

Jídlo taky brání duchovní praxi, ano? A když jíme, i když jsme vegany, jíme hodně a taky potraviny hodně kombinujeme, taky žaludek mateme nebo jíme příliš hodně, to taky brání meditaci. Někdy dokonce nemůžete spát, když se hodně najíte. Teď v seznamu popojdu. Dobrá, to je pro všechny. Například, masitá strava, samozřejmě, že je ne, ne. (Ano, Mistryně.) To je překážka číslo jedna pro duchovní praxi. Dokonce, kdybyste meditovali při masité stravě, mohli byste onemocnět, ano? Teď, překážkou číslo dva je vegetarián. Je mi to líto, ale je to tak. Někteří lidé jsou „vegetariány“, ale jedí dokonce vejce, ano? (Ano, Mistryně.) Dříve jsem to nevěděla. Nevěděla jsem, že „vegetariáni“ jedí vejce, ale jedí, když si říkají vegetariáni, proto jsem teď řekla: „Teď musí být čistými vegany“, ano? (Ano, Mistryně.) „Vegan“ znamená nic s vejci. V pořádku, už nebude žádné další nedorozumění. Teď překážka číslo tři... Beru to od nejhoršího k nejlepšímu, ano? Číslo 3 je vařené veganské jídlo.

Je těžší, ano? Zvířata jsou samozřejmě nejtěžší a pak jsou vegetariáni, číslo 2 těžké, číslo 3 je veganské vařené jídlo. Číslo 4 je veganská syrová strava, číslo 5 je frutarián, číslo 6 je tekutá strava, číslo 7, waterián, číslo 8, to už víte: solarián, breatharián, pranarián nebo manarián, ano? Ano, Mistryně. Děkuji Vám, Mistryně. Je to stejné. Je to stejné. Co tedy myslím je, že číslo 8 je nejlepší, není to překážkou. (Rozumím.) Od čísla 7 do čísla 1, je to překážkou na různých úrovních, ano? (Ano, Mistryně.) Dobrá, musíme tedy taky tu cenu zaplatit, za to co děláme, ano. Jak jsem vám ale řekla, to ale neznamená, že jen breathariánství stačí pro duchovní praxi, protože ne všichni breathariáni vidí Světlo nebo slyší Zvuk. (Rozumím.) Ano. Být breathariánem je výkon silné vůle. Ano, Mistryně. To už je ale extrém. Jinak číslo 7, waterián je již v pořádku. Tekutá strava, frutarián, syrová strava – to vše hodně pomáhá, samozřejmě, ano?

Hodně to pomáhá. Ty první tři víc brání, jako zvířata, vegetarián a pak vařené veganské jídlo. Tyto tři dělají větší potíže, ale masitá strava, je samozřejmě, ne, ne, ne, dobrá? Je to velké ne, ne. Ano, Mistryně. Dám vám tedy seznam, abyste věděli, co dělá největší překážky a co nejvíc pomáhá, ano? (Ano, Mistryně. Děkujeme Vám, Mistryně.) Breathariáni, pokud nepraktikují žádnou meditaci o Bohu... Není to o metodě Světla a Zvuku, je to tak, že Světlo a Zvuk jsme my. Musíme být spojeni se svým Já, abychom se vrátili do našeho Domova. (Ano, Mistryně.) Ano. Každá meditace musí přinést Světlo a Zvuk, přinést toto spojení. Jinak je to jen ztráta času tam sedět. Zаднице se unaví, to je vše. Dobrá, láska. Vzpomínáte si, v dávných dobách, byl příběh o Mistrovi, který šel kolem klášterní budovy a viděl tam sedět nějaké buddhistické mnichy a řekl: „Proč tady sedíte?“ A pak vyšel ven, zvedl kus cihly

a snažil se ji leštit,
a mnich
z kláštera se ho zeptal:
„Co děláte?“
A Mistr odpověděl:
„Snažím se
vyleštit tuto cihlu
v zrcadlo.“
Mnich mu tedy řekl:
„Jak můžete udělat
z cihly zrcadlo?“
On řekl: „Ano, je to stejné,
jako když vy tady sedíte
a myslíte si,
že můžete vidět Buddhu
nebo se stát Buddhou.“
Tak to je, vidíte?
Když se nespojíme
se Světlem a Zvukem,
nedostaneme se
nikam. Ano?
(Ano, Mistryně.)
Je to plýtvání časem. Ano.
Mám další otázku, která se
toho týká, Mistryně.
Jistě.
Když je tady
tak hodně dobrého jídla,
jak zvládáte
lákadlo
tolika jídla?
Myslíte u vás?
V Supreme Master TV.
Někdy přinesou
tak dobré jídlo.
Rozumím, rozumím.
Proč si spolu tedy
nepromluvíte?
Když se dohodnete,
pak nedělejte
moc dobré jídlo,
jen jednoduché jídlo.
V tom to je,
když spolu žijeme,
někdy se vzájemně
ovlivňujeme.
Víte, co myslím?
(Ano, Mistryně.)
Proto hodně lidí
odejde a žijí sami,

kvůli tomu,
že můžete dělat,
co chcete,
jíst, co chcete.
Ve skutečnosti
nemusíme jíst tak hodně,
abychom se vyživilí.
Říkala jsem vám,
že dříve jsem žila sama
a jedla jsem jen hnědou rýži,
sezam a sojovou omáčku,
(Ano, Mistryně.)
a cítila jsem se perfektně.
A když jsem šla
někdy ven,
dali mi hodně jídla
a bylo mi špatně.
Něméně, když žijete sami
nebo s lidmi
stejně smýšlejícími,
je snazší kontrolovat,
co jíte.
(Ano, Mistryně.)
Nemusíte se obviňovat,
že vás jídlo láká,
protože jsme takoví,
mysl ráda jí.
Když vidíte jiné lidi jíst
a mysl
vidí něco,
myslí se to líbí.
Kdyby to neviděla,
pak by jí to bylo jedno.
(Je to velká pravda, pravda.)
Nebo ne úplně,
ne tak moc a kromě toho,
co chcete dělat?
Jít dvě míle
koupit
vaše oblíbené jídlo? Ne.
Pak budete
spokojeni, když budete jíst,
co máte doma.
Víte, co myslím?
(Ano, Mistryně.)
Dobrá, mám ještě jednu
otázku, Mistryně.
Je práce Mistra
podobná
meditaci na Světlo,

když se člověk soustavně
soustředí
na oko moudrosti
když pracuje?
Ano, může být, ano.
Většinou se ale nemůžete
na oko moudrosti
soustředit tak moc,
když pracujete.
(Ano, Mistryně.)
A samozřejmě,
je to podobné požehnání,
ale během meditace
máte větší schopnost
se soustředit
a jít do samádhi,
rychleji. Ano?
(Ano, Mistryně.)
A máte více
různých úrovní
znalostí a vizí.
(Ano.) Já vím.
Vím, že víte hodně.
Vím, že vidíte nějaké vize,
vím, že vidíte
Světlo a slyšíte Zvuk,
ale to není vše.
Ano.
Je toho k poznání
vždy víc, byla by škoda,
kdybychom to nezískali.
Proto i když meditujete,
i když tady pracujete
nebo pracujete kdekoli
a říkáte,
že pracujete pro Mistryni –
ne, pracujete pro sebe.
Stejně,
když pracujete, pracujete
a když meditujete,
meditujete. Ano?
(Ano, Mistryně.)
Dobrá, láska.
(Děkuji Vám mnohokrát,
Mistryně.) Není zač.
Ahoj, Mistryně. (Zdravím.)
Ahoj.
Jsem šťastná, že Vás vidím.
Je milé, že vás
taky slyším.

Jak máme ochrániť
naši úroveň pred poklesom
v našej meditačnej praxi?
Lidé, ktorí ztratili
své skúsenosti
bĕhem meditácie,
co má Ľovĕk dĕlať,
aby skúsenosti získal zpĕť?
Dobrá. Podobnĕ,
musíme sa soustředit,
samozřejmĕ. Ano?
A stále musíme
udržovat naši mysl
ve stavu čistĕ,
bezpodmínečné lásky.
Cokoli dĕláme,
vše to prostĕ odĕjte Bohu
a lidstvu.
My z toho nechceme
nic získat, nic,
dokonce ani ocenĕní,
ani uznání,
ani nám nemusí
lidĕ rozumĕť.
Když pracujeme,
někteří lidé nám
mohou špatnĕ rozumĕť a
pomlouvat nás, nestarejte se.
Tak to je.
A skromnost, modlitby,
pokora, dĕlejte dobré vĕci.
Podobnĕ, pokud jste ztratili
nějaké skúsenosti, protože
jste moc mluvili – vyprávĕli
jste to jiným lidem –
nebo protože
jste udĕlali něco,
že vaše úroveň praxe
poklesla nebo Mistr
zatáhl závĕs,
pak musíte být opĕť
pokorní, znovu se modlit,
upřímnnĕ a znovu to zkoušet.
Je jedno, jestli
nevidíte.
Pokud jste upřímnní
a očišťujete se,
jste pokorní, meditujete
a dĕláte dobré Ľiny,
je to jedno.

Přijde to, ano?
Přijde to,
zkušĕnosti, znovu.
Nebo, i kdyby nepřišly,
nevadí –
Mistr ví,
Nebe ví
a Bůh ví. Ano?
Pokračujte ve své práci,
ve své meditaci.
To je vše, ano?
(Ano, Mistrynĕ.)
Ať získáte zpĕť
duchovní skúsenosti
nebo ne, to myslím.
Je hezké vidĕť vize
a Svĕtlo, ale
je hezčí vĕdĕť,
že jste se zlepšili –
ano? Dobrá? –
(Ano, Mistrynĕ.)
že máte pokoru,
že jste se proĽistili
a že jste
bezpodmíneční,
to je nejlepšší, ano?
Dobrá. (Ano, Mistrynĕ.)
Mistrynĕ.
moje druhá otázka je:
Jak jiná
je meditační praxe
žáka, když je
Mistr na Zemi,
oproti tomu,
když už Mistr opustil Zemi?
Je tam malý rozdíl.
Samozřejmĕ,
že je lepšší meditovat,
když je energie Mistra
a jeho magnetické pole
ještĕ na Zemi.
Je to mnohem lepšší, stálejšší.
Když je napřıklad
ještĕ Mistr
na Zemi a žáci
toho Mistra meditují,
požehnaní, které získáte
je jako, napřıklad,
v pomĕru 100 %,
požehnaní Mistra je 100 %,

když je Mistr ještĕ
na Zemi
a když Mistr odejde,
pak je 70 %.
Je tam 30 % rozdíl.
Dobrá?
Dĕkuji Vám, Mistrynĕ.
Není zač.
Ahoj, Mistrynĕ. (Ahoj.)
Žehná Mistrynĕ
meditace praktikujících,
kteří patřít
k náboženstvím
vzniklým po odchodu
těchto minulých Mistrů
ze Zemĕ.
Ano, ano, ano,
samozřejmĕ.
Všechny upřímnné duše a
vĕřící v jakékoli náboženství,
a ti, kdo skutečně praktikují
uĕení minulých Mistrů
těch náboženství,
jsou také požehnaní a
nějak pozvednuti,
jsou-li upřímnní
a jsou dobří,
pokud se řídí uĕením,
a také se modlí,
modlí se k Bohu.
Mistrynĕ, ve Slovinsku
jste při rozhovoru
zmínila,
že slyšíte Zvuk
a vidíte Svĕtlo stále.
Můžete vysvĕtlit, proč?
Můžeme také?
Jaký je návod?
Můj Bože, vy ne?
(Ne stále, ne.)
Jak to?
Máte ho teď stále?
(Ne.)
Kde jste byli,
vy lidi?
Dobrá, musíte se soustředit
víc nebo je nejspíš
to místo příliš hlučné,
že ho neslyšíte,
Zvuk.

Dobrá, když
nepracujete, jdete
na toaletu,
kde je vše zavřené a těsné,
zvukotěsné,
slyšíte něco?
Aniž byste meditoval,
samozřejmě, ano?
Ne nutně
v uzavřeném prostředí.
Někdy ho například slyším,
když sedím v mém křesle,
když odpočívám.
Dobrá, dobrá, dobrá, dobrá.
Pak je to fajn, možná
dost neodpočíváte.
Když relaxujete a
slyšíte Zvuk,
pak byste měl relaxovat
stále, ano?
Dobrá, Mistryně.
Někdy neslyšíte Zvuk,
možná, že jste příliš vysoko,
jdete do samádhi
tak rychle a už
nevidíte Světlo.
Ne, to to není. Dobrá.
Někteří lidé si to tak myslí.
Nevadí, drahý,
když slyšíte Zvuk teď
a když relaxujete
a když relaxujete,
to znamená,
že ho máte, ano,
máte stále spojení.
A když tu a tam
vidíte Světlo,
víte, že máte
spojení.
Jen někdy
vaše koncentrace ubývá
nebo někdy nevěnujete
dost pozornosti tomu,
že přišlo Světlo
nebo že přišel Zvuk.
Víte, co myslím?
Ano, Mistryně.
Například,
dokonce, i když sedíte
před televizí

někdy nad něčím
hloubáte,
ani nevnímáte,
co v televizi běží, že?
Ano, to je pravda.
Ano, nic neslyšíte
nebo si dokonce
pustíte hlasitě hudbu,
ale tu písničku neslyšíte,
nevíte, že zpívají,
až se najednou
proberete
do reality
a řeknete:
„Ach, hraje hudba“,
jinak jste ji
celou tu dobu neslyšel.
Ano, Mistryně.
Stejně je to s vnitřním
Světlem a Zvukem.
Dobrá.
Nicméně, kdykoli máte
několik minut,
několik minut odpočinku,
zavřete oči
a snažte se co nejlépe
využít vzácný čas,
vždy.
Každá doba
je meditačním časem.
Kdykoli, kdykoli, ano?
Ano, Mistryně.
Mezi prací
nebo na toaletě – promiňte –
během pauzy,
vždy si vzpomeňte na Boha,
až se to stane
vaší druhou přirozeností
nebo vaší přirozeností, ano?
Ano, Mistryně.
Pak uvidíte Boha
a uslyšíte Boha stále.
Nebo možná Bůh uvidí vás
a uslyší vás stále.
Dobrá, dítě.
Děkuji, Mistryně.