

Tajemství
snadné

DUCHOVNÍ
PRAXE



Nejvyšší Mistryně Ching Hai

Neztraťte své vrozené Já nebo
vlastní osobnost kvůli nikomu.
Jenom takto můžeme být původní,
autentičtí a přirození, charismatičtí,
nádherní a obdivuhodní.
Není dobré imitovat kohokoli.

Nejvyšší Mistryně Ching Hai






**Můžete milovat lidi,
ale lidé nemusí milovat vás.
Nejlepší, co můžete udělat,
je prostě je milovat, bez očekávání.**

Nejvyšší Mistryně Ching Hai

Tajemství snadné duchovní praxe

Vydavatelství mezinárodní asociace
Nejvyšší Mistryně Ching Hai



DEAREST BELOVED,

DRAZÍ MILOVANÍ,

nový rok přichází,

zdravím vás s novým nadšením a v očekávání počátku nového velkého duchovního probuzení.

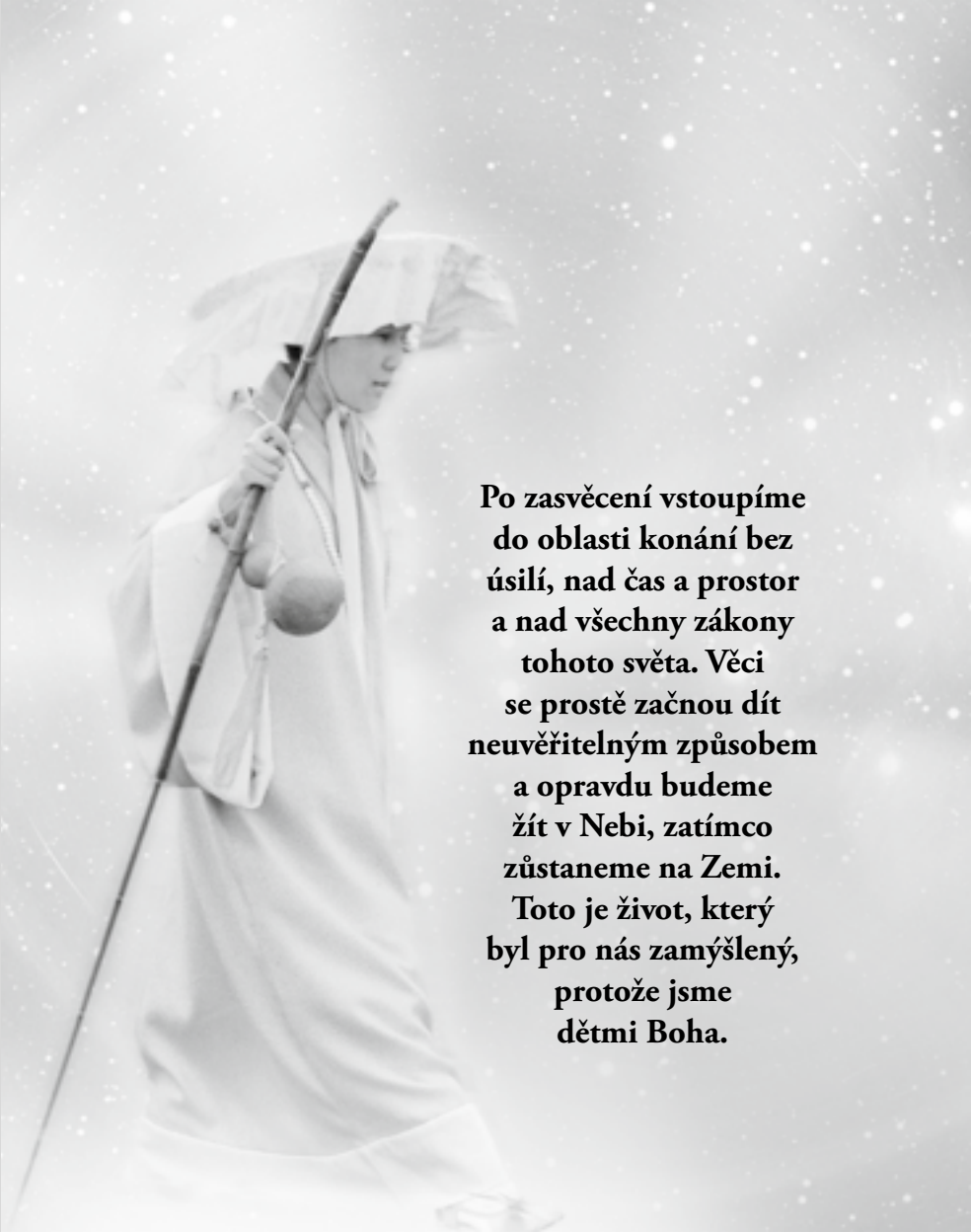
Nechť jsou vaše dni naplněné zázraky, štěstím, láskou a moudrostí.

Ať je pro vás Boží požehnání tou nejvíce ceněnou hodnotou v nové kapitole Života.



Cherise

(Novoroční pozdrav Mistryně všem, 2003)



Po zasvěcení vstoupíme do oblasti konání bez úsilí, nad čas a prostor a nad všechny zákony tohoto světa. Věci se prostě začnou dít neuvěřitelným způsobem a opravdu budeme žít v Nebi, zatímco zůstaneme na Zemi. Toto je život, který byl pro nás zamýšlený, protože jsme dětmi Boha.

Krátký životopis Nejvyšší Mistryně Ching Hai

Nejvyšší Mistryně Ching Hai se narodila ve středním Au Lac (Vietnamu). Během svého mládí se přestěhovala do Anglie a nakonec se usadila v Německu, kde jako překladatelka pro Červený kříž pomáhala uprchlíkům a přistěhovalcům.

Později se provdala za německého lékaře, starala se o domácnost a po celou tuto dobu usilovala o celoživotní hledání duchovního osvětlení prostřednictvím zbožné modlitby a studia.

Nakonec z manželství odešla (s požehnáním svého manžela) a odjela do Himálaje hledat Pravdu. Po letech hledání našla Nejvyšší Mistryně Ching Hai žijícího Mistra a byla zasvěcena do Metody Quan Yin, rozjímání o vnitřním



Světla a Zvuku, naší Pravé Podstatě a dosáhla plného osvětlení.

Od té doby jako odpověď na upřímné prosby hledačů Pravdy procestovala celou zeměkouli a vyučovala meditaci, angažovala se v humanitární práci pro utečence, oběti katastrof a potřebné, podporující sebe a svou duchovní skupinu uměleckou tvorbou a vydáváním svých přednášek, hudby a poezie. Její neutuchající úsilí o povznesení duchovního i fyzického blaha lidstva jí vysloužilo ocenění od mnoha vlád a organizací.

Jako většina z nás, ani Mistryně Ching Hai nebyla osvětlena od narození, ale po léta žila běžným životem. Nicméně od svého osvětlení sama poznala Nebeské Říše a je připravena vést své bližní k pravé realizaci Boha, zdarma všem poskytuje zasvěcení do Metody Quan Yin. Jak je vyjádřeno v názvu jedné z Jejích knih, pokud jste připraveni, Ona „přišla, aby vás vzala Domů“.

Předmluva

Praktikující Metodou Quan Yin jsou ti nejšťastnější lidé na světě! Nejenže jsme se naučili neocenitelnou techniku, která nám umožňuje dosáhnout věčného vysvobození během jednoho života, ale získali jsme ji od pravého žijícího Mistra. Nicméně cesta zpátky do našeho Nebeského Domova je plná překážek a pokušení. Proto se často můžeme sami sebe ptát: „Jak mohu bezpečně a bez problémů naplnit svůj osud?“ Ale není důvod dělat si starosti: Naše milosrdná Mistryně nám nabízí užitečné tipy pocházející z Její osobní zkušenosti, které slouží jako praktické a účinné nástroje na pomoc v průběhu naší duchovní cesty. Pokud se těmito radami řídíme v mysli a aplikujeme je do našeho každodenního praktikování, získáme ohromnou pomoc při překonávání pokušení máji* a ostatních světských problémů, až dokud konečně bezpečně nedorazíme Domů.

Ve všech druzích světských záležitostí existují tajemství úspěchu a to samé platí i v duchovním snažení. Naučíme-li se tato tajemství, budeme vynakládat méně času i energie na naše praktikování a stejných výsledků dosáhneme rychleji. Přání usnadnit nám toto úsilí a připomenout nám mnohé perly moudrosti vyřčené Mistryní v průběhu let vyústilo do této sbírky. Jak říká Mistryně: „Hledala jsem nahoru i dolů a vím, že neexistuje nic lepšího než to, co vás učím.“

Děkujeme Vám, Mistryně, že nám dáváte takové neocenitelné duchovní poklady.

* Označení pro negativní sílu. Vlivem máji člověk zapomíná na svou Božskou Podstatu a zaplétá se čím dále tím více do zákonitostí karmy.



Tajemství snadné duchovní praxe

Obsah

Krátký životopis Nejvyšší Mistryně Ching Hai	8
Předmluva	10
Deset tajemství na cestě duše	19
Zaměření na Pravdu	21
Všechno, co jsem měla, byla čistá upřímnost	22
Zaměření na Pravdu	25
Úplné odevzdání	27
Vaše srdce musí být čisté jako srdce dítěte	29
Dočasný ráj	33
Naprostá víra v Mistra	37
Moje jediné tajemství je moje naivita!	38
Můj Mistr ví vše	40
Zaměření a nepřipoutanost	45
Během meditačních setkání buďte zaměřeni a nepřipoutaní	46
Vzdejte se všeho a buďte volní	56
Výhoda blízkosti duchovních učitelů	59
Navštivte svého Mistra každý den, pokud je to možné	60
Meditace bez úsilí	64
Pokora je blízko Pravdě	71
Praktikování v tichosti	72
Chlubit se svými úspěchy ničí váš život	75
Příběh o Mistru Lin Chi	78
Čím jsme arogantnější, tím vzdálenější jsme od Pravdy	80
Staňte se pokornějšími a neodvažujte se kritizovat jiné	83
Čistota srdce	87
Ti, kdo mají čistá srdce, postupují mnohem rychleji	88

Nejvyšší Mistryně Ching Hai

Chladné srdce je překážkou	90
Lidé, kteří jsou čisti ve svém srdci, se dostanou k Bohu rychle	92
Vždy si udržujte srdce tak nevinné, jako je srdce dítěte	93
Uvolněte se	97
Opravdová meditace	98
Čistá Země je přímo před námi	101
Zkušenosti osvícení během přednášek Mistryně	104
Žít vyvážený život je Tao	108
Nejlepší způsob je střední cesta	110
Především dobře pečujte o svou mysl	112
Člověk musí být v rovnováze s Jin a Jang, aby se stal svatým	114
Nebudte závislí na výsledcích	115
Budte šťastní	119
„Náboženství smíchu“	120
Svou úroveň můžeme měřit naším smíchem	121
Staneme se velmi expanzivní jako vzduch nebo oceán	125
Země smíchu	126
Praktikujeme tvrdě jedině proto, abychom dosáhli bodu uvolnění	127
Milujte svou rodinu	131
Chraňte své emoce	132
Změňte své rodinné prostředí na Nebe	136
Důležitost meditace na Zvuk	143
Ego a meditace na Zvuk	144
Jen vibrace z meditace na Zvuk může vyčistit karmu	148
Metoda, která dokáže vyčistit generace genetických stop	153
Odpusťte si a zkuste to znovu	156

Několik malých tajemství ke sdílení	159	Rychlejší postup	239
Rovnováha v praktikování	161	Pro ty, kteří chtějí postupovat rychleji	240
Rozvíjejte tělo, řeč a mysl společně	162	Asketizmus nevymaže karmické překážky	242
Hněv bude brzdit naše praktikování	164	Praktikování správnou metodou	244
Udržujte se vždy čistí a pozitivní	166	Cesta ke svatosti	248
Dávejte pozor, abyste jedli čisté potraviny	171	Obětavá služba	250
Následek dychtění po milodarech	174	Čím více pracujeme, tím osvěcenějšími se stáváme	253
Vytvořte si kolem sebe kruh pozitivní energie	177	Podstata Mistrovství – zvládněte sami sebe a staňte se dokonalými	258
Způsob, jak minimalizovat sexuální touhy	179	Cvičte mysl a kultivujte sebedůvěru	262
Duchovní posílení z knih, audio a videozáznamů	185	Získání rychlejších vibrací	264
Knihy a videa Mistryně jsou nejlepším duchovním posílením	186	Služba veřejnosti je nejrychlejší způsob, jak vyčistit karmu	267
Pravý význam „Ba Guan Zhai Jie“, osm oblastí půstu	189	Buďte zářivým příkladem obětavosti a opravdové Lásky	271
Někdy je během zimního období duchovní praxe nezbytný elixír	192	Neuvěřitelné výhody skupinové meditace	277
Čas pro meditaci	197	Proč ze skupinové meditace získáváme neuvěřitelné výhody	278
Nejlepší čas pro meditaci	198	Jak se lépe soustředit a medítovat	281
Jak si zvyknout na časnou ranní meditaci	201	Úsilí v duchovním praktikování	287
Dvě a půl hodiny se mění ve věčnost	207	Snažíme se, abychom poznali, že se snažit nemusíme	288
Jak hodně medítovat a necítit se unaveně	210	Éra plná Boží milosti	291
Překážky během meditace	213	Važte si příležitosti k praktikování	294
Pokud se během meditace vyskytnou překážky	214	Jsme nejšťastnější jogíni	297
Soustředění dovnitř na centrum moudrosti	218	Odkazy	302
Jak zvládnout problém chvění během meditace	224	Spojení na meditující v angličtině	312
Budování odvahy a vystoupení nad překážky	227	Materiály v angličtině a ostatních jazycích	313
Jak zkrotit lidský mozek	231	Spojení na meditující v Čechách a na Slovensku	314
Neočekávaná milost může přijít kdykoliv!	236	Materiály v češtině a slovenštině	315

Pokud mluvíme o Bohu nebo o Nejvyšším Duchu, Mistryně nám říká, abychom používali originální termíny, které nerozeznávají pohlaví, abychom se vyhnuli dohadům o tom, jestli je Bůh on nebo ona.

V anglickém textu to je řešeno tímto způsobem:

She + He = Hes (as in Bless)

Her + Him = Hirm (as in Firm)

Hers + His = Hiers (as in Dear)

Příklad:

When God wants, Hes makes things happen according to Hiers will to suit Hirmself.

Pozn. překladatelů:


Toto v češtině bohužel nejde. Jelikož v českém jazyce s touto změnou souvisí i skloňování sloves, používáme pro jednoduchost v překladech mužského rodu.

Ať už jako autorka uměleckých návrhů nebo jako duchovní Učitelka, Nejvyšší Mistryně Ching Hai miluje všechny způsoby vyjádření vnitřní krásy.

Z toho důvodu pro Vietnam používá název „Au Lac“ a pro Taiwan „Formóza“.

Au Lac je starobylé jméno pro Vietnam a znamená „štěstí“. Jméno Formóza mnohem lépe odráží krásu ostrova a jeho obyvatel.

Mistryně cítí, že používání těchto jmen přináší duchovní povznesení a štěstí zemi a jejím obyvatelům.

Logo  (SM), používané pro Supreme Master (Nejvyšší Mistryně), označuje Sílu Nejvyššího Mistra uvnitř každého člověka.

Logo je protkané červenou a zlatou barvou. Červená symbolizuje fyzické tělo, zatímco zlatá reprezentuje zářivou Přirozenost Buddha a Království Boha uvnitř.



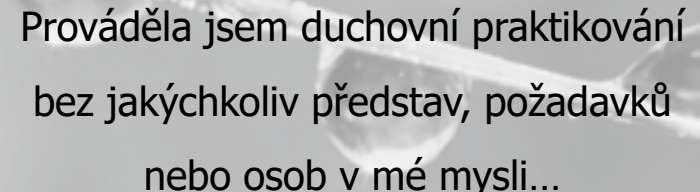
Deset
tajemství
na cestě
duše

Zaměření na Pravdu

Jak Mistryně dosáhla Nejvyšší Pravdy



Když přijde Mistr na svět, nejenže jsou žáci pozvednuti a je jim ukázána moudrost, ale celá lidská rasa je očištěna a pozvednuta na určitou vyšší úroveň vědomí.

A close-up photograph of a hand holding a quill pen, with the pen tip pointing towards the right. The background is a soft, out-of-focus light color.

Prováděla jsem duchovní praktikování bez jakýchkoliv představ, požadavků nebo osob v mé mysli...

Dokonce, i kdybyste mě tehdy požádali, abych pro Pravdu zemřela, udělala bych to, protože jsem nebyla připoutaná k ničemu na světě.

 **Všechno, co jsem měla,
byla čistá upřímnost** 

Jak si vzpomínám, za mým dosažením Pravdy nebylo žádné tajemství. Jediné, co jsem tehdy měla, byla čistá upřímnost. Prováděla jsem duchovní praktikování bez jakýchkoliv představ, požadavků nebo osob v mé mysli. Byla jsem přirozeně taková. Dokonce, i kdybyste mě tehdy požádali, abych pro Pravdu zemřela, udělala bych to, protože jsem nebyla připoutaná k ničemu na světě. Ať už jsem měla co jíst, nebo ne, vytrvala jsem ve svém duchovním praktikování. Nikdy jsem si nestěžovala a nikdy jsem nebyla od Pravdy odváděna jídlem.

Pamatuji si, když jsem byla v Indii, nabídla jsem všechny své peníze takzvaným mistrům, se kterými jsem se setkala, takže jsem zůstala zcela bez peněz. Nikdy jsem nepředpokládala, že bych někdy mohla tak toužit po sušenkách, cukrovinkách nebo zmrzlině. V té době jsem měla větší chuť k jídlu a jedla

jsem hodně každý den. Jelikož jsem tehdy neměla žádné peníze, každý den jsem bláznivě snila o tom, že bych si dala nějaké sušenky, ale žádné jsem neměla. Jenom když jsem příležitostně šla s lidmi ven, jako hladový duch jsem spolykala všechno, co mi bylo nabídnuto. Dokonce ani poté mě tyto záležitosti neodvrátily od mé touhy po Pravdě. To byla má jediná vlastnost, na kterou si vzpomínám, a proto mě Bůh miloval a nechal mě okusit, co je Pravda.

Proto vám chci předat tento tajný způsob. Jestliže chceme Pravdy dosáhnout rychle, kromě nalezení zkušeného Mistra potřebujeme mít také upřímnou touhu po Pravdě, pak je to dostatečné. Bůh po nás nevyžaduje, abychom nabízeli peníze nebo byli čistými vegany. Zachováváme veganskou stravu, abychom omezili naše překážky a abychom se vyhnuli vytváření krevních dluhů. Nicméně Bůh nám nikdy neukládá tvrdé požadavky jakéhokoli druhu.

Například, když chodíme do školy, učitelé nikdy nepožadují, abychom chodili spát pozdě a brzy vstávali nebo se učili to či ono. Nekladou na nás přehnané požadavky, ale my, jakožto studenti, víme, že nemůžeme dobře studovat, jestliže ráno brzy nevstaneme a nepůjdeme pozdě spát. Když studujeme, také se vyhýbáme radovánkám. Nebylo to náročné období, když jsme byli studenti? Všechno jsme obětovali a radovánky byly velmi zřídkavé. Jen příležitostně jsme si šli zatančit nebo jsme šli na večírek. Nemohli jsme chodit každý den. Ne proto, že by nám to naši profesori nebo vyučující zakázali, ale věděli jsme, že nesmíme být zahálčiví a že jenom tak budeme ve studiu úspěšní. Kdybychom byli líní, museli bychom zůstat další rok nebo bychom neuspěli u zkoušek.



Zaměření na Pravdu



My duchovní praktikující musíme dodržovat i některá tajná pravidla. Například veganstvím udržujeme svoje tělo, řeč a mysl čisté. Naše svědomí bude v míru, bez obtěžujících pocitů viny. Musíme se také dobře starat o rodinu a zachovávat věrnost partnerovi. Proč? Protože pokud jsou v rodině neklid a špatné pocity, můžeme stěží pokračovat ve své duchovní praxi. Naše mysl bude rozrušená a nebudeme se moci soustředit na duchovní kultivaci. Pravidla máme proto, aby nám pomáhala, aby nám dala víc času soustředit se, stejně jako když jsme studovali ve škole.

Dalším příkladem je, že bychom měli upustit od sledování špatných filmů a čtení erotických publikací. Tím je míněno předcházet podnětům, které by nás vedly k zapomenutí na naše vnitřní Já a na naši touhu po poznání Pravdy. Samotné do-

držování pravidel nás nedovede k Božství. Ne! Ne! Ne! Dovolte mi uvést jiný příklad. Může student, který nikdy nepůjde tančit ani se nebude oddávat potěšením, promovat bez studování? Nemůže! Toto jsou jen pomocné věci.

Ze stejného důvodu nemůžete dosáhnout Božství pouze dodržováním pravidel, tím, že budete vegany nebo že budete přeříkávat svatá písma. Na nejvyšší můžete získat nějaké znalosti a dozvědět se něco více o etice. Dosažení Božství vyžaduje zcela odlišné lekce vlastního výcviku k nalezení a objevení vašeho pokladu uvnitř.



Úplné odevzdání



Dosáhnete-li Božství, asi vám už nebudu připomínat, co byste měli dělat, ale ne teď. Zatím byste se stále měli řídit pravidly a trénovat se v disciplíně. Jinak budete roztržití a nebudete se moci soustředit na konečný cíl. Jako noví duchovní praktikující byste raději měli striktně dodržovat pravidla, abyste si vybudovali víru v Pravdu. Proto se mě neptejte: „Proč jste tak přísná?“ Já nejsem přísná! Jen jsem vám nabídla tajný způsob duchovního praktikování. Budeme-li v duchovní praxi příliš nedbalí, bude pro nás těžké naučit se nejvyšší techniky, proto by se noví praktikující měli řídit pokyny Učitele. Je velmi obtížné následovat Mistrovy pokyny. Všichni si myslíte, že to zvládnete, ale možná propadnete, když přijde zkouška.

V indickém písmu je psáno: „Muslimské příkázání říká, že byste nejen neměli konzumovat alkohol, ale dokonce ani vaše šaty nebo váš modlitební koberec nesmí být umístěn v blízkosti alkoholu.“ Nicméně jiné rčení říká: „Jestliže vám váš osvícený Mistr řekne, abyste namočili všechno svoje oblečení do alkoholu, musíte uposlechnout.“ To znamená, že musíte udělat všechno, co vám Učitel řekne, a to je opravdu obtížné! Jedno starověké čínské rčení říká: „Při vstupu do chrámu bys měl nabídnout své činy, řeč a myšlenky strážcům dharmy Dračího Boha“, což znamená úplné odevzdání se. Když jste zcela oproštěni od svých vlastních představ, ega, lidských předsudků a myšlenek, dosáhli jste stavu naprostého zřeknutí se. Nicméně je to velmi obtížné. Jak pozoruji, velmi málo lidí prošlo touto zkouškou.

Vaše srdce musí být čisté jako srdce dítěte

Když jsem byla v Indii, jednou jsem se setkala se světově proslulým mistrem. Hrozně jsem kašlala, snad protože jsem alergická na prach. Když jsem tam byla, každý den jsem zametala podlahy. Zjistila jsem, že nikdo jiný nebyl ochoten dělat tuto práci a schodiště bylo špinavé a silně pokryté prachem. Dokonce i okenní tabule byly velmi zaprášené, tak jsem je důkladně očistila.

Možná jsem na sebe nedávala moc dobrý pozor, když jsem zametala prach, proto se dostal do mých plic a na několik měsíců mi způsobil kašel. Kašlala jsem, až jsem měla pocit, že moje plíce explodují, nemohla jsem to déle vydržet, jako kdybych měla brzy zemřít. Dnem i nocí jsem kašlala a nemohla jsem ani spát ani meditovat. Pak si mě zavolal mistr. Velmi jsem v něj tehdy věřila, věřila jsem v každého mistra. [Mistryně se směje.] Podivné, měla jsem

mimořádnou víru. Kdykoliv lidé řekli, že je někdo osvícený mistr, věřila jsem tomu bez jakékoli zkoušky. Tak jsem se chovala ke všem mistrům, se kterými jsem se setkala.

V té době jsem věřila v tohoto mistra. Zavolal mě, když si všiml, že jsem hodně kašlala. Myslela jsem, že mi dá tajný lék na zastavení kašle, třeba pomocí nějaké zázračné síly. Když jsem vešla, požádal mě, abych vypila šálek nějaké tekutiny. Poté, co jsem to vypila, zkontrolovali láhev. Pak oba, on i jeho pomocník, zezelenali. Byli šokováni. Ach, ne! To byl masážní olej! Vypila jsem toho velký plný šálek. Bylo dost dobré, že jsem na to nezemřela. Musela jsem mít velmi velkou životní sílu. Oba byli bledí a vystrašení, ale nic mi o tom neřekli, zjistila jsem to později.

Potom za mnou přicházeli každý den a ptali se: „Cítíte se dobře?“ Říkala jsem: „Proč? Jsem v pořádku.“ [Mistryně se směje.] Nicméně jsem se cítila opravdu hrozně, když jsem vypila tu medicínu.

Cítila jsem se tak špatně, že jsem chtěla zvracet, ale neodvážila jsem se to udělat. Jak bych mohla zvracet medicínu, kterou mi dal mistr? I když mi z toho bylo na zvracení, opakovaně jsem to několikrát znovu polykala, až jsem to všechno spolkla. Fuj! Bylo to opravdu hrozné! Bylo to lepkavé, kořeněné, hořké a olejnaté. Dobrý Bože! Nikdy jsem nepila žádnou medicínu, která chutnala tak hrozně. Až později jsem zjistila, že mi dali špatnou. Přesto jsem o něm stále neměla pochybnosti a zůstala jsem u něho poměrně dlouho. Ostatní obyčejní lidé by možná řekli: „To nemůže být osvícený mistr! Jestli je, tak proč ti dal špatný lék a skoro tě zabil?“ Ale ve mně to nevyvolalo žádné podezření!

Pravděpodobně protože jsem byla v srdci tak jednoduchá a tak prostoduchá, Bůh byl ke mně milosrdnější a nechal mě uvědomit si Pravdu dříve. Mám velmi málo tajných tipů. Všechno, co mám, jsou tyto velmi jednoduché a snadné věci a všechny jsem vám je řekla. Pokud byste chtěli dosáhnout



Pravdy, pak vaše srdce musí být čisté jako srdce dítěte. Buďte čistí a jednoduší ve všem svém konání a pak brzy dosáhnete Pravdy. Jste-li komplikovaní, příliš se hádáte, příliš diskutujete, příliš přemýšlíte o tom, co je správné a co špatné, a berete vítězství a porážku příliš vážně, nesmíte mě obviňovat, že jste v dosažení Pravdy příliš pomalí. Svá zklamání si vytváříte sami.



Dočasný ráj



Ve světě není nic opravdu tak vážného. Dříve nebo později všichni zemřeme a naše hroby brzy pokryjí rostliny. Proto předtím, než se dostaneme do svých hrobů, bychom se měli co nejvíce snažit žít šťastněji, dělat to, co děláme rádi, a dělat to z celého srdce. Sloužit světu, starat se o sebe, o rodinu, užívat si všech krásných věcí, které nám svět poskytuje. Někdy jsou i ošklivé věci jakýmsi ponaučením a mají své krásné stránky. Budeme-li pozorovat věci prostřednictvím osvětenějších očí, rozeznáme krásu ve všem. Všimli jste si někdy, jak jsou hezké žáby? Jsou velmi milé, že ano? Můžeme vidět pěknou stránku ve všem. Ošklivé věci mají někdy také své hezké stránky a mají výchovný aspekt.

Proto se snažme ze všech sil zacházet s tímto světem jako s dočasným rájem a ke všem lidem




okolo nás se chovejme jako k Bohům a osvěceným bytostem. I když oni sami se za takové nepovažují, i tak bychom je měli respektovat a chovat se k nim,

jako bychom jednali sami se sebou. Být přísní, ale také odpouštějící, být milující, ale také nepřipoutaní. Pak budeme ve svých činech, řeči i myšlenkách uvolněnější a praktikováním této cesty přirozeně dosáhneme Pravdy.

Nespěchejte, nebuďte nervózní a nenutě se. Nezáleží na tom, jaké úrovně jsme dosáhli, ta se mezi jednotlivci liší. Postupně porozumí všichni. Mohu vám jen slíbit, že se nebudete muset vrátit do utrpení na tomto světě, nepůjdete do pekla, nestanete se zvířaty a budete určitě stoupat. Nicméně úroveň, které dosáhnete, záleží na vaší důvěře a upřímnosti ve vašem hledání Pravdy. Nemůžete na mě hodit zodpovědnost, mohu vás jen vést a učit. Záleží na vás, jestli pojedete pomalu nebo rychle, a zda se budete držet správného nebo špatného směru.¹

¹ Nejvyšší Mistryně Ching Hai, skupinová meditace, Hsihu, Formóza, 9. dubna 1991, originál v čínštině

Naprostá víra v Mistra



Když meditujeme, měli bychom být upřímní, tak upřímní, jako kdybychom meditovali naposled nebo jako kdybychom měli příští den nebo za pět minut zemřít. Máme-li tento postoj ve svém srdci, když meditujeme, pak budeme mít úspěch.

Zcela jsem odevzdala sama sebe, své myšlenky, slova a činy i svůj život, minulost, přítomnost i budoucnost do rukou svého Mistra.

Cítila jsem se tedy v bezpečí jako nemluvně.



Moje jediné tajemství je moje naivita!

Nemohu mluvit o tajemství své duchovní praxe. Faktem je, že žádné tajemství nemám. Mým jediným tajemstvím je snad moje naivita! Bůh se stará o naivní lidi. Protože jsou tak bezmocní jako nemluvně, každý je chce chránit. Když vidíme opuštěné a bezmocné nemluvně, rychle ho zvedneme, dokonce i když nejsme jeho rodiče. Když ho vidíme plakat, pohladíme ho. Když vidíme, že je hladové, rychle ho nakrmíme. To proto, že nemluvně je velmi nevinné a neobratné. Proto se o ně chce každý starat.

Možná je mým tajemstvím právě „naivita“. Když jsme naivní, Bůh o nás pečuje. Pak jsme vždy po Jeho boku, protože On nás neopustí. Jsme prostě příliš naivní. Zemřeli bychom, kdyby nás opustil. Pečujeme o dítě, které je příliš malé, nevinné a neschopné udělat cokoli, a jsme neustále po jeho boku, ochra-

ňujeme ho dvacet čtyři hodin denně. Jsme-li jako děti, pak jsme vždy s Bohem a ten „dospělý“ udělá vše.

Spoléhám na Boží moc, že vám předá Pravdu. Vše, co dělám, dělá Bůh, ne tato světská osoba. Je to bezpečnější, protože světská osoba může udělat chyby, ale Bůh ne. Jak se říká: „Moudrý člověk vypadá jako hlupák.“ Jsme-li na této úrovni pošetilosti, Bůh nás nemůže ignorovat. Vše udělá On a my nebudeme chybovat.



Můj Mistr ví vše



Když jsem byla žákem a mí spolupraktikující mi nerozuměli nebo mě falešně obviňovali, prostě jsem si jich nevšímala. Myslela jsem si: „Můj Mistr ví vše. On to zařídí.“ Měla jsem velkou víru a nestěžovala jsem si ani jsem se nezkoušela obhajovat. Zcela jsem odevzdala sama sebe, své myšlenky, slova a činy i svůj život, minulost, přítomnost i budoucnost do rukou svého Mistra. Cítila jsem se tedy v bezpečí jako nemluvně, aniž bych musela něco dělat z vlastní iniciativy. Možná toto je moje tajemství. V té době jsem se cítila velmi bezpečně bez toho, že bych musela nést zodpovědnost. Proto jsem byla velmi uvolněná, bez trápení a bez starostí, protože „můj Mistr věděl vše. On byl největší.“ Cítila jsem to tak ve svém srdci.

Až dosud jsem nikdy nepocítila zármutek. Dříve, když jsem byla studentkou, to bylo perfektní,

ve všem jsem se spoléhala na to, jak to Mistr zařídí. Nebylo si na co stěžovat, protože jsem ve svém srdci věděla, že se o mne postará. Toto je jediné tajemství, které mám: absolutní víra. Pokud nemáte víru ve mne, pak mějte víru v Nejvyššího Boha, v Nejvyššího Buddha. On vidí všechny naše činy, nás cítících bytostí a postará se o vše. Opravdu to udělá! ²

² Nejvyšší Mistryně Ching Hai, šestidenní seminář, Hsihu, Formóza, 13.–18. února 1989, originál v čínštině



Když nás osvícený Mistr spatří, hned ví, kde potřebujeme napravit, a jak to udělat, zda tvrdým nebo jemným způsobem. Proto, pokud následujeme Mistra v duchovní praxi, měli bychom respektovat Jeho pokyny a zcela Mu nabídnout své činy, řeč a myšlenky. Pokud je náš závazek plněn polovičatě, pak neviňme Mistra, když se nám něčeho nepodaří dosáhnout. Žádáme-li polovinu, Mistr nám dá polovinu, a žádáme-li vše, dá nám vše.





Myslíte-li na Mistra, stanete se jedno s Mistrem a uvědomíte si, že Mistr jste vy. Mistr je vaše vlastní skutečné Já. Ale protože teď si to neuvědomujete, nemůžete tomu pomoci. Musíte myslet jen na Mistra, kterým jste vy sami. Prostřednictvím tohoto myšlení budou postupně všechny vlastnosti Mistra přeneseny na vás a vy skrze Mistra naleznete sami sebe. A později si uvědomíte: „Och! Mistr jsem já. Celou tu dobu jsem to byl já.“ Proto lidé již od dávných dob uctívali mudrce a osvěcené Mistry, kvůli sobě, ne kvůli Mistrovi.

Zaměření a nepřipoutanost

Protože pokud nejste mrtví pro tento svět, nemůžete být naživu s Bohem.

Musíme být zaměřeni na jedno.

Cokoli jsem během tohoto setkání udělala, bylo proto, abych vás chránila a vedla k zaměření do jediného bodu.

Během meditačních setkání **buďte zaměřeni a nepřipoutaní**

Těm, kteří pokročili, gratuluji. Hodně jste se snažili. Odložili jste mnoho věcí. Proto jste pokročili. Pro ty, kteří nepokročili, pokročili jste, ale příliš málo.

Abyste rostli rychleji, tak jak jste vždy chtěli a na co jste se mě vždy ptali: „Mistryně, jak mohu růst rychleji?“ vám odpovídám: „Odložte všechno, odložte všechno, odložte všechno,“ ale vy to neděláte. Přijdete sem a máte mysl plnou přátel, příbuzných, synů a dcer. Říkám vám, máte je po celý den, po celý život a tady máte jen pět dnů pro Boha! Ale ne, ten „Hoch“ je až na druhém místě. Proto nepostupujete.

Jediné tajemství je vše odložit. Bůh se o vše postará. My nemůžeme dělat nic! Jestliže tu Boží milost není, nemůžeme dělat nic. Vy sem samozřejmě

přicházíte a žádáte mě, abych zasáhla do vašeho osudu. Někdy bych mohla požádat Boha, aby to udělal. Ale to není můj problém. Mohla bych zasahovat, mohla bych pro vás udělat cokoli. Ale je to váš problém. Protože, přijdete-li sem s tímto záměrem, je to vše, co dostanete. Možná se váš syn bude mít lépe nebo se vaše dcera dobře vdá, ale to je vše, co dostanete. Celý poklad necháte za sebou. A to je vaše škoda.

Proto mě neobtěžuje, když se mě ptáte na cokoli, dokonce ani když mi kladete světské nebo malicherné otázky. Zodpovím vám je. Mohu vám pomoci s čímkoliv. Ale jednoduše se cítím špatně za vás. Přijeli jste sem jen na pět dní a nedokážete si na Boha ani vzpomenout.

Aspoň jednou byste sem měli přijet jen kvůli Němu, jen kvůli Bohu! Ale ne, vždycky sem přijedete, hledáte výmluvy a žádáte o všemožné laskavosti. O všechny tyto laskavosti můžete žádat doma. Říkám vám pravdivě, kdykoli se modlíte k Bohu

nebo k Síle Mistra, je to vyslyšeno. Nejsme hluiš! Doufám, že si to nemyslíte. [Potlesk.]

A doufám, že si nemyslíte, že „Já“ jsem zde [Mistryně ukazuje na Svě fyzické tělo], že jsem chorá, nemocná, slabá, malá, velká, že jsem to a tamto. Ne, ne, ne! To nejsem Já, to není tato osoba. Nejsme hluiš, nejsme němí, nejsme slepí a nejsme hloupí.

Takže není nutné sem přijít a fňukat o své rodině a přátelích, o svých problémech a neštěstích. Můžete, můžete se mnou mluvit, o čem chcete. Samozřejmě, pokud mě chcete brát jako matku, jako přítele, jako rameno, na kterém se můžete vyplakat, to je také v pořádku. Ale nezapomeňte, že to vše je jen druhořadé.



Jakmile přijdete na setkání, měli byste využít tento čas, kdy vás nic neruší, kdy k vám nepřicházejí žádné požadavky od rodiny a přátel, kde není žádný byznys, žádná práce, žádný šéf, žádní kolegové, žádný manžel nebo manželka, od toho všeho vás izolujeme, žádné hádky, žádné děti. Měli byste se soustředit. Važte si tohoto času tak, jako kdybyste potom měli zemřít. Jako kdybyste pak již neměli žádnou šanci dělat si starosti o svou rodinu, kterou byste po sobě zanechali! Budete mít možnost dělat si o ně starosti, když zemřete? Ne! A nevíte, zda budu naživu ještě další den, natož za pět dní, jestli budu stále tady, abych uskutečnila další setkání. Takže jste opravdu hloupí.

Ti, kteří nepostupují, jsou opravdu hloupí. Pokaždé, když přijdete na setkání, připomínáme vám, abyste se soustředili jen na jediného „Hocha“, na jednoho „Manžela“, na jednu „Manželku“. To je pravá věrnost. Není to o vaší věrnosti k vašemu manželovi nebo manželce na této planetě. Ale mu-

síte být věrni Ženichovi na Nebesích. To je to nejdůležitější, protože zdejší manžel vás může kdykoliv opustit. Pokud zošklívíte, onemocníte, zestárnete nebo potká někoho lepšího, nebo když se uvolní karma a on se setká s někým z minulého života, s kým se cítí lépe, pak máte smůlu. Ale Manžel v Nebi nás nikdy, nikdy neopustí. My jsme však velmi nevěrní, což je špatná zpráva. Nicméně doufám, že jste v tuto chvíli dostali svou lekci, ti z vás, kteří nepokročili. Pokaždé, budete-li mít znovu příležitost, chyťte se jí, ano? [Potlesk.]

Já se na vás nezlobím, nejsem zklamaná, nic z toho. Dělán vždy jen to, co v danou chvíli udělat mám. Ať už tedy pocítujete jakýkoli jed, hned ho odevzdejte mně. Můžete jít domů, jste volní. Jste dobří, jste zase perfektní, jste tou osobou, kterou jste. Jste-li zde, musím vás opravit, musím vás očistit a tento proces je někdy velmi bolestný pro nás pro oba. Ale to je v pořádku. Je to hotovo a vy jste

volní. Po pěti dnech bez ohledu na to, co tady bylo špatné nebo dobré, je to pryč. [Potlesk.]

Takže jste perfektní, jste milováni, jste chtěni jako vždycky a během setkání také. Jiné druhy léčby vám možná navozují pocit, že jste nechtěni nebo nemilováni. Není to pravda. Jde jen o to, že v tu chvíli bylo nezbytné podat vám lék. Takže vše, co nepotřebujete, odevzdejte, odložte to tady a teď a jděte domů volní. Jste dokonalí jako obvykle, dokonce i když jste nepokročili. Jen jste se naučili další lekci na vlastní náklady. Myslím to také finančně, samozřejmě. [Mistryně a všichni se smějí.] Utratíte hodně peněz za cestu sem a zpět pro nic za nic.

Není to moje vina, já „prodávám“ všechno! Každý může „nakoupit“ stejně. Neschovávám nic pro nikoho speciálního, každý může mít stejné „zboží“. Pokud to chcete „koupit“, každý má šanci.

Co se týče vás, kteří jste postoupili, měli byste být šťastní a hrdí sami na sebe. Nemám žádné odměny nebo osvědčení, které bych vám dala, ale vy



víte, že jste odměněni. Máte svůj vlastní certifikát. Měli byste být šťastni. [Potlesk.] A pro ty, kteří nepokročili vůbec nebo možná jen trošku, protože si nemohou pomoci, a pokročili maličko, doufám, že budete mít příště šanci, abyste mohli odčinit svoje chyby. Příště, pokud budeme mít nějaký čas, jestli budete mít další šanci přijít ještě někdy na takové setkání, buďte prosím zaměřeni na jedinou věc, jako kdybyste byli mrtví. Jestliže jste mrtví, nikdo vám nic nemůže udělat. Vložte slovo „mrtvý“ na své čelo dřív, než vejdete do dveří. Když pak budete odcházet z tohoto setkání, suďte ho a řekněte si: „Jsem zase živý!“ Opravdu to je tak. [Potlesk.]

Protože pokud nejste mrtví pro tento svět, nemůžete být naživu s Bohem. To samé je napsáno v Bibli: „Není možné současně uctívat Boha i mammon.“ Musíme být zaměřeni na jedno. Cokoli jsem během tohoto setkání udělala, bylo proto, abych vás chránila a vedla k zaměření do jediného bodu. Ať to byla láska, hýčkání, objímání či hubování, to vše

vám jen mělo v průběhu těchto pěti dnů pomoci. Nemyslete si tedy, že jste mimořádní, když vám projeví více něžnosti, anebo že jste hrozní, když vám vyhubují. Jste si všichni rovni, rovni a v mém srdci stejně milovaní. [Mistryně se slzami v očích.] Miluji vás moc! [Dlouhý potlesk.]

Ačkoli se mi někdy nelíbí věci, které děláte, protože vím, že nejsou dobré pro vaše praktikování, nebo máte něco ve svém srdci, co není dobré pro vaše praktikování, vím, že to není vaše vina. Jsou to jen okolnosti, které vám to způsobily. Je to tento hrozný svět, který vás tlačí do těchto situací.

Nemám pro vás nic než Lásku. Nechci vám říkat žádná drsná slova nebo něco takového, ale musím. Je to pro vaše vlastní dobro, ale chci, abyste věděli, že vás přesto všechno miluji. Je to, jako když někdy vyhubujete svým dětem, ale nikdy je nepřestanete milovat. A v případě, že je některé z vašich dětí nemocné, dáte ho možná do nemocnice. Je to pro ně strašné zacházení, ale vy chcete, aby byly v pořádku.



Takže je dáte na oddělení psychologie, protože chcete, aby jejich mysl byla bystřejší, v to doufáte do budoucna. To je všechno k této léčbě, ale léčba není nikdy příjemná. Jen zkuste více meditovat, abyste takovou léčbu nemuseli nikdy podstupovat.

Někteří z vás byli více osvícení v Nebi předtím, než sem přišli, ale chtěli být ještě osvícenější. Například, jestliže jste byli osvícení na osmdesát procent v Nebi, to znamená, že jste byli ve Čtvrtém Světě nebo tak nějak. Ale přišli jste sem dolů hledat mě, protože jste věděli, že tady budu. A když jste sem přišli, vaše osvícení bylo menší, než když jste byli v Nebi. A vy jste zde trpěli a trpěli a zapomněli jste na všechno, co pro vás bylo na cestě a v Nebi. Trpíte zde více, protože jste zapomněli.

Proto se snažím všemi způsoby, abyste se rozpomenuli, abyste dosáhli zpět a ještě výš nad úroveň, na které jste byli, než jste sem přišli. Udělám pro vás všechno, co bude možné. Vy se ale také musíte snažit vzpomenout si na své skutečné Já. Jinak čím

méně si vzpomeneme, tím více trpíme. V každém případě chci, abyste věděli, že jste velmi milováni a velmi respektováni, protože jste dobří. Je to proto, že situace vás dělá špatnými, přesto se stále snažíte být dobří. Proto jste dobří. [Potlesk.]

Máte tolik tlaku z domova, ze společnosti, od přátel, kolegů, z práce, od šéfa, manžela, manželky a tak dále. A vy se přesto snažíte ze všech sil doma meditovat, chodit na skupinovou meditaci a také přijedete sem na setkání. Dokonce i když jste přiletěli letadlem, je to snadné atd., ale není všechno tak jednoduché. Za to všechno vás opravdu miluji. Vím, že se pokoušíte o to nejlepší, a Bůh to ví. Takže za vše, co chcete, byste se měli modlit doma. Až příště přijedete na setkání, přijedte jen s touhou poznat Boha. Jen na pět dnů buďte pro svět mrtví. [Potlesk.]³

³ Nejvyšší Mistryně Ching Hai, pětidenní vánoční seminář, Florida Center, USA, 28. prosince 2002, originál v angličtině

🌸 Vzdejte se všeho a buďte volní 🌸

Duchovní praxe neznamená zřeknutí se všech potěšení. To je špatné pojetí. Jsme-li příliš extrémní nebo příliš vážní, pak jsme neporozuměli smyslu duchovní praxe. Bůh nám neposkytl všechny tyto věci, aby nás znechutil, ale aby nás potěšil a posílil naši víru v Pravdu.

Díky milosti Boží a mocné energii od Boha budeme pomocí každodenní meditace schopni zmírnit, nebo dokonce úplně strávit jakoukoli informaci, která je škodlivá pro naši mysl a duši.

Jsme-li ve vyšších dimenzích, vidíme, jak se všechno v nespočetných světech objevuje a mizí ve zlomku sekundy jako bubliny! Nemůžeme dokonce ani říct, že to chvíli trvá. Věci mizí téměř ve stejném okamžiku, ve kterém se objeví. Je to stejné se všemi iluzorními světy, které ve vyšších dimenzích vidíme.

Zdá se, že procházíme dlouhými obdobími utrpení kvůli své nevědomosti. Jsme uvězněni v kleci času a prostoru. Proto se nám zdá, že je to dlouhá doba. Ve skutečnosti to není tak dlouho. Pro Boha je to ještě kratší než okamžik nebo než zlomek sekundy.

Nemůže to být považováno za čas. Uplyne opravdu rychle! Ale protože jste uvězněni v koutě, nemůžete vidět celek a myslíte si, že jste pouze tam. To není pravda, jste všudypřítomní. Jste tam jen zaseknutí a nemůžete vylétnout ven. Pak se domníváte, že jste tam a že jste jen ten či onen.



Někdy malí ptáčci nebo hmyz narazí do našich oken. Vzhledem k tomu, že okenní tabule je průhledná a místnost je osvětlená, nerozeznají, kde je okno, a narazí do skla. Hlavy jim otečou, oči oslepnou a v mžiku padají v bezvědomí na zem. Neletí skrz otevřený prostor, ale létají přímo do okeních tabulí.

My děláme totéž! Měli bychom se vzdát všeho, dokonce i svého štěstí, a pak budeme v pohodě. Neměli bychom dokonce žádat ani o mír, zdraví, úspěch, pověst, majetek nebo rodinu. Neměli bychom žádat vůbec o nic. Pak nebudeme trpět. Je to právě proto, že žádáme příliš mnoho, takže tu a tam uvážneme a náš nos se tam přichytí také. A pak křičíme o pomoc.⁴

⁴ Nejvyšší Mistryně Ching Hai, sedmidenní seminář, Hsihu, Formóza, 28. září – 3. října 1990, originál v čínštině

Výhoda blízkosti duchovních učitelů

Někdy už jen díky tomu, že jsme v jejich blízkosti, se cítíme velmi pohodlně a začneme toužit po meditaci tak, že už déle nechceme znovu myslet na světské věci.

Navštivte svého Mistra každý den, pokud je to možné

Občas potřebujeme někoho, kdo nám připomene výhody duchovní praxe, abychom nezapomněli, že máme praktikovat. Jinak přicházíme denně do kontaktu s mnoha světskými bytostmi nebo bytostmi, které nejsou na tak vysoké úrovni, a jejich „nepraktikující“ aura táhne naši úroveň trochu dolů. A tak budeme jako oni, horlivě zapojení do světských a pozemských záležitostí a pak zapomeneme na náš nejdůležitější cíl.

Proto je opravdu prospěšné být s duchovními učiteli a svatými. To znamená, že je užitečné být ve společnosti spolupraktikujících a ve společnosti osvíceného Mistra. Není to užitečné jen proto, že je vidíme a posloucháme jejich řeč. Někdy dokonce, i když je neslyšíme mluvit, aura jejich duchovnosti nám slouží jako připomínka a dává nám duchovní povzbuzení. Pak přirozeně myslíme na duchovní

praxi. Někdy už jen díky tomu, že jsme v jejich blízkosti, se cítíme velmi pohodlně a začneme toužit po meditaci tak, že už déle nechceme znovu myslet na světské věci.



Proto v Indii říkají, abyste navštěvovali svého Mistra každý den, pokud je to možné. Ne-li denně, pak alespoň jednou za dva nebo tři dny. Pokud



to není možné, navštivte Mistra alespoň jednou za týden, pokud to není možné, pak alespoň jednou za dva týdny, pokud ne, pak jednou za měsíc. Pokud ani to není možné, pak Mistra navštivte jednou za několik měsíců, jestli ani to ne, pak jednou za rok. Pokud to stále není možné, pak alespoň jednou za život! Pokud ani toto není možné, pak uvidíte Mistra v době smrti. V té době pro vás Mistr určitě přijde. Nakonec Ho tedy ještě uvidíte. Nicméně musíme mít s Mistrem spříznění, aby pro nás přišel.

Proto se říká: „Není snadné setkat se s Buddhou.“ Nemusíme se nutně setkat s Mistrem, i když s Ním žijeme ve stejném světě, nebo slyšet Jeho slova, žijeme-li s Ním ve stejné době. Pokud jsme stejně staří jako Mistr nebo žijeme ve stejné zemi nebo ve stejné vesnici, to nezbytně neznamená, že můžeme získat Jeho požehnání, protože někdy jsme sami sebe zneprístupnili. Naše srdce je velmi důležité.

Proto někteří lidé, jako mnoho spolupraktikujících v Číně a Au Lac, kteří nemohou Mistryni navštívit a nikdy neviděli Mistryni fyzicky, mohou vidět projevenou formu vnitřního Světla Mistryně. Protože jejich srdce jsou s Mistryní. To je také považováno za duchovní kultivaci. Srdce je velmi důležité!⁵

⁵ Nejvyšší Mistryně Ching Hai, skupinová meditace, Hsihu, Formóza, 10. října 1992, originál v čínštině



Meditace bez úsilí



Otázka:

Jak dlouho musí člověk meditovat, aby dosáhl osvícení?

Mistryně:

Osvícení přichází okamžitě. Jakmile si sednete s Mistrem a upřímně to chcete, přijde to okamžitě. Někdy dokonce před zasvěcením nebo někdy jsem ani neskončila s pokyny a lidé už obdrželi osvícení. Někteří lidé mají naspěch, nemají čas čekat. [Smích.]

Ale meditujeme denně, protože vždy chceme být v osvíceném stavu a stále si chceme obnovovat své přijaté osvícení. Nebo ho také chceme posílit, aby se rozšířilo až do nekonečna. Jinak, i kdybyste meditovali sto let, neobdrželi byste žádné osvícení.

Meditace nepřináší osvícení, Mistrova Síla ano, protože během zasvěcení nebo během takzvané meditace naší Metodou nemeditujete, neboť meditace znamená úsilí. Ale naší Metodou je to bez úsilí. Možná tam někdy sedíte, dokonce ospalí a pak i přesto přijde osvícení. Nebo budete osvíceni během spánku, protože Mistrova Síla vás probudí, probudí vaši duši, zatímco spíte. Zatímco vaše mysl spí a vaše tělo odpočívá, vaše duše bude probuzena do oblasti Světla a moudrosti.

Čili meditace není prostředkem k osvícení. Ale pro nedostatek slovní zásoby v tomto světě to musíme nazvat meditací. Vlastně tam jen sedíte, přijímáte milost Boží a připustíte svou vlastní Nejvyšší Sílu. Ve skutečnosti tam není žádné meditování zapojeno, protože cokoli, co je vyděláno nebo co je výsledkem nějaké činnosti, je stále ještě světské povahy nebo existuje jen v rámci materiálního rámce.



Proto naše meditace je „nemeditační“ meditace, je to meditace bez úsilí. [Potlesk.] ⁶

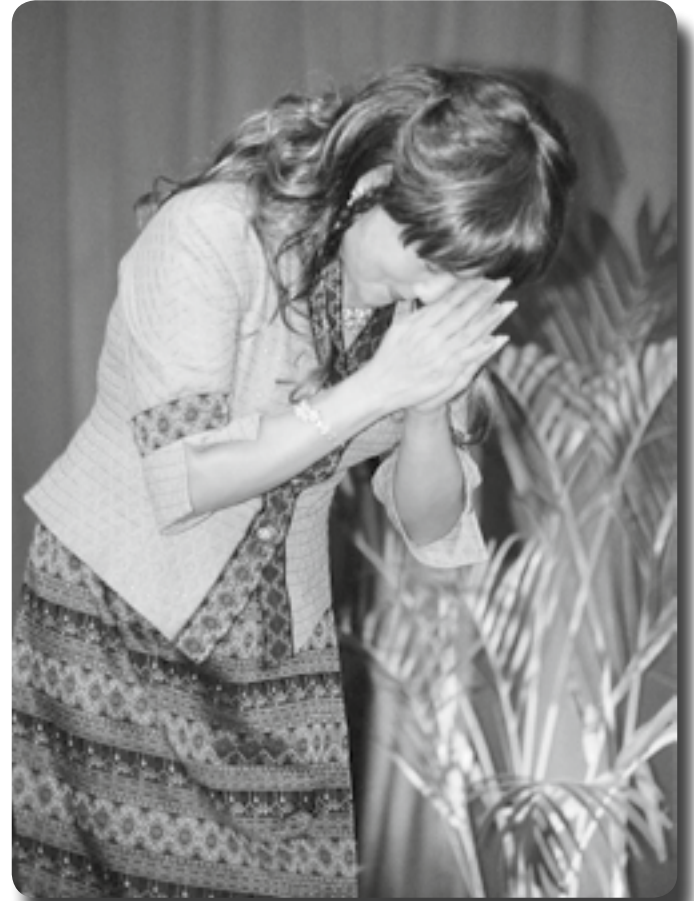
⁶ Nejvyšší Mistryně Ching Hai, skupinová meditace, Seattle, Washington D.C., USA, 7. dubna 1993, originál v angličtině





**S dobrotou a mocnou energií od Boha,
prostřednictvím každodenní meditace,
budeme schopní zředit nebo možná
úplně strávit jakoukoli informaci, která
je škodlivá pro naši mysl a naši duši.**

Nejvyšší Mistryně Ching Hai





Pro nás je důležité mít ctnostné přátele, kteří jsou laskaví, dobří a kteří si s námi mohou každý den pohovořit o něčem pozitivním, přesvědčí nás, abychom šli správným směrem. Pak půjdeme správnou cestou a staneme se lepšími a lepšími. Naše dobré vlastnosti se budou vyvíjet a růst a stanou se zřetelnější. Budeme lépe vědět, který směr je ten správný.

Pokora je blízko Pravdě

Pokorní lidé jsou velmi blízko Bohu a svatým.

Ti s čistým srdcem jsou Pravdě blíž.

Čím jsme arogantnější,
tím vzdálenější jsme od Pravdy.



Praktikování v tichosti



V duchovní praxi existuje mnoho úrovní a cesta kultivace je velmi dlouhá. Jako nový praktikující by se proto člověk neměl chlubit a přehánět. Říkám vám, abyste neodhalovali své zkušenosti jiným pro vaše vlastní dobro, ne kvůli mně. Jestli chcete, můžete to říci celé zemi, mne to neovlivní. Vyzrazením svých pokladů zraníte pouze sami sebe.

Proto praktikujte v tichosti, protože musíme chránit svou úroveň a pomalu stoupat, abychom se stali Buddhou, Mahasattvou a nejvyšším Bódhisattvou (osvícenou bytostí). Má-li nový praktikující nějakou magickou sílu a jde to rozhlásit ven, protože není stabilní uvnitř, měli byste vědět, že takovému člověku se nedá věřit.

Vidí-li zkušený duchovní praktikující takového člověka, může říci, že on nebo ona zažívá překážky,

trpí „Zen symptomem“, o kterém se často zmiňujeme. Lidé, kteří netrpí „Zen symptomem“, se nechodí ven chlubit.

Duchovní praktikující by měli být pokorní. Čím vyšší je jejich úroveň, tím jsou pokornější a tím více se obávají, že by lidé mohli odhalit jejich úroveň a sílu. Někteří lidé jsou v počátečních stádiích svého praktikování stále ještě v pořádku. Avšak po dosažení triviální úrovně, a jakmile mají nějaké zkušenosti, začnou se všude chlubit. Mluví tak hodně, že si přitáhnou hodně zlých překážek. Čím vyšší je jejich úroveň, tím více zlých překážek přijde.

Nejhorší chybou v duchovním praktikování je tedy mluvit o svých zkušenostech. Pokud praktikující mluví příliš mnoho, zkušenosti se stanou ve své podstatě zkreslenými nebo jednoduše už víckrát nepřijdou, zůstanou jen iluze, protože koncentrovaná síla je vyplývána a duchovní atmosféra je zničena. Původně je duchovní atmosféra ochrannou zdí. Avšak, propouští-li člověk příliš mnoho navenek,

ďábel do ní udělá díru a vstoupí. V duchovním praktikování se děsíme chlubení a arogance. Čím je člověk pyšnější, tím větší jsou jeho problémy.⁷

⁷ Nejvyšší Mistryně Ching Hai, Taipei, Formóza, 17. prosince 1986, originál v čínštině

Chlubit se svými úspěchy ničí váš život

Jak jsem vám řekla během zasvěcení, král máji, král iluzí nebo ďábel sám se může kdykoliv manifestovat přesně jako buddha, ďábel, anděl, bůh nebo jakýkoli minulý, přítomný nebo budoucí svatý, aby svedl z pravé cesty upřímné, nepozorné nebo méně ostražitě, méně opatrné praktikující. V buddhistické sútře se zmiňuje padesát druhů pastí, které ďábel často používá, aby praktikující zaskočil a aby je svedl z cesty. Vlastně toho není vůbec potřeba znát o ďáblu hodně. Jen zůstat čistý, upřímný a čestný vůči sobě a pak nikdy nespadnete do žádných pastí, nebudete v problémech a nikdo vás nemůže nikdy oklamat, dokonce ani sám král démonů.

Pokud bychom si přáli slávu, zisk nebo vysokou pozici, dokonce v duchovní hierarchii, často padneme do pasti negativní síly, protože to je právě to,



na co čekají. Čekají, až budeme přistiženi nebdělí, a pak nás přesvědčováním svedou ve víru, že jsme se už stali buddhou, že jsme velcí, že máme poslání, že jsme to a tamto. Pak budeme pyšní. Budeme chyceni v oblasti falešné pýchy a arogance a skončili jsme. Ano, možná se znovu můžeme vrátit zpět k pokoře a pokračovat v praktikování jako dřív, ale mohlo by to pak být velmi obtížné. Mohli bychom být svedeni příliš daleko a vrátit se zpět pak trvá dlouhou dobu. Ztrácíme mnoho úsilí a času. Jako praktikující si tedy nemůžeme dovolit být neopatrní, být hrdí na naše praktikování nebo chtít rychle duchovní pozici v duchovním světě.

Mnoho lidí medituje jen trochu, dokonce moc nedodržují ani pravidla, jejich veganská strava je tak tak, mají jen několik matoucích vizí a věří, že se stali mistry a buddhy. Můžete se stát tím, čím si přejete. Můžete se chlubit svými úspěchy, ale výsledky hovoří samy za sebe. Někdy to ničí náš život. Ničíme sami sebe a pak je příliš pozdě, aby bylo

možné vrátit se zpět tam, kde jsme byli předtím. Tedy skromnost je v duchovní praxi velmi důležitá. Musíme být pokorní uvnitř, ne že budeme pouze pokorně vystupovat. Někdy lidé nejednají moc pokorně, ale uvnitř jsou pokorní. Někteří lidé hrají pokorné, ale ve skutečnosti jsou uvnitř velmi, velmi arogantní. Zevnějšek někdy lidi klame.⁸

⁸ Nejvyšší Mistryně Ching Hai, čtyřdenní mezinárodní seminář, Hsihu, Formóza, 20. února 1996, originál v angličtině



Příběh o Mistru Lin Chi



Existuje příběh o Mistru Lin Chi z Číny. Když byl Mistr Lin Chi ještě student, pořád spal. Usnul všude. Jednoho dne spal v meditační hale v rohu a viděl přícházet svého Mistra. S předstíraným úlekem si vzal svou podušku a spacák a šel se ukrýt do jiného rohu a znovu usnul. Mistr znal Lin Chiho, znali se navzájem velmi dobře. Mistr šel tedy rovnou do meditační haly a spatřil mnicha, který tam seděl a meditoval. Mistr do něho kopl a řekl: „Ty, spící mnichu! Co předstíráš? Měl by ses naučit meditovat jako támhle Lin Chi!“ [Smích.]

Mnich tomu nemohl uvěřit. A víte, jak ten mnich seděl? Se všemi těmi rouchy, důstojně, před sochou Buddha a ještě dostal kopanec do pozadí. [Smích.] Před sebou měl doutnající vonnou tyčinku a nikdy se nepohnul, dokud tyčinka nedohořela. Ale hýbal se uvnitř. Proto, i když byl Lin Chi při-

kryt svým spacím pytle, jeho Mistr řekl, že Lin Chi medituje a že ten sedící mnich spí. Rozumíte? Jde o odlišné úrovně.

Ano, Lin Chi spal, ale nikdy nespal. Spal jen svým tělem. Jeho mysl byla vždy osvětlená. Ať dělal cokoli, vždy byl vnitřně soustředěný. Nikdy se od toho soustředění neodchýlil. Ale mysl toho mnicha, který tam seděl jako dřevěný trám, bloudiva všemi směry a on nemohl dělat nic. Zkuste být tedy soustředění a nekritizujte jiné lidi podle zevnějšku. Někteří spolupraktikující nejsou takoví, jak vypadají.⁹

⁹ Nejvyšší Mistryně Ching Hai, skupinová meditace, Kostarika, 2. června 1991, originál v angličtině

Čím jsme arogantnější, tím vzdálenější jsme od Pravdy

Pokorní lidé jsou velmi blízko Bohu a svatým. Ti s čistým srdcem jsou Pravdě blíž. Čím jsme arogantnější, tím vzdálenější jsme od Pravdy. Proč jsme tak daleko od Pravdy? Protože spoléháme na svět! Kdybychom nespolehali na svět, nebyli bychom pyšní. Pokud spoléháme na peníze, moc, intelekt nebo společenské postavení, tak spoléháme na svět a pomíjivost. Pravda není z tohoto světa ani není pomíjivá. Čili čím více spoléháme na tuto stranu, tím vzdálenější jsme té druhé straně. To je logické vysvětlení a nemělo by být těžké to pochopit.

Lidé, kteří nemají žádné peníze nebo moc, ti, kteří jsou pokročilí věkem a zanedbávaní, jsou pokornější. Proto mě často vídáte, že jsem velmi laskavá

k těmto lidem i k vězňům. Na vás někdy nejsem moc milá. Je mi to líto, ale tak to je. Nejsem k nim vlídná záměrně ani k vám se nechovám méně vlídně úmyslně. Jsem jen zrcadlem, které odráží, jací jste. Neobviňujte mě za způsob, jak s vámi jedním, a ani nesrovnávejte: „Proč je Mistryně tak laskavá k té osobě, ale ke mně tak laskavá není?“ Jsem-li k někomu laskavá, musíte se na něho jen podívat a budete vědět proč. Není nevyhnutelně větší fešák než vy. Ne! Možná mu už vypadaly všechny zuby a nemá jediného příbuzného nebo přítele. Možná nemá ani haléř, a dokonce mu peníze dávám. Jsem k němu ale laskavá, protože je čistý a pokorný v srdci. Není poskvrněný. Nemá před sebou žádné překážky, žádné připoutání ani nic, na co by spoléhal. Jeho srdce je nekonečně rozsáhlé. Je skoro jedno s vesmírem.

Máme-li na co spoléhat, omezuje nás to, staneme se úředním, ctnostným člověkem nebo člověkem s pravdou. Stále ještě máme hranici v jednom



rohu neotevřenou. Pokorní a čistí nemají nic, na co by spoléhali. Nemít nic znamená mít vše.¹⁰

¹⁰ Nejvyšší Mistryně Ching Hai, skupinová meditace, Hsihu, Formóza, 13. srpna 1989, originál v čínštině

Staňte se pokornějšími a neodvažujte se kritizovat jiné

Jenom se každý den podívejte do svého duchovního deníčku a uvidíte, jestli jsou věci, které jste udělali, dobré. Je-li dobrých skutků málo a těch špatných hodně a jsme-li plní chamtivosti, hněvu a nenávisti, pak víme, že bychom se měli stydět sami před sebou. Pak se postupně staneme pokornějšími a neodvážíme se kritizovat ostatní, protože vidíme, že jsme sami černí jako uhlí. Jestliže jsou naše vlastní nohy ponořené v bahně, jak se můžeme opovážit používat pochodeň, aby svítila na nohy ostatním. Tak je naše ego zmenšováno.

Jinak můžete zůstat tady. Trochu vám každý den vyhubuji a vaše ego bude v pořádku, protože tady se nikam neschováte. Každý den posbírám vaše nedostatky a budu se přes ně pracovat znovu a znovu, pak se už více neodvážíte být sobečtí. Ale pokora a nízké sebehodnocení jsou dvě odlišné

věci. Takzvaný komplex méněcennosti je odlišný. Znamená, že se člověk cítí být velmi nízkým a zbytečným. Já na vás křičím a hubuji vám, ale uvnitř toho je Láska, podpora a požehnání.

Ale ve vnějším světě vás lidé utlačují kvůli slávě nebo bohatství. Pro své vlastní zájmy nám dě-




lají naše životy velmi mizernými, lámou naše srdce na kousky a zcela nám rozdrťí sebedůvěru.

Takže tyto dva druhy pokárání jsou odlišné. Jedno vychází z projevu konkurence vůči nám a druhé nám pomáhá odstranit naše ega. V tom druhém zmíněném typu hubování je skrytá Láska. Takže někdy cítíme, že je tam druh uklidňující vůně, uklidňující, soucitné atmosféry. A i přesto, že jste byli hubováni, se vždy zdá, že vám ta osoba chybí. Nemůžete na ni zapomenout ani ji nedokážete nenávidět. Ale ve vnějším světě, dokonce i kdyby lidé použili sladkých slov, můžeme se jich stejně obávat. Máme strach, že by mohli zosnovat nějaký plán, jak nás podvést. Máme pocit, že jsou tak děsiví, jako kdyby měli schovaný nůž, aby ho na nás použili.¹¹

¹¹ Nejvyšší Mistryně Ching Hai, skupinová meditace, Hsihu, Formóza, 10. října 1990, originál v aulačtině

Čistota srdce



Prostí lidé jsou velmi pokorní, čisté a jednodušší. Nemají nic, o co by se opřeli. Nemají se o co zachytit nebo zavěsit. Vědí, že nic nemají, proto jsou jejich srdce velmi čistá a jednoduchá. Velká síla požehnání může mnohem snadněji vstoupit do prázdného srdce, které je čisté a jednoduché.

Možná nevypadají vznešeně z vnějšku, ale opravdu mě mají rádi, mají ve mne nejsilnější víru a nejvíc se o mne zajímají. Naslouchají všemu, co říkám. Nemají o mně žádné vnitřní pochybnosti a ani navenek nejsou proti mně. Když ty lidi vidíte, můžete říci, že postupují velmi rychle.


**Ti, kdo mají čistá srdce,
postupují mnohem rychleji**


Proč je to tak, že lidé s čistým srdcem a prostou myslí postupují tak rychle v duchovním praktikování? Protože „hloupí“ lidé nevědí, jak argumentovat. Jsou jako děti, věří ve mne zcela, bez jakýchkoli pochybností. Máme tady mnoho takových lidí. Proto postupují tak rychle. Možná nevypadají vznešeně z vnějšku, ale opravdu mě mají rádi, mají ve mne nejsilnější víru a nejvíc se o mne zajímají. Naslouchají všemu, co říkám. Nemají o mně žádné vnitřní pochybnosti a ani navenek nejsou proti mně. Když ty lidi vidíte, můžete říci, že postupují velmi rychle.

Jsou i jiní lidé, kteří se zdají být ke mně velmi oddaní a uctíví, ale po krátkém rozhovoru s nimi zjistíte, že mají velké ego a že ve mne zcela nevěří. Někdy to dokonce i řeknou. Když se setkáte s více lidmi, naučíte se odlišit ty, kteří opravdu mé učení

pochopili a mají ve mne naprostou víru. Ale nedokážete to říci podle jejich zevnějšku.

Zda ve svém duchovním praktikování postupujete rychle nebo pomalu, nezávisí jenom na Mistrovi. To, jak rychle postupujete, závisí také na tom, jak moc v Mistra věříte a jak na Mistra reagujete. Dovolte mi říci tajný tip, jak dosáhnout pokroku v duchovním praktikování, ale nikomu dalšímu to neříkejte. [Smích a potlesk.]

❧ Chladné srdce je překážkou ❧

Zda postupujeme rychle nebo pomalu, závisí na čistotě našeho srdce. Někdy bychom byli velmi rádi čistí, ale nedokážeme být. Je to proto, že jsme v průběhu naší minulé karmy zaseli chladné srdce, a teď jsme blokováni touto studenou zdí. Jednoduše nedokážeme zcela věřit v Mistra a nedokážeme se Mistrovi úplně oddat tělem, řečí i myslí.

Někteří lidé praktikují velmi pilně. Meditují čtyři nebo pět hodin každý den. Ale jejich srdce je stále připoutáno ke světu. Stále ještě chtějí slávu a bohatství. V důsledku toho nemohou dosáhnout žádného pokroku. Možná potřebují být reinkarnováni ještě jednou, protože stále ještě chtějí zůstat v tomto světě. Tyto lidi musím navrátit ještě jednou zpět a nechat je učit se s jiným Mistrem, aby mohli postoupit. Někteří z našich spoluzasvěcených

zde se již učili Metodu Quan Yin ve svém předchozím životě. Nicméně došli jen na půl cesty, protože byli stále připoutáni k tomuto světu. Nebo možná nebyli dost upřímní, stále pochybovali o Mistrovi, proto se museli zase vrátit.

Je to jako v příběhu, který jsem vám vyprávěla předtím. Jeden člověk mi napsal dopis, kde říkal, že po zasvěcení se ke mně upřímně modlil každý den. On ve mne skutečně věřil. Udělal velký pokrok v pouhých dvou měsících. Během meditace mohl jít do toho nejzářivějšího království. Ale později o mně začal pochybovat. Vzpomněl si, že jeho předchozí mistr mu řekl, že jestli jeho duch opustí během meditace jeho tělo, bude posedlý demony. Tak začal pochybovat o mém učení a o Metodě, kterou jsem učila. Výsledek byl, že jeho úroveň okamžitě spadla. Až dosud se stále nedokáže dostat zpět nahoru. Tady můžete vidět, jak velké překážky nám může mája vytvořit.¹²

¹² Nejvyšší Mistryně Ching Hai, skupinová meditace, Hsihu, Formóza, 29. října 1988, originál v čínštině

☞ Lidé, kteří jsou čistí ve svém srdci, ☞ se dostanou k Bohu rychle

Lidé, kteří jsou čistí ve svých srdcích, jsou jednodušší. Dostanou se k Bohu rychle, protože nemusí příliš přemýšlet, příliš srovnávat a překonávat mnoho studií. Vzdělanější lidé nebo někdy kvalifikovanější lidé jsou mnohem komplikovanější, protože musí být v určitém prostředí, aby uspěli. Takže už mají navyklý způsob myšlení, analyzují výhody a nevýhody, úspěchy a neúspěchy: „Když budu sedět v meditaci, co od Boha dostanu? Dostanu vůbec něco? Má to cenu? Víte, čas jsou peníze!“ [Smích.] Tak to někdy je. A pak si podvědomě sami blokuje cestu do Nebe. To je to, co nazýváme egem, ale ve skutečnosti žádné není.¹³

¹³ Nejvyšší Mistryně Ching Hai, skupinová meditace, Havaj, USA, 6. září 1994, originál v angličtině

☞ Vždy si udržujte srdce tak ☞ nevinné, jako je srdce dítěte

Prostí lidé všichni dosáhnou Pravdy. Nejdůležitější věcí je čisté srdce, srdce, které nedělá rozdíly, srdce, které nerozlišuje mezi bolestí a štěstím.

Víte, co řekl zenový mistr Seng Tsan (třetí patriarcha Zenu)? „Pro lidi, kteří mají srdce, jež dělá rozdíly, je velmi obtížné najít Velkou Cestu.“ Chtěl tím říct to, že lidé s rovností, jednoduchostí a spokojeností ve svých srdcích, jsou schopni najít Pravdu mnohem snadněji.

Lao-c' také řekl, že člověk může dosáhnout Tao, jen když se stane dítětem. Ježíš Kristus řekl, že dokud se nestanete nevinným jako dítě, nemůžete vstoupit do Království Božího. Takže buddhismus a taoismus říkají to samé a i Bible říká podobné věci. Islám také říká to samé. Islám vyučuje své následovníky, aby nekritizovali ostatní. Bez ohledu



na to, jaká ta osoba je, je to Boží vůle, že je taková. Význam je v tom, že bychom měli být jako děti, a nekritizovat ostatní. Pak je to správné!¹⁴



Nejlepší a nejčistší pohnutky budou přitahovat všechny milosti vesmíru, všechny nejčistší věci, dokonce ještě více, než o co dovedeme žádat.

¹⁴ Nejvyšší Mistryně Ching Hai, Ping Tung, Formóza, 1. prosince 1988, originál v čínštině



Je-li naše srdce laskavé, snadněji můžeme být jedno se vším a snadněji můžeme být v kontaktu s Bohem. Je-li naše srdce odděleno, pak to je, jako bychom měli kolem sebe postavenou zeď. Proto není naše srdce velmi blízko u Mistra jen díky tomu, že jsme Mu nablízku. Chce-li být naše srdce blízko, tak i kdybychom byli milion mil daleko, nezdá se, že by tam byla nějaká vzdálenost. Jsme-li Mu však po boku, ale naše srdce není s Ním, pak budeme skutečně velmi daleko.

Uvolněte se

Pokud jste ve své meditaci uvolnění tak, jako když mě vidíte, pak to je opravdová meditace.



Opravdová meditace



Všichni jste připoutáni k vizím v meditaci a považujete je za skutečné duchovní zkušenosti. A vize, které vidíte, když zrovna nemeditujete, prostě nepočítáte. Ale ve skutečnosti jste v té chvíli opravdu v meditaci, protože „Zen převládá ve všem“. Meditace neznamená, že sedíme napjatě a ovládáme se. To je nesprávný způsob, protože v té chvíli meditujeme svým egem, a proto nemáme žádné zkušenosti. Měli bychom to dělat přirozeně, abychom dosáhli osvícení.

Pokud jste ve své meditaci uvolnění tak, jako když mě vidíte, pak to je opravdová meditace. Slyšeli jsme příběh o někom, kdo se stal osvíceným během štípání dříví, a další příběh o někom jiném, kdo získal osvícení poté, co uslyšel pár slov od osvíceného Mistra. To je ono. Proč nemáte žádné zkušenosti po hodinách rozmrzělého sezení v meditaci?

Je to proto, že to děláte se svým egem, se svou myslí. Soustředíte svou pozornost příliš tvrdě, tlačíte na sebe příliš moc, proto zůstanete připoutáni a nervózní. Proto nemáte žádné zkušenosti. To není opravdová meditace. Je to jen druh výcviku.

Skutečná meditace se odehrává kdykoliv. Proto někteří z vás mají dobré zkušenosti, když spí nebo když se na mě pozorně dívají. To je meditace, protože vaše pozornost je v tom čase zaměřena. Soustředíte se, protože máte velkou radost, že mě vidíte nebo posloucháte, a v tom čase odložíte stranou své předsudky. Tehdy meditujete, ano? Tehdy máte přirozené zkušenosti.

Řekněme, že tady sedíte se sraštěným obočím a přemýšlíte: „Chci meditoval. Och! Jak to, že nemám žádné zkušenosti? Proč to ještě nepřišlo? Ach! Kdy to přijde?“ [Smích.] Spěcháte na sebe, ženete se za osvícením. Ale tyto zkušenosti nikdy nespěchají. Přijdou, kdy mají, a odejdou, kdy chtějí. Nejsou k ničemu připoutány. Jak říká Diamantová sůtra,

osvícení přichází, když na ničem nelpíme. Měli bychom následovat tento ideál duchovna, abychom dosáhli osvícení.



❧ Čistá Země je přímo před námi ❧

Když se na mě upřeně díváte ve velmi čistém stavu myslí bez sebemenšího vyrušení, máte všechny zkušenosti, které byste měli mít. Někteří z vás viděli během mé přednášky, jak se přednášková hala změnila ve svět mimořádně zářivého Světla. To je Čistá Země. To je míněno řečným: „Čistá Země je přímo před námi.“ Náš svět je fyzický, ale když se duchovně soustředíme, v okamžiku se stane Čistým Světem a démoni se mohou v našich očích stát svatými.

Někteří z vás si mi stěžují, že poté, co jste se přidali ke skupinové meditaci, nemáte tak dobré zkušenosti. Ve skutečnosti je to kvůli tomu, že vaše ego vyšlo ven a vaše láska se zmenšila. Neovlivňují vás spoluzasvěcení. Neměli byste vinit ostatní, namísto toho byste měli prozkoumat své nitro. Proto nemám ráda ty, co si stěžují, jen to neříkám. Tito



lidé očekávají, že budu vinit ostatní, ale já nebudu předpokládat.

Někteří z vás, když se na mě dívají, mají na mysli mnoho věcí. Dívají se na mě, jakoby se ve skutečnosti ani nedívali. Pak by bylo lepší, kdybyste se nedívali! Dokonce, i když se na mne díváte, ve vaší mysli se děje mnoho věcí. Přemýšlíte, zda byste měli recitovat Svatá Jména, jako byste mě chtěli zahnat pryč. [Smích.] Chcete-li to udělat, zatímco se na mne díváte, znamená to, že se mě chcete rychle zbavit, a kvůli tomu se cítím nepohodlně. Měli byste se na mě dívat jako dítě, které nevidělo své rodiče dlouhou dobu, a pak budete mít vnitřní zkušenosti, které budou těmi nejlepšími, jaké můžete mít.

Neměli bychom si myslet, že meditujeme jenom tehdy, když máme zavřené oči a rozmrzele tam sedíme se svaštěným obočím. Ne, ne! To je jen druh cvičení. Sedíme tiše, abychom vyjádřili svou upřímnost. I když někdy nedokážeme sedět pokojně, pokračujeme. Čekáme na Boha ve své meditaci. Ob-

čas máme zkušenosti, když jsme upřímní, ale někdy se nedokážeme soustředit a řekneme si: „Dobrá, ať jsem upřímný, nebo ne, to je vše, co pro tuto chvíli dokážu udělat. Prosím, pomoz mi, Bože.“

Proto bychom měli medитovat každý den a považovat to za povinnost. Stejně jako když jíme, dokonce i když nechceme. Měli bychom si vytvořit zvyk myslet na Boha, jakmile se ráno probudíme, a myslet na Boha opět poté, co se večer vrátíme domů z práce. Jelikož jsme každý den příliš zaneprázdnění, nedokážeme myslet na Boha upřímně, proto bychom to měli udělat brzy ráno, jak vstaneme, a opět večer, až se vrátíme domů. To ale neznamená, že dokážeme zcela myslet na Boha, jen se snažíme dělat to nejlepší. Měli bychom to dělat, i když pracujeme.

Zkušenosti osvícení během přednášek Mistryně

Naslouchat přednášce osvícené Mistryně je pro nás největším požehnáním a přínosem. Protože můžeme vidět Mistryni nepřetržitě po dobu dvou nebo tří hodin, můžeme být pozdviženi Jejími vibracemi nebo naše špatná karma může být do jisté míry vyčištěna Jejím Světlem a pak budeme mít vnitřní zkušenosti. Přijďte-li sem, nemůžete mě vidět nepřetržitě dvě nebo tři hodiny, takže nedostanete tolik požehnání, jako byste získali na přednášce. Je to tak velké požehnání mít možnost vidět osvíceného Mistra nepřetržitě dvě nebo tři hodiny! Ne každý má takovou šanci. Jeden letmý pohled za celé věky je už dost dobrý, nemluvě o dvou až třech hodinách! Bytosti na některých jiných planetách ještě nikdy neviděly ani neslyšely osvíceného Mistra. Ony ještě nikdy neměly žádný kontakt s Mistrem. Proto byste se měli

chopit příležitosti vidět opravdového Mistra na několik hodin. Mnoho lidí, zasvěcených i nezasvěcených, zažilo během mých přednášek osvícení.

Takže meditace neznámá jen sedět. Meditace je to tehdy, když se upřímně z celého srdce plně soustředíme. Proto máte zkušenosti, když pracujete. Někdy nemáme žádné zkušenosti v meditaci a cítíme se zklamaní, protože meditujeme se svým egem. To není přirozený způsob, jak medítovat. Ale je to v pořádku. Stejně získáváte zásluhy. Jen meditujte upřímně. Výsledek není podstatný.

Dovolte mi říci, proč nemáte vnitřní zkušenosti, když meditujete. Je to proto, že nejste v tu dobu zcela prosti lpění (připoutání) a nejste skutečně soustředění. Myslíme si, že jsme, a budeme se mračit a divit: „Proč nepřišla zjevená forma Mistra?“ Upřímnost a touha jsou odlišné od lpění. Nicméně pro začátečníky je obtížné je rozeznat. Nezáleží na tom. Jen dělejte, jak nejlíp umíte. Počítá se to, pokud záměrně meditujete a myslíte na Mistra,

bez ohledu na to zda meditujete dobře, nebo ne, nebo jste-li neklidní, nebo ne. Vaše úsilí bude zaznamenáno a budete pozdviženi v každém případě. [Potlesk.]

Například budete pracovat pro někoho, kdo se zabývá prodejem oblečení. Někdy tam nejsou žádní zákazníci a vy tam sedíte a usínáte. Ale šéf vám i tak zaplatí za čas, kdy tam jste. Jindy jste zaneprázdnění po celý den a šéf vás platí stejně. Dokud do toho obchodu docházíte, dostáváte svůj měsíční plat. Stejně je to s meditací. Měli byste meditovat bez ohledu na zkušenosti. Vaše úsilí bude zaznamenáno a já vám jednoho dne „zaplatím“, takže si budete moci zaplatit „jízdné“ do Nebe. [Potlesk.]¹⁵

¹⁵ Nejvyšší Mistryně Ching Hai, sedmidenní setkání, Ilan, Formóza, 12.–18. srpna 1988, originál v čínštině



Většina z vás se setká s problémem a zbrzdí se. Nejste schopni se vyvíjet a uvolnit se. Když nejste uvolnění, vaše myšlenky jsou blokovány a pak ani vaše skutky nejsou dokonalé.

Žít vyvážený život je Tao

Měli byste duchovně praktikovat rozumným způsobem. Je v pořádku stát se svatým zítra, tak proč byste museli spěchat být jím dnes? Čekali jste po mnoho životů, takže o co jde, když počkáte ještě několik dnů navíc? Čím jste nedočkavější, tím víc sami sebe brzdíte.

V dávných dobách byl jeden člověk, který v praktikování následoval osvíceného Mistra. Jednoho dne se svého Mistra zeptal: „Mistře, kolik upřímných lidí, jako jsem já, můžeš najít na tomto světě?“ Jeho Mistr odpověděl: „Vesmír je plný žáků, jako jsi ty.“ [Mistryně a publikum se směje.]

Žák byl stále skeptický a zeptal se znovu: „Mistře, já jsem opravdu upřímný. Kdybych se všeho vzdal, včetně mých rodičů, manželky, dětí, příbuzných a přátel, kolik let praktikování by mi pak trvalo dosáhnout svatosti?“ Jeho Mistr mu řekl: „Jsi-li pilný,

můžeš toho dosáhnout za pět až patnáct let.“ Žák se ptal dále: „To je příliš pomalé. Když se zdržím jídla a pití, a dokonce vynechám spaní a budu jen meditovat se zkříženýma nohama dvacet čtyři hodin denně, kdy si myslíte, že se mohu stát svatým?“ Jeho Mistr řekl: „Tímto způsobem ti to bude trvat asi třicet až padesát let, aby ses stal svatým.“ [Mistryně a publikum se směje.] Víte proč? On byl příliš nedočkavý. Kdo si myslel, že je? Kdo se stará, zda se on stane svatým, nebo ne? Kdo by potřeboval takového člověka?

🐉 Nejlepší způsob je střední cesta 🐉

Šákjamuni Buddha míval žáka, který dokonce nespal ani v noci. Zdálo se, že ve dne meditoval a v noci přeříkával sůtry, dokud mu za čas téměř neosleply oči. Šákjamuni Buddha mu řekl: „Způsobem, jakým praktikuješ, se staneš dříve májovou než svatým. Když budeš hrát na citeru a napneš struny příliš, bude vyluzovat nějaký zvuk?“ Žák odpověděl: „Ne!“ „A budou-li struny příliš volné, bude z nich vycházet nějaký zvuk?“ On řekl: „Ne, žádný.“ Potom Šákjamuni Buddha řekl: „Nejlepší způsob je střední cesta.“

Tudíž vyvážený život je Pravda. Obyčejná mysl je Pravda. Neměli bychom dychtit po ničem. Chtít se stát svatým rychle je také jakýsi druh nenasytlosti. Měli bychom být umírnění ve všem, co děláme. Jak můžete chtít po novorozenci, aby jezdil na kole? Smíte toužit po tom, že ho uvidíte vyrůst a stát se

schopným člověkem, ale nesmíte na něho spěchat. Ještě neumí ani pevně chodit, tak jak po něm můžete chtít, aby běžel? I kdyby se on sám nutil běžet, brzy by spadl. Když batole učící se chodit zkouší běžet, nepadne na zem už po několika krocích? Výsledkem je, že si přerazí nos a zraní své tělo, vše kvůli tomu, že je příliš netrpělivé.




**Především dobře pečujte
o svou mysl**


Především bychom měli dobře pečovat o svou mysl. Zkontrolujme, zdali máme, či nemáme čistý a ušlechtilý ideál, zda držíme na uzdě svou chamtivost, hněv a zaslepenost, zda jsme milující a dost trpěliví k jiným, zda jsme šlechetní, chápající a dost velkorysí tolerovat chyby ostatních. Když jsme dosáhli všech těchto věcí, ještě stále není příliš pozdě stát se osvíceným Mistrem nebo svatým. Než dosáhneme dokonalosti, kdo by mohl mít prospěch z toho, že bychom se stali osvíceným Mistrem? Ještě jsme nesmazali své pocity viny a neodstranili své předsudky a nevědomost. Kdybychom byli stále velmi úzkoprsí, nedokázali bychom tolerovat mnoho lidí. Naše láska by byla stále zanedbatelná na to, abychom mohli milovat hodně lidí. Na co by pak bylo dobré rychle se stát osvíceným Mistrem? I kdyby dokonce všichni svatí a Mistři na-

lili veškerou svou sílu do takové úzkoprsé, neklidné a nevědomé osoby, jaký by to mělo smysl?

Je-li člověk obdařen silou, ale ne Láskou, stane se májou. Není žádný zásadní rozdíl mezi májou a svatým. Oba mají podobnou sílu, ale svatý má Lásku, kterou mája postrádá. Mája je velmi sobecká, požaduje vše a bere vše. Ona pouze kritizuje a nikdy neodpouští. Svatý nejen kritizuje, ale také odpouští. On kritizuje, když je ten správný čas to udělat, aby pomohl lidem v postupu a nechal je uvědomit si jejich vlastní nedostatky. Když je čas odpustit, tak to udělá a dá lidem potřebné povzbuzení k dalšímu životu bez zatížení těžkými pocity viny.

Člověk musí být v rovnováze s Jin a Jang, aby se stal svatým

A bychom se opravdu stali svatými, musíme být perfektní po všech stránkách a ne jenom z jednoho hlediska. Jsme-li jen šlechetní, ale nikdy nekritizujeme, tak to také není dobré! Například, jestliže v době, kdy jste měli lidi kritizovat a vychovávat, byste je místo toho chválili, jen je zkažete a zničíte jejich schopnost soudnosti v duchovním praktikování. Proto říkám: „Člověk musí mít v rovnováze Jin (negativní) a Jang (pozitivní), aby se stal svatým.“ Měli bychom proniknout do všech aspektů tohoto světa. Dokud žijeme na světě, stále potřebujeme jíst, spát a být v kontaktu s lidmi. Proto bychom měli být normální. Pokud jde o naši vnitřní úroveň nebo duchovní postup, měli bychom si to nechat pro sebe a neodhadlovat to svým vnějším vystupováním.¹⁶

¹⁶ Nejvyšší Mistryně Ching Hai, skupinová meditace, Hsihu, Formóza, 19. říjen 1990, originál v čínštině

Nebud'te závislí na výsledcích

Nebe nemůžeme dosáhnout jedním krokem. To samé platí pro naše duchovní praktikující. Pokud každý den pilně praktikujeme, až přijde čas, získáme výsledky přirozeně. Je to stejné jako vychovávání našich dětí. Pokud se o ně budeme každý den dobře starat, budou růst sami. Když se podíváme zpět, řekneme si: „Ach, narostli tak velcí!“ Někteří z nich jsou dokonce vyšší než rodiče. Pak se najednou začnou naše vlasy barvit do běla a my si ani nevzpomeneme od kdy. Dokonce i já jsem si vypěstovala několik bílých vlasů! [Smích.] Počítala jsem si je, jsou tam tři. [Mistryně a publikum se směje.] Takže nezapomínejte, pokud nevidíte žádné výsledky. Jen dál pilně praktikujte a nebudte závislí na výsledcích.

Někteří spoluzasvěcení mi řekli, že v meditaci nevidí žádné vize. Řekla jsem jim, že není potřeba

ba vidět vize. Jestliže se naše mysl stává stabilnější a my se cítíme víc v bezpečí, jestliže budeme mít víru a štěstí a jestliže budeme cítit ochranu Boží moci, pak již máme ty nejcennější zkušenosti. Vidět Světlo a mít vize není nic. Jsou lidé, kteří mají v meditaci vize, ale jejich mysl je přesto nestabilní,




a postrádají víru. A ti pak z naší skupiny vypadávají. Někteří lidé ve mně mají velmi silnou víru. Vědí, že následovat mě je ta správná cesta. Soustředí svou mysl na tuto Metodu a nesejdou z cesty. Takoví lidé mají ty nejlepší zkušenosti. [Potlesk.] Proto, když uslyšíte jiné zasvěcené vyprávět o svých vizích, ne-trapte se. [Smích a potlesk.] Cítíme-li klid a bezpečí, máme ty nejlepší zkušenosti. Nicméně, pokud jste neslyšeli vnitřní Zvuk, není pro vás snadné cítit klid a bezpečí. Není to snadné.¹⁷

¹⁷ Nejvyšší Mistryně Ching Hai, sedmidenní setkání, Hsihu, Formóza, 29. července – 6. srpna 1989, originál v čínštině



V tomto světě nemůžeme být příliš netrpěliví. Když něco chceme, měli bychom se snažit to nechtít a pak to bude naše. To je velmi podivné. Čím více budeme něco chtít, tím dále to bude z našeho dosahu. Totéž platí i pro osvícení a dosažení Pravdy. V žádném případě bychom neměli úzkostlivě a nervózně tlačit Boha, aby nás učinil svatými. Místo toho bychom měli zůstat tiší a klidní a jen si plnit své každodenní povinnosti.

Budte šťastní

A background image showing a field of flowers, possibly daisies, in a soft, slightly blurred focus. The flowers are light-colored, and the overall tone is gentle and natural.

Ti, kteří se neumí smát,
jsou ubozí svatí.
Jsou příliš vážní.
Nejsou dost otevření.



„Náboženství smíchu“



Slyšela jsem, že smích je dobrý lék, který dokáže vyléčit každou nemoc. Jedno čínské přísloví říká: „Člověk by se měl srdečně zasmát třikrát denně.“ Takže kolikrát jste se dnes zasmáli? [Smích.] Příliš mnohokrát, aby se to dalo spočítat? Není divu, že mě někteří lidé obviňují, že nejsem dost vážná. [Mistryně a publikum se směje.] Říkají, že místo pouhého vykládání svatých písem říkám celou dobu vtipy. To proto, že jsme sekta specializující se na vtipy. [Smích.] Takže pokud se vás někdo zeptá, ze které sekty jste, jen jim řekněte, že patříte k „Náboženství smíchu“! [Mistryně a publikum se směje.] [Potlesk.] Je-li Buddhovi uboze, pak je to ubohý Buddha. Je zbytečný. K čemu je dobré stát se Buddhou, když se neumí ani zasmát?

Na Západě existuje rčení: „Svatý, kterému je mizerně, je mizerný svatý.“



Svou úroveň můžeme měřit naším smíchem



Proto podle toho, jak často se každý den smějeme, můžeme říct, jak vysoká je naše úroveň. [Mistryně a publikum se směje.] Svou úroveň můžeme měřit naším smíchem a nemusíme na toto zjištění čekat až do doby, kdy začneme praktikovat Metodu Quan Yin s nějakou Mistryní. Ti, kteří se neumí smát, jsou ubozí svatí. Jsou příliš vážní. Nejsou dost otevření.

Někdy se mě ptáte: „Proč se mniši a jeptišky z jiných chrámů nemohou smát? Vypadají všichni tak vážně a nešťastně.“ Je to proto, že to jsou „ubozí svatí“. Nemají se čemu zasmát, protože jejich srdce nejsou otevřena.

Čím víc duchovně praktikujeme, tím veselejšími se stáváme. Stáváme se velmi otevřenými. Cítíme, že tu není na výběr nic cenného, a nestaráme se o to, zda jsou věci dobré nebo špatné. Proto být

Mistryní je tak obtížné. Musí napravovat nedostatky lidí, dokonce i když Jí tyto věci nevadí. Nic už Jí nevadí, tak jak stále může dělat tuhle práci? Je to tak namáhavé a tak únavné. Musí se nutit dělat věci, které nedělá ráda.

V minulosti, když jsem žila sama, byla jsem velmi šťastná. Nic jsem nechtěla a nic nepotřebovala.



Teď mám hodně žáků a můj problém se také zvětšil. [Smích.] Je to pravda! Vy všichni mi přinášíte své problémy a říkáte mi o nich. Každý z vás mi sděluje jiný druh problému. [Mistryně a publikum se směje.] Když vidím, jak je vám mizerně, dělám si o vás starosti a snažím se zmenšit vaši bolest. V důsledku toho jsem vámi tažena dolů. Dostanu se zpět až po vyřešení všech vašich problémů, protože já jsem s vámi jedno.

Vy, kteří jste rodiče, netrpíte, když je vaše dítě nemocné? [Posluchači: Ano.] Je to tak. Nemůžete spát. Sedíte vedle svého dítěte, uklidňujete ho, ovíváte ho, staráte se o něj. Nemůžete spát ani jíst a jste hodně bledí. Obviňujete sami sebe za to, že nejste schopni na sebe převzít nemoc svého dítěte nebo se podělit o jeho utrpení. Vy sami ne onemocníte. Jen cítíte stejnou bolest jako dítě, přestože vy sami jste zdraví. Cítíte smutek, protože vaše dítě je tak malé a tak slabé a neustále pláče, protože vám nemůže říci, kde ho bolí. Není to tak? [Posluchači: Ano.]

Dokonce i svěštější rodiče jsou takoví, natož pak duchovní rodič praktikujících. Opravdu kvůli nám pláče. Když je ale situace již velmi bolestivá a vy dopustíte, že se cítíte nešťastně, jak můžete dál žít? Proto bychom se měli vždy dívat na světlejší stránku věcí. Vždy vyprávím vtipy, abych vás rozesmála, protože se přirozeně ráda směji. Musíme se smát, kdykoli můžeme, protože není snadné smát se v tomto světě! [Mistryně a publikum se směje.] [Potlesk.] Pokud jste sem přijeli strávit se mnou čas a stále se nedokážete zasmát, pak jste beznadějní. Jste nevyléčitelní. Nikdy nebudete schopni najít někde štěstí.

Proto, chcete-li se stát Buddhou, měli byste si pamatovat, že když přijedete sem, stanete se „smějícím se Buddhou“. Dokonce i když se nemůžete stát Buddhou, alespoň se můžete stát božstvem, „smějícím se božstvem“. [Mistryně a publikum se směje.] Nebudeme-li mít otevřené srdce a tolerantní postoj, k čemu je pak dobré stát se Buddhou?

☞ Staneme se velmi expanzivní jako vzduch nebo oceán ☞

Čím více praktikujeme, tím uvolněnější jsme. Nemáme žádné pocity viny. Nic nás nemůže svázat a žádné předsudky nás nemohou tížít. Staneme se velmi expanzivní, jako vzduch, jako oceán. Nejsme omezeni žádnou předpojatostí ani svázáni žádnými tradicemi nebo zvyky. Naše srdce bude otevřené dokořán. Proto je pro nás snadné se smát. Dokážeme se smát, dokonce i když ke smíchu není žádný důvod, protože jsme uvnitř tak šťastní.¹⁷

¹⁷ Nejvyšší Mistryně Ching Hai, sedmidenní setkání, Hsihu, Formóza, 29. července – 6. srpna 1989, originál v čínštině



Země smíchu



Po nějaké době většího úsilí a upřímnosti nás Bůh vezme do země smíchu. To je místo, kde máme spoustu vtipů a vše je pro nás legrační. Nejsou tam už žádní nešťastní Buddhové, nejsou tam žádní vážní svatí, kteří chodí kolem a snaží se ukázat lidem, že tvrdě pracovali, že jsou Mistrovi oddaní, že Mistra milují tak moc, že se musí protláčit dopředu před všechny, jen aby Mistra viděli, a tak dále. Proto jste často slyšeli, že většina Mistrů má hodně humoru, že se dokážou smát komukoli, dokonce i Bohu a sami sobě. To je známka osvícené osoby. Přijeli do země smíchu, protože vědí, že vše je opravdu jen hra.¹⁸

¹⁸ Nejvyšší Mistryně Ching Hai, mezinárodní sedmidenní setkání, Phnom Penh, Kambodža, 14. května 1996, originál v angličtině



Praktikujeme tvrdě jedině proto, abychom dosáhli bodu uvolnění



Jestliže zemřu, zemřu s úsměvem. To je pravda. Pochopíme-li Pravdu, můžeme mít zábavu ze všeho. Proto bychom se za žádných okolností neměli přestat smát.

Ve skutečnosti tvrdě praktikujeme jen proto, abychom dosáhli stadia uvolnění, abychom se dokázali těšit z toho, kým jsme a co máme, za jakýchkoli okolností. Pak dokážeme otevřít svá srdce a vše tolerovat a dokážeme cítit Boží Podstatu ve všech bytostech, takže se nebudeme dívat na nikoho shora. Možná se budeme dívat shora na jejich zvyky nebo na jejich nahromaděné špatné chování, ale nebudeme se dívat svrchu na ně samotné. Dokonce i když se nám jeho zvyky nebudou líbit, budeme mít pořád toho člověka rádi.¹⁹

¹⁹ Nejvyšší Mistryně Ching Hai, mezinárodní sedmidenní setkání, Pingtung, Formóza, 24. prosince 1992, originál v angličtině



Musíme se dívat na jasnou stranu slunce, na světlá zákoutí. Dobrá tedy, teď jsem vám sdělila jedno z mých tajných učení. Víte, takto se udržíme šťastní a spokojení, rozvineme svůj tvůrčí talent a svou pozitivní a šťastnou přirozenost. Nemůžeme vždy očekávat, že věci půjdou tak, jak chceme. Ale měli bychom ty věci přijmout tak, jak je Bůh uspořádal. To je vždy zábavné, překvapující a vzrušující, víte? Dělá to život mnohem zajímavějším.

Milujte svou rodinu



Když se smějete, celá vaše bytost se také směje a úroveň vašeho vědomí se do určité míry automaticky zvedne. Tak se hodně smějte. Smějte se v obdobích štěstí i smutku. Brečte, když musíte, ale smějte se i při tom pláči. Nechte slzy padat, ale pak se ve svém srdci smějte. Zkuste se smát, kdykoli můžete.

Díky této lásce se budeme cítit velmi čilí a šťastní.

Bude pro nás snadné přijmout lidi zvenku a milovat ostatní.

Zkuste to, až se vrátíte domů.

To je cesta, jak být šťastný.



Chraňte své emoce



Když s vámi mluvím o manželství a lásce, nemyslete si prosím, že překračuji svou kompetenci. Ne! Dělán to proto, že se ve své meditaci nemůžete dostat do Samádhi, pokud nemáte šťastné manželství nebo dobrý vztah se svým partnerem. Cítíte uvnitř bolest a emocionální neklid. Vaše mysl je naplněna všemi těmi věcmi. Dokonce nemůžete přeříkávat ani Svata Jména, nemluvě o vstoupení do Samádhi! V té době je váš partner mnohem důležitější než Mistr. Ale já vás neobviňuji, protože tyto věci jsou nevyhnutelné. V tu chvíli dokonce ani nechcete jít do Nirvány. A i kdybyste chtěli, nemůžete, protože jste nešťastní. Já jsem tím vším dříve prošla, tak teď mohu být vaším Učitelem. Je obtížné se takovým situacím vyhnout a zvládnout je.

Samozřejmě, až duchovně pokročíme, budeme vědět, jak zvládat náš láskyplný manželský vztah. Nicméně jsou někteří spolupraktikující, kteří se vnitřně cítí emocionálně deprimovaní a nešťastní. Proto s vámi musím mluvit o světských záležitostech, protože souvisí s duchovním praktikováním. Jste-li šťastní, jste v nirváně. Nezáleží na tom, kdo k vám přijde, cítíte se šťastní, dokážete kohokoli milovat, komukoli odpustit nebo cokoli komukoli dát. Pokud ale šťastní nejste, nechce se vám nic dělat ani přijmout žádnou zodpovědnost. Nemůžete tak učinit, dokonce ani kdybyste chtěli, protože na to nemáte inspiraci. V té době jste ze všeho unavení a chcete zapomenout na celý svět. Existuje přísloví, které říká: „Dharma existuje ve světských záležitostech.“ Mám pravdu? [Posluchači: Ano.] Tak to je. Všichni s tím máte zkušenost.

Proto často říkám, že chcete-li postupovat po duchovní cestě hladce kupředu, musíte chránit své emoce a své manželství. Ti z vás, kdo jsou ještě



svobodní, by měli také chránit své vztahy se svými milovanými, jestli opravdu milujete jeden druhého. Bude příliš pozdě zkoušet to napravit poté, co jste se rozešli. Krásné časy netrvají věčně. Nepotkáte vždy někoho, koho opravdu milujete a s kým chcete sdílet svůj život. Pokud už někoho takového máte, starejte se o něho nebo o ni.

Nemyslete si, že je to jenom nějaká banální nebo světská záležitost. Ne, ne! Lidé se často cítí bez společníka osaměle. Někteří to unesou, ale většina to nedokáže. Tak si to pečlivě chraňte, jestli to ještě potřebujete.

Dokonce i malé perly jsou chráněny a opatrovány jako poklady, natož pak láska! Může vám velmi pomoci. Ačkoli byste k tomu neměli být připoutáni, nemůžete to ani ignorovat. Auto není osoba jako vy ani není částí vás, ale přesto ho potřebujete, abyste dojeli do Hsihu. Bylo by příliš nepohodlné a časově náročné přijít pěšky. Nemůžete říci: „Jdu do Hsihu duchovně praktikovat a získat osvícení. Na co po-

třebuji auto? Je to pouze fyzické vozidlo. Nechám ho prostě na okraji silnice!“ Nemůžete to udělat. Zaveze vás sem v mnohem kratším čase, přiveze vás ke mně mnohem rychleji. Můžete ušetřit spoustu času pro meditaci. Samozřejmě můžete přijít pěšky, ale to by vám trvalo několik měsíců, a já bych pravděpodobně odešla dřív, než byste dorazili.²⁰

²⁰ Nejvyšší Mistryně Ching Hai, sedmidenní setkání, Hsihu, Formóza, 5.–12. května 1991, originál v čínštině

Změňte své rodinné prostředí **na Nebe**

Některí duchovní praktikující jsou velmi spokojení, plní života a jsou v klidu, protože jim nic neuvízlo v myslích. Jsou otevřenější a nepocítují žádné omezení nebo tlak. Proto nepotřebují mnoho spánku a stále zůstávají velmi uvolnění a energičtí. Je to opravdu tak.

Jen si vzpomeňte, když jsme šťastní, veselí, nezáleží z jakého důvodu, bez ohledu na to, zda jsme s kamarády, manželem, manželkou nebo dětmi, dokážeme si šťastně povídat celou noc. Dokonce přestože jsme spali jen jednu nebo dvě hodiny, stále cítíme, že jsme plní energie. Ale když je nám mizerně, jsme zatížení vědomím viny nebo když přijde karma, cítíme se velmi, velmi unaveni, bez ohledu na to, jak dlouho jsme spali. Proto jsem vám dnes ráno řekla, uvolněte se, uvolněte se, uvolněte se!

Milujte svou rodinu, opravdově je milujte a oni vás budou milovat také. Pak se díky této lásce budeme cítit velmi čilí a šťastní. Bude pro nás snadné přijmout lidi zvenku a milovat ostatní. Zkuste to, až se vrátíte domů. To je cesta, jak být šťastný. [Potlesk.]

Většina lidí vděčí za úspěchy ve své kariéře tomu, že mají jistotu a bezpečí v rodině. Jejich rodinní příslušníci mají větší vzájemnou náklonnost. Stojí víc při sobě, spolupracují a nejsou komplikovaní. Manžel i manželka společně vytvářejí harmonickou atmosféru, a tak nejsou snadno ovlivněni zkouškami zvenčí. Také se tak snadno neznepokojují. Když jsme šťastní, nevadí nám tak moc chyby ostatních. Nejsme zaujatí nebo ustaraní.

Jestliže odmítneme lásku své rodiny, jestliže odmítneme lásku blízkých lidí, pak nebudeme úspěšní v ničem, co děláme. Budeme se cítit tak mizerně, že nebudeme schopni snést ani sami sebe a samozřejmě nebudeme moct vystát ani ostatní lidi.

Všechny zmatky a potíže ve společnosti pocházejí z disharmonie doma. Je to proto, že nemáme dobré přátele, kteří jsou ochotni se obětovat, jeden druhému projevít pochopení, vzájemně se akceptovat a respektovat. Nemáme nikoho, kdo nás opravdu dobře zná a může být přítelem na celý život. Rozumíte? [Publikum: Ano.]

Proto jsem vám řekla, abyste svůj domov neobraceli v peklo. Protože v něm žijeme, musíme o něj pečovat, organizovat ho, opravovat ho, zkrášlovat ho a měnit ho v Nebe. Není to jen ze soucitu nebo bratrské lásky, že milujeme ostatní. Milujeme ostatní, protože chceme být šťastní a spokojení. Čím více nabídneme svou lásku jiným, tím více budou ostatní milovat nás. Kdyby se měli všichni lidé navzájem rádi, jak příjemné by to bylo!²¹



²¹ Nejvyšší Mistryně Ching Hai, sedmidenní setkání, Hsihu, Formóza, 29. července – 6. srpna 1989, originál v čínštině



V tomto světě je dobré obojí, manželství i přátelství. Největší výhodou je, že si můžeme poskytnout vzájemnou pomoc a připomínat si navzájem naši vlastní vnitřní Přirozenost a důležitost duchovního praktikování. Jestliže existuje nějaká situace nebo vztah, který nám vždy připomíná duchovní praktikování a vlastní vnitřní Přirozenost, je to dobrý vztah s dobrými city a emocemi.





Bůh není tak úzkopsý, aby nám zakázal milovat svého manžela nebo manželku tak, jak jsme zvyklí. Bůh není tak krutý, aby odděloval milující páry kvůli dosažení Jeho. Musíme zvětšit svá srdce, abychom mohli milovat Boha a abychom tam zahrnuli i jiné bytosti, včetně členů své vlastní rodiny. Pokud dokážeme milovat jiné bytosti, které jsou nám vzdálené a cizí, proč bychom nemohli milovat členy své rodiny, naše nejbližší?

Důležitost meditace na Zvuk

Jak se vyhnout egu?

Radím vám více medítovat na Zvuk.

Snažte se ovládat a kontrolovat.

Nepřidávejte víc ani zvyk neopakujte.

Můžete-li se mu vyhnout,
tak ho zastavte.



Ego a meditace na Zvuk



Odkud se bere ego? Můžeme říci, že ego je druh osobnosti, vlastní osobitý postoj. Odkud se ta osobnost bere? Osobnost není nic velkého, není to naše původní Já nebo naše osvěcená Božská Přirozenost. Je to jen naše osobitost zrozená ze zvyků, které jsou průběžně hromaděny. Pokaždé, když jsme se narodili, ať už jako člověk nebo divoké zvíře, nebeská bytost, pekelná bytost, domácí zvíře nebo démon, získali jsme určité zvyky. Každá bytost má své vlastní charakteristické zvyky a všechny jsou naučené.

V minulosti jsme nasbírali mnoho zvyků. Jak se převtělujeme, sbíráme a zaznamenáváme až příliš mnoho zlých činů jako na nahrávací pásku. Když zmáčkneme tlačítko, přehraje se to. A co je tím tlačítkem? Jsou to příležitosti nebo události, s nimiž se setkáme, které automaticky spustí tyto nahrávky.

Proto někdy na někoho zareagujeme velmi prudce, ale nevíme proč. To proto, že bylo zmáčknuto tlačítko. Určitá osoba náhodou řekne něco, co jsme slyšeli v minulosti, kdy nás tato slova rozčílila. Když teď uslyšíme něco podobného, okamžitě nás to rozčílí. Nebo možná, když jsme v předchozích životech byli lidé nebo zvířata, někdo na nás nastražil past. Jakmile nyní uvidíme něco, co se těm pastem jen podobá, dostaneme strach. Nemáme ponětí, proč nás nějaký konkrétní druh krabice děsí. Některé krabice vypadají podobně jako pasti, se kterými jsme se setkali ve svých minulých životech, proto z nich máme hrůzu a oškliví se nám. Proto někteří lidé upřednostňují kulatý nábytek, nenávidí hranatý nábytek nebo mají rádi trojhranný nábytek. To vše souvisí s dojmy z minulého života.

Situace, které máme rádi, které nemáme rádi, které nás děsí nebo které milujeme, tvoří to, co nazýváme egem. „Já“ to mám rád jenom takhle, toto je „mi“ po chuti, tomu se říká „ego“. „Ego“ zname-



ná osobnost. Takový a takový je „můj“ zvyk, toto je to, co si „já“ myslím, „já“ se nedokážu změnit, „já“ se nechci změnit nebo toto je to, co jsem „já“, a „já“ se nedokážu změnit! Toto se nazývá ego, ale ve skutečnosti je ego osobnost, není to nic tajemného nebo nepochopitelného.

Pokaždé, když konáme nějakou činnost nebo se učíme novou myšlenku, se v našem mozku vytváří nová spojení pro uložení nového materiálu. Toto je pro uskladnění nepřátelství, tamto pro lásku, toto pro žárlivost a tamto pro slávu a zisk. Každé místo je obsazeno jinou vlastností. Čím více zvyků máme, tím více přihrádek nebo spojení plní naše mozky.

Původně se tyto přihrádky nebo spojení mohou samy rozpadnout. Je to velmi jednoduché. Pokud není nic uvnitř, splynou dohromady, až zaniknou úplně. Nicméně v našem mozku je substance nazývaná „šedá hmota“, která vyplňuje tyto přihrádky nebo spojení. Všechny nové myšlenky a činy jsou

zaznamenány v šedé hmotě, která zaplňuje prázdná spojení v mozku velmi podobně jako počítač, který uchovává všechny záznamy.

Jen vibrace z meditace na Zvuk může vyčistit karmu

Věci nebo vlastnosti, které jsme se nově naučili, nemůžeme nikdy vymazat. Proto musíme praktikovat Metodu Quan Yin, abychom odplavili špatné zvyky zevnitř. Není žádný jiný způsob, jak je vyčistit! Často jste slyšeli o vymývání mozku člověku, ale vymývání mozku pomocí slov není dost důkladné. Naše mozky jsou velmi malé, a přesto dokážou zaznamenat všechno v nekonečných množstvích. To je ten problém. Jelikož nahrávají příliš mnoho, není to možné dost rychle vymazat. Každý den máme spoustu rušivých myšlenek právě proto, že nahráváme příliš mnoho věcí.

Metoda Quan Yin nejsou slova, jsou to vibrace, elektrický proud, Boží Síla, která čistí naše rušivé myšlenky a nesprávné představy. Nepřidává nám uvnitř žádná spojení ani přihrádky. Proto, když chceme použít určitou myšlenku k odstranění jiné

myšlenky, vznikne odpor. Neznamená to, že ta původní myšlenka bude vyčištěná! Ne. Jednoduše jen přidáváme další. Následkem toho tam bude ještě víc plno a my budeme neklidnější. Proto všichni velcí duchovní Mistři říkají: „Čím je člověk vzdělanější a učenější, tím složitější je pro něj dosažení Pravdy.“ Prostě jsme uvnitř sebe nahromadili věci, namačkali je dohromady, že se už nic nemůže rozvíjet. Špatné a dobré věci smíchané dohromady. Dobré věci se nemohou rozvíjet a špatné věci není možné vyčistit. Hodně se to ucpalo. Nyní rozumíte tomu, že čím je člověk vzdělanější, tím je pro něj obtížnější stát se osvíceným!

Proto je pouze Metoda Quan Yin logická. Neboť to nejsou zenové hádanky nebo nějaké chvalozpěvy, které toho budou do našeho mozku jen víc přidávat. Místo toho to budeme čistit. Proto vám říkám, že i když jsem vás učila, abyste přeříkávali Svata Jména a meditovali na Světlo, nebylo by to efektivní, kdybyste nepraktikovali meditaci na Zvuk.



Je to proto, že přeríkávání Svatých Jmen a meditace na Světlo také přidává věci navíc, i když tyto přídavky dokážou mít pod kontrolou jiné věci a přimějí nás zapomenout na pozemská trápení. Řekněme, že se na někoho zlobíme a chceme mu to oplatit nebo mu vyhubovat. Když pak přeríkáváme Svatá Jména, zapomeneme na nepřátelství. To znamená, že můžeme použít tato dobrotivá Svatá Jména ke zvládnutí svých rušivých myšlenek, aby nám už nedělaly potíže. To neznamená, že vymizely nebo byly vyčištěny přeríkáváním Svatých Jmen nebo Amitábhy Buddha. Ne! My každý den přidáváme desítky tisíc opakování Svatých Jmen pro kontrolu rušivých myšlenek. Pak bychom měli použít meditaci na Zvuk, abychom je vymazali, včetně Svatých Jmen! [Potlesk.] Jsem velmi ráda, že rozumíte.

Teď už víte, co je ego, a jak jej odstranit. Nedo-
volte svému egu, aby zesílilo a omezilo vás jako zeď. V takovém případě byste věřili, že jste tato osoba a že takoví jste. To je ego. Budete jen dál pokračovat

a dělat stejné špatné věci a postupně se stanete ještě horšími. Jestli to někdo nezastaví za vás, stanete se horšími. Budete si myslet, že je to dobré, a budete se cítit spokojení. Nakonec se z toho stane zvyk stejně jako z kouření a pití. Třebaže víte, že je to pro vaše tělo škodlivé, i tak se na tom zvyku stanete těžce závislími, jak budete pít a kouřit víc.

Proto se musíme naučit být pokorní. Neměli bychom přidávat více ke zvykům, které jsme nahromadili během mnoha životů, a neměli bychom je nechat sílit, až by se později staly nenapravitelnými. Již máme velké množství špatných zvyků. Jestliže je nebudeme ubírat, ale budeme je přidávat, jak je můžeme zvládnout? Neexistuje žádný způsob, jak je ubírat, ani když chceme. Kdy můžeme skončit s jejich odbouráváním? Nashromáždili jsme jich tak mnoho. Je pro nás již dost složité vyhnout se získání dalších, nemluvě o tom, že potřebujeme vymazat ty ustálené zvyky, a dokonce i tradice, které jsme nashromáždili v průběhu mnoha životů! Proto mu-

síme k jejich rychlému vyčištění použít tuto nadpřirozenou Sílu, vibrace meditace na Zvuk. Obyčejné vymývání mozku je bezvýsledné. Jen praktikování meditace na Zvuk je právě „čištění mozku“.

Ptáte se mne, jak se vyhnout egu. Radím vám více meditovat na Zvuk. Když jste si toho vědomi, snažte se ovládat a kontrolovat. Nepřidávejte další ani zvyk neopakujte. Můžete-li se mu vyhnout, tak ho zastavte. Jestliže si svého ega nejsme vědomi, tak s tím nic nenaděláme. To je ještě horší. Musíme více meditovat na Zvuk! Více meditujte na Zvuk! Dělejte víc meditace na Zvuk! Automaticky nás to čistí, není žádná jiná cesta. [Potlesk.] Nyní jste pochopili, že Metoda Quan Yin je opravdu skvělá! Bez ní nikdy nedokážeme vyčistit naše nesčetné zvyky!²²

²² Nejvyšší Mistryně Ching Hai, skupinová meditace, Hsihu, Formóza, 29. dubna 1989, originál v čínštině

Metoda, která dokáže vyčistit generace genetických stop

Lidské bytosti už od pradávných dob neustále dělají mnoho špatných věcí. Proto je velmi obtížné vymazat z DNA špatné reference, a někdy se narodíme do těla, ve kterém je otištěno mnoho dobrých i špatných informací, které jsme bezmocně zdědili. Nemůžeme s tím nic dělat, jediné pokud meditujeme, můžeme je vyčistit a smazat tak, aby nezanechaly žádné stopy. Pokud dokážeme vymazat každý den něco, v našich buňkách nezůstanou žádné stopy této negativity. Pak můžeme dělat dobré věci.

Proto, i když v sobě máte Přirozenost Boha, i když máte Boha ve svém nitru, stejně musíte bojovat s těmito otisky DNA ve svých buňkách. Proto pracujete pomalu, proto jste špatní a proto děláte špatné věci, někdy dokonce i proti své vlastní vůli. Proto, i když chceme dělat dobro, bez meditace



nebo bez Boží Síly, která by vyčistila tyto otisky DNA v buňkách, nedokážeme dělat mnoho.

Proto je svět takový. Proto chce spousta lidí konat dobro, ale nedokážou bojovat s těmito negativními stopami, které se zrodily ještě předtím, než jsme vůbec přišli do tohoto těla. Už jsou tam. Teď už chápete, proč musíte meditovat a být vegany, abyste ke své špatné DNA nepřidávali ještě více negativních stop. Máte dost špatného, není potřeba další.

Dokonce i to, když nedokážete dlouho meditovat, je také DNA. Pravděpodobně jste dostali tělo, které v minulém životě nikdy nemeditovalo. Možná že nikdo z pra, pra, pra, prapředků ve vaší rodině vůbec nikdy nemeditoval. A někdy se také nemůžete narodit do vhodné rodiny, protože v dnešní době se stále berou pilulky, existují interrupce a tak dále. Takže musíte vklouznout do nějaké jiné rodiny, a tak získáte špatnou DNA. Je to velmi špatné. To je špatná zpráva, ale dobrá zpráva je, že to můžeme vymazat meditací na Světlo a Zvuk.

Proto jsme zde. Věřte mi, neříkám vám žádné pověry a neříkám vám, abyste mě uctívali ani abyste mi dávali peníze, nic takového. Toto je výhradně pro vaše vlastní dobro a pro dobro světa.

 **Odpusťte si a zkuste to znovu** 

Buddha již byl Buddhou předtím, než přišel na tento svět, ale musel meditovat po dobu šesti let. A Ježíš byl syn Boží, ale když sem přišel, musel putovat přes deset let, učit se s různými učiteli a meditovat v poušti, než mohl vystoupit a být dokonalým Mistrem. To proto, že DNA je problém! Není to proto, že jsme dobří nebo špatní. Jde jenom o to, že nástroj, který jsme zdědili, někdy není to, co jsme chtěli. Takže odpusťte sami sobě a zkoušejte to stále znovu.²³

²³ Nejvyšší Mistryně Ching Hai, skupinová meditace, Bangkok, Thajsko, 14. září 1994, originál v angličtině

**Měli bychom myslet pozitivněji,
optimističtěji a odvážněji.
Pak se to stane zvykem,
protože vše je tvořeno v mysli.**

Nejvyšší Mistryně Ching Hai



**Skutečná meditace probíhá
v jakémkoliv okamžiku.**

Nejvyšší Mistryně Ching Hai



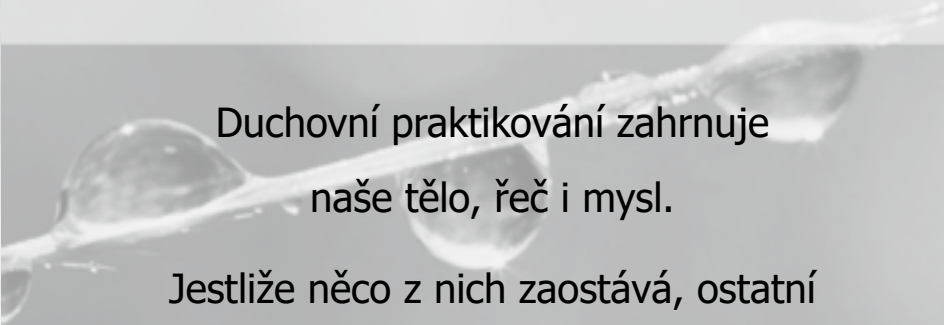
Několik
malých
tajemství
ke
sdílení





Některé druhy věcí v materiálním království nás budou více či méně ovlivňovat. Proto jídlo, které jíme, nás také ovlivňuje mentálně, tělesně i duchovně a to je prokázáno od pradávna.

Rovnováha v praktikování



Duchovní praktikování zahrnuje naše tělo, řeč i mysl.

Jestliže něco z nich zaostává, ostatní dvě nemohou postupovat dál.

Všechny tři musí být v rovnováze a navzájem sladěné, abyste mohli ve svém duchovním praktikování pokročit.

Rozvíjejte tělo, řeč a mysl společně

Někdy máte možná pocit, že jste neudělali v duchovním praktikování žádný pokrok a že to vypadá jako ztráta času. Víte proč? Duchovní praktikování zahrnuje naše tělo, řeč i mysl. Například jste duchovním praktikováním velmi zdokonalili svou mysl a očistili jste ji od zlých představ a nečistých myšlenek. Každý den myslíte pouze na žijícího Mistra, vznešené učení a společenství praktikujících. Myslíte jenom na duchovní praktikování Quan Yin atd.

V tomto případě se vaše mysl stala velmi pokročilou a „civilizovanou“, ale vaše tělo možná ve vývoji stále zaostává a není v souladu s vaší pokročilou myslí. V tom čase možná cítíte, že se váš duchovní pokrok zastavil na mrtvém bodě. V některých jiných případech máte možná čisté tělo i mysl, ale vaše řeč ještě není očistěna od své karmy. Dalším

případem je, že jste již nějakou dobu zachovávali mlčení, nemluvili jste tolik, kolik normálně mluvíte. Bohužel ale vaše tělo nebylo očistěno od své karmy, a proto nemůžete dosáhnout žádného pokroku.

Je to podobné, jako když jdou rodiče na procházku se svým dítětem. Rodiče jdou velmi rychle, ale dítě rozptylované květinami, kameny a potůčky kolem cesty zapomíná kráčet. Tak rodiče musí zastavit a počkat na něj, dokud je nedoběhne. To samé je s vaším tělem, řečí a myslí. Jestliže něco z nich zaostává, ostatní dvě nemohou postupovat dál. Všechny tři musí být v rovnováze a navzájem sladěné, abyste mohli ve svém duchovním praktikování pokročit.²⁴

²⁴ Nejvyšší Mistryně Ching Hai, Hsintien, Formóza, 22. srpna 1986, originál v čínštině

Hněv bude brzdit naše praktikování

Proč při praktikování Metody Quan Yin někdy slyšíte Zvuk, ale nevidíte Světlo? Výpadek, televizní výpadek. Proto to potřebujeme každý den velmi pilně opravovat. Jak? Musíme být čistí v myšlenkách, řeči i činech. Neměli bychom nikoho nenávidět, měli bychom vše snášet. Bez ohledu na to, jak s námi ostatní jednají, musíme používat vytrvalost a lásku. To je způsob, jak opravovat naše výpadky.

Proč máme výpadky? Protože naše rozzlobená atmosféra se stává velmi tvrdou substancí. Stojí před námi a drží nás od Pravdy. Takže my sami si vytváříme všechny své výpadky. Jsme-li rozhněvaní, vytváříme velmi husté a nepříjemné magnetické pole. Toto husté, temné a nepříjemné magnetické pole nás pokryje jako bariéra a drží nás od naší dobroty. Obklopí nás velmi těsně, jako kdyby to byly naše

šaty, velmi špinavé šaty, které nám brání spojit se s dobrým magnetickým polem. Proto nemůžeme vidět zářivou zemi Buddhy, vidíme jen bolestnou karmu.

Proto musíme očistit své myšlenky, řeč i činy a dodržovat pravidla, abychom opravili svou poškozenou televizi a mohli se na ni každý den dívat. Vnější TV stojí peníze, potřebuje kabely a programy, ale vnitřní televize nepotřebuje nic z toho. Stačí malá oprava. Musíme se na tuto TV dívat každý den, pak si vypěstujeme zvyk a budeme schopni ji používat, kdykoli budeme chtít.²⁵

²⁵ Nejvyšší Mistryně Ching Hai, skupinová meditace, Tainan, Formóza, 21. května 1989, originál v čínštině

🐉 Udržujte se vždy čistí a pozitivní 🐉

Musíme být velmi opatrní, jak žijeme naše životy, protože vše, co si pomyslíme, něco vytváří. Pokud je to negativní, vytváří to negativní atmosféru. Nám i lidem kolem nás to přitahuje smůlu a kamkoli pak jdeme, přinášíme ji s sebou. Například když poneseš jed v tašce, která prosakuje, kamkoli jdete, bude to otravovat vás a bude to otravovat každého, kdo se k vám přiblíží. Jedovaté myšlenky jsou jedovatější než jedovaté filmy nebo jakákoli jiná substance. Dávejte si pozor na to, co si myslíte. Pokud to opravdu není dobré, okamžitě to vyhoďte z hlavy, přeříkávejte Svata Jména, udržujte se soustředění, očistěte se a užívejte si požehnání, které vám Bůh poskytuje každou chvíli vašeho života. Buďte vděční, že jste zdraví, že jste naživu, že máte dobré místo, kam můžete přijít a odpočinout si, že máte dobré přátele jako

tyhle a že máte dobrou kamarádku, jako jsem já. [Potlesk.]

Nikdy jsem vás nežádala, abyste něco udělali pro mě osobně. Vše, co pro vás dělám, dělám upřímně, ochotně a s láskou. Vždycky se mě ptáte: „Jak Vám to můžeme vrátit, Mistryně?“ Ne. Nemusíte mi nic vracet. Jen se vyčistěte, hleďte si svých vlastních povinností a nechte mě dělat ty mé. Je to velmi jednoduché. Protože, pokud se budete dívat na mé smetí, nemůžete se zdokonalovat. Díváte-li se na sousedovo smetí, děláte sami sobě špatnou službu, to je vše. Nezakazuji vám, abyste se dívali na sousedovo smetí nebo dělali cokoli, co budete chtít. Musíte ale uvažovat, zda to pro vás je, či není dobré.

Pokaždé, když o někom smýšlíte negativně, je to pro vás příjemné? Ne. Právě, že to není dobré. Ale není potřeba věřit mým slovům, ověřte si to. Pokaždé, když se na někoho zlobíte nebo o něm špatně smýšlíte, ať už je to pravda, nebo ne, kdo je ten,

komu je nejvíc nepříjemně? První na řadě, číslo jedna, jsme my sami. Takže je to velmi jednoduché.

Je ale velmi snadné udržet si sebekontrolu. Jen se dívejte přímo dovnitř, přetřikávejte Svatá Jména a pokaždé se modlete, aby vám Mistr pomohl a aby vám pomohl ihned získat láskyplné myšlenky nebo nahradit špatné myšlenky těmi laskavými. To znamená, že se někdy nerozzlobíte, pokud tomu oprávněně věříte. Jestli tomu opravdu věříte, jen se vyjádřete. Například, pokud se na někoho zlobíte, řekněte mu důvod. Nejdříve ale musíte prověřit, zda je to pravda, zda je to logické a zda to stojí za to. Jestli se zlobíte, protože vás někdo rozzlobil, řekněte mu to. Alespoň mu dejte šanci, aby to objasnil nebo mezi vámi vyčistil ovzduší. Nepřemýšlejte a nehodnoťte tuto osobu jen podle svých vlastních zkušeností, svou nízkou nebo vysokou úroveň vědomí, nenechávejte ho tam a nechodte si o něm promluvit s někým jiným, aniž by on vůbec věděl, o čem mluvíte. Ta třetí osoba je ještě bezmocnější. Ta tam jen

sedí a poslouchá všechno to smetí. Dokonce o tom ani nic neví. Pak to možná tato třetí osoba řekne čtvrté osobě. Pak je celé centrum plné smetí.

Někdy o tom nemluvíte, ale myslíte si to, a to také není dobré. V té chvíli byste se raději měli modlit k Bohu se slovy: „Sejmi ze mě tento jed!“ Jinak budete otravovat všechny kolem sebe, protože myšlenky, skutky a řeč jsou jedno. Jsou silné, zvláště když jsme koncentrovaní. Je to velmi únavné, když občas přijde karma a musíte se s někým utkat. Ráno se na sebe podíváte a vaše tvář vypadá temně. Něco jedovatého je uvnitř vás, uvolnil se nějaký jed, který způsobuje, že se cítíte velmi unaveně, jako kdybyste rychle stárli, a už nevypadáte tak svěže a mladě. Udržujte se tedy čistí a pozitivní. To je pro vás nejlepší.

Někdy si nemůžete pomoci. Například když musíte žít společně s někým, kdo způsobuje problémy, a vzájemně si nerozumíte, pak si to mezi sebou musíte vyjasnit. To ale není totéž, jako když smýšlíte

negativně o někom, kdo o vás nic neví, kdo dokonce ani neví, že o něm negativně smýšlíte. Možná že to, co si myslíte, není pravda. I kdyby to byla pravda, nevíte, jak pracuje karma. Nevíte, co Bůh pro tu nebo onu osobu připravil nebo za jakým účelem. Nic nevíte! Takže raději jenom zmlknete. Zavřete mysl, přeríkávejte Svatá Jména a myslíte pozitivně, protože neztrácíte nic, když myslíte pozitivně. Pokaždé, když myslíte negativně, ztrácíte. To je vše. Je to pro vás. Není to tak, že vám já zakazuji nebo že vás Bůh bude trestat. Váš život bude mnohem lepší, budete-li se vždy snažit o každém smýšlet pozitivně.²⁶

²⁶ Nejvyšší Mistryně Ching Hai, skupinová meditace, Los Angeles, USA, 5. července 1997, originál v angličtině

Dávejte pozor, abyste jedli čisté potraviny

Některé druhy věcí v materiálním království nás budou více či méně ovlivňovat. Proto jídlo, které jíme, nás také ovlivňuje mentálně, tělesně i duchovně a to je prokázáno od pradávna.

Dávejte pozor na to, co jíte, abyste sami sebe neznečistili a nezmátli buňky a mozek, protože tyto věci vás budou následně brzdit v duchovním pokroku. Není to tak, že se Bůh stará o to, co jíme. Pokud ale otrávíme svůj systém toxickými věcmi nebo nečistými potravinami, jako je maso nebo produkty živočišného původu, pak naše buňky, buňky těla i mozku, budou také kontaminované a zmatené. Tudíž nebudeme schopni jasně uvažovat, nebudeme schopni sedět klidně, abychom našli zdroj svého štěstí a moudrosti.



Zmateme-li své buňky, mozek a krev, „citové oddělení“ bude také zmatené. Pak už nebudeme schopni myslet přímo, a když budeme sedět v meditaci, budeme velmi neklidní a nervózní. A dokonce, i když dokážeme sedět dobře v meditaci, naše vidění bude zastřené negativními vlivy z jedovatých věcí, které jsme dali do svého těla. Takže to není tak, že se Bůh stará o to, co jíme, nebo že já se starám o to, co jíte, nebo že, když sníte trošku masa, půjdete rovnou do pekla. To není pravda. Jde jen o to, že chceme-li být podobní Bohu, musíme se starat o vše, co děláme, aby vše, co jíme, bylo čisté, abychom i my byli čistí na těle, řeči a mysli.

Nestarám se o to, co jíte, ale cokoli jíte, bude ovlivňovat vaši meditační praxi, vaši náladu, váš temperament, vaši osobnost, váš charakter a kvalitu vašeho života. Všechno na tom závisí. Dokud jsme v hmotném světě, ovlivňuje nás každá materiální věc. Proto musíme dbát na to, abychom jedli čisté potraviny, potraviny, které mají méně karmické

zátěže, které v sobě nesou méně utrpení, pro naše vlastní dobro.

Zvířata hodně trpí. Bojí se smrti, lpí na životě, a pokud jsou nucena kvůli nám předčasně umírat, jejich strach a nenávisť samozřejmě zůstávají v masu, které jíme. Proto se stáváme agresivními, neklidnými, nespokojenými a někdy i násilnými, což odpovídá pocitům, které měla zvířata předtím, než zemřela.²⁷

²⁷ Nejvyšší Mistryně Ching Hai, skupinová meditace, Los Angeles, USA, 6. července 1997, originál v angličtině

🌀 Následek dychtění po milodarech 🌀

Jeden mistr z Indie měl pět set žáků. Ve skutečnosti to byl docela obyčejný učitel, ne moc vysoký mistr, ale dokázal vidět budoucnost. Pravděpodobně byl na Druhé Úrovni. Obvykle, když šel na večírek, když ho někdo pozval, aby mu nabídl milodary, nikdy nebral své žáky s sebou. Jednoho dne to už jeho žáci nemohli vydržet. Řekli: „Mistře, kdykoli jdete na večírek, jdete sám. My jen pracujeme a pracujeme, ale nám nikdy nedopřejete stejné potěšení. Jestli nás teď nevezmete s sebou, tak vás opustíme.“ Tak je tedy mistr vzal a pak je už s sebou brával pokaždé.

Po tomto životě se mistr reinkaroval opět jako čistý mnich vyššího a proslulejšího řádu. Kamkoli šel, vždy za ním letělo pět set plameňáků. Bylo to těch pět set studentů z jeho předchozího života, kteří nedokázali unést milodary od lidí, protože ne-

měli dost požehnání, dost čistoty nebo dost zásluh z praktikování, aby si je užili.

Existují rozdíly i mezi lidmi, nejen mezi Mistry a žáky. Proto jsem vás učila, abyste byli střídmi, abyste nebyli chamtiví a abyste si nebrali víc, než je váš díl. Neutrácejte víc, než máte. Když je to nutné, můžete si něco vzít a použít to. Když to nutné není, snažte se to nedělat. Jinak bychom se mohli dostat do potíží. Někdy bychom mohli onemocnět nebo dostat nevyléčitelnou nemoc.

Znala jsem jednoho člověka, který praktikoval a pořád se snažil žít z výdělku někoho jiného a neustále měl průjem z nečistých milodarů! Někdy, přijímáme-li dárky od jiných lidí, kteří nejsou čistí, také nás to ovlivňuje. Možná ani nevíme, že nás to ovlivňuje, ale je to, jako bychom té osobě nebo těm osobám něco dlužili. Jenom cítíme, jako bychom s nimi byli svázáni, a nevíme, proč nemůžeme uniknout. Někdy je to tak. Jenom kvůli tomu, že jsme přijali jejich dary. [Někdo se ptá: „A co ostatní lidé,

kteří nejsou mniši a kteří si vyměňují dárky pořád po celý život?“] Učila jsem vás, abyste se snažili nepřijímat věci, když to není nezbytné. A obdaruje-li vás někdo, zkuste mu také něco dát, dokonce i když je to váš příbuzný.⁹

⁹ Nejvyšší Mistryně Ching Hai, skupinová meditace, Kostarika, 2. června 1991, originál v angličtině

Vytvořte si kolem sebe kruh pozitivní energie

Kdekoliv meditujete, energie na tom místě zůstává. Proto byste měli stále dělat dobré věci, abyste se obklopili dobrou energií. Dokonce i mluvení o meditaci, mluvení o Bohu, mluvení o Síle Mistra a mluvení o pozitivních a dobrých věcech také vytváří dobrou energii. Takže, když meditujete, samozřejmě to vytváří dobrou energii, která tam zůstane. A čím více budete na tom místě meditovat, tím silnější ta energie bude. Čím více budete mluvit o pozitivních věcech, tím silnější bude zeď energie, kterou se obklopíte. A pak podobně přitahuje podobné a vy vytěžíte ještě více dobré energie z různých směrů. Takže kamkoli jdete, nesete si tuto takzvanou „kapsu“ energie, kruh dobré energie.

A čím více dobré energie nesete, tím lépe se cítíte. Čím lépe se cítíte, tím více hovoříte o pozitivních

a dobrých věcech. Čím více hovoříte o pozitivních, dobrých věcech a čím více pozitivních věcí děláte, tím více dobré energie vytváříte. Čím více dobré energie tvoříte, tím lépe se cítíte. A děláte lepší věci a nikdy to nekončí.

Proto nikdy, opravdu nikdy, neklesněte do negativního cyklu. Jen zůstaňte pozitivní. Vím, je to těžké. Protože někdy vás lidé táhnou dolů. Buďte ale vědomí. Jenom buďte vědomí. Vždy se snažte být pozitivní. Říkejte pozitivní věci a dělejte pozitivní věci tak často, jak jen můžete. Chraňte sami sebe a pak vytvoříte úžasný dům, přenosný dům, a pak kamkoli půjdete, budete si s sebou brát Světlo, dobrou energii, dobré vibrace. A čím více si toho s sebou ponese, tím víc toho budete přitahovat, a čím více toho přitáhnete, tím budete silnější a pozitivnější.²⁸

²⁸ Nejvyšší Mistryně Ching Hai, třídní mezinárodní setkání, Los Angeles, USA, 16.–18. prosince 1998, originál v angličtině

Způsob, jak minimalizovat sexuální touhy

Otázka:

Mistryně, můžete mi prosím poradit, jak bych měl dostat pod kontrolu svou obrovskou sexuální touhu? Potřebuji Boží milost.

Mistryně:

Nemám s tím zkušenosti. Víte co? Existuje mnoho prostředků. Ale jelikož většina lidí jí příliš mnoho masa, pijí víno a podobně, dráždí to jejich vášně ještě víc. Už i tak v sobě máme dost takzvaných zvířecích pudů, proto děláme mnoho věcí jako zvířata. Nedokážeme to ovládat. Protože kvůli tomuto tělu, na dobu kdy žijeme v tomto království, jsme zdědili část zvířecích vlastností.

Pokud to tedy chceme ovládat, musíme minimalizovat příjem intoxikantů, dráždivých jídel a podobně. Existují potraviny na sexuální posílení. Lidé je shání. Někteří lidé to mají rádi. Proto staří králo-

vé jedli vždy speciální druhy potravin, protože měli hodně manželek.

Existuje mnoho potravin ke zvládnutí sexuální energie. První stupeň je čistá veganská strava, žádná vejce, žádné ryby a žádné lihoviny, alkohol, žádné opojné látky. Mnoho věcí, za které my, obyčejní lidé, platíme vysoké částky, je jedovatých. Vždy jsem se divila, proč lidé utrácejí hodně peněz za to,



aby otrávilí sami sebe. Je to ale jejich osobní volba a svobodná vůle.

Ptáte-li se mě tedy, jak minimalizovat svou sexuální energii, je mnoho věcí, které můžete dělat. Přejděte na veganskou stravu, jezte jednoduše, ne příliš oleje, dráždivého koření a podobných věcí. A pijte také hodně studené vody. Ne šampaňské! Šampaňské je nejhorší, vyhrazeno jen pro svatební dny. Znáte to, že? Já ne. Slyšela jsem o tom. Já to neznám. Lidé říkali, že to tak je.

Nejjednodušší ale je se něčím zaměstnat, dělat něco smysluplného, pomáhat jiným lidem a pak zapomenete na vaše vlastní problémy. Nevím, jak to, že vůbec máte čas myslet na tuto energii. Víte, když budete vzhůru celou noc a budete čist jako já, myslím, že vaše sexuální touha odtáhne sama. [Smích a potlesk.] Protože sexuální touha je ustrašená, bojí se práce. Dělejte něco. V tomto světě je tolik utrpení, dělejte ve svém volném čase nějakou dobrovolnickou práci. Prociťte utrpení vašich bližních

bytostí. Ponořte se do obětavosti a radosti, do čisté radosti z pomoci jim všem. Přineste štěstí, přineste vznešené štěstí jiným lidem. To přinese vznešené štěstí i vám.

Četli jste tolik špatného, možná pornografické informace. Už je tedy více nečtete. Přejděte na svaté knihy. Čtete Bibli, čtete buddhistické sútry, čtete Korán, čtete jakékoli dostupné informace o svatém životě, ano? Hinduistické knihy, cokoli chcete, cvičení jógy, svatá učení světců, je toho ke čtení tolik.²⁹



Manželství je v pořádku, pokud nebrzdí vaše praktikování. Sex je také v pořádku, pokud vás neruší ani nepřekáží vašemu postupu. Po většinu času to tak ale je, protože mysl se přes to nemůže dostat. Sexuální zkušenost je velmi silná, aby ji lidé zvládli. Proto většina Mistrů říká svým žákům, aby se od toho drželi stranou. Je to jako s alkoholem.

²⁹ Nejvyšší Mistryně Ching Hai, Singapur, 10. ledna 1995, originál v angličtině



Ve skutečnosti je to jed, ale vypijete-li ho jenom trošku, tak vás to nezabije ani nestáhne do pekla. Jde ale o to, že dnes ho vypijete málo, zítra budete pít více a více a pak si poškodíte své tělo, svou mysl a svého ducha. Proto Mistr říká: „Držte se od toho.“ Není to tak, že by Mistr byl panovačný nebo že by lidi kontroloval. On jenom ví, co je dobré a co dobré není. Ale výběr je i tak na nás.

Duchovní posílení z knih, audio a videozáznamů

Každodenní čtení knih Mistryně je podobné jako návštěva přednášek Mistryně naživo.

Přinese vám to požehnání a otevře vaši moudrost.

Také byste měli poslouchat nahrávky Mistryně. To vám pomůže rychleji pokročit ve vaší duchovní praxi.

Knihy a videa Mistryně jsou nejlepším duchovním posílením

Každodenní čtení knih Mistryně je podobné jako návštěva přednášek Mistryně naživo. Přinese vám to požehnání a otevře vaši moudrost. Také byste měli poslouchat nahrávky Mistryně tak často, jak je to možné. Například, pokud nemůžete spát nebo máte starosti, můžete si pustit audio nahrávky Mistryně. Jestliže předtím, než jdete spát, posloucháte nahrávky Mistryně nebo čtete knihy Mistryně, budete se cítit jinak, až se vzbudíte. Můžete také použít knihy Mistryně jako polštáře. [Někdo se ptá: „Je nám dovoleno to udělat?“] Ano, otevře to vaši moudrost více a více. [Smích.] [Někdo se ptá: „Zbije nás dračí boží strážce?“] Ne. [Diváci: „Ale v buddhistických sútrách se říká, že nemůžeme použít písma jako polštáře.“] Když říkám, že můžete, pak můžete. Jsem moderní Mistr. [Smích.]

Lidé v dnešní době mají velmi málo volného času. Použijete-li mých knih jako polštářů, pomůže vám to lépe se učit. Častokrát si po přečtení mých knih mnoho nepamatujete. Ale pokud je použijete jako polštáře, budete si pamatovat lépe, protože Mistryně vás bude učit. Také je to snadnější vás učit, když spíte, protože váš mozek není tak paličatý.

[Smích.] Můžu do vašeho mozku vydloubat díry a dostat se tam

rychleji. Samozřejmě stále potřebujete číst knihy. Není k ničemu, budete-li je používat pouze jako polštáře. Měli byste si přečíst malou část každý den. Není potřeba číst hodně najednou. Chcete-li, můžete přečíst i celou



knihu najednou. Ale i tak byste měli přečíst alespoň nějakou část každý den. Naše tělo potřebuje potravu každý den a stejně tak náš duch potřebuje být živen. Můžete poslouchat také nahrávky Mistryně, to vám pomůže rychleji pokročit ve vaší duchovní praxi. Jste ve svém vývoji příliš pomalí.³⁰

³⁰ Nejvyšší Mistryně Ching Hai, Hsintien, Formóza, 6. září 1987, originál v čínštině

Pravý význam „Ba Guan Zhai Jie“, osm oblastí půstu

Pokud celý den ani celou noc nemáte čas, pak si můžete přehrávat nahrávky Mistryně ve spaní. Nechte Mistryni mluvit, zatímco spíte. Bude to na vás mít také vliv. Musíme využít veškerých dostupných prostředků, aby nám pomohly v praktikování. My, novodobí lidé, nemáme čas, a navíc jsme z vnějšku ovlivňováni mocí máji. Mája nevypadá jako démoni, jak si myslíme. Síla máji je prostředí, které jsme vytvořili, například prostředí jaderných bomb nebo prostředí radiace. Tato prostředí na nás mají velmi silný vliv.

Pokud můžete, nechte svůj žaludek jeden den v týdnu prázdný. To je to, co bychom měli dělat. Nemůžete-li, pak na jeden den vyprázdněte svůj mozek. To je to, co v buddhistické terminologii znamená „Ba Guan Zhai Jie“ (půst v osmi oblastech). Víte, na co poukazuje „Ba Guan Zhai Jie“? Nestačí



jen vyprázdnit svůj žaludek a číst písma. Praktiku-
jete-li Metodu Quan Yin, provádíte „Ba Guan Zhai
Jie“ v pravém slova smyslu. Musíme použít Zvukový
proud na vyčištění naší karmy a vnějších vlivů. Pak
můžeme praktikovat s využitím každé příležitosti,
kterou máme. Měli bychom praktikovat kdykoli,
neustále. Když spíte, můžete praktikovat tím, že si
pouštíte nahrávky Mistryně. V autobusu si můžete
přehrávat nahrávky Mistryně, meditovat nebo číst
knihy Mistryně. To vám pomůže se rychleji zlepšit
ve vašem duchovním praktikování.³⁰

„Ba Guan Zhai Jie“ je čínský výraz
pro osm oblastí půstu v buddhismu:

1. Nezabiješ.
2. Nepokradeš.
3. Nedopustíš se cizoložství.
4. Neříkej nepravdy.
5. Nepij alkohol.
6. Zdrž se tance, zpěvu, hraní hudby, cho-
zení ven za zábavou, nošení výstředního
oblečení, používání líčidel nebo vůní.
7. Zdrž se spaní v příliš vysoké a příliš po-
hodlné posteli.
8. Nejez odpoledne.

³⁰ Nejvyšší Mistryně Ching Hai, Hsintien, Formóza, 6. září 1987, originál
v čínštině

🦋 Někdy je během zimního období duchovní praxe nezbytný elixír 🦋

Občas se v duchovní kultivaci setkáme s obtížemi, podobně jako se cítíme nepříjemně, když přijde studená, vlhká zima. Zdá se, že ochabujeme v dodržování našich pravidel a naše víra není moc silná. Zdá se, že jsme se ve svém duchovním vývoji vrátili zpátky nebo se dostali do mrtvého bodu, a cítíme velký smutek. To je „zima duchovního praktikování“. Praktikujeme-li hladce, můžeme to nazvat „jarem“ nebo „létem“. Existují sezónní rozdíly na jaře, v létě, na podzim a v zimě a podobné odlišnosti existují i v naší duchovní praxi. Nemůžeme na tom být každý den stejně. Proto jsou období, kdy chybujeme, chceme přestat, nechce se nám praktikovat nebo v praktikování nenacházíme žádnou radost. Možná se cítíme sklesle, ale nevíme proč. To je příznačné pro „zimní duchovního praktikování“. V takovéto chvíli

bychom měli rychle užít posilující elixír, abychom se vyživili.

Například, když se v zimě necítíme dobře nebo silní, když je mokro a chladno, můžeme navštívit lékaře čínské medicíny a vzít si nějaký posilující prostředek. Nebo můžeme jíst výživnější jídlo nebo si každý den dát nějaké jídlo navíc, abychom získali dost fyzické síly a vydrželi až do jara. Na jaře tak moc nejíme a v létě jíme velmi málo, ale cítíme se velmi pohodlně a nejsme tak unavení nebo skleslí jako v zimě.

Neprobíhá-li náš duchovní růst hladce, je to jako zimní období. Ale po nějakém čase se přes to dostaneme. Jsme-li v „zimním období duchovní kultivace“, máme tendenci být zmatení, přestat s tím nebo se nechat oklamat. Možná se cítíme otupělí, neděláme žádný pokrok nebo se nám nechce praktikovat. Anebo se mohou objevit neuspokojující situace a překážky. Nicméně měli bychom vědět, že vše bude za chvíli v pořádku. V tom čase, dokonce

i když děláme chyby, vrátíme se v naší praxi zpátky nebo ztrácíme víru, měli bychom si prostě odpustit. Je-li to možné, měli bychom rychle užít nějaký posilující „elixír“! Například se můžeme zúčastnit meditačních setkání, navštívit Mistryni, častěji se setkávat se zasvěcenými, více chodit na skupinovou meditaci, více číst knihy Mistryně nebo poslouchat Její nahrávky a tak dále. Všechno toto jsou naše „duchovní elixíry“. Když je použijeme, budeme se cítit mnohem lépe. A pak budeme schopni pokračovat v praktikování, dokud nepřijde „jaro“. Během jarního období se budeme cítit mnohem lépe a nebudeme potřebovat tolik posilujícího elixíru.³¹



³¹ Nejvyšší Mistryně Ching Hai, sedmidenní setkání, Hsihu, Formóza, 13.–18. února 1989, originál v čínštině



Sledování videozáznamů uklidňuje před meditací vaši mysl a odpoví na mnohé z vašich otázek. Velmi vám to pomůže. Nemyslete si, že je to zbytečné, a nepobíhejte jen tak ani nedělejte něco jiného. Poslouchání svatých zpěvů nebo videozáznamů z přednášek vám hodně pomůže, dokonce i když tomu někdy opravdu nevěnujete příliš pozornosti. Někdy ale budete, protože některé z vět vás probudí šokem nebo uklidní vaše nervy. Věnujete-li pozornost vyprávění na obrazovce, určitě vám to ve vaší meditaci pomůže.

Čas pro meditaci

Po nočním odpočinku je mnoho potíží, překážek a karmických omezení odplaveno pryč.

Tehdy je velmi snadné mít vnitřní zkušenosti a spatřit Světlo, protože po dostatečně dlouhém spánku máme poměrně čistou mysl.

Nejlepší čas pro meditaci

Myslím, že je nejlepší medítovat ráno. Tehdy je velmi snadné mít vnitřní zkušenosti a spatřit Světlo, protože po dostatečně dlouhém spánku máme poměrně čistou mysl. Po náležitě dlouhém spánku, ale stále ještě i s trochou ospalosti, to je ten nejlepší čas pro meditaci. Samozřejmě tehdy je nejobtížnější vstát, stejně jako když jsme měli nějaké jídlo, ale nejsme zcela sytí, a ještě chceme trochu přidat. To je nejlepší čas pro meditaci.

Po nočním odpočinku je mnoho potíží, překážek a karmických omezení odplaveno pryč. Tyto dojmy a negativní vlivy z předchozího dne jsou všechny odplaveny pryč a zapomenuty! Všechny naše příčiny a důsledky jsou splaceny v našich snech. Takže jsme velmi čerství, když se ráno probudíme. Tudíž je velmi snadné spatřit Světlo, když meditujeme,

je snadné komunikovat s nejvyššími vlastnostmi uvnitř nás.

Někteří lidé pracují v noci a během dne spí. V závislosti na vaší situaci byste měli medítovat po probuzení. Nemůžete-li vstávat v sedm hodin, pak vstávejte v devět, ale měli byste stejně medítovat alespoň malou chvíli. Jinak naše mysl nebude stabilní a my se budeme dívat na dobré jako na špatné a naopak. Budeme snadno kontaminováni karmou jiných lidí a budeme taháni dolů. Naše úroveň rychle poklesne, nebo dokonce i když nepoklesne, bude těžké postupovat. Nebudeme schopni mít radostnou náladu a cokoli budeme dělat, nepůjde nám to moc hladce. Pokud nás někdo urazí, nebudeme mu schopni odpustit a nebudeme schopni o čemkoli jasně přemýšlet. Meditace je tedy velmi důležitá.³²

³² Nejvyšší Mistryně Ching Hai, skupinová meditace, Hsihu, Formóza, 12. dubna 1992, originál v čínštině



At už jsme řádoví nebo světšší praktikující, musíme meditovat každý den jak ráno tak i večer. Ráno meditujeme proto, abychom mohli čelit znečištěným darům toho dne. Večer meditujeme, abychom byli v noci chráněni a v klidu a abychom mohli očistit znečištěnou atmosféru uplynulého dne.



Jak si zvyknout na časnou ranní meditaci



Otázka:

Co mohu udělat pro dodržení denního rozvrhu meditace, když ve dne není k dispozici dost hodin?

Mistryně:

Nedokážete se vzbudit? Já také ne. Nikdo nemá rád vstávání, když jsme zachumlaní v posteli, ale musíme se o to pokusit. Řekněme, že máte zaměstnání a musíte vstát, abyste šli do práce, tehdy musíte. Kvůli něčemu kolem dvou tisíc dolarů měsíčně vstáváte každé ráno v pět hodin. Ale kvůli Bohu vstát nedokážete! Co mám tedy dělat? Sami si stanovte své vlastní priority. Můžeme vstávat o trochu dříve než obvykle a pak si na to zvyknout.

Například řekněme, že je příliš brzy vstávat ve tři hodiny. Pak tedy nevstávejte ve tři hodiny. Vstávejte-li normálně do práce v pět hodin, pak první den

vstaňte o dvacet minut dříve nebo za deset minut pět nebo jenom za pět minut pět a příští den nebo příští týden za deset minut pět. Zvykněte si na tuto představu a hojně se odměňte. Řekněte sami sobě: „Vstaneš-li dnes brzo, dám ti dvojitou koblihu nebo jeden šálek latté navíc.“ Odměňte se něčím, co vaše mysl opravdu miluje.

Musíte se také mít rádi, protože, řekněme si to na rovinu, máme jen toto jedno fyzické tělo a někdy jsme velmi unaveni. Těžce pracujeme osm nebo deset hodin denně, jen abychom tento stroj udrželi v činnosti. A pak se někdy musíme postarat o další povinnosti, například o rodinu, ženu, děti, rodiče, přátele, sousedy, příbuzné a tak dále. Opravdu na toto fyzické tělo klademe velmi vysoké požadavky.

Takže samozřejmě nedokážete-li ráno vstát na meditaci, odpusťte si. Nebuďte na sebe příliš tvrdí, ale pomalu se trénujte. Méně sledujte televizi a jděte spát o trochu dřív, aby se vám pak lépe vstá-

valo. Když jste se dříve nudili, dělali jste přespříliš různých aktivit na zkrácení času. Použijte tento čas k poznání Boha. Je to otázka organizace.

Jsem také hodně zaneprázdněná. Nevěříte tomu, protože sedím tady a vypadám pěkně, ale jsem také velmi zaneprázdněná. A i pro mě je někdy těžké



brzy vstávat. Musíte si ale nastavit budík. Někdy je to tak.

Ve staré indické tradici byl jeden svatý, který dokázal zůstat vzhůru celou noc, jenže on místo vleže spal vzpřímený vsedě, takže to vyšlo nastejno. [Smích.] Naši lidé jsou stejní. Když chodí na naše setkání, sedí tam a vypadají velmi dobře, ale sedí různým způsobem. [Mistryni úsměvně padá hlava na stranu, aby napodobila něčí klimbání.] To nevadí. Snažte se, jak nejlépe umíte, to je to, co se počítá. Ten svatý v Indii měl dlouhé vlasy jako já a přivazoval si je ke stropu. Nedělám si legraci! Jeli-kož se tak tvrdě snažil, stal se pak Mistrem. Uvázal si vlasy ke stropu a kdykoli mu klesla hlava: „Och! Dobře! Au!“ [Smích.]

Neříkám, že byste si měli nechat narůst dlouhé vlasy, a dělat to tak. Ale najděte si vlastní způsob, jak se můžete brzy vzbudit. Například zpočátku jsem měla vedle sebe položenou sklenici ledové vody. A když pak zazvonil budík, natáhla jsem se

pro ni a chrstla si ji do obličeje. Och! Ledová voda prosákne skrze vaše šaty a skrze všechno a vy prostě musíte vyskočit z postele.

Nemusíte to tak dělat, budete mít svůj vlastní způsob. Ale pokud něco chcete udělat, můžete. Věřte, že můžete, protože jste Bůh. Nic není pro Boha nemožné. Jen si pamatujte, že uvnitř sebe máte Boha a nikdo další tam není. Neposlouchejte mysl a mozek, to je jen počítač. Mysl nám říká: „Ach, spi. Spánek je pro tebe dobrý.“ To ale není Boží hlas. Bůh je nad tím.³³

³³ Nejvyšší Mistryně Ching Hai, Auckland, Nový Zéland, 27. dubna 2000, originál v angličtině



Ráno je ještě ticho. Od tří do šesti většina lidí ještě spí: žádný provoz, žádný hluk, žádné děti a žádné vyzvánění telefonu. A vaše mysl je po nočním odpočinku klidná. Vaše tělo také ještě není plně aktivní. Takže můžete lépe sedět a můžete dosáhnout Samádhi, tedy Nebe, rychleji a rychleji.



Dvě a půl hodiny se mění ve věčnost



Ty dvě a půl hodiny, které každý den investujete, budou účinkovat po dlouhou dobu, po tisíce let, protože v okamžiku, kdy ve své meditaci vstoupíte do věčnosti, se čas zastaví. To nejsou jen dvě a půl hodiny. Jsou to tisíce let, věky vývoje a evoluce. Vstoupíte do jiného pásma času a prostoru. Takto se znovu nabijete a vrátíte se zpět obnoveni, abyste se nemuseli vracet v dalším životě kvůli obnoveni nebo abyste byli sami sebou, protože účelem zrození nás všech je znovu poznat sebe sama. To je vše. Jestliže to neuděláme v tomto životě, musíme to udělat v příštím životě a v dalším a v dalším. Máme-li tedy nyní čas, dvě a půl hodiny, měli bychom to dělat každý den. Je to, jako bychom to dělali milióny let. Nemyslete si, že každé dvě a půl hodiny, které tomu věnujete, jsou jen těmi dvěma a půl hodinami a nemyslete si,

že to je příliš mnoho. Každá vložená minuta představuje celý život. Protože ve věčnosti nejsou takové věci jako dvě a půl hodiny nebo jedna minuta. Je to vždy věčnost. Počítáme čas jen proto, že jsme-li uvězněni v čase, tak víme, že je to čas. Jakmile jsme mimo čas, čas neexistuje.

Čas pro meditaci je velmi vzácný. Jsou to stovky věků vaší evoluce stlačené dohromady podobně jako zhuštěný počítačový čip. Jenom takovýto malý čip obsahuje tisíce, někdy dokonce milióny bitů informací. Takže to není o velikosti. Není to čas a nejsou to čísla, na která jsme zvyklí. Čas meditace je úplně odlišný čas, odlišný prostor. Tedy, čím více budete vstupovat do tohoto prostoru bez času a prostoru, [Mistryně se směje,] tím lépe pro vás, tím víc poznáte sami sebe, tím volnější budete.³⁴

³⁴ Nejvyšší Mistryně Ching Hai, pětidenní mezinárodní setkání, Youngdong, Korea, 9. května 1998, originál v angličtině



Meditujeme-li více a více, nakonec poznáme, že nic nepotřebujeme. Každý den je pro nás zázračný a každým dnem jsme šťastnější a více milující. To je ten nejlepší dar od Boha.

Jak hodně medítovat a necítit se unaveně

Co bychom měli dělat, chceme-li hodně medítovat a necítit se unaveni? Tajemství jsou: Méně mluvit, nekoukat okolo, nepřemýšlet o dobrých a špatných stránkách ostatních a jen přeríkávat Svatá Jména dvacet čtyři hodin denně. Cítíte-li se nestabilní při medítaci na Zvuk, pak přeríkávejte Svatá Jména několik minut předtím, než budete znovu medítovat na Zvuk. Cítíte-li bolest nebo zcítlivění v některé části svého těla, prostě na to nedbejte! Později, když budete v samádhi, vůbec nebudete cítit existenci celého svého těla. Neškrábejte se tedy. Budete-li unaveni z meditace na Zvuk, změňte pozici a medítujte na Světlo. Vaše nohy vám za to budou velmi vděčné. Protože z předchozí pozice hodně bolely a hlava byla napjata. Změníte-li v tu chvíli pozici a budete medítovat na Světlo, budete se cítit mnohem lépe. Takže byste

měli medítovat střídavě na Světlo a na Zvuk, což bude vzájemně užitečné, a budete moci déle medítovat bez únavy.

Někteří naši spolupraktikující mohou medítovat celou noc, protože medítují střídavě na Světlo a Zvuk. Ale nedělejte to příliš často a neměňte pozici každých pět minut, bylo by to k ničemu. Čím déle zůstanete v téže pozici, tím lépe. Meditace na Světlo a na Zvuk jsou si vzájemně nápomocné. Někdy, sedíte-li příliš dlouho v medítaci na Světlo a cítíte-li se unaveni a ztuhlí, můžete tímto způsobem změnit pozici a medítovat na Zvuk. Budete se cítit mnohem lépe, protože se zdánlivě můžete o něco opřít. Toto tajemství meditační praxe je pro mnohé docela neznámé.³⁵

³⁵ Nejvyšší Mistryně Ching Hai, sedmidenní setkání, Hsihu, Formóza, 13.–18. února 1989, originál v čínštině

Překážky během meditace



Když meditujeme, je to také druh odměny, protože, jsme-li schopni si sednout, opravdu toužíme sedět kvůli získání moudrosti, to už je druh odměny, ať už jste měli nějaké zkušenosti, takzvané zkušenosti, nebo ne.

Můžete si na pozadí pustit mé písničky, hudbu nebo přednášky.

Můžete nahlas přeříkávat Svatá

Jména tak dlouho, jak je to nutné, nebo hodinu každý den, dokud se situace nezlepší.

Můžete si dát moje fotky do kruhu kolem sebe.

☞ Pokud se během meditace vyskytnou překážky ☞

Máte-li doma nějaké překážky, třeba máte pocit, že vás ruší nějaká neviditelná bytost, a nemůžete moc dobře meditovat nebo cítíte neklid a nervozitu, máte dvě řešení. Můžete si na pozadí pustit mé písničky, hudbu nebo přednášky, ne vzadu za vámi, ale potichu před vámi. Nikdy nedávejte nic za sebe, protože vaše pozornost bude strhávána dozadu a bude pro vás těžší soustředit se dopředu. Není to tak, že byste to nemohli dělat, jen to pro vás není příznivé. Dejte nahrávku, TV, hudbu nebo cokoli jiného dopředu, cokoli chcete kdy poslouchat, dokonce i telefon, fax, všechno. Pokud musíte sedět v kanceláři, tak obličejem k přístroji. Když zazvoní, bude zvonit před vámi a nebude vaši pozornost táhnout dozadu. V takovém případě je velmi obtížné zaměřit pozornost znovu dopředu. Nasloucháte-li po telefonu,

naslouchajte pravým uchem. Zvykněte si neposlouchat levým uchem. Vše, co tahá vaši pozornost doleva nebo dozadu, je pro vás nevýhodné. Pamatujte si to. To je jedna věc. Druhá věc je, že můžete nahlas přeríkávat Svatá Jména tak dlouho, jak je to nutné, nebo hodinu každý den, dokud se situace nezlepší.

Je to pro vás další preventivní metoda. Bojíte-li se nebo cítíte-li někdy kolem sebe nebo za vámi neviditelné bytosti nebo pokud jste byli posedlí předtím, než jste přišli ke mně, a stále jste ustrašení, můžete si dát moje fotky do kruhu kolem sebe. Máte spoustu fotek, nemusí být velké, stačí malé. Není to velikost, co se počítá, je to osoba. Dokonce i s malými obrázky, prostě kolem sebe udělejte kruh. Tibetská tradice tvorby mandal je pozůstatkem této praktiky. Vždy nakreslili kruh. To bylo na počátku, když je učitel učil sedět v kruhu s nějakými artefakty, které Mistr požehnal a dal jim je jako suvenýry. Plné Mistrovy lásky a požehnutí, prostě se jimi obklopili. Později to začali dělat pes-



třejší. Přidávali všechny možné věci, květiny, vonné tyčinky, písek, barvu a tak dál.

Můžete dělat, cokoli dalšího chcete, pokud se budete cítit dobře, pokud se budete cítit jistí, v bezpečí a chráněni. Dejte okolo sebe moje obrázky, třeba i květiny, pokud budete chtít, vonné tyčinky, svíčky nebo cokoli. Ale nedělejte příliš mnoho kouře, protože pak budete po celou dobu kašlat. [Smích.] Vonné tyčinky nebo kouř ze svíček, i když je to romantické a vypadá to duchovně, mohou často způsobit podráždění. Pak vás bude bolet v krku nebo vás bude později tížit v hrudníku. Je to dlouhodobý vedlejší účinek a ne dobrý. Ale jestli to snesete, je to v pořádku. Nezakazuji v našem praktikování nic, pokud se cítíte dobře.

Dokonce si můžete počítat korálky nebo odříkat růženec, cokoli. Pak budete ale příliš připoutaní k těm korálkům a zvykům a zapomenete se soustředit sem. [Mistryně ukazuje, kam se soustředit.] Je obtížné se znovu vrátit zpět. Jsme již každý den

příliš připoutaní k vnějšímu světu. Ráno vstaneme, musíme si umýt obličej, vyčistit si zuby a namalovat se nebo si uvázat kravatu. To už je příliš materiální vědomí. V práci zaměřujeme svoji pozornost na peníze, a dokonce i když jdeme domů, stále myslíme na peníze. Takže každý den už meditujeme o ženách, mužích, kravatách, špercích, mejkapu nebo penězích. Proto, máme-li čas pro sebe, na meditaci, měli bychom obrátit svou pozornost do nitra.³⁶

³⁶ Nejvyšší Mistryně Ching Hai, mezinárodní čtyřdenní setkání, Washington D.C., USA, 26. prosince 1997, originál v angličtině

🐉 Soustředění dovnitř na centrum moudrosti 🐉

Není to tak, že nějaký mistr nebo já sama vám zakazujeme udělat to či ono, protože jsme fanatičtí, protože jsme autoritativní, to není pravda. Měli bychom prostě zapomenout na vše ostatní a jen se soustředit dovnitř na centrum moudrosti. Pak už nemáte moc kontakt s fyzickým světem. Budete uvnitř sami se sebou a pak poznáte sami sebe, uvědomíte si znovu sami sebe, že jste duch, že jste Bůh, že jste svatý. Proto všechny růžence, korálky a jiné věci budou v tu dobu více škodit, budou naší koncentraci víc překážet. Není to tak, že nejsou dobré. Vše, co vám připomíná Boha, je dobré, obrázek, růženec, kříž, socha Buddhy, cokoli je vítáno. Jen když meditujete, je lepší dát absolutně vše stranou, protože vy jste svatý, vy jste kříž, vy jste Bůh.

Není třeba žádné jiné upomínky. Mandala je ale určena jenom k vaší ochraně, když se občas někteří lidé, někteří jedinci, obávají neviditelných bytostí, které je předtím rušily, a ty strašidelné vzpomínky je stále zneklidňují, nebo se bojí tmy. Proto za starých časů při meditaci zapálili svíčku, aby se ta osoba nebála. Takže občas některým z vás poradím, že můžete nechat svítit světlo, to je v pořádku. Nicméně



to ale neznamená, že to musíme dělat pořád nebo že to musí dělat každý. Ale pak se to jeden naučí od druhého a říká třeba: „Och, já se cítím dobře, když hoří svíčka.“ A pak to tak dělají všichni. Prostě se to stane zvykem. Nemělo by to tak být.³⁶

³⁶ Nejvyšší Mistryně Ching Hai, mezinárodní čtyřdenní setkání, Washington D.C., USA, 26. prosince 1997, originál v angličtině



**Máte-li
stoprocentní
víru a žijete-li
pro duchovní
praktikování,
velmi brzy budete
mít výsledky.
A začnete-li
sklízet úrodu,
získáte ještě větší
víru a následně
i více ovoce.**

Nejvyšší Mistryně Ching Hai

Chceme-li postupovat rychleji, musíme zapomenout na sebe, být pokornou osobou a dělat všechny nejspínavější práce, které jiní dělat nechtějí.

Nejvyšší Mistryně Ching Hai



Musíme se učit znovu a znovu. Znovu stanovit pevný start tím, že řekneme: „Dnes jsem neuspěl. Nemeditoval jsem moc dobře. Zítřka, následující den, do toho vložím víc úsilí.“ Vždy se snažte usilovat o lepší vůli, abyste mohli duchovně pokročit. A stanete se silnější a moudřejší osobou v Nebi.

🦋 Jak zvládnout problém chvění 🦋 během meditace

Otázka:

Občas, když medituji na Světlo, dostanu něco jako příval energie a to mě jaksi rozhoupe na jednu stranu a na druhou, různými směry. Co to je?

Mistryně:

To je v pořádku. Negativní a pozitivní se někdy mezi sebou pokouší bojovat. Tím, že ještě nejsme tak úplně stabilní a sto procentně čistí, je to tak. Později to bude stabilní. Nedělejte si starosti. Nemusíte sledovat ten pocit, prostě to jen nechte být. Proto se musíme udržovat čistí pomocí pravidel a dalších věcí, abychom mohli přijmout tento druh čisté a nesmírně silné energie. Snažte se dávat si pozor, aby vaše jídlo, řeč, činy i myšlenky byly čisté. Pak se ten problém zlepší nebo zmizí úplně.

Někdy, pokud se příliš chvějete, sedněte si na podlahu. Nesedejte si příliš vysoko pro případ, že byste spadli. [Smích.] Nedělám si legraci. Nebo zkuste sedět na dřevěné desce nebo dřevěné podlaze, absorbuje část energie za vás. Pak nebudete cítit tak silné třesy. Někdy, když děláte Quan Yin, máte pocit pálení. Máte pocit, jako byste to už víc nemohli vydržet. Pak si můžete sednout na jiné místo. Nesedte na polštáři. Najděte studenou dřevěnou podlahu a posaďte se na ni. Dejte si nohy na dřevěnou desku nebo třeba na zem. Částečně to zneutralizuje silný vliv té vibrace, dokud ji nebudete schopni snášet. Jen v takovém případě. Ale pokračujte v meditaci na Zvuk. Zvuk je zvláště silný.

Pokud někdy nejste čistí, byli jste v kontaktu s lidmi, není to nutně vaše vlastní karma. Takže se pořád neobviňujte kvůli všemu, co se děje. Někdy jsme v kontaktu s lidmi a jejich nečistota a karma nás také ovlivňuje. Někdy sníme jídlo, o kterém ne-

víme, že není čisté. To se také stává. Takže, ať už je důvodem toho cokoli, meditujte více.

Pokud sedíte na polštáři a necítíte se dobře, mohlo by to být proto, že je vám příliš teplo. Sedněte si místo toho na dřevěnou podlahu nebo na holou zem. I na slaměné rohoži je to v pořádku. Bude vzdušnější, bude vás chladit, protože polštář, na kterém sedíme, někdy nebyl vyroben pro provádění Quan Yin. Zkuste změnit pozici, možná změňte místo nebo použijte jiný polštář a pak to pro vás bude lepší.³⁷

³⁷ Nejvyšší Mistryně Ching Hai, sedmidenní mezinárodní setkání, Hsihu, Formóza, 31. října 1995, originál v angličtině

Budování odvahy a vystoupení nad překážky

Otázka:

Pokaždé, když nějakou chvíli medituji, chci vstát. Nemohu pokračovat v meditaci, protože cítím sílu, která mě táhne nahoru.

Mistryně:

Jaká síla? [Smích.] Vy neobviňujete svou vlastní lenost, ale nějakou vnější sílu. Pořád obviňujete duchy, máju, lišky, krysy nebo kočky. Nezamyslíte se nad tím, zda to není váš vlastní problém. Pokud budeme pilně praktikovat, časem budeme mít vnitřní zkušenosti, ale musíme být opravdu pilní a nesvalovat vinu na negativní síly za to, že nás ruší nebo tahají pryč. Vlastně neexistuje žádná síla, která by nás táhla pryč, kromě naší vlastní slabosti. Dokonce, i když nás obtěžuje mája, je to všechno proto, že se jí obáváme.

Existuje jedno aulacké rčení: „Když vás chce mája obtěžovat, podívá se vám nejdříve do tváře.“ Znamená to, že uvidí, zda jste silní a odvážní, či nikoli. Nejste-li, mája vás bude obtěžovat. Uvidí-li, že jste razantnější než ona, neodváží se vás obtěžovat. V příběhu „Cesta na Západ“ (čínská duchovní klasika), když chtěl král pekla vzít opičího krále do pekla, arogantně opičímu králi řekl: „Ha! Ha! Já jsem král pekla!“ Avšak když byl poražený, připlazil se k opičímu králi, řka: „Och! Vaše výsosti! Prosím, ušetřete můj život! Prosím, ušetřete můj život!“ [Smích.] Měli bychom být jako opičí král. Pokud jsme příliš slabí, budeme májou zavražďováni. Bojíme-li se stále moci máji, přijde k nám, protože jsme vlastně očekávali, že přijde. Jaká síla na světě jinak přijde pouze k vám a k ostatním ne?

Proto, narazíme-li na překážky, neměli bychom být rozrušeni. Dokonce, i když cítíme negativní sílu, měli bychom pokračovat ve své meditaci. Nemůžeme-li meditoval, měli bychom vstát, chvíli se

procházet a poté zkusit znovu meditovat. Zatímco přeríkáváme Svatá Jména a prosíme vnitřního Mistra o pomoc, měli bychom pokračovat v meditaci a pak uvidíme, co nám negativní síla může udělat. [Smích.] Měli bychom být pozitivní, optimističtí a odvážní a pak se to stane naším zvykem, protože všechno je tvořeno myslí. Pokud postrádáme sebe-důvěru a odvahu, budeme vystrašeni dokonce i tehdy, když se někde mihne krysa. Budeme si představovat, že je to nějaká hrozná věc nebo že přišla mája nebo nějaká jiná síla. Ale ve skutečnosti to může být jen krysa. Takže se ničeho neobávejte.³⁸

³⁸ Nejvyšší Mistryně Ching Hai, skupinová meditace, Tainan, Formóza, 12. ledna 1989, originál v čínštině



Neobávejte se svých ustrašených pocitů, protože čím více se bojíme, tím silnějšími se tyto pocity stanou. Čím více o něčem přemýšlíme, tím silnější se ta věc stane. Mysleme tedy jen na Lásku. Za všech okolností bychom prostě měli myslet na Lásku, na Sílu Lásky a stále si zachovávat pozitivní myšlení, pak se Síla Mistra o vše přirozeně postará. Postupně si na to zvykneme a pak už nebudou žádné další překážky a všechny naše obavy zmizí.



Jak zkrotit lidský mozek



Tazatelka: Stala jsem se velmi, velmi napjatou, zápasím a bojuji a bojuji.

Mistryně: Bojujete s čím?

Tazatelka: Právě s meditací.

Mistryně:

Rozumím. Nedělejte si z meditace druh práce, je to jen čas relaxace. Řekněte své mysli, že nemusí nic dělat, jen tam sedět a relaxovat. A pokud nemůžete sedět příliš dlouho, můžete si lehnout a odpočinout si. Udělejte si to příjemné.

Můžete si před sebe dát květinu a obléct si nějaké pěkné oblečení. Udělejte si z toho něco jako obřad, cítíte-li se při tom dobře. Proto si někteří lidé vyndají vonné tyčinky, květiny a podobně, jen aby uspokojili mysl. Cokoli zpříjemní vaši meditaci, můžete udělat. Bavte se!

V první řadě si to udělejte příjemné. Nedělejte to pro mysl příliš tvrdé, protože to nemá ráda. Nera-
da pracuje. Jste-li příliš vážní, mysl se bude bouřit,
bude si myslet: „Nelíbí se mi to. Chtěla bych se ba-
vit, chtěla bych jít ven, chtěla bych poslouchat hud-
bu nebo si dát kávu s přáteli. Nechci tady sedět.“

Tak si to prostě udělejte hezké. Pozvěte pár dob-
rých přátel, zasvěcených, aby přišli do vašeho domu.
Nebo jděte vy do jejich domu a nejdřív si dejte kávu,
popovídejte si nebo něco společně dělejte. A pak si
společně sedněte, jako kdyby to bylo součástí hry,
součástí zábavy. To je na začátku. Později si na to
zvyknete a nebudete tuto hru už potřebovat. Bude-
te si moct kdekoli sednout a cítit se dobře.

Nejdříve uvolněte mysl. Nejčastěji všichni moc
spěcháme, abychom se stali svatými, a proto máme
problémy. Zápasíme mezi duší a rozumem. Duše
chce meditovat, rozum si chce hrát. Můžeme ho
tedy nějak odměnit, třeba si po dobré meditaci dát
nějaké své oblíbené jídlo. Vyjděte si pak ven nebo

se sejděte se svou přítelkyní nebo podnikněte něco
hezkého. Tak bude rozum vědět: „Fajn, to je dobr-
ré.“ Cvičte svůj rozum stejně, jako byste cvičili psa.
[Smích.] Víte, jak vycvičit psa. Udělá-li pes něco
dobrého, dáte mu odměnu. A takovým způsobem
se stává lepším a lepším.

Naše mysl je někdy problematická věc! Nechce-li
se vám opravdu meditovat, tak toho prostě nechte.
Příliš se nenuťte. Prostě dělejte něco jiného. Jděte
běhat nebo si trochu zacvičte. A až budete unaveni,
pak se rádi posadíte. A mysl nebude dělat potíže.
Vlastně je to problém, když jsme sami. Někdy má
na nás mysl hodně triků. A pokud nemáme někoho,
kdo by nás povzbudil nebo podržel, nedokážeme
pokračovat moc rychle. Proto potřebujeme Uči-
tele a přátele, spoluzasvěcené. Pak si s nimi můžeme
o problému pohovořit a někdy nám pomohou.

Zkuste tedy chodit na skupinovou meditaci tak
často, jak budete moci. Můžete si pohovořit o svých
problémech s vašimi spoluzasvěcenými. Spřátelte se



s nimi, pozvěte je k sobě domů na kávu nebo na čaj a obráceně. Ať je legrace. A někdy si spolu vyjděte ven, pobavte se. Jděte do kina a dělejte něco společně, takže se meditace stane součástí přátelství a zábavy. Zprvu je to pro některé lidi nezbytné. Musíte zjistit, co má vaše mysl ráda. A pak jí trochu dát, nebuďte k ní příliš nelítostní.

Někteří lidé to nepotřebují. Milují meditaci, takže je to pro ně snadné. Ale i tak, když vstoupíme do některých fází meditace, občas tam uvízne. Najednou máme pocit, že už více medítovat nechceme. Nechceme nic takového. Máme už dost Buddhů a podobných věcí. Ale to je jen dočasné. Později pak, máme-li přátele, přečteme-li si nějaké duchovní knihy a poslechneme-li si nějaké duchovní nahrávky, nebo dokonce přečteme-li si některá buddhistická písma – i když to už asi zacházím příliš daleko –, ale třeba i některé soudobé knihy o životě a smrti, o meditaci a také o zážitcích Nebe od jiných lidí, nějakým způsobem nás to více po-

vzbudí k tomu, že budeme chtít stejnou zkušenost. A tak vyvineme větší úsilí.

Musíme najít způsob, jak dělat věci, aby vyhovovaly našemu tempu života, našemu stylu, našemu myšlení a také našim zvykům. Návyky se těžko mění. Měli bychom to dělat pomalu, pokud to nedokážeme udělat rychle.³⁹

³⁹ Nejvyšší Mistryně Ching Hai, třídní mezinárodní setkání, Norfolk, Anglie, 11. června 1999, originál v angličtině

Neočekávaná milost může přijít kdykoliv!

Otázka:

Co má člověk dělat, když si prostě nedokáže sednout a meditovat?

Mistryně:

Pak vstaňte, projděte se chvíli, umyjte si tvář nebo se osprchujte. Udělejte si procházku a pak se vraťte a zkuste to znovu. Nevzdávejte to. Meditujete-li každý den, neznamená to, že každý den získáte dobré osvěžení a výsledky, ale musíte to dělat každý den. Musíte to dělat, kdykoli můžete, protože Boží milost si s námi nedává schůzku, Ona si s námi nedává schůzku, neříká: „Zítra přijdu, abych ti dala klid, zítra ti dám víze, zítra tě vezmu do Třetího Nebe.“ Ne, ne, ne! Přijde kdykoliv, v kteroukoliv sekundu, dokonce tehdy, kdy to nejmíň očekáváte. Musíte tedy jenom vytrvat v jakékoli metodě, kterou užíváte k meditaci, a modlit

se k Boží Přirozenosti uvnitř nás, k tomu Nejvyššímu uvnitř nás, aby nás vedlo, pomáhalo nám, podpíralo nás, žehnalo nám. Musíte meditovat každý den, ať s úspěchem, nebo bez něj. A kdykoliv, možná zítra, možná příští minutu, úspěchu dosáhnete. Jen to nevzdávejte. Podobně jako, když si otevřete obchod a prodáváte věci, nikdy nevíte, kdy zákazníci přijdou. Musíte mít otevřeno celý den a čekat. Se zákazníky nebo bez nich, musíte mít otevřeno. Někdy poslední zákazník, který vejde, vykoupí celou prodejnu nebo půlku obchodu.⁴⁰

⁴⁰ Nejvyšší Mistryně Ching Hai, Univerzita v Berkeley, USA, 13. října 1989, originál v angličtině



Není-li úroveň našeho praktikování tak zářivá, ale máme pokání, upřímnost a denně se modlíme, Boží milost nám přece jen bude udělena.

Rychlejší postup

Nejde jen o meditaci,
jde i o srdce, o závazek.

Je to oddanost uvnitř.

Ve svém srdci jste po celou
dobu s Bohem.

To je pravá meditace.

Pro ty, kteří chtějí postupovat rychleji

Otázka:

Pokud chceme postupovat rychleji a více meditace by tomu pomohlo, o kolik víc musíme medítovat, abychom rostli?

Mistryně:

Měli byste cítit, kolik zvládnete nebo kolik chcete medítovat. A také nejde jen o meditaci, jde i o srdce, o závazek. Je to oddanost uvnitř, která říká: „Och! Já opravdu chci jen toto.“ Toužíte po tom ve svém nitru a to je forma meditace. Není to jen sezení.

Otázka: Může v každodenním životě pomoci způsob, jakým řešíte věci, a jak se cítíte?

Mistryně:

Ano, ano, ano. Jak se na věci díváte a jak je necháte plynout. Mohli bychom mluvit věčně, ale každý z nás má svoji vlastní cestu k Bohu. Rychlejší nebo pomalejší, to je naše vlastní volba. Nemůžete svému srdci diktovat, co má dělat, a ani já nemohu. Prostě to buď máte, nebo nemáte. Jednoho dne budete vyčerpaní, unavení ze světa, z falešnosti a z iluze. Pak se prostě odevzdáte nitru. A vůbec nezáleží na tom, jak dlouho sedíte, jste odevzdaní. Ve svém srdci jste po celou dobu s Bohem. To je pravá meditace. A pak to pro vás bude velmi pohodlné. Pak to budete vědět. Budete vědět, že jste oddaní. Předtím jste se sice velmi tvrdě snažili být oddaní, ale to jste se jen snažili. To je rozdíl! ⁴¹

⁴¹ Nejvyšší Mistryně Ching Hai, skupinová meditace, Londýn, Anglie, 10. března 1998, originál v angličtině

Asketismus nevymaže karmické překážky

Otázka:

Mistryně, ačkoli nemůžeme dosáhnout buddhovství prostřednictvím asketické praxe, může to přispět k odstranění některých našich karmických překážek nebo vymazat něco z naší karmy?

Mistryně:

Ne, to nemůže! Asketická praxe je k ničemu! Proč byste měl týrat svého Buddha? Bůh je uvnitř nás. Pokud Ho týráte, týráte Buddha. Urazíte Ho. Vidíte, Šákjamuni Buddha se musel vzdát asketizmu poté, co ho nějakou dobu praktikoval! Nakonec zanechal praktikování asketizmu, aby praktikoval pravdivou a správnou metodu. Tak eliminoval své karmické překážky, ne asketickou praxí.

Pokud praktikujete správnou metodu, nezáleží na tom, praktikujete-li s trochou odříkání nebo

zda si dopřáváte luxusu, přejete-li si to. Vzhledem k tomu, že jste na správné cestě, není podstatné, cestujete-li taxíkem, Mercedesem nebo Rolls Roycem. Je to správná cesta, na tom záleží, ne na automobilu. Právě teď jsem si vzala taxík a dorazila jsem na místo úplně stejně. Vy jste možná přijeli autobusem, Rolls Roycem nebo svým autem a také jste dorazili. To proto, že jsme jeli po správné silnici. Není to o tom, zda je asketismus dobrý, nebo špatný, cesta musí být správná. Praktikováním Metody Quan Yin dosáhnete osvobození a odstraní své karmické překážky!⁴²

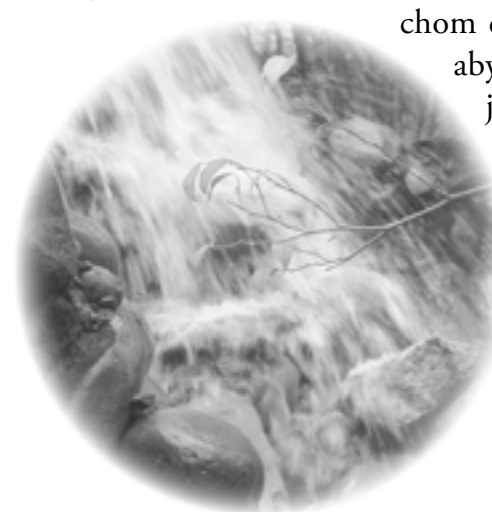
⁴² Nejvyšší Mistryně Ching Hai, Hongkong, 2. května 2000, originál v čínštině

🌿 Praktikování správnou metodou 🌿

Náš způsob praktikování je velmi uvolňující. Jakmile máme správnou metodu, pak můžeme jíst a pít, kolik si přejeme. Kde bychom našli Buddhu, který by nás žádal, abychom nejprve k smrti hladověli a trpěli, než bychom mohli obdržet Jeho milost? To by bylo nesmyslné. Proč by mělo být zakázáno, abychom se o sebe postarali v době, kdy praktikujeme? To je prostě nelogické. Například, pokud jsou naši rodiče velmi bohatí a velmi nás milují, mohli by nám říci, ať jdeme studovat a získáme nějaké znalosti. Když pak dospějeme a máme určité schopnosti, svěří nám svoje nemovitosti. Protože se předtím prostě obávali, že bychom nevěděli, jak je spravovat.

Samozřejmě že musíme studovat a učit se, ale zatímco studujeme, můžeme i jíst, pít, bavit se a nosit krásné šaty. Proč? Protože naši rodiče jsou bohatí,

je to doopravdy takto jednoduché. Podobně praktikujeme proto, abychom dosáhli buddhovství a abychom se stali jedním s Bohem. A Buddha nebo Bůh je ten nejbohatší. Už jste někdy viděli Buddhu chudého? [Smích.] To je nemožné. Celý svět je Jeho. Patří Mu Nebe i Země. Tak jak by mohl být chudý? Je největší autoritou. Má všechno. Proč bychom se tedy měli záměrně chovat jako žebráci? Praktiku-



jeme proto, abychom získali Jeho bohatství, abychom dosáhli Jeho úrovně, abychom se s Ním stali jedním. Ale předtím, než se staneme jedním a získáme Jeho jmění, alespoň bychom měli mít dost pití, jídla, dost her a radosti. Proč bychom měli předstírat, že trpíme?



Nejdůležitější věcí v duchovním praktikování je tedy dosažení správného konceptu a správné metody. Potom nám už stačí jen žít naprosto běžný život. Nesprávné koncepty a nevhodné metody přináší problémy.⁴³



Praktikujeme proto, abychom získali Jeho bohatství, abychom dosáhli Jeho úrovně, abychom se s Ním stali jedním.

⁴³ Nejvyšší Mistryně Ching Hai, skupinová meditace, Hsihu Center, Formóza, 5. července 1992, originál v čínštině



Cesta ke svatosti



Bez obětavého ducha nemůžeme vyrůst. V takovém případě je to pak k ničemu, dokonce i kdybychom praktikovali několik století. Být oddaný jenom sám sobě a ne ostatním, to není cesta Bódhisattvů (osvícených svatých). Tehdy bychom si měli uvědomit, že jsme ještě daleko od toho, abychom byli takto označováni. Kdykoliv nebereme v úvahu ostatní, měli bychom vědět, že jsme ve spojení s májou, negativní silou. Toto je jediný rozdíl mezi Buddhou (osvícenou bytostí) a májou. Jakmile budeme nesobečtí ve svém myšlení, ve vztahu k ostatním, staneme se Buddhou. Budeme-li myslet jen na sebe a zapomeneme-li na ostatní, staneme se zlem. Tímto měřítkem se můžeme jasně ohodnotit. Neptejte se mě, na jaké jste úrovni nebo zda jste dosáhli buddhovství!

Věříte, že jsem Buddha. Je tomu tak proto, že celý čas беру na zřetel jen ostatní až do té míry, že zapomínám na své vlastní výhody, nevýhody, budoucnost, tělo, pohodlí, pověst a potřeby. Já už se nestarám o nic. Obětovala bych svůj život pro ostatní bez ohledu na to, zda budu úspěšná, nebo ne. Tohle nemůžeme měřit úspěchem, či neúspěchem. Není nezbytné být úspěšní pokaždé, když děláme dobro. Opravdu ne! Záleží spíše na našem slibu zachraňovat umírající, na naší upřímnosti se obětovat a oddat sami sebe pro dobro ostatních bytostí.⁴⁴

⁴⁴ Nejvyšší Mistryně Ching Hai, třídní mezinárodní setkání, Phnom Penh, Kambodža, 28. března 1996, originál v čínštině



Obětavá služba



Musíme tedy nezištně sloužit a vše ostatní přijde. Je těžké vám toto všechno říkat, protože pořád slýcháte: „Hledejte nejdříve Království Boží a vše ostatní vám bude přidáno.“ Co to ale je Království Boží? Království Boží není pouze pro vás. Pokud budu mít Království Boží já, všichni se tam musí dostat. Jinak tam nepůjdu, budu na všechny čekat. Co by na tom bylo dobrého, kdybych tam seděla já samotná nebo jen s vámi nebo bych se z Království Božího těšila jen s několika žáky, když se celé lidstvo plazí a zmítá na Zemi v utrpení? Pokud na to dojde, Království Boží tedy přichází poté, co jsou všichni ostatní osvícení.

Věřím v práci pro štěstí všech ostatních, spíše než v práci pro své vlastní štěstí. Budete-li pokračovat na této cestě, získáte větší uspokojení, než by vám mohly dát jakékoli vize. Vedete si dobře, tak

se od toho neodchylujte. Jen to dělejte. Jen služte lidem a získáte větší uspokojení, než by vám mohly dát jakékoli vize, jakékoli Světlo nebo jakékoli zjevení Buddhy. Říkám vám pravdu.⁴⁵

⁴⁵ Nejvyšší Mistryně Ching Hai, skupinová meditace, Houston, USA, 12. listopadu 1993, originál v angličtině



Práce, jakou je služba ostatním, nám samozřejmě nepřinese žádný plat ani zisk. Ale máme tu čest sloužit cítícím bytostem. Taková práce sama o sobě je tou nejvyšší odměnou a poctou.

❧ **Čím více pracujeme, tím osvícenějšími se stáváme** ❧

Pracujeme pro sebe, protože pouze, když budeme pracovat často, bude naše mysl reagovat rychle, a narazíme-li pak na problémy, dokážeme je překonat. Stane se to zvykem a později, když narazíme na obtíže nebo na problémy, budeme schopni se s nimi okamžitě vypořádat a rychle je vyřešit. Lidé, kteří nepracují velmi často, reagují pomalu. Mohou mít dobré úmysly, ale nedokážou pracovat rychle, protože co se práce týče, chybí jim zdravý selský rozum. Nejsou zvyklí rychle reagovat, a tudíž při své práci nejsou příliš pečliví.

Potřebujeme pracovat častěji, abychom byli dbalejší. Čím více budeme pracovat, tím pečlivější se díky zkušenostem staneme. Znalosti a inteligence pocházejí ze zkušenosti, nejen ze studia. Je to stejné, ať děláme jakýkoliv druh práce. Čím více budeme pracovat, tím rychleji budeme přirozeně reagovat

a tím budeme schopnější. Můžeme sami sebe trénovat, abychom tento zvyk rozvíjeli.

Moje rychlé reakce a schopnost vykonávat všechny typy práce nepřišly až poté, co jsem byla osvícená. Byla jsem taková už od dětství, protože ráda dělám vše. Když mi bylo asi osm nebo devět a ještě jsem chodila na základní školu, měli jsme doma tři nebo



čtyři služebné. Nicméně sama jsem si nosila vodu, sbírala a sekala dříví na topení. Občas jsem vařila pro své rodiče, chystala čaj pro svého otce a ohřívala pro něho vodu na koupel. Prala jsem si svoje oblečení, žehlila si, starala jsem se o sebe a odmítala, aby na mě služebné čekaly. To bylo na základní škole. Starala jsem se o sebe od druhého ročníku. Tak jsem se naučila rychle reagovat. Nesestoupila jsem z Nebes, abych se stala svatou a abych vám přikazovala dělat to nebo tamto. Vidíte, že zvládnou udělat cokoli, třeba i zednickou nebo tesařskou práci. Mohu si vše udělat sama a udělám to lépe než profesionálové.

Každá práce je pro nás jenom prostředkem k učení a růstu. Vlastně neděláme žádnou práci. Neměli byste si stěžovat a myslet si, že pracujete příliš tvrdě. Je to pro nás jenom prostředek k učení. Bůh používá tuto metodu, aby nás vzdělával, abychom se stali osvícenými, a aby nám dal šanci rozvíjet naše schopnosti, kultivovat naši osobnost, zlepšovat své

chování a zdokonalovat naši dbalost. S každou prací je to stejné, protože další věci se můžeme naučit pouze pomocí této metody.

Pokud jsme ve své práci opravdu pečliví, můžeme se splněním jakéhokoli úkolu něco naučit. Je to jako následovat příkladu, který nás dovede k uvědomění si dalších věcí. Proto si někdy při práci najednou uvědomíme mnoho skutečností. Pomocí práce se můžeme zjemňovat, pomáhá nám zhodnotit naši osobnost, výdrž, nadání i úroveň osvícení. Takže byste z práce neměli mít strach. Strach z práce je také určitý druh fobie. Čím více budeme pracovat, tím více budeme osvícení.⁴⁶



Pokud nepracujete pro odměnu, ale pouze z lásky, pak vše půjde velmi hladce. Nemusíme se starat o to, zda tato práce přinese nějaký užitek nám nebo někomu jinému. Prostě to děláme, protože tyto věci je třeba v danou chvíli udělat. Tímto způsobem budeme cítit, že se náš duchovní život zlepšuje den za dnem. Budeme mít větší výdrž, a čím více budeme pracovat, tím více budeme poskytovat a tím rychleji se budeme zlepšovat. Nepotřebujeme chválu od nikoho. Víme to sami.

⁴⁶ Nejvyšší Mistryně Ching Hai, skupinová meditace, Hsihu, Formóza, 25. dubna 1992, originál v čínštině

Podstata Mistrovství – zvládněte sami sebe a staňte se dokonalými

Mistr není dokonalá osoba, nikdy nebyla a nikdy nebude. Musíte to vědět. Mistr je ale člověk, který umí zvládat své chyby. Můžeme se z nich poučit a slíbit, že budeme každým dnem lepší. Podobně jako být géniem znamená ustavičnou tvrdou práci na udržení si té geniality, tak i Mistrovství se celé týká výhradně zvládnutí sebe sama a ničeho jiného. Pokud vás někdo další následuje, je to jen mimochodem, jenom kvůli vaší auře. Vaše opravdová upřímnost je přitahuje zevnitř. Proto nemusíte mluvit. Dokonce jim nemusíte vůbec nic říkat a oni vám věří. Takové je Mistrovství. Nevěřte, že jsem se narodila dokonalá, že jsem dokonalá právě teď nebo že někdy dokonalá budu. Ne! Já se učím jako vy. Ale já jsem zvládla samu sebe. Nedovolím své mysli, aby mi diktovala, co mám dělat, protože znám mysl. Spřátelila jsem

se s ní, udělali jsme dohodu: „Ty dělej to, já budu dělat tamto a nebudeme se navzájem trápit. Pokud to uděláš dobře, odměním tě. Krmím tě dobře, ne?“ Říkám jí: „Dám ti cokoli, když to budeš chtít.“ Je to jen tak, že nyní už toho moc nechce, protože ví, že ode mne toho moc získat nemůže, tak na to zapome-

mene. Dokonce i když chce spát, říkám: „Ne, vstávat a pracovat.“ Pak to musí udělat. Po deseti letech si na to tedy zvykla. Říká si: „Mluvit s tímto děvčetem není k ničemu. Ona je velmi tvrdohlavá. Prostě si dělá, co chce, a nemá smysl se s ní hádat.“



To je vše, co se týká toho být Mistrem, neustále usilování o dokonalost, o lepší a vznešenější osobnost nebo spíše o lepší ideál, ani ne tak o osobnost, protože když hovoříte o osobnosti, naznačujete tím, že ještě stále chcete slávu a to všechno. Víte, že ještě stále máte ego, chcete být na sebe hrdí. Tak to není. Jde jen o to, že si myslíte, že cokoli chcete udělat, cokoli co považujete za ušlechtilé, za vysoko idealistické, prospěšné pro ostatní a dobré, pak se musíte pokusit to udělat. Nezáleží na tom, jaká je cena, prostě to uděláte a bez řečí. To je jediný rozdíl. Jaký by v tom byl jinak rozdíl?

Pokud bychom měli být teď operováni, žádný z našich mozků by nebyl mnohem lepší než jiné. Možná mám o trochu vyšší IQ já nebo ho máte vyšší vy, ale to neznamená, že jsme velmi odlišní. Naše mozky jsou stejné. Naše síla vůle je stejná, rozdíl je jen v tom, zda ji cvičíte, aby zesílila, nebo ne, to je vaše svobodná vůle.

Většina z nás zneužívá svou svobodnou vůli škodlivým způsobem, brzdícím způsobem, tím zpomaluje svůj růst k vyššímu vědomí. Neptejte se mě, proč máme usilovat růst výše. Je pohodlnější být vznešenou bytostí, moudřejší bytostí, než být pořád jen nevědomý, netečný, pomalý, líný, „gaučový brambor“, který tam jen leží a čeká, co se stane.

Je lepší neuctívat mě, nenásledovat mě, následovat jen mého příkladu. Uctívejte výsledky, které pochází z mého úsilí, a pak to dělejte. Dělejte totéž a pak se stanete Mistrem v okamžiku.⁴⁷

⁴⁷ Nejvyšší Mistryně Ching Hai, skupinová meditace, Los Angeles, USA, 13. března 1996, originál v angličtině



Cvičte mysl a kultivujte sebedůvěru



Musíme být šťastní a pak být sebejistí, být pozitivní. Pokaždé, když si myslíte, že jste na nižší úrovni, odhodte tu myšlenku. Pokaždé, když cítíte, že jste deprimovaní nebo ubití, odhodte tu myšlenku! Je to obtížné, ale je to způsob, jak zvládat skleslost. Takto se dostanete výš. Nemůžete chtít být na Páté Úrovni a současně si myslet, že jste na nízké úrovni, ubití karmou, a být negativní. Pak vám nemohu pomoci. Vy jste ten, kdo rozhodne, na jaké úrovni chce být, ne já. Já vám nemohu požehnat, vy si žehnáte sami.

Dejme tomu, že řeknu: „Dobře, jdi do Páté Úrovně, žehnám ti.“ Ale vaše mysl je ještě stále zvyklá myslet negativně, být depresivní a pesimistická. Musíte vytrénovat svou mysl. Řekněte jí, že vy jste Mistr, řekněte jí, co si má myslet, co má dělat, co má cítit, a jakou úroveň přikazujete. Když to do-

kážete, víte, že jste Mistr. Vy už Mistr jste, jde jen o to, že je pro vás těžké přesvědčit sami sebe. Musíte na sobě pracovat.²⁸

²⁸ Nejvyšší Mistryně Ching Hai, třídní mezinárodní setkání, Los Angeles, USA, 16.–18. prosince 1998, originál v angličtině

Získání rychlejších vibrací

Jsou-li vaše vibrace velmi nízké a velmi pomalé a myslíte pomalu, pracujete pomalu a mluvíte pomalu, co můžete dělat? Jakou práci můžete dělat? Jaký druh služby můžete nabídnout? Vaše úroveň je tak nízká a vaše vibrace jsou tak pomalé. Čím nižší jsou vibrace, tím nižší je úroveň života. Vidíte tedy, že kameny jsou pevné, nemohou se pohybovat. Stromy se mohou hýbat jenom trochu, ale pouze s vnější pomocí. Pak přejdeme k hmyzu, který se může pohybovat, a pak jsou to ryby a jiná zvířata, ale i oni pořád myslí pomalu. Jenže nyní jsme lidské bytosti, musíme být rychlejší. Musíme mít vyšší frekvence, rychlejší vibrace, jinak nedokážeme držet krok, nedokážeme se pohybovat, nemůžeme růst, nemůžeme se rozvíjet, nemůžeme se zdokonaľovat a nemůžeme dělat pokroky. Nemůžeme zůstat stále tak pomalí, jako když jsme byli zvířaty, když

jsme byli kameny, stromy nebo hmyzem. Teď jsme odlišní. Už nemůžeme více lpět na těchto starších vibracích. Musíme se hýbat rychle.

Jenom proto, že jsme ve svých posledních životech byli zvířaty nebo v naší dávnější minulosti kameny a stromy, neznamena to, že tam musíme být po celou dobu, že musíme zůstat na této úrovni. Musíme vědět, že teď jsme na odlišné úrovni. Musíme se hnout. Musíme se zlepšit. Musíme využít této příležitosti, abychom mysleli rychle, abychom dělali věci rychle, a energie musí proudit rychleji. Pak dokážeme běžet rychleji, rychleji a rychleji, dokud nebudeme mít vibrace tak rychlé jako Buddhové a Bůh, abychom se s Nimi mohli stát jedním, abychom byli tak inteligentní jako Oni. Pak se staneme Bohem.

Nemůžeme tam zůstat, vymýšlet si výmluvy a vinit Mistra, že na nás tlačí. Musím na vás tlačit. Jinak tam zůstanete navždy. Musím vás vyburcovat k životu, přimět vás pracovat rychle, myslet

rychle, mluvit rychle. Musíte zvednout své vibrace na mnohem rychlejší úroveň, stále rychlejší, rychlejší a rychlejší. Inteligentní lidé reagují velmi rychle. Myslí velmi rychle. Vibrace Buddhů a svatých jsou velmi rychlé, proto velmi rychle pracují. Mohou pracovat na sto tisících úkolech najednou, protože jejich vibrace jsou tak rychlé. Tak rychlé, že se zdá, že nepracují vůbec, ale oni pracují neustále, dvacet čtyři hodin denně a na všech možných úkolech současně. Jelikož se pohybují tak rychle, vypadá to, že se nepohybují. Proto se říká „dělat a přitom nedělat“.⁴⁸

⁴⁸ Nejvyšší Mistryně Ching Hai, skupinová meditace, Kostarika, 2. února 1991, originál v angličtině

☯ Služba veřejnosti je nejrychlejší způsob, jak vyčistit karmu ☯

Cítím obrovský rozdíl, když jsem v meditačním centru. Proto jsem vám řekla, že když děláte takový druh služby, je vaše karma rychle čištěna. Například, pokud zaplatíte jeden dolar, pak znovu jeden dolar, vždy jen po jednom dolaru, bude to trvat dlouho. Když ale zaplatíte vše najednou, jde to rychle, ihned pryč. Děláte-li tedy tento druh práce, je to, jako když zaplatíte vše najednou, protože to využije mnoho lidí, a tak bude váš dluh pryč. Jestli to uděláme jen pro jednu osobu nebo jen pro jednoho zaměstnavatele nebo se záměrem sloužícím jenom nám samým, vydělat peníze, abychom se postarali o své tělo a svůj život, pak je samozřejmě přínos jen takový. Když ale nebudeme dělat takovouto práci kvůli získání jakéhokoli prospěchu pro sebe ani kvůli získání peněz, ale ve prospěch mnoha, mnoha lidí, pak je samozřejmě naše

práce podstatně většího významu. Tato zásluha je větší, a tudíž je naše karma velmi rychle čištěna. Dlužíme světu tak mnoho a nyní také tak mnoho splácíme. Pouze tímto způsobem to můžeme splatit rychle. Jak jinak?

Dlužíme tolika lidem, dlužíme mnoho věcí celému lidstvu. Kdybychom to nespláceli nazpátek celému lidstvu, ale místo toho bychom zaplatili jedné osobě, dvěma osobám nebo třem osobám, och, trvalo by to celé věky! Žijeme v tomto světě, dlužíme celému světu. Někomu dlužíme za trávník, někomu dlužíme za silnici, někomu dlužíme za oblečení, někomu dlužíme za rýži. Pouze splacením dluhu celému světu můžeme být očištěni. Dlužíme mnoha lidem, takže musíme splácet mnoha lidem. A tento druh práce nám umožňuje splatit mnoha lidem najednou, protože toto centrum použije mnoho lidí. Tímto způsobem zaplatíme celou částku. Proto je naše karma očištěna tak rychle. Narodili jsme se do tohoto světa a dlužíme mnoha lidem, tomu

za rýži, tomu za oblečení, tomu za... Všichni jsou našimi dobrodinci a některým to můžeme splatit přímo, jako např. svému otci, matce, dětem nebo učitelům. Dáme jim peníze, dáme jim lásku, některým z těchto lidí to můžeme splatit. Jiným, kteří jsou příliš daleko, to třeba splatíme prostřednictvím daní nebo jim prospějeme možná něčím vzdálenějším. Ale nemůžeme to splatit jiné zemi. Pokud je to v naší zemi, snad budeme moci zaplatit daně, a tím to nějak vyrovnat. Lékařská technika, chemické objevy a vše ostatní z různých zemí, dovoz, vývoz, atd., jak bychom jim za to všem poděkovali a vše jim to splatili, přímo nebo nepřímo? Teď tedy zde v Kostarice máme centrum. Přišli jste sem, postavili WC, vykopali vodu, vysadili stromy a vybudovali meditační halu. Posekali jste trávu, postavili silnici, vybudovali pro lidi dvůr na posezení a lidé z celého světa sem přijedou a budou z toho mít užitek. Tak splatíte vše najednou.⁴⁹

⁴⁹ Nejvyšší Mistryně Ching Hai, skupinová meditace, Kostarika, 2. února 1991, originál v angličtině



Sloužíme-li velkému množství lidí, Bůh nám také slouží. Takový je zákon, podle něž funguje vesmír.

Bud'te zářivým příkladem obětavosti a opravdové Lásky

Dokud žijeme, musíme celý svůj život zasvětit laskavosti, pokroku lidstva, celého světa, celého vesmíru. Naše vize musí být tak rozsáhlá, větší než život, musí být tak ušlechtilá, že už nebudeme mít co ztratit. Při takové velikosti vize se nebudeme bát ničeho. S takovou vizí se každá překážka bude zdát velmi malá, všechno osobní nepohodlí se stane bezvýznamným. Nemám pocit, že mluvíme o snu nebo že jen tvoříme nějakou vizi, ale cítím, že se to jednoho dne opravdu uskuteční. Možná to již začalo zakořeňovat, ale bude to muset vyhnat další výhony všemi směry a vytvořit nová poupata, nové květy, nové větve. Musí to vyrůst rozsáhlejší, větší, rychleji a zahalit celý svět duchem Lásky a služby, bezpodmínečné služby.

Co jiného od tohoto světa potřebujeme kromě několika kusů oblečení a dostatku potravin, aby-

chom naplnili své fyzické potřeby? Proč se máme trápit kvůli bohatství, majetku, postavení, moci a uznání ve světě? Jestliže víme, že nesníme více než dvě nebo tři jídla denně, víme-li, že potřebujeme jenom pár kusů oblečení na zahřátí svého těla, když pochopíme, že naše potřeby jsou velmi malé, nebudeme mít žádný strach.



Když budeme muset odložit tento fyzický oděv (naše tělo), bude to v pořádku. Dostaneme jiný, budeme-li to potřebovat. Nebudeme-li to potřebovat, pak je to také v pořádku. Nevrátíme-li se, bude to také fajn. Dokud žijeme na tomto světě, musíme činit náš život smysluplným. Pro co jiného bychom žili? Dříve nebo později umřeme. A podíváme-li se zpět z onoho světa, do minulosti, na mnoho desetiletí našeho života a nevidíme-li nic smysluplného, nic skvělého v našich činech, řeči a myšlenkách, pak budeme cítit velkou tíhu. Proto se lidé musí na tento svět znovu vracet!

U našeho soudu nebude kromě našeho vlastního svědomí sedět nikdo jiný. Svědomí je to jediné, čemu nemůžeme nikdy utéct. Bůh nám možná odpustí, celý svět nemusí vědět nic o našich činech, ale my to víme. Jsme jediní, koho nelze podvést, komu nemůžeme lhát a komu nemůžeme utéct. Cokoliv tedy děláme, měli bychom se ujistit, že je to pro nás prospěšné. Jsme-li prospěšní jiným lidem, jsme pro-



spěšní sobě. Svými očima jasně vidíme, co děláme, a jaký z toho mají lidé užitek, jak se svět vyvíjí skrze naše úsilí. Jasně to víme. Náš cíl musí být vznešený, musí být vysoký, musí být ohromný. Jaký by jinak mělo smysl žít život tak trochu jako na úrovni zvířete, krmit se, pracovat, starat se o děti a nic víc, žádný vyšší ideál, žádný ušlechtilý motiv. Proč bychom měli být jenom nějakou velmi nízkou, průměrnou osobou, když máme takovou mocnou sílu, takového vznešeného ducha?

Zdělali jsme tolik vznešených učeních od různých Mistrů, kteří poctili naši planetu svou přítomností, svou moudrostí a věčným požehnáním. Proč bychom měli být jen pouhou oživenou bytostí místo toho, abychom byli velkorysejší, větší, významnější duši, která přinese užitek mnoha jiným lidem i našemu vlastnímu vědomí, když vidíme, když cítíme, když víme, co jsme v životě udělali. Pokud dýcháme tento vzduch, naučili jsme se všechno. Vše, aby-

chom přinášeli užitek jiným. To je způsob, jak být prospěšný sám sobě. To je způsob, jak zušlechtit svou duši, jak růst a jak se stát svatým.⁵⁰

⁵⁰ Nejvyšší Mistryně Ching Hai, skupinová meditace, Hsihu, Formóza, 10. dubna 1992, originál v angličtině



Jestliže stále něco požadujeme nebo naše srdce ještě lpí na nějakém místě, budeme využíváni králem máji. Až nebudeme mít žádný strach ani požadavky, budeme spokojeni s tím, co máme, dokonce i kdybychom neměli vůbec nic, pak nebudou žádné další pasti. A pak se nebudeme obávat žádného zmatku.

Neuvěřitelné výhody skupinové meditace

Zásluhy získané ze skupinové meditace jsou mnohonásobně větší.

Čím více účastníků a čím déle meditujeme ve skupině, tím větší rozdíl to přináší našemu duchu.

Získáme více požehnání pro svou zemi, když se skupinové meditace zúčastňuje víc lidí.

Proč ze skupinové meditace získáváme neuvěřitelné výhody

Zásluhy získané ze skupinové meditace jsou mnohonásobně větší, než když jedna osoba medituje doma celé dny, měsíce, nebo dokonce roky, v závislosti na počtu účastníků skupinové meditace. Z toho vyplývá, že čím více účastníků a čím déle meditujeme ve skupině, tím větší rozdíl to přináší našemu duchu. O mnoha lidech mohu jen podle jejich vzhledu říci, zda chodí na skupinovou meditaci, či nikoliv. Spolupraktikující jsou si toho také vědomi. Existují zjevné rozdíly. Pokud se účastníte skupinové meditace často, pak tam nějaký čas nechodíte a pak později na skupinovou meditaci opět přijdete, budete cítit rozdíl, budete cítit, že nejste tak čistí.

Získáme více požehnání pro svou zemi, když se skupinové meditace zúčastňuje víc lidí. Nemusíte se divit: Jak může náš národ získat požehnání jen

proto, že pár z nás medituje společně? Je to pravda! Jako když ve velkém domě žije více lidí, pak stačí, pokud je jeden z nich bohatý a je ochoten přispívat. Opraví jakoukoli trhlinu v domě, a tudíž je přínosem pro celou rodinu. Dokonce, i když v tom domě bývají tucty lidí, není to žádný problém. Je to k užitku jemu samému a všichni obyvatelé se cítí v bezpečí. Tak je to v případě jedné rodiny. Stejným způsobem mají ostatní lidé určitě prospěch z duchovního praktikování jen několika málo z nás.

Jen jedno světlo na silnici, páni! Je užitečné pro tolik lidí, tisíce a tisíce kolemjdoucích. Ta lampa nic neztrácí, ale stává se ještě funkčnější, když ji používá více lidí. Proto, i když mnoho lidí v našem světě možná duchovně nepraktikuje, je dostačující, pokud my ano. Jinak by to bylo ještě horší, kdyby nepraktikoval vůbec nikdo. Jako kdyby v celé vesnici nebylo žádné světlo, byla by tam naprostá tma. Pokud můžeme mít jedno nebo dvě světla, je to lepší než nic! Dálnice je velmi tmavá, ale přesto



můžeme vidět na dlouhou vzdálenost, pokud je tam několik světél. Takže praktikujte pilněji, abyste byli prospěšní sobě i všem ostatním. To je něco, co miluji nejvíce.⁵¹

⁵¹ Nejvyšší Mistryně Ching Hai, skupinová meditace, Japonsko, 12. března 1992, originál v čínštině

🌸 Jak se lépe soustředit a medítovat 🌸

Otázka:

Mistryně, když medituji, nedokážu udržet svou mysl soustředěnou. Všude pobíhá a mluví o všech možných věcech. Jak se mohu lépe soustředit a medítovat?

Mistryně:

Je zasvěcen, nebo ne? [Konferenciér: Jste zasvěcen?] Protože podle toho odpovím rozdílně. Kdo položil tuto otázku? [Někdo odpověděl: Ano.]

Proto musíme chodit na skupinové meditace. Protože koncentrovaná síla nám pomůže, ale musíme tomu dát čas. Někteří lidé se dokážou soustředit hned a některým to trvá delší dobu. Zmiňovala jsem se o tom předtím v přednášce. Také si odpusťte. Situace v tomto světě není nápomocná pro tichou meditaci a klidné rozjímání, ale zkoušejte to znovu a znovu. Jelikož je pro nás v tomto světě



tak složité praktikovat, máme zde výhodu v tom, že Boží požehnání je s námi mnohonásobně. My tedy uděláme jeden krok a Síla Mistra udělá sto kroků, aby nám pomohla.

Pokud bychom byli v Nebi a praktikovali, nebylo by to tak přínosné. Proto, kdybyste chtěli praktikovat v Nebi, trvalo by to delší dobu. Například, když zde praktikujeme jeden den, je to jako sto dnů v Nebi. Proto se mnoho dévů, nebeských bytostí, chce inkarnovat do lidských těl, aby mohli praktikovat rychleji. Protože zde máme všechny druhy třecích sil, jako je karma, okolnosti, katastrofy, války, utrpení, štěstí, vše smícháno dohromady. Je to silný, užitečný nástroj pro nás i pro svět.

Zatímco zde praktikujeme, máme také možnost pomáhat ostatním božím tvorům, a tudíž získávat více zásluh. Například, meditujete-li sami doma, tak máte pouze jednu osobní zásluhu. Pokud ale díky svému úsilí nebo výmluvnosti nabídnete své místo k meditování například sto lidem, pak si

ke své osobní zásluze přidáte dalších sto zásluh navíc. Takže stoupáte nahoru stokrát rychleji. Rozumíte, co tím myslím? Nebo přivedete dalších sto lidí, kteří chtějí získat zasvěcení, to jsou také vaše zásluhy. Protože konec konců jsme jedno, a čím víc se propojíme s více lidmi, tím více se rozpínáme a tím mocnějšími se stáváme, co se zásluh týče. Matematicky řečeno, tak to je.

Proto je to lepší než v Nebi. V Nebi se má každý dobře, takže si s tím nedělají těžkou hlavu. Nemají motivaci, která by je tlačila, aby se soustředili. Proto říkám, že když jste v hlubokém zármutku nebo když jste zoufalí, lépe se modlíte a někdy dokonce i lépe meditujete. V té době si více vzpomínáte na Mistryni a říkáte: „Och, Mistryně, prosím, prosím, prosím...“ [Smích.] A toho dne pak máte lepší zkušenosti, větší Světlo, silnější Zvuk nebo se cítíte víc povznesení, blíže k Bohu. Je tedy dobré praktikovat v tomto světě, dokonce i když je to obtížné.




Jsem šťastná, že mnozí z našich spoluzasvěcených velmi pilně praktikují. Někteří se chodí do meditačního centra jenom rozhlížet, ale později... No, nerozhlíží se moc dlouho, protože všichni mají zavřené oči. Proto se za chvíli cítí rozpačitě a také zavrou oči, a pak uvidí něco uvnitř místo koukání po hezkých holkách venku. Je tedy velkou výhodou mít chrám nebo meditační centrum, kde se lidé sejdou a dělají stejnou věc, koncentrují se a soustředěně myslí na Boha. To velmi pomáhá. Takže nespěchejte. Můžete se chvíli rozhlížet a potom, když se tím nasytíte, můžete zavřít oči a meditovat se všemi. Ano?

Pro mysl je vždy problém, je-li řízená, proto musíme praktikovat každý den. Jinak bych vám řekla: „Získejte zasvěcení a jste Buddhou.“ Žádná další práce! Ano? Je to proto, že naše zvyky jsou dlouhodobé. Získávali jsme je mnoho tisíc let, možná víc! Proto vyčištění všech těchto věcí za jeden život je tvrdá práce, ale stojí to za to. Nebo tady chcete

zůstat dalších tisíc let, abyste v tom pokračovali? Dobrá, to je legrace! Proto vám říkám, že musíte meditovat déle, dvě a půl hodiny nebo tři hodiny, protože prvních dvacet minut je boj. Jen pokračujte, pokračujte a asi po dvaceti minutách se to začne utišovat. Po půl hodině si to začínáte užívat a po čtyřiceti minutách jste pryč. [Smích.] ⁵²

⁵² Nejvyšší Mistryně Ching Hai, Fremontský hinduistický chrám, Los Angeles, USA, 25. listopadu 1993, originál v angličtině



Síla během skupinové meditace je obrovská. Dokonce, i když je naše duchovní úroveň velmi nízká, bude pozdvižena na mnohem vyšší úroveň poté, co jsme se na nějakou dobu připojili ke skupinové meditaci. Na druhou stranu, i když je naše úroveň vysoká a nechodíme na skupinovou meditaci, stlačí nás to dolů na velmi nízkou úroveň. Důvodem je skutečnost, že v tomto světě jsme propojeni a odkázáni na ostatní a nikdo nemůže ničeho dosáhnout sám. Stejně je to i s duchovním praktikováním. Je chybou myslet si, že v duchovní kultivaci můžeme být úspěšnější, když praktikujeme sami. To jen dokazuje naši nevědomost a nízkou úroveň.

Úsilí v duchovním praktikování

Musíte vynaložit úsilí, abyste později byli bez úsilí.

Jděte a snažte se.

Snažte se usilovněji, dokud se nedostanete do bodu, kdy víte: Proč bych se měl snažit? Už jsem tady. Už jsem dorazil.

 **Snažíme se, abychom poznali,
že se snažit nemusíme** 

Otázka:

Zmiňovala jste se, že je pro nás již vše nachystáno, a to mi na mysl přináší otázku: Pokud je vše již zařízeno, co je pak účelem usilování o osvícení nebo o vysvobození, když za takových okolností je naše usilování v podstatě nesmyslné?

Mistryně:

Musíte se snažit, abyste poznali, že se snažit nemusíte.

Otázka:

Myslíte tím, že usilujeme, dokud se toho nevzdáme?

Mistryně:

Ne, budete usilovat, dokud plně, plně nepochopíte, že každé úsilí je k ničemu. Musíte vynaložit úsilí, abyste později byli bez úsilí. V tomto okamžiku nezáleží na tom, co vám řeknu. I tak budete usi-

lovat. Proto vám řeknu, jak máte usilovat. A říkám: „Jděte a snažte se. Snažte se usilovněji, dokud se nedostanete do bodu, kdy víte: Proč bych se měl snažit? Už jsem tady. Už jsem dorazil.“ Když vám to ale řeknu teď, nebudete mi rozumět. Takže se musíte snažit, abyste pochopili, že byste se snažit neměli. Protože když vám nyní řeknu: „Nesnažte se,“ dokážete přestat? Dokážete jen tak odpočívat a odevzdat se?

Tazatel:

No, vlastně jsem zjistil, že to dělám, ale pak jsem měl pocit, že mám trochu zpoždění oproti plánu, a zase jsem se vrátil k usilování.

Mistryně:

Ano, to je ono. Takže tam ještě nejste. Pak se tedy snažte víc a jednoho dne usilovat přestanete. To je účel. Protože, když teď nebudeme usilovat, nebudeme se cítit uvolnění. Pokud přestanete usilovat a pořád se budete cítit uvolněně, pak je to v pořádku. Nebudete-li teď usilovat, budete mít problémy.

Otázka:

Takže pokud bych chtěl přestat usilovat, i když jsem to ještě úplně nepochopil, tak to bude také neúčinné. To nám chcete říct?

Mistryně:

Ano, neúčinné.

Otázka:

Takže musíme opravdu dojít do této úrovně porozumění?

Mistryně:

Ano. Ne intelektuální pochopení, ale opravdové uvolnění, opravdu Doma. Protože nyní intelektuálně chápete, o čem mluvím, ale realizace je něco jiného.⁵³

⁵³ Nejvyšší Mistryně Ching Hai, sedmidenní mezinárodní setkání, Pingtung, Formóza, 22. prosince 1992, originál v angličtině



Éra plná Boží milosti



Otázka:

Drahá Mistryně, myslíte, že vůbec kdy nastane den, kdy všichni budeme moci jít prostě zpět Domů a nebudeme se muset vypořádávat s těmito pozemskými problémy a záležitostmi?

Mistryně:

Och! Určitě půjdeme Domů.

Otázka:

Chci říct, půjdeme my všichni?

Mistryně:

Všichni půjdeme! Nikdo tu nebude zanechán. Žádný „druhý příchod“ pro vás. [Mistryně a všichni se smějí.] Ledaže byste to tak hrozně chtěli, protože tady zůstala nějaká krásná žena nebo něco takového. Jelikož nyní je pro náš svět velmi špatné období, Mistrova Síla rozhodla, že trpíme dost. Pokud tedy vyvinete jen trochu úsilí, alespoň s tro-



chou upřímnosti, Mistr vás obejme a vše ostatní bude ignorovat. Protože vy nemůžete, [Mistryně si povzdechne,] abych byla upřímná, vy nemůžete v tomto světě meditovat. Opravdu nemůžete. Takže cokoli můžeme udělat, abychom meditovali, ať už s jakýmkoli výsledkem, ve skutečnosti to pochází z milosti Mistra, to znamená ze Síly Mistra, ne z této osoby. V každém případě Mistr nás v průběhu noci vezme do různých úrovní, kde je to bezpečnější a lepší. Ve dne jsme příliš zaneprázdněni.

Naše mysl pracuje proti duchovní síle, takže tentokrát to musíme udělat rychle. Pokud budete dodržovat pravidla, meditovat a chodit na skupinovou meditaci, zjistíte, že se zlepšujete tak rychle, že jste si to ani nedovedli představit. Když se na sebe podíváte zpět, bude to, jako by to tam vzadu byl někdo jiný, opravdu! Lidé, kteří to zažili, vám to potvrdí. Neříkám vám to proto, že to znám z knih, ale ze své vlastní zkušenosti a ze živých příkladů vašich bratrů a sester. Je hezké vidět členy své rodiny

(spoluzasvěcené) jednou za týden, ne? Je to dobré, ne mnoho lidí to dokáže dodržovat, ale je to pro ně velmi přínosné. A pokud na skupinovou meditaci nemůžete jít nebo z jakéhokoli důvodu nechcete, prosím, meditujte doma. Není žádné „musíte“. Jde jen o to, že je to pro vás prospěšné. Vše, co vám řeknu, je pro vás prostě dobré. Žádné zákazy! Dodržujete to, protože je to pro vás dobré. Pokud to dodržovat nebudete, zakusíte nějaké překážky nebo potíže a pak budete vědět proč.⁵⁴

⁵⁴ Nejvyšší Mistryně Ching Hai, skupinová meditace, Havaj, USA, 4. září 1994, originál v angličtině

🌸 Važte si příležitosti k praktikování 🌸

Otázka:

V jedné ze sbírek Vašich přednášek jste zmiňovala Kabírovu báseň „Oceán Lásky“. Je to tak?

Mistryně:

Ano, mockrát jsem mluvila o Kabírových básních, ale na co se ptáte ohledně básně „Oceán Lásky“?

Tazatel:

Je to o Nejvyšším Bohu, kterého nazývají Sat Puruš. Přichází prostřednictvím různých inkarnací v každém věku (Yuga). A ve věku Kali Yuga udělá Sat Puruš dohodu s Kálem (Pán tří světů), že vezme hodně duší zpět Domů.

Mistryně:

Ano, tohle je Kali Yuga, temný věk. Je potřeba silného „Hocha“, aby přišel dolů a vzal všechny nahoru! Velký vůz! Silný! [Mistryně se směje.]

Otázka:

Proto může být tak mnoho duší tak snadno vysvobozeno?

Mistryně:

Ano, to je pravda, už to víte. Samozřejmě, že je to tak. Je to poslední věk tohoto cyklu. Takže, kdokoli je pozadu, pospěšte! Vezme všechny nahoru. Proto je to tak velkorysý. Ale je na to potřeba hodně energie, podobně jako hurikán přináší hodně vody. Je třeba hurikánu, aby přinesl tolik vody do vnitrozemí, normální déšť to neudělá. Takže v této době je to jako velkoobchod. Jelikož máme hodně místa a hodně milosti, každý může být zajištěn. Není to žádný problém. Máte štěstí! [Potlesk.] Bůh je velkorysý, ale takto velkorysý ještě nikdy předtím nebyl. Za dávných časů by to mohla být nanejvýš jen hrstka lidí, možná tisíc lidí. Nikdy jich nemohlo být tak mnoho a nikdy se nemohli tak otevřeně shromažďovat navzdory všemu. Vy máte lidi opravdu štěstí. Za starých časů, když chtěli mít skupinovou

meditaci, všichni se museli skrývat, utíkat z místa na místo, užívat tajné kódy, tajné podání rukou, tajné signály rukama, jako jsou mudry (gesta rukou) nebo pozdravy, dokonce takové. [Mistryně ukazuje gesto.] Pamatujte na oko moudrosti, opakujte Svátá Jména, praktikujte Quan Yin a pak jsme spolu. To je tajné znamení křesťanů, které používali v minulosti, aby poznal jeden bratr druhého. Protože v té době se Ježíš musel skrývat, všichni učedníci se také museli skrývat. Dokonce se ani neodvážili znát se k Mistrovi na veřejnosti a říkali: „Neznám Ho.“ Dokonce i přední učedník Petr Ho třikrát zapřel. Taková byla negativní energie, natolik tíživá, že i tak mocná osoba, jakou byl Ježíš, a tak oddaný žák, jakým byl Petr, nemohli otevřít svá ústa. Bylo to tehdy velmi utiskující. Ale v této době máme velké štěstí.⁵⁵

⁵⁵ Nejvyšší Mistryně Ching Hai, skupinová meditace, Florida, USA, 9. června 2001, originál v angličtině

❧ Jsme nejšťastnější jogíni ❧

Otázka:

Chtěl jsem se Vás zeptat, jak vysoko musím být duchovně v tomto životě, abych se nemusel po smrti vrátit?

Mistryně:

Buďte tak vysoko, jak můžete. Jinak vás Mistr postrčí. Mistr tam bude, aby vás vzal do jakékoli Úrovně, a nadále vás povede nahoru. Jinak byste museli projít Třemi Světy. S jakýmkoli jiným mistrem byste museli projít nad Třetí Úroveň, abyste se nemuseli vrátit. Ale s touto Nejvyšší Metodou je to v pořádku. Můžete.

Protože to někdy není vaše chyba, že jste nedosáhli vysoké Úrovně. Například kdybyste dnes obdrželi zasvěcení a zítra zemřeli. Je Mistrovou odpovědností, aby vás vzal nahoru odkudkoli, kde jste byli předtím, než jste opustili fyzické tělo, nebo



předtím, než Mistr opustí fyzické tělo. Jsme v pořádku. Tentokrát máme prostě zcela otevřený Dům, abychom mohli pomoci všem. Každému, kdo je upřímný, tentokrát Mistrova Síla velmi velkoryse pomůže. Toto století je velmi štědré.

Otázka:

Proč je toto století tak zvláštní na rozdíl od období před tisíci lety?

Mistryně:

Protože Nebe čas od času otevře „výprodej“. [Mistryně a všichni se smějí.] Podobně jako u garážového prodeje, vše je za jeden dolar. Záleží na tom, jaký mistr sestoupí dolů. Víte, my všichni jsme mistři. Ale někteří Mistři se na to jen právě znovu upamatovali, stali se opět osvícenými právě v tomto životě. Někteří Mistři byli osvícení po celou dobu. Někteří Mistři nikdy předtím Nebe neopustili a přišli dolů právě v tuto dobu. Někteří Mistři přicházejí a odcházejí, po celou dobu přicházejí a odcházejí a mají spříznění s mnoha bytostmi na této planetě. A když

se Ona nebo On znovu vrátí, je to vlastně jako ke všem starým kamarádům: „Cokoliv chceš, je to v pořádku. Známe se.“ [Potlesk.] Možná proto, že jsme byli staří přátelé.

Jestliže Mistr právě nově přišel, pak nemá příliš mnoho spříznění s mnoha bytostmi. Takže začne jen s pár žáky a pak příště pokračuje stále znovu a znovu. Jestliže se teď Mistr právě jen nově upamatoval, že je Buddhou, pak také samozřejmě musí nabrat více zkušeností. To neznamena, že Mistr něco neví, ale stejně jako je to se vším ostatním, musíte získat praxi. Učíte se, jak jednat s lidskou myslí, jak se vypořádat s byrokracií tohoto světa, jak se uchránit před všemi útrapami na této planetě a jak zůstat celí, abyste mohli v tichosti pomáhat lidem, aniž byste si na sebe přitáhli problémy.

Ale nový Mistr to neví. Nový Mistr vyjde ven s barevnými prapory, za hlasitého zvuku trumpet a podobně. A možná po třech a půl letech, po dvou a půl letech nebo po třech a půl měsících je pryč.



Duchovní Síla je stejná, protože je z vesmíru. Ale způsob, jak jednat se žáky, jak se vypořádat s politickou mocí v tomto světě, to je potřeba se naučit, protože to jsou záležitosti mysli. Jsou to schopnosti a dovednosti. Nemají nic společného s osvícením a duší. Samozřejmě mají, protože čím více jste osvícení, tím rychleji se učíte. Ale jestli On nebo Ona již zkušenosti získával/a život za životem, není třeba se tolik učit.

Protože jak by se toho člověk mohl tolik naučit v jediném životě? Dokonce i když jste osvícení, nemůžete se naučit automechaniku, pilotování letadel, řízení lodí, obchodní účetnictví, počítačový software, hardware a vše ostatní. Mohli byste, ale váš život je příliš krátký. Tyto věci nejsou záležitostmi duše. Tyto věci jsou schopnostmi, při kterých musíte používat svou mysl a mozek nebo ruce a fyzické tělo, abyste je pochopili a zvládli. Naučil-li se tedy Mistr již vše o tom, jak být Místrem, ne „jak“ být, ale ve smyslu, že jako Mistr musíte čelit a mu-

síte být schopni dělat mnoho různých věcí, tento druh mistrovství je snadnější a rychlejší. Je to jednodušší. Je to jen znalost světa.

Metoda je stejná, učení je stejné, Síla je stejná i Pravda je stejná. Ale Mistr buď je, nebo není schopný, pokud jde o veřejnost, pokud jde o to, jak co nejlepším a nejrychlejším způsobem učit žáky, aby postupovali kupředu. Mistr může učit tutéž metodu stejné lidi. Dva různí Mistři by mohli učit dokonce stejnou metodou dva různé žáky. Ale ten jeden od prvního Mistra bude postupovat jinak nebo rychleji než ten druhý od jiného Mistra. Je to tak. Také to záleží na tom, jak je to učení sdělováno jeho nebo její mysli. Protože pokud mysl nerozumí, nepřijme to. A pak nemůžete postupovat rychle. Necítíte se tak dobře. Necítíte se být přesvědčení, necítíte důvěru. [Potlesk.] ⁵⁵

⁵⁵ Nejvyšší Mistryně Ching Hai, skupinová meditace, Florida, USA, 9. června 2001, originál v angličtině



Odkazy

- 1 Skupinová meditace, Hsihu, Formóza, 9. dubna 1991, převzato z časopisu News č. 90, kapitola „Spot Light“ (V hledáčku), originál v čínštině.
- 2 Šestidenní seminář, Hsihu, Formóza, 13.–18. února 1989, převzato z časopisu News č. 133, kapitola „Master’s Words“ (Slova Mistryně), MP3-CR01, originál v čínštině.
- 3 Pětidenní vánoční seminář, Florida, USA, 28. prosince 2002, převzato z časopisu News č. 146, kapitola „Master Says“ (Mistryně vypráví), originál v angličtině.
- 4 Sedmidenní seminář, Hsihu, Formóza, 28. září – 3. října 1990, převzato z časopisu News č. 146, kapitola „Pearls of Wisdom“ (Perly moudrosti), MP3-CR09, originál v čínštině.
- 5 Skupinová meditace, Hsihu, Formóza, 10. října 1992, převzato z časopisu News č. 140, kapitola „Master Says“ (Mistryně vypráví), článek „Pomocná doporučení na duchovní cestě“, DVD č. 278 „The Screw Method“ (Spirálová metoda), originál v čínštině.
- 6 Skupinová meditace, Seattle, Washington D.C., USA, 7. dubna 1993, převzato z časopisu News č. 43, kapitola „Selected Questions and Answers“ (Vybrané otázky a odpovědi), DVD č. 348 „Master’s Power Brings Enlightenment“ (Síla Mistra přináší osvětlení), originál v angličtině.
- 7 Taipei, Formóza, 17. prosince 1986, převzato z časopisu News č. 52, kapitola „Master Says“ (Mistryně vypráví), originál v čínštině.
- 8 Čtyřdenní mezinárodní seminář, Hsihu, Formóza, 20. února 1996, převzato z časopisu News č. 71, kapitola „Master Tells Stories“ (Mistryně vypráví příběhy), DVD č. 528 „The More Sincere We Are Devoted to God the Less Desire We Possess“ (Čím upřímněji jsme oddaní Bohu, tím méně máme tužeb), originál v angličtině.
- 9 Skupinová meditace, Kostarika, 2. června 1991, převzato z časopisu News č. 25, kapitola „Master Says“ (Mistryně vypráví), DVD č. 175 „Some Truth About Buddhas, Jesus Christ and the Real Enlightened Masters“ (Pravda o buddzích, Ježíši Kristu a opravdových osvětlených Místrech), originál v angličtině.
- 10 Skupinová meditace, Hsihu, Formóza, 13. srpna 1989, převzato z časopisu News č. 95, kapitola „Pearls of Wisdom“ (Perly moudrosti), originál v čínštině.
- 11 Skupinová meditace, Hsihu, Formóza, 10. října 1990, převzato z časopisu News č. 33, kapitola „Spot Light“ (V hledáčku), originál v aulčtině.
- 12 Skupinová meditace, Hsihu, Formóza, 29. října 1988, převzato z 5. dílu knižního svazku „The Key of Immediate Enlightenment“ (Klíč k okamžitému osvětlení), kapitola „The Secrets to Spiritual Progress“ (Tajemství duchovního postupu), originál v čínštině.



- 13 Skupinová meditace, Havaj, USA, 6. září 1994, převzato z časopisu News č. 43, kapitola „You May Not Know“ (Možná to nevíte), DVD č. 444 „Rely on Yourself“ (Spolehejte na sebe), originál v angličtině.
- 14 Ping Tung, Formóza, 1. prosince 1988, převzato z časopisu News č. 45, kapitola „Master’s Words“ (Slova Mistryně), DVD č. 21 „The Story of Bernadette“ (Příběh Bernadetty), originál v čínštině.
- 15 Sedmidenní setkání, Ilan, Formóza, 12.–18. srpna 1988, převzato z časopisu News č. 130, kapitola „Master Says“ (Mistryně vypráví), MP3-CR02, originál v čínštině.
- 16 Skupinová meditace, Hsihu, Formóza, 19. říjen 1990, převzato z časopisu News č. 131, kapitola „Master Tells Stories“ (Mistryně vypráví příběhy), originál v čínštině.
- 17 Sedmidenní setkání, Hsihu, Formóza, 29. července – 6. srpna 1989, převzato z MP3-CR06, DVD č. 91, originál v čínštině.
- 18 Mezinárodní sedmidenní setkání, Phnom Penh, Kambodža, 14. května 1996, převzato z časopisu News č. 63, kapitola „Master Says“ (Mistryně vypráví), DVD č. 547 „The Side Effects of a Non-Vegetarian Diet“ (Vedlejší účinky nevegetariánské stravy), originál v angličtině.
- 19 Mezinárodní sedmidenní setkání, Santimen, Pingtung, Formóza, 24. prosince 1992, převzato z časopisu News č. 27, kapitola „Spot Light“ (V hledáčku), DVD č. 295 „Make Friends with Your Mind“ (Sprátelte se se svou myslí), originál v angličtině.
- 20 Sedmidenní setkání, Hsihu, Formóza, 5.–12. května 1991, převzato z časopisu News č. 131, kapitola „Feature Report“ (Hlavní téma), MP3-CR10, DVD č. 165 „Seven-day Retreat in Hsihu in Summer (3)“ (Sedmidenní letní setkání v Hsihu, 3. díl), originál v čínštině.
- 21 Sedmidenní setkání, Hsihu, Formóza, 29. července – 6. srpna 1989, převzato z časopisu News č. 61, kapitola „Master Says“ (Mistryně vypráví), MP3-CR06, DVD č. 92 „Seven-day Retreat in Hsihu in Summer (5)“ (Sedmidenní letní setkání v Hsihu, 5. díl), originál v čínštině.
- 22 Skupinová meditace, Hsihu, Formóza, 29. dubna 1989, převzato z časopisu News č. 143, kapitola „Master Says“ (Mistryně vypráví), originál v čínštině.
- 23 Skupinová meditace, Bangkok, Thajsko, 14. září 1994, převzato z časopisu News č. 154, kapitola „Master Says“ (Mistryně vypráví), DVD č. 446 „Wrong Conceptions Will Lead Mankind to Disaster“ (Chybné koncepce přivedou lidstvo ke katastrofě), originál v angličtině.
- 24 Hsintien, Formóza, 22. srpna 1986, převzato z časopisu News č. 88, kapitola „Master’s Words“ (Slova Mistryně), originál v čínštině.
- 25 Skupinová meditace, Tainan, Formóza, 21. května 1989, převzato z časopisu News č. 92, kapitola „Spiritual Information Desk“ (Duchovní informace), originál v čínštině.
- 26 Skupinová meditace, Los Angeles, Kalifornie, USA, 5. července 1997, převzato z časopisu News č. 84, kapitola



- „Master Says“ (Mistryně vypráví), DVD č. 587 „The Key to Purify Ourselves from Outside Contamination“ (Klíč k tomu, jak se očistit od vnějšího znečištění), originál v angličtině.
- 27 Skupinová meditace, Los Angeles, Kalifornie, USA, 6. července 1997, převzato z časopisu News č. 85, kapitola „Master’s Words“ (Slova Mistryně), DVD č. 587 „The Key to Purify Ourselves from Outside Contamination“ (Klíč k tomu, jak se očistit od vnějšího znečištění), originál v angličtině.
- 28 Třídenní mezinárodní setkání, Los Angeles, Kalifornie, USA, 16.–18. prosince 1998, převzato z časopisu News č. 132, kapitola „Selected Questions and Answers“ (Vybrané otázky a odpovědi), DVD č. 639b „Every Soul Marks Its Own Journey“ (Každá duše si volí svou vlastní cestu), originál v angličtině.
- 29 Singapur, 10. ledna 1995, převzato z časopisu News č. 45, kapitola „Master Says“ (Mistryně vypráví), DVD č. 467 „The Suffering of This World Comes from Our Ignorance“ (Utrpení tohoto světa pochází z naší nevědomosti), originál v angličtině.
- 30 Hsintien, Formóza, 6. září 1987, převzato ze 4. dílu knižního svazku „The Key of Immediate Enlightenment“ (Klíč k okamžitému osvícení), kapitola „The origin of Ulambana“ (Původ Ulambana), originál v čínštině.
- 31 Sedmidenní setkání, Hsihu, Formóza, 13.–18. února 1989, převzato z časopisu News č. 141, kapitola „Master’s Words“ (Slova Mistryně), MP3-CR04, originál v čínštině.
- 32 Skupinová meditace, Hsihu, Formóza, 12. dubna 1992, převzato z časopisu News č. 63, kapitola „Master’s Words“ (Slova Mistryně), DVD č. 241 „The Highest Communicative Method in the Universe; Same Method but the Power of the Master’s Is Different“ (Nejvyšší metoda komunikace ve vesmíru. Metoda je stejná, ale Síla Mistryně je rozdílná.), originál v čínštině.
- 33 Auckland, Nový Zéland, 27. dubna 2000, převzato z časopisu News č. 139, kapitola „Selected Questions and Answers“ (Vybrané otázky a odpovědi), DVD 686 „The Reunion of Souls“ (Opětné shledání duší), originál v angličtině.
- 34 Pětidenní mezinárodní setkání, Youngdong, Korea, 9. května 1998, převzato z časopisu News č. 93, kapitola „Master Says“ (Mistryně vypráví), DVD č. 620 „The True Master Power“ (Opravdová Síla Mistryně), originál v angličtině.
- 35 Sedmidenní setkání, Hsihu, Formóza, 13.–18. února 1989, převzato z časopisu News č. 131, kapitola „Helpful Tips“ (Užitečné rady), MP3-CR04, originál v čínštině.
- 36 Mezinárodní čtyřdenní setkání, Washington D.C., USA, 26. prosince 1997, převzato z časopisu News č. 101, kapitola „Master Says“ (Mistryně vypráví), DVD č. 608 „The Methods of Spiritual Improvement“ (Metody pro duchovní zdokonalení), originál v angličtině.
- 37 Sedmidenní mezinárodní setkání, Hsihu, Formóza, 31. října



- 1995, převzato z časopisu News č. 66, kapitola „Selected Questions and Answers“ (Vybrané otázky a odpovědi), DVD č. 508 „The Great Medicine Men of China“ (Velcí čínští šamani), originál v angličtině.
- 38 Skupinová meditace, Tainan, Formóza, 12. ledna 1989, převzato z časopisu News č. 97, kapitola „Spiritual Information Desk“ (Duchovní informace), originál v čínštině.
- 39 Třídenní mezinárodní setkání, Norfolk, Anglie, 11. června 1999, převzato z časopisu News č. 122, kapitola „Spiritual Information Desk“ (Duchovní informace), DVD 649b „Bringing Love to Europe“ (Přinášíme Lásku do Evropy), originál v angličtině.
- 40 Univerzita v Berkeley, USA, 13. října 1989, převzato z časopisu News č. 56, kapitola „Selected Questions and Answers“ (Vybrané otázky a odpovědi), DVD č. 101 „Is God a Being or Non-Being“ (Je, nebo není Bůh bytostí), originál v angličtině.
- 41 Skupinová meditace, Londýn, Anglie, 10. března 1998, převzato z časopisu News č. 122, kapitola „Spiritual Information Desk“ (Duchovní informace), DVD č. 631 „The Purpose of God's Creation“ (Účel Božího tvoření), originál v angličtině.
- 42 Hongkong, 2. května 2000, převzato z časopisu News č. 154, kapitola „Selected Questions and Answers“ (Vybrané otázky a odpovědi), DVD č. 690 „True Happiness Is Recognizing Our True Nature“ (Opravdovým štěstím je rozpoznání naší Právě Podstaty), originál v čínštině.
- 43 Skupinová meditace, Hsihu Center, Formóza, 5. července 1992, převzato z časopisu News č. 22, kapitola „Master Says“ (Mistryně vypráví), DVD č. 265 „The Emperor Great Light; The Man Who Had No Eyes, Ears, Nose or Tongue“ (Císařovo velké světlo. Člověk, který neměl oči, uši, nos ani jazyk.), originál v čínštině.
- 44 Třídenní mezinárodní setkání, Phnom Penh, Kambodža, 28. března 1996, převzato z časopisu News č. 64, kapitola „Master's Words“ (Slova Mistryně), DVD č. 541 „The Motherly Love of a Master“ (Mateřská láska Mistryně), originál v čínštině.
- 45 Skupinová meditace, Houston, Texas, USA, 12. listopadu 1993, převzato z časopisu News č. 74, kapitola „Master Says“ (Mistryně vypráví), DVD č. 392 „Masterhood Means Selfless Love“ (Mistrovství znamená nesobeckou lásku), originál v angličtině.
- 46 Skupinová meditace, Hsihu, Formóza, 25. dubna 1992, převzato z časopisu News č. 132, kapitola „Master's Words“ (Slova Mistryně), DVD č. 243 „Full Use of Mental Power to Open up Inner Potentials; How to Help Our Dying Relatives to Be Reborn in Buddhas' Land“ (Úplné využití duševní síly pro otevření vnitřního potenciálu. Jak pomoci umírajícím příbuzným, aby se znovuzrodili v zemi buddhů.), originál v čínštině.
- 47 Skupinová meditace, Los Angeles, Kalifornie, USA,

13. března 1996, převzato z časopisu News č. 155, kapitola „Master’s Words“ (Slova Mistryně), DVD č. 536 „Only Wisdom Can Clear the Clouds of Illusions“ (Jenom Moudrost dokáže odstranit mračna iluzí), originál v angličtině.
- 48 Skupinová meditace, Kostarika, 2. února 1991, převzato z časopisu News č. 93, kapitola „Master’s Words“ (Slova Mistryně), DVD č. 149 „Public Serving Is the Fastest Way to Clean Karma; Being Unattached, One Will Be Free“ (Služba veřejnosti je nejrychlejší způsob, jak vyčistit karmu. Nepřipoutaný člověk bude svobodný.), originál v angličtině.
- 49 Skupinová meditace, Kostarika, 2. února 1991, převzato z časopisu News č. 95, kapitola „Spot Light“ (V hledáčku), DVD č. 149 „Public Serving Is the Fastest Way to Clean Karma; Being Unattached, One Will Be Free“ (Služba veřejnosti je nejrychlejší způsob, jak vyčistit karmu. Nepřipoutaný člověk bude svobodný.), originál v angličtině.
- 50 Skupinová meditace, Hsihu, Formóza, 10. dubna 1992, převzato z časopisu News č. 21, kapitola „Master Says“ (Mistryně vypráví), DVD č. 240 „Leading the World into a New Era“ (Vedeme svět do nové éry), originál v angličtině.
- 51 Skupinová meditace, Japonsko, 12. března 1992, převzato z časopisu News č. 40, kapitola „Spiritual Information Desk“ (Duchovní informace), DVD č. 228 „The Future of Japan“ (Budoucnost Japonska), originál v čínštině.
- 52 Fremontský hinduistický chrám, Los Angeles, Kalifornie, USA, 25. listopadu 1993, převzato z časopisu News č. 34, kapitola „Master Says“ (Mistryně vypráví), DVD č. 396 „Forgive Yourself“ (Odpusťte si), originál v angličtině.
- 53 Sedmidenní mezinárodní setkání, Pingtung, Formóza, 22. prosince 1992, převzato z videokazety č. 292 „Master Has Always Been with You“ (Mistr je s vámi neustále), originál v angličtině.
- 54 Skupinová meditace, Havaj, USA, 4. září 1994, převzato z časopisu News č. 50, kapitola „Selected Questions and Answers“ (Vybrané otázky a odpovědi), DVD č. 443 „A Happy Life Is the Best Gift to Master“ (Šťastný život je tím nejlepším darem Mistryni), originál v angličtině.
- 55 Skupinová meditace, Florida, USA, 9. června 2001, převzato z časopisu News č. 140, kapitola „Selected Questions and Answers“ (Vybrané otázky a odpovědi), DVD č. 719 „Overcoming Bad Habits“ (Překonávání špatných zvyků), originál v angličtině.



Spojení na meditující v angličtině

The Supreme Master Ching Hai
International Association

P.O. Box 9, Hsihu Miaoli
Hsien(36899), Formosa, R.O.C.

P.O.Box 730247, San Jose, CA
95173-0247, U.S.A.

www.GodsDirectContact.org

Spojení na meditující v ostatních zemích:

<http://www.GodsDirectContact.org.tw/eng/cp/index.htm>

Materiály v angličtině a ostatních jazycích

Materiály v angličtině:
www.GodsDirectContact.org

Materiály v ostatních jazycích:
<http://www.GodsDirectContact.org.tw/eng/links/links.htm>

Videozáznamy přednášek:
www.SupremeMasterTV.com

Umělecká tvorba
Nejvyšší Mistryně Ching Hai:
www.theCelestialShop.com
www.EdenRules.com



Spojení na meditující v Čechách a na Slovensku

Mezinárodní asociace
Nejvyšší Mistryně Ching Hai
v České republice

www.SpojenisBohem.cz

meditace@spojenisbohem.cz

a Slovenské republice

www.SpojeniesBohom.sk

meditacia@spojeniesbohom.sk

Materiály v češtině a slovenštině

Učení Nejvyšší Mistryně Ching Hai

www.SpojenisBohem.cz

www.SpojeniesBohom.sk

Materiály připravené pro tisk jsou
zdarma ke stažení na adrese:

www.SpojenisBohem.cz/download.php

Archiv vysílání mezinárodního satelitního
kanálu Supreme Master Television
v českém a slovenském jazyce:

www.SupremeMasterTV.cz



První český překlad knihy (červenec 2016) z anglického originálu:

Secrets to Effortless Spiritual Practice

Author

The Supreme Master Ching Hai

Published by

The Supreme Master Ching Hai International Association

Publishing Company

Address: Rm. 16, 8F, No. 72, Set.1, Zhongxiao W. Rd.,

Zhongzheng Dist., Taipei(100), Formosa, R.O.C.

www.smchbooks.com

E-mail: smchbooks@Godsdirectcontact.org

Tel: (886) 02-23759688

First Print: April 2005, Second Print: July 2014

ISBN: 986-81061-2-5

The Supreme Master Ching Hai © 2005-2015

Knihu přeložili a k tisku připravili členové Mezinárodního meditačního sdružení Nejvyšší Mistryně Ching Hai v České republice a je zdarma ke stažení na Internetové adrese: www.SpojenisBohem.cz/download.php.

Obsah této tiskoviny a její slova jsou protknuty milosrdenstvím a požehnáním Nejvyšší Mistryně Ching Hai.

Prosíme, aby text knihy nebyl upravován, krácen nebo doplňován bez předchozího souhlasu Nejvyšší Mistryně Ching Hai nebo vydavatele.

Žádná část této tiskoviny nesmí být reprodukována v jakékoli formě či jakýmkoli prostředkem **pro komerční účely**.

Bůh Vám žehnej, ať se vydáte jakoukoliv cestou.

Jak si vzpomínám, za mým dosažením Pravdy nebylo žádné tajemství. Jediné, co jsem tehdy měla, byla čistá upřímnost. Prováděla jsem duchovní praktikování bez jakýchkoliv představ, požadavků nebo osob v mé mysli.

Nejvyšší Mistryně Ching Hai

Zaměření na Pravdu
Naprostá víra v Mistra
Pokora je blízko Pravdě
Jak zkrotit lidský mozek
Nejlepší čas pro meditaci
Překážky během meditace
Uvolněte se, buďte šťastní
Důležitost meditace na Zvuk
Nebud'te závislí na výsledcích
Rozvíjejte tělo, řeč a mysl společně
● Neuvěřitelné výhody skupinové meditace
Dávejte pozor, abyste jedli čisté potraviny
Jen vibrace z meditace na Zvuk vyčistí karmu