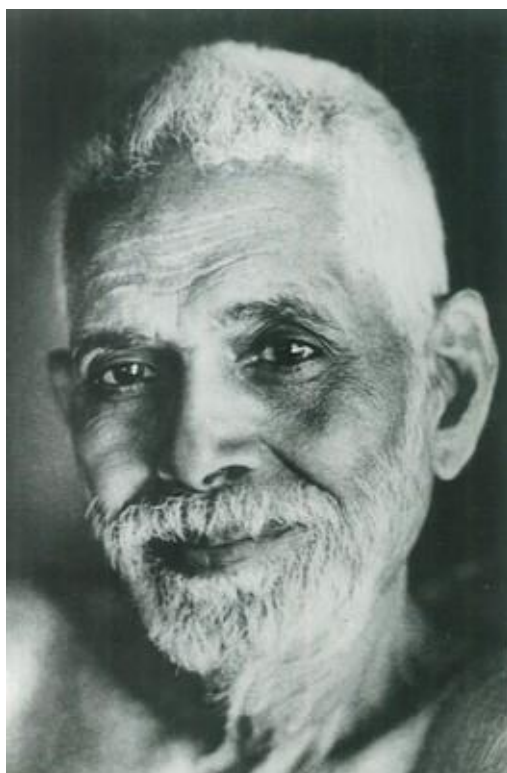


**Bhagaván Šrí Ramana Maháriši**

**Duchovní pokyny**

(zveřejněno na [www.rudolfskarnitzl.cz](http://www.rudolfskarnitzl.cz))



## Vzývání

*Hledám útočiště u svatých nohou požehnaného Ramany, jenž slouží všemu, co vzniká, setrvává i zaniká, aniž by byl jakkoli připoután, a který nám poskytuje schopnost uvědomit si, co je skutečné, čímž nás chrání. Proto zde uvádím jeho moudrá slova.*

## Význam tohoto díla

*Klaním se v myšlenkách, slovech i tělem svatému lotosu chodidel Bhagavána Šrí Ramany Mahárišiho, pravému vtělení odvěkého, nekonečného a nejvyššího brahma, sat – čit - ánandy (bytí, vědomí, blaženost). Shromáždil jsem tuto kytici jeho pokynů (Upadéša Mandžari) ku prospěchu těch, kdož jsou nejprvnější mezi hledači osvobození a jsou hluboce uctíváni učenci, aby mohli těmito slovy ozdobit sebe sama a dosáhnout spásy.*

*Kniha je souhrnem nesmrtelných slov Šrí Ramany Mahárišiho, velké duše, jehož učení zcela rozptyluje pochyby a mylné názory pokorných lidí tak, jako slunce zahání temnotu.*

*Předmětem knihy je věčné brahman, které září jako maják a je podstatou Véd a Agám.*

*Tématem knihy je s ničím nesrovnatelná Seberealizace, chválená ve všech Upanišadách, jež je nejvyšším dobrem, a která je hledaná všemi opravdovými aspiranty (brahmavids).*

## Kapitola 1

### Pokyny – Upadéša

#### 1. Čím se vyznačuje pravý učitel (Sadguru)?

Stálým přebýváním v pravém Já (Self), pohlížením na vše bez rozdílů, neotřesitelnou odvahou po všechen čas, na všech místech, za všech okolností, apod.

#### 2. Čím se vyznačuje opravdový žák (sadsišja)?

Intenzivní touhou po odstranění utrpení a dosažení štěstí; a silným odporem vůči všem druhům světských požitků.

#### 3. Čím je charakterizováno duchovní poučení (upadéša)?

Výraz „upadéša“ znamená „blízko místa“ (*upa* – blízko, *déša* – místo). Guru, který je ztělesněním toho, co je označováno jako *sat* – *čit* – *ánanda* (bytí, vědomí a blaženost), ukazuje cestu žákovi, který se ztotožnil se světem jevů a forem, čímž ztratil svůj pravý stav, a následkem toho je sklíčený a je zmítán střídajícím se štěstím a utrpením. Guru vede žáka zpět k jeho vlastnímu, pravému, nedvojnému stavu bytí.

*Upadéša* také znamená: odhalit něco vzdálené jako ve skutečnosti zcela blízké. Žákovi se objasňuje, že *brahman*, které žák pokládá za vzdálené a od sebe oddělené, je zde a není od něj odlišné.

#### 4. Jestliže je pravdou, že Guru je naše pravé Já (Self, átman), proč je podstatou nauk tvrzení, že žák – ať je jakkoli učený či ovládá nadpřirozené síly – nemůže dosáhnout Seberealizace (átmasiddhi) bez milosti Gurua?

Z hlediska nejvyšší pravdy je stav Gurua to jediné, co je. Přesto je však pro jedince (*džíva*), který je díky své nevědomosti zdánlivě oddělený od svého pravého Já (Self), nemožné dosáhnout bez milosti Gurua tohoto pravého stavu či přirozenosti.

Všechny mentální aktivity jsou zklidněny pouhou přítomností Gurua. Pokud někdo pyšně tvrdí, že je obeznámen s veškerou učeností světa nebo že může vykonat téměř nemožné činy, zeptejte se ho: „Ty, jenž jsi poznal vše, co je k poznání, znáš sám sebe? A ty, kdož jsi schopen vykonat téměř nemožné činy, poznal jsi sám sebe?“ Takto dotázán, skloní v hanbě hlavu a zůstane tichý. Tímto je zřejmé, že poznání sebe sama je možné pouze milostí Gurua, a nikoli nějakým činem.

#### 5. Jak se pozná milost Gurua?

Ta je za slovy či myšlenkami.

#### 6. Pokud tomu tak je, jak můžeme říci, že si žák uvědomil svůj pravý stav díky milosti Gurua?

Je to podobné, jako když se slon vzbudí tím, že ve svém snu spatří lva. Právě tak, jako se slon probudí pouhým pohledem na lva, tak také žák ze svého spánku nevědomosti procitne do bdělosti pravého poznání sebe sama jen laskavým pohledem Guruovi milosti.

*7. Jaký je význam tvrzení, že přirozenost pravého Gurua není odlišná od Svrchovaného Pána (Sarvéšvary)?*

V případě oddělené duše, která touží dosáhnout stavu pravého poznání sebe sama či poznání Boha (Íšvary) a s tímto záměrem neustále provádí zbožné uctívání, Pán, jenž je svědkem duše jedince a je s ní totožný, přichází k připravenému jedinci v lidské podobě. S pomocí sat-čit-ánandy, své trojjediné přirozenosti, a své lidské formy a jména, kterou na sebe z laskavosti přijal, pak v tomto přestrojení Milosti vstřebá žáka v Sobě Samém. Proto Guru může být opravdu nazýván Pánem.

*8. Jak je potom možné, že některé velké osobnosti dosáhli poznání i bez Gurua?*

Těmto několika zralým bytostem Pán září jako světlo poznání a poskytne jim uvědomění pravdy.

*9. Co je cílem zbožného uctívání (bhakti) a cesty Siddhánty (tj. Šajva Siddhánta)?*

Bhakti slouží k tomu, abychom skutečně poznali, že veškerá naše služba Bohu, vykonávaná s nesobeckou oddaností, za pomoci očištěného těla, řeči a mysli, se děje pouze působením Boha samotného. To nás uvolní z pocitů „já“ a „mé“. To je také vysvětlení, proč se *Šajva Siddhánta* nazývá *parábhakti* (nejvyšší oddanost) neboli žití ve službě Bohu (*iraj-pan-nittral*).

*10. Jaký je cíl cesty poznání (džňány) neboli Védanty?*

Je to poznání, že pravda, jež je „Já“, není odlišná od Pána (Íšvary), a dále osvobození od pocitu „jsem konající“ (*kartritva, ahamkára*).

*11. Proč se říká, že závěr obou cest je tentýž?*

Je jisté, že odstranění pocitu „já“ a „mé“ je jejich cílem. Oba pocity jsou na sobě závislé, a proto, odstranění jednoho, způsobí zánik druhého. K tomu, abychom dosáhli stavu ticha, jež je za slovy i myšlenkami, je postačující jak cesta poznání, která odstraňuje pocit „já“, tak i cesta uctívání, jež ničí pocit „mé“. Není zde žádných pochyb o tom, že konec cesty uctívání a poznání je jeden a ten samý.

*Poznámka v textu knihy: Dokud existuje pocit „já“, je také nezbytné přijmout existenci Boha. Pokud si někdo přeje znovu nabýt nejvyššího stavu – stavu své totožnosti s božstvím, jež se nyní jemu samému jeví jako ztracený, pak je správné tento závěr přijmout.*

*12. Co je vlastně ego?*

Ego je jedinec s pocitem „já“. Pravé Já (Self), které je přirozeností vědomí (*čit*), pocit „já“ nemá. Rovněž necitné tělo není posednuté pocitem „já“. Iluzorní ego se mysteriózně zjevuje mezi pravým Já a necitným tělem a je kořenem všech potíží. Odstraňte jej jakýmikoli prostředky, a to, co opravdu existuje, se projeví takové, jaké je. To se nazývá osvobozením (*mókša*).

## Kapitola 2

### Praxe – Abjása

#### 1. Jaké jsou metody praxe?

Jelikož pravé Já (Self) osoby, snažící se o dosažení seberealizace, není od ní samotné odlišné, a protože neexistuje nic jiného nebo vyššího nad pravé Já, pak seberealizace je pouze uvědomění si své vlastní pravé přirozenosti. Hledající si musí uvědomit svoji pravou přirozenost rozlišováním věčného od pomíjejícího, nesmí dbát pochyb a mylných úsudků, a nesmí se odchylovat od svého přirozeného stavu. To je praxe cesty poznání. To je zkoumání, vedoucí k seberealizaci.

#### 2. Může být tato cesta zkoumání sledována všemi aspiranty?

Tato cesta je vhodná jen pro zralé duše. Ostatní by měli sledovat jiné metody v souladu se stavem jejich mysli.

#### 3. O jaké metody se jedná?

Jsou to *štuti*, *džapa*, *djána*, *jóga*, *džňána* atd.

1. *Štuti* jsou chvalozpěvy na Pána, zpívané s náboženskou úctou.

2. *Džapa* je mentální nebo verbální vyslovování božího jména nebo posvátné mantry jako například *Óm*. (Mysl, která praktikuje metodu *štuti* nebo *džapu*, se někdy soustředí a jindy bude zase rozptýlená. Těm, kteří tyto metody praktikují, nebudou vrtochy mysli vždy patrné.)

3. *Djána* znamená zbožné opakování božího jména nebo mantry v mysli (*džapa*). Praktikování *djány* vede ke snadnějšímu porozumění stavu mysli. Mysl nemůže být současně koncentrovaná a rozptýlená. Když je mysl v *djáně*, není v kontaktu s objekty smyslů, a když je s kontaktem s těmito objekty, pak to není *djána*. Proto ti, kteří se *djáně* věnují, mohou pozorovat rozmarnou mysl a potlačením myšlení pak upevnit mysl v *djáně*. Dokonalost v *djáně* je stav přebývání v pravém Já (Self), (přebývání jako 'To' – *tadakaranilaj*).

Meditace velmi jemně působí na zdroj mysli. Pro praktikujícího pak není obtížné všimnout si výstupu či uklidnění mysli.

4. *Jóga*: Zdroj dechu a mysli je tentýž. Proto zklidnění jednoho, vede současně ke zklidnění druhého. Utišení mysli prostřednictvím kontroly dechu (*pránajáma*) se nazývá *jógou*.

Upevněním svojí mysli na psychická centra, jako je např. *sahasrára* (tisíciplátečný lotos), zůstávají jogíni libovolně dlouhou dobu bez uvědomění těla. Tak dlouho, jak tento stav přetrvává, zůstávají ponořeni v jistém druhu blaha. Ale když se mysl, která se stala klidnou, vynoří (stane se opět aktivní), pak pokračuje v myšlení o světských věcech. Proto je nezbytné, kdykoli se mysl zaměří ven, cvičit ji např. pomocí praxe *djány*. A to až do doby, než dosáhne stavu, ve kterém není žádné zklidňování a ani opětovné vynořování mysli.

5. *Džňána* je úplné zničení mysli skrze stálou praxi *djány* nebo zkoumání (*vičáry*). Mysl zaniká vnořením se do pravého Já (Self). Zánik mysli je stavem, ve kterém odpadá veškeré úsilí. Ti, kteří jsou v tomto stavu usazení, z něj – svého pravého stavu – již nikdy neodpadnou. Pojmy „ticho“ (*mauna*) a „nekonání“ se vztahují jen k tomuto stavu.

*Poznámka v textu knihy: Veškerá duchovní praxe se zabývá pouze objekty, na něž se mysl koncentruje. Všechny mentální aktivity, jako vzpomínání, zapomínání, toužení, nenávidění, zájem o něco, odmítání atd. jsou proměnami mysli a nemohou být totožné s pravým stavem. Zkrátka, naším pravým stavem je jen neměnné bytí. Proto poznání pravdy vlastního bytí a uskutečnění této pravdy je známo jako uvolnění od vázanosti a roztětí uzlu (granthi nasam). Dokud není pevně dosaženo stavu ztišení mysli, je pro aspiranta nezbytnou praxí neochvějně setrvávání v pravém Já (Self) a udržování mysli ve stavu, v němž není potřísněna myšlenkami.*

*Ačkoli způsobů k dosažení koncentrační síly mysli je mnoho, všechny vedou k témuž cíli. To znamená, že každému, kdo soustředí svoji mysl na nějaký objekt, zůstane po opadnutí všech mentálních konceptů nakonec v jeho mysli pouze tento objekt. Tak je popisována úspěšná meditace (djána siddhi). Proto ti, kteří sledují cestu zkoumání, si uvědomí, že mysl, jež zůstala na konci zkoumání, je brahman. A ti, kteří provádějí meditaci, pochopí, že mysl, která zůstane na konci meditace, je jen objekt meditace. Protože výsledek je v každém případě stejný, je povinností aspirantů nepřerušovaně provádět jednu z těchto dvou praxí, dokud není dosaženo cíle.*

4. *Je stav „ztišení se“ stavem, který obsahuje úsilí, nebo je dosažen bez úsilí?*

Není to stav letargické netečnosti. Všechny světské činnosti, které jsou obvykle nazývány úsilím, jsou vykonány s pomocí části mysli a s častými přestávkami. Ale uskutečnění spojení s pravým Já (Self) – (*átma vajvahára*) či tiché přebývání v sobě samém je intenzivní činností, vykonanou s celou myslí a bez přerušování.

Mája (iluze či nevědomost) nemůže být zničena žádným konáním. Je však zcela odstraněna touto intenzivní praxí, která se nazývá „mlčení“ (*mauna*).

5. *Co je podstatou máji?*

*Mája* je to, co způsobuje, že považujeme pravé Já (Self), tuto všudypřítomnou a vždyexistující Skutečnost za neexistující, třebaže tato Skutečnost prostupuje vše a je samozřejivá. *Mája* způsobuje, že existuje individuální bytost (*džíva*), svět (*džagat*) a Bůh (*para*), i když bylo přesvědčivě dokázáno, že tato trojice neexistuje v čase ani v místě.

6. *Pokud pravé Já (Self) plně září – ničím nerušeno, proč není poznáváno ostatními lidmi, podobně jako jiné objekty světa?*

Kdekoli dojde k důkladnému poznání objektů světa, je shledáno, že se jedná o pravé Já (Self) ve formě těchto objektů. Poznání nebo uvědomění je umožněno pouze silou pravého Já (Self). Jedině pravé Já (Self) je citné. Mimo pravé Já (Self) nic neexistuje. Kdyby existovaly nějaké nevědomé objekty, nemohly by poznat samy sebe nebo se poznávat vzájemně. Protože pravé Já (Self) není poznáno ve své skutečné podstatě, zdánlivě se ponořilo do oceánu zrození (a smrti), v němž se prodírá ve formě individuální bytosti.

7. Ačkoli Pán prostupuje vše projevené, může být poznán jen skrze Jeho milost, jak dosvědčují posvátné texty, kde se praví „uctívám Jej skrze Jeho milost“ Jak potom může individuální bytost dosáhnout seberealizace, pokud Pánova milost chybí?

Protože Pán je Self a jelikož milost znamená Pánovu přítomnost či jeho odhalení, nenastane, že by Pán zůstával nepoznatelný. Ale pokud sova není schopna vidět světlo slunce, je to nedostatek sovy a nikoli slunce. Podobně, může nevědomost o pravém Já (Self) – které je vždy podstatou uvědomování si – jež je zapříčiněná neznalostí jedince, být něčím jiným než jeho vlastní chybou? Jak by to mohla být vina Self? Protože milost je pravou podstatou Pána, je Pán sám dobře znám jako „požehnaná milost“. Proto Pán, jenž je milostí ve své vlastní podstatě, nemůže milost udělovat. A není zde ani žádná zvláštní příležitost, pro projevení Jeho milosti (ve smyslu milosti oddělené od Pána – pozn. L.H.).

8. Která část těla slouží jako příbytek pravého Já (Self)?

Obecně se pravá část hrudníku uvádí jako místo Srdce. Je to proto, že obvykle ukážeme na pravé místo své hrudi, pokud poukazujeme na sebe sama. Někteří zase říkají, že příbytkem pravého Já (Self) je *sahasrára* (tisíciplátečný lotos). Ale kdyby to byla pravda, pak by nám neklesala hlava ve spánku či mdlobách.

9. Co je vlastně Srdce?

Posvátné texty jej popisují slovy:

Uprostřed prsou, v hrudníku a nad břichem se nachází šest orgánů různých barev (*nejedná se o čakry – pozn. v textu knihy*). Jeden z nich, podobající se poupěti lotosu a umístěný na dva prsty vpravo od středu hrudi, je Srdcem. Poupě směřuje dolů a uvnitř je drobounký vstupní otvor, jež je místem neproniknutelné temnoty (nevědomosti), plným tužeb. Veškerý nervový systém (*nádí*) je na něm závislý. Je to sídlo životních sil, mysli a světla (vědomí).

Samotné Srdce (*hridajam*), ačkoli je takto popisováno, znamená pravé Já (Self, *átman*). Třebaže je označováno termíny jako bytí, vědomí, blaženost, věčnost a neomezenost (*sat, čit, ánanda, nitja, púrna*) neobsahuje žádné rozdělení ve smyslu vnější a vnitřní, či nahoře a dole. Tento stav, ve kterém všechny myšlenky docházejí svého konce, se nazývá Self. Když je tento stav dosažen – takový, jaký je – odpadají tím všechny dohady o tom, zda je Srdce umístěno v těle či mimo něj.

10. Proč se v mysli objevují myšlenky, a to dokonce i když chybí kontakt s vnějšími objekty?

Všechny tyto myšlenky jsou způsobeny latentními tendencemi (*púrva samskáry*). Objevují se (existují) pouze pro individuální vědomí (*džívu*), které zapomělo na svojí pravou podstatu a obrátilo svoji pozornost vně. Kdykoli si všimnete těchto myšlenek, měli byste zkoumat: „Kdo je ten, jenž je vidí?“, tímto dosáhnete jejich okamžitého zmizení.

11. Jak trojice (poznávající, poznávané a poznávání), která v hlubokém spánku či samádhi neexistuje, projevuje sebe sama v pravém Já (Self) – ve stavech bdění a snění?

Z pravého Já (Self) postupně vyvstávají:

- a) *Čidabhása* (odražené vědomí – ego), která je druhem jasu.
- b) *Džíva* (individuální vědomí) neboli pozorovatel prvotní představy.
- c) Fyzické jevy světa.

12. Třebaže je pravé Já (Self) volné od vědění i nevědomosti, jak je možné, že proniká celým tělem ve formě vnímajících smyslů nebo že poskytuje smyslovým orgánům citlivost?

Mudrci říkají, že existuje spojení mezi pravým Já (Self) a psychickými nervy (*nádí*), které zde mají svůj zdroj. To je uzel Srdce. Toto spojení mezi citným a necitným bude existovat potud, než dojde k jeho roztěti pomocí pravého poznání. Tak jako jemný a neviditelný elektrický proud proudí skrz elektrické vedení a způsobuje mnohé úžasné věci, tak také síla pravého Já (Self) putuje skrze tato *nádí* a – vstupujíc do celého těla – propůjčuje vnímavost smyslům. Jestliže je tento uzel rozřat, pak pravé Já (Self) zůstává takové, jaké je, bez jakýchkoli přívlastků.

13. Jak může existovat spojení mezi pravým Já (Self), které je čistým poznáním, a trojicí poznávající, poznávání a poznávané, které je relativním poznáním?

Lze to do jisté míry připodobnit k biografu.

	<b>biograf</b>	<b>Self</b>
1	Lampa uvnitř promítacího přístroje.	Pravé Já (Self)
2	Objektiv před lampou.	Čistá ( <i>sattvická</i> ) mysl, těsně spjatá s pravým Já (Self).
3	Filmový pás, který je dlouhou sérií jednotlivých obrázků.	Proud skrytých tendencí ( <i>vásan</i> ), skládající se z jemných myšlenek.
4	Světlo, procházející z lampy přes objektiv, vytváří soustředěný proud světla.	Záře pravého Já (Self), procházející myslí, vytváří <i>džívu</i> (jedince) neboli poznávajícího.
5	Světlo vycházející z objektivu promítacího přístroje a dopadající na plátno.	Záře pravého Já (Self), vynořující se z myslí skrze smysly jedince a dopadající na svět.
6	Rozmanité obrázky, zjevující se na plátně ve světle promítací lampy.	Nejrůznější tvary a jména, zjevující se jako objekty, pozorované ve světle světa.
7	Mechanismus, který uvádí film v přístroji do pohybu.	Božský zákon, projevující skryté tendence v myslí.

Právě tak, jako se obrázky objevují na filmovém plátně jen potud, dokud filmový svitek vrhá stíny skrze objektiv, tak také svět bude pokračovat ve svém zjevování se jedinci v jeho stavech bdění a snění tak dlouho, dokud jsou zde skryté mentální tendence. Tak jako objektiv zvětšuje drobná smítka na filmu do obří velikosti a během sekundy promítne nesčetné obrázky, tak také mysl zvětší klíčící tendence do pralesa myšlenek a v sekundě je projeví v nesčetných světech. Když neexistuje film, je zde jen světlo lampy. Podobně pravé Já (Self) svítí samo o sobě bez přítomnosti trojice (poznávající, poznávání, poznávané), když zde nejsou mentální představy ve formě tendencí, jak je tomu ve stavu hlubokého spánku, v mdlobách nebo v *samádhi*. Světlo lampy osvětluje objektiv atd., aniž by jím bylo ovlivněno, stejně tak jako pravé Já (Self) ozařuje ego (*čidabhása*) atd., aniž je tím jakkoli dotčeno.

14. Co je dhjána (*meditace*)?

Setrvávání v pravém Já (Self), aniž bychom se jakýmkoli způsobem odchýlili od naší pravé přirozenosti, a ani tuto činnost takto nepociťovat, to je meditace. V *dhjáně* nejsou vnímány



ani stopy rozdílnosti stavů (bdění, snění apod.). Na spánek v tomto stavu se také pohlíží jako na *dhjánu*.

#### 15. Jaký je rozdíl mezi *dhjánou* a *samádhi*?

*Dhjána* je dosažena záměrným mentálním úsilím; v *samádhi* toto úsilí není.

#### 16. Co máme mít v meditaci stále na zřeteli?

Pro každého, kdo je zakotven ve svém pravém Já (Self, *átma ništa*) je důležité, aby se z tohoto pohroužení ani v nejmenší neodchýlil. Z naší pravé přirozenosti se nesmíme odchýlit, ani když spatříme jasnou záři či uslyšíme neobvyklé zvuky nebo se nám zjeví boží vize. Ničím z tohoto se nesmíme nechat oklamat a nenechat odvést naši pozornost od sebe sama.

*Poznámka v textu knihy: Jestliže čas, který zbytečně promrháme myšlením na jiné objekty, než na pravé Já (Self), věnujeme zkoumání Self, pak bude Seberealizace dosaženo ve velmi krátkém čase.*

*Dokud není mysl zcela usazena v sobě samé, je určitý druh bhavany (rozjímání či meditace o osobním Bohu či Bohyni, spojená s hlubokým citem a zbožností) nezbytný. Jinak bude mysl často napadána vrtkavými myšlenkami nebo přemožena spánkem.*

*Aniž bychom ztráceli všechny čas praxí bhavany jako například opakováním mantry „Já jsem Šiva“ nebo „Já jsem brahma“, což je považováno za nirgunopasanu (uctívání nerozlišeného Božství), máme provádět zkoumání sebe sama hned, jakmile mysl touto praxí zesílí.*

*Výtečnost této praxe (sádhaný) spočívá v tom, že nedává prostor pro výstup ani nejmenších mentálních představ (vritti).*

#### 17. Jakými pravidly se má aspirant (sádhak) řídit?

Umírněností v jídle, umírněností ve spánku a umírněností v řeči.

#### 18. Jak dlouho máme provádět praxi?

Dokud mysl nespočívá bez námahy ve svém přirozeném stavu, oproštěna od mentálních představ. Tedy až vymizí pocit „já“ a „mé“.

#### 19. Co je skutečné přebývání v osamělosti (ekantavaša)?

Jelikož pravé Já (Self) je všepronikající, neexistuje žádné určité místo pro život v osamělosti. Stav bytí bez mentálních představ se nazývá „přebývání v osamělosti“.

#### 20. Jaké jsou známky rozlišování (vivéka)?

Krása rozlišování spočívá v osvobození se od klamu po té, jakmile si jednou uvědomíte pravdu. Obavy existují pouze pro toho, kdo stále ještě spatřuje v Nejvyšším brahman bytí i jen nepatrné rozdíly. Tak dlouho, dokud existuje představa, že tělo je pravé Já (Self), si nelze uvědomit pravdu, bez ohledu na energii, kterou člověk vynaloží.

21. *Jak lze překonat překážky v meditaci (dhjáně), jestliže se vše stane v souladu s prárabdha karmanem (výsledkem našich minulých činů)?*

*Prárabdha* postihuje jen pro mysl vytočenou vně, nikoli mysl stočenou dovnitř. Kdo hledá své pravé Já (Self), nemusí se obávat žádných překážek.

22. *Je askeze (sannjása) jedním ze základních požadavků pro pevné zakotvení v Self (átmaništa)?*

Úsilí, vykonané s cílem zbavit se ztotožnění s tělem, vede vskutku k setrvávání v pravém já (Self). K odstranění totožnosti s tělem vede zralost v rozjímání a zkoumání, a nikoli životní stádium (život v ášramu) jako student (*brahmačarja*) apod. Připoutanost je v mysli, zatímco životní stádia náleží tělu. Jak by mohla tato životní stádia, určená pro tělo, odstranit připoutanost v mysli? Protože zralost v rozjímání a zkoumání se týká mysli, toto samo může – zkoumáním téže mysli – odstranit připoutanost, jež se k nám proplíží skrze naši nepozornost. Ale tak jako ukázněnost v askezi (*sannjasášrama*) je prostředkem k dosažení odpoutanosti (*vajrágja*) a odpoutanost je prostředkem ke zkoumání, pak pravidla askeze mohou být svým způsobem považovány za prostředky k dosažení zkoumání skrze odpoutanost. Ale askeze není pro každého a pak je lepší, místo neúčinného plýtvání času na dodržení pravidel askeze, žít život hospodáře. Pro správné usazení mysli v pravém Já (Self), které je naší pravou přirozeností, je nezbytné oddělit mysl od mnohosti přání (*sankalpy*) a obav (*vikalpy*). To je zřeknutí se rodiny (*samsáry*) v mysli. To je opravdová askeze.

23. *Je známo, že dokud je přítomná i sebemenší představa „já jsem konající“, tak nemůže být dosaženo poznání sebe sama – Self. Ale je pro aspiranta možné, aby jako hospodář plnil řádně své povinnosti i bez tohoto pocitu?*

Jelikož neexistuje žádné pravidlo, podle kterého by konání mělo záviset na pocitu „já jsem konající“, je zbytečné pochybovat o tom, zda bude nějaký čin vykonán bez pocitu konajícího, anebo s tímto pocitem. Ačkoli se v očích lidí může jevit, že např. správce státní pokladny, který po celý den vykonává pozorně a pečlivě své povinnosti, je k penězům připoután, takový člověk klidně může proplácet účty, protože ví, že tyto peníze nejsou jeho. Stejně tak např. moudrý hospodář vykonává své povinnosti, které k němu přistupují podle jeho *karmy*, bez připoutanosti, tak jako pracují nástroje v jeho ruce. Konání a poznání si navzájem nepřekáží.

24. *Jaký užitek své rodině může přinést takový hospodář, který nedbá o své fyzické potřeby? A k čemu je pro něj jeho rodina?*

Třebaže takový hospodář naprosto nedbá o své fyzické potřeby, následkem své minulé *karmy* vykonává příslušné povinnosti a jeho rodina je živena jeho prací. Může se na něj pohlížet tak, že slouží ostatním. Jestliže se budeme ptát, zda tento muž získává nějaký prospěch z plnění svých povinností hospodáře, lze odpovědět, že vzhledem k tomu, že již dosáhl stavu úplného uspokojení, který zahrnuje veškeré možné blaho a nejvyšší dobro, pak plněním svých povinností již nic dalšího nezískává.

25. *Jak může být dosaženo ustání činností (nivriti) a míru mysli uprostřed domácích povinností, jejichž přirozeností je neustálá naléhavost?*

Jelikož činnosti mudrce existují pouze z pohledu ostatních lidí a nikoli z jeho vlastního pohledu, a třebaže může vykonávat nezměrné množství činností, ve skutečnosti nevykonává

vůbec nic. Proto jeho zdánlivé činnosti nemají vliv na jeho skutečnou nečinnost a mír mysli. Mudrc zná pravdu, že všechny činnosti se odehrávají v jeho pouhé přítomnosti a on sám nic nekoná. Z tohoto důvodu bude zůstat jako tichý svědek všech aktivit tohoto světa.

*26. Právě tak jako jsou nynější činnosti mudrce zapříčiněny jeho minulou karmou, nemohou na něj dojmy (vásany) jeho současných aktivit zapůsobit v budoucnosti?*

Mudrcem je pouze ten, kdo je prost všech latentních tendencí mysli (*vásán*). Jak by na něj mohly působit tendence z karmických činností, když je od činnostmi zcela odpoután?

*27. Co je brahmačárja (celibát)?*

Pouze hledání *brahman* může být nazýváno *brahmačárjou*.

*28. Může praktikování brahmačárji, které je ve shodě s pravidly tohoto životního stádia, vést k poznání?*

Jelikož *brahmačárja* v sobě zahrnuje různé způsoby duchovní praxe, jako například kontrolu smyslů apod., náležité praktikování celibátu těmi, kteří náležejí k *brahmačárjům*, je pro jejich zdokonalení velmi nápomocné.

*29. Je možné přejít k askezi (sanjase) přímo od životního stádia brahmačárja?*

Pro způsobilé není nutné přecházet z jednoho životního stádia do druhého podle formálních pravidel. Kdo si uvědomil své pravé Já (Self), nerozlišuje mezi jednotlivými životními stádii. Takovému žádné životní stádium nepomáhá a ani nepřekáží.

*30. Může být pro aspiranta (sádhaka) na škodu, pokud se neřídí kastovními předpisy nebo příkazy pro jednotlivá životní stádia?*

Jelikož je dosažení poznání završením všech dalších praxí, pak pro toho, kdo je pevně usazen v poznání, nejsou žádná pravidla. Pokud kastovní předpisy a životní pravidla dodržuje, činí tak pro dobro světa. Dodržováním pravidel však nezískává žádný prospěch a ani neutrpí škodu, pokud je nedodržuje.

## Kapitola 3

### Zkušenost – Anubháva

#### 1. Co je světlo vědomí?

Je to zářící pravé Já (Self), bytí – vědomí, které vnímajícímu vyjevuje svět tvarů a forem uvnitř i vně. Existence tohoto bytí – vědomí může být odvozena od objektů, které jsou tímto ozařovány. Nemůže se však stát objektem ve vědomí.

#### 2. Co je poznání (vidžňána)?

Je to klidný stav tohoto bytí – vědomí, který je zakoušen aspirantem, a jež je podobný oceánu bez vln či nepohnutému prostoru.

#### 3. Co je blaženost?

Je to zakoušení štěstí či míru ve stavu *vidžňány*, osvobozeném od všech činností a podobném hlubokému spánku. Toto se také nazývá *kévala nirvikalpa* (přebývání bez představ mysli).

#### 4. Jaký stav je za blažeností?

Je to stav neustávajícího míru mysli, který je nalezen v absolutním klidu. Nazývá se *džagrat – sušupti* (vědomý spánek), který se podobá hlubokému spánku beze snů. V tomto stavu není vnější vědomí, a to i navzdory činnostem těla a smyslů. Je to podobné stavu dítěte, které je krmeno ve spánku (a není si vědomo toho, že by od matky přijímalo potravu). Mudrc v tomto stavu nic nečiní, třebaže je zaneprázdněný činnostmi. Je to známo jako *sahadža nirvikalpa samádhi* (přirozený stav absorpce v Jediném, bez jakýchkoli představ).

*Poznámka v textu knihy: děj kolem dítěte, které je ve spánku krmeno, se odehrává jen z pohledu druhých lidí, ono samo jej nevnímá.*

#### 5. Jaké je oprávnění pro tvrzení, že veškeré pohybující se i neměnné světy jsou závislé na pravém Já (Self)?

Pravé Já (Self) můžeme přirovnat k vtělené bytosti. V hlubokém spánku je její energie přítomná v latentním stavu. S probuzením vyvstane představa „já“ a zakoušení všech objektů. Pravé Já (Self) je přítomné ve všem vnímání jako vnímající. Neexistují žádné objekty, které by mohly být zřeny, když je „já“ nepřítomno. Proto můžeme bezpochyby tvrdit, že vše vychází z pravého Já (Self) a do pravého Já (Self) se zase navrácí.

#### 6. Všude kolem sebe můžeme pozorovat nespočetná těla, a tedy i nespočetná „já“, která je ožívují. Jak můžeme o pravém Já (Self) prohlásit, že je jen ono jediné?

Jestliže se ztotožníme s představou „já jsem tělo“, pak zdánlivě existují i nespočetná „já“. Ve stavu, kdy tato představa zmizí, je projevena pravda o jediném pravém Já (Self), protože v tomto stavu neexistují žádné jiné objekty. Proto můžeme pravé Já (Self) oprávněně považovat za jedno jediné.

*Poznámka v textu knihy: představa našeho ztotožnění s tělem se nazývá hrdaja-granti (uzel Srdce). Toto pouto, uzel, který váže vědomí s neživým tělem, je to, co zapříčiňuje spoutanost.*

*7. Jaké můžeme vysvětlit tvrzení, že brahman může být myslí v jednom okamžiku současně chápáno i nechápáno.*

*Brahman nemůže být chápáno nečistou myslí, ale může být pochopeno čistou myslí.*

*8. Co je čistá a nečistá mysl?*

Když se nevyjádřitelná síla *brahman* rozdvojí (zdánlivě oddělí od sebe sama) a ve spojení s odrazem vědomí (*čidabhása*) zaujme nejrůznější formy, pak se toto nazývá nečistou myslí. Když se pomocí rozlišování toto spojení uvolní, je to nazýváno čistou myslí. Stav myslí, kdy je spojena s *brahman*, je současně i chápání *brahman*.

Ale síla projevu, která ve světle vědomí doprovází objekty světa a způsobuje oddělenost myslí od *brahman*, vytváří nečistou mysl a nepochopení *brahman*.

*9. Je možné překonat prárabdha karmu během života v těle.*

Ano. Karma se vztahuje na konajícího, přesněji na ego, které vchází do existence na rozhraní těla a pravého Já (Self). Jak by ale mohla karma přetrvat, když se ego vnoří do svého zdroje a ve své formě zanikne? Proto kde není „já“, není ani karma.

*10. Když je pravé Já (Self) bytím a vědomím, z jakého důvodu jej popisujeme jako odlišné od existence a neexistence, i od vědomého a nevědomého?*

Ačkoli je Self skutečné, zahrnující vše ostatní, není to důvodem pro otázky týkající se duality, tedy skutečnosti nebo neskutečnosti pravého Já (Self). Proto může říci, že je odlišné od skutečného i neskutečného. Podobně je to i s aspektem pravého Já (Self) jako vědomí. Protože pro vědomí neexistuje nic pro poznávání a ani ono samo nemůže být nijak poznáno, říkáme, že je odlišné od vědomého i nevědomého.

## Kapitola 4

### Dosažení – Arudha

#### 1. Jaký je stav dosažení poznání?

Je to stálé přebývání v pravém Já (Self) bez úsilí, z něhož se mysl, která se tak stal zajedno s pravým Já (Self), již nikdy nevynoří. Tak jako je u člověka, připoutaného ke svému tělu, přirozené uvědomění: „nejsem koza, ani kráva či jakékoli jiné zvíře, ale jsem člověk“, tak po dosažení poznání ví: „nejsem ničím projeveným (*tattvami*), počínaje tělem a konče zvukem (*náda*), ale jsem Self, které je bytí, vědomí a blaženost, jsem přirozeným sebe-vědomím (*átma prájna*)“.

#### 2. Ke kterému ze sedmi stupňů poznání (džňána búmikas), takovýto mudrc (džňáni) náleží?

Ke čtvrtému stupni.

*Poznámka: Sedmi stupni džňána búmikas jsou:*

1. *Subhécá – touha po osvětlení*
2. *Vičárána – zkoumání*
3. *Tanumanása – jemná mysl*
4. *Satwápati – seberealizace*
5. *Asamšakti – nepřipoutanost*
6. *Padartábhavána – nevnímání objektů odlišných od Self*
7. *Turjága – transcendence*

*Ti, kteří dosáhli posledních čtyř stupňů poznání, se také nazývají: brahmavid, brahmavidvára, brahmavidvarja, brahmavidvarišta.*

#### 3. Je-li tomu tak, proč ještě existují další tři stupně poznání?

Označení těchto čtyř stupňů se vztahuje ke způsobu, jakým poznání působí na fyzické tělo (*džívamukta*). Nejsou to stupně v poznání či osvobození. Pokud jde o poznání a osvobození, pak v těchto čtyřech stupních není žádný rozdíl.

#### 4. Jestliže je úroveň poznání společná všem těmto čtyřem stupňům, tak proč je poslední z nich (varišta) tak nesmírně chválen?

Je to pro jeho přirozenou zkušenost blaženosti, plynoucí ze zásluh jeho minulých životů. To je příčina jeho chvály.

#### 5. Jistě není nikoho, kdo by netoužil po zkušenosti nepřetržitého blaha. Co je příčinou, že ostatní mudrci (džňáninové) nedosahují stupně varišta?

Tento stav není dosahován z pouhé touhy po odstranění utrpení. Příčinou je *prárabdha karma*. Jelikož ego zmirá při dosažení čtvrtého stupně poznání, může v následujících stupních existovat nějaký konající, kdo by si něco přál či vykonával nějaké úsilí? Dokud někdo usiluje, tak není mudrcem (*džňáninem*). Je ve svatých písmech (*šrutis*), která se o stavu *varišta* zmiňují, uvedeno, že by nižší tři stavy mudrců byly méněcenné?

6. V některých svatých textech je řečeno, že nejvyšší stav je ten, ve kterém jsou smyslové orgány a mysl kompletně zničeny. Jak může být tento stav slučitelný s existencí těla a smyslů?

Kdyby tomu tak bylo, pak by tento stav nebyl odlišný od hlubokého spánku. Jak by se také za nejvyšší stav mohlo považovat něco, co v jeden okamžik trvá a v dalším nikoli? Jak bylo před chvílí řečeno, někteří lidé, v souladu s jejich *prárabdha karmou* dosahují tohoto stavu na nějaký čas nebo až do smrti jejich těla. Nepřítomnost mysli a smyslů nemůže být považována za nejvyšší stav. Jinak by sám Pán Íšvara a největší z mudrců, kteří byli autory Védanty, měli být považováni za neosvícené bytosti. Jestliže by nejvyšším stavem byl ten, v němž smysli a mysl neexistují, a nikoli ten, kde existují, jak by pak mohl být dokonalým stavem (*paripúrnam*)? Jelikož jen *karma* samotná je zodpovědná za činnost či nečinnost mudrců, největší mudrci považují za konečný stav jedině *sahadža nirvikalpa* (přirozený stav bez mentálních představ).

7. Jaký je rozdíl mezi běžným spánkem a bdělým spánkem (džagrata sušupti)?

V běžném spánku nejsou myšlenky ani uvědomování. V bdělém spánku je uvědomování. Lze to nazvat probuzením, zatímco spíme, či spánkem, který si uvědomujeme.

8. Proč je pravé Já (Self) popisováno současně jako čtvrtý stav (*turiya*) i za čtvrtým stavem (*turijatita*)?

*Turiya* znamená, ten, který je čtvrtým stavem. Ti, kdo zakoušejí předešlé tři stavy – bdění, spánek se sny a hluboký spánek, známých jako (*višva, taidžasa, práždña*), které se postupně střídají, tito zakoušející nejsou pravé Já (Self). To, co je mimo dosah těchto změn, totiž pravé Já (Self), jež je od těchto stavů odlišné a je současně jejich svědkem, se nazývá čtvrtým stavem (*turiya*). Když je toto poznáno, pak zakoušející tři stavů zmizí a současně zmizí i představa, že pravé Já (Self) je svědkem těchto stavů. Proto je pravé Já (Self) popisováno jako za čtvrtým stavem (*turijatita*).

9. Mají mudrci s dosaženým poznáním nějaký prospěch ze čtení svatých písem (šrutis)?

Tato písmo pojednává o mudrcích, kteří jsou ukotveni pravdě, takže pro tyto mudrce písmo nemá žádný význam.

10. Existuje nějaký vztah mezi získáním nadpřirozených sil (*siddhis*) a osvobozením (*mukti*)?

K osvobození vede jedině jasně pochopené sebezkoumání. Nadpřirozené síly jsou zcela iluzorními projevy *máji* (*májašakti*). Seberealizace, která je stálá, je jediným opravdovým dosažením (*siddhi*). Dosažení čehokoli, co se objevuje a mizí, je projevem *máji* a nemůže to být skutečné. Těchto iluzí dosahují ti, kteří touží po slávě nebo potěšení. K některým lidem však přicházejí *siddhis* v souladu s jejich *karmou*, aniž by je tito lidé vyhledávali. Poznejte, že spojení s *brahman* je opravdovým cílem všeho snažení. To je také stavem osvobození (*ajkdža mukti*), známým jako spojení (*sajudža*).

11. Jestliže je tedy toto přirozeností osvobození (*mókša*), proč jej některá písmo spojují s tělem a prohlašují, že individuální duše může dosáhnout osvobození jedině tehdy, pokud žije v těle?

Pouze pokud by svázanost byla skutečná, mohlo by se takto uvažovat o osvobození a prožitcích s tím spojených. Zatímco pravé Já (Self, *Puruša*) není svázáno nesvobodou ani v jednom ze čtyř stavů. Svázanost je jen domněnkou – předpokladem, proklamovanou

systémem Védanty. Jak by mohla vzniknout otázka osvobození, která závisí na otázce svázanosti, když zde žádná svázanost není? Bez znalosti této pravdy je zkoumání přirozenosti spoutanosti a osvobození stejné, jako pátrat po výšce syna neplodné ženy nebo zjistit barvu zaječího rohu.

*12. Když je tomu tak, pak popisy svázanosti a hledání osvobození, uváděná v písmech, jsou bezvýznamné a nepravdivé?*

Ne, tak tomu není. Naopak, klam nesvobody je od nepaměti vytvářen nevědomostí a může být odstraněn jen poznáním. Pro tento účel můžeme termín „osvobození“ (*mukti*) obvykle přijmout. Ale jen pro tento účel. Už samotný fakt, že charakteristika osvobození je popisována nejrůznějšími způsoby, ukazuje, že tyto popisy jsou jen zdánlivě pravdivé.

*13. Pak to tedy znamená, že veškeré úsilí, jako například studium písem a rozjímání, je zbytečné?*

Nikoli. Prvořadým účelem veškerého úsilí je nezlomné přesvědčení, že neexistuje svázanost ani osvobození. Toto smělé porozumění, že svázanost a osvobození neexistují, je výsledkem přímé zkušenosti a nemůže být dosaženo jinak, než s pomocí prve uvedené praxe. Proto je úsilí užitečné.

*14. Existuje nějaké potvrzení výroku, že neexistuje svázanost ani osvobození?*

Toto je určeno silou zkušenosti a nikoli autoritou písem.

*15. Jestliže je to zkušeností, jaká je potom tato zkušenost?*

„Svázanost“ a „osvobození“ jsou pouhé jazykové pojmy. Nemají svoji vlastní existenci, proto ani nemohou nějak působit. Je nezbytné připustit existenci nějakého základu, jehož jsou tyto dva pojmy jen modifikací. Jestliže zkoumáme: „komu se jeví existence svázanosti a osvobození?“, odpovědí bude: „mě“. A pokud zkoumáme: „kdo jsem já?“, zjistíme, že nic takového, jako „já“ neexistuje. Pak zůstává jen skutečné Bytí, které je tak zřejmé, jako když držíme v dlaní plod amalaki. Jelikož tato pravda bude přirozeně a jasně zažita těmi, kdož ponechali stranou bezvýznamné diskuze a provádějí uvnitř sebe sama zkoumání, neexistuje žádná pochybnost o tom, že všechny realizované bytosti shodně zří neexistenci svázanosti a osvobození.

*16. Je-li pravda, že neexistuje svázanost a osvobození, co je příčinou nynějšího zakoušení potěšení a trápení.*

Tyto se jeví reálné jen, když stočíme pozornost mimo sebe sama. Ve skutečnosti neexistují.

*17. Je pro každého možné přímo a bez pochyb poznat, co přesně je naše skutečná přirozenost?*

Bezpochyby je to možné.

*18. A jak tedy?*

Zkušeností každého je, že dokonce i v hlubokém spánku beze snů, v mdlobách apod., když zmizí veškerý projevený svět, včetně všech pohyblivých i nehybných jevů, počínaje zemí a konče neprojeveným (*prakrti*), on sám se nevytrácí. Proto stav čistého bytí, který je pro



všechny společný, je zažíván všemi, jako jejich skutečná přirozenost. Závěrem je, že všechny zážitky osvícení, stejně jako stavy nevědomosti, přičemž obojí může být popsáno nespočetnými slovy, jsou protikladem naší pravé podstaty.

