

Klíčky si pestujem sama.
Áno, áno.
A používam bio
zelené fazuľky (mungo).
Kupujem zelené fazuľky bio.
Jete iba zelenú fazuľku?
Áno, iba zelenú fazuľku.
Nejete iné druhy fazuľky?
Pridávam si do toho
sezamovú múčku bio,
sójovú omáčku bio
a olej z ľanových semien bio.
Aha, miešate fazuľkové
klíčky so sezamovou múčkou
a sójovou omáčkou,
aby to lepšie chutilo.
Áno.
Sójová omáčka,
olej z ľanových semien.
Ľanový olej je dobrý
na klby. Áno, dobre.
Spočítala som si,
že byť na tejto strave
stojí iba 24 dolárov mesačne.
Samozrejme.
Teraz vyzeráte
ako fazuľkový klíček.
Schudla som 5 kíl.
5 kilogramov.
Takže tí z vás,
ktorí chcete zhodiť,
sa od nej môžete učiť?
Neodporúčala by som to;
ona to oznámila sama.
Každý človek je iný.
Dobre?
Ak chcete byť
ako fazuľkový klíček,
môžete sa od nej učiť?
Vyzerá úplne presne
ako fazuľkový klíček,
štíhla a vysoká.
Čo ešte?
Cítite sa lepšie, však?
Áno.
Piaty prínos
je veľmi zrejmy.
Málokedy som smädná.
Zvykla som piť
každý deň množstvo vody.

Ale teraz sa zdá,
že vydržím celý deň
bez pitia vody.
(Áno, áno.) Je zrejmé,
že na strave z klíčkov
necítim smäd.
Rozumiem.
Fazuľkové klíčky samotné
už obsahujú veľa vody.
Dobre. Čo ešte.
Šiesty prínos je ten, že
moje telo je veľmi uvoľnené.
Najočividnejšie je to,
že bez ohľadu na to,
koľko fazuľkových klíčkov
som zjedla v jednom jedle,
moja lámka sa už nevrátila.
Nemáte už viac bolesti.
(Vôbec nie.) Dobre.
Som pre to šťastná.
To je kvôli energii,
ktorú ľudia dávajú do jedla,
keď ho varia a spracúvajú.
Stáva sa to pri jedle,
ktoré kupujeme z vonku.
Dobre. Čo ešte?
Predtým som po každom
jedle potrebovala odpočinok
až kým prestal pocit plnosti.
Niekedy som cítila stres.
Rozumiem.
A teraz, nezáleží na tom,
akú veľkú misku
fazuľkových klíčkov zjem...
Cítite sa, akoby ste
nezjedli nič.
Rozumiem. To preto,
že vo fazuľkových klíčkoch
nie je nič iné než voda.
A po jedle
môžem ísť behať alebo
pracovať a nič necítim.
Rozumiem.
Takže sa cítim skvele.
Áno, áno, áno.
Kto vás to naučil?
Objavili ste to sama
alebo ste sa to naučili
od iných?
Naučila som sa to z internetu

a zo Supreme Master TV.
Dobre.
Autor knihy
Strava pre novú Ameriku
tiež propaguje
jedenie klíčkov, mnoho
rôznych druhov klíčkov.
Hovorí sa, že to vyliečilo
choroby mnohých ľudí.
Je to preto, že vaše telo
potrebuje viac energie
na strávenie
komplikovaných jedál.
To je všetko.
Chcem vám poďakovať,
že nám pripomínate,
aby sme jedli bio zeleninu.
A tiež sa snažte vypestovať si
vlastnú zeleninu.
Teraz nielenže cítim, že
sa moja meditácia zlepšuje
z čoho som veľmi šťastná,
ale aj moje telo
je zdravšie a ľahšie.
Áno, áno.
Ďakujem vám, Majsterka.
Vôbec nemáte za čo.
Každý človek má inú
fyzickú konštitúciu.
Každý človek má iné potreby.
Ale vlastne Ježiš povedal:
„Človek nie je živý
iba z chleba.“
Môžeme vidieť,
že mnohí ľudia dokážu
žiť bez jedla.
Je to len tak, že my sme
zvyknutí jesť jedlo
a sme zvyknutí
na určitú chuť.
Chceme jesť to či ono.
Ináč dokážeme žiť
z jednoduchého jedla.
Predtým som vám povedala,
že som zvykla jesť sezam
a hnedú ryžu,
čo už bolo až príliš veľa.
Ale je to v poriadku.
Môžete experimentovať,
ako len chcete,

pokiaľ sa postaráte
o svoje telo a uistíte sa,
že to vaše telo zvládne.
Niekedy si myslíme,
že môžeme získať
dosť stravy iba vtedy,
keď jeme veľa jedla –
nie je to nutne pravda.
Skutočne.
Niekedy čím ľahšie
jedlo jeme,
tým sme zdravší.
Je to zvláštne.
Čím viacej živín prijímame,
tým sme unavenejší.
Niekedy je naše telo
unavené z toho, ako sa snaží
roztriediť rozličné druhy
jedla, ktoré jeme, napríklad
ako stráviť mrkvu,
ako stráviť ryžu,
ako stráviť kľičky alfalfy,
a ako stráviť huby.
Niekedy varíme
príliš veľké
a príliš zložité jedlo na to,
aby naše telo vedelo,
ako to vytriediť.
Môže to byť veľmi únavné.
Raz som zrazu prestala jesť
na pár týždňov
a nemala som potrebu
už vôbec jesť.
Kedysi som žila v chráme
a jedla som iba jedno jedlo
denne. V tom čase
som sa práve stala mníškou
a bola som veľmi striktná
v prikázaniach.
Jedla som raz denne
a popoludní som už nejedla.
Opät toho chrámu
si ma doberal:
„Množstvo jedla, ktoré
Majsterka Ching Hai zje
na jeden chod,
je väčšie, než my zjeme
na tri či štyri chody.“
Vlastne som
tak veľa nejedla;

on zveličoval.
Len si ma doberal.
Tak som povedala: „Dobre,
môžem aj prestať jesť.“
A tak som prestala.
Nebola som nahnevaná,
len som cítila,
že môžem byť aj bez jedla.
Ak bolo jedlo dobré,
mohla som ho jesť.
A mohla som tiež prestať
jesť, kedykoľvek som chcela.
Takže niekoľko týždňov
som nejedla nič.
Opät začal byť nervózny.
Myslel si, že som nahnevaná
a odmietam jesť.
Stále domrzal, aby som jedla.
Všetci na mňa zízali,
keď jedli,
no ja som nejedla
celkom dlhú dobu.
Neochorela som,
keď som prestala jesť.
Nejedla som,
ale vykonávala som
presne rovnakú prácu.
A cítila som sa veľmi
energicky. Cítila som sa
veľmi ľahko a príjemne.
Neskôr ma už nútili príliš,
a tak som znovu začala jesť.
Keď som jedla po prvýkrát
po dlhom čase pôstu,
cítila som sa,
akoby som spadla z oblakov.
Cítila som sa,
akoby som bola ťahaná dole.
Bolo to veľmi bolestivé.
Prvé jedlo bolo
veľmi bolestivé.
Ale neskôr som si zvykla.
Je to skutočne zvláštne,
že si zvykneme na všetko.
Zvykneme si na jedenie
aj na nejedenie,
na utrpenie aj na šťastie.
Je to tak.
Takže to, čo ste povedali,
je tiež správne.

Pointa nie je
vo fazuľkových kľičkách
ale v tele.
Nepotrebuje spracovávať
príliš zložité jedlo.
Vaše pocity sú podobné tým,
ktorí nejedia vôbec.
Cítia sa veľmi ľahkí
a šťastní ale my ich ľutujeme
a čudujeme sa, ako je možné,
že nič nejedia.
V skutočnosti
sa cítia veľmi šťastní.
To je kvôli nastaveniu mysle,
kvôli konceptu.
Musíme zmeniť náš koncept.
Nie je to tak, že teraz
sa budeme nútiť,
aby sme prestali jesť,
sedieť tu a ľutovať sa.
To nie je správne.
To nefunguje.
Takým spôsobom
ste odsúdení ochorieť.
Keď slabí ľudia nemajú
nič na jedenie, ochorejú
alebo hladujú až k smrti.
Trpia preto, že sa nezmenil
ich koncept.
Myslia si,
že bez jedla určite zomrú.
Myslia si,
že je žalostné byť chudobný.
Ale tí, ktorí
prestali jesť dobrovoľne,
sú veľmi šťastní a zdraví.
Je to vec konceptu.
Preto Šákjamuni Budha
povedal:
„Všetko je stvorené myšliou.“
je to tak.
Ak ale chcete
vyskúšať niečo nové,
urobte to pomaly.
Je to vážna vec.
Dobre, gratulujem!
Ak ste zdravá,
potom pokračujte. Dobre?
Je v poriadku príležitostne
sa najesť v Loving Hut.

Je pravda, že naše telo sa bude cítiť veľmi ľahké, ale ak budete stále chudšia a chudšia, mali by ste byť opatrná. Nenúťte telo príliš. Nepreťažujte svoju odolnosť. Dobré? Robte to v súlade so svojim stavom. Ak sa cítite silní, je to dobre. Čokoľvek robíme, mali by sme byť starostliví a opatrní. Robiť to krok za krokom. Ak sa nemôžete pohnúť dopredu, urobte krok späť, a po čase sa znovu skúste pohnúť dopredu – nenúťte sa. Napríklad, ak ideme po ceste a na ceste je veľká skala. Namiesto toho, aby sme s ňou zápasili, mali by sme ju obísť alebo sa vrátiť a pozrieť sa na to. Alebo nájsť niekoho a spojiť sily na odstránenie tej skaly. Nechodte hlavou proti tej skale. Nemusíme sa nútiť, aby sme prešli cez tú skalú, ak nemáme magickú silu. Ako sa máte, Majsterka? Mám sa dobre. A vy? Mám sa skvele. Chceme oznámiť dobré správy z centra v San Diegu v USA. Pred pár mesiacmi jedna sestra zorganizovala malý kurz vegánskeho varenia. Áno. Pred začatím kurzu sme najskôr pustili DVD a vysvetlili im záležitosť s globálnym otepľovaním. (Áno.) Dali sme im

nejaké informácie. O globálnom otepľovaní. Áno, áno. Niektorí z nich boli veľmi prekvapení. Nevedeli, že vegetariánstvo môže zachrániť Zem. Boli veľmi prekvapení. Robili si dôkladné poznámky a zapisovali si adresu Majsterkinej webstránky. Keď sme ich učili variť, používali sme bio suroviny. Takže sme ich súčasne povzbudili aj k tomu, aby kupovali bio suroviny. Používali sme tiež vegánsky syr, ktorý neobsahuje mlieko a povedali sme im, kde sa dá kúpiť. Centrum v San Diegu teraz robí kurz varenia každý mesiac na prenajatom mieste vo verejnej knižnici. Vegánsky kurz varenia je zdarma a otvorený verejnosti. Teraz prichádza na kurz stále viac a viac ľudí. Minulý mesiac po kurze jedna učiteľka, ktorá vyučuje cez internet, pozvala jednu z našich sestier, aby vyučovala vegánske varenie na jej web stránke. Takže naše centrum sa teraz na to pripravuje. Dobré. Gratulujem! Dobrý deň, Majsterka. Mám otázku. Ako máme využiť lásku a požehnanie, ktoré nám Majsterka dáva, aby sme pomohli ostatným? Ďakujem Vám. Mali by sme meditovať. Skutočne. Myslím to vážne. Mali by sme zmeniť svoj koncept. Mali by sme sa zamerať na meditáciu.

Musíme meditovať a zanechať všetky nedôležité veci. Nemôžete povedať: „Žitie, kráčanie, sedenie a spanie, všetko je Zen.“ Môžete zotrvať v stave Zen, keď zotrváвате osamote v horách. Nikto vás neotravuje, nemusíte si zarábať na živobytie a s nikým neprichádzate do kontaktu. V takej situácii by to bolo možné.