

Najvyššia Majsterka
Ching Hai na tému
Životné prostredie: Prostý
život pre záchranu planéty

Šetrite –
používajte menej teplej vody,
menej často sa sprchujte
a nenechávajte vodu tiecť
po celý čas sprchovania,
nenechávajte vodu tiecť
kým si
čistíte zuby,
vypínajte počítač,
zhasínajte svetlo,
keď ho nepotrebujete,
vypínajte zariadenia
v pohotovostnom režime,
ktoré nepotrebujete,
potom ušetríte možno
10% z vašich účtov
za vodu a elektrinu
spolu.

A potom
s tými peniazmi urobte,
čo len chcete.
Môžete ich dokonca minúť
na seba, zabaviť sa alebo
pomôcť chudobným,
pomôcť sirotám.
Môžete urobiť čokoľvek.
Pokúste sa šetriť
akýmkoľvek spôsobom.
Nie len kvôli
peniazom ale aj
pre záchranu planéty.
U mňa doma vypínam
všetko, čo môžem.
Všetky zariadenia
v pohot. režime – počítač,
TV, všetko vypínajte.
Všetko vypínajte.
Žiadny pohotovostný režim.
Šaty,
môžete ich aj okefovať.
Nemusíte sa prezliekať
a prať každý deň.
Rozumiete mi?
Udržiavajte sa čistí týmto
spôsobom a ušetríte veľa

peňazí a prírodných
zdrojov
planéty.
Každý ušetrí trochu,
spolu je to veľa.
Ak cestujete spolu 1 autom,
autobusom alebo vlakom
namiesto neustáleho
jazdenia všade autom,
tiež ušetríte čas, peniaze
a prírodné zdroje.
Dobre, robte
čokoľvek môžete!
Môžete žiť spolu v jednom
byte namiesto toho, aby
mal každý vlastný byt,
Taká veľká izba
a prázdny priestor.
Zložte sa
na zaplatenie nájmu.
A namiesto
400 mesačne zaplatíte
len 100 alebo 50 EUR,
ak vo vašom dome
žije veľa ľudí.
Len buďte voči sebe
trochu trpezliví.
A všetko zdieľajte.
Ak sa zložíte na jedlo
a varíte spolu,
je to lacnejšie.
Všetci používajú
jedno elektrické svetlo,
nemá každý vlastné.
A potom si rýchlo
uvedomíte, ako veľa
peňazí ušetríte.
A s týmito peniazmi
môžete urobiť,
čo len chcete.
Peniaze sú aj sloboda.
Cítte sa pri tom dobre.
Môžete s tým robiť,
čo chcete. Čokoľvek!
Šírte dharmu,
dávajte chudobným.
Robte čokoľvek,
čo uspokojuje
vaše srdce.
Pretože sú to vaše

ťažko zarobené peniaze.
Nepremrhajte ich len
na luxus alebo
aby ste ukázali
veľký dom
alebo bazén,
veľké auto a pod.
Majte menší dom.
Potom rýchlejšie ušetríte
peniaze na dôchodok.
Ak máte všetky deti
dospelé, nemusíte
už mať veľký dom,
predajte ho, kúpte
si menší dom.
Prenajmite si alebo si
kúpte menší byt
a žite spolu s niekoľkými
ďalšími ľuďmi
a zdieľajte nájom.
Ak zostanete spolu,
možno sa budete
dokonca cítiť silnejší
aby ste meditovali.
Ak žijete spolu,
uvidíte to!
Každý mesiac
napríklad namiesto
zaplatenia povedzme
200 EUR za byt...
Normálne viac, než to,
však? (Áno.) Koľko?
400 je minimum.
400 len za vás samých!
A zarábate možno
1500 – zaplatíte tretinu
len za nájom.
A elektrina,
voda a ostatné účty,
nakoniec poistenie,
čokoľvek.
Takže zostaňte spolu,
používajte jedno auto.
Navzájom sa vozte
do práce.
Možno o trochu skôr,
než obyčajne,
lebo musíte zaviezť
každého.
A na konci

roku, koľko ste ušetrili? 3600, áno!
A plus účet za elektrinu.
Pretože všetci používate jedno svetlo, varí sa naraz.
A jedlo, keď ho dáte dohromady, je to lacnejšie.
A tiež veselšie jesť spolu, nie? Načo chodiť domov a jesť sám v tmavom kúte?
A potom si môžete navzájom pomôcť s domácimi prácami a ostatným.
A uvidíte, že miniete aj menej benzínu. Všetkého miniete menej.
A pomôžete si navzájom s opravami v dome a ostatným, ... nemusíte volať ľuďom, aby prišli.
Všetkého miniete menej. Jednoduché oblečenie.
Kupujte len, čo potrebujete. Nie to, čo chcete. Len to, čo potrebujete, to stačí.
Vždy sa nájde niečo, z čoho môžete žiť.
Alebo proste predáte niečo jednoduché, pracujete 6 mesiacov a 6 mesiacov voľna na meditáciu.
Alebo žite spolu, lacno. Teraz, keďže praktikujete Quan Yin metódu, váš život je už tak jednoduchší.
Netúžite viac po luxuse, aute alebo niečom, čo už nie je

potrebné.
Už aj tak veľa šetríte
Obliekate sa jednoducho, veľa medituje, stravujete sa jednoducho, takže váš život už je oveľa jednoduchší.
Takže hľadajte, čo ešte môžete zjednodušiť.
Predajte, čo nepotrebujete, aby ste získali viac peňazí.
Investujte ich.
Alebo s nimi robte, čo chcete.
A dať prostriedky dohromady je najlepšie.
Jesť spolu, žiť spolu na jednom mieste.
Na čo potrebujete veľký priestor?
V zime sa teplo oblečte!
Netreba elektrinu, ohrievač, nič!
Ušetríte viac!
Vlastne, ak žijete spolu, v miestnosti je teplejšie.
Viete to.
Je to určite tak!
Ľudské teplo. Áno!
A potom môžete dať slabšie kúrenie!
To tiež ušetrí elektrinu alebo plyn. Naozaj!
Nežartujem.
Takto je veľmi teplo!
Dokonca nepotrebujete elektrinu.
Ani ohrievač, nie tak silno.
Rozumiete mi?
Po meditácii budete výborne spať, naozaj.
Proste sa cítite prirodzene teplo.
Mám na mysli, že ak bývate spolu, ušetríte veľa, veľa.

Nakupujte spolu, nemusíte ísť do obchodu každý sám, platiť benzín kvôli jednej osobe namiesto štyroch osôb.
Nakupovať pre jednu osobu, namiesto pre štyri osoby.
Kupujte veľké rodinné balenia, pre štyroch ľudí je to lacnejšie, než pre jedného, rozumiete mi?
Ušetríte mnohými spôsobmi a na konci mesiaca budete prekvapení, koľko peňazí vám zostalo vo vrecku bez práce.
Niektorí ľudia robia v niekoľkých prácach, lebo to potrebujú.
Ale ak by znížili životné náklady tam, kde sú zbytočné, potom ušetrí veľa.
Nemusia dokonca robiť v dvoch prácach.
Ale tu, dokonca tu, ak nepotrebujete svetlo, zhasnite ho.
Ak nepotrebujete počítač, vypnite ho.
Nič nezostáva zapnuté, takisto všetky svetlá po celú noc. Na čo?
Všade, kam idete!
A keď zostanete spolu, tiež ušetríte.
A samozrejme, starajte sa navzájom o seba a bude to viac láskyplné a viac ako rodina.
A pocítite, že to je vôbec ten najlepší nápad.

Páska: 738

Názov: Jednoduchý život
Miesto: Florida, USA
Dátum: 26.4., 1.5., 12.5.,
21.5.2001

Aj môj život je prostý.
Budem šťastná
s málom.
Prostý život nie je taký zlý.
Napríklad
sú takí ľudia,
Amišovia,
oni dokonca
nepoužívajú elektrinu?
(Predávajú nábytok
aby zarobili peniaze.)
Viem to. Viem to.
Predávajú i farmárske veci.
Je to veľmi dobré.
Tiež to môžeme robiť.
Ale ako vozia
svoj nábytok
von? (Konským vozom, asi.)
Ale jeden po druhom takto?
Oni čo?
Pozývajú ľudí,
na návštevu?
Ale oni nemajú telefón.
Oni pravdepodobne
kráčajú do nasledujúcej
dediny alebo mesta
alebo idú na voze.
Naozaj?
Jednoduchý život.
Vysoké lietanie!
Ako predávajú
svoj tovar?
Ľudia tam chodia
a kupujú ho?
Je tam ďalšia osoba,
ktorá slúži
ako sprostredkovateľ.
Áno. (Takže ak niekto chce
niečo kúpiť, kontaktujete
tento obchod s nábytkom
a oni povedia, dobre,
zaobstaráme vám to
a potom to dodajú.)
Ach, to je dobré.
Niektorí ľudia

tam prídu autom
a zoberú si nábytok
so sebou. Určite.
Dodajú.
To musí byť pekné
žiť si po svojom.
Vyzerajú to byť
veľmi milí ľudia.
Však?
Som si istá, že to sú
veľmi dôveryhodní ľudia.
Veľmi prostí.
Prostý život, prostá myseľ.
Páčilo by sa vám
to robiť?
Mohlo by.
Robíme to
v Miaoli určitým spôsobom.
Dodnes,
tiež sa snažíme žiť
z vlastnej práce a robiť
veci, každý z nás,
rôzne.
Tiež robíme nábytok.
Jeho časť,
ako lampy.
Položia sa na
nábytok.
Patrí to k nábytku.
Doplňky.
Také veci.
Drevené veci, kamenné,
lampy, podobné veci
a pletené veci, výšivky,
áno, strojom.
Strojová výšivka.
Kúpili sme si ten stroj.
A čínske uzly,
všetky tieto druhy vecí.
To by bol veľmi
jednoduchý život.
Verte, či nie.
Uvarila som si veľa jedál
použitím solárneho systému.
O nič nejde,
asi takáto veľká škatuľa,
ako piecka so skleneným
povrchom a pod tým kov
na jednej strane.
A do toho vložíte ryžu,

nie príliš veľa, samozrejme,
dáte tam podľa veľkosti
piecky.
Sú tiež malé a ploché
a vložíte tam ryžu
a vodu.
A potom sa to v tom uvarí,
dokonca v tom pečiem koláč.
Neviem,
ako znovu kúpiť solárnu
piecku.
Je to tak jednoduché.
Je to len škatuľa.
Varila som v takej
v Indii.
Piekla som v tom koláče.
Varila s tým ryžu.
Varila v tom jedlo.
Jednoduché,
žiadnych 7 chodov,
alebo niečo také.
Mohli by ste, ak máte
veľa takých piecok,
ale to naozaj varilo.
Skutočne,
viem, že to funguje.
Takže možno si sami
urobíme nejaké takéto
solárne piecky
alebo kúpime nejaké
v športovom obchode,
možno ich predávajú.
Musia ich niekde
predávať a my potom
môžeme ušetriť veľa energie.
Áno, budeme musieť variť
na poludnie, viete.
A niektoré dni nie sú
slnečné, vtedy budeme variť
na dreve.
Máme táborák
v noci.
Nebola by to zábava?
(Áno.) Áno.
Snívajte o tom
a povedzte mi.
Ale stále premýšľam,
stále sa mi páči taký
spôsob života,
ale som rada blízko vody,

aby sme ju mohli použiť
na poľnohospodárstvo.
Aby sme nemuseli kopat'
tak veľa studní.
Vyhĺbime studne len na pitie.
Ale ak sme
blízko rieky,
mohli by sme ju využívať
aj na iné veci,
pranie oblečenia,
zavlažovanie plodín,
umývanie vecí
a sprchovanie.
Môžeme ju použiť,
môžeme použiť čerpadlo
na jej čerpanie.
Alebo môžeme
použiť ruky, priniesť ju
a potom prefiltrovať.
Aspoň oprat' oblečenie.
A len ho zavesiť
na nejaký strom
a ono vyschne rýchlo.
Naozaj som mala rada
prostý život.
Naozaj sa mi páči taký
spôsob života.

Žijúci spasiteľ našej doby (I)
Skup. meditácia, Havaj, USA
Dátum: 3.september, 1994
DVD #442

Keď varíte zemiaky,
zemiakovú kašu,
zeleninu
a nejakú omáčku,
namiesto mäsovej omáčky
dáte vegetariánsku omáčku.
A namiesto kusa
steaku na to použijete
kus tofu.
V čom je taký veľký
rozdiel?
A v súčasnosti
máme taký veľký výber.
Vegetariánska šunka, však?
Chudí presne ako skutočná.
A vegetariánsky steak.
Všetko vegetariánske

a také výživné.
Ochudobňujeme Zem,
pretože chováme dobytok
a zvieratá.
Vlastne, toto je jeden zo
spôsobov, ako prispieť
našej planéte Zem.
Všetko to viete,
čítate viac kníh, než si
vôbec dokážem predstaviť,
áno, o vegetariánstve,
o tom, ako zachrániť
naš svet, o životnom
prostredí, láske
a ďalších veciach.
A vegetariánska diéta
je odpoveďou
na všetky tieto otázky.
Naša Zem kolabuje,
pretože jeme
priveľa mäsa.
Alebo to musíme nastoliť
približne takýmto spôsobom.
Zhruba je to tak.
Každú minútu, každý rok
vyrúbeme lesy
o rozlohe Anglicka
len kvôli chovu zvierat.
Takže koľko dažďových
pralesov bolo zničených?
A to zmení
atmosféru,
zmení dažde.
Preto sa naša planéta,
ohrieva, ohrieva
a veľa miest
má problémy
so záplavami a suchami.
Dlhé obdobia. Spomínate si?
Takže ak chceme
zachrániť planétu,
ak chceme kázať ochranu
životného prostredia,
mali by sme byť vegetariáni.
Nie je žiadna iná vec,
ktorú treba urobiť, však?
A to je len
malá vec v porovnaní
so všetkým očkovaním
a všetkou vodou, čistou

vodou, použitou na výrobu
mäsa a podobnými vecami.
Už o tom čítate
v novinách,
časopisoch
a televízii každý deň.
Len vám pripomínam
malú časť z toho.
Ale škodlivý vplyv
mäsitej stravy
je väčší než život.