

<https://www.youtube.com/watch?v=waT6-Tx5Cm0>

Jak dosáhnout lásky a soucitu (19.11.2020)

Dobrý večer všichni,

Dnes budeme mluvit o příjemném tématu – láska a soucit. Myslím, že láska je asi tím nejdůležitějším v našem životě. Za třicet let své klinické či léčebné práce jsem zjistil, že spousta nemocí lidí souvisí s láskou. Kvůli ztracené lásce lidé trpí. Jenže v tomto životě není nic věčné. Obzvláště v případě lásky, zdá se, že se stále mění. A také je těžké najít pár, který by se měl vzájemně rád po celý život. Z hlediska času, zamilovat se oba do sebe je v pořádku, nemilovat ani jeden ani druhý je také v pořádku, ale problém je, když nejsou zamilovaní oba současně.

Další problém je, pokud svou lásku dáte někomu, to je v pořádku, pokud neočekáváte, že ji bude opěťovat, pak také není problém. Hodně nemocných lidí mi říká: já ho nebo ji tolik miluji, ale on nebo ona mě nemiluje. Zamyslete se – někoho milujete, to je vaše právo. Ale to, jestli vás miluje ten druhý, není vaše právo. Nemůžete to nijak ovlivnit. Obzvláště ženy mi říkají, že jejich manžel měl jinou přítelkyni, chtěl se rozvést a žena se tak trápila, až z toho onemocněla. A také někdo říkal – má žena mě předtím velmi milovala, ale teď už necítím, že by mě ještě milovala. Protože, když chybí láska, lidé onemocní, nejen emocionálně, ale i fyzicky.

Tohle je velký problém, který nikdo nemůže vyřešit. Protože i když vlastníte všechno možné, nemáte možnost řídit mysl druhého člověka. A také, jak čas běží, myšlenky, emoce, pocity a potřeby lidí se stále mění, a láska se také mění. Pokud se láska změní správným směrem, lidé, páry si budou lépe rozumět do hloubky, prohloubí své pocity a mohou jít spolu dále. Pokud se každý z nich rozvíjí jiným směrem, tak je to, jako před pár dny říkala jedna žena: nemáme žádné společné téma k hovoru, nekomunikujeme spolu. Nebo lidé prostě zůstávají spolu jako přátelé. To je také dobré, pomáhat si a zůstat spolu jako přátelé.

Ale problém je, že lidé stále potřebují lásku. Na mnoha seminářích jsem se přesvědčil o tom, co lidé skutečně potřebují. Například kdyby zítra byl konec života, a máte na výběr: láska, svoboda, zdraví, bohatství – co byste si vybrali jako jednu věc? 80% lidí řeklo lásku. Takže, co s bohatstvím, na co by nám byly peníze, kdyby zítra nastal konec světa. Za peníze se nedá láska koupit. Proč si nevyberete zdraví? No, na jeden den to je jedno, trpět. Proč si nevyberete svobodu? Co to vlastně znamená, svoboda, v čem bych měl svobodu, tomu je těžko rozumět? Ok, proč si lidé zvolí lásku? To obvykle znamená, že v jejich dosavadním životě lásky nebyl dostatek, chyběla jim nejvíc. Obvykle si lidé vyberou to, čeho opravdu cítí, že se jim nedostává. Ale hlavně je to pocit ze srdce, to, co nejvíc potřebují.

Když jsou lidé plní lásky, i když nemají dobré materiální podmínky, společenskou pozici, přesto se mohou cítit šťastni. Láska, partnerská, mezi mužem a ženou, taková láska obvykle souvisí s našimi hlubokými fyzickými touhami. Není to láska, jako když milujete přírodu, svou práci, děti, hudbu, jídlo atd. – k tomu nepotřebujete, aby takovou lásku druhá strana opěťovala. Víme, pravděpodobně po duchovní stránce, že láska je to hlavní, to nejdůležitější v našem duchovním životě, v emočním poli. Ale třeba když jsem měl přednášku v Německu, jedna dívka se ptala: pokaždé se do někoho zamiluju a pak kvůli tomu trpím kvůli rozchodu. Ale opět opakuje tu stejnou situaci. Takže otázkou je, proč tedy nemáme takový vztah, lásku napořád? Ptal jsem se jí, proč ses rozešla se svým předchozím

přítelem. Odpověděla, víte, když se poznáme do hloubky, zjistila jsem, že je hodně líný, nechtěl nic dělat. To je pravda, než se do hloubky poznáte, něco se vám v povaze druhého líbí, ale když se dozvíte víc, to už se vám líbit nemusí. A jako lidi se stále měníme, třeba má nějaký koníček a za dva roky bude mít jiný, třeba pítí vodky. Člověk se mění. A pak je problém, že chceme milovat, být šťastni, mít potěšení, ale nechceme utrpení z rozchodu. Co s tím? Logicky je to snadno pochopitelné. Když není lásky, nebude utrpení kvůli lásce. Že ano? Když máte lásku, rozchod může s velkou pravděpodobností přijít. Když už chápeme, že se to pravděpodobně může stát, je třeba, abychom se připravili a chápali, co můžeme dělat.

Takže tady, z duchovního pohledu meditace existuje něco jako princip, že když rozvinete svého ducha, vaše se změní z touhy, láska mezi mužem a ženou, zvýší svou úroveň na soucit. Soucit je, jako když máte rádi sami sebe. Nebo tak, jak milujete své děti, nebo jak milujete přírodu. Dáváte, a neočekáváte nic nazpátek. Dáváte lidem lásku ze svého srdce, bez očekávání něčeho nazpět, to je soucit. Velká láska, jak o ní mluvil Ježíš, láska i k vašim nepřátelům, taková láska je už na vyšší úrovni, není to láska na základě vnitřní touhy, je to širší, větší láska. Meditujete, až nakonec zjistíte, že váš pocit ohledně lásky se změní. Z malé sobecké lásky se zvýší na velkou lásku, soucit. Není ale tak snadné té úrovni dosáhnout. Protože, i když to chce vaše mysl, vaše fyzické tělo si ponechává sobecké pošetilé představy a nerozumí.

Také jsem dostal hodně dopisů, kde se mě lidé ptali, abych jim pomohl najít partnera/partnerku, manžela/ manželku. To je těžké, že ano? Ale pokud se vaše mysl z malé sobecké lásky zvětší na velkou, zjistíte, že k vám láska snadno přijde. Mám tolik dopisů: je tak těžké najít manžela nebo manželku, tak co bych měl/a dělat? Víte, lidé se vybírají partnery podle svého vlastního pocitu, hlavně na základě pocitů. Když jsme s lidmi, a lidé se cítí nepříjemně, i když třeba jste pohlední, máte hodně peněz, ale pokud lidé z vás nemají dobrý pocit, nebudou se s vámi vídat. Jaká mysl vydává takové informace nebo energie, aby se s vámi pak lidé cítili příjemně?

Můžete zkusit experimentovat s tou malou sobeckou láskou a tou velkou, abyste zjistili, jaké budou reakce druhých. Například, někde v kavárně nebo restauraci uvidíte krásnou dívku. Pokud si pomyslíte, že je hezká, chcete ji, taková myšlenka vyšle informaci a energii, a dívka ji pocítí. Nebo začnete mít nějaké špatné nápady, jak byste ji mohli dostat. Dívka pak obvykle cítí něco nepříjemného a uteče. Když se na ni jen podíváte a pomyslíte si – krásná milá dívka, kéž by měla hezkou budoucnost a dobrého muže. Když vyšlete lásku, požehnání a ne své sobecké přání, bude z vás mít příjemný pocit.

Mluvil jsem s jednou dívkou, které bylo něco přes třicet, třicet čtyři, a ptal jsem se: když potkáš muže, co tě napadne? Ona na to: nejdřív si říkám, ten je fyzicky hezký. Pak začnu přemýšlet, že možná nemá žádné peníze, možná je líný, možná v tom a tom není dobrý, možná moc pije, začnu si myslet nějaké nepříjemné věci. To znamená, že uvažuje stylem, co od tebe můžu dostat, ne to, co mu můžu dát. To znamená, že v takové myslí je sobecká láska. Ale když si pomyslíte, to je příjemný muž, třeba mu můžu pomoci uspět v jeho práci, kariéře, prostě s myšlenkou pomoci, dát, starat se, bude z vás mít muž příjemný pocit. V takovém případě rozhodně, pokud se cítíte dobře vy i on, tak vás nějaká situace přivede do kontaktu, propojí a víc sblíží, a můžete se dát dohromady.

Takže tohle je obecně posun od lásky výš k soucitu – vaše energie, vaše mysl se změní a budete na lidi působit příjemně, vytvářet příjemnou atmosféru. Jedním způsobem, jak dosáhnout tohoto pocitu, je duchovní meditace na otevření našeho srdce. A velmi zajímavé je, že pokud na samém začátku máte

sobeckou lásku, protože myslíte na to, co by vám na ní/něm nemuselo sedět, a co naopak chcete, lidé z vás tyto sobecké myšlenky cítí. Jeden velký byznysmen z Taiwanu, když se ho lidé ptali, proč si vybral ženu z chudé rodiny, ne tak hezkou, která nijak zvlášť nevyniká, řekl: můj pocit je, že miluje skutečně mě, není to jako jiné, kterým se líbí mé peníze. Necítím z ní pach peněz. Takže tak si lidé vybírají, podle svých pocitů. Obecně můžeme říct, že když dáváte soucit, vyzařujete, nevysíláte svou lásku, zjistíte, že vás lidé přijímají, rozumí vám, chtějí se s vámi poznat a být s vámi. Takže ve svém životě kultivujte své myšlenky, svou mysl, a používejte meditaci, abyste otevřeli své srdce.

Takže teď pojdme meditovat, abychom otevřeli svá srdce. Položte si ruce na střední dantian jako na druhé úrovni qi gongu, břicha prstů k sobě. Vizualizujte si své srdce.

(meditace)

Ok, to je pro dnešek všechno. Dobrou noc. Přeji vám, abyste získali svou lásku, zvýšili lásku na úroveň soucitu a přeju vám šťastný život. Dobrou noc.