

Meditovať celým srdcom

Majsterka,
zažívam mnoho
ťažkostí a útrap
v každodennom živote?
Prečo? S čím?
Kvôli manželovi?
Kvôli práci? Peniazom?
Áno, kvôli práci, deťom
a rodičom.
Chcem vás len
požiadať o pomoc,
aby som mohla napredovať
rýchlejšie, rásť rýchlejšie.
Toto nemôžem urobiť.
To musíte urobiť sami.
Skutočne sa chcem snažiť zo
všetkých síl rásť rýchlejšie.
Viem to.
Nedokážem stabilizovať
svoju koncentráciu
počas meditácie,
pretože mám doma tri deti
a podnikanie,
o ktoré sa musím postarať.
Kde je váš manžel?
Čo robí on?
Sme rozvedení.
Len vždy robte, čo môžete.
Pretože trávim veľa času
podnikaním.
Nechávam deti samé
a cítim sa veľmi previnilo.
Ak môžete, zoberte ich
so sebou do práce vždy,
keď je to možné.
Choďte s nimi
na prázdniny
a hrajte sa s nimi vždy,
keď ste doma.
Alebo ich niekedy dajte
hrať sa do jednej časti izby
zatiaľ čo vy pracujete
v druhej časti, spoločne.
Takže si budú robiť
svoje domáce úlohy
a vy zasa svoju prácu
a podobne.
Vždy, keď si môžete

prácu vziať domov
a pracovať pri nich.
Ukážte im, akú máte prácu.
Ste takto zaneprázdnená
každý deň a snažíte sa
byť s nimi ako sa len dá.
Taká je situácia.
Čo iného môžete robiť?
(Áno!)
Rozumiem vám.
Netrápte sa tým.
Vždy keď môžete byť
s deťmi,
buďte s nimi.
Vždy, keď môžete.
Spite s nimi v noci,
ak môžete.
V rovnakej izbe,
nie v tej istej posteli,
pretože je príliš malá.
A občas ich zoberte
so sebou do práce
a ukážte im,
čo musíte robiť.
Povedzte im, že budete
zaneprázdnená, pretože
musíte zarábať peniaze.
A zainteresujte ich
do svojich emócií, podel'te sa
s nimi o svoj problém.
Oni to pochopia.
Čím viac vyrastú,
tým viac vám budú rozumieť
a nebudú vás obviňovať.
Dobre?
A takto sa tiež
budete cítiť lepšie
ako matka, pretože ste
urobili, čo sa dalo.
V zahraničí je to
veľmi ťažké.
Alebo si možno
nájdite inú ženu
niekde v našej skupine.
Dajte si možno inzerát
v meditačnej hale:
„Samotná žena
s tromi deťmi
hľadá inú ženu
s tromi alebo štyrmi deťmi.“

Áno a potom si môžete
navzájom pomáhať.
A deti sa niekedy
budú hrať v inom dome,
a podobne.
A možno
si niekedy navzájom pomôžte
a zdieľajte svoj problém.
A dovoľte deťom pochopiť,
že v tejto situácii nie sú sami.
Podel'te sa s nimi o všetko,
o čo chcete.
Porozprávajte im o tom.
Porozprávajte im o vašich
ťažkostiach, pocitoch,
o pocite viny,
keď ich nechávate samé
a o tom všetkom.
Nech vedia, že máte starosť.
Vždy im povedzte,
čo cítite.
Aspoň budú vedieť,
že sa necítite dobre,
že sa cítite zle,
keď ich nechávate samé.
Aby vedeli,
že to nie je to,
čo skutočne chcete,
ale že to musíte.
Deti budú rozumieť.
Vy sa aspoň uvoľnite.
Povezte im o svojich
ťažkostiach a niekedy
vás upokoja,
a budete sa cítiť lepšie.
Dobre? A môžete takto
pracovať spoločne.
Niekedy ich zoberte
do práce
alebo ich zoberte
aj na schôdzku, ak môžete.
Vysvetlite im:
„Toto je niečo,
čo musím robiť každý deň.
Preto nemôžem
byť s vami,
pretože musím zarábať
peniaze pre nás štyroch.“
A ukážte im účet,
účet za elektrinu.

Koľko vás stojí mesačne
účet za jedlo a všetko ostatné.
Vysvetlite im,
že všetko stojí peniaze
a preto musíte pracovať.
Oni to pochopia.
V noci buďte s nimi,
spite spoločne
v jednej izbe.
Dajte im vedieť,
že ste s nimi vždy,
keď môžete.
To je aspoň osem hodín
denne.
V noci,
chvíľu s nimi šantite,
hrajte sa s nimi
a potom všetci zaspíte.
A spíte tam, aby vedeli,
že tam ste.
Takže celú noc
ste s nimi.
Povedzte im:
„Som s vami celú noc.
Ide o to, že celý deň som
zanepřázdnená. Takže
polovicu času som s vami.“
Len im to povedzte.
Dobre? Žiaden problém.
Ste s nimi viac,
než ktorákoľvek iná mama.
Pracujúca mama
to má vždy tak.
Buďte šťastná.
Stále ste v poriadku,
máte tri deti a je to krásne.
V každom prípade,
to je ten problém
so zamilovaním sa.
Zamilujeme sa
do niekoho.
Predstavujeme si,
že je taký a taký,
pretože
keď sa zamilujeme,
vidíme len dobrú stránku.
A on ukazuje len
dobrú stránku alebo vy
ukazujete len dobrú stránku.
Keď žijete spoločne,

musíte ale žiť
so skutočnou povahou,
skutočným charakterom
a vtedy začíname byť
sklamaní.
Viete prečo,
aký je dôvod,
prečo píšem všetky básne?
Ale vy viete, že niekedy
je ilúzia nádherná.
Bez ilúzie by sme sa
ešte viac nudili.
Niekedy sú muži
aj žiarliví na deti.
Väčšinou sa žena
stará o deti.
Takže len ťažko bude mať
čas starať sa o muža.
Preto by sa pred svadbou
mala väčšina ľudí
na to pripraviť
alebo nemať deti.
Ak chránite svoje
manželstvo, musíte sa
navzájom spoznať,
čo skutočne chcete
a koľko môžete uniesť.
Je to veľmi, veľmi ťažké
žiť spolu.
Dve rozdielne povahy,
rôzne zázemie, minulosť,
iný spôsob rozmýšľania,
iné vzdelanie,
iný idealizmus.
Je už tak ťažké
udržať vzťah
a nie ešte skočiť
do ďalších dvoch či troch.
Môj Bože!
A celý deň plačú,
chcú toto a tamto.
Skutočne sa musíte
navzájom veľmi milovať
a musíte byť zodpovední,
inak to nepôjde.
Rovnaký ideál,
rovnaký idealizmus,
to vydrží dlhšie
a pomôže vám to,
pochopíte sa navzájom,

buďte trpezlivejší,
tolerantnejší
a láskyplnejší.
Práve som v lietadle videla
dobrý film,
ako sa len volal?
Viete, hrala tam
Michelle Pfeiffer and...
„Skvelý deň“?
„Skvelý deň.“
Áno, áno!
Pozrite si znovu ten film.
Ale oni mali
len jedno dieťa,
je ľahšie postarať sa oň.
Ale už jedno dieťa
je starosť.
Dobre, nevadí.
Pokúste sa, pokúste sa.
Buďte šťastná,
že máte tri deti.
Boh sa o ne postará.
Netrápte sa tým.
Boh sa o ne postará.
Spomeňte si na siroty
a podobne.
Oni budú v poriadku.
Boh sa o ne postará.
Vy urobte to najlepšie,
čo fyzicky zvládnete.
Všetko ostatné
bude v poriadku.
Ale cítim sa fyzicky
veľmi, veľmi unavená.
Snažte sa najlepšie ako sa dá.
Nemôžem vám moc pomôcť,
budem sa za vás modliť.
V poriadku?
Ďakujem, Majsterka.
Veci sa vždy zlepšia.
Sľubujem vám... v priebehu
nasledujúcich 10 rokov.
Dobre,
nech sú to tri roky.
Fajn,
zredukujme to na tri roky.
Potom uvidíte.
Veci sa zlepšia.
Uvidíte.
Bude to kratšie

ale závisí to na vás.
Po troch rokoch
si na všetko zvyknete
a budete cítiť, že nič
nie je viac také dôležité.
Ak nie, potom za päť rokov
alebo za desať rokov.
Všetko sa zlepší.
Ľudia si zvyknú
na akúkoľvek situáciu.
Viem, že ste veľmi unavená.
Užívajte viac vitamínov.
Jedzte zdravšie jedlo.
Nejedzte priveľa
ale veľmi výživné jedlo.
Užívajte veľa vitamínov,
multivitamínov.
Dajte si jeden multivitamín
s raňajkami a jeden
pri večeri. Jednoduché.
Nezabudnete na to.
Proste si to položte
na stôl, kde raňajkujete
a večeriate.
A ďalšie balenie
si dajte na vankúš.
A takto na to nezabudnete.
Jeden ráno, jeden večer.
Veľmi jednoduché,
nezabudnete.
Jeden pri raňajkách.
Alebo si to dajte do tašky
alebo kamkoľvek,
kadiaľ musíte vždy prejsť
a zbadať to. Napríklad
do chladničky, vždy
keď ju otvoríte, uvidíte to.
Alebo si na chladničku
prilepte nápis: „Vitamín“.
Alebo si to nalepte na dvere
predtým než odídete z domu.
Nalepte si na dvere
nápis „Vitamín“.
A dajte vitamín deťom
aj sebe.
Robte, čo môžete.
Aby ste boli fit.
Aby ste boli fyzicky fit.
Keď žijeme,
máme žiť,

musíme robiť tieto veci.
Poviem vám, aj ja musím
brať vitamíny.
A čokoľvek mi doktor dá,
vezmem si to.
Musím tiež vypiť
veľa vody.
Hovorí, že je to pre mňa
dobré. Nevie, či je to dobré
ale robím to.
Fajn, pomáha to.
Čistí to telo.
Pite viac vody.
Užívajte viac vitamínov.
Môžete si ich kúpiť pri
pokladni, veľmi jednoduché.
Taký vitamín, čo vás
povzbudí, napríklad B, E
a podobne.
Povzbudia vás,
budete sa cítiť dobre.
Postarajte sa o seba.
Drahá Majsterka, viem,
že ste Najvyššia Majsterka.
Ja nie. Vy ste.
Vlastne neviem nájsť žiadnu
otázku, ktorú by som sa
spýtala. Mávala som ich veľa.
Stala som sa jednoduchšou,
veľmi jednoduchou. (Áno.)
Je veľmi ťažké
nájsť nejakú otázku.
To je dobré.
Je to veľmi čudné.
Nie, to znamená,
že vaše IQ je trochu vyššie.
Len nižšie IQ sa bude
pýtať veľa otázok.
A veľmi sa snažím
si to vyjasniť
a myslím, že je to niečo také,
ako že stratená ovečka
našla svojho Majstra.
A bude ho
šťastne nasledovať
a nebude mať žiadne otázky.
To je len spôsob
hovorenia ale jednoducho
ste teraz vo vnútri spokojná,
veľmi spokojná

a veľmi šťastná,
a preto nenachádzate nič,
čo by viac bolo také dôležité,
pretože vlastne nič ani nie je.
Možno že zajtra
všetci zomrieme, alebo
nasledujúci deň, budúci rok,
budúci mesiac.
Čo je také dôležité,
čo tu môžeme urobiť?
Okrem toho,
čo k nám príde,
o čo sa musíme postarať.
Čokoľvek sa od nás
požaduje, ak to musíme,
ak je to rozumné, potom
by sme sa o to mali postarať.
A potom neskôr
odídeme.
Čo je tu dôležité vedieť?
Čo je dôležité tu držať,
či vlastniť?
Áno? Takže je to v poriadku.
Vaše vysoké IQ
sa zlepšuje.
To je potešujúce.
To je dobré.
Rozumiem tej pesničke.
V provincii Sinkiang v Číne
je taká milostná pieseň.
Milenec spieva
svojej milovanej:
„Chcem byť ovečkou.“
Také romantické.
„Ležať pri tvojich nohách
každý deň.“
Áno. Ste taká čistá.
Dobre, pokračujte.
Pokračujte v meditácii.
Je to preto...
že máme všetky možnosti
a sme ničím,
nehmotní, nepočuteľní
alebo to môžeme
vyjadriť iným spôsobom,
sme všetkým.
Sme všetkým
a sme ničím.
To je správne.
Nemôžeme toho povedať

do budúcnosti.
Nemôžeme povedať,
čo musíme urobiť,
aby to bolo takto.
Pretože musíme len robiť to,
čo robíme
a byť len tým,
kým sme,
a to v danom momente.
Proste robím čokoľvek,
čo každý okamih prinesie.
Drahá Majsterka,
toto ráno,
keď som kráčala
smerom k meditačnej hale,
bez toho, aby som vedela
prečo, z očí mi tiekli slzy.
Počas meditácie
sa to stalo znovu.
(Pokračovalo to?)
Zvykla som tak plakať.
Neviem prečo.
Ale dnes ráno
som ohľadne toho
bola trochu osvietená.
Došla som k uvedomeniu,
že hlboko v mojom srdci
bola úzkosť,
že na celom svete
by jej mohla porozumieť
len Majsterka.
Povedzte nám o tom.
Je stále ešte
veľká vzdialenosť medzi
osvietením a úplnou
seba realizáciou.
Aký druh sebarealizácie
očakávate, že dosiahnete?
Chcem dosiahnuť
osvietenie a uvedomiť si
svoju Budha podstatu,
aby som mohla byť slobodná.
Čo na Zemi
očakávate zažiť?
Želám si dosiahnuť úroveň
úplnej slobody.
Necítite sa teraz
slobodná?
Nie, necítim.
Preto trpím.

Prečo sa necítite slobodná?
Pretože som ešte nezískala
seba realizáciu.
A ste tam
prilepená sama kvôli sebe.
Preto nie ste slobodná.
Je to kvôli tomu,
že môj vysoký vek oslabuje
silu mojej koncentrácie alebo
túžim príliš veľa?
Ste príliš zamotaná
svojim vlastným ja.
Ako potom
rozplieť tento problém?
Prestaňte po tom túžiť
a potom sa vám to odhalí.
Dobre, všetko odložte.
Áno.
Napríklad,
krása, ktorú zbožňujete,
stojí priamo pre vami
a hovorí: „Tu som!“
Ale vy máte oči
stále zatvorené a sťažujete sa:
„Túžim vidieť moju
zbožňovania hodnú krásu!“
Uvidíte ju?
Samozrejme, že nie.
V tom momente
musíte urobiť len to,
že prestanete túžiť
a otvoríte svoje oči.
Je to, ako keď meditujete
každý deň a stále sa
sťažujete, že nevidíte
Budha podstatu.
Čo iného očakávate,
že uvidíte?
Je to všetko preto,
že popierate každého Budhu
okrem toho, ktorého ste si
vysnívali vo svojej
predstavivosti. Predstavujete
si, že Budha by nemal byť
taký alebo onaký.
Áno, nič nie je rovné
Budhovi a predsa všetko
je rovné Budhovi.
Zasekli ste sa
kvôli vlastnej fantázii

a fixnej ideí.
Myslíte si: „Budha
a Budha Podstata
musia mať určitú formu.
Musím vidieť
takúto Budha podstatu.“
Nie, Budha Podstata
by nemal mať pevnú formu,
akú si predstavujete.
Nezaseknite sa tam.
Odložte to
a budete v poriadku.