

Takže, ak chcete pomáhať ostatným, mali by ste meditovalť aspoň 4 hodiny, nielen 2,5 hodiny. 2,5 hodiny stačí akurát na to, aby to prospelo vám a aby ste sa trošku podelili s ostatnými. Ak chcete pomáhať iným, potrebujete meditovalť aspoň 4 hodiny denne. Fazuľkové klíčky je najlepší spôsob. Nemusíte vynaložiť veľa času, aby ste sa o ne postarali. Kúpte si fľašu sójovej omáčky a nechajte ju tam. Fazuľkové klíčky rastú samé. Dáte fazuľky do fľaše alebo nádoby s vodou alebo do plastovej škatule, pridáte trochu vody a začnú rásť. Zvykla som to robiť vo vani. V minulosti som musela predávať fazuľkové klíčky, aby som si zarobila. V tom čase som sa práve stala mníškou a nemala som žiadne peniaze na zaplatenie ubytovania. V tom čase už bolo 20 či 30 praktikujúcich, ktorí ma nasledovali. Musela som ich zaopatriť. V záhrade sme pestovali sladké zemiaky a fazuľkové klíčky v dome. A potrebovali sme ich veľa, tak som vyčistila vaňu, dala jednu vrstvu klíčkov, prekryla som to kusom sieťovej látky kvôli prevzdušneniu a potom som dala ďalšiu vrstvu fazuliek, znovu kus látky

a znovu vrstvu fazuliek, znovu kus látky a tak ďalej. Takže ak nemáte taký druh látky, môžete použiť ručníky. Ale je ťažšie dostať z neho klíčky, ak používate ručník. Taký kus látky je použiteľný. Môžete ho použiť niekoľko krát. Ak bude príliš dotrhaný a poprepichovaný klíčkami, už ho viac nemôžete použiť. To je všetko. Potom bola celá vaňa plná fazuľkových klíčkov. Rástli veľmi rýchlo. Keď sme predali klíčky na vrchu, tie na dne rástli. Nižšie vrstvy narástli kratšie a silnejšie. Vrchnejšie vrstvy boli dlhé a tenké, pretože mali viac vzduchu a priestoru na rast. Tie v spodnejších vrstvách boli natlačené, a preto boli krátke a hrubšie, ale aj tak chutili dobre. Vyzerali krátke a bacuľaté, veľmi milé. Bolo to tak. Ale nepovzbudzujem každého, aby jedol fazuľkové klíčky. Jedzte, čo chcete jesť. Ale musíte presne vedieť, čo jete. Niekedy čím viac jeme, tým ťažšie a unavenejšie sa naše telo cíti. Hovorila som o tom v Japonsku. V japonských chrámoch môžu variť iba vysokí mnísi, ktorí dlho praktikovali a majú dobrú energiu. Nedovolia náhodne novým mníchom

variť pre všetkých, pretože nováčikovia nemajú dobrú energiu. Skutočne je to tak. Čím viacej praktikujete, tým citlivejší ste a potom budete vedieť, že energia človeka môže skutočne znečistiť jedlo. Toto sa nestáva iba vtedy, keď varíme jedlo; to isté sa deje, keď je jedlo spracované v továrni. Preto keď jeme príliš veľa vecí, naše duchovné telo bude tiež sťahované dole. Je to veľmi hrozivé. Preto chamtiví ľudia, ktorí chcú mnoho vecí, skutočne nie sú takí bystrí. Preto od dávnych čias ľudia ako Šákjamuni Budha a Ježiš Kristus nechceli dokonca ani nosiť topánky, pretože čím menej si človek berie z tohto sveta, tým je uvoľnenejší a šťastnejší. Preto dokázali praktikovať do takej vysokej úrovne. V súčasnosti máme tak veľa materiálnych vecí, preto je ťažšie praktikovať duchovne. Je to skutočne takto. Viem to z vlastnej skúsenosti. Keď meditujem viac, cítim sa lepšie. Oveľa lepšie, nielen trochu, je to ako o 90 % lepšie. Áno, okolo 90 %, 80 – 90 %. Takže nemusíme brať veľa liekov, len vitamíny, samozrejme.

A jedávam len dvakrát denne trochu, nie príliš veľa.  
Jem veľa ovocia, veľa ovocia a veľa surovej plodovej zeleniny.  
Oni pre mňa aj varia.  
Dvaja veľmi dobrosrdeční ľudia pre mňa varia.  
Keď sú ale niektorý deň nervózni alebo zmätení, vtedy nedokážem zjesť, čo navarili.  
V ten deň budem vedieť, že jedlo nechutí dobre.  
Takže si len nakrájam a zjem nejaké ovocie, potom sa budem cítiť lepšie.  
Skutočne to nie je vďaka liekom.  
Slnenie sa na slnku a relaxovanie sú tým najdôležitejším.  
Nemusíte opustiť svoju rodinu.  
Najlepšie je nerobiť veci s tými ľuďmi, s ktorými nevychádzate dobre.  
Napríklad budete chcieť aby pracovali na tomto, ale oni chcú pracovať na inom.  
Keď ich požiadate, aby urobili toto, zámerné to urobia pomaly.  
Rýchlejšie je, ak to urobíte sami.  
Oni vám pomôžu ale nechotne, alebo sa na vás budú pozerat', akoby nevedeli, ako to majú urobiť, no v skutočnosti to vedia.  
Chcú sa toho len zbaviť alebo pritiahnuť vašu pozornosť, ako dieťa.  
Vedia, ako to urobiť, ale urobia to pomaly a odvedú zlú prácu, aby ste to museli urobiť sami.  
Vyhnite sa takým ľuďom.  
Nepracujte s takými,

ktorí sú problematickí alebo nespolupracujúci, alebo s takými, ktorí s vami dobre nevychádzajú.  
Niet divu, že Šákjamuni Budha a všetci veľkí Majstri opustili domov, aby sa stali odriekajúcimi.  
Hovorili, že cesta majiteľov domu je veľmi úzka.  
Ja nehovorím, že tá cesta je pre vás veľmi úzka.  
Myslím to pre väčšinu ľudí.  
Pre vás, duchovným praktikujúcich byť majiteľom domu je to isté ako byť odriekajúcim.  
Je to preto, že rozumiete učeniu a vaše vnímanie je odlišné.  
A tiež ste v harmónii so svojim partnerom.  
Máte iba jedného partnera, to je ľahšie.  
Preto ak ste chorí, musíte venovať pozornosť týmto aspektom.  
Nie je to preto, že nejete dosť, alebo že musíte užiť liek.  
Je to preto, že máte priveľa starostí a stresu. V poriadku!  
Čím viacej starostí máte, tým horšie je vaše zdravie a tým slabším sa stáva váš duch.  
Potom sa aj vaša imunita stále oslabuje a vy ochoriete.  
Najdôležitejšou vecou je nebyť nepokojný.  
Nemôžete dovoliť ostatným, aby vám spôsobili stres.  
Niekedy vám vaši milovaní

môžu spôsobiť stres, pretože neustále chcú upútať vašu pozornosť a nevedia, že vám takto spôsobujú stres.  
Láska musí byť bezpodmienečná, dobre? Láska nemá ľudí uchvátiť.  
Láska je odlišná od privlastňovania.  
Niektorí ľudia hovoria, že vás milujú, ale sú veľmi majetnícki a spôsobujú, že sa cítite veľmi, veľmi unavení.  
Pretože vás milujú, nemáte to srdce im niečo povedať, alebo od nich odísť.  
A neviete, ako sa od nich oddeliť.  
Keby to bolo iba medzi manželom a manželkou, tak by ste sa mohli porozprávať.  
To je v poriadku.  
Ak ale máte príliš veľa členov rodiny, a každý požaduje rôzne veci, potom to je vyčerpávajúce.  
Oni to nerobia zámerné. Nie. Proste takí sú.  
A tiež to súvisí s ich zlou karmou (odplatou) z predchádzajúcich životov.  
Áno.  
Títo nepriatelia z minulých životov prichádzajú späť, aby sa stali našimi miláčikmi.  
Byť miláčikom (milovaným) je tiež vyčerpávajúce.  
Držte sa od nich a nechajte ich pracovať trochu z diaľky.  
Nedovoľte im zdieľať vašu prácu na každom kroku.  
To nebude fungovať.  
Čím viacej pomáhajú, tým ste viac zaneprázdnení.  
Čím viac vás milujú,

tým viac ste unavení.  
Tak je to.  
Je to jednoduché.  
Meditácia je veľmi dôležitá.  
Toto je odpoveď  
na vašu otázku.  
Musíte meditovať.  
Musíte byť rozhodní  
v meditácii.  
Nie je to preto,  
že to Majsterka povedala.  
Je to preto, že ak  
nemeditujete, tak zomriete.  
Váš duch zomrie.  
Vaše telo bude vyčerpané.  
Skutočne je to tak.  
Nežartujem. Od teraz  
to musíte vedieť.  
Skutočne musíme byť  
usilovní vo svojej meditácii.  
Kedykoľvek môžeme  
meditovať, mali by sme.  
Aj keď len 5 minút  
alebo 2 minúty,  
mali by sme sa koncentrovať.  
Mali by sme sa  
neustále chrániť.  
Ináč je tento svet  
príliš znečisťujúci  
a príliš deštruktívny.  
Môže nám  
kedykoľvek uškodiť.  
Aj keď sme vegetariáni  
a sme láskaví, aj tak  
môžeme byť ovplyvnení.  
Preto iba meditácia a  
koncentrácia našej pozornosti  
nás môže ochrániť.  
Obzvlášť v tomto čase  
je mnoho skúšok.  
Ak sa svet neobrátí,  
bude veľmi skoro zničený.  
Preto by sme sa mali  
zo všetkých síl snažiť  
meditovať. Skutočne,  
je to len kvôli pomoci svetu,  
že vás neochotne  
púšťam von pracovať.  
Ináč,  
keby to nepomáhalo

zabrániť koncu sveta,  
poradila by som vám  
stále meditovať.  
Pretože  
ak nemeditujeme dost',  
nemôžeme ani pomôcť svetu.  
Ak ľudia okolo mňa  
nemeditujú dost',  
je pre nich tiež veľmi ťažké  
pomáhať mi.  
Ak keď chcú pomôcť,  
nemôžu.  
Preto musíte  
najskôr meditovať.  
Ak chcete pomáhať iným,  
meditujte 4 hodiny denne.  
Záleží na tom, koľko  
chcete pomáhať iným.  
Meditujte vždy,  
keď je to možné  
a toľko, ako je len možné,  
aby ste mali nejakú  
rezervu na použitie.  
Iba meditácia a koncentrácia  
našej pozornosti  
nás môže ochrániť.  
Povedala som vám,  
aby ste boli nezávislí, áno?  
Povedala som vám, aby ste  
od nikoho neprijímali dary,  
aby ste nikomu nič  
nedlhovali, aby ste mohli  
kráčať priamo, vzpriamene  
a rozhodovať o svojom  
živote, rozumiete?  
Žiadna láskavosť od nikoho,  
žiadny vplyv na vás a  
na vaše dobré rozhodovanie.