

Majsterka, moja otázka je:
Počas mojej meditačnej praxe bolo obdobie, kedy som sa nedokázal dobre koncentrovať. Trvalo to asi 1 – 2 týždne. Bolo mi veľmi horúco. Stalo sa, že niekedy po dobrom meditačnom sedení tento problém zmizol. Takže aký bol problém? Počas mojej meditácie som cítil, že nie som v samádhi. Čo ste cítili počas toho času? Cítil som sa vedomý. Cítil som sám seba. To je v poriadku. Čo iného by ste očakávali? Lietanie hore a dole? Pretože niekedy som sa cítil veľmi pohodlne. Myslím, že to bolo samádhi. A niekedy cítim, že do samádhi nedokážem vstúpiť. Ako môžete povedať, či ste v samádhi alebo nie? Hovorili ste, že počas meditácie ste sa cítili veľmi dobre, a predsa ste povedali, že nedokážete vojsť do samádhi. To je v protiklade. Je to poriadku, pokým sa cítite dobre. Nie je treba nosiť znamenie, ktoré hovorí: „teraz som v samádhi“. Samádhi je okamih, kedy sa necítíme vyrušovaní vonkajšími vplyvmi sveta. Cítíme, že naše vnútorné Ja je veľmi stabilné, veľmi duchovné a cíti sa veľmi príjemne. Nič nás nedokáže rozrušiť. To je v poriadku. Žiaden problém. Zriedkakedy mám

voľný čas na meditáciu, takže môžem meditovať iba v noci. Môžem na meditáciu využiť iba svoje hodiny určené na spánok. Niekedy je to spanie a meditácia zmiešané dohromady. Niekedy, keď meditujem už asi 2 hodiny, zaspím a spím po sediačky. V momente, keď sa zobudím, pokračujem v meditácii. To je v poriadku, snažte sa zo všetkých síl. Toto je to najlepšie, čo môžete, ak ste zaneprázdnení. Ste zaneprázdnený? Áno, som. Čo mu sa venujete? Zarábaniu peňazí? Zarábaniu peňazí, aby som zaplatil nájom a dane. Zaplatiť nájom a dane? Prenajali ste si nejaký dom. Áno, nájom je vysoký. Je ťažké prežiť v tomto svete. Niekedy musíme veľa pracovať a nemáme žiaden čas sami pre seba. Dobre, len sa snažte, ako môžete. Majsterka, som len poslom pre svojho priateľa, ktorý je z Líbye. Nebol schopný dostať víza do Anglicka. A tak mi povedal, že verí vo vaše poslanstvo pre svet, v lásku a mier, Boh s vami, a prosí vás, aby ste pomohli jeho krajine šilou a svetlom. Ďakujem. Povedzte mu, že Boh pomôže jemu i jeho krajine.

Majsterka. Ako sa máte? Chcela som sa len spýtať, čím viac praktikujem, tým viac si uvedomujem, koľko zlých zvykov mám. Cítim len, že sa skutočne chcem zlepšiť. Potrebujem byť viac disciplinovaná. A zdá sa mi to veľmi ťažké zdisciplinovať samu seba. Zaujímalo ma, či máte nejakú radu, možno nejaké triky, keď ste tam vonku skutočne sama praktikujúca. Len som zvedavá, či môžete (Dobre, rozumiem.) niečo o tom povedať? Tam vonku je množstvo ľudí, ktorí vás hrešia – váš šéf, vaši kolegovia, vaše sestry, bratia, vaši rodičia. Keď vás niekto hreší, myslíte si, že sú to oni. Ale to všetko je On. Vidíte, disciplína je veľmi veľká otázka. Každý má nedostatok v tejto oblasti, pretože je veľmi ľahké rozmazať samých seba. Ale musíte si zaumieniť, napríklad, v čom z disciplíny sa chcete zlepšiť. Jedno po druhom. Napríklad nemáte na sebe rada, že ráno vstávate príliš neskoro. Dobre, dajte si cieľ, že vstanete toto ráno, každé ráno o takom a takom čase, až kým sa z toho nestane dobrý zvyk a budete so sebou

šťastná, dobre?
A ďalšia vec,
že jete príliš veľa.
V poriadku.
Dnes budem jesť len toľkoto,
ale nevyhladujte sa.
Nechodte z jedného extrému
do druhého,
pretože znovu padnete.
Napríklad ak ste zvyknutí
vstávať o deviatej ráno,
a nemáte sa za to radi
a chcete vstávať o tretej ráno,
to bude nemožné.
To je pre myseľ príliš veľa,
ak skutočne nie ste silní.
Ak pôjdete do extrémov,
okamžite padnete späť,
pretože je to príliš ťažké.
Takže možno si povedzte,
že budete vstávať o šiestej
alebo niečo také.
Urobte dohodu so svojim
zvykom, buďte primeraní.
Jeden po druhom,
zaútočte na svoje zvyky,
tie, ktoré nemáte radi.
Ale tiež musíte brať ohľad,
aby ste aj žili svoj život.
Nebudte príliš disciplinovaní
a nebudte takí strnulí.
Musíte skutočne vidieť,
v čom je problém,
či je táto disciplína
pre vás potrebná,
pretože nakoniec
musíte aj žiť
radostný, šťastný život.
Disciplína je iba
jedna časť nášho života,
nie je to celý život.
Napríklad,
aký druh disciplíny
chcete dosiahnuť?
Áno, napríklad
vstávanie skoro ráno.
Vstávanie skoro?
Už vás poznám.
A jedenie veľa jedla?
To je v poriadku.

Ak máte čas, môžete spať
alebo vstať skoro, meditovať,
a ísť znovu spať.
Čo tak toto?
Pretože po meditácii
sa cítite tak dobre.
Môžete si tam len ľahnúť,
nie nutne spať,
ale len si užívať. Tešiť sa!
Môžete tiež sedieť
so skríženými nohami
a užívať si samádhi.
Môžete si aj ľahnúť
a užívať si samádhi.
Záleží na tom,
na čo ste zvyknutí.
Takže tak, rozumiem.
Takže aby ste
vstali skoro,
nastavte si budík,
nastavte si dva, tri
alebo 30 budíkov, potom
určite nezabudnete vstať –
budú zvoniť jeden po
druhom, každých 5 minút,
a potom musíte vstať
a všetky ich vypnúť.
Kým ich všetky povypínate,
zobudíte sa.
A tiež ak necháte
vo svojej izbe
odostreté závesy,
potom keď príde ráno,
svetlo bude prúdiť
do vašej izby
a bude ľahšie vstať.
Ale ak je vaša izba
príliš tmavá, potom môžete
spať celý deň. Dobre?
Záleží na okolnostiach.
Pomôže tiež,
ak zmeníte svoje prostredie,
zmeniť prostredie.
Čo ďalej?
Negatívne myslenie.
Niekedy padnem do
príliš negatívneho myslenia.
O niekom?
O situácii?
Áno, o všetkom.

Je to naša skúsenosť,
ktorá nás robí takými,
vidíte?
Pretože zažívame
v tomto živote
mnoho negatívnych vecí,
veľa vecí, ktoré nás zraňujú
a sú pre nás bolestivé,
a tak sa to neustále v živote
opakuje a opakuje.
Všetky tieto veľmi, veľmi
negatívne skúsenosti
sú pre nás veľmi bolestivé,
takže, veľmi málo šťastia,
vidíte?
Preto je pre nás veľmi ťažké
sústrediť sa na túto
trochu šťastia a zabudnúť
na bolestivé zážitky.
Preto myslíme negatívne.
To je v poriadku.
Zakaždým,
keď uvažujete negatívne,
nesnažte sa s tým bojovať.
Iba si opakujte mená a
zmiernite to, neutralizujte to.
Samozrejme to nemôžeme
urobiť zakaždým,
pretože zabudneme.
Ale pokúste sa. V poriadku?
Dobre, sestra.
Ďakujem vám.
Ďakujem, že ste s nami tu
tento večer.
To je v poriadku.
Je mi potešením.
Chcela som sa vás spýtať,
meditujem už od roku 1983
s nejakým úspechom. Bola
som zasvätená minulý rok.
Neviem, čo som očakávala.
Myslím, možno že
nejaký čarovný prútko alebo
niečo, čo by ma prenieslo
do tohto fantastického zvuku,
do svetla, do niečoho
odlišného od toho,
na čo som bola zvyknutá.
Neviem.
Takže prečo ste tu?

Neviem.
Prišla som vás navštíviť,
aby ste mi pomohli.
Dobre.
Takže aký je problém?
V akej situácii ste
práve teraz?
Je tam trochu svetla,
trochu zvuku,
ale nie je to...
... ako ste očakávali?
(Nie.) Dobre,
poznám váš problém.
Ale vysvetľujete v knihe,
že nás vezmete
späť Domov.
Myslím, že to bolo to,
čo som očakávala.
Áno, dobre,
ale nie hneď teraz.
Áno, zlatko, krok za krokom.
Záleží na vašej sile,
záleží na vašej sile,
ako rýchlo so mnou
dokázate kráčať, vidíte?
Beriem vás Domov,
ale neunášam vás Domov.
To nevádi.
Dobre, stále tu máme veľa
práce, ktorú treba urobiť.
(Áno.)
Preto niekedy musíme
ísť aj pozvoľna.
Niekedy prekážky –
ktorým nerozumiete –
sú tiež vecou,
ktorá spôsobuje, že ste
zavesení k tomuto životu
a túžite po Bohu viac,
aby ste boli
najskôr intenzívne v láske,
predtým, než Ho stretneme.
Pretože intenzívna túžba,
sila intenzívnej túžby
je tým cestovným lístkom,
je tou silou,
ktorá vás dovezie Domov.
Tak sa cítim.
Áno, to je dobré.
Tak sa cítim.

Áno.
A myslím,
že čím viac toho,
tým napätejšou
sa možno stávam,
tým viac vyburcovaná som
a preto v tomto momente
nič nefunguje.
Niekedy to nazývajú
„zima duše“ alebo
„temná noc duše“.
Alebo púšť?
Áno, dobre.
Prekonávame určité obdobia.
Niekedy tak,
niekedy onak.
A tiež kvôli našej
fyzickej bytosti,
a niekedy prostredie
a problémy,
s ktorými musíme pracovať
– aj to všetko prispieva
k nášmu úspechu alebo
k neúspechu vo výsledkoch
našej meditácie.
Mali by ste to zväziť?
A tiež
niekedy na seba v živote
beriete rôzne poslanie,
a zásluhy vašej meditácie
sa majú preto rozdeliť
s nejakými inými ľuďmi
vo vašom okolí.
Napríklad, možno máte
nového priateľa, dobre?
Alebo sa vám narodilo
nové dieťa, alebo
máte nového priateľa,
a toto sú tiež záväzky,
v ktorých zdieľame
naše zásluhy.
Pozrite sa vo svojom okolí
a uvidíte odpoveď.
Nerobte si starosti
s výsledkom.
Uistite sa,
že vaša túžba po Bohu
sa nestráca.
Dobre.
On vie.

Ďakujem vám.
Nemáte za čo.
(Boh vám žehnaj.)
Boh vám žehnaj,
aby ste sa viac koncentrovali.
A nič neočakávajte,
iba sa koncentrujte.
Neočakávajte,
pretože očakávanie utlmuje
vašu koncentráciu.
A povedali ste mi,
že pre mňa nemáte
žiadnu otázku.
Ste veľmi milá.
Majsterka,
hovorím s vami,
spievam vám piesne.
Potom vy poviete,
že by sme mali myslieť
(Samozrejme.)
...na sväté mená...
Áno.
...ale ja som viac zameraná
na vás ako na osobu.
To je v poriadku. V poriadku.
A potom premýšľam,
nemala by som
na vás myslieť?
Ak môžete prestať,
potom to urobte.
Ale ja nechcem prestať, je to
skutočne, skutočne pekné.
Potom radšej pokračujte.
Je to pre vás len výhovorka,
aby ste s tým začali.
Pretože nemôžete nájsť Boha,
nevidíte Boha,
takže zjavenie
akéhokoľvek Majstra
je pre vás na to, aby ste boli
zatiaľ spokojná.
A potom, keď začnete
s procesom koncentrácie,
dokonca aj na Majstra,
to je praktikovanie
koncentrácie.
To je vaše
zaostrenie jedným smerom,
potom budete v poriadku.
Budete na svojej ceste.

Neskôr už viac nebudete
vedieť, kto je Majster,
kto ste vy, kto je Boh
– oni všetci sa stanú jedným.
Je to v poriadku, dobre?
Ale pamätajte na tie veci
a tiež meditujte.
Ona vyzerá ako človek,
ktorý sa zamiloval.