

<https://www.youtube.com/watch?v=6W83mqwUaoQ>

PODSTATA ŽIVOTA III. – HLEDÁNÍ SVÉHO JÁ

(mistr začíná mluvit cca na minutáži 10:30)

Mluvíme o esenci života, spousta lidí to hodně zajímá, píše mnoho dopisů o svých vlastních životních příbězích. Každý chce samozřejmě vědět, proč potřebujeme žít. Každý chce vědět – co bych měl v tomto životě dělat. Hlavně poté, co vyřeší své základní podmínky přežití. Pokud musíte přemýšlet nad tím, jestli zítra ještě budete mít aspoň kousek chleba, tak je těžké se zamýšlet nad porozuměním duchovním otázkám. Takže dnes budeme znovu společně analyzovat, co stojí za naším životem, kdo určuje, kdo bude trpět a kdo se bude cítit šťastný.

Jsem si jistý, že všichni se občas cítíte hodně šťastní, ale většinu času se šťastní necítíte. Většina lidí nemá v životě žádnou stálou aktivaci nebo sílu něco dělat. Tuto otázku jsem položil spoustě lidí: proč tak tvrdě pracujete. Většina lidí prostě odpovídá – chci si něco koupit lepší byt nebo dům, nebo potřebuju peníze pro své děti, prostě musím. Ale také spousta lidí prostě říká – pracuju hodně tvrdě, protože chci mít později víc času na realizaci svých přání. Mají nějaké cíle nebo záměry v tomto světě, například nějaký projekt, který je pro ně zajímavý a chtějí ho realizovat.

Stejně ale spousta lidí, když jsou unavení nebo nemocní a mají čas se zamyslet nad svým životem, najednou zjistí, že je potřeba, aby dělali něco sami pro sebe. Víím, že mi spousta lidí prostě říká – vííte, já žiju pro druhé lidi. Zdá se, že takový člověk dává celý svůj čas, sílu, peníze druhým, to je sice skvělé, jenže kdy žijete vy sami? Jsem si jistý, že když máte v sobě velkou lásku, poslání pro druhé, tak je to rozhodně taky, tedy nedává vám to přímo pocit velkého štěstí, ale necítíte se sami. Možná obyčejní lidé, když už jim v životě nezbývá moc času – tak o čem se dá v takovém případě mluvit. Ale jako doktor mám možnost mluvit se spoustou lidí až do jejich posledního dechu. Takže spousta lidí prostě říká – doktore, prosím, zachraňte mi život, chci svůj život změnit, abych žil, jak chci. Protože teď zdá se chápu, že jsem svůj život nežil pro sebe. Slyšet taková slova je pro mě opravdu hodně smutné. Pokud na konci života najednou litujete, že váš život není pro vás samotné, cítíte lítost. Takže se zeptejte sami sebe – opravdu žijete pro sebe?

A najednou máme další otázku – kdo je „já“? Vííme, že se spousta lidí prostě cítí ve světě osaměle. Proč osaměle? A tolik lidí mi píše, že jsou ve společnosti ztraceni, nemají žádný cíl, žádnou představu, co dělat, ani žádné přání něco dělat.

Kdo je „já“? Když teď tedy chceme udělat něco sami pro sebe, je potřeba se zamyslet – co potřebujeme udělat sami pro sebe? Pokud pro své fyzické tělo – možná žít někde, kde nám není ani teplo ani zima, jíme dobré jídlo, nosíme hezké šaty. Tomu rozumíme, jenže to není „já“.

Co je doopravdy „já“? Kde je? Jak můžeme najít své „já“? Jak můžeme cítit, co to já doopravdy potřebuje? Vezměme si třeba jídlo – máme hlad, pak se dobře najíme, a cítíme se dobře, ale proč potřebujeme jíst? Řeknete – protože mám hlad, pamatuju si, že to dobře chutná. Kdo vás přiměje cítit se hladový? Vědci to tajemství odhalili. Signál mozku, že potřebujeme jídlo, nevychází z toho, že by bylo hladové vaše fyzické tělo nebo duše, ale je to kvůli skupinám bakterií ve vašem žaludku, tenkém a tlustém střevě. To ony dávají mozku signály, že máte hlad, ony chtějí, abyste jedli. Není to

vaše já, jsou to bakterie, které dávají mozku signál – prosím, jez. Takže jezení není potřeba skutečného já, ale bakterií.

Ale co vaše já? Nad touto otázkou se pravděpodobně nikdy nepozastavujeme. Naše já obecně jídlo nepotřebuje. Já nepotřebuje byt. Díky já se cítíme šťastni. Naše emoce, to jsou emoce našeho já. Ale fyzické orgány můžou samozřejmě naše „já“ ovlivňovat. Kde je naše já? Jak můžeme definovat já/ být sebou? A pak chceme opravdu získat představu, co to je já. Kdo je já? Co potřebuje naše já a co potřebuje naše tělo. Proč já cítí požadavky fyzického těla? Nebo prostě pocity fyzického těla vedou duši k tomu, aby realizovala touhy těla. Ale říkáme, že cítíme utrpení, cítíme štěstí. To jsou pocity těla nebo duše/ pocity našeho já? Když se do někoho zamilujete, milujete jeho/ její fyzické tělo nebo jeho já? V čem je rozdíl mezi tělem a vaším já? Obzvláště po smrti, když fyzické tělo už dokončilo svůj úkol, co může já přinést do jiného světa???

Ohledně emocionálního traumatu – jednou součástí je fyzické poškození/ fyzická porucha, která naši mysl dává nějaké pocity. A dál – co je skutečně pocit já, nebo co potřebuje já? Například můžeme meditovat – chce to většinou naše já nebo to chce tělo? Takže musíme hledat své já. Když doopravdy získáme představu, co je já, kdo jsem, v tu chvíli můžeme uvažovat o tom, co v životě opravdu máme dělat. Když doopravdy porozumíme tomu, přijdeme na to, co potřebujeme v životě dělat, pak toho nikdy nebudeme litovat. Když se vždy snažíte realizovat svá přání, ale nakonec nemáte dost síly na to všechny své touhy realizovat, pak se nikdy nebudete cítit spokojeni, šťastni. Když už cítíme, přijdeme na to, kdo je já, co naše já potřebuje, co si s sebou může vzít do dalšího světa, pak budeme mít v životě jasný cíl.

Ok, teď pojdme meditovat, abychom přišli na to kdo je, a kde se nachází naše „já“. S otázkou – kde je naše já. Budeme tiše meditovat a čekat na odpověď. Jen se uvolněte, položte si tuto otázku – kde je mé já.

(cca minutáž 34:20 začíná meditace)

Ok, pomalu se vraťte zpátky. Takže přemýšlejte o tom, kdo je to já. Uvidíme se zítra. Zítra budeme mluvit o lásce a touze. Čtvrtá část tématu esence života. Dobrou noc.