagamit sa halip na karne.

Halimbawa, sa halip na magluto ng “saute shredded meat with celery” o “seaweed soup with egg,” maaari natin itong lutuin na “sautéed shredded vegetarian meat with celery” o “seaweed soup with bean curd sheets”

Kung kayo ay nasa isang bansa kung saan ang mga sangkap na protinang vegetarian ay hindi mabibili, maaari ninyong kontakin ang inyong lokal na Center of the Master Ching Hai International

80 ♦ Ang Susi sa Dagling Kaliwanagan Supreme Master Ching Hai

Association at kami ay magbibigay ng impormasyon tungkol sa mga supplier at kainang vegetarian para sa inyo ng kaalaman.

At sa kung papaano magluto ng pagkaing vegetarian, maaari ninyong tingnan ang The Supreme Kitchen na inilimbag ng Center of the Master Ching Hai International Association, o kung ano mang cookbook na vegetarian.

Upang makakuha ng lista ng mga kainang vegetarian sa buong mundo, bisitahin ninyo ang:

www.Godsdirectcontact.com/vegetarian/veg.html

Africa

South Africa Benin

- * SM Bar Cafe Restaurant vegetarien
07 BP 1022 COTONOU
Tel: 229-90921569
- * Peace Foods
C/1499 VEDOKO(COTONOU)
Tel: 229-95857274

America

Canada Vancouver

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

U.S.A.

Arizona

- * Vegetarian House
3239 E. Indian School Rd, Phoenix AZ 85018
1-602-264-3480/Fax: 1-623-780-0855

Oregon

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

California Los Angeles

- * Au Lac Vegetarian Restaurant
16563 Brookhurst Street, Fountain Valley, CA
92708 U.S.A. (in Orange County)
Tel: 1-714-418-0658
- * Veggie Era Vegab Restaurant
903-b Foothill Blvd Upland, CA 91786 U.S.
Tel: 1-909-982-3882
- * Happy Veggie
709 N. Pacific Coast Highway, Redondo
Beach, CA. 90277
Tel: 1- 310-379-5035
Fax: 1-310-379-5075
- * One World Vegetarian Cuisine
178 S. Glendora Ave., W. Covina, CA 91790
Tel: (626) 917-2727
Email: info@oneworldveggie.com

Oakland

- * Golden Lotus Vegetarian Restaurant
1301 Franklin St. Oakland, CA 94612 U.S.A.
Tel: 1-510-893-0383
- * New World Vegetarian Restaurant
464 8th St. Oakland, CA 94607 U.S.A.
Tel: 1-510-444-2891

San Francisco

- * Loving Hut

516 Barber Lane
 Milpitas, CA 95035
 Tel: (408)943-0250 w (408)943-0260
 email: info@lovinghut.us
 web: www.lovinghut.us

* Golden Era Vegetarian Restaurant
 572 O'Farrell Street, San Francisco, CA 94102
 Tel: 1-415-673-3136

San Jose

* Supreme Master Ching Hai International
 Association Vegetarian House
 520 East Santa Clara Street, San Jose CA 95112
 Tel: 1-408-292-3798
info@vegetarianhouse.us

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

* Tofu Togo
 388 E. Santa Clara Street, San Jose CA 95113
 Tel: 1-408-286-6335

Massachusetts Boston

* Quan Yin Vegetarian Restaurant
 56 Hamilton Street, Worcester MA 01604
 Tel: 1-508-831-1322 /Fax: 1-508-752-2061

* Loving Hut
 415 Chandler Street Worcester, MA 01602
 Tel: 508-459-0367/Fax: 508-459-0784
 Email: bostonbuddhahut@yahoo.com

Texas Houston

* Quan Yin Vegetarian Restaurant
 10804-E Bellaire Blvd, Houston TX 77072
 Tel: 1-281-498-7890 /Fax: 1-281-498-7972

Dallas

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

* Veggie Garden Restaurant
 510 W. Arapaho, #112, Richardson, TX 75080
 Tel: 1-972-479-0888 /
 Fax: 1-972-761-0691

Georgia

* Cafe Sunflower
 5975 Roswell Rd. Suite 353, Atlanta GA 30328
 Tel: 1-404-256-1675 /
 Fax: 1-404-256-6365

Washington

* Teapot Vegetarian House (Location 1)
 125 15th Ave E, Seattle WA 98112, U.S.A.
 1-206-325-1010
<http://www.teapotvegetarianhouse.com>

* Teapot Vegetarian House (Location 2)
 15230 NE 24th St #H, Redmond WA 98052,
 Tel: 1-425-373-1888 , 1-425-747-8881
<http://www.teapotvegetarianhouse.com>

Illinois

* Alice & Friends Vegetarian Cafe
 5812 N Broadway St. Chicago, IL 60660-3518,
 Tel: 1-773-275-8797

Peru Lima

* Sabor Supremo
 Av. Militar 2179 - Lince - Lima 14
 Tel: 51-1-265-0310

* Vida Light
 Jr. Camana 502 - Lima
 Tel: 51-1-426-1733

Chile

* Chile
 Antupiren # 9401 local D-3 Sabores
 Celestiales, Penalolen, Santiago-Chile.

Tel: 56-09-8-2590763

Europe

Austria

* Go Veggie Be Green

Favoritenstr. 156, 1100 Vienna Austria

Tel.: +43 699 12659473

Email.: govegdiner.vienna@gmail.com

Website.: <http://www.govegdiner.com>

* Paradies Naturkost

Altgasse 23a, 1130 Vienna Austria

Germany Munich

* Zay Restaurant

Occumstrasse 13, 80802 Munich, Germany,

Tel: +49 89 330 569 48

* Restaurant Aulac,

Kurfuerstenstrasse 47, 80801 Munich
Germany

Tel: +49 89 28673021

France Paris

*Tien Hiang

20, rue Nationale, 75013 Paris, France

Tel / Fax: 33-1-45829954

* Saveurs Veget'halles

41, rue des Bourdonnais, 75001 Paris,

Tel : 33-1-40419395

Spain Malaga

* Restaurante vegetariano EL LEGADO

CELESTAL

Calle PEREGRINO ,2

29002 Malaga , Spain

Tel: 34-95-235-1521

Valencia

* The Nature Vegetarian Restaurant

Plaza Vannes, 7 (G.V.Ramon y Cajal, 36,
dcha), 46007 Valencia, Spain

Tel: 34-96-394-0141

* Restaurante Casa Vegetariana "Salud"

Calle Conde Alta, 44, bajo,

46005 Valencia, Spain

Tel: 34-96-3744-361

United Kingdom London

* The Peking Palace

669 Holloway Road, London, N19 5SE

Tel: 020-7281-8989, 020-7281-5363

Website: <http://www.thepekingpalace.com/>

* Mr Man

236 Station Road, Edgware, Middlesex,
HA8 7AU.

Tel: 020-8905-3033

Website: <http://www.vegmrman.com>

Oceania

Australia Canberra

* Au Lac Vegetarian Restaurant

4/39 Woolley Street Dickson ACT 2602

Tel: 61-2-6262-8922

* Vegtarian House

Shop 7 Homeworld shopping centre
Tuggeranong ACT 2900

Ph: 61-2-6293 9788

Melbourne

* LA PANELLA BAKERY

465 High Street, Preston Victoria 3072,

Tel / Fax: 61-3-9478-4443

Sydney

* Happy Vegan Vegetarian Restaurant

11/68 John St, Cabramatta, NSW 2166

Tel: 61-2-9728-7052

* Duy Linh Vegetarian restaurant

10/117 John St, Cabramatta, NSW 2166

Tel: 61-2-9727- 9800

* Color of Love, Vegetarian restaurant

227 Cabramatta Rd, Cabramatta, NSW 2166

Tel: 61-2-9755-4410 Mol: 61-405-735748

Kardinya

* One World Cuisine

Shop 7, 23 South Street , Kardinya WA6163,

Australia (beside IGA)

Tel: 61-8-9331-6677 Fax: 61-8-9331-6699

enquiry@oneworldcuisine.com.au

http://www.oneworldcuisine.com.au

Asia

Au Lac

http://www.nhahangchay.com

http://www.comchayngon.com

Hong Kong

Kowloon

* Buddha Hut

245 Amoy Plaza Phase 2, 77 Ngau Tau Kok

Road, Kowloon, Hong Kong

Tel: 852-27511321

New Territories

* AllareLove Health Food Shop

Address : Shop 89, 2/F., Hop Yick

Commercial Centre, 33 Hop Choi Street, Yuen

Long, New Territories

Tel.: 852-92298394

North Point

* Island Health and Beauty Centre

107, 1/F, 233 Electric Road

Tel: 852-2565-9088

http://www.surya-ahimsa.com

Tun Mun

* Nature House

(a retailer of Loving Food Corp. products)

Workshop No.6 5th Floor, Good Harvest

Industrial Building, No.9 Tsun Wen Road

Tuen Mun New Territories

Tel: 852-2665-2280

Website: http://www.naturehouse.com.hk

http://www.lovingocean.com

* Sam Hing Foods Co., Ltd (Retailer)

5 Shek Pai Wan Road, Wai Cheung

Industrial Centre, 12/F, Block O & P, Tun

Mun, New Territories, Hong Kong

Tel: 852-2467-3911

Japan

* Loving Hut

2f,6-15,otsuya-sanhome,Shinjyuku-

ku,Tokyo 160-0004

Tel:03-6807-9625

Korea

* SM Vegetarian Buffet

229-10, Poi-dong, Gangnam-gu, Seoul,

Tel: 82-2-576-9637 Fax: 82-2-575-9562

Website: http://www.smvege.co.kr/

* Home of 5th World

59 Gwanhoon dong, Jongno-gu, Seoul,

Tel: 82-2-735-7171

Website: http://www.go5.co.kr/

* Ahimsa

366-13 Sincheon 4-Dong, Dong-Gu,

Daegu, Korea

84 ♦ Ang Susi sa Dagling Kaliwanagan Supreme Master Ching Hai

Tel:82-2-053-774-3373

* Vegelove Vegetarian Buffet

8th Floor, Lotte Department Store, 937, Daechei-dong, Gangnam-gu, Seoul, Korea

Tel: 82-2-565-6470

Website: <http://vegelove.co.kr/>

* Hanulchae

11-7 Youngjun-dong, Dong-gu, Daejeon

Tel: 82-42-638-7676

* ChaeSikSarang Restaurant (Andong)

158-5 Dongmun-dong, Andong, Korea

Tel: 82-54-841-9244

* ChaeSikSarang Restaurant (Ulsan)

185-4 Boksan2-dong, Jung-gu, Ulsan,

Tel: 82-52-297-4844

* GwiGerRaeSa

484-1, Baekil-ri, SanNae-myon, Namwon, Jeonbuk-do, Korea

Tel: 82-63-636-8093

Indonesia Surabaya

* Surya Ahimsa Vegetarian Restaurant

Jl. Kusuma Bangsa 80, Surabaya - 60272

Tel: 62-31 - 535-0466

<http://www.surya-ahimsa.com>

Bali

* VEGGIE CORNER

Jalan Imam Bonjol 68 Denpasar - Bali

Tel: 62-361- 490-033

* 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

Tel: 62-361-436-382

Bandung

* Ahimsa Vegetarian Restaurant

Komplek Ruko Luxor Permai Kav. No. 25

Jl. Kebon Jati Belakang No. 41

Tel: 62-22-423-4739

Jakarta

* Kantin Selera Alam

Jalan Samarinda No.29, Jakarta-Pusat 10150

Tel: 62-21-6386-0843

Medan

* Merlinda Vegetarian

Jl. Candi Biara No. 7 Medan

Tel: 62-61-451-4656

Yogyankarta

* Warung Soma Yoga (Vegi Jawi)

Jl. Raya Babarsari No. 102 Yogyakarta

Tel : 62-274-7110221

Malaysia

* Supreme Healthy Vegetarian Foods

1179, Jalan Sri Putri 3/3, Taman Putri Kulai, 81000, Kulai, Johor, Malaysia

Tel: 607-662-2518 Fax: 607-662-2512

E-mail: oldpiong@streamyx.com

FORMOSA

Taipei

* Loving Hut

No.44, Huaining St., Zhongjheng District,

Taipei City 100, Formosa (R.O.C.)

TEL:886-2-2311-9399 /FAX:02-2311-3999

Taoyuan

* Loving Hut

No. 172, Chung Pei Rd., Chungli

City, Taoyuan County

TEL:886-3-456-0686 / 03-456-0695

FAX:03-436-9004

* Loving Hut

No. 325, Huanjhong E. Rd.,

Jhongli, Taoyuan

Tel:886-3-4623500 / FAX:03-4623500

Changhua

* Loving Hut

No. 39, Chen Lin Rd., Changhua City

TEL:886-4-723-6450 / FAX:04-723-6438

Nantou

* Loving Hut

No. 895, Hu Shan Road, Cao Tun

Township, Nantou County

TEL:886-49-2300558 / FAX:049-2367153

Tainan

* Loving Hut

No. 142, Sec. 2, Jinhua Rd.,

South District, Tainan City

Tel:886-6-2611593 / FAX:06-2647590

Kaohsiung

* Loving Hut

No. 283, Chung Shan 1st Rd.,

Sin Sing District, Kaohsiung City

TEL:886-7-285-6895 / FAX:07-285-7836

MGA VEGAN AT VEGETARIAN KAINAN AT TINDAHAN SA PILIPINAS

Blissful Belly (formerly Satya's Vegetarian Junction) Ph: 920 3487

Add: 2nd Floor Llanar Building, 77

Xavierville Avenue, Quezon City

Evergreen foodstalls (normally at foodcourts)

SM Makati, Tutuban Center, SM North

EDSA, SM Megamall, SM South Mall, SM

City Manila, Del Monte corner Banawe

Streets, SM Makati

Country Vegefoods Ph: 724 4379, 723 8614,

727 5763

Add: 161 Luna Mencias Avenue, San Juan

Daily Care Food Mart Ph: 536 3575

Add: 1963 San Marcelino Street corner

Quirino Avenue, Malate, Manila City

Daily Veggies n' Café Ph: 711 8209

Add: 540 Banawe corner Calamba Street,

Quezon City

Green Wok Deli and Café Ph: 438 3416

Add: 70 Kamuning Road, Quezon City

Greens Café and Restaurant Ph: 415 4796,

376 2781

Add: 92 Scout Castor, Quezon City

Happy Veggie Health Food Ph: 245 9257

Add: 958 Masangkay Street, Manila City

Heavenly Grace Ph: 252 6852

Add: Masangkay Street (near Bambang

Street, Tondo), Manila City

(near Sakya School and Metropolitan

Hospital)

Kong Tiak Ph: 732 1917, 0917 6087362

Add: 27 Macopa Street, Santa Mesa Heights,

Quezon City

Manila Sanitarium Hospital

Add: Ground Floor, 45 Donada corner San

Juan Street, Pasay City

Quan Yin Чай Ph: 243 3356

Add: 821 Masangkay Street, Manila City

86 ♦ Ang Susi sa Dagling Kaliwanagan Supreme Master Ching Hai

Shen Tien Vegetarian Food Center Ph:

734 3235

Add: 507 T. Alonzo Street, Santa Cruz,
Manila City

Varona Vegetarian Health Foods Ph: 525
0389, 536 7426

Add: 2008 Leveriza Street, Pasay City

Veggie Boutique Ph: 896 1215

Add: 532 Camia Street, Palm Village, Makati

Provincial Restaurants Ph: 0910 8028927

Azotea Greens

Add: 2nd Floor, La Azotea Building, Session
Road, Baguio City

Bliss Café Ph: (074) 442 2451

Add: Munyasac Inn, Leonard Wood Road,
Baguio City

Ima's Gulay Bar

46-A Fernandez St. corner Petal,(near
Kumon), Puerto Princesa City, Palawan

Linpopo Vegetarian Restaurant Ph: (045)
321 0294, 0905 3111982

Add: 16-12 Grande Street, Riverside
Subdivision, Brgy Anunas, Angeles City

Kong Ai Vegetarian Restaurant Ph: (082)
225 5894

Add: Gempesaw Street and Ramon

Magsaysay Avenue, Davao City

Mandala Spa's Veggie Reastaurant Ph:

(036) 288 5858

Add: Boracay Island, Brgy.Manoc-Manoc,
Ambulong Malay, Aklan

Nature's Original Ph: (046) 860 2031, 0917
7389982

Add: Km. 53 Gen. Aguinaldo Highway, 082
Buho, Silang, Cavite City

Oh My Gulay Ph: (074) 442 4379, 0918
6676025

Add: Rooftop, La Azotea Building, 108
Session Road, Baguio City

Ro-Dhel Vegetarian Ph: (047) 222 5340,
0917 5121499

Add: Public Market Block-A 31-32 East
Bajak-bajak, Olongapo City

Rohini's Ph: 0919 8600389

Add: 244 Buck Estate, Alfonso, Cavite

Steps To Eden Ph: (042) 540 2440

Add: 102A Mabini Street, Quezon Province

Vegetarian House

Add: Burgos corner Manalo Streets, Puerto
Princesa City, Palawan

Vita Grazia Vegetarian Grocery Ph: (049)
8376710

Add: Santa Rosa, Laguna

*Nang ang pagmamahal ng Panginoon
ay malaglag sa aking kaluluwa
ako'y muling isinilang sa pagkabata.
Huwag nang itanong pa ang dahilan.
Hinding-hindi sa lohika ng pag-ibig ang pinagmulan!*

*Ako ay tagapagsalita
ng buong sansinukob.
Aking isinasatinig kahit saan
ang kanilang kalungkutan
at kirot sa buhay.
Kalungkutan at kasawian
ng bawat buhay
sa walang tigil
na gulong ng kamatayan.
Dinadalangin ko maunawaing Panginoon,
madaliin ang pagkakaloob ng wakes.
Ang mga biyaya Mo'y nakasabog sa lahat ng bagay
sa masama at sa mabuti
sa maganda at sa pangit
sa matapat at sa hindi karapat-dapat
Magkakatulad!
O Panginoon, hindi ko mabibigkas ang Iyong awitin.
Ang Iyong pag-ibig ay hawak ko sa aking kaibuturan.
At natutulog akong kasama gabi-gabi.*

*Mula sa "Tahimik na Luha"
Ng Supreme Master Ching Hai*

MGA LATHALAIN

Upang maiangat ang ating diwa at makapagbigay ng inspirasyon sa ating araw-araw na buhay, mayroong isang koleksyon ng mga turo ni Supreme Master Ching Hai na nasa anyong libro, videotape, audiotape, music cassette, DVD, MP3, at CD.

Maliban sa mga libro, mayroon ding mga turo ni Master na maaaring makuha ng mabilis at libre mula sa Internet. Halimbawa, may mga website na itinatampok ang madalas na ilimbag na News na magasin (tingnan ang “website ng Quan Yin” sa ibaba). Ang ibang itinatampok na publikasyon online ay ang mga tula ni Master, at mga inspirasyonal na salita, at mga panayam na nasa anyong video at audio na file.

Mga Aklat

Ang pagbasa ng isa sa mga libro ni Master sa gitna ng isang araw ay maaaring maging isang tagasagip-buhay. Ang Kanyang mga salita ay isang paalala ng ating sariling Likas na pagkatao. Maging ang pagbasa ng Kanyang mga panayam na nakakapagturo ng mga bagay na ispirital sa Ang Susi sa Dagling Kaliwanagan na serye, o kaya ng mga tula Niyang emosyonal na nasa Mga Luhang Tahimik, palaging may mga hiyas ng karunungan mapupulot.

Sa lista ng mga libro na susunod, nakalagay sa mga panaklong ang mga numero ng mga tema na mayroon sa bawat lingguwahe. Para sa karagdagang impormasyon tungkol sa pagkuha ng mga ito at ibang mga libro, tingnan ang “Pagkuha ng mga Publikasyon” na bahagi.

The Key of Immediate Enlightenment: Isang koleksiyon ng mga panayam ng Supreme Master Ching Hai. Makukuha sa Aulacese(1-15), Chinese(1-10), English(1-5), French(1-2), Finnish(1), German(1-2), Hungarian(1), Indonesian(1-5), Japanese(1-4), Korean(1-11), Mongolian(1,6), Portuguese(1-2), Polish(1-2), Spanish(1-3), Swedish(1), Thai(1-6) at Tibetan(1).

The Key of Immediate Enlightenment - Questions and Answers:

Isang koleksiyon ng mga tanong at sagot mula sa mga panayam ng Master. Makukuha sa Aulacese(1-4), Chinese(1-3), Bulgarian, Czech, English(1-2), French, German, Hungarian, Indonesian(1-3), Japanese, Korean(1-4), Portuguese, Polish and Russian(1).

The Key of Immediate Enlightenment - Special Edition/1993 World Lecture Tour:

Isang 6 na aklat na koleksiyon ng mga panayam ng Supreme Master Ching Hai sa panahon ng 1993 World Lecture Tour. Makukuha sa English at Chinese.

The Key of Immediate Enlightenment - Special Edition/7-Day Retreat:

Isang koleksiyon ng mga panayam ng Master noong 1992 sa panahon ng isang 7-araw na retiro sa San Di Mun, Formosa. Makukuha sa English at Aulacese.

Letters Between Master and Spiritual Practitioners:

Makukuha sa English(1), Chinese(1-3), Aulacese(1-2), Spanish(1)

Master Tells Stories: Makukuha sa English, Chinese, Spanish, Aulacese, Korean, Japanese at Thai.

Coloring Our Lives: Isang koleksiyon ng mga salita at espirituwal na turo ng Master. Mabibili sa Chinese at English.

God Takes Care of Everything —**Illustrated Tales of Wisdom from The Supreme Master Ching Hai:**

Makukuha sa Aulacese, Chinese, English, French, Japanese at Korean.

The Supreme Master Ching Hai's Enlightening Humor – Your Halo Is Too Tight!

Makukuha sa Chinese at English.

Secrets to Effortless Spiritual Practice: Makukuha sa Chinese at English.

God's Direct Contact —The Way to Reach Peace: Isang koleksiyon mga panayam ng Supreme Master Ching Hai sa panahon ng Kanyang 1999 European Lecture Tour. Makukuha sa Chinese at English.

Of God and Humans — Insights from Bible Stories

Ang espesyal na antolohiyang ito ay naglalaman ng labingtalong kasaysayan sa Bibliya, na pambihirang ikinuwentong muli ng Master sa iba't-ibang okasyon. Makukuha sa Chinese and English.

The Realization of Health—Returning to the Natural and Righteous Way of Living:

Makukuha sa Chinese at English.

I Have Come to Take You Home: Isang koleksiyon ng mga sipi at mga turong espirituwal ng Master. Makukuha sa Arabic, Aulacese, Bulgarian, Czech, Chinese,

English, French, German, Greek, Hungarian, Indonesian, Italian, Korean, Polish, Spanish, Turkish, Romanian at Russian.

Aphorisms: Mga hiyas ng walang katapusang karunungan mula sa Master. Makukuha sa English/Chinese, Spanish/Portuguese, French/German, Japanese/ English at Korean/English.

The Supreme Kitchen(1) – International Vegetarian Cuisine: Isang koleksiyon ng mga lutuín mula sa buong mundo na iminumungkahi ng mga kapwa disipulo. Makukuha sa English/Chinese/Aulacese at Japanese.

The Supreme Kitchen(2) – Home Taste Selections:

Kombinasyong aklat ng English/Chinese

One World... of Peace through Music: Isang koleksiyon ng mga panayam at komposisyong musical mula sa isang Benefit Concert sa Los Angeles, California. Kombinasyong aklat na English/Aulacese/Chinese.

A Collection of Art Creation by The Supreme Master Ching Hai:

Makukuha sa English, Chinese.

S.M.Celestial Clothes (6):

Makukuha sa isang kombinasyong edisyong lingguwahi na English/Chinese.

The Dogs in My Life(1-2): Makukuha sa Chinese at English.

The Birds in My Life(1): Makukuha sa Chinese at English.

The Noble Wilds

Chinese, English

Celestial Art

Chinese, English

Thoughts on Life and Consciousness

A book written by Dr. Janez: Available in Chinese

Poetry Collections by The Supreme Master Ching Hai

Silent Tears: Isang aklat ng mga tula na sinulat ng Master.

Makukuha sa English, Chinese, German/French/English, Aulacese, Spanish, Portuguese, Korean at Filipino.

Wu Tzu Poems: Isang aklat ng mga tula na sinulat ng Master

Makukuha sa Aulacese, Chinese, English

The Dream of a Butterfly: Isang aklat ng mga tula na sinulat ng Master

Makukuha sa Aulacese, Chinese at English.

Traces of Previous Lives : Isang aklat ng mga tula na sinulat ng Master Makukuha sa Aulacese, Chinese at English.

The Old Time: Isang aklat ng mga tula na sinulat ng Master Makukuha sa Aulacese , English.

Pebbles and Gold: Isang aklat ng mga tula na sinulat ng Master Makukuha sa Aulacese , Chinese at English.

The Lost Memories: Isang aklat ng mga tula na sinulat ng Master Makukuha sa Aulacese, Chinese at English.

A Touch of Fragrance

(song performance in Aulacese by celebrated singers): CD

Beyond the Realm of Time

(song performance in Aulacese): CD & DVD

Dream in the Night

(song performance in Aulacese): CD & DVD

Please Keep Forever

(poetry recital in Aulacese): CD

That and This Day

(poetry recital in Aulacese): CD

T-L-C, Please

(song performance in Aulacese): CD

The Jeweled Verses

(poems by distinguished Aulacese poets, recital in Aulacese): CDs1, 2 & DVDs1, 2

The Golden Lotus

(poetry recital in Aulacese): CD & DVD

We invite you to listen to the recital of Venerable Thich Man Giac’s beautiful poetry, through the melodious voice of Supreme Master Ching Hai, who also recited two of her own poems, “Golden Lotus” and “Sayonara”.

An Ancient Love

(poetry recital in Aulacese): CD & DVD

A Path to Love Legends

(poems by distinguished Aulacese poets, recital in Aulacese):

Audio tapes & CDs 1, 2 & 3

Video tapes 1 & 2

Traces of Previous Lives (poetry recital in Aulacese):*Audio tapes & CDs 1, 2 & 3**DVDs 1, 2 (with 17 choices of subtitles)*

** The poems from A Path to Love Legends, An Ancient Love, Beyond the Realm of Time, Dream in the Night, Please Keep Forever, That and This Day, Traces of Previous Lives, The Jeweled Verses, The Golden Lotus, and T-L-C, Please, were recited or set to music and sung by the Poet Herself.*

Audio tapes, video tapes, MP3s, CDs and DVDs of The Supreme Master Ching Hai's lectures, music and concerts are available in Arabic, Armenian, Aulacese, Bulgarian, Cambodian, Cantonese, Chinese, Croatian, Czech, Danish, Dutch, English, Finnish, French, German, Greek, Hebrew, Hungarian, Indonesian, Italian, Japanese, Korean, Malay, Mandarin, Mongolian, Nepali, Norwegian, Persian, Polish, Portuguese, Russian, Sinhalese, Slovenian, Spanish, Swedish, Thai, Turkish and Zulu. Catalogs will be sent upon request. All direct inquiries are welcome.

Obtaining Publications

All publications are offered at near-cost prices. If you want to purchase or order a publication, please check first with your local Center or contact person for availability. To obtain a listing of available publications, you can check with your local Center, or visit the following web site:

<http://www.godsdirectcontact.org.tw/multilang/>

<http://smchbooks.com/new-c/cover/cover.htm>

<http://magazine.godsdirectcontact.net/>

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

In addition, many of the online News magazine issues provide listings of recently released books and tapes. The exhibit area at retreats is also an excellent place to get a firsthand view of Master's books, tapes, pictures, paintings and jewelry.

If necessary, you may order directly from the headquarters in Formosa (P.O.Box 9, Hsihu, Miaoli, Formosa, ROC). A detailed catalog is also available upon request.

“Hanapin ninyo ang inyong sariling Everlasting Treasure at magagawa ninyong makakuha mula sa Inexhaustible Source. Ito ay Walang-Katapusang Biyaya! Wala akong mga salita upang ipampatalastas rito. Mapupuri ko lang ito, at mahihiling na paniwalaan ninyo ang aking pagpupuri, at na ang aking enerhiya, sa ano mang paraan ay maaapektohan ang inyong mga puso at maiaangat kayo patungo sa ganoong uri ng kasiyahan, at maniwala kayo. Pagkatapos ng initiation, malalaman ninyo ang ibig sabihin ng aking mga salita. Wala akong paraan upang maipabatid sa inyo ang Great Blessing na ito, na ibinigay sa akin ng Diyos, at binigay sa akin ang karapatang ipamahagi ito, na walang bayad o kondisyon.”

~ Ang Supreme Master Ching Hai ~

“Tayo ay tumatanggap ng karma mula sa mga tao sa paligid natin, sa pamamagitan ng pagtingin sa kanila, pag-iisip tungkol sa kanila, habang nagsasalo ng libro o pagkain, atbp. Ito ang paraan kung paano natin nabebendisyunan ang ibang tao at nababawasan ang karma nila. Ito ang dahilan kung bakit tayoi nagsasanay, upang ipakalat ang Liwanag at alisin ang kadiliman. Banal ang siyang nagbibigay sa atin ng kanilang karma. Masaya tayo na tumulong sa kanila.”

~ Ang Supreme Master Ching Hai ~

“Sa linguwahe ng mga tao palaging walang kwenta ang mga pinag-uusapan natin. Palagi tayong blah, blah, blah, tungkol sa lahat. Kailangan nating mag-kumpara, magpahalaga, kumilala, mamigay ng pangalan salahat. Pero, ang Lubos, kung ito ang totoo, hindi natin ito mapag-uusapan. Hindi nga natin ito maiisip. Hindi natin ito kayang ilarawan sa isip. Hindi talaga. Naintindihan?”

~ Ang Supreme Master Ching Hai ~

PAANO KAMI MATATAGPUAN

The Supreme Master Ching Hai International Association

P.O. Box 9, Hsihu Miaoli 36899, Formosa (Taiwan), R.O.C.

P.O. Box 730247, San Jose, CA 95173-0247, U.S.A.

*Sa mga sumusunod na talaan ay ang mga bansang kung saan ang basiko o mas ma'ayang paniniwala ay nirerespito. Kung walang taong kaugnay sa inyong lugar, marahil makipag-ugnay sa aming punong tanggapanin o sa aming aming opisinang pinakamalapit sa inyo.

Ang mga nilalaman ng aming pandaigdigang listahan ng liaison practitioners ay maaring magbago kung minsan; para sa pinakahuling impormasyon, marahil buksan ang:

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

☼ AFRICA

* Benin

- Cotonou / Mr. Yedjenou Georges / 229-93076861 / smchwisdom@gmail.com
- Cotonou / Mr. Yedjenou Sylvestre / 229-21380404 / yedsylves@gmail.com
- Cotonou / Mrs. Hounwanou Sessito Lucie / luxe21@yahoo.ca
- Porto-Novo / Mr. Hounhoui Mahougbe Didier / 229- 90 93 29 99 / smportonovo@yahoo.fr

* Burkina Faso: Ouagadougou / Mr. YAMEOGO Honore / 226-76 62 34 58 / honoreyam@yahoo.fr

* Burkina Faso: Ouagadougou / Mr. COMPAORE Paul / 226-76 44 03 32 / holypaolo@yahoo.fr

* Cameroon:

- Douala / Mr. Daniel Xie / 237-3-3437232 / smcameroon@gmail.com
- Douala / Mr. Thomas KWABILA / 237-99-15-05-73 / thomaska@yahoo.fr

* Dem.Rep. of the Congo:

- Kinshasa / Center / 243-810583010 / blessedcongo@yahoo.fr
- Kinshasa / Mr. Mbau Ndombe Abraham / 243-811433473

* Gabon / Libreville / Mr. Mouity Ludovic Bernardin / 241-7162358 // ludovicmouity@yahoo.fr

* Ghana:

- Accra / Mr. Amuzu Kwei Samuel / 233-277607-528 / smghanac@yahoo.com
- Accra / Mr. Emmanuel Koomson / 233-244170-230

* Kenya:

- Nairobi / Center / 254-020-8010897
- Nairobi / Mr. Chin Szu Yao / 254-726944744 / smoothgoing@gmail.com
- Nairobi / Mr. Harold Dudi / 254-202081068 / Atmoske@yahoo.com

* Mauritius:

- Port Louis / Mr. Janesh KISTOO / 230 945 4527 / janesh7@orange.mu

* Nigeria: Yenagoa / Ms. Harry Juliana / 234-8032365567 / 234-805 802 8206 / brayila@yahoo.com

* Rep. of the Congo: Brazzaville Center / 242-5694029, 242-5791640 / goldenagecongo@yahoo.fr

* R.S.Africa:

- Cape Town / Center / 27-83-952-5744 / capetowncentre@yahoo.com
- Johannesburg / Mr. Tyrone Incendiario / 27 83 468 7001/ tyronein@jhb.stormnet.co.za

*** TANZANIA**

- Center / 255-7773-54776 / vegantogogether@gmail.com

TOGO

- Kpalime / Mr. Dossouvi Koffi / 228-905 42 76 , 228-955 31 24 / jdossouvifr@yahoo.fr
- * Lome / Mr. GBENYON Kuakuvi Kouakou / 228-902 72 07 / kgbenyon@yahoo.fr
- * Lome / Mr. GERALDO Misbaou / 228-022 78 44 / mmylg@yahoo.fr

UGANDA

- Kampala / Ms. Kigoonya Rosalyn / 256-772-675436 / kigoonyarosalyn@yahoo.com

AMERICA

ARGENTINA

- Buenos Aires / Mr. Pablo Baez / 54-11-4381-9666/ hailovemaster@hotmail.com

BRAZIL

- Belem / Ms. Cleci de Brito Neves / 55-9188019288 / contato.belem@yahoo.com.br
- Goiania / Mr. Eusmar Rodrigues Martins / 55-62-96016636 / goianiacenter@gmail.com
- Recife / Recife Center / recifecenter@gmail.com
- Recife / Ms. Maria Vasconcelos de Oliveira / 55-81-3326-9048 / vasconcelosdeoliveira.maria@gmail.com
- San Paulo / Center / 55-11-5904-3083, 55-11-5579-1180
- San Paulo / Liaison office / 55-11-5083-7227 / sp@contatodireto.comdeus.org
- San Paulo / Mrs. Marcia Mantovaninni / 55-11-3083-5459

CANADA

- Edmonton / Mr. Tuan Anh Phan/ 1-780-235-7578 / minokimba999@yahoo.ca
- London / Center / Mr. Bill Barton / 1-519-4952215 / bbarto2162@rogers.com
- Montreal / Center / 1-514-764-4317 / smchmontreal@sympatico.ca
- Montreal / Mr. Terry Terrian / 1-514-758-7762 / tterrian@yahoo.com
- Ottawa / Center / ottawacenter@gmail.com
- Ottawa / Ms. Sonal Pathak / 1-819-770-5516 / sjpathak36@hotmail.com
- Toronto / Center / 1-416-503-0515
- Toronto / Mr. Calvin Nhat Nguyen / 1-647-802-3459 / atpeace.nhat@gmail.com
- Vancouver / Center / Vancouver.Center@gmail.com
- Vancouver / Mr. Gary Chen / 1-604-710-7896 / gcheaven@gmail.com
- Vancouver / Mrs. Lisa Hollingbery / 1-604-725-8687 / noblelife@ymail.com

CHILE

- La Serena / Mr. Ruben Augusto Bonilla Araus / 56-92967880 / ruboar@hotmail.com
- Santiago / Center / 56-2-6385901 / chilecenter1@yahoo.com
- Santiago / Mrs. Jacqueline Barrientos / 56-2-3147786 / jackybarrientos@gmail.com

COLOMBIA

- Bogota Center / Ms. Yudy Liceth Guzman perdomo / 57-3003932587 , 57-1-2030051 / lucykuanyin@gmail.com

COSTA RICA

- San Jose / Center / 506 22681045
- San Jose / Ms. Silvina Angela Lopes Rossi / 506-8836-2848 / centro.med.costarica@gmail.com

*** ECUADOR:**

- Loja / Mr. Alan LEE / 653-9722 0387 / alantblee@gmail.com
- Loja / Mrs. Merrilyn LEE / 653-9722 0387 / merrilyntylee@gmail.com
- * El Salvador
- San Salvador / Ms. Carolina del Carmen Rivera / 503- 7790-6258 / fenixcarolina@yahoo.com

HONDURAS

- Tegucigalpa / Mrs. Ondina Corrales Flores / 504-222-7733 / ondicotgu@yahoo.com

MEXICO

- Mexicali / Ms. Sonia Valenzuela / 1-928-317-8535 / mexicali.center@hotmail.com
- Mexico State / Ms. Laura Lopez Aviles / 52 55 58521256, 52 55 13974330 / texcenter@gmail.com
- Monterrey / Mr. Humberto Martinez / 52-81-811-1691541 / martinezrdzh@gmail.com

NICARAGUA

- Managua / Center / 505-248-3651 / pastora7iglesia@yahoo.com

PANAMA

- Panama / Center / 507-236-7495
- Panama / Mr. César Ravel Sanjur Barrera / 507-6747-7122 / ravelsanjur@gmail.com

PARAGUAY

- Ciudad del Este / Mr. & Mrs. Italo Acosta / 595-61-578571, 595-983614592 / Italoacostaa@hotmail.com

PERU

- Cusco / Ms. Angelica Garcia Yañez / 51-19-96138612 / agyrom@hotmail.com
- Lima / Ms. Maria Isabel, Tuesta Angulo / 51-1-995264571 / maritue_pe@yahoo.com
- Trujillo / Ms. Maria Andrea Paredes Lopez / 51-44224908 / paloma_qyin@yahoo.com

SURINAME

- Mrs. Nian Li .Chen /597-8597491 / nianli.2006@yahoo.com.cn
- **Uruguay**:
- Montevideo / Mr. Esteban Ceron / 598-2-305 9288 / estceron@yahoo.com

VENEZUELA

- Maracaibo / Ms. Dianela Carola Diaz Ferreira / 58-414-0592606 / dianela33@yahoo.es

USA**Arizona**

- Arizona Center / 1-602-264-3480
- Mr. Elie Firzli / 1-602 692 5035 / pelikan@cox.net

Arkansas

- Ms. Cynthia Hudson / 1-479-981-1858 / arkansascenter1es@cox.net

California

- Fresno / Ms. Frances Lozano / 1-559-765-7140 / estudios62301@yahoo.com
- Los Angeles / Center / 1-626-226-8519 / smch.lacusa93@yahoo.com
- Los Angeles / Mr. Elias Rodriguez / 1-951-244-4485, 1-626-664-1664 / elias.bebliss@gmail.com
- Los Angeles / Mr. Loi To / 1-714-803-8818 / Loi.To@hotmail.com
- Los Angeles / Mrs. Jane Wu / 1-626-226-8519 / thestarunlimited@gmail.com
- San Diego / Mr. Dau Van Ngo / 1-858-573-2345 / daungo@yahoo.com
- Sacramento / Mr. Thi Thai Le / 1-916-799-7768 / thaivegi@yahoo.com
- Sacramento / Mr. Tuan Minh Le / 1-916-234-0467 // tuanins@yahoo.com
- San Francisco / Mr. Blaise Scavullo / 1-925-415-9146 / betheloveyouare@gmail.com
- San Jose / Ms. Crystal Silmi / 1-510-421-2095 / crystalsilmi@gmail.com
- San Jose / Mr. Jingwu Zhang/ 1-408-505-5824 / jingwuzhang@hotmail.com
- San Jose / Ms. Mai Thanh Phan / 1-408-603-5037 / smthanhmai@gmail.com

Colorado

- Mrs. Rachel Marzano / 1-720-229-0446 /coloradocenterusa@gmail.com

Florida

- Jacksonville / Mr. David Tran / 1-904-285-0265 / jaxcenter@gmail.com
- Cape Coral / Mr. Long Huynh / 1-239-398-0639 / cccflsaints@gmail.com
- Fort Lauderdale / Mr. Henry Lu / 1-772-318-9100 / yihyohlu@gmail.com
- Orlando / Mr. Johnny Scott-Meza / 1-407-529-7829 / scottmezajohnny@yahoo.com

Georgia

- Mrs. Mireille Whritenour / 1-770-856-5421 / georgiacenter@hotmail.com

Hawaii

- Mr. Neil Trong Phan/ 1-808-398-4693 / neilphan@gmail.com

Illinois

- Ms. HaRim Lee / 1-773-351-5957 / sm.illinois@gmail.com

Indiana

- Indianapolis / Center / IndianaCenter2010@gmail.com
- Indianapolis / Mrs. Christina Clayton / 1-317-507-4193
- Fort Wayne / Mr. George Le / 1-260-348-1254

Kentucky

- Frankfort / Center / kycenter2000@yahoo.com
- Louisville / Mr. Lei Wang / 1-502-644-2804 / wanglei300@gmail.com

Maryland

- Ms. Joy Su / 1-443-812-2681 / joyxiaominsu@gmail.com
- Mr. Pete Theodoropoulos / 1-410-667-4428 / petetheo1111@hotmail.com

Massachusetts

- Boston / Center / 1-978-528-6113 / bostoncenter2008@yahoo.com
- Boston / Ms. Allison C. Joyal / 1-401-769-5948 / joyallison@yahoo.com
- Boston / Mrs. MyDung Truong / 1-617-480-2450 / mdruong51@yahoo.com
- Boston / Ms. Li-Yu Chen / 1-781-228-1941 / Lywlottus@yahoo.com.tw

Michigan

- Mr. Martin J. White / 1-734-834-9208 / michigancenter@att.net

Minnesota

- Mr. & Mrs. Hoang Ta / 1-952-226-4203 8 / yolanta66@yahoo.com

Missouri

- Ms. Mary Ella Steck / 1-573-230-3843 / maryellasmvt@gmail.com

New Mexico

- Mrs. Nga Truong / 1-505-256-3104 / ntruongnm@yahoo.com

New Jersey

- New Jersey Center / 1-973-209-1651 / NJCenter@gmail.com
- Mr. Hero Zhou / 1-973 - 960 6248 / yb_zhou@hotmail.com
- Ms. Lynn McGee / 1-973-864-7633 / lynn.mcgee@yahoo.com
- Ms. Yu Linda Zhang / 1-732-752-6829 / Linda2010@gmail.com

New York

- Ms. Heidi Murdock / 1-631-905-6783 / heidimurdock@yahoo.com
- Ms. Woan-Hwa Renee Sytwu / 1-973-462-8867 / rsytwu.nycenter@gmail.com

North Carolina

- Mr. Fred Lawing / 1-704-614-4397 / northcarolinacenter@hotmail.com

Ohio

- Ohio Center / centerohio@gmail.com
- Mr. Aaron Suttchenko / 1-513-470-1787 / aaron@loveforce.net

Oklahoma

- Mrs. Tran, Thao / 1-918-292-8884 / smtu2007@cox.net

Oregon:

- Mrs. Xuan Cheng / 1 – 541 – 9054073 / xuan.cheng2008@gmail.com

Pennsylvania

- Philadelphia / Mrs. Thao Le / 1-717 432 0720 / thaocppa@yahoo.com
- Pittsburgh / Mr. Trung Kieu / 1-408 786 4856 / pittsburghcp@gmail.com

South Carolina

- Mr. Michael Stephen Blake / 1-407-474-3492 / smch_southcarolina@yahoo.com

Texas

- Austin / Center / 1-512-396-3471 / jjdawu@yahoo.com
- Austin / Mr. Hien Nguyen / 1-512-249-9313 / hienng@yahoo.com
- Dallas / Center / 1-214-339-9004 / DallasCenter@yahoo.com
- Dallas / Mr. Tom Venum / 1-360-223-0855 / tom_vennum@yahoo.com
- Dallas / Mr. Quang Nhat Vuong / 1-469-363-0896 / imquangvuong@yahoo.com
- Dallas / Ms. Xiaoyun Liao / 1-214-280-0621 / Sharon_xyliao@yahoo.com
- Houston / Center / 1-281-955-5782
- Houston / Mrs. Ariane Liao / 1-713-774-5234 / aikipiano@yahoo.com
- Houston / Ms. Judy Peng / 1-281-7944464 / fengjiaulin@gmail.com
- Houston / Mrs. Van Le Ngoc / 1-832-964-4980 / phivanlove@yahoo.com
- San Antonio / Mr. Adam Gomez / 1-210-313-5023 / adamgomez@hotmail.com

Virginia

- Washington DC & Virginia Center / VaCenterUSA@gmail.com

Washington

- Seattle / Ms. Jane Chu / 1-425-825-0655 / ch9624@gmail.com

Wisconsin

- Madison / Ms. Thu Lieu Thi Dang / 1-608-844-4480 / wi.bevegan@yahoo.com

PUERTO RICO

- Mr. Michael E. Jeffers / 1-787-231-0878 / prcenter@live.com
- Mrs. Sonia Alfaro Jaco / 1-787-512-0286 / prcenter@live.com

✿ ASIA

AZERBAIJAN

- Baku / Mr. Ahmad Shahidov / 994-55 205 65 65 / ahmad_shahidov@hotmail.com

* CAMBODIA

CENTER / 855-16829811 / STARSOENG@YAHOO.COM

FORMOSA

- Taipei / Center / 886-2-2706-6168 / tpe.light@gmail.com
- Taipei / Mr. Lee, Ming-Chien / 886-988134955 / newhalo@gmail.com
- Miaoli / Mr. Chang, Jung Yao / 886-918917032 / smyaoyu@gmail.com
- Kaohsiung / Mrs. Su Hsueh, Fang-Hsiu / 886-911-765211 / show0911765@yahoo.com.tw

HONG KONG

- Hong Kong / Center / 852-27495534
- Hong Kong / Liaison office / 852-26378257 / yfyl.hongkong@gmail.com

INDONESIA

- Bali / Center / 62-361-231-040 / smch_bali@yahoo.com
- Bali / Mr. I Nyoman Widayasa / 62-81558068909 / qomink2006@yahoo.com
- Jakarta / Center / 62-21-6319066 / smch.jkt@gmail.com
- Jakarta / Ms. Faye Yowargana / 62-815-9982537 / fayebright@gmail.com
- Malang / Mr. Rudy Setiawan / 62-81-8330375 / rudy_zhang@yahoo.com
- Medan / Center / 62-61-4514656 / smch_medan@hotmail.com
- Medan / Ms. Erika Wijaya Ng / 62-85664065425 / universalove333@gmail.com
- Surabaya / Center / 62-31-3810166
- Surabaya / Ms. Sri Riki Rejeki / 62-818316181 / tabitha.hanna@gmail.com
- Yogyakarta / Mr. Udjang Harjanto / 62-274-897161 / udjang.harjanto@yahoo.com

ISRAEL

- Tel Aviv / Mrs. Talya Tal / 972-50-8511720 / tal.talya@gmail.com

JAPAN

- Gunma / Ms. Ritsuko Takahashi / 81-90-1605-6863 / rita@rainbow.plala.or.jp
- Tokyo / Mrs. Hyakutake Toshiko / 81-90-4923-1199 / binta100@gmail.com
- Tokyo / Mrs. Mr. Go Gakuhou / 81-80-5019-5888 / happychildrenjp@gmail.com
- Osaka / Center / smchtoosaka@gmail.com
- Osaka / Mr. Le Khac Duong / 81-90-6064-7469 / leduongjp@yahoo.com

JORDAN

- Mr. Jafar Marwan Irshaidat / 962 7 95119993 / estaphuam@hotmail.com

INDIA

- Mumbai / Bipin Thosani / 91-9833086680 / bipinthosani@gmail.com

KOREA

- Andong / Mr. Jo Young Lae / 82-10-3366-5709 / andoekd@hanmail.net
- Andong / Mr. Kim Jin Hee / 82-10-4855-6855 / kjh5606kr@yahoo.co.kr
- Busan / Center / 82-51-334-9204 / chinghaibusan@gmail.com
- Busan / Mr. Byun Whan Yoong / 82-010-6657-9736 / byunwhan@gmail.com
- Daegu / Center / 82-53-743-4450 / chinghaidaegu@hanmail.net
- Daegu / Mr. Hong, Sung-tae / 82-11-530-5254 / hongst33@naver.com
- Daejeon / Center / 82-42-625-4801 / smdaejeon@yahoo.co.kr
- Daejeon / Mrs. Kim, Sun Je / 82-17-425-2390 / ksj571222@naver.com
- Daejeon / Mrs. Kim Joung Eun / 82-010-6267-6090 / smnet21@naver.com
- Gwang-Ju / Center / 82-62-525-7607 / smgwangju@naver.com
- Gwang-Ju / Mr. Lee Min Gyu / 82-116092243 / mglee2243@naver.com
- Gwang-Ju / Mr. Hong Soon / 82-10-6662-8212 / hs5779@paran.com
- Incheon / Center / 82-32-579-5351 / lightundinchon@yahoo.co.kr
- Incheon / Ms. Kong, Mee-Hee / 82-16-475-5303 / kmeehee2000@yahoo.co.kr
- Jeonju / Center / 82-63-274-7553 / shc5824@hanmail.net
- Jeonju / Mr. Choi Beyong Sun / 82-11-9715-9394 / buda1996@hanmail.net
- Sang Ju / Mr. Kim Jung Ki / 82-10-4782-7040 / jksiri@hanmail.net
- Seoul / Center / 82-2-5772158 / goldenseoul@yahoo.co.kr
- Seoul / Mr. Kang Jin Tae / 82-11-263-3563 / samwoncokr@daum.net
- Ulsan / Mrs. Lee Mal Soon / 82-52-265-4766, 82-10-5142-4766 / soon605@hotmail.com
- Wonju / Mr. Cheong, Kwang Hoon / 82-19-369-2509 / chongkhun@naver.com

- Wonju / Mrs. Kim, Chin Suk / 82-10-4715-2509 / chinskim@hanmail.net
- Youngdong / Center / 82-54-5325821 / houmri21@yahoo.co.kr

LAOS

- Vientiane / Mr. Thongphet Sithammavong / 85620-5700785 / tpsithammavong@hotmail.com

MACAU

- Macau / Center / 853-28532231 / macpositive@yahoo.com.hk
- Macau / Liaison Office / 853-28532995

MALAYSIA

- Alor Setar / Ms. Chin Chai Yean / 60-19-4118298 / jellyyeaan@yahoo.com
- Johor Bahru / Mr. Wang Ah Sang / 60-16-7220779 / wangahsang@yahoo.com
- Kuala Lumpur / Center / 60-3-2145 3904
- Kuala Lumpur / Ms. Phua Mee Horng / 60-12-2786098 / phmegam@gmail.com
- Penang / Center / 60-4-2285853 / pgsmsch@gmail.com
- Penang / Ms. Yeap Boey Khim / 60-16-4563129 / oceanlove08@gmail.com
- Perak / Ms. Chong Sin Foong / 6012-5173312, 605-288-2342 / chongsinfoong@gmail.com

MONGOLIA

- Ulaanbaatar / Ms. Undral Tumurkhuyag / 976-95359909 / Mongolia.centre.fa@gmail.com
- Ulaanbaatar / Mr. Bayarbat Rentsendorj / 976-99774277 / quanyin_mongolia@yahoo.com
- Khotol / Mr. Chinsukh Uuter / 976-99110446 / khotolcenter@yahoo.com
- Khotol / Ms. Tsenddorj Tserendorj / 976-99370917 / tsendee_hutul@yahoo.com

MYANMAR

- Ms. Thin Thin Lwin / 95-42-24373 / 95-9-8550401 / thinthinlwin28@gmail.com

NEPAL

- Kathmandu / Mr. Amit Karki / 977-9841023500 / amitmanav@yahoo.com

PHILIPPINES

- Manila / Center / 63-2-828-7662 / phi.loveocean.mnl@gmail.com
- Manila / Ms. Rosean Villones / 63-9266403063 / rosean_204@yahoo.com

SINGAPORE

- Singapore / Center / 65-6741-7001 / chinghai@singnet.com.sg
- Singapore / Mr. Foo Tack Ming / 65-9137 1800 / ftmnw164@singnet.com.sg

SRI LANKA

- Colombo / Mr. Sampath Ananda Senadeera / 94-33-2227671
- Colombo / Center / 94-11-2412115, 94-772-984912 / smchnirvana@gmail.com

SYRIA

- Mr. Hisham Abou Ayash / 963-11 6114435 / drhishamo@gmail.com

THAILAND

- Bangkok / Center / 66-2-674-2690 / bkcc66@gmail.com
- Bangkok / Mrs. Wanpen Kanchanaprapin / 66-81- 641-0312 / wanpensm@gmail.com
- Bangkok / Mr. Chusak Osonprasop / 66-081-4816500 / mummykat@hotmail.com
- Bangkok / Mrs. Ratchanan Jintana / 66-081-7515227 / bkccpcr@gmail.com
- Chiang Mai / Mr. Li Yaolong / 66-84616 2846 / yaolongli@gmail.com
- Songkhla / Mrs. Suda Sangthongkoon / 66-84-969-7129 / sinnsuda@gmail.com

TURKEY

- Ankaral / Mrs. Sule Nesrin Alper / 90-5325180146 / snalp@hotmail.com

UAE

- Abu Dhabi / Mr. Dhiraj D. Radadiya / 971-50-3118499 / dradadiya@yahoo.com

EUROPE

AUSTRIA

- Vienna / Center / 43-699 1000 5738 / wiencenter@gmail.com
- Vienna / Liaison Office / 43-650-8420794 / ngocdany@yahoo.com

BELGIUM

- Brussels / Mrs. LUU, Kim Yen / 32-2-479-1546 / kimyen.luu@mail.be

BULGARIA

- Sofia / Ms. Dilyana Mileva / 359-886-549 599 / mileva74@gmail.com
- Plovdiv / Ms. Radoslava Nikova / 359 889 514 604 / quanyinplovdiv@gmail.com

CROATIA

- Ms. Dorotea Žic / 385-98-378165 / tebudd@gmail.com

CZECH

- Prague / Center / 420-261-263-031 / czech-center@spojenisbohemi.cz
- Prague / Mr. Nguyen Tuan Dung / 420-608124709 / czech-center@spojenisbohemi.cz

FINLAND

- Helsinki / Ms. Astrid Murumagi / 358-50-596-2315 / helsinkicenter@yahoo.com
- Helsinki / Mr. Tri Dung Tran / 358-40-7542586 / dungparatiasi888@hotmail.com

FRANCE

- Alsace / center / Mr. HENRION Arnaud / 33-3-89-77 0607 / allmightylove@gmail.com
- Montpellier / Mr. Sylvestrone Thomas / 33-4-67650093 / ocean-amour@wanadoo.fr
- Paris / Center / 33-1-4300-6282
- Paris / Mr. DAUBICHON Philippe / 33-622 25 05 20 / PhDaubichon@gmail.com

GERMANY

- Berlin / Mrs. Anja Hable / 49-179-7976653 / berlin-center@gmx.de
- Duisburg / Ms. Tran, Thi Hoang Mai / 49-2162-8907108 / mai_tran70@yahoo.de
- Freiburg Breisgau / Ms. Elisabeth Mueller / 49-7634-2566 / elmueart@t-online.de
- Hamburg / Ms. Dan Li / 49-40-81992117 / lidanli@gmx.de
- Munchen / Mr. Nguyen, Thanh Ha / 49-89-353098 / ha_nguyensm@yahoo.de

GREECE

- Athens / Mr. John Makris / 30-210 8660784 / johnmackris@yahoo.co.uk

HUNGARY

- Budapest Center / 36-1-363-3896 / budapestcenter@gmail.com
- Budapest / Ms. Boros, Kata Vera / 36-70 53 999 75 / filagoria@gmail.com

ICELAND

- Ms. Nguyen Thi Lien / 354 - 5811962 / reyjkjavik_center@yahoo.com

ITALY

- Pescara / Mrs. Bettina ADANK / 39-333-617-8600 / bettina.adank@gmail.com
- Bologna / Mrs. Nancy Dong Giacomozzi / 39-320-341-0380 / QuanYinBologna@gmail.com

IRELAND

- Dublin / Mrs. Hsu, Hua-Chin / 353-1-4865852 / smch_dublin@yahoo.co.uk
- Dublin / Ms. Kathleen Hogan / 353-87-2259619 / dublinquanyin@gmail.com

NORWAY

- Oslo / Ms. Eva Tellefsen / 47 98832801 / evtell@frisurf.no

POLAND

- Szczecin / Ms. Joanna Likierska / 48-608 662 682 / quanyin_asia@interia.pl
- Warsaw / Ms. Malgorzata Mitura / 48-724 115 369 / malgorzata.mitura@gmail.com

PORTUGAL

- Lisbon / Mr. H. Silva / 351-933257757 / heqyss@hotmail.com

ROMANIA

- Bucharest / Ms. Daniela Ungureanu / 358-443338893 / bucharestqy@yahoo.com

RUSSIA

- Moscow / Mr. Oleg Dmitriev / 79165763796 / moscowcenter@mail.ru

SERBIA

- Belgrade / Ms. Maja Mijatović / 381642748820 / majazemun@yahoo.com

SLOVAKIA

- Zilina / Mr. Roman Sulovec / 421-903100216 / meditacia@spojenisbohomi.sk

SLOVENIA

- Celje / Mr. Damjan Kovačič / 38640236433 / qy4ever@yahoo.com
- Ljubljana / Center / 386-1-518 25 42 / quanyinslo@gmail.com
- Ljubljana / Mr. Benjamin Borišek / 386-70834649 / forevershinelove@gmail.com
- Maribor / Mr. Igor Gaber / 38641592120 / igorgaber@mail386.com

SPAIN

- Madrid / Mrs. Maria Jose Lobo Cardaba / 34 675389788 / mjoselobo2004@yahoo.es
- Malaga / Mr. Joaquin Jose Pretel Lopez / 34-646843489 / joprelo@hotmail.com
- Valencia / Vegetarian House / 34-96-3744361
- Valencia / Mrs. Wenqin Zhu / 34-963301778, 34-695953889 / valenciachinghai@yahoo.es
- Valencia / Mr. Jose Luis Orduna Huertas / 34-653941617 / joselorduna@gmail.com

SWEDEN:

- Malmo / Mrs. Helen Tielman / 46-70-5719057 / qysouthsweden@gmail.com
- Stockholm / Ms. Elizabeth Dabrowska Hagman / 46-76-84 80978 / elizabeth.dhagman@telia.com
- Uppsala / Ms. Youwei Wang / 46-73 789 6019 / youwei@bredband.net

SWITZERLAND

- Geneva / Mrs. Eva Gyurova / 33 633 60 11 91 / gyurovi@yahoo.com

THE NETHERLANDS

- Amsterdam / Ms. Naima ben Moussa / 31-626262240 / naima01@casema.nl
- Amsterdam / Mr. Roy Mannaart / 31-653388671 / r.mannaart@planet.nl

UNITED KINGDOM

England

- Ipswich / Mr. Zamir Elahi / 44-7843-352919 / zamir.light@gmail.com
- London / Center / 44-2088-419866 / londonukcentre@googlemail.com
- London / Mr. Andrzej Misiek / 44-77-6848 9583 / misior23@yahoo.com
- Surrey / Ms. Leong Siew Yin / 44-7760275088 / surrey.centre@yahoo.co.uk

🌐 OCEANIA

AUSTRALIA

- Adelaide / Ms. Hoa Thi Nguyen / 61-433161065 / gohomeasap@yahoo.com
- Brisbane / Ms. Renata Halpin / 61-412 775 678 / renatahalpin@hotmail.com
- Canberra / Mrs. Tieng thi Minh Tam / 61-2-6100-6213 / tam.tieng@gmail.com
- Melbourne / Center / melbsmch@aol.com
- Melbourne / Ms. Jenny McCracken / 61- 431 587 830 / jam2arts@mac.com
- Melbourne / Mr. Nguyen / 61-422 113 775 / danhnguyen2475@yahoo.com.au
- Melbourne / Ms. Wei Feng / 61-414 839 533 / wfwisdom@gmail.com
- Mid North Coast / Mr. Eino Laidsaar / 61-2 6550 4455 / goldenagecenter@gmail.com
- Northern Rivers/Byron Bay / Mr. and Mrs. Jonathan Swan / 61-2 6624 7209 / byronbaycentre@gmail.com
- Perth / Ms. Yenni Nguyen / 61-8 9375 1484 / yenni_nguyen@yahoo.com
- Sydney / Mr. Scott Divine / happyblessings@gmail.com
- Sydney / Ms. Adelaide San / 61-417 202 585 / San.adelaide@gmail.com

NEW ZEALAND

- Auckland / Mrs. Elisa, McLean/64-9-482 3244 / elisamac8@gmail.com
- Christchurch / Mrs. Juannan Wang / 64-21-1624018 / shalina18@hotmail.com
- Hamilton / Mr. Dean Niki Powell / 64-7-8566496 / hamiltoncp@yahoo.co.nz
- Nelson / Mr. Tim Guthrey / 64-3-5391313 / timguthrey@gmail.com
- Wellington / Mrs. Aryan Tavakkoli / 64-4-5270063 / aryan@ihug.co.nz



SUPREME MASTER TELEVISION

E-mail: Info@SupremeMasterTV.com

Tel: 1-626-444-4385 / Fax: 1-626-444-4386

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

For details and setup information about global satellites:

<http://suprememastertv.com/satellite>

THE SUPREME MASTER CHING HAI
INTERNATIONAL ASSOCIATION PUBLISHING CO., Ltd.

Taipei, Formosa.

E-mail: smchbooks@Godsdirectcontact.org

Tel: (886) 2-87873935 / Fax: (886) 2-87870873

<http://www.smchbooks.com>

BOOK DEPARTMENT

E-mail: divine@Godsdirectcontact.org

Fax: 1-240-352-5613 or 886-949-883778

(You are welcome to join us in translating Master's books
into other languages)

NEWS GROUP

E-mail: lovenews@Godsdirectcontact.org

SPIRITUAL INFORMATION DESK

E-mail: lovewish@Godsdirectcontact.org

Fax: 886-946-730699

ONLINE SHOPS

Celestial Shop: <http://www.theCelestialShop.com> (English)

Eden Rules: <http://www.EdenRules.com> (Chinese)

S.M. CELESTIAL CO., LTD.

E-mail: smcj@mail.sm-cj.com

Tel: 886-2-22261345

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

LOVING HUT INTERNATIONAL COMPANY, LTD

Tel: (886) 2-2239-4556 / Fax: (886) 2-2239-5210

E-mail: info@lovinghut.com

<http://www.lovinghut.com/tw/>

Supreme Master Television

SUPREME MASTER TV is a free-to-air satellite channel broad-casting 24 hours a day, 7 days a week, with a variety of engaging programs in English with over 42 subtitles and 60 languages. Being the ideal television channel that brings to your life Nobility and Spirituality.

*Broadcasting on 14 satellite platforms!
across the globe.*

Europe: Eurobird 1(28.5° E), Hotbird 6 (13° E), Astra 1 (19.2° E)

UK & Ireland: Sky TV (Channel 835)

North America: Galaxy 19 (97° W) (formerly called Galaxy 25)

South America: Hispasat (30° W), Intelsat 907 (27.5° W)

Asia: ABS (75° E), AsiaSat 2 (100.5° E), AsiaSat 3S (105.5° E),
Intelsat 10 (68.5° E) C-Band

Africa: Intelsat 10 (68.5° E) KU-Band, Intelsat 10 (68.5° E) C-Band

Australia, New Zealand: Optus D2 (152° E)

Middle East, Northern Africa: Eurobird 2 (25.5° E), Hotbird 6 (13° E)

Enjoy constructive, Inspirational and Entertaining programs,
also LIVE online or through your mobile phone at:

www.SupremeMasterTV.com

E-mail : Info@SupremeMasterTV.com

Tel: 1-626-444-4385 / Fax: 1-626-444-4386



First Edition : Sep. 1990

Eighth Edition :Nov. 2007 10,000 Copies

Ninth Edition :June. 2009 20,000 Copies

The author :The Supreme Master Ching Hai

Published by :The Supreme Master Ching Hai

International Association Publishing Co., Ltd.

Address : No. 236 Soungshan Road, Taipei, Formosa, R.O.C.

Tel: 886-2-87873935 Fax: 886-2-87870873

E-mail: smchbooks@Godsdirectcontact.org

The Supreme Master Ching Hai ©2009

Ang lahat ng karapatan ay nakareserba.

Kayo ay malugod na hinahayaang kopyahin ang mga nilalaman ng publikasyong ito na may pahintulot mula sa May Akda o sa naglimbag.