

Je to dobré,  
kým sa môžeme navštevovať,  
áno? (Áno.)  
Môžete sedieť kdekoľvek –  
traja, štyria ľudia  
jeden na druhom.  
Ak nie je žiadne miesto,  
tak si traja, štyria ľudia môžu  
posadať jeden na druhého.  
Je to dobré, pokiaľ  
vidíme Majsterku.  
Sedieť navzájom na pleciach.  
Rozumiete?  
Jeden človek sedí na pleciach  
druhému človeku.  
Aby to bolo stabilné,  
ten chudý sedí na vrchu  
a tučný sedí na spodku.  
Keď mám obavy,  
že príliš priberiem,  
neodvažujem sa v noci jesť.  
Neodvažujete sa jesť v noci?  
Ste žena,  
že máte také obavy?  
Nie, je to kvôli tomu,  
že muži na západe  
majú také veľké bruchá,  
že som sa toho až naľakal.  
Iba ženy majú obavy,  
muži by nemali mať.  
Muži už v súčasnosti  
tiež chcú mať štíhly pás.  
Dokonca aj muži  
chcú mať štíhly pás?  
Ale pohybovanie sa  
je ťažké.  
Ach, teda!  
Tiež varím v reštaurácii,  
takže musím byť rýchly,  
ináč keby som sa  
takto vliekol, potom...  
Keby vás ľudia videli,  
ako sa len tak vlečiete,  
povedali by:  
„Neodvažujem sa jesť  
vegetariánsky ako vy.  
Je ťažké uniesť šaty!“  
Keby sme sa tak vliekli,  
bolo by ťažké slúžiť  
zákazníkom.

Veľmi dobre.  
Rád by som vyjadril  
svoju vďačnosť Majsterke,  
pretože ste sa postarali  
o mojich rodičov...  
Sú vegetariáni  
teraz už celý mesiac,  
dlhodobí vegetariáni,  
nikdy by som si nepredstavil,  
že moji rodičia  
takto prejdú  
na vegetariánsku stravu.  
Ako to?  
Prečo sa tak zmenili?  
Jednoducho som sa  
stále modlil k Majsterke.  
Sledovali TV?  
Volal som domov a niekoľko  
krát som sa s nimi rozprával.  
Rozprával som sa s nimi  
z celého srdca, s láskou,  
a oni zrazu úplne  
prešli na jedenie  
vegetariánskej stravy.  
Veľmi dobre. Bravo.  
Často krát,  
ak sme úprimní,  
dokážeme sa dotknúť  
srdca iného človeka –  
ak máme skutočnú lásku.  
Fajn, veľmi dobre.  
Niekoľko krát som  
volal domov, potom som sa  
modlil k vám, Majsterka.  
Zasa ma nútite pracovať.  
Po tom, ako som im niekoľko  
krát volal, som sa dozvedel:  
„Tvoji rodičia  
sa stali vegetariánmi.“  
Každý je rovnaký,  
nič nového.  
Fajn, veľmi dobre.  
Takže naďalej objednávame  
jedlo z Hanoja a posielame  
im ho na vidiek,  
posielame im ho domov  
a moji rodičia to jedia.  
Pretože môj domov  
je vo vidieckej oblasti,  
v odľahlom meste, kde nie je

(To je trochu ťažké.)  
žiadne vegetariánske jedlo.  
Ste taký oddaný syn.  
Niet divu, že to vašich  
rodičov chytilo za srdce!  
Každý týždeň musím  
zavolať domov  
päť krát (Skutočne?)  
a porozprávať sa s nimi.  
Spýtam sa ich na to i ono  
a potom im prípadne  
ukážem, ako sa stravovať.  
To preto,  
že to nevedeli.  
Keby to vedeli,  
jedli by to bez problémov.  
Áno.  
Moji rodičia povedali, že  
odkedy začali jesť  
vegetariánsky, cítia sa dobre,  
pretože to je  
dobré pre zdravie.  
Pocítili to už takto rýchlo?  
Áno. Hovorili to už  
po prvom týždni.  
V súčasnosti  
ľudia s ochorením srdca  
sa vyliečili okamžite,  
až do tej miery, keď  
jedli vegetariánsky. (Áno.)  
Pretože je jedovaté  
jesť mäso, je to jed,  
preto to poškodzuje telo.  
V minulosti  
bola moja mama úplne  
proti vegetariánskej strave,  
ale teraz...  
Teraz sa stravuje  
vegetariánsky. (Áno.)  
Už proti tomu nie je.  
Teraz hovorí, že  
vegetariánska strava je dobrá.  
Veľmi dobre. Áno, áno.  
Všetko sa mení.  
Je to možné. Veľmi dobre.  
Takže v budúcnosti  
sa bude viac ľudí stravovať  
vegetariánsky, dobre? (Áno.)  
My sme tak trochu štíhli,  
ale pracujeme s ľahkosťou,

dokážeme bežať rýchlejšie.  
Pozerám sa na tučných ľudí  
a som vydesený.  
Mnohí ľudia sú príliš tuční?  
A len s ťažkosťami  
sa pohybujú.  
Trochu bučať je v poriadku.  
Byť trochu okrúhly  
je v poriadku, ale byť príliš  
tučný je unavujúce. (Áno.)  
Každý deň nosíte  
svoje telo vážiace  
desiatky kilogramov,  
to je neúnosné.  
Nesúc len  
10 kilové vrečko ryže  
a už strácame dych,  
ak beháme chvíľu  
tam a späť.  
Byť tučný, to znamená  
desiatky kilogramov navyše,  
rozumiete?  
Každý deň...  
(Vliecť kopu mäsa.)  
Každý deň vlečiete  
kopu mäsa  
a aj tak ste schopní kráčať –  
to je úžasné.  
Tí ľudia sú skutočne silní.  
Mám chuť len na ryžu,  
keď som hladný; ináč  
jedávam len trochu ovocia,  
to utíši hlad.  
Neodvažujem sa jesť ryžu,  
ani príliš veľa z ničoho.  
Z jedenia ryže nestučniete.  
Niekedy priberiete  
z jedenia ovocia;  
ktoré je sladké.  
Z jedenia ryže nestučniete.  
Jedlo s množstvom tuku  
vám spôsobí obezitu,  
rozumiete? (Áno.)  
Napríklad, jete ryžu,  
opražíte si zeleninu,  
napríklad,  
nedávajte príliš veľa oleja.  
Například zvyčajne  
dávate dve lyžice,  
tak teraz dajte iba pol lyžice

a pridajte 1,5 lyžice vody.  
Potom keď vyprážete,  
je to podobné, ako keď  
použijete 2 lyžice oleja.  
Je to menej masné.  
Ináč jedzte len  
varenú zeleninu, šalát.  
Z cukru a čokolády nám  
tiež rastie brucho.  
Potom nejedzte tie veci.  
Ja jedávam čokoľvek.  
Jedávam to, čo mám rada,  
voľné oblečenie  
zjednodušuje jedenie.  
Keby som nosila šaty  
s úzkym pásom  
ako tamtie ženy,  
bolo by to problematické.  
Je to v poriadku.  
Všetko je v poriadku.  
Dobre, ak nechcete pribrať,  
potom jedzte ryžu s väčším  
množstvom zeleniny  
a nepoužívajte olej, dobre?  
(Áno, áno.)  
Olej, vegánske maslo,  
cukor a to všetko,  
(Áno, ďakujem, Majsterka.)  
z takých vecí priberiete.  
Najhoršie je, ak ich skutočne  
aj tak chcete jesť,  
potom kupujte také veci,  
ktoré majú nálepku „diétne“,  
napr. diétna čokoláda,  
diétne vegánske maslo, atď.,  
zdá sa, že sa z nich  
tiež trochu chudne.  
Niekedy nevieme,  
čo do nich dávajú.  
Áno, nevieme,  
či dávajú niečo nedobré  
do diétnych potravín,  
neviem to, musíme to  
starostlivo skontrolovať.  
Ak budete používať  
menej kuchynského oleja,  
z toho priberiete menej,  
rozumiete?  
Menej oleja,  
menej cukru,

menej múky všetkého druhu,  
pšeničnej múky atď.,  
rozumiete?  
Výrobky, ktoré sú vyrobené  
z pšeničnej múky.  
(Áno, áno.)  
Z jedenia ryže nepriberiete,  
pretože výskumníci objavili,  
že z jedenia ryže  
sa menej priberá  
a omladnete z toho.  
Preto Ázijci vyzerajú  
oveľa mladšie, vidíte?  
A zostávajú mladí  
dlhšie než ľudia zo západu,  
vidíte?  
Je to preto, že jeme ryžu.  
A navyše jeme  
veľa zeleniny.  
Zoberte si napríklad  
Aulačanov (Vietnamcov)  
alebo Číňanov,  
oniedia menej mäsa  
než západniari,  
rozumiete? (Áno.)  
Jedia ho s ryžou  
a zeleninou, nielen  
samotné mäso, rozumiete?  
Například Američania,  
na celom tanieri je len mäso.  
Niekedy je hovädzí biftek  
taký veľký ako tanier.  
Je tam tuk a všetky možné  
látky, toxíny,  
ale oni to aj tak jedia  
a potom ochorejú a stučnejú.  
Tráviaci systém  
nie je vyvážený.  
Ak prijímate jedo do tela,  
ako môžete žiť?  
Celý svet bol až doteraz  
klamany.  
Keby sme mohli žiť dovedy,  
kým sa celý svet  
stane vegetariánsky,  
potom by to bolo skvelé,  
však? (Áno.)  
V tom čase  
už nebudeme potrebovať  
Supreme Master TV.

Nebudeme ju už potrebovať  
a každý deň  
pôjdete do práce a potom  
neskôr navštíviť mňa.  
Majsterka, mám niekoľko  
príbehov o otváraní  
vegánskych reštaurácií  
v Au Lac (Vietnam),  
Majsterka.  
Od začiatku roku  
som sa do krajiny  
vrátil mnoho krát,  
ale ide o to, Majsterka,  
keď som tam bol,  
otvoril som aulackú  
reštauráciu Loving Hut.  
Vo všeobecnosti je  
reštaurácia veľmi plná.  
Potom v júni som otvoril  
ďalšiu Loving Hut  
v Hanoji.  
Aktuálne v Hanoji  
sme boli schopní ju udržať  
a je tam tiež  
veľa zákazníkov.  
v Da Nang je tiež  
veľmi plno, Majsterka.  
Prvý a pätnásty deň v mesiaci  
nemáme dostatok  
pracovnej sily na obsluhu  
zákazníkov.  
Celkovo mnoho ľudí  
prechádza na vegetariánstvo,  
Majsterka. (Veľmi dobre.)  
Áno.  
A čo viac, keď sme  
dostali informácie od vás,  
Majsterka, potom ľudia  
v krajine, obzvlášť naši  
spolupracovníci a mladí  
ľudia, mladí ľudia v Hanoji  
a Hai Phong,  
všimol som si, že  
vo všeobecnosti dochádza  
k veľkej zmene, vrátane  
ľudí v okolí mesta a tých,  
s ktorými sme sa predtým  
rozprávali,  
a tých, ktorí nás poznajú.  
Doteraz vzniklo

veľa reštaurácií.  
Tak som si všimol,  
že ľudia v hlavnom meste,  
a tiež – a to ani nehovorím  
o Juhu,  
Majsterka – z Hue,  
celú cestu do vnútrozemia,  
všetci jedia vegetariánsky  
počas prvého a pätnásteho  
dňa v mesiaci;  
niektorí jedia vegetariánsky  
štyri dni v mesiaci  
a niektorí aj viac dní.  
Je to veľmi dobré.  
Ale v poslednej dobe  
som si všimol, že mnoho ľudí  
sa mení,  
plus dobré správy  
od Majsterky,  
takže vo všeobecnosti...  
Ktoré dobré správy?  
Každý deň, každú hodinu  
každý sledoval  
správy o „dvoch rokoch“,  
a teraz to bolo predĺžené  
na štyri roky.  
Celkovo bolo veľa  
dobrých správ  
od spolupracovníkov  
pre ostatných ľudí  
a ľudia sa veľmi  
znepokojujú o svet,  
Majsterka...  
O globálnom otepľovaní?  
O čase,  
ktorý bol predĺžený?  
Áno, o čase,  
ktorý bol predĺžený.  
Veľmi dobre. Len  
pokračujte, žiaden problém.  
Otvorte akúkoľvek  
reštauráciu môžete, žiaden  
problém. Je to na pomoc  
ľuďom, aby boli vegáni.  
Pokiaľ sa budú  
stravovať vegetariánsky.  
My sa tiež snažíme pracovať,  
ako len môžeme, Majsterka,  
a uskutočňovať okamžité  
úlohy, ako informovať

našich milovaných  
o vegánskej strave  
a všetkom ostatnom;  
tieto veci nám  
veľmi pomáhajú. (Dobre.)  
Potom môžeme otvoriť  
vegánske reštaurácie všade,  
aby ľudia mali miesto, kde  
sa môžu najesť, Majsterka,  
pretože  
ak nebudú žiadne reštaurácie,  
ľudia sa nemôžu najesť.  
Musí existovať miesto,  
kde sa varí a predáva,  
je to pre ľudí pohodlné a  
ľudia to budú jesť, Majsterka.  
Ale všimol som si, že sa deje  
zmena, veľká zmena.  
(Veľmi dobre.)  
Ale na Juhu  
sú ľudia veľmi uvoľnení,  
čo sa týka stravy; avšak  
v Hanoji sú  
viac vyberaví, Majsterka.  
Všade, kde idete,  
to musíte urobiť podľa  
miestnej chute, dobre?  
(Áno.) „V Ríme to urobte  
ako Rimania.“  
(Áno.) Ďakujem vám.  
Každý, kto môže otvoriť  
reštauráciu, urobte to.  
Loving Hut je fajn,  
ak nie Loving Hut,  
ani to nie je problém,  
dobré? (Áno.)  
Pokiaľ slúžite ľuďom,  
aby mohli jesť vegánsky.  
Buďte hygienickí, rozumiete?  
(Áno.) Varte dobré jedlo,  
potom je to v poriadku.  
Účelom je  
služiť masám,  
rozumiete? (Áno.)  
Čokoľvek robíte, je fajn,  
žiadna veľká vec.  
Je to len jedenie vegánskej  
stravy, to je všetko.  
Ak chcete variť  
veľa jedál, ktoré sú

podobné Loving Hut,  
(Áno.) potom ich len  
poproste o recepty.  
(Áno, recepty.)  
Ak ale nemôžete variť  
to isté...  
Pretože v Au Lac(Vietnam)  
sa niekedy stravujú  
odlišne (Áno.),  
ak ale chcete mať  
chutnú medzinárodnú stravu,  
ak chcete vyskúšať,  
či bude Aulčanom  
(Vietnamcom) chutiť  
alebo nie, (Áno.)  
potom ich poproste o recepty.  
Ak ich dokážete predať,  
potom je to fajn;  
ak nie, tak ich nepredávajte.  
Urobte iné jedlá, dobre?  
Myslím si to isté.  
Ale sme rozhodnutí,  
Majsterka, vyskúšať to,  
(Všetko je dobre.)  
aby sme mohli poslúžiť  
väčšiemu množstvu ľudí.  
Pokiaľ sa ľudia  
budú stravovať vegánsky,  
je to dobre.  
V podnikaní  
sa musíte riadiť podľa  
preferencií zákazníkov.  
Preto som už skôr povedala:  
pokiaľ sa ľudia budú môcť  
stravovať vegánsky,  
je to dobre.  
Nezáleží na tom, či je to  
Loving Hut alebo iná Hut.  
Akákoľvek „Hut“ je dobrá.  
Pokiaľ prídu  
a „napijú sa“  
(„napit’ sa“ v aulachtine  
znie ako „Hut“),  
potom je to dobre.  
Ak nie, je v poriadku  
zmeniť to aj na  
Loving Drink,  
piť vegánske pho, (oblúbená  
aulacká rezancová polievka)  
piť nejaké vegánske congee.