

Sledujete reláciu  
Medzi Majstrom a žiakmi  
„Meditácia je dôležitá“  
Prednáška Najvyššej  
Majsterky Ching Hai  
Medzinárodné stretnutie –  
11. októbra 2009  
Ako sa všetci máte?  
Dobre.  
Všetci vyzeráte dobre.  
Deti prišli tiež.  
Majsterka,  
ste taká krásna.  
Ďakujem.  
Vyzerám pekne,  
pretože som sa vyobliekala.  
Keď sa vyobliekam,  
vyzerám pekne.  
Povedala som,  
že ak sa upravíte,  
vyzeráte dobre. To je  
celé tajomstvo. Tak to je.  
Majsterka, chcem sa s vami  
podeliť o dobré správy.  
Dobre.  
Som zasvätená  
z Kaohsiungu,  
z Formosy (Taiwan).  
Od apríla tohto roku  
naše centrum v Kaohsiungu  
zorganizovalo veľa verejných  
podujatí v mene našej  
medzinárodnej asociácie, aby  
sme širili posolstvo „Buďte  
vegetariáni, žite ekologicky,  
zachráňte planétu.“  
Rozširovali sme to posolstvo  
prostredníctvom zábavy  
a zaujímavých hier.  
Táto forma umožňuje  
mnohým obyvateľom  
vo vzdialených komunitách,  
aby sa oboznámili  
s Majsterkinými knihami  
vo veselej atmosfére  
bez nejakého tlaku.  
Vytvorili sme pre nich  
nejaké kvízy,  
na ktoré hľadali odpovede  
v Majsterkiných knihách.

Keď našli správnu odpoveď,  
prešli testom  
a získali cenu.  
Cenu? Ach! Samozrejme!  
Aj ja mám rada ceny.  
Ešte pre mňa nejaká zostala?  
(Áno, áno.) Som najlepšie  
oboznámená s Majsterkiným  
učením a knihami.  
To je pravda.  
Akúkoľvek otázku sa spýtate,  
viem odpovedať.  
Okamžite pripravím cenu  
a pošlem vám ju  
expresnou poštou.  
Dobre, takže víťazi cien  
musia byť veľmi šťastní.  
Áno.  
Takýmto spôsobom  
pritiahneme veľa detí.  
Oni berú svojich rodičov,  
aby sa hrali tie hry spoločne.  
Na každé podujatie  
pritiahneme asi  
300 – 500 rodín, ktoré sa  
podieľajú na hrách.  
Na tom podujatí sme  
okrem Majsterkiných kníh  
pripravili aj 13 plagátov  
o globálnom otepľovaní.  
Pripravili sme  
otázky a odpovede  
založené na obsahu plagátov  
o globálnom otepľovaní.  
Účastníci najskôr počúvali  
nášho školiteľa,  
ktorý im vysvetľuje  
aktuálnu vážnosť  
globálneho otepľovania,  
jeho riešenia  
a dôležitosť dodržiavania  
vegánskej stravy.  
Potom odpovedajú na otázky,  
a snažia sa vyhrať ceny.  
Takýmto spôsobom  
pritiahneme veľa ľudí, aby  
sa pridali k našim aktivitám.  
Tiež pre nich pripravujeme  
ukážku vegánskeho jedla.  
Zadarmo? (Áno.)

Tiež to chcem.  
Nielenže dostanú cenu  
ale aj jedlo zdarma.  
To je skvelé!  
Áno.  
Najskôr sme zdarma poskytli  
ukážku vegánskeho jedla.  
Neskôr,  
keď sme sa stali populárni,  
mnohé organizácie  
s nami chceli spolupracovať.  
Takto sme skonsolidovali  
naše náklady tak, že sme  
poskytli kurzy varenia.  
Jedlá z kurzov varenia  
boli použité ako ukážky  
jedál zdarma.  
Prečo s nami chceli  
spolupracovať?  
Pretože naše aktivity boli  
úspešné a zábavné  
a priťahujú mnoho ľudí.  
Tiež sme mali predstavenia,  
kde vystupovali tínedžeri.  
Rozumiem.  
Naše hry vždy priťahujú  
množstvo ľudí.  
Niektorí lídri a vládni  
predstavitelia z blízkeho  
úradu pre sociálne záležitosti  
sa na nás prišli pozrieť  
a zistili, že naše podujatia  
boli dobre zorganizované,  
mali bohatý program a boli  
aktuálne vo vzťahu k téme  
globálneho otepľovania.  
Preto sa mestský úrad  
pre sociálne záležitosti  
na nás obrátil  
a požiadal nás, či by  
mohli tieto podujatia  
organizovať spoločne s nami.  
Teraz sme plne objednaní  
od septembra  
až do konca decembra.  
Áno, je to pravda.  
To je veľa zábavy!  
Áno. Takýmto aktivitami  
pomáhame  
dospelým aj deťom

pochopiť závažnosť  
 globálneho otepľovania.  
 Keď si prečítali naše plagáty  
 o globálnom otepľovaní,  
 niektorí rodičia  
 povedali svojim deťom:  
 „Je také dôležité  
 jesť ovocie a zeleninu.“  
 A niektoré deti povedali  
 svojim rodičom:  
 „Mami, keď prídem domov,  
 mali by sme jesť  
 viac vegetariánskeho jedla,  
 pretože musíme zachrániť  
 ľadové medvede.“  
 (Správne.) Na jednom plagáte  
 o globálnom otepľovaní  
 je obrázok  
 ľadového medveďa, ktorý  
 stojí na topiacom sa ľade.  
 Mnohé deti stáli  
 pred tým plagátom  
 a pozerali sa naň.  
 9. júla sme využili  
 príležitosť konania  
 Svetových hier  
 v Kaohsiungu  
 a požiadali sme  
 výkonného riaditeľa  
 týchto hier, aby odovzdal list  
 primátorke Kaohsiungu,  
 s návrhom, aby propagovala  
 „Pondelky bez mäsa“.  
 V septembri,  
 na naše milé prekvapenie,  
 sme zistili,  
 že už na konci júla  
 zastupiteľstvo  
 mesta Kaohsiungu  
 vydalo oficiálny dokument  
 pre všetky verejné  
 i súkromné  
 základné, stredné  
 a vysoké školy  
 vo svojej pôsobnosti,  
 a požiadalo ich,  
 aby naplánovali propagáciu  
 „pondelkov bez mäsa“  
 pre študentov.  
 Nevedeli sme o tom

až do septembra.  
 Takže sa aktívne  
 pripravujeme na oslovenie  
 všetkých škôl,  
 aby sme sa ich spýtali,  
 či sú ochotné to zrealizovať.  
 Vieme im poskytnúť  
 kurzy varenia zdarma,  
 aby sme ich naučili  
 pripravovať vegánske jedlo,  
 alebo zdarma poskytnúť  
 vegánske recepty.  
 Toto je náš najbližší plán  
 v Kaohsiungu. (Skvelé!)  
 To boli tie dobré správy,  
 ktoré som chcela povedať.  
 Úžasné! Skvelé!  
 Je to lepšie a lepšie.  
 Len je to príliš pomalé.  
 Drahá Majsterka,  
 mám dobré správy  
 z reštaurácie Loving Hut  
 v Orlande na Floride.  
 Povedzte ich.  
 Áno, prvá vec ohľadne  
 Loving Hut je tá,  
 že robíme pre ľudí  
 kurzy varenia zdarma.  
 Keď sme začali,  
 vyučovali sme  
 iba v našej reštaurácii  
 a potom za nami prišli ľudia  
 z cirkvi Adventistov  
 siedmeho dňa  
 a povedali, že by chceli  
 s nami spolupracovať,  
 aby sa poskytlo viac  
 vegánskych kurzov zdarma  
 v ich cirkvi, (Áno.)  
 aby bolo viac ľudí.  
 A potom sme začali  
 s nimi spolupracovať.  
 Doposiaľ sme s nimi urobili  
 štyri, päť kurzov  
 a na každom kurze bolo  
 60 – 100 účastníkov,  
 ktorí boli veľmi nadšení.  
 Niektorí z nich nevedeli,  
 čo je to Loving Hut,  
 takže skôr než sme

ich začali učiť,  
 sme im urobili malú  
 prezentáciu o Loving Hut,  
 o globálnom otepľovaní,  
 (Áno.) a o tom, prečo je  
 byť vegánom dobré  
 pre našu planétu.  
 A pastor, potom, čo sme  
 hovorili o poslanstve  
 globálneho otepľovania  
 a vegánskom živote,  
 nás tiež veľmi podporoval.  
 Neskôr povedal:  
 „Dobre, buďte vegáni  
 a zachráňte našu planétu.“  
 A keď sme účastníkov  
 poučili o týchto témach,  
 dali sme im aj tipy a kurz  
 „ako variť vegánsky“  
 a nakoniec sme im dali  
 občerstvenie zdarma,  
 aby mohli vyskúšať,  
 čo sme práve uvarili,  
 a im to jedlo veľmi chutilo.  
 (Skvelé.)  
 Prišli za nami  
 a dali nám pozitívnu odozvu.  
 (Dobre. Bravo.) Áno.  
 A ďalšia vec v súvislosti  
 s Loving Hut je tá, že  
 nedávno sme spolupracovali  
 ešte s ďalším pastorom od  
 Adventistov siedmeho dňa.  
 On je zakladateľom ACTS.  
 Sú to hlavní ľudia,  
 ktorí reagujú na prírodné  
 katastrofy v USA  
 (Áno.) a ich prácou je,  
 že keď príde  
 veľká prírodná katastrofa,  
 idú tam  
 a poskytujú jedlo obetiam,  
 a nejaký čas tam zostanú.  
 A predtým im poskytovali  
 iba mäso  
 a nevegetariánske jedlo.  
 A preto, že tento pastor  
 je sám vegán,  
 začal im dávať...  
 Dávať teraz vegánske jedlo.

...vegetariánske jedlo,  
(Dobre.) a potom si začal  
všimnúť, že viac ľudí  
sa postavilo do radu  
na vegetariánske jedlo.  
(Skutočne.) Áno.  
Začal sa informovať  
o našej reštaurácii,  
prišiel k nám  
a spýtal sa nás,  
ako by mohol zabezpečiť,  
aby mali viac receptov  
pre prípad, že budú potrebné  
pri nejakej katastrofe,  
aby mohli ľuďom dať  
viac vegánskej stravy.  
Takže s nimi spolupracujeme,  
dávame im recepty,  
pretože keď na to príde,  
pripravujú aj 30 000 jedál  
na jeden chod.  
(30 000.)  
Áno, áno, pre veľa ľudí,  
takže my na to nemáme  
dostatok ľudí  
a preto robíme to,  
že im dávame recepty,  
a učíme ich variť,  
aby to vedeli urobiť  
(Áno.) namiesto toho,  
aby sme to robili my.  
Áno. To je dobré.  
(Áno.) 30 000 ľudí  
a všetci vegetariáni!  
(Áno.) Veľmi skvelé.  
Ďakujeme Majsterka.  
To je všetko.  
Zdravím, Majsterka!  
Áno.  
Ahoj, bratia a sestry.  
Dnes sa chcem s vami  
podeliť o svoju skúsenosť  
so stravovaním klíčkami  
počas týchto 2 mesiacov.  
Začala som jesť  
naklíčenú fazuľku  
v auguste 2009.  
Naklíčená fazuľka  
je pre vás veľmi dobrá.  
Je veľmi výživná.

Klíčky, ktoré jem,  
sú zo zelených fazuliek.  
jem ich raz denne,  
niekedy dvakrát.  
V auguste 2009  
som mala dva dni horúčku.  
Po nej som nemohla  
jesť nič iné  
len fazuľkové klíčky.  
Takže teraz jem  
fazuľkové klíčky  
už dva mesiace.  
Raz či dvakrát týždenne  
zoberiem svojich priateľov  
najesť sa do Loving Hut.  
Jeden týždeň.  
Dobre  
a čo sa stalo potom?  
Rada by som sa so všetkými  
podelila o to, ako odlišne  
sa cítim po tejto strave.  
V prvom rade cítim,  
že sa dokážem koncentrovať  
lepšie než predtým.  
Ľahšie sa medituje.  
Potrebujem menej spánku  
než predtým.  
A tiež som citlivejšia.  
To je za prvé.  
Za druhé som si  
viac vedomá  
mojich výkyvov nálad.  
Odkedy som začala s touto  
stravou z klíčkov,  
nemám toľko výkyvov nálad  
ako predtým.  
Za tretie,  
zmizli menštruačné bolesti.  
Za štvrté, odkedy  
som začala s touto stravou,  
všimla som si,  
že v spracovanej  
a varenej strave,  
ktorú som jedla predtým  
je veľa emócií  
a tiež sa po nej cítim ťažko.  
Áno, áno.  
Áno, keď som začala  
dodržiavať stravu z klíčkov,  
cítim to veľmi jasne.

Ak si môžete klíčky pestovať  
sama, je to ešte lepšie.  
Áno, pestujem si ich sama.  
Dobre.