

Táto relácia pojednáva o možnostiach breathariánstva, teda života bez jedenia jedla, no nie je to kompletný návod. V záujme vašej bezpečnosti, nepokúšajte sa prosím prestať jesť bez náležitého odborného vedenia.

V písmech je lidské tělo často uváděno jako chrám Boží. Ano, je to docela neobvyklé privilegium pro jakoukoli duši, dosáhnout tohoto posvátného příbytku, těchto Božských domů, je to opravdu požehnání být znovuzrozen jako lidská bytost. Při několika příležitostech Nejvyšší Mistryně Ching Hai mluvila o vzácnosti tohoto jevu. Být reinkarnován do lidského světa je těžké. Musíte mít dost lidských kvalit. Musíte mít spříznění s rodiči a se společností, s lidmi okolo, se kterými jste se narodili. Velmi obtížné. Potřebujete nějaké zásluhy, abyste byli lidskou bytostí. Museli jste udělat v minulosti něco dobrého, abyste se mohli narodit jako člověk. Jako živý chrám Boží je lidské tělo plně vybaveno podivuhodnými zázraky, které mohou být probuzeny u těch, kteří jsou duchovně uvědomělí a mají úplnou víru

ve Stvořitele všeho života. Inedia, latinský výraz pro „hladovění“ je lidská schopnost žít bez jídla. Od nepaměti vždycky existovali jednotlivci, kteří dokázali přežívat z prány, nebo z životadárné životní síly. Díky požehnání Prozřetelnosti, inediáté, lidé, kteří provozují životní styl bez jídla, mohou čerpat na svou výživu energii z přírody: Žijú z čchi, zo zeme alebo z lesa, zo slnka a vzduchu. Využívajú toto všetko. Alebo žijú z lásky. Len z viery. Tito jednotlivci jsou známí jako breathariáni (pranariáni nebo inediáté), solariáni nebo wateriáni, a pocházejí ze všech oblastí života, z různých kultur a všech koutů světa. Vskutku možnosti a zázraky v tomto životě, které nám náš laskavý Stvořitel určil jsou nekonečné, jen se potřebujeme uvnitř spojit, abychom poznali přetékající velikost jako Boží děti. Nejvyšší Mistryně Ching Hai nám láskyplně doporučila týdenní seriály na Supreme Master Television, které nám představují tyto osoby z minulosti a současnosti, kteří si vybrali žít na Zemi bez jídla. Možná vás budou jejich

duchovní příběhy fascinovat, možná se vaše srdce otevrou a vaše obzory rozšíří.

Pozýváme vás teraz s nami sledovať 2. časť z nášho 4-dielneho programu „Život bez jídla: Oleg Maslov, ruský umělec a učitel vědomého dýchání“, v relácii Medzi Majstrom a žiakmi.

Oleg Maslov z Moskvy, Ruska, je umělec a učitel vědomého dýchání (znovuzrovnání). Oleg se vydal na cestu směrem k breathariánskému životnímu stylu a zjistil, že je naplněna jak radostmi tak výzvami. Minulý týden jste se v našem pořadu dozvěděli, jak se Oleg poprvé seznámil s breathariánstvem a jak začal svoji hlubokomyslnou cestu. V dnešním pořadu pan Maslov popisuje své myšlenky a zkušenosti v průběhu 21denního přechodu na život bez jídla. Oleg se přesunul do jiného bytu v Moskvě, aby podstoupil tento proces. Sebou si vzal Jasmuheenu knihu. Bylo pro něj důležitou součástí procesu, aby zůstal o samotě. V podstatě jsem přesně následoval instrukce v knize, kterou jsem měl při sobě. S procesem jsem

začal v létě.  
Uvědomil jsem své příbuzné,  
aby mi nevolali, protože  
můj mobil bude vypnutý.  
Takže ano,  
bylo doporučeno  
zůstat po tyto tři týdny  
o samotě,  
přerušit všechny  
sociální kontakty.  
Je to jako dočasný  
stav osamění,  
odloučení  
od každodenních činností.  
V podstatě  
okolo vytváříme imaginární  
magický kruh,  
a tento kruh nám umožňuje  
koncentrovat naši energii  
na jakýkoliv záměr,  
na cíl.  
Umožňuje nám to  
být v přítomnosti,  
umožňuje to člověku  
uvědomit si sebe  
na hlubší úrovni,  
na jiné úrovni  
existence.  
A pokud se koncentruje  
na cíl, umožňuje mu to  
učinit průlom  
ve směru,  
na který se koncentruje.  
Takhle to funguje pro mě  
a proto jsem tím chtěl  
projít tímto způsobem.  
Následujíc  
doporučení  
z Jasmuheeniny knihy,  
Oleg držel  
své duševní aktivity  
na absolutním minimu.  
Při procesu jsem si  
také psal do diáře.  
Většinou to bylo  
k ukrácení chvíle,  
ale bylo to také zajímavé.  
Protože bylo  
doporučeno nečíst  
nic vážného,

nebo dělat něco  
na počítači.  
Pokud se chcete hýbat,  
můžete se hýbat,  
jak tomu rozumím,  
ale musíte přitom  
být v přítomnosti  
a žít velmi prostě.  
Dělat prostě věci.  
Proto jsem četl lehce,  
duchovní literaturu,  
jako Donalda Walshe.  
Bylo doporučeno kreslit,  
takže jsem třetí týden  
procesu  
trochu kreslil.  
Spal jsem,  
poslouchal hudbu  
bez textů.  
Kromě omezení  
duševních aktivit  
Oleg také udržoval  
své fyzické pohyby  
na minimu.  
Navíc, v průběhu prvního  
týdne, by se měl jedinec  
zdržet jídla a pití  
a v posledních pár dnech  
ležet bez pohybu  
a pozorovat se.  
Pro mě to bylo podobné  
meditační technice,  
kterou jsem praktikoval.  
Udržováním  
stavu bez pohybu  
jedinec pozoruje všechno,  
co se děje.  
Také jsem cítil, že to je  
transformační praxe.  
Je to zabudováno do procesu  
a já mu důvěřoval, protože  
jsem věděl, že to také  
pomáhá. Důsledkem bylo,  
že jsem se do toho dostal.  
A první týden bez jídla a pití  
pro mě uplynul příjemně.  
Oleg věří,  
že mu jeho meditační praxe  
pomohla připravit se  
na proces přechodu.

Protože jsem byl připoután  
ke své meditaci  
Vipasány,  
o které jsem se dozvěděl  
poprvé kolem roku 1993.  
Jsou to tichá vzdálení se  
na 10 či více dní.  
Praktikují je nyní  
v centrech  
po celém světě.  
Zúčastnil jsem se  
dvou takových setkání.  
Dříve jsem meditoval  
po jednu hodinu,  
dvě hodiny denně.  
Při meditaci a po ní  
zažívám takový klidný  
a blažený stav, a život  
ještě více rozkvétá.  
No, je to báječné,  
a je to dobrý cvik.  
Cítím se dobře  
a všechno v mém životě  
se stává lepším,  
když to praktikuji.  
V průběhu svého 21denního  
procesu Oleg pečlivě  
pozoroval své myšlenky.  
Neustále tu byly  
myšlenky o budoucnosti,  
jako co se stane  
po tomto procesu.  
V průběhu prvního týdne  
jsem si myslel:  
„Co budu pít  
až první týden,  
týden ne-pítí,  
skončí?“  
Představoval jsem si  
sám sebe na břehu moře,  
jak piji chlazený džus  
ze sklenice. Měl jsem  
tyto druhy představ.  
Nebo „Jak budu pokračovat  
v životě bez jídla, když  
od něj budu osvobozen?“  
Nebo myšlenky o minulosti.  
Věřím, že to stojí  
za zmínku,  
protože proces není

pouze o jídle.  
Jinak jsem nepocíťoval  
příliš nepohodlí, nebo  
nějaký problém s tím.  
Oleg nepocíťoval  
velký hlad nebo žízeň  
v průběhu prvního týdne,  
ale měl jednu  
fyzickou obtíž.  
Připadalo mi to, jako bych  
měl v ústech nějaké chlupy  
a nemohl se jich zbavit  
ze svého jazyka.  
Takový je pocit,  
když probíhá očista  
a toxiny  
vycházejí ven.  
Nepříjemný pocit  
zesílil v průběhu  
posledních dvou dnů  
prvního týdne  
toho 21denního procesu,  
když jsem musel  
ležet bez hnutí  
a jen se pozorovat.  
Cítil jsem potřebu  
vypláchnout si ústa  
a když jsem ležel  
po 24 hodin,  
tato obtíž  
byla ještě silnější.  
Počínaje osmým dnem  
pil Oleg Maslov vodu  
nebo ředěný ovocný džus.  
Ale došel  
k zajímavému zjištění.  
Bylo také doporučeno  
vypít více než  
1,5 litru vody za den  
pro účely očištění,  
integrace.  
Nechtělo se mi  
tolik pít,  
ale pil jsem pouze  
za účelem očištění.  
Ale všiml jsem si,  
že po těch 7 dnech  
bez vody  
touha po pití  
silně zeslábla.

Všiml jsem si,  
že zvyk pít  
je pouze z mysli.  
Pamatuji si,  
jak mě v mém dětství  
matka cvičila:  
„Vždy než půjdeš do postele,  
napij se vody  
a také  
jako první věc zrána.“  
Ráno  
jsem měl tenhle hlas  
v hlavě, tuhle myšlenku:  
„Napij se vody“, ale tělo  
to nechtělo. Cítil jsem se  
dobře, tak proč pít?  
Tyto očištné procesy,  
půsty, suché půsty –  
všechny činí tělo  
více vnímavým  
a umožňují mu vrátit se  
zpět do původního stavu.  
Pak je snazší uvědomit si  
jeho skutečné potřeby.  
Proto jsem si uvědomil,  
že jsem nepocíťoval žízeň,  
když jsem pil.  
Pil jsem vodu  
nebo džus  
z koncentrátu smíchaný  
s vodou jen  
za účelem očištění.  
V průběhu druhého týdne  
jsem myslím míchal  
25% džusu a zbytek vody.  
Třetí týden  
jsem míchal 40% džusu.  
Přesně si to nepamatuji.  
Takže jsem pil většinou  
pro pobavení.  
Ke konci  
svého procesu  
cítil Oleg hluboký posun  
ve své bytosti.  
Bylo léto.  
A v jednu chvíli  
jsem seděl v kuchyni.  
A slunce svítilo.  
Bylo teplo.  
A když jsem tam seděl,

v jednu chvíli  
jsem měl pocit,  
že JÁ JSEM. Já jsem  
energie. A být jí,  
být tou energií,  
nemusím nic dělat,  
již jí jsem.  
Protože jsem již byl  
ve stavu míru,  
naplnění a radosti  
uvědomění, že mé tělo  
je naplněno tímto životem.  
A tělo je  
jako průvodce  
této živoucí síly.  
Oleg si také všiml vzniku  
zajímavé touhy.  
A čím blíže  
konci procesu,  
možná třetího týdne,  
jsem měl již jiné touhy.  
Mé tělo mi připadalo  
jako malé štěně.  
Chtěl jsem cvičit.  
Myslel jsem na to,  
že příští ráno,  
poté, co ukončím proces,  
vyběhnu ven  
a budu běhat.