

Meditácia dobíja energiu  
Rada by som vám  
veľmi pekne poďakovala  
a chcela by som vedieť,  
či je zlo a Mája to isté?  
Oboje je to isté.  
To isté?  
Nasledujúca otázka:  
Varím v thajskom centre,  
zaujíma ma,  
či môžeme niekedy  
používať cibuľu a cesnak.  
Ak to chcú,  
ak to ľudia chcú.  
Je to v poriadku, áno?  
Ale prečo to musíte  
používať? Používajte ich,  
len keď je to nutné, dobre?  
Cibuľa nie je zlá  
ale cesnak má silný zápach.  
Mal by sa jesť  
len v súkromí, ak to  
skutočne chcete, to je všetko.  
Ďakujem.  
Zapácha veľmi silno,  
trvá to tri dni vyčistiť  
váš systém pomocou  
mäty, korenín a podobne.  
Nevarte cesnak pre centrum,  
pretože tam prichádzajú  
ľudia a keby si tam sadli,  
dýchali by cesnakový zápach  
do nosa iných ľudí,  
to nie je veľmi estetické.  
Iba z tohto dôvodu?  
Alebo to má niečo  
dočinenia s múdrosťou?  
Keď smrdíte,  
vaša múdrosť chce  
tiež utiecť, nie?  
Bežne by sme nemali  
jesť také veci, pretože  
cesnak a cibuľa v skutočnosti  
nie sú také dobré.  
Z času na čas si dajte,  
občas je to v poriadku  
ale nie stále.  
Keď meditujem  
na Quan Quang,  
robím to len 15 minút

a potom začnem  
meditáciu Quan Yin.  
Je to v poriadku?  
Alebo je to menej efektívne,  
než keď sa to robí dlhší čas?  
Robte to, ako chcete,  
je to v poriadku.  
Ale niekedy,  
keď sedíte príliš krátko,  
potom nemáte  
želaný výsledok, to je všetko  
a preto to ovplyvní  
vašu meditáciu.  
Takže sa to snažte zlepšiť.  
Áno, snažím sa.  
Dnes si možno povedzte:  
„Dobre, o desať minút dlhšie  
alebo len o päť minút.“  
A pomaly.  
Niekedy sa musíme prinútiť  
ale o pár minút neskôr  
sa myseľ utíši  
a potom máte  
lepšie zážitky.  
Ak meditujete a nie ste  
na to úplne zameraní  
alebo nemáte pocit,  
že ste koncentrovaní,  
má to aj tak nejaký úžitok?  
Aj tak to má úžitok,  
prinajmenšom si  
vytvárate zvyk.  
Áno, samozrejme,  
všetko prispieva  
do budúcnosti.  
Spomeňte si, keď ste boli  
veľmi malí, keď ste sa  
narodili, nevedeli ste chodiť,  
skúšali ste to,  
potom ste spadli,  
celý čas ste to skúšali  
a stále padali,  
a potom si myslíte,  
že je to zbytočné ale nie je.  
Pretože vďaka všetkým tým  
pádom teraz dokážete behať.  
Ale v tom čase  
ste tak neuvažovali.  
Alebo keď prvýkrát skúšate  
bicykel, samé problémy,

máte odreté kolená  
a podobne.  
Ale neskôr vďaka tomu  
uspejete.  
Takže sa tým netrápte.  
Okrem toho, sila Majstra  
sa o to vždy postará. Keď  
sedíte, je to zaznamenané.  
Snažte sa, ako môžete.  
Majster chce len to,  
aby ste sa čo najviac snažili  
a výsledok nie je vždy  
pod vašou kontrolou,  
je veľa vecí,  
ktoré s tým súvisia.  
Možno v ten deň  
nie ste dobre koncentrovaní,  
pretože pracujete  
príliš tvrdo,  
ste prepracovaní.  
Ste príliš nahnevaní,  
kvôli problémom  
so šéfom, s vašimi kolegami,  
s vaším manželom alebo  
manželkou a podobne.  
Ste unavení,  
alebo máte zlý deň,  
bolí vás hlava atď.  
Alebo kvôli atmosfére,  
ovzdušiu a podobne.  
To všetko k tomu prispeje?  
Áno, áno, ale vy sa snažte.  
Všetko to pracuje tímovo.  
Všetky tieto trápenia  
vo svete pracujú spoločne,  
pripravujú problémy nám –  
tým dobrým,  
ako som ja a vy.  
Niekedy sa proste  
musíte len snažiť  
zo všetkých síl, to je všetko.  
Je to presne ako keď  
pracujete v supermarkete  
ako predavačka,  
nezáleží na tom, či v ten deň  
zákazníci prídu alebo nie,  
vy aj tak dostanete zaplatené  
na konci mesiaca.  
Nerobte si starosti.  
Pokiaľ ste úprimní

a snažíte sa zo všetkých síl,  
je to v poriadku. Nerobte  
si starosti kvôli výsledku.  
Ďakujem.  
Nemáte za čo.  
Ste šťastná? (Áno.)  
A vy? (Áno.)  
Ďakujem Majsterka  
za túto príležitosť.  
V mene havajského centra  
by som vás rada pozdravila.  
Na začiatku  
som mala Quan Yin  
aj keď som nerozjímala  
na zvuk.  
Kedykoľvek počas dňa  
som ho počula a vôbec som  
nerobila Quan Quang.  
Ale teraz, keď robím  
Quan Quang,  
nemám žiaden Quan Yin.  
Len vaša koncentrácia  
nie je dosť silná na oboje.  
Preto keď sa koncentrujete  
na jednu vec,  
strácate druhú.  
Ale to nevádi, je to  
v poriadku, aj tak by ste mali  
robiť naraz len jednu vec.  
Máte dobré zážitky?  
Cítite sa tu lepšie?  
Zlepšili ste sa?  
Myslím vnútorne. (Áno.)  
Aj navonok?  
(Áno.) Áno.  
Každá práca je dobrá,  
každá práca je vznešená,  
pokiaľ si na živobytie  
zarábame čestne, je to dobré.  
Ale bezpochyby práca  
v tomto svete je skutočne  
veľmi frustrujúca  
a neprimeraná.  
Pracujeme 8 – 10 hodín  
denne a potom  
minieme všetky peniaze  
a pracujeme znovu.  
Ak chcete ísť na dovolenku,  
pracujete ako blázon  
celý dlhý rok

a potom idete von  
a miniete všetky svoje  
peniaze, svoj čas, energiu  
a vrátite sa domov  
a je to horšie než predtým.  
Neviem ako vy  
ale keď idem na dovolenku,  
na niektorých miestach  
je to hrozné,  
tak veľmi vás to unaví.  
Je lepšie,  
keď idete niekam,  
napríklad do hôr alebo k rieke  
a idete sami  
alebo s pár priateľmi  
a varíte si pre seba.  
A užívate si  
to prírodné prostredie,  
užívate si vnútornú krásu  
a pokoj,  
potom sa cítite znovu  
nabití tak ako tu.  
Ináč keď idete von,  
každý deň sa ponáhľate  
na autobus a organizované  
výlety, všetky druhy jedla,  
čierny čaj bez cukru  
alebo cukor bez čierneho čaju  
a všetko možné,  
môže to narušiť váš žalúdok  
a vy sa stále ponáhľate  
ako blázni.  
A keď prídete domov,  
nemáte nič.  
Prinesiete si ako suvenír  
zopár lastúr,  
tričká sú drahé a majú potlač  
s nejakými nezmyselnými  
slovami, o ktoré sa  
vôbec nestaráte.  
A všetky tieto veci,  
skutočne je niekedy nemožné  
pochopiť ich zmysel.  
Alebo sa opekáte na pláži  
a domov prídete spálení,  
ubolení a to nazývate  
dovolenkou.  
Prázdniny sú skutočne od  
slova prázdny, nič tam nie je.  
A musíme platiť

veľa peňazí,  
máme veľa starostí  
s prípravou  
a pracujeme na to celý rok.  
Tento systém na svete  
je navrhnutý tak,  
aby sme sa z toho zbláznili,  
prišli o všetky peniaze,  
nádej, odolnosť,  
o všetku silu, aby sme  
mohli svetu odolávať  
alebo aby sme mohli  
niečo v živote zmeniť.  
Pretože sme príliš unavení  
čokoľvek zmeniť.  
Takže je dobré, že stále  
máte trochu odvahy  
a duchovnej sily,  
aby ste vhupli  
do Metódy Quan Yin.  
Tá vás posilní,  
pretože strácate energiu  
každý deň.  
Ináč je to hrozné,  
neviem, ako dokážete  
žiť v tomto živote.  
Vyčerpávajú vás aj  
dovolenky! Finančne,  
mentálne i telesne.  
Nejde iba o jednu vec.  
Niekedy sa ľudia vrátia  
z dovolenky zničení.  
Zničení vnútorne i navonok,  
preto je to hrozné.  
Nemyslím si, že tento svet  
je fér, vy áno?  
Myslíte si, že je fér?  
(Nie.)  
Pracujeme skutočne veľmi  
tvrdo. Obetujeme  
všetko v tomto živote  
len pre prácu. Je to smiešne!  
Je slnečný deň  
a vonku je veľmi krásne,  
ale vy nemôžete ísť von,  
pretože musíte pracovať.  
A keď je daždivé počasie,  
dostanete chrípku  
a aj potom sa musíte  
plaziť do práce.

Pretože vás v ten deň  
napríklad nikto nezastúpi  
alebo je nejaký bláznivý  
termín, ktorý treba stihnúť  
a podobne.  
Žiť v tomto svete  
je skutočne veľká obeť.  
Obetujeme svoju mladosť,  
svoj čas, energiu,  
svoju inšpiráciu, budúcnosť,  
všetko a potom sme  
starší a starší,  
starší a unavenjší,  
vyčerpanejší,  
a kvôli čomu?  
A keď opustíme tento svet,  
prídeme o všetko.  
Nie je to tak,  
že si môžeme niečo vziať,  
ani len to mäso,  
čo na nás celý život visí.  
Aj to tu musíme  
zanechať červom  
a iným tvorom,  
ktorým to pripadá chutné.  
Takže je to skutočne hrozné.  
Preto teraz neobviňujem  
Budhov za to,  
že hovoria ľuďom,  
že „je lepšie úplne sa  
zasvätiť meditácii“.  
Nebudete svetu chýbať.  
Aj keď pracujete celý deň,  
pracujete 8 – 10 hodín denne,  
svet je aj tak stále rovnaký.  
Nenapredujeme veľmi,  
v niektorých oblastiach áno  
a potom ale upadáme v iných.  
Niekedy sa smežeme,  
pretože to je všetko, čo  
máme. Smiech je tá  
najvzácnejšia vec.  
Čo okrem neho máme?  
Nič. Každý deň  
usedavo plačeme  
kvôli práci, napätiu, daniam,  
kvôli účtom za elektrinu,  
kvôli účtom za telefón,  
kvôli priateľom, rodine,  
kvôli partnerom,

kvôli manželovi a manželke.  
Všetci tímovo pracujú  
na tom, aby nám  
spôsobili problémy,  
aby zväčšili úroveň  
naš stresu každý deň  
viac a viac,  
každú minútu dňa,  
sprisahávajú sa proti nám,  
úbohým slabým stvoreniam,  
ako som ja a vy.  
Našťastie máme  
nejakú dodávku energie,  
ako je Metóda Quan Yin,  
ktorá nám skutočne pomáha.  
Je to pre vás,  
keď ste unavení,  
keď vás svet zrazil k zemi  
a nemáte sa kam obrátiť,  
nemáte čomu veriť,  
potom sa môžete obrátiť  
k vnútornej sile. Užiť si to.  
Trochu sa potešiť, povzbudiť.  
Preto na západe  
volajú proces osvietenia  
ako „prebúdzanie“.  
Áno, obzvlášť  
ráno, keď skutočne  
nie ste prebudení,  
keď si na chvíľu sadnete,  
potom sa niekedy prebudíte,  
nie je to zlé. Skutočne,  
ak meditujete dobre  
a ak ste bdeli,  
niekedy, keď sa vo vnútri  
spojíte s vnútornou silou,  
je to akoby ste sa  
zapojili do elektriny,  
zrazu sa rozsvietite  
a cítite sa tak pohodlne  
ako v utešujúcom prúde.  
Cítite krásny nával,  
akoby veľmi silná ale  
upokojujúca elektrina  
pretekala vašou bytosťou  
a spôsobuje, že sa cítite  
znovu veľmi nabití.  
A to je skutočná meditácia,  
je to dobíjanie energie.  
My sme ako malá batéria

a potrebujeme  
veľkú elektrárňu,  
aby nás z času na čas nabíla.  
A ľudia  
bez takéhoto dobíjania  
sa cítia viac unavení,  
rôznym spôsobom.  
Niekedy meditujeme  
a cítíme sa akoby unavení.  
Nie je to tak.  
Sme len akoby  
napoly v samádhí  
a napoly vo svete,  
takže naša reakcia,  
rytmus srdca  
a reakcie buniek  
a mozgu,  
sú v tom momente trochu  
pomalé, to je všetko.  
A nechceme sa cítiť  
aktívni ani robiť  
nič namáhavé  
v tomto svete,  
ináč to nie je únava.  
Neskôr, keď sme  
znovu prebudení,  
cítíme sa veľmi dobre.  
V každom prípade,  
želám vám veľmi bezpečnú  
a príjemnú cestu domov.  
Uvidíme sa opäť,  
keď budete mať čas.  
A keď prídete domov,  
buďte milí  
na členov svojej rodiny.  
Čas všetko vylieči,  
čas všetko zmení,  
takže si na všetko dajme čas,  
vrátane nášho vývoja.  
Len si každý deň robte  
svoju domácu úlohu,  
a pomaly, nevedomky  
budete napredovať.  
A potom to už budete vedieť  
pretože sa zmeníte,  
všetci budú vedieť,  
že sa meníte.  
Dobrá noc,  
dovidenia inokedy.