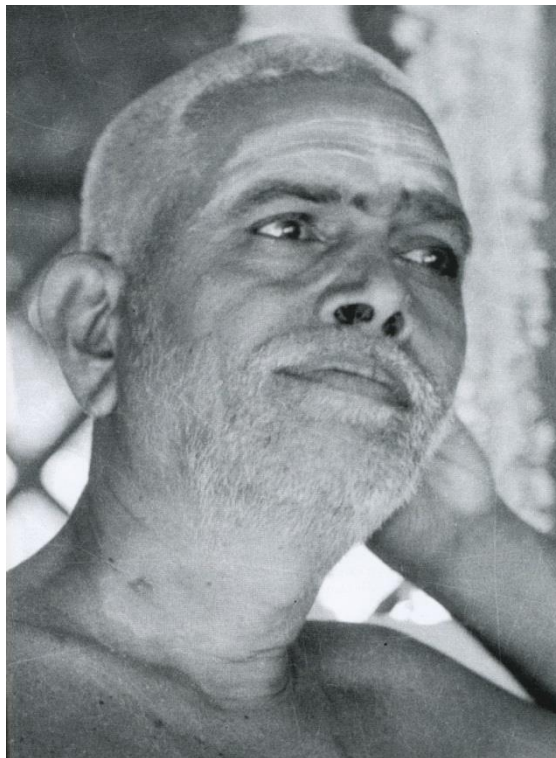


Kdo jsem já?

Bhagaván Šrí Ramana Maháriši



Z anglického originálu *Who am I?*, vydaného Šrí Ramanášramem v roce 2007, přeložil LH.

Zveřejněno na www.rudolfskarnitzl.cz.

Úvod

Kdo jsem já? je název pro soubor otázek a odpovědí týkajících se sebezkoumání. Tyto otázky kladl Bhagavánovi Šrí Ramanovi Mahárišimu Šrí M. Šivaprakasam Pillai někdy kolem roku 1902. Šrí Pillai, absolvent filozofie, byl tehdy zaměstnán v daňovém úřadě vrchního správce okresu jižního Arcotu. V průběhu své pracovní cesty do Tiruvannamalai v roce 1902 navštívil jeskyni Virúpákša na hoře Arunáčale a setkal se tam s Mahárišim. Hledal u něj duchovní vedení a vyžádal si odpovědi na otázky, týkající se sebezkoumání. V té době Bhagaván nemluvil, ne kvůli nějakému slibu, který by si předsevzal, ale protože neměl k hovoru sklony. Na předložené otázky odpovídal písemně. Šrí Šivaprakasam Pillai vzpomínal, že zaznamenal třináct otázek a odpovědí, které Bhagaván poskytl. Tento soubor byl poprvé vydán Šrí Pillaiem v roce 1923 (v původní tamilštině), zároveň s několika jeho básněmi, v nichž bylo vylíčeno, jak v něm působila Bhagavánova milost, jak rozptylovala jeho pochyby a chránila jej v životě před krizemi. Dílo *Kdo jsem já?* bylo následně několikrát publikováno. V určitých vydáních nalezneme třináct otázek, v jiných pak dvacet osm. Existuje také další zveřejněná verze, která neobsahuje otázky a učení je seskupeno do formy eseje. Dochovaný anglický překlad má svůj původ právě v této eseji. Zde uváděný překlad je text ve formě dvaceti osmi otázek a odpovědí.

Spolu s *Vičárasangraham* (Zkoumání sebe sama) představuje *Nan Yar* (Kdo jsem já?) první sadu pokynů, vyjádřenou Mistrovými vlastními slovy. Jsou to jediné dvě prózy z Bhagavánových prací. Jasně vyjevují ústřední nauku – že sebezkoumání je přímou cestou k osvobození. *Nan Yar* obsahuje jasný, důkladný popis toho, jak se má sebezkoumání provádět. Mysl se skládá z myšlenek. „Já“ myšlenka je první, která v mysli vyvstává. Když se opakovaně zabýváme zkoumáním „kdo jsem já?“, budou všechny ostatní myšlenky zničeny a nakonec zmizí i samotná „já“ myšlenka, čímž vznikne prostor pro samotné, nedvojnásobné pravé Já (Self). V této záři – *sakshatkara* – tak skončí klamné ztotožnění pravého Já s projevy ne-já, jako jsou tělo a mysl. Proces zkoumání není samozřejmě snadný. Pokud zkoumáme „kdo jsem já?“ budou se projevat jiné myšlenky, ale když vyvstanou, neměli bychom se jim podávat a následovat je. Naopak bychom se měli ptát: „Komu tyto myšlenky vyvstali?“ Abychom to dokázali, musíme být nesmírně bdělí. Výsledkem stálého dotazování je, že mysl přebývá ve svém zdroji, aniž by jí bylo dovoleno se potulovat a ztrácet se v bludišti myšlenek, které sama vytvořila. Všechny jiné metody, jako kontrola dechu a meditace o božích formách, bychom měli považovat za pomocná cvičení. Jsou užitečná dotud, pokud pomáhají zklidnit a zaostřit mysl. Mysl, která získala dovednost v praxi sebezkoumání, shledává tuto praxi poměrně snadnou. Je to právě důsledek neustálého zkoumání, že jsou myšlenky zničeny a je realizováno pravé Já – absolutní Skutečnost, v níž není myšlenky „já“. Je to zkušenost, kterou nazýváme „Ticho“.

Toto je podstata Bhagavánova učení v *Nan Yar* (Kdo jsem já?).

T. M. P. Mahadevan
Madráská univerzita
30. června 1982

Kdo jsem já?

Nan Yar (tamilsky)

Všechny žijící bytosti si přejí být stále šťastné, prosté jakéhokoli utrpení. V každém člověku lze pozorovat nejvyšší lásku k sobě samému. A lásku způsobuje jedině štěstí. Proto, abychom dosáhli štěstí, které je naší podstatou a které zakoušíme v hlubokém spánku, kde není žádné myslí, měli bychom poznat sami sebe. K tomu je základním prostředkem Cesta Poznání – zkoumání ve formě „kdo jsem já?“.

1. Kdo jsem já?

Nejsem fyzickým tělem, které se skládá se sedmi tělesných složek (*dhatu*). Nejsem pěti smyslovými orgány: sluchem hmatem, zrakem, chutí a čichem, které vnímají jim příslušné objekty: zvuk, dotek, barvy, chutě a vůně. Nejsem pěti funkcemi těla: schopností mluvit, pohybovat se, uchopovat, vyměšovat a rozmnožovat se, kterým přísluší pět činností: řeč, pohyb, uchopování, vylučování a potěšení. Nejsem pět životních proudů, nejsem *pránou*, která způsobuje pět funkcí dýchání atd. Nejsem dokonce ani myslící myslí. Nejsem ani nevědomostí, která je sdružená s *vásanami* (skrytými tužbami a odpory), v níž (v nevědomosti) však žádné objekty ani činnosti nejsou.

2. Pokud z tohoto všeho nic nejsem, pak kdo jsem?

Po vyloučení všeho, co bylo zmíněno, způsobem „toto ne“, „toto ne“, jsem Uvědoměním, které samo o sobě zůstává.

3. Co je podstatou Uvědomění?

Podstatou Uvědomění je Bytí – Vědomí – Blaženost.

4. Kdy bude získáno uvědomění pravého Já (Self)?

Až zmizí svět, který představuje „to, co je viděno“, pak nastane uvědomění pravého Já (Self), které je svědkem.

5. *Může být dosaženo uvědomění pravého Já (Self) i při vnímání světa (jako něčeho skutečného)?*

Nemůže.

6. *Proč?*

Zřící a objekt zření jsou jako lano a had. Právě tak jako znalost lana, které je podkladem, vede k tomu, že nevystane klamné poznání iluzorního hada, tak také uvědomění pravého Já (Self), které je podkladem, povede k tomu, že bude odstraněna představa, že svět je skutečný.

7. *Kdy zmizí svět, jakožto vnímaný objekt?*

Až se utiší mysl, která způsobuje veškeré poznávání a která je příčinou všech činnosti, pak svět zmizí.

8. *Co je podstatou mysli?*

To, co nazýváme „myslí“ je podivuhodná síla, přebývající v pravém Já (Self). Způsobuje vynoření se všech myšlenek. Kromě myšlenek neexistuje nic takového jako mysl. Proto je myšlenka podstatou mysli. A kromě myšlenek také neexistuje žádný nezávislý celek, který by se jmenoval svět.

V hlubokém spánku nejsou žádné myšlenky a neexistuje žádný svět. Ve stavech bdění a snění myšlenky existují a také je zde svět. Jako pavouk sám ze sebe vypouští vlákno (pavučiny) a opět jej do sebe vtahuje, podobně i mysl projektuje svět sama ze sebe a pak jej v sobě rozpouští. Když se mysl vynoří z pravého Já, projeví se i svět. Takže když se svět jeví (jako skutečný), pravé Já (Self) se jako skutečné neprojevuje. A když se projeví (září) pravé Já (Self), svět projeven není. Když opakovaně zkoumáme podstatu mysli, zbyde tu nakonec jen pravé Já (Self). To, co nazýváme pravým Já (Self), je *átman*. Mysl vždy existuje jen v závislosti na něčem hrubém (fyzickém) – sama o sobě nemůže existovat. Mysl se také označuje jako jemné tělo či duše (*džíva*).

9. *Co je cesta zkoumání, která vede k pochopení podstaty mysli?*

To, co jako já vyvstává v těle, je mysl. Zkoumáme-li, kde v těle ono já vyvstává, pak objevíme, že vyvstává ze Srdce. Zde má mysl svůj původ. Dokonce i stálé myšlení „já - já“ vede k tomuto místu. Ze všech myšlenek, které v mysli vyvstanou, je já-myšlenka první. Jedině po jejím vzestupu se objeví ostatní myšlenky. Druhá a třetí osoba se objeví až po první osobě. Bez první osoby nemohou druhá a třetí osoba existovat.

10. *Jak se ztiší mysl?*

Zkoumáním „kdo jsem já?“. Myšlenka „kdo jsem já“ zničí všechny ostatní myšlenky, podobně jako bude nakonec zničena tyč na prohrabávání hořící hranice. Z toho pak vzejde sebe-uvědomění.

11. Jakými prostředky se dosahuje stálého podržení myšlenky „kdo jsem já?“?

Když vyvstanou jiné myšlenky, neměli bychom je sledovat, ale měli bychom zkoumat: „komu vyvstaly?“ Nezáleží na tom, kolik jich je. Jak každá z nich povstává, měli bychom pilně zkoumat „komu vyvstala tato myšlenka?“. Měla by se objevit odpověď „mně“. V důsledku zkoumání „kdo jsem já?“ se mysl vrátí do svého zdroje a myšlenka, která vyvstávala, zanikne. Takto se opakovanou praxí v mysli vyvine schopnost přebývat ve svém zdroji.

Když mysl, která je ve své podstatě jemná, prochází skrze mozek a smyslové orgány ven, projeví se jména a formy. Pokud zůstává v Srdci, jména a formy zmizí. Nenechávat mysl vycházet ven, ale držet ji v Srdci, tomu říkáme obrácenost do nitra (*antarmukha*). Dovolovat mysli vycházet ze Srdce ven je vnějškovost (*bahirmukha*). Když mysl zůstává v Srdci, pak já, které je zdrojem všech myšlenek, zmizí a zazáří pravé Já (Self), které věčně existuje. Cokoli konáme, měli bychom činit bez osobního já. Pokud takto konáme, vše se bude jevit jako podstata Šivy (Boha).

12. Existují i jiné způsoby ke ztišení mysli?

Kromě zkoumání neexistuje žádný odpovídající způsob. Pokud se usiluje o kontrolu mysli skrze jiný způsob, mysl se může zdát pod kontrolou, ale pak se znovu vymkne. Mysl se ztiší také v důsledku kontroly dechu, ale zůstane klidná, jen pokud kontrola dechu trvá. Když kontrola dechu skončí, mysl se opět vynoří a bude se potulovat, poháněna *vásanami*. Zdroj mysli i dechu je pro oba stejný. Myšlenka je vskutku podstatou mysli. Myšlenka já je první myšlenkou, je egem. Ego i dech pocházejí ze stejného místa. Proto když se ztiší mysl, je kontrolován i dech, když je kontrolován dech, ztiší se mysl. Ale v hlubokém spánku, třebaže je mysl nečinná, dech neustává. Je to z vůle boží, aby bylo tělo uchováno a ostatní lidé nenabyli dojmu, že zemřelo. Ve stavu bdění a v *samádhi*, když je mysl tichá, je ovládnutý i dech. Dech je hrubou formou mysli. Mysl udržuje dech v těle až do okamžiku smrti a když tělo zemře, mysl odchází a bere dech sebou. Proto je cvičení kontroly dechu jen pomůckou pro zklidnění mysli (*manonigraha*), nepostačuje ke zničení mysli (*manonasa*).

Stejně jako kontrola dechu, i jiné praxe – meditace na boží formy, opakování *manter*, střídavá strava atd., jsou jen pomůcky pro zklidnění mysli.

Skrze meditace na boží formy a skrze opakování *manter* se mysl stane jednobodovou. Mysl má vždy sklony k potulování. Když se slonovi podá řetěz, aby ho držel chobotem, tak se chobot pevně drží řetězu a ničeho jiného. Podobně i mysl, když je obsazená jménem či formou (Boha), se jej sama drží. Když se mysl rozpíná ve formě nesčetných myšlenek, každá myšlenka tak slábne, ale když se myšlenky rozpustí, mysl se stane jednobodovou a silnou – pro takovou mysl se sebezkoumání stane snadným.

Ze všech příkazů je nejvhodnější dbát na přiměřené množství *sattvického* jídla. Dodržováním tohoto pravidla naroste v mysli kvalita *sattvy*, a to bude pro sebezkoumání užitečné.

13. Vásany (myšlenky) se zdají být nekonečné, jako vlny na oceánu. Kdy budou všechny zničeny?

Jakmile se meditace na pravé Já (Self) stane silnější a ještě silnější, tak dojde k vyhlazení myšlenek.

14. Je možné, aby vásany, které věčné přicházejí, byly rozpuštěné, a bylo tak možné přebývat jako čisté, pravé Já? (Self)

Aniž bychom podléhali pochybám „je to možné, nebo není?“ měli bychom se opakovaně držet meditace na pravé Já (Self). I když je někdo velkým hříšníkem, neměl by si dělat starosti a naříkat: „Ó, jsem hříšník. Jak bych mohl být zachráněn?“ Měli bychom se zcela vzdát myšlenky „jsem hříšník“ a nadšeně se soustředit na pravé Já (Self). Pak jistě uspějeme.

Neexistují dvě mysli – jedna dobrá a druhá špatná. Mysl je jen jedna. Jsou to *vásany*, které jsou dvojího druhu – příznivé a nepříznivé. Když je mysl pod vlivem příznivých dojmů, pak se říká, že je dobrá. A když je pod vlivem nepříznivých dojmů, pak je považována za špatnou.

Mysli by nemělo být dovoleno, aby odbíhala k objektům světa a zajímala se o jiné lidi. Ale ať jsou jiní lidé jakkoli špatní, neměli bychom je mít v nenávisti. Měli bychom se vyvarovat touhy i nenávisti. Všechno, co dáváme jiným, dáváme sami sobě. Pokud by tato pravda byla jasně chápána, choval by se někdo sobecky?

Když vyvstane já, vyvstane i všechno ostatní. Když se naše já utiší, utiší se vše. Do té míry, jak se chováme pokorně, tak v takové míře přichází dobré. Pokud je mysl klidná, můžeme žít kdekoli.

15. Jak dlouho má být zkoumání prováděno?

Dokud v mysli existují *vásany*, tak je nutné provádět zkoumání „kdo jsem já?“. Když vyvstávají myšlenky, měly by být zničeny zde, v místě svého původu, a to skrze zkoumání. Pokud se uchýlíme k nepřetržitému rozjímání o pravém Já (Self), měli bychom v tom pokračovat, dokud není pravého Já (Self) dosaženo. Jsou-li nepřátelé uvnitř pevnosti, budou neustále podnikat výpady směrem ven. Budeme-li je ničit ihned, jakmile se objeví, pevnost nakonec padne do našich rukou.

16. Co je podstatou pravého Já (Self)?

Vpravdě existuje jen pravé Já (Self). Svět, individuální duše a Bůh se v něm jen jeví, podobně jako stříbro v perlorodce. Uvedená trojice se zároveň projevuje i mizí. V pravém Já (Self) není naprosto žádná já-myšlenka. Nazývá se to Tichem. Pravé Já (Self) samo je světem, pravé Já (Self) samo je já, pravé Já (Self) samo je Bůh. Vše je Šiva – pravé Já.

17. Není vše činností Boha?

Slunce vychází prosté touhy, rozhodnutí nebo úsilí. Jeho pouhou přítomností vydává živec oheň, lotosy kvetou, voda se vypařuje, lidé konají, co mají a pak odpočívají. Jako pouhá přítomnost magnetu pohne jehlou, tak pouhá přítomnost Boha řídí u člověka tři (kosmické) funkce neboli pět božských činností; člověk tak vykonává své dílo a pak odpočívá v souladu s příslušným *karmanem*. Bůh nemá žádný úmysl, nedotýká se ho žádná *karma*. Je to podobné, jako když činnosti světa neovlivňují slunce nebo jako když vlastnosti čtyř živlů nemohou ovlivnit prostor.

18. Kdo je opravdovým stoupencem?

Kdo sám sebe odevzdá pravému Já (Self), které je Bohem, je nejznamenitější stoupenec. Odevzdat sám sebe Bohu znamená stále přebývat v pravém Já, aniž by byl dán prostor pro vzestup jiných myšlenek, než na pravé Já (Self).

Jakkoli těžké břemeno naložíte na Boha, on je unese. Když se vše děje působením svrchované síly Boha, proč bychom se mu neměli podrobit a dělat si neustále starosti s myšlenkami: co má být uděláno a jak a co nemá být uděláno a proč? Víme, že vlak uveze všechen náklad. Tak proč bychom po nasednutí měli držet naše zavazadlo nepohodlně na hlavě, místo abychom jej složili na zem a cítili se pohodlně?

19. Co je nepřipoutanost?

Nepřipoutaností je naprosté zničení vystávajících myšlenek v místě jejich zrodu. Jako si lovec perel váže k pasu kámen a klesá na dno moře, aby tam sbíral perly, tak by se měl každý z nás vybavit kamenem nepřipoutanosti, ponořit se do svého nitra a získat perlu – pravé Já (Self).

20. Cožpak Bůh a guru nedokáží člověka vysvobodit?

Bůh a guru jen ukazují cestu k osvobození. Sami člověka do stavu osvobození nepřivedou.

Vpravdě, Bůh a guru nejsou odlišní. Tak jako již neunikne kořist, která padla do čelistí tygra, tak budou zachráněni ti, kdož získali milostivý pohled gurma a již nikdy nezbloudí. Přesto by měl každý s vynaložením vlastního úsilí sledovat cestu ukázanou Bohem neboli guruem, a tím získat osvobození. Člověk může poznat sám sebe jen vlastním zrakem poznání a ne nějak jinak. Potřebuje Ráma pomoc zrcadla k tomu, aby věděl, že je Rámou?

21. Je pro toho, kdo touží po osvobození, nutné zkoumat podstatu stvoření (tattvy)?

Kdo chce zahodit odpadky, nemá potřebu je zkoumat a prohlížet a stejně tak ten, kdo chce poznat pravé Já (Self), nepotřebuje znát množství *tattv* nebo se zabývat jejich charakteristikou. Jediné, co musí, je všechny odmítnout, protože pravé Já (Self) zakrývají. Svět by měl být považován za sen.

22. Existuje nějaký rozdíl mezi bděním a sněním?

Bdění je dlouhé a sen krátký, kromě tohoto další rozdíly nejsou. Stejně jako se události ve stavu bdění zdají skutečné, pokud jsme vzhůru, tak to samé se děje i ve snu, když sníme. Ve snu si mysl bere jiné tělo. Myšlenky, jména a formy se v obou stavech vyskytují současně.

23. Přináší studium knih nějaký užitek těm, kdož touží po osvobození?

Všechny texty říkají, že k dosažení osvobození musí člověk udržet mysl klidnou. Konečným učením je, že mysl má být tichá. Jakmile tomu bylo jednou porozuměno, pak už další studium není nutné. K tomu, abychom uklidnili mysl, musíme pouze zkoumat uvnitř sama sebe, čím je naše pravé Já (Self). Může být toto hledání vykonáno prostřednictvím knih? Člověk by měl poznat své pravé Já (Self) svým vlastním zrakem moudrosti. Pravé Já (Self) je uvnitř pěti obalů, ale knihy jsou mimo ně. Proto musí být pravé Já (Self) hledáno odkládáním těchto pěti obalů. Je tedy marné pátrat po něm v knihách. Přejde čas, kdy musí člověk zapomenout vše, co se naučil.

24. Co je štěstí?

Štěstí je skutečná podstata pravého Já (Self). Mezi štěstím a pravým Já (Self) není rozdíl. Neexistuje žádné štěstí v jakémkoli objektu světa. Jen v důsledku naší nevědomosti si představujeme, že štěstí plyne z objektů. Když se mysl obrátí ven, zažívá bídu. Když jsou její touhy naplněny, vrací se do místa svého původu a těší se ze štěstí, kterým je pravé Já (Self). Podobně i ve stavech spánku, v *samádhi*, v mdlobách, a když je získán požadovaný objekt, nebo je odstraněný nežádoucí objekt, se mysl stáčí dovnitř a těší se z čistého, pravého Já – štěstí. Mysl se takto pohybuje bez oddechu. Střídavě vychází z pravého Já (Self) a opět se k němu vrací. Pod stromem je příjemný stín, na otevřeném prostranství žhne horko. Člověk, který byl na slunci, cítí chládek, když se dostane do stínu. Kdo stále vychází ze stínu na slunce a pak se vrací zpět do stínu, je blázen. Moudrý zůstává stále ve stínu. Podobně mysl toho, kdo zná pravdu, neopouští *brahman*. Mysl nevědomého se naopak stáčí do světa, uvědomuje si bídu a k *brahman* se vrací jen na chvíli, aby zažila štěstí. Co nazýváme světem, je ve skutečnosti jen myšlenka. Když zmizí svět, tedy když zde není žádná myšlenka, mysl zakouší štěstí, a když se svět projeví, mysl prochází bídou.

25. Co je duchovní vhled (džňána drišti)?

Zůstat tichý je duchovním vhledem. Tichost je důsledkem rozpuštění mysli v pravém Já (Self). Telepatie, jasnovidnost a poznávání minulých, přítomných a budoucích událostí nejsou duchovním vhledem.

26. Jaký je vztah mezi bezžádostivostí a moudrostí?

Bezžádostivost je moudrostí. Není mezi tím rozdíl, je to to samé. Bezžádostivost znamená vyhýbání se tomu, aby se mysl stáčela k jakémukoli objektu. Moudrost znamená, že se žádný objekt nezjevuje. Jinými slovy – nespátřovat nic jiného, nežli pravé Já (Self), je odpoutaností čili bezžádostivostí. Neodchylování se od pravého Já (Self) je moudrostí.

27. Jaký je rozdíl mezi zkoumáním a meditací?

Zkoumání spočívá v udržování mysli v pravém Já (Self). Meditace představuje myšlení, že naše já je *brahman* – existence-vědomí-blaženost.

28. Co je osvobození?

Zkoumání podstaty našeho já je spoutanost; osvobození je uvědomění si naší pravé podstaty.