

“Non appartengo né al Buddismo, né al Cattolicesimo. Appartengo alla Verità e predico la Verità. Potete chiamarlo Buddismo, Cattolicesimo, Taoismo o come preferite. Per me è lo stesso!”

~ *La Somma Maestra Ching Hai* ~

“Raggiungendo la pace interiore, otterremo ogni cosa. Il pieno appagamento, il pieno esaudimento dei desideri terreni e celesti provengono dal Regno di Dio - la realizzazione interiore della nostra eterna armonia, eterna saggezza e forza onnipotente. Senza tutto questo non raggiungeremo mai l'appagamento, anche se saremo ricchi e potenti”.

~ *La Somma Maestra Ching Hai* ~

“Qualsiasi cosa dobbiate fare in questo mondo, fatela, ma fatela con sincerità, senso di responsabilità e meditando ogni giorno. In questo modo diventerete più sapienti, più saggi, più sereni e potrete aiutare meglio voi stessi e il mondo intero. Non dimenticate che la bontà è dentro di voi, non dimenticate che Dio dimora nel vostro corpo, non dimenticate che il Buddha è nel vostro cuore”.

~ *La Somma Maestra Ching Hai* ~

Introduzione

Nel corso dei secoli l'umanità è stata visitata da individui eccezionali, il cui unico scopo era quello di elevare spiritualmente il genere umano. Gesù Cristo è stato uno di questi visitatori, così come il Buddha Shakyamuni e Maometto. Questi sono personaggi molto famosi, ma ve ne sono molti altri che non conosciamo: alcuni insegnavano pubblicamente ed erano conosciuti da qualche persona, altri sono rimasti anonimi. Questi individui sono stati chiamati con nomi diversi, a seconda dell'epoca e del paese: Maestro, Avatar, Essere Illuminato, Salvatore, Messia, Madre Divina, Messaggero, Guru, Santo Vivente e così via. Sono giunti sulla terra per offrirci ciò che è stato chiamato: Illuminazione, Salvezza, Realizzazione, Liberazione o Risveglio. Le parole usate possono essere diverse, ma l'essenza del loro significato è sempre la stessa.

Visitatori provenienti dalla stessa Fonte Divina, in possesso della stessa grandezza spirituale, purezza morale e capacità di elevare l'umanità dei Santi del passato, sono qui con noi, oggi e solo poche persone sanno della loro presenza. Uno di essi è la Somma Maestra Ching Hai.

La Maestra Ching Hai è un'improbabile candidata al titolo di Santa Vivente. E' una donna e molti buddisti ed altre per-

sone credono al mito secondo cui una donna non può diventare un Buddha. E' di discendenza asiatica mentre, in Occidente, molti si aspettano che il Salvatore assomigli a loro. Tuttavia, chi L'ha conosciuta e segue i Suoi insegnamenti, sa chi e cosa Ella sia, indipendentemente dalla nazionalità e dal credo religioso. Se la vostra mente sarà aperta e il vostro cuore sincero, anche voi potrete capirlo. Ci vorranno anche tempo e attenzione, ma niente di più.

Le persone trascorrono gran parte del loro tempo a guadagnarsi da vivere e a preoccuparsi dei loro bisogni materiali. Lavoriamo per rendere la nostra vita e quella dei nostri cari quanto più agiate possibile. Quando ci avanza del tempo, sprechiamo la nostra attenzione per cose come la politica, lo sport, la TV o gli ultimi scandali. Chi di noi ha conosciuto la Forza dell'Amore, derivante dal contatto interiore diretto con il Divino, sa che vi sono delle cose più importanti di queste. E' un peccato che le Notizie di Dio non abbiano una diffusione più ampia. La soluzione a tutte le lotte della vita consiste nel mettersi tranquilli e aspettare. Sappiamo che il Paradiso è solo a un passo da noi. Perdonateci quando ci lasciamo prendere dall'entusiasmo e diciamo cose che possono offendere la vostra mente razionale. Abbiamo difficoltà a restare calmi, vedendo ciò che vediamo e sapendo ciò che sappiamo.

Noi, che ci consideriamo discepoli della Somma Maestra Ching Hai e compagni di pratica del Suo metodo (il Metodo Quan Yin), vi offriamo questo libro di presentazione, sperando che possa aiutarvi ad avvicinarvi alla vostra personale

esperienza della Realizzazione Divina, tramite la nostra Maestra o chiunque altro.

La Maestra Ching Hai insegna l'importanza della pratica della meditazione, della contemplazione interiore e della preghiera. Spiega che, se vogliamo essere veramente felici in questa vita, dobbiamo scoprire la nostra Presenza Divina Interiore. Ci dice che l'illuminazione non è nulla di esoterico e distante o raggiungibile soltanto da chi si ritira dalla società. Il Suo compito è quello di risvegliare la Presenza Divina dentro di noi, mentre conduciamo una vita normale. Ha dichiarato: **"E' così. Tutti noi conosciamo la Verità, ma ce la siamo dimenticata. Così, talvolta deve venire qualcuno a ricordarci lo scopo della nostra vita, perché dobbiamo trovare la Verità, perché dobbiamo praticare la meditazione e perché dobbiamo credere in Dio, nel Buddha o in chiunque altro riteniamo essere la Forza Suprema dell'Universo"**. Lei non chiede a nessuno di seguirLa. Offre semplicemente la Sua Illuminazione come esempio, in modo che le altre persone possano raggiungere la Liberazione Finale.

In questo libretto vengono presentati gli insegnamenti della Somma Maestra Ching Hai. Tenete presente che i discorsi, i commenti e le citazioni della Maestra Ching Hai in esso contenuti sono stati fatti oralmente, registrati, trascritti, talvolta tradotti da altre lingue e poi pubblicati. Vi consigliamo di ascoltare o guardare le audiocassette o videocassette originali. In questo modo l'esperienza della Sua presenza sarà molto più ricca di quanto non possa esserlo tramite la let-

tura del testo scritto. Ovviamente, l'esperienza più completa si potrà vivere soltanto incontrandola di persona.

Per alcuni la Maestra Ching Hai è la loro Madre, per altri il loro Padre, per altri ancora è la loro Amata. Perlomeno è la migliore Amica che potrete mai trovare in questo mondo. E' qui per dare, non per prendere. Non accetta alcun tipo di pagamento per i Suoi insegnamenti, il Suo aiuto o l'iniziazione. L'unica cosa che prenderà sarà il vostro dolore e la vostra sofferenza. Ma soltanto se lo vorrete!