

**Šrí Sádhu Óm**

**NEJVYŠŠÍ DŮLEŽITOST SEBEZKOUMÁNÍ**

**v podání Michaela Jamese**

**– druhá část –**

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



Šrí Sádhu Óm

### 3. února 1978

**Sádhu Óm:** V roce 1949, když Bhagaván obdržel telegram od Manikkam Pillaie, který mu oznamoval, že zemřel Šivaprakasam Pillai, Bhagaván se sepjatými rukami poznamenal: „Šivaprakasam se stal *Šiva-prakasam* (světlem Šivy).

### 4. února 1978

**Sádhu Óm:** Když je skutečnost opravdu našim vlastním bytím, tak jak může cvičení mysli, které se věnuje nějaké druhé či třetí osobě (čemukoli jinému než nám samým) pomoci k dosažení této skutečnosti? Někdo, jehož mysl je takto ve styku s nějakým jménem či formou, nebude schopný dokonce ani rozumově pochopit, čím ve skutečnosti sebezpozornost je. I když se může těšit ze společnosti jména a formy svého milovaného Boha, jak mu to pomůže? Rámakrišna jednou prohlásil, že i když nás chce Bůh dovést k sobě samým, nemůže, pokud my k němu nechceme. Právěho sebezpoznání (*átma džňána*) můžeme dosáhnout jen naší vlastní zálibou a úsilím v provádění sebezpozornosti.

Cílem, k němuž směřuje celý vesmír, není nic jiného, než odeznění myšlenek, protože štěstí je zažíváno pouze v rozsahu, v jakém odezní myšlenky. Naprosté opadnutí myšlenek je všemi zažíváno během spánku beze snů, a proto je v tomto stavu každý dokonale šťastný. Ale protože si během spánku se sny a během bdění všímáme jen druhých a třetích osob, nedokážeme řádně rozlišovat, a tím porozumět, že to, co hledáme, je pouze odeznění myšlenek. Bhagaván na naši chybu upozorňuje a říká nám, že bychom měli v bdělém stavu zkoušet zažívat stejné štěstí, jaké zažíváme i ve spánku. Jak to učinit? Ve spánku si nevšíváme druhých či třetích osob, ale zakoušíme jen sami sebe, takže se máme snažit dělat nyní to samé.

Dokonce i vědci hledají jen štěstí, ale chybně rozlišují a věří, že štěstí naroste, pokud se celé lidstvo bude moci těšit většímu potěšení skrze pět smyslů. Ale jsme-li jednou přesvědčeni, že naším cílem je jen svrchované Já (Self), proč bychom se měli věnovat čemukoli jinému než sami sobě? Nestranná a důkladná úvaha o učení Bhagavána by měla každého přesvědčit, že naším cílem je jen svrchované Já, a tím nám bude dána láska, kterou budeme věnovat jen svrchovanému Já.

Všechny ostatní duchovní praxe (*sádhaný*) vyžadují slepou víru v něco, co neznáme, protože na nás požadují, abychom věřili, že něco jiného, než my sami, nás může přivést k sobě samým. Praxe sebezpozornosti je jediná cesta, která je jasně zmapovaná a vědecká, protože je to jediná cesta, kde je evidentní spojení (příčinné) mezi praxí (pozorností ke svrchovanému Já) a cílem (poznáním svrchovaného Já).

Všechna filozofie a náboženství nám říkají, že spánek je méněcenným stavem a očekávají od nás, že budeme věřit něčemu jinému nežli sami sobě. Jedině Šrí Ramana jasně říká, že bychom neměli věřit ničemu jinému, než svrchovanému Já – Já Jsem, protože jedině my, kdo bez proměny existujeme ve všech třech stavech, jsme pravou podstatou (*mey porul* nebo *sat vastu*). Jakmile jsme byli takto Bhagavánem přesvědčeni, měli bychom se přestat starat, zda je tato či jiná osoba *džňáninem*. Měli bychom mít víru sami v sebe a měli bychom proto směřovat k našemu cíli, aniž bychom se znepokojovali zájmem o jiné.

Pokud pochybujete, zda můžete být jedním z mála, kdož dosáhnou cíle, vzpomeňte si, že nás *Védy* ujišťují, že „Ty jsi To“ (*tat tvam asi*), takže ty jsi ten, kdo uspěje, protože již jsi Tím.

## 5. února 1978

**Sádhu Óm:** Bhagaván po nás nepožadoval, abychom věřili něčemu, co dosud neznáme. Jednoduše poukázal na samozřejmou pravdu, že milujeme jen sami sebe a že naše láska k jiným věcem (k tělu, mysli, Bohu a předmětům světa) je pouhým předstíráním, protože je milujeme jen kvůli nám samým. Říkal, že pokud chceme být šťastní, měli bychom přestat předstírat, že milujeme něco jiného než sami sebe, a že bychom měli dovolit naší lásce k sobě, aby byla úplná a ne částečná.

V devátém verši *Nan Yar?* (*Kdo jsem já?*) Bhagaván prohlašuje:

„Kontrola dechu (*pránajáma*), meditace na Boží formu (*murti dhjána*), opakování posvátných slov (*mantra džapa*) a úprava stravování (*ahara nijama*) jsou pouhé pomůcky pro kontrolu mysli (a sami o sobě nikdy nemohou přivodit zničení mysli). Prostřednictvím *murti dhjány* a *mantra džapy* dosáhne mysl jednobodovosti (*ekagra*). Když se slonovi dá řetěz, aby jej držel svým chobotem, který je jinak stále v pohybu (ve snaze chápat se předmětů), slon bude držet jen řetěz, namísto aby se snažil zachytit chobotem jiné předměty. Podobně mysl, která se vždy potuluje, je cvičena k tomu, aby se držela nějakého jména nebo formy Boha a bude se držet jen tohoto. Jelikož se mysl větví do nespočetných myšlenek, každá myšlenka tak velmi slábne. Když takto myšlenky stále více ustupují, pak je dosaženo jednobodovosti a pro mysl, která tímto zesílí, bude snazší provádět sebezkoumání (*átmavičáru*).“ [...]

Existuje mezera v souslednosti myšlenek mezi větou, která končí: „bude se držet jen tohoto“ a následující větou, která začíná „jelikož se mysl větví do“. V první z těchto dvou vět se výslovně hovoří o praxi *murti dhjány* a *mantra džapy*, zatímco druhá je obecnou poznámkou.

Pokud je smysl tohoto odstavce pečlivě zvážen v porovnání s tím, co nás Bhagaván učí v *Upadéša Undijar* a v *Ulladu Narpadu*, bude jasné, že neříká, že stane-li se mysl jednobodovou v důsledku *murti dhjány* nebo *mantra džapy*, tak tím získá sílu přebývat ve svém zdroji.

Ve verši osm *Upadéša Undijar* totiž Bhagaván říká, že ze všech forem meditací a spíše než *abja bhava* (meditace na cokoli jiného než já) je nejlepší *ananja bhava* (meditace výhradně na já). Výrazem *ananja bhava* Bhagaván míní pouze *átmavičáru* (sebezkoumání či sebedotazování), protože *átmavičára* je praxe meditace výhradně na já, zatímco všechny další praxe dávají pozornost něčemu jinému nebo meditují o něčem jiném nežli o já. Ačkoli Bhagaván říká „*avan aham ahum ananja bhava*“, což znamená „meditace, kde On (Bůh) je Já“, nemyslel tím, že meditace na myšlenku „On je Já“ (*soham bhavana*) je *ananja bhava*, protože tato myšlenka je něco jiného než Já. Jsme-li skutečně přesvědčeni, že Bůh je Já, pak bychom měli meditoval výhradně na já, a ne na jakoukoli jinou myšlenku o Bohu. I když myšlenka *soham bhavana* není *ananja bhava*, je přinejmenším založena na přesvědčení, že Bůh není nic jiného než Já, takže z tohoto verše můžeme odvodit, že je to lepší, než jakákoli meditace, ve které je Bůh považován za cosi jiného než Já.

Ve verši 32 *Ulladu Narpadu* Bhagaván říká, že cvičení *soham bhavana* namísto *átmavičáry* se provádí „v důsledku nedostatku síly“ (*uran inmaaiyinl*). Je-li tedy cvičení *soham bhavana* dáno slabostí (mysli), pak meditace na Boha, jako by byl něco jiného než Já, musí být důsledkem ještě větší slabosti. Může tedy uvedená meditace dát naší myslí sílu, která je pro *átmavičáru* vyžadovaná, a tím způsobit, aby mysl přebývala ve svém zdroji?

Dokonce i u Rámakrišny se jeho oddanost ke jménu a tvaru bohyně Kálí ukázala být překážkou a jen díky své výjimečné zralosti a milosti Kálí byl schopen se odříznout od jména a tvaru mečem poznání (*džňánou*). Meditujeme-li na jméno a tvar, mysl získá sílu vidět v tomto jméně a tvaru Boha, jak nás Bhagaván učí ve verši osm *Ulladu Narpadu*, ale toto není mentální síla, které je třeba k tomu, abychom přebývali ve svém zdroji. Získá-li naše mysl jednobodovost v koncentraci na nějakou druhou či třetí osobu, tak nám tento sklon bude překážkou po mnoho životů a zabrání nám přejít na cestu *átmavičáry*. Kavjakantha Ganapati Šástri trénoval svoji mysl tak dobře v pronášení manter a v pozornosti ke druhým či třetím osobám a objektům, že nebyl schopný cvičit *átmavičáru*, takže Bhagaván o něm poznamenal, že je jako dostihový kůň, která dokáže uhánět vpřed ohromnou rychlostí, ale není schopen udělat ani jediný krok vzad.

Pokud však někdo cvičí *náma džapu* s pravou láskou k Bohu a s důvěrou, že jej toto cvičení Bohu přiblíží, pak jeho úsilí nebude zbytečné, protože Bůh, jehož jméno (*náma*) bylo po mnoho životů s láskou opakováno, se uctívajícímu projeví ve formě (*rúpa*) guru a řekne mu, aby zanechal této neplodné praxe a místo ní cvičil výhradně sebezkoumání. Když jsme tedy dospěli k Bhagavánovi, proč bychom měli zaměstnávat

naše mysl jinou praxí než sebezkoumáním? Chce-li přesto někdo cvičit nějaký druh *džapy* (opakování božího jména), pak Bhagaván doporučoval, že nejlepší *džapou* je opakovat „já, já“. Budete-li vykonávat *džapu* s božím jménem, uvidíte Boha. Zatímco když budete vykonávat *džapu* s Já – se jménem vás samých – poznáte sami sebe.

## 12. února 1978

**Sádhu Óm:** Bhagaván provádí jemnou operaci, která radikálně změní náš starý a ustálený chybný názor, že tělo je já a svět je skutečný, v náhled, že jen my sami existujeme. Pokud by se tato změna udála příliš rychle, vyvolalo by to značný tlak na naši mysl, rozvrátilo naši duševní rovnováhu a mohlo by to z nás udělat buď blázny, nebo by to dokonce mohlo vést k sebevraždě. Ale Bhagaván je velmi zkušený chirurg a zná tu správnou rychlost, s jakou měnit náš náhled. Postupujeme-li příliš rychle, musí Bhagaván občas na chvíli odpojit proud, což nás vede k pocitu nezájmu o praxi sebezkoumání. Proto bychom takovými zkušenostmi neměli být sklíčení, jelikož se dějí v náš prospěch a Bhagaván může někdy využít toto období zjevné apatie k tomu, aby nás dotlačilo k správnému postoji. Dokonce i Muruganar měl podobnou zkušenost, když se cítil jako beznadějný případ.

Měli bychom mít stálou důvěru v Bhagavánovo ujištění, že jsme jako kořist v čelistech tygra a nikdy nemůžeme uniknout. Pokud se příliš napínáme, mohli bychom bránit Bhagavánovi v jeho práci, takže Bhagaván někdy musí i ukončit jeden život a přiměje nás ujmout se nového těla. Smrt, sebevražda a šílenství se nám jeví jako závažné události, ale pro něj jsou to drobnosti, které užívá v náš vlastní prospěch.

Indická kultura poskytuje hinduistům řadu možností, jak uvolnit přílišné napětí. Než jsem poznal Bhagavána, byl jsem zvyklý si vzít den volna, jít na osamělé místo a plakat pro Boha. Nesmírnou pomocí v obtížných obdobích může být také *satsang* s vhodnými přáteli. *Šravana* a *manana* (studium a přemítání o učení Bhagavána) je v podobném období rovněž velmi důležité. Je to jako obranná pevnost.

Když hovořím o důležitosti přerušovaných pokusů o sebezkoumání, pamatujte, že odpočinek mezi pokusy je stejně důležitý, jako sám pokus. Dokonce, i když při každém pokusu věnujete pozornost svrchovanému Já jen na pár sekund, tyto pokusy budou mít účinek, který vám není znám. Kvůli těmto příležitostným pokusům – řekněme uprostřed nějaké práce – budete pociťovat, že si samočinně připomínáte vaše čiré bytí Já Jsem, ale není to mysl, která vám to připomíná. Je to podobné, jako když propichujete banán špendlíkem. Nevíte, jestli špendlík prošel až na druhou stranu, dokud se o něj nepíchnete.

Provádění *džapy* Já je užitečné pro začátečníky, kteří nejsou schopni rozeznat, že naše vědomí Já (tj. naše vědomí, že Já jsem) je cosi odlišného od vědomí našeho těla či jiného mentálního obrazu. Praktikováním *džapy* Já může tu a tam přijít zkušenost

samotného vědomí Já. Když jednou rozpoznají vědomí své čiré existence, mohou se své *džapy* vzdát a místo ní cvičit jednoduchou sebezpozornost.

*Summa iru*, což znamená „jen být“ nebo „být tichý“, je správnou cestou, jak popsat sebezpozornost, protože sebezpozornost je prostě nevěnování se čemukoli jinému nežli já, takže to nevyžaduje přesunutí naší pozornosti někam jinam mimo náš zdroj, jímž je Já. Tamské příslovce *summa* znamená nekonání čehokoli, protože každý konající nebo každý čin vždy vyžaduje pozornost k něčemu jinému než k já. Když se věnujeme jedině já, naše pozornost zůstává ve svém zdroji a jako svůj zdroj, jako Já Jsem. Sebezpozornost tedy není činností, ale stavem pouhého bytí. V jednom verši *Arunagirinathar* se zpívá, že když Bůh řekl Murugovi *summa iru*, tak Murugar přestal s poznáváním čehokoli, což znamená, že se přestal věnovat jakékoli druhé nebo třetí osobě.

Když se správně věnujete svrchovanému Já, pak se ono bezpochyby vynoří. Díky vaší sebezpozornosti vám pak bude tak zřetelné, jako vaše současné poznání „já jsem“. Na druhé straně musíme také zmínit, že když se budete správně věnovat svrchovanému Já, nikdy se to nedozvíte, protože v tom momentu vaše veškeré poznávání zmizí a zůstane samotné bytí. Bhagaván jednou řekl, že svrchované Já (*átman*) nejenomže nerozeznává jiné věci, ale dokonce ani nerozeznává samo sebe jako „Já jsem To“.

Tato myšlenka byla zaznamenána Šrí Muruganarem ve verši 831 v *Meyttava Vilakkam*: Svrcované Já nejenomže nepoznává svoji vlastní podstatu, ale také cokoli jiného. Jen takové poznání je skutečné Já.

To znamená, že sebezpoznání se naprosto nepodobá jinému vědění, jelikož nejenom že svrchované Já nepoznává sebe samotné jako nějaký objekt poznání, ale také jeho poznání sebe sama není žádnou činností nebo „konáním“, ale je pouze bytím. Poznávání čehokoli jiného je činností, zatímco svrchované Já zná samo sebe pouhým bytím sebou samým. Proto říká Bhagaván ve verši 26 *Upadéša Undijar*: „Být svrchovaným Já je poznáním svrchovaného Já, protože svrchované Já je to, co je prosto dvojího (vědomí subjektu a poznání objektu). To je *tanmaya ništha* (přebývání jako „TO“, jako absolutní skutečnost, nazývaná *brahman*).

#### 14. února 1978

**Sádhu Óm:** (Odpovídá někomu, kdo citoval a ptal se na myšlenky J. Krišnamurtiho.) Místy se zdá, že Krišnamurti popisuje stav *džňánina*, ale k čemu nám to je, pokud si neřekneme, jak tohoto stavu dosáhnout? Říká, že bychom měli pozorovat utrpení, konflikt atd., v realitě přítomného okamžiku. Ale to není možné, protože utrpení a konflikt, což jsou druhé a třetí osoby (jevy jiné než já, první osoba) se neustále v čase mění, takže v realitě přítomného okamžiku pro ně není místo. Skutečná přítomnost je nekonečně malá výseč, protože je to jemná hranice mezi minulostí a budoucností, takže zde není absolutně žádné místo pro nějaký pohyb

nebo změnu, či dokonce pro sebemenší povstání první osoby. Proto ve skutečné přítomnosti může být pozorováno jen čisté Já Jsem. Ve skutečnosti nám Krišnamurti říká, abychom pozorně sledovali druhé a třetí osoby, zatímco Bhagaván nám říká, abychom měli lhostejný postoj (*udasina bhava*) ke druhým a třetím osobám – abychom je zcela ignorovali a všímali si jedině první osoby.

První věta prvního *mangalam* (žehnajícího) verše *Ulladu Narpadu* může být vyložena několika různými způsoby, ale všechny v podstatě znamenají stejnou věc. Myslí se tím: „Pokud by nebylo něco, co opravdu existuje (co nazýváme Já), mohlo by existovat nějaké vědomí o bytí (které nazýváme Jsem)?“ Také to může znamenat: „Může vědomí o bytí (Jsem) být jiné, než to, co je (Já)?“ Slova *ulla narvu* mohou znamenat buď „vědomí o bytí“ nebo „vědomí meditace“, takže tato věta může také znít: „Mimo toho, co je (mimo Já), může existovat jiné vědomí meditace (meditace na to, co je)?“

Bhagaván napsal tento verš, aby vyvrátil v Indii oblíbený mýtus, že je možné meditovat na skutečnost. Původně napsal jen poslední dva řádky, kde se říká: „Jak (nebo kdo může) meditovat na to, co (opravdu) existuje? Vězte, že přebývání v Srdci jako To, je samotnou meditací (na To).“ Ovšem když Kavjakantha viděl, že tento verš má z celé sbírky jen dva řádky, když ostatní měly čtyři, navrhl Bhagavánovi, že by měl další dva řádky přidat. Bhagaván tedy složil i první dva řádky verše, který zní: „Pokud by nebylo to, co je, mohlo by existovat nějaké vědomí o bytí? Jelikož to, co je, je myšlenek prosté a přebývá v Srdci, jak (nebo kdo může) meditovat na to, co je a co se nazývá Srdce? Vězte, že přebývání v Srdci jako To (tj. bez jakékoli myšlenky) je samotnou meditací (na To).“

Celá báseň *Ulladu Narpadu* je jen rozvedením této základní myšlenky. Sebeopozornost není meditací v obvyklém slova smyslu, protože se nejedná o mentální aktivitu. Může se zdát, že snaha všimnout si svrchovaného Já je činnost, ale ve skutečnosti je to prostě snaha uklidnit mysl. Když věnujeme pozornost čemukoli jinému, než svrchovanému Já, mysl povstává a je aktivní. Ale když se snažíme dbát jen o svrchované Já, mysl se zklidňuje a přestává být činná.

Stále víme, že „jsme“, trvale si to uvědomujeme z důvodu pozornosti k Já. Ale naše sebeuvědomění je obvykle smíšeno s uvědoměním okolních objektů. Proto nám Bhagaván říká, abychom se snažili všimnout si jen já, protože tyto pokusy jsou jediným prostředkem k ustoupení mysli. Ve skutečnosti mysl, která se pokouší všimnout si jen já, nikdy neuspěje, protože podstatou mysli je, aby se věnovala druhým a třetím osobám, které jsou ne-já. Ale právě těmito pokusy, všimnout si jen já, splyne mysl se svým zdrojem, s naším svrchovaným Já a potom zůstane jedině svrchované Já, znající samo sebe, jak tomu vždy je.



## 16. února 1978

**Sádhu Óm:** Termín *ser padam* v prvním verši *Ulladu Narpadu*, který znamená spojování, vespod ležící či obrazem prostupující, může být použit i ve smyslu pro čas a prostor, takže označuje základ, podporu a prostoupení zdánlivě projeveného světa. Celý verš zní: „Protože spatřujeme svět, přijímáme, jako nejlepší možnou variantu, existenci prvotního principu, který má sílu projevit se jako mnohost. Jevy jmen a forem (svět), ten, kdo vidí, podklad (na němž se vše jeví) a prostupující světlo (vědomí, které to osvětluje) – toto vše je TO (prvotní princip), kterým je svrchované Já.“

## 18. února 1978

**Sádhu Óm:** Sloveso *urupadu* obvykle znamená formovat nebo přetvořit (formu), protože základní význam pro *uru* je forma, ale *uru* také znamená *svarúpa* – naše „vlastní forma“ či skutečné, svrchované Já, takže ve verši 33 *Šrí Arunáčala Akšaramanamalai* pojem *urupadu viddai* znamená *átma vidja* – znalost a umění v přebývání jako svrchované Já. Naproti tomu *seppadi viddai* vyjadřuje klamnou znalost a umění, takže to může znamenat i světskou schopnost. *Katru* může znamenat buď „učení“, nebo „někoho, kdo je znalý“ a *ippadi* znamená buď „tento svět“, nebo „takto“. Takže verš má dva možné významy:

1. Arunáčalo, nauč mě umění v přebývání ve svrchovaném Já. Odstraň tento světský přelud klamných schopností.
2. Arunáčalo, (jako ta) jež jsi znalá podvodných triků, odstraň, co mě takto klame, a nauč mě (místo toho) umění přebývání ve svrchovaném Já.

**Sádhu Óm:** (odpovídajíc na dopis) Cituji z vašeho listu: „Nebyl jsem schopen meditovat popsáním způsobem, ale pouze tak, jak jsem byl zvyklý. Dříve byla meditace aktivním procesem intenzivního úsilí, jímž ego hledalo venku jakési nepolapitelné „já jsem já“. Nyní se cítím čím dál tím méně schopný k vnitřní koncentraci – tím myslím směřovat svůj mentální pohled dovnitř, k nějakému jemnému centru. Vlastně cítím, že nerozumím pojmu „sebezkoumání“, které se mi zdálo krystalicky jasné, když jsem s touto cestou začínal. Vzpomínám si, že jednou, když kdosi vyzdvihoval *krija jógu*, jste poznamenal něco ve smyslu, že je vám záhadou, jak by „konání“ mohlo vést ke stavu „nekonání“. Patrně je to situace, ve které se nyní nacházím. Zdá se, že stará představa, že meditace je aktivní proces hledání v nitru, ustupuje – protože kdo má hledat a co?“

Sebepozornost nemá být konaná s nějakým napětím. Jakákoli jiná kontemplace může vyžadovat úsilí, ale třebaže to nazýváme sebepozorností, není to nic jiného než mentální odpočinek, uvolnění mysli od všímání si jiných předmětů. Ačkoli se říká „stočte svoji mysl ke svrchovanému Já“, není to nějaký čin, udělaný myslí. Když mysl



nedělá nic jiného, než že sebe sama udržuje v klidu, je to skutečné všímání si (pečování o) svrchovaného Já. Protože je to stav bez úsilí, může zde existovat nějaké napětí? Mysl se stane nepřičetnou nebo roztěkaně zmatenou pouze pokud je v napětí – tzn., pokud je nucená soustředit se na něco jiného, ať už to nazveme sebezpozorností nebo nějakou jinou meditací.

Na naší cestě přebývání ve svrchovaném Já se mysl vrací do svého domova a odpočívá od svých dobrodružství v józe. Třebaže to nazýváme sebezpozorností, není to nic než kompletní odpočinek mysli, a takto prováděný nezpůsobí to, nač jste si ve svém dopise stěžoval, totiž „prudké výbuchy hněvu a zuřivosti“. Až když po dlouhém období usilování a zápasu o *sádhanu* se člověk *sádhanu* vzdá, teprve pak začíná vykonávat opravdovou *sádhanu* – sebezpozornost.

**Sádhu Óm:** Bhagaván jednou prohlásil: „Říká se, že je velmi obtížné zastavit myšlenky, a také se říká, že nic není nemožné prostřednictvím *tapasu* (duchovního úsilí či kázně). Ale ať se vykoná jakékoli množství *tapasu*, není možné se držet jedné myšlenky.“ Nyní se domníváme, že musíme naši mysl odtáhnout od druhých a třetích osob, ale ve skutečnosti ji my sami musíme namáhat, aby se jim věnovala. Spočinutí v našem přirozeném stavu sebezpozornosti je prosté úsilí, ale zdá se nám, že to vyžaduje úsilí proto, že dáváme přednost všímání si jiných jevů. Musíme se tedy vzdát této záliby – věnovat se čemukoli jinému, protože když tak učiníme, už víckrát nebudeme trápeni myšlenkami. Prostřednictvím *šravany* (studia Bhagavánova učení) a *manany* (rozjímání o tomto učení) získáme nezaujatost či nezájem o cokoli jiného, než je svrchované Já. A prostřednictvím *nididhjásanu* (meditací na svrchované Já) získáme lásku k přebývání v sobě samém. Může se to jevit jako dvě rozdílné praxe, ale obě vedou stejným směrem.

Jednou z mnoha nových myšlenek, které nám Bhagaván předal, je to, že pravý guru je guruem pouze z pohledu žáka. Třebaže jiní mohou tvrdit, že jsou guruem, tak mezi Bhagavánem a jeho skutečnými stoupenci nenalezneme žádný výrok „já jsem guru.“ Bhagaván vždy vyzdvihoval gurua jako samotného Boha, ale když byl dotázán, kdo je guru, ukázal na Arunáčalu. Nikdy nepřijal uctívání své vlastní formy, místo toho vždy povzbuzoval ostatní, aby svoji oddanost směřovali k Arunáčale. Když jej lidé chválili jako *sadgurua*, ptal se jich: „Ale kdo mě sem přivedl? Byla to Arunáčala.“

Podobně jeho stoupenci vždy budou ukazovat na Bhagavána, jako na gurua, a ne na sebe. Nejenomže nebudou říkat, že jsou guru, ale dokonce ani nebudou mít sebemenší pocit, že jsou guru – to je pravá známka ryzího žáka. Nedovolí, aby nějaké „já“ povstalo jako překážka mezi aspirantem a Bhagavánem.

Když Alexandr Veliký napadl severní Indii, dozvěděl se o významném mudrci, který žil v jeskyni v nedalekých horách. Jednou brzy zrána se za ním vypravil a našel staršího muže, oblečeného v hadrech, jak se choulí u vstupu do jeskyně a vyhřívá se

v ranním slunečním svitu. Když se ho Alexandr zeptal, co by pro něj mohl udělat, mudrc nejdříve mlčel. Ale když Alexandr nepřestával naléhat a vyprávěl, že je nejmocnějším císařem světa, takže by mu mohl dát cokoli by mudrc chtěl, ten nakonec jen zamával rukou a řekl Alexandrovi, ať uhne, že stíní teplo slunce. Pokud povstaneme jako nějaké „já“ s myšlením „(já) mohu být vůdcem druhých“, staneme se překážkou mezi těmito druhými a září Bhagavánovi milosti, právě tak jako mezi starým mudrcem a slunečním svitem vytvořil překážku Alexandr.

Bhagaván často říkal: „Svrchované Já je guruem,“ takže guru vždy byl a bude s námi. Proto nemusíme gurma vyhledávat, protože On již koná svoji úlohu, takže bychom se měli jen zajímat sami o sebe, hledat naše vlastní, pravé, svrchované Já, jak se Bhagaván vyjádřil v díle *Mahářišiho evangelium* (kniha druhá, kap. 2):

„Ať už hledáte Boha či gurma – ve skutečnosti nejsou dva, ale jen jeden – buďte ujistěni, že oni vás hledají s větší starostlivostí, než si vůbec dokážete představit.

[...] Bůh či guru stále pátrá po opravdovém hledajícím. Kdyby byla mince bezcenná, žena by ji tak dlouho nehledala. Rozumíte, co to znamená? Hledající musí získat způsobilost skrze oddanost a podobně.“

Mysl nikdy nemůže porozumět nebo si představit, jakým způsobem uvnitř ní guru pracuje. Pokud by se o to pokoušela, bylo by to, jakoby si chtěl někdo vzpomenout, kde byl a co dělal během svatby svého dědečka. Bhagaván byl neobyčejně důvtipný, když zodpovídal dotazy, ale teď se snažíme to co nejvíce vyjasnit a zjednodušit. Jeho odpovědi byly nesmírně propracované a my bychom měli být pečliví a nečinit ukvapené závěry o tom, jak to myslel. Odpovědi, které nám dal, nebyly vždy zaznamenány přesně, a i když se tak stalo, není snadné porozumět významu toho, co řekl, nebo důvodům, proč tak odpověděl.

## 19. února 1978

**Sádhu Óm:** K objasnění, že svrchované Já není zřícím, všímajícím si nebo poznávajícím čehokoli, nám Bhagaván zanechal opravené výňatky z mnoha *šastras* (starověkých védántických textů). Pokud bychom četli jenom tyto *šastras*, nebylo by nám z nich dostatečně jasné, že svrchované Já není zřícím, a to v důsledku mnoha protikladných idejí, které jsou v *šastras* vyjádřeny. Například slovo *átman* (svrchované Já, Self) je často použito ve smyslu *džívátman* (individuální nebo osobní já). A slovo *paramátman* (nejzazší, konečné Já či absolutno) je použito pro naše pravé, svrchované Já. V sanskrtských slovnících můžete nalézt, že *átman* znamená pravé, svrchované Já, samo-sebou-jsoucí, či Já, ale je také užíváno jak pro „myšlenku já“, tak i pro svrchované Já. Nejasný a dvojznačný význam slova *átman* a různé významy,

s nimiž bylo slovo spojováno, dalo vzniknout mnoha sporům a staly se hlavním bodem neshody mezi buddhisty a stoupenci Védánty.

Bhagaván se všem těmto zmatkům a z nich plynoucích polemik vyhýbal vysvětlením, že termín *átman* užívá ve smyslu jediné skutečnosti – uvědomění bytí (*sat-čít*), které září jako Já Jsem ve všech třech stavech – bdění, snění a spánku. A že ego, mysl či *džíva* (duše či individuální já) je myšlenka „já jsem tělo“, která povstává a existuje jen ve stavech bdění a snění. Navíc objasnil, že to, co je viděné, se svojí podstatou nemůže lišit od oka, která to vidí, a proto svrchované Já poznává jen *sat-čít-ánanda* a nemůže poznat jména a formy. To také uvádí ve čtvrtém verši *Ulladu Narpadu*: „Jsme-li tvarem, svět a Bůh jím budou také. Nejsme-li tvarem, kdo může vidět tvary a jak (by to dělal)? Může být zrak (svojí podstatou) odlišný od oka? Skutečným okem je svrchované Já – nekonečné oko.“

Svrchované Já je beztvaré, proto nemůže spatřovat žádné formy, a z tohoto důvodu si nemůže být vědomo rozdílností. Rozdíllost se sestává z forem, a tak poznávající či zřící těchto rozdílností je jen egem – myšlenkou „já jsem tělo.“

Takto a mnoha jinými způsoby nám Bhagaván udělil světlo, kterým můžeme ozřejmit jiná učení, abychom poznali, jaká pravda je v nich obsažena.

### 23. února 1978

**Sádhu Óm:** Existuje staré rčení: „Mysli a mysl, dokud myslet můžeš, pak už ne.“ Neznamená to myslet na světské záležitosti, ale myslet pouze na guru, na jeho velikost a jeho učení, dokud má mysl formu, protože pak už to nelze.

Když poprvé přijdeme k našemu guruovi, naše láska k němu je tak veliká, že zaplní celou naši mysl, takže ztratíme veškerý zájem o cokoli, po čem jsme dříve toužili. Bhagaván to uvedl ve verši 318 v knize *Guru Váčaka Kovai*, když říká: „Chodidla *guru natha*, držíme-li se jich jako svých vlastních, hasí trojnásobný oheň (touhy po ženě, bohatství a slávě).“ Nicméně tento mír a osvobození od tužeb jsou jen dočasné, protože guru ví, že abychom se v tomto míru drželi trvale, tak to musíme zvládnout sami, a tak nás po ochutnávce štěstí z beztužebnosti vypouští na bitevní pole, abychom čelili všemu, co je uvnitř nás.

Ve třetí kapitole knihy *Mahárišiho evangelium* Bhagaván odpovídá stoupenci, který prohlásil, že poté co odešel z přítomnosti Bhagavána, mír, který zakoušel, ještě nějakou dobu přetrvával jako jakýsi spodní proud, ale pak se vytratil: „Pokud posílíte mysl, tak bude mír přetrvávat věčně. Jeho trvání je úměrné síle myslí, získané opakovanou praxí (sebezpozorností) a taková mysl je schopná se držet proudu (míru).“

Důležitá není naše schopnost přebývat jako já, ale naše láska takto konat. Jen taková láska je pravou *bhakti*, a pokud ji nemáme, Bůh a guru pro nás nemohou nic vykonat. Nevstřebají nás do sebe sama, dokud z celého srdce nemilujeme zklidnění a pohroužení.

Říká se, že guru je větší nežli Bůh, protože zatímco Bůh splní všechny naše touhy, guru tak neučiní, jelikož jeho povinností je nás předělat, abychom si přáli jen *mókša* (osvobození). Jakmile jsme jednou chyceni v čelistech tygra (tj. gurma, který nás přijal za své vlastní), roznítí to v nás oheň lásky k pobývání ve svrchovaném Já. Guru nás přiměje prožít všechny ven směřující tendence (*višhaja vásany*), které jsou uvnitř nás, a dá nám lásku, abychom je překonali pevným Inutím k sebezpozornosti, jak nás to učil v díle *Nan Yar*:

Ačkoli *višhaja vásany* (sklony nebo touhy zažívat cokoli jiného než sám sebe), které pocházejí z dávných časů, se zvedají (jako myšlenky) v nesčetných počtech jako vlny na oceánu, přesto budou všechny zničeny, když stále roste *svarúpa dhjána* (sebezpozornost). Aniž bychom dávali prostor pochybám: „je možné rozpustit takové množství *vásán* a přebývat jen jako svrchované Já?“ je nutné houževnatě Inout k sebezpozornosti.

Tato bitva mezi naší láskou k sebezpozornosti a našimi vně orientovanými tendencemi, je boj či válka milosti, o které Šrí Bhagaván zpívá ve verši 74 v díle *Šrí Arunáčala Akšaramanamalai*: „Arunáčalo, ukaž (mi) boj milosti v otevřeném prostoru, kde není příchodu ani odchodu.“

Bhagaván nás v této bitvě nenechá napospas, ale je nám vždy nablízku a díky jeho milosti jistě zvítězíme. Pro něj není nic nemožné, jak nás ujistil ve verši 215 v *Guru Váčaka Kovai*: „Neexistuje nic, co by nebylo možné vykonat silou svrchovaného Já. Síla svrchovaného Já je síla milosti.“ [...]

Jsou chvíle, kdy Bhagaván (pro náš prospěch) dovolí, aby nás *vásany* přemohly a pak se budeme cítit opuštěni a modlit se k němu: „Arunáčalo, proč jsi mě přijala, jako svého vlastního? Pokud mě nyní opustíš, celý svět ti to dá za vinu.“ (*Akšaramanamalai*, verš 4) a „Co špatného tento ubožák udělal? Jaká drobnost ti brání (mě zcela zničit)? Proč mě takto trápíš a držíš mě napůl živého (mezi životem a smrtí)?“ (*Patikam*, verš 3). Verše z *Arunáčala Štuti Pančakam* nejsou jen běžnými modlitbami či písněmi určenými ke zpěvu. Popisují skutečné zkušenosti, kterými musí projít každý aspirant. Čím více v naší *sádhaně* pokročíme, tím větší význam v nich nalezneme.

Lidé si stěžují, že je sebezkoumání obtížné. Ale řekli by to samé i o sebeodevzdání neboli o *guru púdža* (uctívání gurma), pokud by znali pravý význam tohoto pojmu? Ale co nám přijde snadné? Lidské úsilí k dosažení světských cílů je ničím, ve srovnání s úsilím, které musí vyvinout aspirant, chce-li zažít sebezpoznání. Pro aspiranty je celý život bojem, válkou, popisovanou v eposu *Mahábharáta*, protože musíme být stále v pozornosti, bdělí, střežící se vzestupu ega.

Naštěstí si nemusíme dělat starosti, zda naše nepřátele (naše *višhaja vásany*) překonáme, protože už Krišna odpověděl Ardžunovi, který se ho ptal, jakou má naději, že (v bitvě) porazí své vlastní učitele lukostřelby: „Oni jsou už mnou pobiti.“

Bojuj svůj boj, a pokud v něm zemřeš, je to nějaká ztráta?“ Takový je skutečný duchovní život – abychom porazili své *višhaja vásany* bdělým sledováním jejich kořene, ega, a tím jim zabránili ve vzestupu. V porovnání s tímto je pózování jako guru, vystupování na pódiu, přednášení krásných přednášek, žehnání, *vibhúti* atd. jen dětskou hrou. Neočekává se, že budeme sloužit Bhagavánovi navenek nebo rozšiřovat jeho učení, ale že budeme v našem srdci udržovat stále hořící oheň *bhakti* – péči o první osobu.

Neměli bychom se pokoušet bránit těm, kdož jsou dychtiví sháňky po nepravých guruech. Nechte je být a hledejte sami sebe. Pokud bychom se je pokoušeli odrazovat, pak si budou jen myslet, že jsme předpojatí nebo fanatičtí. Pokud tvrdí, že nějaký jiný guru je druhý Ramana nebo je stejně tak významný jako on, neměli bychom tím být pobouření, protože tím jen ukazují, že nechápou, čím ve skutečnosti Ramana je – že není samostatnou osobou, ale výhradně jedinou skutečností, která září jako Já Jsem v nitru každého z nás.

Jak říkal Šrí Krišna – moudrý by neměl vytvářet zmatek v myslích nevědoucích lidí, kteří jsou spoutáni *karmou* (*Bhagavadgíta* 3.26). Z tohoto důvodu Bhagaván nezřídka schvaloval i jinou praxi než *átmavičáru* (sebezkoumání či sebedotazování) a také kdykoli, když byl na podobnou praxi tázán lidmi, kteří jej následovali, tak každého podněcoval, aby prováděl tu praxi, v níž důvěřoval. Proto jsem také zakončil kapitulu o *bhakti* (ve druhém díle knihy *Cesta Šrí Ramany*) výrokem, že dokud člověk nemá až po krk jiných *sádhán* a požaduje takovou, která mu vyhovuje, bez ohledu na to, zda existuje nějaká lepší cesta, tak bychom neměli zasahovat a rušit víru těchto lidí v takovou praxi, ale měli bychom každého z nich povzbuzovat v jejich vlastní cestě.

## 26. února 1978

**Sádhú Óm:** Když studujeme nějaké učení Bhagavána, jako například verš 323 z *Guru Váčaka Kovai*, kde popisuje gurua jako to, co proniká vším – tedy Já i tamto, vnitřní i vnější, tento svět i jiný svět – měli bychom přemýšlet o důsledcích, které z toho plynou a snažit se porozumět, co to znamená. Vše, co se požaduje, je prostá změna náhledu a patřičná *manana* (rozmýšlení o učení gurua), která může být ve vhodném čase dostatečná k tomu, aby způsobila změnu, a to stočení naší pozornosti do nitra.

## 28. února 1978

**Sádhú Óm:** Bhagaván zavedl převratné významy pro mnoho starých a tradičních slov. Například jako první odhalil, že milost (*arul*) není nic jiného než svrchované Já a že Srdce (*hridajam*) také znamená jen svrchované Já. Takto převratně obohatil literaturu, filozofii, *sádhanu*, popisy stavu sebepoznání atd. Proto bychom neměli psát recenze na žádnou z jeho knih, protože jen velmi málo lidí, bez ohledu na jejich

vzdělanost, bude schopno jeho myšlenky ocenit a adekvátně jim porozumět, a to díky způsobu, jakým Bhagaván slova používá. Bylo by to jako hodnotit svaté písmo, jakým je třeba *Bhagavadgíta*. Svět ještě není připravený, aby přijal jeho učení tak, jak je. Z tohoto důvodu říkám, že musíme jednoduše držet v našem nitru planoucí žár jeho učení. Nemusíme jej rozšiřovat, ale musíme jej uchovávat, jak nejlépe dovedeme.

Události (*karmany*) jsou zpravidla tříděny, jako že se týkají těla, řeči a mysli, ale to jen povrchní roztržidění, protože naše tělo a řeč a veškeré jejich činnosti neexistují nezávisle na mysli. Jen naše mysl je tím, co působí prostřednictvím těla a řeči.

Hovoříme také o *triputi*, trojnosti poznávání objektu, totiž o poznávajícím, poznávaném a poznávání. Ale pokud o tom pečlivě uvažujeme, pak zjistíme, že všechno to je jen rozmach ega, našeho já, které vystoupí, aby poznávalo něco jiného než sebe. Ale jak výstup tohoto já zastavit? Jak nám Bhagaván vysvětlil, jediným způsobem k zastavení nárůstu ega je jeho bdělé pozorování.

Když je naše schopnost chápat vybroušena jasem sebeuvědomění, pak poznáme, že toto pozorování je jen bytím, tzn., že je to jen čisté sebeuvědomění, kterým ve skutečnosti jsme. Bhagavánova cesta je vlastně cestou naprostého uvolnění – neděláme nic, ale jen jsme tím, co opravdu jsme. To je souhrn a podstata celé duchovní vědy.

## 1. března 1978

**Sádhu Óm:** Mnoho starších třídění, jako např. tři těla (hrubé, jemné a příčinné), pět obalů a čtyři *antahkarany* (vnitřní schopnosti či mentální složky, jmenovitě mysl (*manas*), intelekt (*buddhi*), vůle (*čittam*) a ego (*ahankaram*)) nejsou ve skutečnosti zapotřebí. Je-li naším cílem jen poznání nás samých, jací opravdu jsme, pak tato třídění spíše věci komplikují a odvádějí naši pozornost od toho, co je podstatné, a tím jsme my sami – první osoba.

Jak Bhagaván vyjádřil v *Nan Yar?* – vyjmenovávání *tattev* (různorodých principů bytí (existence) či základních kategorií existujících předmětů, z nich jsou složeny předměty, které zdánlivě existují, ale jsou jiné než my sami), které zakrývají nás samotné, je jako probírání se smetím, místo abychom je vyhodili. Vše, co potřebujeme znát, je to, co jsem, a když to víme, pak již nezůstane nic k poznání.

Bhagavánova filozofie a jeho myšlenky, které vyjadřuje v *Ulladu Narpadu*, jsou dohromady velmi jednoduché. Účelem *šravana* (naslouchání, čtení či studia jeho učení) a *manana* (uvažování o učení) není zvýšit naši intelektuální aktivitu, ale pouze usnadnit a vyjasnit naše porozumění pro učení, a tím redukovat rozsah myšlení do té doby, dokud jej zcela neopustíme. Tzn., že když nás Šrí Bhagaván ve verši 26 učí, že vše je jen rozšíření našeho ega a že ego zmizí, když k němu nasměrujeme pozornost (verš 25), pak není ničeho dalšího, o čem bychom potřebovali přemýšlet.

### 3. března 1978

**Sádhu Óm:** „Nevěřte tomu, co neznáte“ je jeden ze základních principů učení Bhagavána. Znamená to, že své učení začíná výzvou, abychom nevěřili ničemu, co neznáme z vlastní zkušenosti. Nám nejvíce evidentní zkušeností a poznáním, které máme každý, je jediné „já jsem“, takže bychom měli začít zkoumáním, co toto já vlastně je. Jak říká Bhagaván ve verši 11 v *Ulladu Narpadu*:

Neznat sám sebe – toho, kdo poznává – a (místo toho) poznávat jiné věci, je (jen) nevědomost, může být tohle poznáním? Když poznáme sebe sama (ego), podklad (*adhara*) poznávání a to ostatní (nevědomost), pak zanikne jak poznání, tak i nevědomost.

Zde „sám sebe“ (*tannai*) znamená ego, které samo poznává jiné věci a které je proto základem či podkladem znalosti i nevědomosti o nich. Protože však toto ego ve skutečnosti neexistuje, pak „poznání sama sebe“ znamená zažívání neexistujícího ega, a když toto člověk zažívá, znalost a nevědomost přestanu existovat, protože jejich zdánlivá existence je zcela závislá na zdánlivé existenci ega.

Víme, že všechna potěšení a bolesti jsou zakoušeny jen prostřednictvím já – ega a že nejsou zakoušena ve spánku, kdy ego – ten kdo poznává či zakouší – neexistuje. Také ale víme, že existujeme i ve spánku, kde zažíváme stav štěstí, nedotčený jakoukoli bolestí nebo čímkoli dalším. Když z vlastní zkušenosti víme, že můžeme šťastně existovat bez ega, tohoto znalce rozmanitosti, tak proto nám Bhagaván doporučuje, že bychom se měli snažit dosáhnout stavu bez ega právě teď.

Právě teď je ego živé a udržované pouze pozorností k věcem, které se zdají být jiné, než my sami a zažíváním těchto věcí. Víme, že kdykoli ustane pozornost věnovat se nějaké jiné věci, ego upadá do spánku. Ve spánku pak nepoznáváme nic jiného nežli samy sebe – Já Jsem, takže ve spánku si všímáme jen Já Jsem. Takto z naší každodenní zkušenosti víme, že ego ustoupí vždy, když si všímáme jen sami sebe. Proto Bhagaván jen jednoduše poukazuje na to, co už známe z naší vlastní zkušenosti.

Na cestě Bhagavána nemůže být žádné zklamání. Jiní guruové nám mohou říkat, ať k nim přijdeme zažít přítomnost gurua, ale Bhagaván prohlašuje: „Nezaměňujte tělo za gurua. Nejezděte sem s nadějí v guruovu přítomnost. Jděte do nitra. Guru září uvnitř vás jako Já Jsem, takže je vždy přítomný ve vašem nitru jako vaše vlastní, svrchované Já.“

Chceme-li najít nebo se spoléhat na cokoli mimo nás, pak budeme jistě zklamaní, protože cokoli jiného, mimo nás samých, dříve či později zmizí. Proto nám Bhagaván radí věnovat pozornost jediné Já Jsem – spoléhat se výhradně na Já Jsem. Protože jediné Já Jsem vždy existuje, tak pokud budeme dbát jeho rady, můžeme být někdy zklamaní?



#### 4. března 1978

**Sádhu Óm:** (Odpovídá na dotaz někoho, kdo se ptá na prohlášení sdělené J. Krišnamurtim, v kapitole 10, ve třetí části jeho knihy *Commentaries On Living*: „Myšlenka vytváří myslícího; je to myslící proces, který přivádí myslícího do existence. Nejdříve přijde myšlenka, pak myslící. Opačně tomu není.“) Myslíci a jeho myšlenky vyvstávají současně. Jsou na sobě vzájemně závislí. Proto je v jistém slova smyslu pravda, že myšlenka přivádí myslícího do existence, ale stejně pravdivý je i výrok, že myslící přivádí do existence myšlenku. Ani jeden z nich nemůže povstat či existovat bez druhého. Proto je absurdní říkat, že myšlenka přichází první. Ke komu přijde? Kdo si ji uvědomí? Myslitel myšlenek je současně znalcem myšlenek. Kdo jiný než já – myslící – poznává myšlenky?

Jak říká Bhagaván v *Nan Yar?* (Kdo jsem já?):

Ze všech myšlenek, které se v mysli objevují, je já-myšlenka první (počáteční, základní či hlavní) myšlenkou. Pouze po jejím povstání se mohou objevit ostatní myšlenky. Pouze poté, co se objeví první osoba, se mohou objevit i druhé a třetí osoby. Bez první osoby druhé a třetí osoby neexistují.

Když zmizí myslící, zmizí také myšlenky a naopak. Myšlenky vyživují a zachovávají myslícího, takže myslící (první osoba neboli myšlenka nazývaná já) nikdy nezmizí tím, že věnuje pozornost myšlenkám (druhým a třetím osobám). Ale když si myslící všímá sám sebe, jsou tím ostatní myšlenky ignorovány, a proto ustupují. Spolu s nimi ubývá také myslícího, protože v nepřítomnosti myšlenek ztrácí myslící svoji podstatu jakožto myslící a zůstává jen jako Já Jsem, které není ani myslícím ani myšlenkou.

Proto Bhagaván ve verši 25 *Ulladu Narpadu* říká:

Beztvaré, domnělé ego, chápajíc se formy, vstupuje do bytí. Uchopením formy existuje, uchopením a živením se formou vydatně roste. S opuštěním (jediné) formy se chápe formy (druhé). Je-li hledáno (zkoumáno, nebo se naň tážeme) unikne. Sami se o tom přesvědčte (vězte, že tomu tak je).

Myslící je ego – první myšlenka, nazývaná já, a formy, kterých se chápe, jsou všechny ostatní myšlenky. Proto když se zastaví proces chápání se jakékoli myšlenky tím, že ego zkouší uchopit samo sebe, tak unikne, tzn., že ustoupí a zmizí. Toto je důležité tajemství, které nám Bhagaván odhalil, protože je to jediný způsob, jak vykořenit naše ego – kořen všech dalších myšlenek.

Hovořit o „svědčení myšlenkám“, jako by to byla *sádhana* (duchovní praxe), nemá smysl, protože našim myšlenkám svědčíme vždy. Je podstatou myslícího, aby svědčil, čili byl si vědom svých myšlenek. Nemůže vyvstat žádná myšlenka, pokud nebude zažita nebo jí nebude svědčit myslitel. Proto činnost „svědčení“ mysli je konána vždy, když jsou nějaké myšlenky.

Nicméně pokud jsme řekli „zůstat jako svědek“, znamená to, že bychom měli stáhnout naši pozornost od čehokoli, čemu svědčíme, a také od samotného aktu svědčení (což jsou myšlenky o druhých a třetích osoby) a měli bychom ji upevnit pouze na svědka (na myšlenku první osoby – na já). Pak ustane svědčení i myšlení a myslící čili svědek splyne se svým zdrojem.

V tom je základní rozdíl mezi Bhagavánem a námi. Z našeho pohledu je poznávání činností (*krija*), zatímco z pohledu Bhagavána je poznávání jen bytím. Zdůraznil to svým prohlášením: „Nejenom že svrchované Já (*átman*) nepoznává jiné věci, ale ono dokonce ani nepoznává samo sebe jako „já jsem toto“.

Šrí Muruganar to vyjádřil ve verši 831 v *Meyttava Vilakkam* (v první části díla *Šrí Ramana Džňána Bódham*):

Svrchované Já nejenom že nepoznává svoji vlastní podstatu, ale také ani cokoli dalšího. Samotné toto poznání je skutečným svrchovaným Já.

A ve verši 12 *Ulladu Narpadu* Bhagaván říká:

To, co je prosté vědění i nevědomosti je (pravé) poznání. To, co poznává, není pravým poznáním. Jelikož svrchované Já září bez něčeho dalšího, co by poznávalo či bylo tím poznáváno, je svrchované Já (pravým) poznáním. Vězte, že to není nicota.

Větou „to, co poznává, není pravým poznáním“ se míní nejenom to, že mysl, která poznává věci od sebe odlišné, není pravým poznáním, ale také že poznávání, jakožto činnost, není pravým poznáním, protože svrchované Já zná samo sebe pouhým bytím samo sebou, a ne nějakým aktem poznávání, jelikož jeho pravou podstatou či bytím je sebe uvědomění. Poznávání (jakožto činnost) není podstatou svrchovaného Já. Jeho podstatou je bytí a pouze bytí je pravým poznáním. Proto Bhagaván říká (v knihách *Mahářišihovo evangelium* a v *Mahá józe*), že dokonce i *džňánin* je nevědomý, protože kromě něj není ničeho dalšího k poznávání.

Jsme zvyklí považovat poznání za nějaký druh činnosti, protože se domníváme, že ve spánku nic nevíme, zatímco ve skutečnosti během spánku víme, že Já Jsem, a to právě tak jasně, jako při probuzení, nebo ve snu. Bhagaván to vhodně vyjádřil zmíenkou, že vědomí plus tělo plus svět se rovná bdění či snu, zatímco vědomí bez těla a světa je spánkem. Vědomí samo trvá napříč všemi třemi stavy, takže jen ono samo je skutečné.

## 5. března 1978

**Sádhu Óm:** V knize *Kdo jsem já?* Bhagaván říká:

Jelikož každý (duchovní) text říká, že k dosažení *mukti* (osvobození) je zkrocení mysli nezbytné, tak po poznání, že *manonigraha* (kontrola

mysli) je konečným smyslem (těchto) textů, neexistuje žádný prospěch (který bychom získali) z nekonečného studia textů.

Třebaže bychom neměli číst velké množství knih, neměli bychom si současně myslet, že můžeme zahodit všechny knihy dříve, než jsem schopni kontrolovat mysl. Když jsme schopni přebývat jako svrchované Já, knihy jsou zbytečné, ale pokud je naše mysl stále ještě tažena vně důsledkem síly našich *višhaja vásán*, (sklonů nebo tužeb zakoušet věci jiné, než jsme my sami), pak je Bhagavánovo učení nezbytné. Čtení jeho prací je *satsangem* (sjednocením se s tím, co je skutečné). Máme tamilské rčení, že Bhagaván, jeho učení a jeho ctitelé jsou jedním.

Rámakrišna vyprávěl příběh chudého dřevorubce, který si vydělával jednu nebo dvě rupie denně tím, že chodil na kraj lesa řezat palivové dříví. Jednoho dne potkal *sádhu*, který mu řekl: „Jdi stále do nitra“. Dřevorubec šel tedy dál do nitra lesa a našel kvalitnější dřevo, takže si více vydělal. Za několik týdnů se znovu setkal s oním *sádhuem* a děkoval mu za jeho dobrou radu, ale *sádhu* jen odpověděl: „Jdi stále do nitra“. Vždy, když toho *sádhu* potkal, ten opakoval stejnou radu „jdi stále do nitra“. A pokaždé, když ho dřevorubec poslechnul, vždy našel v lese něco ještě cennějšího, jako např. santalové dřevo a nakonec našel zlatý důl. Podobně, kdykoli naše mysl vejde do vnějšího světa, pak *satsang*, *šravana* (naslouchání, čtení či studium Bhagavánova učení) a *manana* (uvažování o učení) pro nás představují pokyn „jdi stále do nitra“.

Když rybář vrhá svoji síť do vody, síť se může domnívat: „co mohu dělat“? Je to má záhuba. Je to má přirozenost klesnout dolů, protože jsem zatížena kameny, takže se musím utopit. Ale rybář ji vytáhne zpět za lano, které je k síti připojeno. Podobně když naše mysl směřuje do vnějšího světa, Bhagaván ji stáhne zpět ke břehu lanem jeho učení, studiem, které je *satsangem*, *šravanou* a *mananou*.

## 6. března 1978

**Sádhu Óm:** Neměli bychom ani tak říkat, že hledáme sami sebe, jako spíše, že hledáme pravdu o egu. Pravda o egu je ta, že neexistuje, takže když si jej zkusíme všimnout, ustoupí a zmizí a spolu s ním ustanou i všechny další myšlenky. Zkoušíme-li myslet na první osobu, (která je „zde“), nebo na přítomný okamžik, (který je „nyní“), mysl bude zcela jistě ustupovat a nakonec vplyne zpět do svého zdroje, protože neexistuje nic takového jako první osoba či přítomný okamžik.

Čas a prostor jsou jako trojúhelníkové vězení. Trojice zdí vězení času jsou minulost, přítomnost a budoucnost, zatímco trojice zdí vězení prostoru jsou první, druhá a třetí osoba, (které v tamilštině nazýváme *mu v idam* – trojrozměrný prostor). Zdá se nám, že jsme chyceni uprostřed těchto trojúhelníkových vězení, protože vždy věnujeme pozornost jen minulosti nebo budoucnosti a jen druhým nebo třetím osobám a nikdy se nepokoušíme všimnout si tohoto okamžiku nebo samotné první

osoby. Je to jako když se pokoušíme proniknout skrze dvě celistvé zdi vězení, aniž bychom se kdy otočili a pohlédli na třetí zeď. Pokud se otočíme a podíváme na třetí zeď – na první osobu nebo na přítomný okamžik – zjistíme, že žádná taková zeď neexistuje, a proto jsme ve skutečnosti nikdy nebyli uvězněni. Abychom tedy „unikli“ z trojúhelníkového vězení času a prostoru, vše co potřebujeme, je obrátit naši pozornost zpátky směrem k neexistující první osobě (*myšleno k egu – pozn. překl.*) nebo k přítomnému okamžiku, protože pak zjistíme, že jsme vždy byli výhradně v nesmírném otevřeném prostoru čistého sebeuvědomění.

### 17. března 1978

**Sádhu Óm:** Když je naše *šravana* a *manana* ukončena, pak bude ukončena i naše *nididhjášana* (sebenazírání) neboli *átmavičára* (sebezkoumání) a už nikdy neopustíme náš přirozený stav přebývání v sobě samém. Vyjde-li člověk ze stínu na slunce, pak zkrátka ještě dostatečně nerozumí tomu, co horko znamená, takže potřebuje další *šranu* a *mananu*.

Množství studia (*šravana*) na duchovní cestě je velice malé, ve srovnání s objemem studia, které si vyžaduje umění a přírodní vědy. Vše, co potřebujeme pochopit, je, že cokoli vidíme vně, je pouze naše vlastní bytí – vědomí, projektované skrze čočky naší mysli a smyslů. Je po nás požadováno se tohoto pevně držet a *šranu*, *mananu* a *nididhjášanu* opakovat. Ti, kteří přijdou k Bhagavánovi, aby důkladně studovali jeho učení, se z něj dozví více, než by to bylo možné studiem jiných posvátných textů. Důležité je nepokoušet se cvičit *nididhjášanu* po dlouhou dobu, ale vykonat mnoho krátkých, ale častých pokusů. Pokud jeden náš pokus trvá dlouho, pak se staneme (*myšlena je síla naší pozornosti – pozn. překl.*) slabší a slabší. Nutné jsou silné a čerstvé pokusy a kvůli nim nepotřebujeme sedět v meditaci nepřetržitě po dlouhou dobu. Časté pokusy můžeme vykonávat, například když provádíme *šranu* a *mananu*.

Když nám Bhagaván opakovaně říká, že problémem je náš chybný náhled, naše klamná zkušenost „já jsem tělo“, jak může celodenní sezení v meditaci tento náhled změnit. Síla přesvědčení, kterou ze *šravany*, *manany* a *nididhjášany* získáváme, je to, co nám dává lásku k přebývání v sobě samém. Pokud je naše láska k sebezpřebývání slabá, je tomu tak proto, že naše láska k jiným věcem je silná, a proto potřebujeme více *šravany*, *manany* a *nididhjášany*. *Šravana* musí pokračovat až do konce, tzn., dokud se přebývání v sobě samém nestane přirozeným.

### 23. března 1978

**Sádhu Óm:** Byl jednou jeden guru, který měl mnoho žáků. Většina z nich byli *grihašthas* (hospodáři). Když za ním přišli a zeptali se, jak mohou poznat Boha, guru jim odpověděl, že tak jak doposud žili, žili správně a že mít manželku a děti a vést

dobry život, je ta nejlepší cesta. Mezi jeho mladšími žáky byli i tři bratři, z nichž ten nejstarší se ho jednou zeptal: „Všem vašim starším žákům říkáte, že život hospodáře je to nejlepší. Měl bych se také oženit?“

„Ano, jistě. Je to ta nejlepší věc, jakou můžeš udělat,“ odpověděl guru.

O rok či dva později se druhý bratr zeptal gurma: „Mému staršímu bratru jste poradil, aby se oženil. Ale já chci, abyste mi řekl pravdu. Je skutečně dobré být ženatý nebo ne? Odpovězte mi prosím správně a pak už mi nedávejte opačnou radu.“

„Ale jistě. Manželství je to nejlepší. Nedal bych jinou radu nikomu dalšímu,“ řekl na to guru.

Po několika letech se jej oba starší bratři zeptali: „Nám oběma jste doporučil, ať se oženíme. Tak proč jste stejně neporadil také našemu nejmladšímu bratrovi?“

Guru na to odpověděl: „Protože se mě nikdy neptal. Vy jste se mě ptali, a tak jsem vám dal tu nejhodnější odpověď. Váš bratr nikdy takovou nejistotu neměl, takže to vypadá, že je připravený stát se *brahmačárim* (žít život v celibátu). Je spokojený s prostým životem, takže nemá žádný sklon dostat se do pasti *máji* rodinného života.“

Toto je povaha opravdového gurma. Nikdy nikomu neříká, co má dělat, pokud není žádán. Stejně tak nikoho neodrazuje od toho, po čem dotyčný touží. Proto se Bhagaván nikdy netrápil, když mu lidé nerozuměli nebo když špatně chápali jeho učení. Nikdy je neopravoval, pokud oni sami neřekli, že nerozumí. Pro něj byly veškeré hovory o nevědomosti a neznalosti svrchovaného Já jako dětské hry. Jasně spatřoval, že všechno je jediné, svrchované Já, a proto jej všichni znají.

S nadsázkou se dá říci, že měl kruté srdce, ale to byla ve skutečnosti jeho nejvyšší milost. Nejvyšší milost, jakou nám může Bhagaván udělit, je, že nás nevidí jako od sebe odlišné a své ticho užívá jako nemocnější zbraň, která ničí zdánlivou nevědomost jeho stoupců. Požehnání tichem (*mouna dikša*) je daleko účinnější, nežli požehnání myšlenkou (*sankalpa dikša*). Posvátné texty (*šastras*) byly v jeho pohledu pouhou hrou pro děti, protože Bhagaván věděl, že to, co je skutečné, nelze nikdy vyjádřit slovy a že dokonce i jeho vlastní *Ulladu Narpadu* (verše o Skutečnosti) nemohou pravdu adekvátně sdělit. Proto tak často říkal, že pravé učení je jen tichem.

Dokážeme-li toto pochopit, pak také můžeme porozumět, proč na určité otázky odpovídal tak, jak odpovídal. Například svámí Nátananandar zaznamenal v knize *Šrí Ramana Daršanam*, jak mladý hoch jednou řekl Bhagavánovi, že jeho vlastní otec po něm chce, aby opakoval určitou *šakti pančakšhari mantru*. Chlapec se pak Bhagavána zeptal, jestli může tímto způsobem dosáhnout osvobození. „Ano,“ odpověděl Bhagaván.

Ani my bychom se neměli znepokojovat stoupenci, kteří po mnoho let pobývali s Bhagavánem, ale přesto jeho učení nepochopili, anebo se zdá, že stagnovali. Pokud někdo nyní stagnuje, pak vlastně nikdy nebyl na duchovní cestě. Každý přicházel za Bhagavánem se slovy „přišel jsem, jen abych získal *móksu* (osvobození)“, ale kolik

z nich se chce doopravdy vzdát své individuality? *Sádhanu* lze přirovnat ke spirituálnímu bojišti. I kdyby kolem nás padalo tisíce vojáků, nemáme se tím zabývat, ale povstat a vyrazit vpřed. Takováto kuráž a víra je nezbytná. Pokud upřímně sledujeme cestu učení Bhagavána – on nás nikdy neopustí.

Nikdo nám nemusí říkat, kdy bychom se měli vzdát *šravana* a *manana* (studia a rozjímání a naučeném). Jsme-li schopni trvale přebývat jako svrchované Já, pak na čtení a úvahy o přečteném ani nepomyslíme, ale dokud cítíme, že tuto schopnost nemáme, musíme ve *šravana* a *manana* stále pokračovat. Zanecháme-li *átmavičáry* (zkoumání sebe sama), naše mysl se stočí k *lókavičáře* (zabývání se světem), a tím se dále poutáme.

Šrí Rámakrišna k tomu vyprávěl příběh o třech lesních lupičích, kteří se jmenovali *sattva*, *radžas* a *tamas*. Do jejich lesa zabloudil poutník, kterého tito lupiči přepadli a okradli. *Tamas* chtěl poutníka i zabít, ale *radžas* jej přesvědčil, že postačí poutníka bezpečně svázat a odejít. Třetí lupič, *sattva*, se ale nakonec vrátil, poutníka rozvázal a dovedl jej na okraj lesa (*máji* – iluze), blízko vesnice (osvobození), kde poutník žil. Poutníkem mu nesmírně děkoval a zval jej k sobě domů, ale *sattva* to odmítl se slovy: „Jsem zloděj, takže nemohu opustit bezpečí tohoto lesa.“

Bhagavánovo učení se podobá *sattvě*. Bezpečně nás vede na okraj lesa, ale tam jej musíme opustit. Nakonec musíme opustit i našeho nejdražšího přítele, který se opozdil, a vrátit se domů sami (tj., zbaveni všech vlastností a *gun*).

Ale pro velmi vyspělého aspiranta jsou napsaná či pronesená slova zbytečná, protože dokáže přijímat Bhagavánovu *upadéšu* (poučení) v tichu. A mnoho jemných pravd může být sděleno jen tichem.

## 25. března 1978

**Sádhu Óm:** Bhagaván začíná druhý verš *Ekatma Pančakam* (Pět veršů o pravém Já) slovy: „Třebaže člověk vždy přebývá jako svrchované Já...“ Tato slova jsou určena těm, kteří jsou spokojeni se svým přirozeným vědomím své vlastní existence – Já Jsem. Jsme-li v důsledku prostého poznání Já Jsem dokonale šťastní, a z tohoto důvodu si už nepřejeme nic jiného, pak už si nebudeme všimnout ničeho jiného, než Já Jsem. Už nebudeme mít potřebu se ptát „kdo jsem já?“, nebo „odkud pocházím?“ Ale dokud se pociťujeme jako „já jsem tělo“, „jsem konající“, „mám přání“, apod., pak nebudeme spokojeni s jednoduchým uvědoměním Já Jsem, a tehdy je nezbytné zkoumat „co je toto já?“ či „odkud toto já povstalo?“

Ze sebe sama zářící bytí Já Jsem, je-li poznáno jako jediné a všezahrnující, je nejzazší pravdou, která je vším, co potřebujeme znát. K tomuto poznání není potřeba žádné *sádhan*y. Proto také Bhagaván opakovaně říká: „Víte, že existujete, a to je vše, co potřebujete vědět.“ Těmito slovy chtěl, abychom byli spokojeni s tímto (základním)

poznáním. Není zde nic, co je nutné vykonat, takže pouze těm, kdo se jej ptali „co mám učinit?“, radil: „Najděte, kdo je toto 'já' nebo odkud vzniká.“

Naše vnější chování, a co je důležitější – chování naší mysli, může ukazovat, jak moc musíme dbát o svrchované Já. Jsme-li znepokojeni tím, co si o nás jiní myslí nebo říkají, pak nebudeme schopni vyprostit se z tyranie myšlenek, i když se o pozornost ke svrchovanému Já budeme snažit. Je tu třeba odvahy. Dokážeme-li pevně uvěřit „ostatní lidé jsou mojí vlastní duševní projekcí, tak proč by mi mělo vadit, co si o mě myslí či říkají“, získáme sílu a důvěru přebývat jako svrchované Já a budeme lhostejní ke chvále či haně. Ale než se tak stane, musíme vytrvat v pokusech o pozornost k sobě samému, která přirozeně zeslabí a nakonec zcela odstraní naše starosti o svět. Této nezaujatosti říkáme *udasina*.

Opravdu nejsme konající, protože všechny činnosti vykonává pouze Bůh. Proto se nemusíme vzdávat pocitu konajícího. Vše co je nutné, je vyhnout se poctívání sebe sama jako konatele. To je cesta podrobenosti s postojem, který přijímá existenci světa a Boha. Když se upřímně snažíme jít touto cestou, pak získáme zkušenost, poznání a přesvědčení, že Bůh činí vše, a tak naše myšlenky a náklonnosti ke světu pomalu ustoupí. Dokonce i na cestě *bhakti* (zbožné oddanosti) je to výhradně poznání, které nám udělí klid mysli a mír. Ve druhém verši *Átma Bódha* je řečeno, že bez poznání nikdo nemůže získat mír, který je stavem osvobození. Základní podmínkou k tomu není schopnost mysli ustoupit a být tiše, ale jen ryzí láska si takto počínat. Taková láska je pravou *bhakti* a *bhakti* je matkou *džňány*. Pro gurua je snadné poskytnout nám *mukti* (osvobození). Je to jako když se v oceánu rozpustí jedna bublinka vodní pěny.

### 31. března 1978

**Sádhu Óm:** Když Bhagaván krátce před odchodem z těla viděl, že všichni kolem pláčou, poznamenal: „Říká se, že jediným účelem celého života je studovat Písma k odstranění *dukha nivritti* (bídy) a k dosažení *sukha prapti* (štěstí). Ale jak se zbavit bídy, která nikdy neexistuje? A jak dosáhnout štěstí, které jediné stále existuje?“ Takovou váhu přikládal Bhagaván vši naší bídě a naší *sádhaně*, která ji má překonat

V kapitole *Milost gurua* v knize *Mahářiši Vajmozhi (Mahářišihovo evagelium)* je uvedeno, že se kdosi Bhagavána zeptal, jestli ví něco o skupině neviditelných mudrců, kteří dohlížejí na záležitosti světa. Bhagaván odpověděl: „Když jsou neviditelní, tak jak bych je viděl?“ Ale tazatel sám odpověděl: „Můžete je vidět prostřednictvím *džňána drišti* (pohledu nebo světa sebepoznání). Bhagaván pak tazateli vysvětloval, že v *džňána drišti* nejsou žádní druzí k vidění. A když byl Bhagaván dotazován, jak může svým tichem osvětit druhé, pak odpovídal podobným způsobem: „V tichu nejsou žádní druzí lidí, kteří mají být osvíceni.“



Dokonce i v knize *Vivékačudámáni* je v závěrečném pokynu gurua k žákovi uvedeno, ať jde a to, co se naučil, předává dál zralým duším. Máme skutečně velké štěstí, že jsme se narodili v čase Bhagavána a od něj se dozvěděli, že neexistují žádní druzí, které bychom měli učit. Stát na pódiu a přednášet je pro *džňánina* tak zbytečné, jako kdyby se on sám zamknul v pokoji a opakoval si vše, co zná.

## 5. dubna 1978

**Sádhu Óm:** Proč bychom se měli snažit rozeznávat každý čin jako *prárabdha* nebo *agámja*? (Poznámka: *Prárabdha karman je karman, který dozrává – působí – v tomto životě, zatímco agámja karman představují činy vykonané nyní, které však přinesou výsledek až v budoucím životě.*) Nedokážeme jednotlivé činy takto rozeznat, takže tudy cesta nevede. Chceme-li udělat něco, o čem věříme, že je to prospěšné, jako např. přestěhovat se do Tiruvannamalai a žít tu, měli bychom se o to pokusit a nestarat se, že to nemusí být náš *prárabdha karman*. Můžeme dělat vše, co uznáme za vhodné – hlavní je, aby nic z toho nezμίvalo naší myslí.

Niranjánananda Svámí byl jednou postavený před kritický problém, tak se zeptal Bhagavána, co má udělat. Bhagaván odpověděl: „Udělejte cokoli, o čem si myslíte, že je to to nejlepší. Pamatujte jen, že vaší nejdůležitější povinností (*dharmou*) je držet mysl v míru (tichu). Jakkoli se rozhodnete nebo cokoli se stane, nenechte tím vyrušovat vaši mysl.“ Ať se stane cokoli, měli bychom na to shlížet, jako že je to nakonec to nejlepší.

Máme zastávat názor *pravilapa drišti*, tedy nahlížet na vše, jako na nás samé, protože vše (*co je vnímané, jako od nás odlišné – pozn. překl.*) je jen rozpětím našeho ega, podobně jako sen, který sníme. Cokoli prožíváme, prožíváme podle božího plánu, jehož jediným cílem je, abychom se co nejdříve z tohoto snu probudili.

## 22. dubna 1978

**Sádhu Óm:** V našem nitru existuje síla poznání či síla pozornosti, které se říká *čit-šakti*, a které ve skutečnosti není ničím jiným, nežli samotným *čit* (ryzím vědomím), jehož přirozenou podstatou je schopnost být si vědom sám sebe. Je-li tato síla nasměrována k vnějším věcem, pak hovoříme o mysli, jejíž funkcí je myslet. Ale když tutéž sílu stočíme směrem k našemu já, pak se ona síla projeví jako naše skutečné, svrchované Já, jehož podstatou je pouhé bytí. Prodlévá-li tedy tato síla na nějaké druhé či třetí osobě, jedná se o myšlení. Pokud rozmyšlí o sobě samé (zabývá se sama sebou), pak se jedná o bytí či setrvávání v našem pravém stavu.

## 12. května 1978

**Sádhu Óm:** Jednou jsem se pokoušel přijít na to, proč každé stvoření, jedno zda lidské nebo jiné, opakuje stejnou chybu, když zaměňuje tělo za „já“. U všech vidíme stejné nedostatky – touhu, nenasytlost, chtíč a hněv. Všechny tyto slabosti jsou zakořeněny v jediném chybném názoru: „já jsem tělo“. Pak jsem pochopil, že pokud by existovalo množství živých bytostí, bude tu i mnoho těchto chyb. Je tu však jen jedna. Když považuji své tělo za „já“, pak spatřuji ztotožnění „já jsem tělo“ v každém stvoření, které vyprojektuji. Když sám po něčem toužím, spatřuji stejnou touhu v jiných. Je to jako sen, kde vidíme naše touhy a obavy ve všem snovém stvoření. Chyby, které spatřujeme na druhých, jsou jen našimi vlastními chybami. Pokud chceme u všeho stvoření odstranit představu „já jsem tělo“, stačí ji odstranit jen u sebe. Pak spatříme, že tu není nikdo, kdo by trpěl touto mylnou představou.

Takto jsem přemýšlel a vzpomněl jsem si na jeden výrok Bhagavána (souvisí to s jistým stoupencem, který poprosil dalšího stoupence, aby požádal Bhagavána o souhlas s výstavbou určité budovy v ášramu, když říkal, že každý chce, aby se budova postavila), který prohlásil: „Kdo říká, že každý to chce? Je to jen on, kdo to chce.“

Když Bhagaván prohlásil, že bychom neměli číst množství knih, myslel tím ty knihy, které rozebírají a pojednávají o ne-Já. Dokud nemáme dostatečnou *vajrágju* (beztužebnost), abychom si trvale všímali pravého Já, pak musíme pokračovat ve čtení knih, které tuto *vajrágju* podněcují. K podpoře beztužebnosti, které odnímá pozornost druhým a třetím osobám, zcela postačují Bhagavánovy vlastní práce. Stačí dokonce i jen jedna z jeho knih, například *Kdo jsem já?*. *Vajrágja* je jediná věc, kterou postrádáme. Když ji ale pevně zakotvíme v našem srdci, pak se tím vyřeší všechny problémy.

## 16. května 1978

**Sádhu Óm:** (dává poslední radu novým návštěvníkům) Pozorně přemýšlejte o skutečnosti, že sebepoznání je podkladem pro veškeré další poznání, a proto je neprosto nezbytné, abychom získali správné pochopení toho, co my sami vlastně jsme. Čím více budete o tomto tématu přemýšlet, tím více budete milovat sami sebe. A budete-li o tuto lásku pečovat, zušlechťovat ji, pak také sebepoznání jistě dosáhnete. Láska a poznání jsou nerozlučitelné. Ve skutečnosti jsou jedním a tímtéž.

## 22. května 1978

**Sádhu Óm:** Někteří lidé si stěžují na přílišnou vznětlivost, citové výlevy apod., jako důsledek cvičení *átmavičáry* (sebedotazování či sebezkoumání). To ukazuje, že

neprovádí cvičení správně. Pokud cvičíme sebezpozornost správným způsobem, zjistíme, že je to ohromná úleva a uvolnění od našich běžných duševních činností.

Dokud jsou totiž naše *vásany* (ven směřující sklony) silné, bude naše mysl často tažena těmito *vásanami* ven, takže naše úsilí o introverzi vyvolá napětí a nesoulad. Kvůli tomu se nedoporučuje nepřetržitá *nididhjasana* (praxe sebezpozornosti) a místo toho je vhodné si na chvíli odpočinout prováděním *šravana* (čtením) nebo *manana* (rozjímáním o přečteném). Naše *vásany* jsou silné jen díky naší připoutanosti k životu. Ale praxí *šravana* a *manana* si stále připomínáme nicotnost života v *egu* a oslabujeme tím naše *vásany*. Důsledkem je pak snazší praxe sebezpozornosti, která se později stává zvyklostí. Střídání *šravana*, *manana* a *nididhjasana* lze jen doporučit.

Jako odpověď na druhou otázku v kapitole dvě, díla *Upadéša Mandžari*, Bhagaván prohlásil, že praxe *vičáry* je vhodná jen pro *pakvis* (ti, kdož jsou duchovně zralí či dospělí). A že ostatní by měli vykonávat *sádhaný* přiměřené jejich stavu mysli. Ve smyslu Bhagavánova výroku můžeme za *pakvi* považovat každého, kdo se chce vzdát svého *ega*, své oddělené osobnosti. *Sádhaný*, určené ostatním, jak o tom mluví Bhagaván, nesměřují k dosažení *manonásy* (zničením mysli, *ega*), ale k vedlejším cílům jako je *čitta suddhi* (očista mysli), dosažení božských vizí, zkušeností nebes, světských potěšení a čehokoli dalšího, po čem touží. *Átmavičára* je pouze pro ty, kteří jsou již unaveni z opakovaně vystupujících projevů *ega*, světa a *Boha* a chtějí tuto kapitolu uzavřít. Není-li člověk *átmavičárou* přitahován, pak zřejmě tuto kapitolu ještě uzavřít nechce, a pak by měl sledovat jakoukoli jinou cestu, která se mu zamlouvá. V textu *Sádhanai Sáram* jsem objasnil, že *átmavičára* je pouze pro ty, kteří si přejí pozbyt své *ego* a jen tito lidé by jej měli číst.

## 26. května 1978

**Sádhu Óm:** Ztišení mysli není naším cílem. Naším cílem je získat správné poznání Já. Mysl ztichne ve spánku, v celkové anestezii a i při jiných formách *manoláji* (dočasněho utišení mysli), ale pak znovu vyskočí do činnosti. Pouze sebezpoznání zcela vyhladí mysl. Proto mysl ignorujte, nezajímejte se, zda je tichá, nebo činná, a místo toho směřujte veškerou svou pozornost výhradně na poznávání já. Pokud si tak počínáme, mysl se nakonec ponoří v nitru do sebe sama, a pak už nebude mít žádný prostor pro klid, nebo aktivitu.

K poznání tajemství třech stavů, z nichž se skládá celý náš život, se musíme naučit přebývat ve stavu mezi bděním a spánkem. Jediný použitelný způsob, jak toho dosáhnout, je směřování pozornosti výlučně na já.

**Sádhu Óm:** (odpovídá na dotaz návštěvníka, který se ptal: „Máme se pokoušet věnovat pozornost já i při jídle, hovoru, chůzi atd.?) Neumím vám poradit, protože jak

jsem zjistil z hovorů se svými přáteli, většina z nich to takhle nedělá. Pokud se vám to líbí, pak to zajisté můžete vyzkoušet, protože kde je vůle, tam je cesta. Já ale doporučuji, že byste měl tuto praxi zkusit tehdy, když nejste zatížen jinými činnostmi.

Začněte s mentálním vyslovením já a hned poté se snažte držet sebeuvědomění, které bylo tímto slovem vyvoláno. Budete třeba schopen se tohoto sebeuvědomění držet jen pár sekund, ale i to je prospěšné. Jakmile zjistíte, že se vaše pozornost stočila vně, zkuste to znovu a s těmito pokusy byste měl pokračovat, dokud nezjistíte, že váš zájem o tuto činnost ochabl. Pak si na chvíli odpočiňte.

Důležité je neustále to zkoušet, třeba jen několik minut denně. Účinnost těchto drobných, ale opakovaných pokusů může být znázorněna příběhem o velbloudu a muži ve stanu. Bylo to v Arábii. Muž spal ve svém stanu a jeho velbloud venku. Bylo však příliš chladno. Velbloud zpočátku strčil do stanu jen svůj čumák a muž mu to dovolil s myšlenkou: „Je to chudák. Venku je opravdu zima.“ Pak velbloud zvolna strčil do stanu celou hlavu a muž mu to stále toleroval. Velbloud postupně nasunul dovnitř celé tělo, které zabralo celý stan, a muž zjistil, že leží venku. Podobné je to i s našimi krátkými pokusy o sebezpozornost v průběhu každého dne. Tyto pokusy postupně vytlačí zájem o vše ostatní, a tím nás nakonec dovedou k cíli.

Je důležité mít ve cvičení sebezpozornosti zálibu. Toto zálibu získáme *satsangem*, tedy čtením, diskuzí a uvažováním nad učením Bhagavána, vykonáváním praxe podle jeho učení a trvalým si připomínáním, že sebezpoznání je jediný hodnotný smysl života. Záliba v sebezpozornosti nás k tomuto životnímu cíli dovede.

**Sádhu Óm:** (odpovídá na dotaz návštěvníka, který se v souvislosti s výše zvedeným zeptal: „Takže chceme-li tak učinit (rozvíjet sebezpozornost), znamená to, že musíme použít sílu vůle?“) Nazvěte to silou vůle, láskou, *bhakti*, jakkoli. Ona sebezpozornost je zde. Zaručeně je ve všech stvořeních, takže ji nemusíme rozvíjet. Dokonce i mravenec vládne jistou silou vůle, aby získal, co chce. Co musíme učinit, není vyvinout naši sílu vůle, ale zaměřit ji správným směrem, tedy na zkušenost toho, co sami ve skutečnosti jsme. Běžně chceme spoustu věcí, ale co se musíme naučit chtít, je poznat, co vlastně ono já je.

Problémem je, že i když všichni tvrdíme, že chceme poznat sami sebe, tak jakmile začneme se zkoumáním, v naší mysli vyskočí něco lákavého a odvede naši pozornost vně. Proto se musíme učit milovat (mít v oblibě) sebezpozornost více než cokoli jiného. Bhagaván jednou prohlásil: „Všichni, kdo sem přicházejí, říkají, že chtějí jen *móksa* (osvobození) a nic jiného a že nemají žádné další světské touhy nebo něco podobného. Ale přesto, kdybych jim ukázal jen nepatrný kousíček *móksa*, rozléti by se pryč jako vrány a nechali by mě tu samotného.“

Nikdo se vlastně nebojí smrti těla. Koneckonců ze zkušenosti víme, že tělo můžeme opustit a přijmout jiné, jak to každý den činíme ve snu. Vlastně jsme velcí *siddhové*, protože ve snech se odíváme množstvím nejrůznějších těl, protože mysl může fungovat, jen když se sama prožívá jako tělo. Mnoho obyčejných lidí je připraveno obětovat své tělo rodině, zemi, národu, protože všichni máme sklon se ztotožňovat s něčím větším, nežli je jakési tělo, které nyní považujeme za sebe sama. Skutečná smrt je smrt našeho ega. Ale intenzivní strach z takové smrti přichází jen ke zralým duším, jak se stalo v případě Bhagavána.

### 3. června 1978

**Sádhu Óm:** Lidé mají množství nejrůznějších připoutaností – k smyslovým potěšením, bohatství, rodině, národnosti, kastě, víře, sociálnímu postavení, jménu či slávě – ale Bhagaván správně rozpoznal, že kořenem všech připoutaností je naše ego, které je *dehabhímána* neboli základní připoutaností, a to k tělu jako k já. Proto nám Bhagaván často radil: „Zjistěte, kdo je ten, kdo touží a v pláči naříká pro *mókša* (osvobození),“ protože pokud takto zkoumáme, tak naše ego zmizí spolu s připoutaností k tělu a s představou o dosažení spásy, po které tak toužilo.

**Sádhu Óm:** (odpovídá na dotaz někoho, kdo poznamenal: „Je jasné, že tato *brahmasatra* (nejsilnější zbraň), které říkáme 'kdo jsem já?' a kterou nám daroval Bhagaván, je ze všech zbraní nejmocnější, ale kvůli naší nedostatečné *vajrágja* (beztužebnosti) nemáme sílu s ní zacházet.“) V tuto chvíli to může být pravda. Ale ten, kdo je tak slitovný, že nám tuto zbraň dal, nám zajisté dá také sílu ji použít. Když poprvé dáte dítěti břidlicovou tabulku a křidu, tak je neumí držet. Proto mu učitel drží ruce a ukazuje, jak psát A, B, C, atd. Bhagaván nám podobným způsobem dal do rukou tuto *brahmasatra* a jistě nás uschopní k tomu, abychom ji naplno použili.

### 5. června 1978

**Sádhu Óm:** Poznání je síla, nebo také moc. Můžeme to pozorovat dokonce i na hmotné úrovni. Lidé, například, mají větší schopnosti, než všechna další zvířata, jen díky svým vědomostem. Podobně i *vásany* (vně směřující tendence mysli) se zdají silné jen díky našemu mylnému poznání světa. Mylně považujeme svět za skutečný, a proto je silné i vábení světa. Z tohoto důvodu mohou být naše *vásany* zničeny jen správným poznáním.

Jediné, co skutečně existuje, je svrchované Já, takže skutečným poznáním je pouze uvědomění si nás samotných tak, jak skutečně jsme. A protože uvědomění si nás samých není nic jiného než to, co jsme, pak my sami jsme pravým poznáním. Pravé poznání lze tedy získat výhradně pozorností k sobě samým. Čím více procvičujeme sebezpozornost, tím více získáme pravého poznání o sobě a světě.

Pravým poznáním je tedy pouze uvědomění si sebe sama, kterému říkáme *čit* (vědomí). Zároveň platí, že poznání je síla a hovoříme o ní jako o *šakti*. Proto se říká, že *čit* je jediná skutečná *šakti* a že *čit-šakti* je zdrojem projevů všech ostatních sil, které se právě kvůli této síle zdají existovat a jevit jako reálné. Takže vše, co Bhagaván říká o pravém poznání ve verších 10 – 13 díla *Ulladu Narpadu*, platí stejně dobře i pro tuto pravou (skutečnou) sílu. Například ve verši 10 je řečeno: „Pouze poznání, které zná samo sebe – prvotního – (když zkoumáním rozezná) komu náleží (relativní) poznání a nevědomost, je pravým poznáním.“ Bhagaván zde sdělil, že pravým poznáním je jediné rozeznání neexistence ega, které (v relativním světě – pozn. překl.) vyvstává jako první a samo zakouší (relativní) poznání a nevědomost všeho dalšího. Toto pravé poznání je také pravou (skutečnou) silou, když ve verši 11 Bhagaván říká, že poznání všeho ostatního, místo poznání sebe sama, není pravým poznáním, ale je nevědomostí a také tím vyjadřuje skutečnost, že se nejedná ani o pravou (skutečnou) sílu. Ve verši 12 pak Bhagaván říká, že to, co poznává (tedy ego čili mysl), není pravým poznáním; tím je výhradně svrchované Já. Z toho plyne, že ego (které poznává jen to, čím není, co je jiné než ono samo) není pravou (skutečnou) silou. A ve verši 13 pak Bhagaván říká: „Svrchované Já, které je poznáním (*džňánou*), je jediné skutečné.“ Z toho lze tedy opět vyvodit, že pravou (skutečnou) silou jsme my sami.

Podobné je to i s termínem *siddhi*, který znamená „dosažení“, ale používá se i ve významu „získání zvláštních sil“. Bhagaván ve verši 35 *Ulladu Narpadu* říká, že pravá *siddhi* je vlastně pravé poznání, kterým je poznání a bytí samo o sobě: „Poznání a bytí jako *porul* (jediná, skutečná podstata, sama sebou jsoucí), která existuje jako *siddham* (to, co je vždy dosažené – získané), je (pravá) *siddhi*.“

Stejně tak Bhagaván říká v šestém odstavci díla *Nan Yar?* (Kdo jsem já?): „Když člověk neustále praktikuje tímto způsobem (tj. stáčením své mysli či pozornosti zpět k sobě samému – ke svému zdroji či místu zrodu, a to vždy, když jakákoli další myšlenka odvede jeho pozornost pryč), síla (*šakti*) mysli, pevně přebývat v místě svého zrodu, tímto naroste.“ Čím více pozornosti věnujeme sami sobě, o to více naroste jas sebeuvědomění, když jediné toto sebeuvědomění je skutečným poznáním. Síla našich *višhaja vásán* (vně směřujících sklonů či tužeb mysli) pak zvolna vymizí v jasném světle tohoto čirého sebeuvědomění. Je tomu tak proto, že síla *vásán* pochází jen z našeho ega, které představuje klamné poznání „já jsem tělo“. O slábnutí *vásán* se píše i v desátém odstavci *Nan Yar?*: „když *svarúpa dhyjánam* (sebeopozornost) roste, všechny *vásany* chřadnou.“

Když poprvé začneme cvičit stáčení pozornosti zpět k sobě samému, bude síla naší sebeopozornosti relativně slabá, takže budeme schopni si všimnout vzestupu nějaké *vásany*, která bude mít formu myšlenek, až poté, co tyto myšlenky naší pozornost odvedou. Ale síla sebeopozornosti cvičením roste, a čím bude větší, tím snadněji dokážeme rozpoznat přesný okamžik výstupu určité *vásany*. Je-li sebeopozornost pevná, pak budeme zakoušet, že myšlenka vyvstává jediné tehdy, když

o ní víme. Tehdy sebezpozornost přilne k sobě samé, k já, které si je této myšlenky vědomo. V důsledku toho myšlenka ustoupí, protože je zbavena pozornosti, kterou potřebuje k přežití. Když jakoukoli myšlenku zbavíme naší pozorností tím, že se rychle přidržíme sebezpozornost (uvědomování si sebe sama), pak tímto oslabujeme vystupující *vásany* a posilujeme naši lásku a schopnost držet se (Inout k) sebezpozornosti.

Při takovémto cvičení sebezpozornosti nesmíme očekávat nebo vyhlížet další vystupující myšlenku, ale musíme celou naši pozornost zaostřit výhradně na sebe. Pokud dáváme pozor na myšlenky, pak budou zcela jistě vyvstávat, protože podstatou naší mysli je expandovat ve formě početných myšlenek vždy, když nejsme výlučně soustředěni na já. Pokud zkusíme věnovat pozornost jen nám samým, pak jakmile naše sebezpozornost i jen trochu klopýtne, objeví se myšlenka na něco jiného. Ale pokud jsme v naší praxi ostražití, dokážeme ihned postřehnout jakékoli zaváhání v naší sebezpozornosti i následné vystoupení myšlenky. Pak dokážeme stočit naši pozornost zpět k nám samým dříve, než nás myšlenky odvedou pryč.

Sebezpozornost je tak jediným přímým způsobem, jak získat sílu mysli, aby pevně přebývala v sobě samé a jako to, čím ona je (čím jsme my sami), tedy ve zdroji, ze kterého jsme jako ego povstali. A jedině přebýváním ve zdroji dokážeme oslabit a nakonec zničit všechny naše *vásany*.

Zmírnění a vyhlazení našich *vásán* by bylo obtížné jen tehdy, pokud by tyto *vásany* byly skutečné. Ale protože *vásany* ve spánku neexistují, nejsou skutečné, a pokud máme opravdovou lásku poznat, co vlastně jsme, pak je můžeme snadno zničit tím, že se pevně držíme sebezpozornosti.

Ve verši 18 *Upadéša Undijar* Bhagaván říká, že mysl je jen shlukem myšlenek, jejichž kořenem je naše ego – prvotní myšlenka, které říkáme já. A ve verši 25 *Ulladu Narpadu* pak Bhagaván uvádí, že ego se zvedá, existuje a prospívá pouze tím, že se drží „formy“, což je jen označí pro myšlenky ega na cokoli jiného, než je ono samo. Proto je jediným účinným způsobem, jak předejít vzestupu ega a jeho rozšíření ve formě nečetných myšlenek, soustředit pozornost na sebe – ego. Protože my sami nedokážeme povstat a existovat jako ego, aniž bychom věnovali pozornost jiným objektům, pak pokud se soustředíme výhradně na sebe, ego se utiší a zmizí. V tomto smyslu také končí 25. verš *Ulladu Narpadu*: „Je-li tento beztvary přízrak – ego – hledán (či pozorován), pak uniká (zmizí).“

Ego je neskutečné. Je jako zdánlivý had, viděný v lanu. Ego se jeví, že existuje, jen tehdy, když si jej nevšímáme. Stejně jako zmizí had, když se pečlivě zadíváme na lano, tak také zmizí i naše ego, pokud jej bedlivě pozorujeme. Ego je ve skutečnosti jen naše beztvare a nekonečné svrchované Já. Proto jen pozorností, směřovanou k egu, které je kořenem naší mysli a je první (myšlenou) myšlenkou, můžeme ego správně „poznat“ – tedy poznat, že ve skutečnosti neexistuje. A jen tímto správným nazřením dokážeme získat nad egem kontrolu a podmanit si jej.



Poznání, pramenící ze sebezpozornosti, je tou nejvyšší silou, se kterou si dokážeme porobit naši mysl, a tedy celý projevený svět, který je jen projekcí mysli. Víteztví nad myslí tak znamená vítězství nad celým světem. Nejenom nad tímto světem, ale i nad každým jiným představitelným světem. Sebezpozornost tak pro člověka znamená svrchovaný úkol, kterého je třeba se zhostit. Je to síla uvnitř každého z nás. Je to schopnost věnovat se sám sobě. Je to přímá cesta, přístupná každému, jak říká Bhagaván ve verši 17 *Upadéša Undijar*.

Občas se říká, že abychom si dokázali podrobit mysl, musíme ovládnout všechny naše touhy. Ale ovládnutí tužeb je možné jen poznáním, co touha vlastně je. Ve skutečnosti je nemožné zcela kontrolovat naše přání, protože jsou láskou, což je *prija* nebo *ánanda* aspekt (aspekt blaženosti) naší pravé podstaty. Co se v našich myslích projevuje jako množství tužeb, je pouze naše láska být šťastný a tato láska je skutečnou podstatou naše pravého, svrchovaného Já. Proto ji nikdy nemůžeme ovládat nebo si ji podrobit. Takže jediným způsobem, jak ovládnout všechny naše touhy, je uspokojit (nasytit či naplnit) naši základní lásku (tužbu) být šťastný, což dokážeme pouze poznáním toho, čím ve skutečnosti jsme.

Přání po věcech jiných, než jsme my sami, jsou nekonečná, protože jakmile je jedna taková touha uspokojena, na její místo okamžitě postoupí další. Zkrátka nikdy nelze uspokojit naše tužby tím, že je budeme uspokojovat jednu po druhé. Kořenem všech našich přání je pouze láska k sobě samým. Proto bychom měli přesměrovat všechna naše přání po jiných věcech zpět k sobě samým a toužit a snažit se zažít jen to, čím skutečně jsme. V tomto okamžiku je naše láska k sobě samým rozptýlená ve formě nečetných přání a v důsledku tohoto je slabá a roztržštěná. Abychom tuto lásku posílili a učinili opět celistvou, musíme ji soustředit na její skutečný cíl – což jsme my sami. Tímto konáním poznáme, co opravdu jsme, a pak shledáme, že tu vlastně není nic, po čem bychom toužili.

Modlitba není bezvýznamná a nepřináší jen dočasný prospěch. Modlitba směřuje k našemu vlastnímu pravému Já. Je to naše touha po nás samotných, a tak jistě přinese ovoce. A navíc, všechno kolem – svět, náš život – je pouze výsledkem našich minulých tužeb a přání.

Mnozí lidé jsou modlitbou sklíčeni, protože se modlí, aby dosáhli něčeho konkrétního, a zjišťují, že tyto modlitby jsou jen zřídka vyslyšeny. Ale nakonec budou vyslyšeny všechny naše modlitby tím nejlepším možným způsobem, lépe než si vůbec dokážeme představit, protože všechno toužení bude nakonec naplněno jen tehdy, když poznáme, čím doopravdy jsme.

V kapitole o *bhakti*, ve druhé části knihy *Cesta Šrí Ramany* uvádím, že dokud jsme individuálním jedincem, existují tři stupně modlitby. Zpočátku se člověk modlí

s okázalou oddaností ke svému milovanému Bohu, aby dosáhl splnění všech svých přání. Tehdy se mu Bůh jeví jako tvar (forma). Jakmile se ale člověk ponoří do třetího stupně modlitby, tedy když porozumí, že by se měl vzdát modliteb k Bohu za splnění svých malicherných tužeb, modlí se k Bohu, aby získal jen Boha samotného, a tehdy se mu Bůh přestane jevit jako tvar. Je to proto, že Bůh může darovat sám sebe jen tak, že svého oddaného stoupence učí, že On – Bůh není tvarem (formou), ale jen stoupencovým vlastní, beztvarým, svrchovaným Já. A tím Bůh často naplní naši touhu dokonaleji a účinněji, než kdyby nám poskytl cokoli, zač v modlitbě prosíme.

Dokud jsme vůči vlastnímu pravému Já nevšímaví, pak vlastně nevíme, co je pro nás dobré. Neměli bychom se tedy modlit za to, o čem si myslíme, že je pro nás dobré, ale spíše ať se naplní boží vůle, protože Bůh sám velmi dobře ví, co je nám prospěšné. V tomto smyslu zní zpěv Bhagaván ve verši 2 *Šrí Arunácala Padikam*: „Tvé přání (Arunácalo) je mým přáním. Tvé přání mi přináší štěstí – Pane mého života.“ A ve verši 7 *Šrí Arunácala Navamanimalai* Bhagaván zpívá: „Má milovaná Arunácalo, všechno Tvé konání je tu jen proto, aby narostla má touha Tě uctívat.“ V jednom z veršů *Šrí Ramana Sahásram (Tisíc modliteb za poznání)* zpívám, že Bůh mi dává mnohem víc, než zač jsem se kdy modlil.

## 6. července 1978

**Sádhu Óm:** Král Vajrangada Pandja, který jako první objevil velikost *pradakšiny* (obcházení) kolem Arunáčaly, chodil kolem hory třikrát denně po tři roky. Zpočátku bylo jeho počínání podníceno nadějí, že by se jednou mohl stát Indrou (vládcem nebes), ale po třech letech *pradakšiny* v něm začala svítat *vivéka* (rozlišování), takže se pak jen modlil k Arunácalaéšvarovi, aby se s ním sjednotil. *Pradakšina* kolem Arunáčaly způsobila přeměnu jeho *kamja bhakti* v *niškamja bhakti* (láska či bhakti s touhou a bez touhy) a rozlišování, kterým tímto získal, jej uzpůsobilo k dosažení *Šiva sayujya* (ztotožnění s Pánem - Šivou). Vyvrálost rozlišování je výhoda, kterou můžeme očekávat, když budeme chodit kolem Arunáčaly.

## 10. července 1978

**Sádhu Óm:** Mnoho lidí věří, že jejich pokrok v *sádhaně* lze změřit podle délky doby, po kterou jsou schopni zůstat bez myšlenek, ale zůstat bez myšlenek po nějakou dobu není pravý cíl *sádhaný*. Jejím cílem je pouze poznání, což představuje jasné uvědomění si sebe sama. Jaký význam má zůstat 5 hodin bez myšlenek, když se všechny naše touhy, hněv a další slabosti myslí vrátí během šesté hodiny? Člověk může zůstat bez vědomí těla třeba tři sta let, ale je mu to k něčemu, pokud nezná sám sebe?

Když cvičíme *sádhanu*, naším cílem nemá být co nejdélší možné setrvávání ve stavu bez myšlenek, ale výhradně poznání sama sebe. Zkoumejme „kdo jsem já?“

abychom se poznali. Pro porozumění všem našim problémům, které tu jsou jen v důsledku chybného vědění „já jsem tělo“, se musíme snažit toto správné poznání sebe sama získat.

### 15. července 1978

**Sádhu Óm:** Pouhé odtahování (pozornosti) myslí od druhých a třetích osob není *átmavičárou* (sebedotazováním či sebezkoumáním), ale je to jen druhotný účinek této metody. *Átmavičára* představuje všímání si nás samých. Když je pozornost takto směřována k nám samým, mysl se pak odtahuje od jiných věcí. Ve verši 16 *Upadéša Undijar* Šrí Bhagaván říká: „Nevšímáním si vnějších jevů poznává mysl svoji světelnou formu, která je pravým poznáním.“

„Nevšímáním si vnějších jevů“ se myslí odtažení pozornosti od druhých a třetích osob, ovšem nepředstavuje to samo o sobě pravé poznání, protože všechny vnější jevy opouštíme i v okamžiku spánku. Pro poznání „pravého poznání“ musíme znát naši „formu světla“, což je základní uvědomění, které osvětluje mysl. Proto je v tomto verši stěžejní část „mysl poznává svoji světelnou formu, která je pravým poznáním“, zatímco „nevšímáním si vnějších jevů“ představuje jen vedlejší sdělení, protože když si naše mysl všímá svého sebeuvědomování „já jsem“, její pozornost je tím přirozeně odtažena od vnějších jevů.

Přebývat po nějakou chvíli bez myšlenek je bezpochyby míruplný a příjemný zážitek, ale nejedná se o konečné řešení našich problémů. Je třeba opravit naše klamné uvědomění „jsem toto tělo“, a protože se v tomto případě jedná o chybné poznání nás samých, můžeme jej napravit jedině správným poznáním.

Lidé mají obecně za to, že *sádhanou* je pouze čas strávený v meditaci. Ve skutečnosti *sádhana* prochází skrze stavy bdění a snění a skrze nesčetná zrození. *Sádhana* je vše, co v našich životech zakoušíme, když všechny životní zkušenosti jsou dány milostí gurua. *Sádhanu* představují i opakované úvahy o bídách života, společně s našimi opakovanými pokusy najít v sobě příčinu oněch neštěstí, protože všemi těmito prostředky postupně získáme sílu správného rozlišování, čímž poroste zralost mysli, která nás uschopňuje k sebepoznání.

Přebývání v sobě a sebezpozornost jsou jedno a totéž. Přebývání je bytí (*sat*), zatímco pozornost je poznávání (*čít*). Ve verši 26 *Upadéša Undijar* Bhagaván říká, že být sám sebou znamená znát sám sebe, protože nejsou dvě já. A ve verši 23 pak říká, že není jiné vědomí, než to, které poznává to, co je, takže to, co je (*sat*) je samo o sobě vědomím (*čít*). Světský člověk přebývá ve světě, protože má o svět zájem. Duchovní člověk přebývá v sobě samém, protože sobě věnuje svoji pozornost.

## 18. července 1978

**Sádhu Óm:** Guru ví, že všechny *vásany* skrytě leží uvnitř nás. Ví, které z nich může dovolit, aby vyrašila ve formě myšlenek, abychom ji mohli zničit silou rozlišování, jež nám daroval, tedy zkoumáním, komu se tato *vásana* projevila. Guru také ví, kterým *vásanám* nesmí dovolit, aby se rozvinuly, protože jejich zničení by bylo nad naše síly.

Guru připouští, aby se někteří duchovní hledající oženili a ponořili do světských radostí a tužeb, zatímco jiní mají vnitřním přemítáním „co jsou vlastně tato tělesná potěšení?“ vyvinout beztužebnost (*vajrágja*), když dospívají k závěru, že jen dvě těla z masa a kostí zkouší v sobě navzájem nalézt potěšení. Ale pokud v někom tato *vajrágja* rychle vzplane i v manželství, pak je to proto, že má k beztužebnosti sklony, jinak by po tělesných potěšeních toužil a domníval se, že je dobré je prožívat.

Guru vytváří podmínky, aby naše *vásany* vyrašily ve formě tužeb či myšlenek. Lze to přirovnat k zavlažování setby v zahradě. Milost gurua skrání slabší a méně nebezpečné *vásany* a umožňuje nám, abychom si je podmanili prostřednictvím *vivéky* (rozlišování) a *vajrággy* (beztužebnosti). Postupně tím získáme sílu čelit silnějším a nebezpečnějším *vásanám* a i ty pak přemoci. Jsou však určité *vásany*, které jsou tak nebezpečné, že guru nikdy nedovolí, aby se projevily. Místo toho je svojí milostí vysuší, takže v nás nevystoupí. Budou jako suché palivové dříví, které shoří spolu s jejich kořenem – egem – jakmile vzplanou plameny *džňány*.

Jen guru může toto vše pro nás učinit. Guru zná nejenom naše současné myšlenky, ale také všechno, na co jsme vůbec schopni myslet a co jsme schopni zažít. Pro nás je potřebné o této pravdě uvažovat a ztotožnit se s ní. To proto, aby naše ego nepozvedlo pyšně hlavu a nemyslelo si – já si dokážu *máju* podrobit. Pokora je neodmyslitelná. Silou ega nic nezmůžeme. Bez milosti gurua nemůžeme dokonce ani myslet, jak o tom hovoří Bhagaván ve verši 170 *Guru Váčaka Kovai*: „Když dokonce ani bohové Vaju a Agni (bohové větru a ohně) nedokázali pohnout nebo spálit drobné stéblo slámy, jak by bylo možné cokoli učinit silou svého ega?“ (*Bhagaván se odkazuje na příběh, kdy se bohové Vaju a Agni přeli o to, kdo z nich je mocnější. Šiva, aby ukončili jejich spor, se před nimi objevil ve formě stébela slámy, které však oba bohové nedokázali odfouknout ani spálit. Pozn. překl.*)

Vždy je lepší být pokorným a držet se v pozadí. Ať si po nás každý šlape, niž už nás nemůže dostat. V jednom ze svých veršů jsem uvedl následující vysvětlení: orel, se svými silnými pařáty a zobákem, může být zahnán hejnem vran, mocného slona dokáží odehnat černí mravenci, slunce může vysušit oceán, ale nám na ochranu před ním stačí malý slunečník, vlak utáhne nesmírný náklad, ale je pod vládou jediného prstu svého strojuvůdce a řeka Ganga dokáže svým proudem pohltit slony, ale nezabrání malým rybkám, aby v ní plavali proti proudu. Podobně ani největší jogíni si nedokáží podrobit *máju*. Je to však možné prostým odevzdáním sebe sama do milosti Bhagavána.

Pokud uvažujeme uvedeným způsobem, pak naroste naše rozlišování a i touha Inout k nohám Bhagavána a nadále už nebudeme mít sklony si myslet „já to dokážu“. Bitva mezi našimi tendencemi, které povstávají jako ego, a mezi *vivékou* a *vajrágjou*, jimiž nás obdaroval Bhagaván, musí trvat po celou dobu bdělého stavu. Často si v této bitvě připadáme, jako loď dostižená prudkou bouří, ale Bhagaván je náš kormidelník, tak se máme k němu modlit tak, jak nás to učil ve verši 79 *Šrí Arunácala Akšaramanamalai*: „Ó Arunáčalo, ochraň mě, abych nebyl jako loď bez kormidelníka, která se zmítá v prudké bouři.“

## 28. července 1978

**Sádhu Óm:** Síla spočívá v našem bytí, ne v našem myšlení. Proto také opravdová síla pochází jedině z přebývání v sobě samém. Čas při praxi přebývání v sobě nehraje žádnou roli, protože zůstat bez myšlenek třeba po osm hodin nám nic nepřinese. Jediným důležitým faktorem při praxi přebývání v sobě (která je stavem prostého bytí – *sat*) je pozornost (což je zaostření našeho uvědomování – *čít*), protože to, co určuje pevnost a hloubku přebývání v sobě samém, je intenzita naší sebezpozornosti. Znat sám sebe znamená být sám sebou, a to je pravá síla (*šakti*).

Pokud někdo po určitou dobu provádí *tapas* (duchovní úsilí) a získá tím jistou moc nad lidmi, takže začne přijímat některé z nich za své žáky, pak je – jak říká Šrí Rámakrišna – jako malý had, který chytá velké žáby. Nedokáže je spolknout, ale ani pustit, takže musí oba trpět. Pokud takový „guru“ převezme odpovědnost za *vásany* žáka, pak bude touhami svých žáků sám přemožen.

Pravý guru není osoba. Je to naše vlastní neomezené, a proto neosobní, svrchované Já, protože jen ono samotné dokáže s našimi *vásanami* zacházet a zničit je, aniž by jimi bylo jakkoli dotčeno.

## 8. srpna 1978

**Sádhu Óm:** V prvním verši *Šrí Arunácala Navamanimalai* Bhagaván zpívá:

Třebaže je Pán Šiva vskutku *áčalan* (nehybný), tančí na nádvoří Čidambaramu (chrámu) před matkou, která je *áčalai* (jeho ženou). Když se *Šakti* (božská matka) utiší v *áčala* formě Šivy, věz, že pak Pán Šiva září jako *Arunáčalam*.

Pán Šiva je naším vlastním, skutečným, svrchovaným Já, které je neměnné, a proto vždy nehybné (*áčala*). Přesto, jak říká Bhagaván, Šiva na sebe v Čidambaramu vzal formu Nátarádži (tančícího Šivy), aby svým tancem před Kálí ukončil její horečnatý tanec. Kálí – Šakti – božská matka celého vesmíru, zde představuje naši ustavičně činnou mysl, která je původcem všech jevů. Kálí se nazývá *ačalai*, což je ženská forma *áčalan* – nehybného Pána Šivy. Kálí ve své podstatě není nic jiného než

Šiva, právě tak jako naše mysl není v podstatě ničím jiným, nežli naším skutečným, svrchovaným Já.

Stejně jako muselo dojít k uklidnění horečnatého tance Kálí, aby znovu nabyla svého původního, nepohnutelného stavu, tak se musí uklidnit i věčně vystupující a aktivní mysl, aby opět získala svůj původní stav dokonalého klidu a nepohnutého sebeuvědomění.

Na jiných duchovních cestách (než je *átmavičára*), které v tomto verši zastupuje zmínka o svatém místě Čindabaramu, je mysl určeno vykonávat jednoduchou, konkrétní činnost – praxi, aby si podmanila své zbylé činnosti. Mysl musí k této praxi přilnout, k čemuž je nutné úsilí, které představuje obtížný *tapas* (přísnost, askeze) a ten je zde představován tančícím Nátarádžou.

Na cestě *átmavičáry*, která je cestou dokonalého sebepodrobení a kterou v tomto verši představuje Tiruvannamalai (Arunáčala), není přísný *tapas* nezbytný, protože mysl se v nepohnutelnosti ponoří zpět do sebe samé klidným přidržemím se lásky k sobě. Stane se to zrovna tak, jako se utišila Šakti zde v Tiruvannamalai kvůli její nesmírné lásce k nehybné formě Pána Šivy – k Arunáčale.

Uvedený verš nám říká, že k opětovnému nabytí původního, nepohnutelného stavu přebývání v sobě samém není nezbytná nijaká činnost (tanec) myslí, protože nakonec je možné přebývat tak, jak skutečně jsme, jen naprostým vzdáním se všech činností myslí. A toho lze docílit pouze oddanou, pevnou, neustálou a míruplnou sebezpozorností.

Džňanasambandhar chválil Arunáčalu jako „vznešeného Pána, dlícího v hutné mase *džňány*“. Bhagaván to obvykle vysvětlovat tak, že Arunáčala je *džňánagni* – oheň sebepoznání, který zničí mylné uvědomění „já jsem tělo“. Když Sundamurti pobýval v Tiruvanaikkaval, zpíval zde verše, že Arunáčala může být poznána jen těmi, kdo ztratili své ego. Tím dokázal, že velký mudrc, třebaže je od Arunáčaly nesmírně vzdálen, dokáže pouhým myšlením na Arunáčalu porozumět jejímu tajemství. Když zdejší krajem putoval Šrí Šankara, přicházel k Arunáčale z východní strany (*tedy ze strany, kde leží Tiruvannamalai – pozn. překl.*), ale do města nevstoupil, protože každé zrnko písku zde spatřoval jako Šivův lingam, takže vykonal *namaskár* (pozdrav) z dálky. Když o těchto příkladech hovořil Bhagaván, dodával, že i země zde je *džňána bhumi* – *džňanou* prosycená půda.

Lidé obecně považují *satsang* za společenství dobrých lidí, ale Bhagaván vysvětlil pravý význam tohoto termínu. Jasně prohlásil, že pravým *satsangem* je pouze sdružení se se *sat*, a protože *sat* není nic jiného nežli *átma svarúpa*, naše vlastní, skutečné, svrchované Já, tak přebývání v nás samých, v tom, čím skutečně jsme, je správnou a nejdokonalejší formou *satsangu*. Ale do doby dokud nejsme schopni přebývat v *sat* jako ono *sat*, je druhou nejlepší formou *satsangu* kontakt s bytostmi, jako Bhagaván, který je v *sat* pevně usazen.

Ovšem dokud se zažíváme jako tělo, pak každý, kdo přebývá v *sat*, se nám bude jevit, že je tělem. Takže jakmile jejich tělo zemře, budeme si myslit, že jsme *satsang* těchto bytostí ztratili. Proto nás Bhagaván učil, že Arunáčala je dokonalým ztělesněním *sat*, a protože Arunáčala je zde stále přítomná, *satsang* s ní je nám vždy k dispozici. Nadto platí, že s Arunáčalou se můžeme spojovat pouhým myšlením na ni, takže tento *satsang* není omezený časem ani prostorem.

Máme-li však možnost pobývat zde (v Tiruvannamalai), je tu zvláštní způsob *satsangu* s Arunáčalou a tím je *pradakšina* (posvátné obcházení) okolo hory. Jako je mol přitahován plamenem svíčky a bude létat okolo tak dlouho, dokud jej plamen nestráví, podobně i my, jsme-li přitahováni Arunáčalou a obcházíme ji, budeme jí nakonec vstřebáni. Takže *satsang* je vlastně sebevražedný postup.

Dostane-li se jehla do kontaktu s magnetem, její dříve neuspořádané molekuly jsou zmagnetizovány a jejich vlastnosti se projeví v jehle jako v celku. Magnetismus, vyvolaný v jehle, není vlastností, kterou jehla nově získává, ale je to cosi, co již bylo v jehle přítomno, i když skrytě. V tomto příkladě je magnetismus skutečnou podstatou jehly, která se však odhalí pouze při kontaktu s magnetem.

Podobně ani my nezískáváme *satsangem* nic, co bychom již neměli. Pouze se nám odhaluje naše pravá podstata. Přirozený (v ní skrytý) magnetismus jehly se stane zjevným po opakovaném kontaktu s magnetem. Stejně tak i opakovaná *pradakšina* nebo častý kontakt s *džňáninem* – nesejde na tom, zda jde o pobývání v jeho fyzické přítomnost, nebo ještě lépe o studium, úvahy a praktikování jeho učení – nám umožní spatřit, že naší skutečnou podstatou je *sat* – bytí.

## 9. srpna 1978

**Sádhu Óm:** Nejlepším způsobem, jak oslavit sté výročí Bhagavánova narození, by bylo zabránit vzestupu já – tedy toho, kdo chce toto výročí mnoha způsoby oslavit. Pokud dokážeme toto já utiřit, pak skutečně oslavíme sté výročí způsobem, jak by si to Bhagaván přál.

## 10. srpna 1978

**Sádhu Óm:** Podstatou *sádhaný* je studium Bhagavánova učení, uvažování o přečteném a snaha praktikovat ve shodě s tímto učením, protože toto jsou prostředky, kterými Bhagaván připravuje a rozněcuje plamen jeho *sphurany* (živého jasu sebeuvědomění) v našem Srdci. Pokud pravidelně nečteme, neuvažujeme a nepraktikujeme jeho učení, pak tím vytváříme vnitřní překážku mezi ním a námi, která brzdí proud jeho milosti a brání mu vstupovat do našeho Srdce.



## 16. srpna 1978

**Sádhu Óm:** Ve verši 31 *Ulladu Narpadu Anubandham* (Dodatek ke 40 veršům o Skutečnosti) Bhagaván říká:

*Mej džňánin* (znalec skutečnosti), spí uvnitř těla, které lze přirovnat k vozu. Činnost (mysli či těla), *ništha* (nečinnost či samádhi) a spánek jsou pro něj totéž, jako když člověk usne ve voze, který se pohybuje, stojí nebo je vypřažen.

Člověk, který ve voze usne, si není vozu vědom, ať už se vůz pohybuje, stojí nebo je vypřažen. Stejně tak ani *džňánin* si není vědom těla a mysli, ať už je činný, ve stavu *ništha* či spí.

V jedné z odpovědí Bhagavána, které jsou zaznamenány v knize *Mahářišiho evangelium*, Bhagaván popisuje toto připodobnění podrobnějším způsobem.

V každém případě bychom při čtení tohoto připodobnění měli mít na paměti, že jeho cílem je naše pochopení, že *džňánin* není nic jiného než naše vlastní, skutečné, svrchované Já, které si vůbec není vědomo těla, mysli či jakéhokoli ze střídajících se stavů (bdění, snění a spánek), které, jak Bhagaván často vysvětloval, existují jen před zraky *adžňánina* (nevědomého člověka, který se chybně považuje za tělo a mysl). Proto bychom tento příklad neměli dál rozebírat a jít nad rámec jeho účelu. Když například v knize *Mahářišiho evangelium* Bhagaván říká, že cestující, který spí ve voze, nevnímá, co se s vozem děje, ale pak se probudí na nějakém jiném místě, nesmíme to brát tak, že *džňánin* se nakonec probudí z „bdělého spánku“ *džňány* a bude si opět vědom nějakého těla.

A ještě jedna poznámka části Bhagavánova textu: „*Samádhi* je pro *džňánina* stále ticho (protože *samádhi* znamená *džagrat sušupti*, čím označujeme člověka, který je vědomý, není však zaujat činnostmi, asi jako když se zapřažení býci nepohybují).“ V závorkách podané vysvětlení nejsou slova Bhagavána. Bylo přidáno někým, kdo Bhagavánova slova zapsal, protože význam pojmu *samádhi* je tu použitý jinak, než jak to činil Bhagaván. *Džňánin* je totiž vždy ve stavu *džagrat sušupti*, tedy ve stavu „bdělého spánku“, protože *džňánin* je tím, co zde Bhagaván popisuje jako „věčně bdělé svrchované Já“. *Džňánin* je tedy probuzený ve smyslu, že si je vždy vědom sebe sama, a je stále spící v tom smyslu, že si nikdy není vědom ničeho jiného – žádné mysli, těla, světa (jen sebe sama). Pokud zde tedy onen neznámý autor poznámky přirovnává *samádhi* ke stojícímu vozu, pak to, o čem se domnívá, že je *samádhi*, není *samádhi* – trvalý stav *džagrat sušupti* – ale jen přechodný stav pohroužení do sebe, v němž mysl a tělo *džňánina* zdánlivě (pro *adžňánina*) občas přebývají. Z pohledu *adžňánina* může být tělo a mysl *džňánina* občas v činnosti a později zase jakoby vstoupí do nehybného stavu, prostého aktivity. Autor poznámky to zde nazývá *ništha* neboli *samádhi*. Ale *džňánin* si příchodu a odchodu všech těchto stavů není vědom, protože v jeho pohledu existuje jen jediný stav – *džagrat sušupti*, který je věčný a neměnný.

Co je však na Bhagavánově odpovědi v knize *Mahářišiho evangelium* zvláště důležité, je kontext, v němž přirovnání použil. Bhagaván tímto přirovnáním obvykle poukazoval na skutečnost, že *džňánin* si vůbec není vědom mysli či těla a tedy ani jejich činností či stavů. Zde však ke svému přirovnání dodal vysvětlení, že pokud věnujeme pozornost výhradně sami sobě a ničemu jinému, pak naše tělo a mysl budou stejně vykonávat činnosti, které je jim určeno konat, ale my si toho nebudeme vědomi. Jelikož *átma džňána* čili *džagrat sušupti* je stav, v němž si nejsme vědomi ničeho jiného nežli sebe sama, pak abychom k němu zde a nyní dospěli, máme věnovat pozornost jen sobě, a tím se vyvarujeme uvědomování si něčeho jiného.

Toto měl na mysli Bhagaván, když řekl, že máme cvičit *sahadža samádhi* dokonce i uprostřed ostatních činností a v úvodu k *Drig Drišja Vivéka* Bhagaván vysvětluje, že cvičení *sahadža samádhi* znamená „stále zkoumat (nebo věnovat pozornost) sobě samému, aniž bychom rozlišovali, zda hledíme dovnitř či vně“. Být si stále vědom jen sebe sama, a ničeho jiného, je *sahadža samádhi* (což je jen jiné jméno pro termíny – *manonása*, *átma džňána* nebo *džagrat sušupti*). A usilování o uvědomování si sebe sama, a ničeho jiného, je cvičením *sahadža samádhi*. *Sahadža samádhi* je naším cílem a jediný způsob, jak jej dosáhnout, je cvičit zde a nyní.