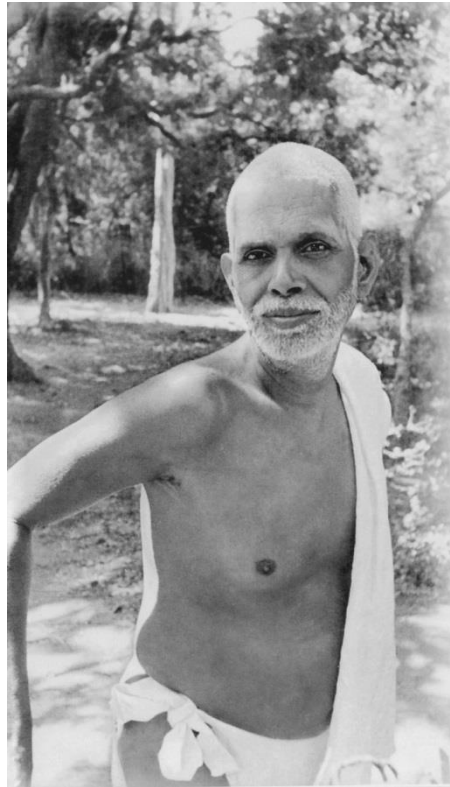


Bhagaván Šrí Ramana Maháriši

Zkoumání Sebe Sama

(zveřejněno na www.rudolfskarnitzl.cz)



Vzývání

Neexistuje jiný způsob uctívání Nejvyššího, který je vším, vyjma stálého přebývání jako TO!

PŘEDMLUVA

„Zkoumání sebe sama“ je vlastně první prací, kterou Ramana Maháriši napsal. Bylo to v roce 1901, tedy v době, kdy byl Ramana dvaadvacetiletým mladíkem. Již tehdy však byl *džňáninem* (mudrcem) s dokonalým uvědoměním Self (pravého Já), požehnaný leskem Božského Poznání. V této době žil v jeskyni Virúpákša na hoře Arunáčale, kde se kolem něj shromáždilo značné množství stoupenců. Ačkoli Ramana nedržel slib mlčení, mluvil jen zřídka, a tak své odpovědi na dotazy psal písemně. To byl i případ odpovědi na dotazy jednoho z prvních stoupenců – Gambrihama Sešaje. Ten si tyto odpovědi později přepsal do svého deníku. Po smrti Gambrihama Sešaje získal tento deník jeho bratr. Dotazy a odpovědi byly později uspořádány Nátanandou a s Bhagavánovým souhlasem vydány pod názvem *Vičára Sangragam* (tamilsky) či *Self – Enquiry* (anglicky). Následně byl tento text uspořádán do formy eseje. Původní podoba díla – forma dialogu – byla přijata jako základ tohoto vydání.

Tento spis nenesé žádné známky mladickosti či nedospělosti. Mistr psal s autoritou plného duchovního poznání, podobně jako tomu bylo i později. Všechna jeho vysvětlení, slovní i písemná, se týkají praktických otázek cesty poznání Sebe Sama a jsou prosta neplodných teorií. Ačkoli jeden důležitý rozdíl se v tomto díle – ve srovnání s pozdějšími pokyny – vyskytuje. Ramana zde nepopisuje jenom cestu sebezkoumání, ale také meditaci na jednotu se Self (pravým Já) a cestu jógy, založenou na kontrole dechu. V pozdějších dílech Ramana popisoval jen cestu sebezkoumání nebo podrobení se guruovi. Říkal: „Existují dvě cesty – ptejte se sami sebe: 'Kdo jsem já' nebo se podroberte.“

Proč jsou v tomto díle zmíněny i méně přímé a více komplikované metody? Pravděpodobným důvodem je, že žáci, pro které bylo toto dílo napsáno, četli knihy s popisy různých metod a kladli v tomto směru i své dotazy. Možná také – z jistého pohledu – bylo vhodné nejdříve obecně vysvětlit tyto metody před tím, než došlo k celoživotnímu objasňování cesty sebezkoumání a podrobení se. V každém případě, ačkoli byly metody meditace a pozorování dechu v tomto spise popisovány, téměř nebyly doporučovány.

Zde popisovaná kontrola dechu není pouhým fyzickým cvičením. Duchovní význam tohoto cvičení z něj dělá propracovanou vědu. „Věda“ je zde vsutku pravým slovem, a to z důvodu tradiční indické nauky o sebe-očišťování. Pro čtenáře ze západu, kteří nemají předchozí průpravu, to může být obtížně pochopitelné, obzvláště pak proto, že celá nauka má své vlastní významové pojmy, které neumožňují adekvátní překlad bez sáhodlouhého vysvětlování. Měli bychom mít na paměti, že Ramana při psaní textu věděl, že se může spolehnout na technické znalosti nauky o kontrole dechu těch, kdo se ptají a pro něž píše odpovědi. Útěchou čtenářům ze západu budiž připomenutí, že v pozdějších pracích Ramany Mahárišiho se tato cesta téměř vůbec nedoporučuje či nepopisuje. Není pro ně tudíž nezbytné učit se techniku této cesty.

ZKOUMÁNÍ SEBE SAMA

1

Žák: Mistře, jaké jsou prostředky k dosažení stavu věčného blaha, prostého veškerého utrpení?

Mistr: Vědy uvádějí, že kde je tělo, tam je i utrpení. A bez ohledu na toto tvrzení, je to také přímou zkušeností všech lidí. Proto máme zkoumat naši pravou podstatu, která je vždy netělesná, a zůstat v ní takoví, jací jsme. Toto jsou prostředky k dosažení onoho stavu.

2

Žák: Co je míněno tvrzením, že máme zkoumat naši pravou podstatu a porozumět jí?

Mistr: Zkušenosti jako „já jsem šel; já jsem přišel; já jsem byl; já jsem udělal“ jsou přirozeně vlastní každému. Cožpak z těchto zkušeností není zjevné, že vědomí „já“ je subjektem všech těchto nejrůznějších činností? Zkoumání pravé podstaty tohoto vědomí a setrvávání jako ona, je způsobem, jak naší pravé podstatě porozumíme.

3

Žák: Jak máme provádět zkoumání „Kdo jsem já“?

Mistr: Činnosti jako „chodím“ a „přicházím“ náležejí pouze tělu. Proto když říkáme „já jsem šel, já jsem přišel“, říkáme tím, že tělo je „já“. Ale může být o těle prohlášeno, že je vědomím „já“, když neexistovalo před jeho zrozením? Či když je složeno z pěti elementů, neexistuje ve stavu hlubokého spánku a smrti se stává mrtvolou? Může tělo, které je netečné jako dřevěné poleno, zářit jako „Já jsem Já“? Proto „vědomí já“, které jako první povstane ze spojení vědomí a těla, se označuje různými pojmy, např. představa o sobě samém (*tarbódham*), ego (*ahankára*), nevědomost (*avidja*), iluze (*mája*), nečistota (*mala*) a oddělená duše (*džíva*). Můžeme se obejít bez zkoumání tohoto jevu? Všechna písmena za účelem naší spásy prohlašují, že zničení klamné představy o sobě samém prostřednictvím zkoumání, je osvobozením (*mukti*). Proto nahlížej na tělo jako na neživé, dokonce ani nevyslovuj „já“, a intenzivně zkoumej: „Co je to, co povstává jako já?“ Pak v Srdci zazáří slovně nevyjádřitelné osvícení „Já jsem Já“. Takto bude zářit svým vlastním způsobem čisté vědomí, které je neomezené a jedno jediné a v jeho záři zmizí vše ohraničené i množství myšlenek. Budeme-li v tomto prožitku zůstat tiší a bez přerušování, pak bude egoismus – pocit „já jsem tělo“ – zcela zničen. Nakonec zanikne i poslední myšlenka „jsem tvarem“, jako když oheň spálí kafr (zcela beze zbytku). Velcí mudrci a písmena prohlašují, že jedině toto je osvobození.

4

Žák: Když zkoumáme kořen klamně představy o sobě samém, který tvoří „já“, zdá se, že vyvstává nespočet nejrůznějších myšlenek a nikoli nějaká samostatná „já“ myšlenka.

Mistr: Ať je první mluvnický pád zjevný či nikoli, věty, ve kterých jsou použity jiné pády, mají svůj základ v prvním pádě. Podobně i všechny myšlenky, které se v Srdci objevují, mají svůj základ v egu, které je první mentální modifikací „já“ – vědomím ve tvaru „já jsem tělo“. Tudíž je to vznik ega, který je příčinou a zdrojem vyvstání všech ostatních myšlenek. Proto je-li zničena klamná představa o sobě samém – egoismus – která je kořenem iluzorního stromu *samsáry* (svázanosti plynoucí z převtělování), zcela zaniknou i všechny ostatní myšlenky, podobně jako zanikne vykořeněný strom. Ať už vyvstanou jakékoli myšlenky jako překážky naší *sádhany* (duchovního snažení), mysl by je neměla následovat, ale měla by zůstat v klidu v našem Self (pravém Já), které je *átman*. Měli bychom zůstat jako svědci všeho, co se děje, s osvojením postoje: „Ať se odehrává cokoli podivného, tak se to děje. Pozorujme to.“ Taková by měla být naše praxe. Jinými slovy – nemáme se ztotožňovat s jevy; nemáme opouštět naše Self (pravé Já). To jsou ty správné prostředky pro zničení mysli (*manónása*), která způsobuje, že spatřujeme tělo jako „já“, a to je příčinou všech prve uvedených překážek. Tato metoda, která snadno zničí ego, si zaslouží být nazvána uctíváním (*bhakti*), meditací (*dhjána*), koncentrací (*jóga*) a poznáním (*džňána*). Protože Bůh je podstatou Self, zářící jako Já v Srdci, a jelikož písma prohlašují, že myšlení je samo o sobě svázaností, pak nejlepším úsilím je zůstat tichým, bez zapomínání na Něj (na Boha – pravé Já), když jsme v Něm rozpustili mysl, která je formou „já-myšlenky“. A nezáleží na tom, jakým způsobem se tak stane. To je závěr učení písem.

5

Žák: Je zkoumání prostředkem pouze pro odstranění klamněho přesvědčení o totožnosti individuality s hrubým tělem, nebo je také prostředkem pro odstranění ztotožnění individuality s jemným a příčinným tělem?

Mistr: Je to hmotné tělo, ve kterém ostatní těla existují. V chybném přesvědčení „já jsem tělo“ jsou zahrnuta všechna tři těla, skládající se z pěti obalů. Zničení klamněho přesvědčení, že jsme hrubým tělem, vede ke zničení ztotožnění s ostatními těly. Zkoumání je tak prostředkem k odstranění klamněho přesvědčení o totožnosti individuality se všemi třemi těly.

6

Žák: Když však existují rozmanité modifikace vnitřního orgánu, totiž manas (myšlení), buddhi (rozum či intelekt), čitta (paměť) a ahankára (pocit ega), je možné tvrdit, že samotné zničení mysli je osvobozením?

Mistr: V knihách, které vysvětlují podstatu mysli, se uvádí: „Mysl je vytvořena zhutněním jemných částí potravy, kterou jíme. Mysl sílí vášněmi, jako je žádostivost a odpor, touha a hněv. Souhrn schopnosti myslet, intelektu, paměti a pocitu ega se souhrnně označuje jedním jménem: 'mysl'. Jejimi charakteristickými rysy jsou přemýšlení, rozhodování atd. Protože je předmětem vědomí (Self) – je tím, co je viděno a je netečná. Třebaže je netečná,

jeví se jako vědomá, a to kvůli spojení s vědomím (podobně jako do ruda rozpálená železná koule vytváří dojem žáru, který ji však není vlastní). Mysl je omezená, časná, dělená a měnící se, jako je tomu u mléka, vosku, zlata atd. Je podstatou všech základních prvků jevové existence. Jejím sídlem je Srdce (srdeční lotos), stejně jako jsou oči sídlem zraku. Je doplňkem individuální duše. Myšlením na nějaký objekt mysl transformuje sama sebe do vibrací, sdružuje se se znalostmi, které jsou v mozku, a skrze pět smyslových orgánů dosahuje spojení s objektem. Takto zakouší objekty a dosahuje uspokojení. Tak touto substancí je mysl.“

Tak jako je jeden a tentýž člověk oslovován různými jmény, podle činností, které vykonává, tak se také jedna a táž mysl označuje různými jmény: myšlení, intelekt, paměť a ego podle odlišností v jejím působení a ne pro nějaký skutečný rozdíl. Mysl sama o sobě je zdrojem všeho – duše, Boha i světa. Skrze poznání se všechny tyto odlišnosti mysli stanou formou Self, které je podstatou brahman. To je osvobození.

7

Žák: Pokud jsou myšlení, intelekt, paměť a pocit ega jedním a tím samým, proč jsou jako jejich centra zmiňována různá centra těla?

Mistr: Je pravda, že se uvádí krk jako sídlo myšlení, tvář či fyzické srdce jako sídlo intelektu, pupek sídlem paměti Srdce nebo *sarvanga* jako místo pocitu ega. Přes tato rozdílná tvrzení se souhrn mysli umísťuje do Srdce. To je nezvratně zmíněno v písmech.

8

Žák: Proč se říká, že pouze mysl, jako vnitřní orgán, září jako formy všeho, co je – jako duše, Bůh a svět?

Mistr: Smyslové orgány, jako nástroje poznávání, jsou umístěny vně, a proto se nazývají vnějšími smysly. Mysl se nazývá vnitřním smyslem (orgánem), protože je uvnitř. Ale rozdíl mezi vnějším a vnitřním je jen z pohledu těla; po pravdě zde není žádné vnější a vnitřní. Podstata mysli je čirá jako prostor. Co se nazývá Srdcem či myslí je spojením základních prvků jevové existence, které se jeví jako vnitřní nebo vnější. Tak není pochyb o tom, že všechny jevy se skládají ze jmen a tvarů a jsou ve své podstatě jen samotnou myslí. Vše, co se jeví navenek, je ve skutečnosti uvnitř a nikoli vně. Za tímto účelem Vědy prohlašují, že vše existující je svojí podstatou Srdce. A co se nazývá Srdce, není nic jiného než brahman.

9

Žák: Jak je možné tvrdit, že Srdce není nic jiného než brahman?

Mistr: Ačkoli osobní já zažívá své zkušenosti ve stavech bdění, spánku se sny a v hlubokém spánku a postupně tak přebývá ve zraku, v hrdle a v Srdci, ve skutečnosti však nikdy neopustí své hlavní sídlo – Srdce. V lotosu Srdce, které je podstatou všeho, jinými slovy – v prostoru mysli, září světlo Self ve formě Já. Jelikož takto září v každém, nazývá se jak svědkem (*sakšiú*), tak transcendentním jsoucнем (*turija*, doslova čtvrtým stavem). Svrchované *brahman*, neosobní, září v nitru všech těl jako světlo ve formě Já a je prostorem Self neboli poznáním.

Ono samo je Absolutní Realitou. Toto je přesahující transcendence (*turijatita*). Proto se uvádí, že to, co nazýváme Srdcem, není nic jiného než *brahman*. Navíc – protože *brahman* září v duších všech bytostí jako Self, slovo Srdce se používá i pro *brahman*. (Pozn. v textu knihy: *To, co září v Srdcích všech individuálních duší, je brahman, a proto se nazývá Srdce – brahman gíta.*) Významem slova *hridajam*, když jej rozdělíme na *hrit-ajam*, je ve skutečnosti *brahman*. Náležitým důkazem pro skutečnost, že *brahman*, které září jako Self a pobývá v srdcích všech, je, že každý člověk ukáže na svoji hrud', když říká „já“.

10

Žák: Jestliže je celý vesmír formou myslí, pak z toho vyplývá, že vesmír je jen iluzí? Je-li tomu tak, proč Vědy zmiňují stvoření vesmíru?

Mistr: Vůbec není pochyb, že vesmír je pouhá iluze. Hlavní význam Véd je v udělení poznání pravého *brahman* poté, co je zjevený vesmír dokázán jako neskutečný. Za tímto účelem, a ne pro nějaký jiný, Vědy připouští stvoření světa. Navíc pro méně způsobilé hledající existuje učení o vývoji, tj. o postupné evoluci *prakrti* (podstaty přírody), *mahattattvy* (velkého intelektu), *tanmatras* (jemné esenci), *bhútas* (hrubé elementy), světa, těla atd. z *brahman*. Zatímco pro více vyzrálé hledající je učení o současném stvoření, tedy že tento svět vyvstal podobně jako sen kvůli vlastním myšlenkám, které jsou vyvolány nedostatkem poznání sebe sama jako Self. Protože je vznik světa popisován různým způsobem, je jasné, že smysl Véd spočívá v učení o pravé podstatě *brahman*, když byla určitým způsobem dokázána iluzorní podstata vesmíru. To, že je svět iluzí, může každý člověk přímo poznat ve stavu Realizace, který je zkušeností naší přirozené blaženosti.

11

Žák: Je zkušenost Self (sebe sama) možná pro mysl, jejíž podstatou je neustálá proměna?

Mistr: Podstatou myslí je guna *sattva* (složka *prakrti*, která směřuje k čistotě, inteligenci atd.). Vzhledem k tomuto je mysl čistá a neposkvřená – jako prostor. To, co se nazývá myslí, je vpravdě podstatou poznání. Když mysl zůstává v původním (tj. v čistém) stavu, pak dokonce ani nenese označení „mysl“. Je to jen nesprávné poznání, které člověka oklame, a tehdy hovoříme o myslí. Co bylo původně čistou, *sattvickou* myslí – podstatou čirého poznání, zapomíná na sebe kvůli nevědomosti a vlivem guny *tamas* (složka *prakrti*, která směřuje k tuposti, netečnosti atd.) a guny *radžas* (složka *prakrti*, která směřuje k aktivitě, žádostem atd.) se mysl transformuje ve svět, když si představí „já jsem tělo“, „svět je skutečný“ atd. V důsledku tohoto získává zásluhy a provinění, a to skrze svoji náklonost a odpor. Otisky těchto dojmů v myslí (*vásany*), pak vedou k narození a smrti. Ale mysl, která se zbavila svého poskvřnění (hříchů) skrze činy oddanosti, vykonané v mnoha minulých životech, tak naslouchá učení písma a opravdového mudrce a přemýšlí o významu učení a medituje za účelem dosažení původního stavu – poznání Self, poznání „já jsem *brahman*“. Toto poznání je výsledkem nepřetržitého rozjímání o *brahman*. Takto bude odstraněna transformace myslí ve svět, což se děje vlivem guny *tamas*, a také bude odstraněno toulání myslí vlivem guny *radžas*. Když tyto proměny myslí ustanou, mysl je stává jemnou a nehybnou. Pouze mysl, která je nečistá, a je pod vlivem *radžasu* a *tamasu*, může zakoušet neproměnnou Skutečnost (Self), která je velmi jemná. Je to podobné, jako nelze k šití

hedvábí použít těžké páčidlo nebo jako když nelze spatřit malé předměty ve světle lampy, jejíž plamen se třepotá ve větru. Ale v čisté mysli, která byla výše uvedeným způsobem učiněna jemnou a nehybnou, se projeví dokonalé štěstí Self – *brahman*. Zkušenost nemůže být bez mysli zakoušena. Proto očištěná mysl, v nesmírně jemné formě (*vritti*), zažívá dokonalé štěstí Self tím, že zůstává ve formě *brahman*. Pak bude naše Self jasně zakoušeno jako podstata *brahman*.

12

Žák: Může mysl zažívat uvedenou zkušenost Sebe poznání, i když se nachází ve stavu empirické (zkušenostní) existence, a tedy musí vykonávat činnosti v souladu se svojí prárabdha karmou (minulou karmou, která právě nese svoje ovoce)?

Mistr: Brahmín může hrát v divadelní hře různé role; přesto nezapomíná, že je brahmín – jeho mysl ho neopouští. Podobně – když se zabýváme nejrůznějšími činnostmi, měli bychom mít pevné přesvědčení „já jsem Self“, aniž bychom dovolili, aby povstaly klamné ideje jako „já jsem tělo“ apod. Pokud se mysl odchýlí z tohoto stavu (přebývání v Self), pak bychom se měli okamžitě zeptat: „Nejsem tělem. Kdo jsem?“ a usadit tak mysl v jejím čistém stavu. Zkoumání „Kdo jsem já?“ je základním prostředkem k odstranění veškeré bídy a dosažení nejvyšší blaženosti. Když se tímto způsobem mysl stane klidnou, spočívajíc ve svém přirozeném stavu, pak poznání Self vyvstane samovolně, bez jakékoli překážky. Smyslová potěšení a bolesti již mysl neovlivní. Vše projevené se jeví bez připoutanosti, podobně jako sen. Jestliže nikdy nezapomínám na zkušenost Self, pak je to opravdová *bhakti* (uctívání), *jóga* (kontrola mysli), *džána* (poznání) a jakákoli další sebekázeň. Toto prohlašují mudrci.

13

Žák: Při činnostech, pokud jde o práci, nejsme konající ani zakoušející. Činnosti náleží třem prostředkům – mysli, řeči a tělu. Je možné s tímto přesvědčením (myšlením) zůstávat nepřipoutaný?

Mistr: Jak může mysl myslet výše uvedeným způsobem po té, když byla vedena k přebývání v Self, které je její boží podstatou, a když jí byla vyličena nedůležitost vnějších záležitostí? Takováto mysl se již od Self neodchyluje. Nepředstavují takové myšlenky svázanost? Jestliže takové myšlenky vyvstávají kvůli zbývajícím dojmům (*vásanám*), měli bychom mysl bránit, aby směřovala touto cestou a snažit se ji udržet ve stavu přebývání v Self a odvrátit ji od nedůležitých vnějších záležitostí. Nesmíme dávat mysli prostor pro otázky jako: „Je toto dobře nebo je dobře něco jiné? Mám udělat toto nebo ono?“ Musíme být pozorní ještě dříve, než tyto myšlenky vyvstanou a udržovat mysl v jejím přirozeném stavu. Jestliže vznikne i malý prostor pro tyto myšlenky, rozbouřená mysl nám bude škodit, třebaže se tváří jako náš přítel. Podrazí nás jako nepřítel, který je převlečený za přítele. Nepovstávají takové myšlenky proto, že zapomínáme na Self a nepůsobí pak stále více a více zla? Je pravdou, že rozlišující myšlení: „Nic nečiním. Vše činnosti jsou vykonávány myslí, řečí a tělem.“ jsou prostředky, které brání mysli směřovat své myšlení v souladu s *vásanami*. Ale to také znamená, že ukáznění mysli skrze rozlišování je prováděno jen v případě, kdy mysl myslí v souladu s *vásanami*, jak bylo před chvílí uvedeno. Může mysl, která přebývá v Self, myslet v pojmech „já“ a „já se zkusím zachovat tak či onak“? Všemi možnými způsoby bychom se

měli snažit postupně dosáhnout stavu, kdy nezapomínáme na naše skutečné Self, které je Bohem. Když tohoto dosáhneme, dosáhneme všeho. Mysl nemá směřovat k ničemu jinému. I když by se člověk choval jako blázen a v souladu se *prárabdha karmou* vykonával nesmyslné činy, musí udržovat mysl ve stavu přebývání v Self, aniž by dovolil povstat myšlenka „já tak činím“. Nevykonávají nesčetní *bhaktové* (uctívatelé) své vnější činnosti s nezúčastněným postojem?

14

Žák: Jaký je pravý význam sannjásy (zřeknutí se, sebezapření)?

Mistr: Skutečná *sannjása* je vzdání se „já-myšlenky“ a ne odmítnutí vnějších předmětů. Ten, kdo se vzdal (já-myšlenky), zůstává stále stejný, ať už je o samotě nebo uprostřed rozsáhlého empirického světa – *samsáry*. Právě tak, jako když je mysl soustředěna na jeden objekt, tak nevnímá jiné – dokonce ani velmi blízké – věci, tak také mudrc může vykonávat množství činností, ale ve skutečnosti nekoná nic, protože jeho mysl spočívá v Self a nedovolí vystoupit „já-myšlenka“. Jako se někomu ve snu zdá, že padá dolů, ačkoli se nepohybuje, tak také nevědomý člověk, tj. ten, u kterého „já-myšlenka“ stále vyvstává, je ve skutečnosti činný všemi možnými způsoby, třebaže pobývá v meditaci. Toto prohlašují mudrci. (*Poznámka v textu knihy: Podobně jako ten, kdo naslouchal příběhu s pozorností věnovanou něčemu jinému, tak také mysl, jejíž vásany byly odstraněny, je opravdu nečinná, i když se to tak může jevit. Mysl, která se vásan nezbavila, je činná, i když to tak nevypadá. Lze to připodobnit ke spícímu člověku, který se nehýbá, ale zdá se mu, že vystupuje na kopec.*)

15

Žák: Mysl, smyslové orgány, atd. mají schopnost vnímání; proč jsou tedy považovány za vnímané předměty?

Mistr:

Drik poznávající (subjekt)	Drišja poznávaný (objekt)
Zřící (poznávající)	Hrnec (viděný objekt)
dále:	
Zrakový orgán	Tělo, hrnec, atp.
Zrakový smysl	Zrakový orgán
Mysl	Zrakový smysl
Individuální duše	Mysl
Vědomí (Self, pravé Já)	Individuální duše

Jak ukazuje výše uvedené schéma, protože my – vědomí – poznáváme všechny objekty, můžeme se prohlásit za *drik* (poznávajícího). Kategorie, zakončené hrncem, jsou viděnými objekty, protože jsou to, co je poznáváno. Z uvedené tabulky je zřejmý vztah mezi poznávajícím a objektem poznávání, kdy poznávající se stává následně poznávaným objektem, a proto o žádném poznávajícím nemůže říci, že je opravdu poznávajícím, s výjimkou Self. Ačkoli říkáme, že jsme poznávajícím, protože vše poznáváme, a nikoli poznávaným objektem, protože není nikoho, kdo by nás poznával, přesto o sobě můžeme prohlásit, že jsme poznávajícím jen ve vztahu k poznávaným objektům. Popravdě to, co

nazýváme poznávaným objektem, není od nás oddělené. A proto jsme Skutečností, která tuto dvojici – poznávajícího i poznávané – překračuje. Vše zbývající spadá do kategorie poznávající – poznávané.

16

Žák: Jak můžeme rozpoznat ego, duši, Self a brahman?

Mistr:

<i>Příklad</i>	<i>Vysvětlení</i>
Železná koule	Ego
Rozžhavená železná koule	Individuální duše, která se zdá být navrstvená na Self
Žár v rozžhavené železné kouli	Světlo vědomí, tj. neměnné <i>brahman</i> , které září v duši každého
Plamen ohně, který zůstává nedělený	Všepronikající <i>brahman</i> , které zůstává nedělené

Z výš uvedených příkladů bude jasné, jak rozpoznat ego, duši, svědka (pozorovatele) a všepronikajícího svědka.

Vosková hrouda, ležící u kováře, obsahuje množství nejrůznějších kovových částíček, a přesto se všem zdá, že jde jen o hroudu vosku. Podobně jsou hrubá a jemná těla všech individuálních bytostí během hlubokém spánku sevřena ve vesmírné *máji* – v nevědomosti, jejíž podstatou je naprostá temnota. A protože duše individuálních bytostí jsou během spánku rozpuštěna v Self a jsou se Self sjednocena, vidí všude pouze temnotu. Z temnoty spánku se nejdříve vynoří jemné tělo – ego a z ega povstane hrubé (fyzické) tělo. Když ego povstává, jeví se navrstvené na podstatu Self, podobně jako se zdá, že teplo náleží rozžhavené železné kouli. Tak bez duše (*džívy*), což je mysl či ego, které je spojené se světlem vědomí, neexistuje žádný svědek duše – jímž je Self a bez Self není žádné *brahman*, které je všesvědčící. Tak jako když kovář kuje železnou kouli do nejrůznějších tvarů a na žár v kouli to nemá žádný vliv, tak také duše může být účastna nejrůznějších zkušeností a snáší potěšení i bolesti, ale světlo Self, které je v duši přítomno, to ani v nejmenším neovlivní a podobno éteru je všeprostopujícím, čistým poznáním, které je jediné a září v srdcích jako *brahman*.

17

Žák: Jak rozeznáme, že Self září v Srdci samo o sobě jako brahman?

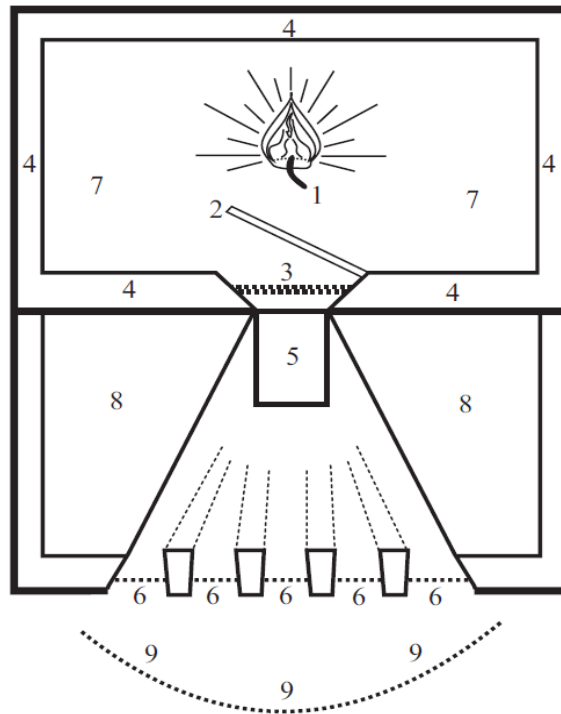
Mistr: Éter či prostor uvnitř plamene lampy vyplňuje bez jakéhokoli rozdílu a ohraničení vnitřek plamene i jeho okolí a stejně tak éter poznání, který se nachází v Srdci v nitru záře Self, vyplňuje bez jakéhokoli rozdílu a ohraničení vnitřek záře Self i jeho okolí. A to je to, co se uvádí jako *brahman*.

18

Žák: Jak se mohou v záři Self, které je jediné, nedělené a samozářící objevovat tři stavy bytí (bdění, spánek se sny a bezsný spánek), tři těla (příčinné, jemné a hrubé) atd., jež jsou

představou? A jestliže se takto mohou objevovat, jak poznáme, že Self samotné zůstává vždy nehybné?

Mistr:



	<i>Příklad</i>	<i>Vysvětlení</i>
1	Lampa	Self
2	Dveře	Spánek bez snů
3	Práh	Mahattattva
4	Vnitřní stěna	Nevědomost či příčinné tělo
5	Zrcadlo	Ego
6	Okna	Pět smyslových orgánů
7	Vnitřní místnost	Hluboký spánek, ve kterém je projevono příčinné tělo
8	Prostřední místnost	Sen (ve spánku), v němž se projevuje jemné tělo
9	Okolní prostor	Stav bdění, ve kterém se projevuje hmotné tělo

Self, znázorněné lampou (1), samovolně září ve vnitřní místnosti – v příčinném těle (7), kterému je vlastní nevědomost, znázorněná vnitřní stěnou (4) a spánek, který představují dveře (2). Když životní princip za podmínek určených časem, karmou atd. otevře dveře spánku, vznikne odraz Self v zrcadle – egu (5), které je umístěno blízko prahu – *mahattattvy* (3). Ego – zrcadlo – tak osvětluje prostřední místnost – když se zdají ve spánku sny (8) –

a během bdění pak skrze okna (6) – pět smyslových orgánů – okolní prostor. Když životní princip za podmínek určených časem, karmou atd. opět uzavře dveře spánku, ego, spolu se stavy bdění a snění, zmizí, přičemž jediné Self září jako předtím. Toto přirovnání vysvětluje nehybnost Self, rozdíl mezi Self a egem a jak se objevují tři stavy existence, tři těla apod.

19

Žák: I když jsem naslouchal výkladu, který s nesmírnou podrobností popisuje rysy sebezkoumání, moje mysl se ani trochu neuklidnila. Jaký to má důvod?

Mistr: Důvodem je nedostatek síly mysli či schopnosti zaostřit mysl na jeden bod.

20

Žák: Co je příčinou chybějící mentální síly?

Mistr: Prostředky, uschopňující nás pro sebezkoumání, jsou meditace, jóga atd. Cvičením bychom měli postupně získat dovednost k vytvoření duševního proudu (síly či ladění), který je přirozený a nápomocný při sebezkoumání. Když mysl tímto způsobem dosáhne zralosti a současně naslouchá pokynům pro sebezkoumání, bude schopna si uvědomit svoji pravou podstatu, jež je Self, a zůstane v naprostém míru, aniž by se z tohoto stavu sebeméně odchýlila. Pro mysl, která dosud není zralá, je však okamžité získání realizace a míru v důsledku naslouchání učení o sebezkoumání jen velmi těžko dosažitelné. Nicméně pokud po nějakou dobu praktikujeme prostředky pro kontrolu mysli, nakonec jejího klidu dosáhneme.

21

Žák: Jaký je nejdůležitější prostředek pro ovládnutí mysli?

Mistr: Kontrola dechu je tímto prostředkem.

22

Žák: Jak máme kontrolovat dech?

Mistr: Dech může být kontrolován buď úplnou zádrží dýchání (*kevalakumbhaka*) nebo řízením dechu (*pránajáma*).

23

Žák: Co je úplná zádrž dechu?

Mistr: Je to pevné zadržení dechu v Srdci, aniž bychom vydechovali a nadechovali. Tohoto se dosahuje skrze meditaci na dech atd.

24

Žák: Co je řízení dechu?

Mistr: Je to zadržetí dechu v Srdci, za pomoci kontroly výdechů, nádechů a zádrže mezi nimi, a to podle pokynů uvedených v jógových textech.

25

Žák: Jak vede kontrola dechu ke kontrole mysli?

Mistr: Není pochyb o tom, že kontrola dechu vede ke kontrole mysli, protože mysl, stejně jako dech, jsou součástí téže síly, jejíž přirozeností je proměnlivost. Ta je společná oběma, neboť místo zrodu mysli a dechu je shodné. Proto také kontrola jednoho vede ke kontrole druhého.

26

Žák: Jestliže kontrola dechu vede pouze ke ztišení mysli (manolája) a ne k její destrukci (manonása), jak je možné tvrdit, že kontrola dechu je prostředkem usnadňujícím sebezkoumání, když sebezkoumání směřuje ke zničení mysli?

Mistr: Písma uvádějí dva prostředky pro dosažení seberealizace, a to osmistupňový systém jógy (*aštangajóga*) a osmidílný systém poznání (*aštangadžňána*). Kontrolou dechu (*pránajáma*) nebo úplným zastavením dechu (*kévalakumbhaka*) – obojí je jeden ze stupňů jógy – je dosaženo kontroly mysli. Pokud neponecháme mysl v tomto stavu a cvičíme další disciplíny, jako je odtažení mysli od vnějších objektů (*pratjáhára*), nakonec zcela jistě dosáhneme seberealizace, jež je ovocem sebezkoumání.

27

Žák: Jaké jsou stupně jógy?

Mistr: *Jama, nijama, pránajáma, pratjáhára, dhárana, dhjána a samádhi*. Z nich:

1) *Jama* – znamená rozvíjení dobrých vlastností, jimiž jsou neubližování (*ahimsa*), pravdomluvnost (*satja*), nekradení (*astéja*), sexuální zdrženlivost (*brahmačárja*) a nehromadění majetku (*aparigráha*).

2) *Nijama* – znamená dodržování pravidel dobrého chování, jimiž jsou čistota (*sauša*), spokojenost (*santóša*), sebekázeň (*tapas*), studium posvátných textů (*svadhjája*) a uctívání Boha (*Íšvarapranidhána*). (Poznámka v textu knihy: *Cílem jamy a nijamy je dobrat se všemi dobrými cestami osvobození (mókša). Podrobnosti jsou uvedeny v dílech jako Jóga Súra a Hathajóga Dípika.*)

3) *Ásana* – z nejrůznějších pozic existuje 84 hlavních pozic a o 4 z nich se říká, že jsou vynikající; jsou to *šimha, bhadra, padma* a *siddha*. A z těchto je nejlepší jediná – *siddha*. Takto to prohlašují jógové texty. (Poznámka v textu knihy: *Siddhásana se provádí tak, že se levá pata položí nad pohlavní orgány a přes ni se položí pravá pata. Pohled (pozornost) upřeme mezi obočí; tělo je nehybné a vztyčené jako hůl.*)

4) *Pránajáma* – podle údajů ve svatých písmech se výdech nazývá *rečaka*, nádech je *puraka* a zadržení dechu v Srdci je *kumbhaka*. Ohledně doby nádechu, výdechu a zadržetí dechu některé texty uvádějí, že *rečaka* a *puraka* by měly trvat stejnou dobu a *kumbhaka* má být dvojnásobně dlouhá. Jiné texty říkají, že *rečaka* má trvat jednu dobu, *puraka* dvě a *kumbhaka* čtyři doby. Jednou dobou se myslí čas, který je nutný pro odříkání *Gajátrimantry*. *Pránajáma*, která se skládá *rečaky*, *puraky* a *kumbhaky* se má provádět denně – podle našich schopností – pomalu a postupně. Následně se v mysli vynoří touha po spočinutí v nehybném štěstí. Pak máme cvičit *pratjáháru*.

5) *Pratjáhára* – je ovládnutí mysli, jež ji brání směřovat k vnějším jménům a tvarům. Mysl, která byla do této doby roztržitá, se nyní stává kontrolovanou. Pomůckami pro tuto praxi jsou: 1) meditace na *pranavu* (*prvotní zvuk ÓM – pozn. LH*), 2) soustředování pozornosti mezi obočí, 3) směřování pohledu na špičku nosu, 4) rozjímání o *nada* (*vnitřní zvuk – pozn. LH*). Mysl, která touto praxí vyostří svoji pozornost, bude připravená zůstat bez pohybu. Pak máme cvičit *dháranu*.

6) *Dhárana* – je upevnění mysli v místech, která jsou vhodná pro meditaci. Nejvhodnějšími místy pro meditaci jsou Srdce a *Brahmarandhra* (otvor na temeni hlavy). Máme si představit, že ve středu osmiplátečného lotosu je místo, kde jako plamen září boží podstata, kterou je Self – *brahman*, a zde mysl upevnit. Po tomto máme cvičit meditaci. (*Poznámka v textu knihy: Ačkoli je pravda, že se o lotosu na temeni hlavy říká, že má tisíc okvětních plátků, může být také popsán jako osmi plátkový, protože každý z těchto osmi plátků se skládá ze 125 okvětních lístků.*)

7) *Dhjána* – je meditace – představa (přemýšlení, rozjímání) „já jsem On“; že nejsme odlišní od podstaty plamene (které září ve středu lotosu). Dokonce, i když provádíme sebezkoumání, pak – protože písma uvádějí, že: „*Brahman*, jež je vším, září v Srdci jako Self, které je svědkem intelektu,“ – bychom si měli uvědomit, že je to božské Self, které září v Srdci jako „Já jsem Já“. Tento způsob přemítání je nejlepší meditací.

8) *Samádhi* – důsledkem uvedené meditace je, že se mysl rozpustí v objektu meditace, aniž by chovala myšlenky jako „já jsem ten a ten, dělám to a to“. Tento jemný stav, ve kterém mizí dokonce i myšlenka „Já jsem Já“, je *samádhi*. Pokud takto cvičíme denně a dbáme na to, aby nás nepřemáhal spánek, Bůh nám brzy udělí nejvyšší stav klidu mysli.

28

Žák: Jaký má význam meditoval při pratjáháre na pranavu?

Mistr: Význam meditace na *pranavu* je tento: *pranava* je *Ómkara* a skládá se ze tří a půl *mater*, a to „a“, „u“, „m“ a „*ardhamatra*“. „A“ představuje bdělý stav, *višvadžívu* a hmotné tělo. „U“ představuje stav spánku se sny, *taidžasadžívu* a jemné tělo. „M“ pak symbolizuje spánek beze snů, *pradžňadžívu* a příčinné tělo. „*Ardhamatra*“ označuje stav *Turíja*, který je Self či přirozeností (podstatou) Já. A to, co tento stav překračuje, je *Turijatita*, neboli čistá blaženost. Čtvrtý stav, což je stav přirozenosti Já, a jenž byl popsán v části o *dhájaně*, bývá popisován různě – jako podstata *amatry*, která obsahuje tři *matry* (a, u, m), dále jako *maunakšhára* (nevyslovená slabika) nebo jako *adžapa* (opakování božího jména bez opakování) či také jako *advaitamantra*, která je esencí všech manter, jakou je třeba *pančakšhára*. Meditace (rozjímání) nad *pranavou* je tu proto, abychom se dobrali k pravému smyslu čtvrtého stavu. Je to meditace, jejíž podstatou je oddanost, která spočívá v uvažování

o skutečnosti Self. Ovoce této metody je *samádhi*, které přináší vysvobození a je stavem nepřekonatelné blaženosti. Rovněž ctihodní Guruové prohlašují, že vysvobození se získá pouze oddaností, jejíž podstatou je uvažování o skutečnosti Self.

29

Žák: Jaký je význam učení, že bychom měli s pomocí představy „já jsem On“ meditovat o pravdě, že nejsme odlišní od samozářící Skutečnosti, která svítí jako plamen?

Mistr: (A) Smysl učení, že máme pěstovat představu „nejsem odlišný od samozářící Skutečnosti“, je následující: Písma popisují meditaci slovy: „Uprostřed osmi-plátečného lotosu Srdce, jež je podstatou všeho, a který se nazývá *Kailása*, *Vaikundha* a *Paramápada*, je Skutečnost velikosti palce, oslnivá jako blesk a zářící jako plamen. Meditací na ni dosáhne člověk nesmrtelnosti.“ Z těchto slov si uvědomíme, že takovouto meditací se vyhýbáme chybám, kdy (1) si myslíme, že jsme odlišní (od Skutečnosti), a to způsobem „já jsem jiný a tamto je také jiné“, (2) meditujeme o tom, co je omezené, (3) představujeme si, že Skutečnost je omezená a že (4) se nachází na konkrétním – omezeném místě.

(B) Smysl učení, že máme meditovat s myšlenkou „já jsem On“ je následující: *sahaham – soham*. *Sah* je svrchované Self, *aham* je Self projevené jako „Já“. Džívá, který je *Shivalinga*, přebývá v srdečním lotosu, umístěném v těle, které je sídlem *brahman*. Mysl, jež je podstatou ega, směřuje zevně a ztotožňuje se s tělem. A proto má být mysl rozpuštěna v Srdci, tzn., že se máme zbavit „já-pocitu“, který je v těle. Když zkoumáme „kdo jsem já?“ a v tomto stavu zůstáváme bez vyrušování, Self se projeví jemným způsobem jako „Já jsem Já“. Toto Self, naše přirozenost, je vším a přece ničím, a je všude zjevné jako svrchované Self, bez vnějších či vnitřních rozdílů. Zářící jako plamen, jak již bylo uvedeno, a zvěstuje pravdu „Já jsem *brahman*.“ Když nemeditujeme způsobem „Self je totožné se mnou samotným“, pak si představujeme, že jsme od něj odlišní a nezbavíme se nevědomosti. Proto se předepisuje meditace na naši totožnost s Self.

Když meditujeme na Self po dlouhou dobu bez vyrušení a bez přestání, s myšlenkou „já jsem On“, což je technika přemítání o Self, temnota nevědomosti, která je v Srdci, bude odstraněna a s ní zmizí všechny překážky, které byly jen důsledkem nevědomosti. Tak bude získána absolutní moudrost. *(Poznámka v textu knihy: Když stále meditujeme „já jsem Šiva“ (Shivóham bhávana), zabrání to myšlenkám směřovat vně a bude dosaženo samádhi. – Vallalar)*

Uvědomění si Skutečnosti v hloubi Srdce, která je v sídle *brahman*, v těle, je stejné jako uvědomění si dokonalého Boha.

Ve městě s devíti branami – což je tělo – moudrý přebývá v pokoji. *(Poznámka v textu knihy: Ve městě, které má devět klamných bran, On přebývá v neskonalé blaženosti. – Bhagavadgíta)*

Tělo je chrám, *džíva* je Bůh (*Šiva*). Když jej uctíváme s myšlenkou „já jsem On“, dosáhneme osvobození.

Tělo, které se skládá z pěti obalů, je dutinou, v níž pobývá Svrchovaný, který je pánem dutiny. Tak praví písma.

Protože Self je pravou podobou všech bohů, meditace na Self, jímž jsme my sami, je nejvyšší ze všech meditací a všechny ostatní meditace jsou v ní zahrnuty. Tyto meditace se předepisují ke cvičení jen proto, aby bylo dosaženo meditace na Self. Takže jsme-li schopni této meditace, pak ostatní už nejsou nutné. Poznání našeho Self je poznání Boha. Bez poznání našeho Self, které medituje, představovat si, že existuje božstvo, které je od nás odlišné a meditovat o něm, je stejné, jako kdyby vysoký člověk chtěl svým chodidlem změřit délku svého stínu nebo jako zahodit námi vlastněný neocenitelný drahokam a místo něj hledat obyčejnou škebli. *(Poznámka v textu knihy: Máme meditovat na to, co existuje jako Self, co je átmatattva, je zářící a přebývá ve všem živém, kde stále zní jeho: „Já“, „Já“. Hledat Boha vně a zapomenout na Boha, který přebývá v hloubi Srdce, je jako zahazení nedocenitelného drahokamu a hledání obyčejného korálku.)*

30

Žák: Ačkoli jsou Srdce a brahmarándhra vhodná místa (v těle), na něž máme meditovat, můžeme, pokud je to nutné, meditovat na šest mystických center (ádharas)?

Mistr: Šest mystických center a další jím podobná střediska, o kterých se říká, že jsou místy pro meditaci, jsou jen výsledkem představivosti. Jsou určena pro jógové začátečníky. Ohledně meditace na šest center *Šiva jogíni* říkají: „Bůh, jehož podstata je nedvojná, jenž je neomezený, sebe-vědomý, nás všechny vytváří, udržuje a rozpouští. Je velkým hříchem poskvřnit tuto Skutečnost tím, že jí zakryjeme různými jmény jako Ganapati, Brahma, Višnu, Rudra, Mahéšvara a Sadašiva.“ Védántisté prohlašují: „To vše jsou pouze představy mysli.“ Proto, když poznáme naše Self, které je podstatou vědomí, jež zná vše, pak i my známe vše. Největší mudrci rovněž prohlásili: „Když je to Jediné poznáno takové, jaké samo o sobě je, pak vše, co dosud nebylo poznané, se stává poznaným.“ Jestliže meditujeme o Bohu, který je Self, a ruší nás nejrůznější myšlenky, pak bychom se množství těchto myšlenek měli zbavit jedinou myšlenkou (= *já jsem On – pozn. LH*). Nakonec zmizí i tato myšlenka. To je to, co je míněno rčením, že poznání sebe sama (Self) je poznání Boha. Takovéto poznání vysvobozuje.

31

Žák: Jak máme myslet na Self?

Mistr: Self je samozářící, neznaje temnotu a světlo, a je samo sobě zjevnou Skutečností. Proto bychom o Self neměli myslet ve smyslu, že je to či ono. Přílišné uvažování o Self vyústí ve vázanost. Význam meditace na Self je, aby mysl nabyla formy Self. V nitru Srdce se jasně projevuje čisté *brahman* jako Self ve formě „Já jsem Já“. Může existovat větší nevědomost, než nahlížet na Self všelijakými způsoby a nepoznat je výše uvedeným příkladem?

32

Žák: Bylo řečeno, že brahman je projevené v Srdci jako Self ve formě „Já jsem Já“. Může existovat ještě jiné vysvětlení, abychom snáze pochopili tento výrok?

Mistr: Není snad běžnou zkušeností všech, že během hlubokého spánku (beze snů), v mdlobách atd. neexistuje rozpoznávání čehokoli, tj. že není žádné sebepoznání, ani poznání něčeho jiného? Později, když se objeví zkušenost formulovaná jako „Probudil jsem se ze spánku“ nebo „Probral jsem se po ztrátě vědomí“, není to druh určitého poznání, které vzešlo z dříve uvedeného stavu nerozlišování? Toto specifické poznání se nazývá *vidžňána*. Tato *vidžňána* se stává zjevnou pouze v souvislosti s poznáním Self, nebo naopak s nevědomostí o Self. Nikdy neexistuje sama o sobě. Když je *vidžňána* projevena v souvislosti s poznáním Self, pak hovoříme o pravém poznání – o poznání ve formě mentálního módu, jehož objektem je Self, nebo také o poznání, jehož obsahem je nezaujaté (nestranné) Self. *Vidžňána* ve vztahu k neznalosti Self se nazývá nevědomostí. Stav *vidžňány*, která náleží k poznání Self a je projevená jako forma Self, je projevením Já. K tomuto projevení nemůže dojít mimo Skutečnost, mimo Self a je to projevení, které označujeme jako přímý zážitek Skutečnosti. Přesto však *vidžňána* sama o sobě nemůže vytvořit stav přebývání ve Skutečnosti. Podkladem pro projevení tohoto stavu je základní skutečnost, která se také nazývá *pradžňána*. Védántický text – *pradžňánam brahma* – učí tu samou pravdu.

Vězte, že obsahem písem je také toto: Self, které je samozářící a svědčící všemu, projevuje samo sebe v *vidžňanakóša* (intelektuální obal). Dosáhni Self jako svůj cíl mentálním způsobem – nezaujatostí – a těž se z přebývání v Self.

33

Žák: *Co se nazývá vnitřním uctíváním neboli uctíváním neprojeveného božství?*

Mistr: V textech, jako je *Ribhugíta* bývá uctívání neprojeveného božství vysvětlováno dosti podrobně – jako samostatná disciplína. Přesto však všechny způsoby uctívání jako obět, dobročinnost, prostota, dodržování slibů, *džapa*, *jóga* a *púdža* jsou vlastně způsobem meditace ve smyslu „já jsem *brahman*“. Proto bychom při praktikování všech duchovních cvičení měli dbát na to, abychom se neodchýlili od myšlenky „já jsem *brahman*“. A toto je smyslem uctívání neprojeveného božství.

34

Žák: *Co je osm stupňů cesty poznání (džňánaaštanga)?*

Mistr: Jsou to ty, které byly již dříve zmíněné, totiž *jama*, *nijama* atd., ale jsou odlišně definovány.

(1) *Jama* – je kontrola všech smyslových orgánů, s pochopením nedostatků světa, který se skládá z těla apod.

(2) *Nijama* – představuje trvalé zaměření mysli (duše) na Self a odmítání všech mentálních sklonů, které směřují vně (mimo Self). Jinými slovy to znamená nepřetržitý proud lásky k Svrchovanému Self.

(3) *Ásana* – vše, co umožňuje snadnou a stálou meditaci na *brahman*, je *ásana*.

(4) *Pránajáma* – *réčaka* (výdech) je odstraněním dvou neskutečných aspektů – jména a tvaru – z objektů, které představují svět, tělo atd. *Púraka* (nádech) je pevné uchopení tří skutečných aspektů – bytí, vědomí, blaženosti – které jsou v objektech světa, těla atd. stále přítomny. *Kumbhaka* (zádrž dechu) je přidržení se těchto tří aspektů, když byly uchopeny.

(5) *Pratjáhara* – zabraňuje tomu, aby jména a tvary, které byly z mysli odstraněny, znovu do ní vstoupily.

(6) *Dhárana* – představuje prodlévání mysli v Srdci, aniž by se odchýlila k vnějšimu, s pochopením, že jsme samo Self, které je bytí – vědomí – blaženost.

(7) *Dhjána* – je meditací ve smyslu „já jsem čisté vědomí“. Tzn., když nevěnujeme pozornost tělu, které se skládá z pěti obalů, a zkoumáme „kdo jsem já?“, a pak v důsledku zkoumání zůstáváme jako „já“, které září jako Self.

(8) *Samádhi* – když ustane projev „já“, dostaví se jemná, přímá zkušenost. To je *samádhi*.

K provádění *pránajámy* atd., jak zde bylo vysvětleno, nejsou prostředky jógy, jako třeba ásany atd., nezbytně nutné. Cesta poznání může být prováděna kdekoli a kdykoli. Můžeme jít cestou jógy nebo cestou poznání, jak nám co vyhovuje, nebo podle okolností můžeme praktikovat obě cesty současně. Velcí učitelé říkají, že kořenem všeho zla je zapomínání, které je rovno smrti pro ty, co hledají vysvobození. Proto bychom měli svoji mysl utišit v Self a nikdy na něj nezapomínat – to je cílem. (*Poznámka v textu knihy: Smrt či Kála je ukončení rozjímání o Self zde na zemi, které by nikdy, ani na chvíli, nemělo ustát. – Vivékačudámání.*)

Pokud je mysl ovládnuta, je ovládnuto vše ostatní. Rozdíl mezi osmidílnou cestou jógy a osmidílnou cestou poznání je pečlivě vyjasněn ve svatých písmech, takže zde je zmíněno jen jádro obou učením.

35

Žák: Je možné současně cvičit pránajámu podle jógy a pránajámu podle cesty poznání?

Mistr: Dokud mysl nespočine ztichlá v Srdci, ať už skrz úplnou zádrž dechu (*kévalakumbhaka*), nebo jako výsledek sebezkoumání, *réčaka* i *púraka* jsou nezbytné. Z tohoto důvodu praktikujeme jógovou *pránajámu* během formálního cvičení a *pránajámu* poznání pak neustále. Takto můžou být cvičeny obě *pránajámy*. Jógovou *pránajámu* cvičíme tak dlouho, dokud nezískáme schopnost úplné zádrže dechu.

36

Žák: Proč se cesta k osvobození vyučuje různými způsoby? Nezpůsobí to zmatek v myslích žáků?

Mistr: Vědy učí vícero cestám, aby vyhověly žákům s různou úrovní způsobilosti pro přijetí učení. Protože však osvobození je jen zničení mysli, veškeré úsilí směřuje k ovládnutí mysli. Ačkoli se způsoby meditace mohou zdát navzájem rozdílné, v závěru se všechny sjednotí. O tom nelze pochybovat. Každý si může zvolit tu cestu, která vyhovuje zralosti jeho mysli.

Kontrola *prány* jógou a kontrola mysli *džňánou* jsou dva základní prostředky ke zničení mysli. (*Poznámka v textu knihy: Džňána: vidět vše jako Skutečnost, ve shodě s písmem: Já jsem brahman – jediný, bez druhého.*)

Někomu se jeví snazší první způsob, jinému druhý. Avšak *džňána* je podobná zkrocení divokého býka nalákáním na zelenou trávu, zatímco jóga je jako ovládnutí býka s pomocí síly. Mudrci říkají, že ze tří druhů způsobilých žáků, ti nejpřednější dosáhnou cíle zakotvením mysli v Self skrze rozpoznávání podstaty Skutečnosti s pomocí Védántického zkoumání (kdo jsem já?) a nazíráním na vlastní Self a na vše ostatní jako na podstatu Skutečnosti. Prostřední

skupina žáků zadrží mysl v Srdci s pomocí *kévalakumbhaky* (zádrže dechu) a dlouhodobou meditací na Skutečnost. Nejnižší skupina dosáhne cíle postupně díky kontrole dechu atd.

Mysl by měla v klidu spočívat v Srdci až do doby, než je zničena „já-myšlenka“, která je formou nevědomosti a jež přebývá v Srdci. Toto – samo o sobě – je *džhána* a také *dhjána*. Cokoli jiného jsou hloupé odchylky od pravého významu textů. Tak to prohlašují písma. Získáme-li nějakým prostředkem schopnost zadržovat mysl v Self, pak si nemusíme s ostatními způsoby dělat starosti.

Velcí učitelé také učili, že uctívající je větší nežli jogín a že prostředkem k osvobození je oddanost, jejíž podstatou je rozjímání o vlastním Self. (*Poznámky v textu knihy: Ze všech jogínů je mi nejdražší ten, který ve mně spočívá s nekolísavou myslí a láskou. – Bhagavadgíta. Ze všech prostředků k osvobození může být pouze bhakti (uctívání) prohlášeno za nejvyšší. Bhakti je stálé přemítání (meditace) na vlastní Self. – Vivékačudámáni.*)

Toto je cesta k uvědomění si *brahman*, která se nazývá různě jako *Daháravidjá*, *Brahmavidjá*, *Átmavidjá* atd. Může být řečeno více nežli toto? Vše ostatní bychom měli chápat vlastním úsudkem. Písma učí různé způsoby. Po rozboru všech těchto způsobů velcí mudrci jednohlasně prohlašují, že toto je nejkratší a nejlepší způsob dosažení vysvobození.

37

Žák: Praktikováním výše uvedených cvičení se můžeme zbavit překážek, které jsou v mysli, jako je nevědomost, pochybnosti, hříchy atd., a tím dosáhnout klidu mysli. Přesto však zůstává poslední pochybnost. Po té, co byla mysl rozpuštěna v Srdci, existuje pouze záře vědomí jako absolutní Skutečnost. Když takto mysl převzala formu Self, kdo zbývá, aby prováděl sebezkoumání? Takový dotaz by měl za následek uctívání sebe sama. Bylo by to jako v povídce o pastýři, který hledal ovci, jež měl celou dobu na ramenou.

Mistr: *Džíva* sám je *Šiva*, *Šiva* sám je *džíva*. Pravdou je, že *džíva* není nic jiného než *Šiva*. Když je zrnko rýže skryto ve slupce, říkáme mu paddy (neloupaná rýže), když je zbaveno obalu, říkáme mu rýže. Podobně – dokud jsme poutání karmou, přebýváme jako *džíva*; když je pouto nevědomosti zlomeno, zazáříme jako *Šiva*, jako Božství. Toto prohlašuje písmo. Ve shodě s uvedeným – *džíva*, který je myslí, je ve skutečnosti čisté Self. Jestliže zapomíná na tuto pravdu, pak si představí sám sebe jako oddělenou duši a prožívá spoutanost ve formě mysli. Takže jeho hledání Self, jímž je on sám, lze připodobnit k hledání ovce pastýřem. Avšak *džíva*, který zapomněl na Self, se nestane Self po pouhém seznámení se s tímto učením. *Džíva* znovu a stále zapomíná na svoji totožnost se Self vlivem překážek, tvořených zbytkovými dojmy v mysli (*vásanamí*), které nashromáždil v minulých životech. Takto oklamám, ztotožňuje se s tělem apod. Může se snad člověk stát vysokým důstojníkem pouhým pohledem na něj? Není k tomu nutné trvalé úsilí? Stejně tak *džíva*, který je spoután v důsledku mentálního ztotožnění s tělem atd. by měl postupným a trvalým způsobem vyvinout úsilí ve formě rozjímání o Self. Když bude mysl takto zničena, *džíva* se stane Self. (*Poznámka v textu knihy: Třebaže překážek, které vedou k otroctví znovuzrození, může být mnoho, hlavní z nich je ahankára (ego, pocit individuálního já). Tento kořen příčin znovuzrození musí být zničen jednou provždy. – Vivékačudámáni.*)

Stálé rozjímání (meditace) o Self zničí mysl a nakonec zničí i samo sebe, podobně jako tyč, která se používá pro zapálení pohřební hranice. Tento stav se nazývá osvobození.

38

Žák: Jestliže je džíva ve své podstatě totožný s Self, co mu zabraňuje v uvědomění si své pravé podstaty?

Mistr: Je to zapomínání na svoji pravou podstatu, což je známo jako síla zastření.

39

Žák: Je-li pravdou, že džíva zapomněl sám na sebe, jak vzniká ve všech jedincích zakoušení „já“?

Mistr: Závoj nevědomosti nezahaluje *džívu* cele. Zahaluje pouze podstatu zakoušení „já“ – což je Self – a vytváří představu „já jsem tělo“, ale neskrývá existenci Self, která je „Já“ a která je opravdová a věčná. (Poznámka v textu knihy: Nevědomost nemůže zakrýt kořen „já“, ale zahaluje pravdu, že džíva je Svrchovaný (Self).)

40

Žák: Jaké jsou charakteristické rysy džívanmukty (osvobozený během života) a vidéhamukty (osvobozený v okamžiku smrti)?

Mistr: „Nejsem tělo, jsem *brahman*, které je projevené jako Self. Ve mně – absolutní Skutečnosti – se zjevuje svět, skládající se z těl atd., jako pouhé zdání, podoben zdánlivé modři na obloze.“ (Poznámka v textu knihy: Existuje-li trvalá meditace, že světy jsou jen zjevením ve mně, kdo jsem absolutní Skutečností, kde by mohla být nevědomost?)

Ten, kdo si uvědomil tuto pravdu, je *džívanmukta*. Ale dokud nebyla jeho mysl rozpuštěná, může se vynořit utrpení v důsledku vztahu k objektům světa jako následek *prárabdhy* (karma přinášející ovoce, jejímž výsledkem je současné tělo). A protože se pohyb jeho mysli nezastavil, nebude zde také zkušenost dokonalého štěstí. Prožitek Self je možný jen pro mysl, která se v důsledku dlouhodobé meditace stala jemnou a nehybnou. Ten, kdo je obdařen takovouto jemnou myslí a má prožitek Self, se nazývá *džívanmukta*. Stav *džívanmukty* se označuje jako bezpřívlastkové *brahman* nebo jako *Turíja*. Když je rozpuštěna dokonce i jemná mysl a ustane prožívání nás samých a když jsme ponořeni do oceánu blaženosti, spojeni s ním v jeden celek, bez jakéhokoli rozlišování, pak hovoříme o stavu *vidéhamukty*. Stav *vidéhamukty* překračuje bezpřívlastkové *brahman* i stav *Turíja*. To je konečný cíl. Podle úrovně utrpení a štěstí můžeme *džívanmukty* a *vidéhamukty* rozdělit do čtyř kategorií: *Brahmavid*, *Brahmavara*, *Brahmavarijan* a *Brahmavarištha*. Ale tyto rozdíly vznikají jen z hlediska těch, kdo je spatřují; ve skutečnosti nejsou žádné rozdíly v osvobození, jehož bylo dosaženo s pomocí *džňány*.

VZDÁNÍ ÚCTY

Nechť chodidla Ramany, Mistra, který sám je velkým Šivou a je také projeven v lidské podobě, navždy vzkvétají!