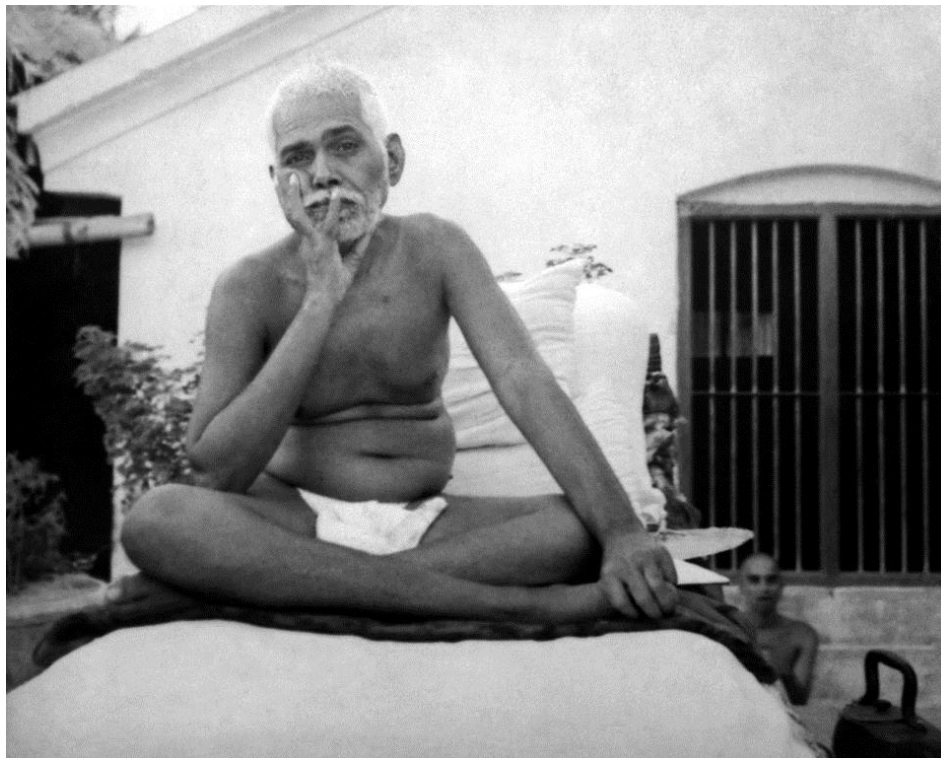


Nauka Ramany Mahářišho

Svámí Pragnánánda

zveřejněno na www.rudolfskarnitzl.cz



Bhagaván Šrí Ramana Mahářiš

Základní princip Bhagavánova učení vyzdvihuje zkoumání pravého Já (Self). Dále říká, že na každou otázku či problém, se kterými se při své bitvě o existenci na tomto světě setkáme, dostaneme pohotovou odpověď a rozluštění, když poznáme své pravé Já. Jednoduchý způsob, jakým byl Bhagaván schopen rozluštit záhady a propletence lidského života, byl ve výsledcích tak zázračný, že k samočinnému odstranění mnoha pochyb, které jinak v myslích tázajících nebraly konce, stačila jen Jeho přítomnost.

Konkrétně uvedu příklad jednoho stoupence, který kdysi přišel do Tiruvannamalai pro *daršan* Bhagavána. V jeho mysli však bylo plno pochyb o Bohu a věcí s ním spojených. První otázka, kterou stoupenec Bhagavánovi položil, zněla: „Někteří lidé říkají, že Bůh je ve tvaru a jiní prohlašují, že je beztvarý. Mohu k tomu znát váš názor?“

Bhagaván se okamžitě zeptal tázajícího: „Řekněte mi, zda vy sám máte nějaký tvar?“

Stoupenec: Samozřejmě, že mám tvar. Podívejte se na mé tělo. Je 5 stop a 8 palců vysoké a má 38 palců okolo hrudi.

Bhagaván: Takže vy vztahujete Já k vašemu tělu?

Stoupenec: Ano, o tom není pochyb.

Bhagaván: V případě když jste mrtvý, proč vaše tělo, pravé Já dle vaší představy, neřekne těm, kteří nesou rakev, aby vás nechali ještě pár let na zemi, abyste užil materiální požitky tohoto světa?

Stoupenec: Jak by mohlo mrtvé tělo promluvit?

Bhagaván: Vy jste mi řekl, že vaše Já je vaše tělo a je-li opravdu tak, pak musí promluvit. (Zde v ukázce rozhovoru není zmíněný předpoklad, který byl stoupeneci znám, a sice že pravé Já j věčné. Pozn. překl.)

Stoupenec: Bhagaváne, dopustil jsem se chyby. Nevím co je mé pravé Já.

Bhagaván: Když o sobě nic nevíte, proč usilujete poznat Boha? Nejprve se snažte poznat sám sebe, pak budete schopen poznat vše i o Bohu.

Stoupenec se poklonil Bhagavánovi, poprosil o jeho milost a vrátil se osvícen domů.

V záležitostech, které se týkaly Boha a pravého Já uměl Bhagaván vrhnout světlo na každého aspiranta a zcela ho uspokojit.

Učení Bhagavána zahrnuje dvě kategorie – sebepodrobení a sebezkoumání. První patří do kategorie *bhakti*, kdy aspirant věří v existenci svrchované síly, která je zdrojem úplně všeho na tomto světě a každá bytost se musí této svrchované moci podřídit. Jinými slovy, stoupenec věří ve vyšší moc, která je od něho odlišná, a ve jménu Boha je této síle povinen oddaností. To přivádí aspiranta k sebezkoumání, když si začne klást otázky, zda je tělo „já“ a zda jeho smyslové orgány tvoří „já“. Je mysl „já“ nebo je tím intelekt? Na každou takovou otázku obdrží odpověď „ne, není“. Takový proces nazýváme v sanskrtu *neti, neti* (vylučování všeho, co nejsem já), kdy se tázající v procesu sebezkoumání nakonec noří do svého zdroje, když překročí tělesná omezení, omezení smysly, myslí a intelektem.

Bhagaván Ramana se jasně vyjádřil, že i lidé, kteří nejsou intelektuálně vzdělaní, mohou dosáhnout nejvyšší poznání oběma zmíněnými metodami. Nicméně lidé emocionálně založení budou lépe postupovat v metodách *bhakti*, zatímco lidem spíše přemýšlivým se bude více líbit *džňána*. Například Paramhansa Rámakrišna ani nespátřil dveře nějaké školy a dosáhl nejvyššího poznání metodou *bhakti*. V případě Ramany Mahárišiho máme příklad seberealizované bytosti pomocí *džňány*, i přesto, že měl Ramana jen omezené školní vzdělání. Do kategorie *džňáninů* patří kromě Ramany i Šankara a oba dosáhli nejvyššího poznání již během dospívání.

Byli však i návštěvníci, kteří Ramanu navštěvovali, aby předvedli své vzdělání. Když se něco takového událo, Bhagaván mlčky seděl. Tito příchozí se podobali podzimním mrakům v jižní Indii, které nenesou žádnou vláhu, ale hromují, a tak i tito návštěvníci nějakou dobu mluvili a pak odešli.

Bhagaván ve vícero komentářích uvedl, že ukázky zvrácené učenosti jsou hojné. Také řekl, že, i když některá prohlášení mají podporu v *advaitě* (nedvojnosti), přece jsou lidmi předkládány jako vaišnavistická (dualistická) prohlášení. Například Nammalvar prohlásil: „Ó Pane, když jsem neznal tvou přirozenost, myslel jsem si, že jsi ode mne oddělen. Ale co jsem Tě poznal, zůstáváš jen Ty.“ Toto prohlášení je v soulase s *advaitou*, ale komentátoři to vysvětlili překrouceně, prohlásil Bhagaván.

Další návštěvníci byli příliš líní, než aby si některý text písma přečetli. Přišli za Bhagavánem s otázkami, jejichž odpovědi šlo nalézt v základních duchovních textech. Oni však chtěli znát odpověď přímo od Bhagavána a nikoho jiného. Bhagaván jim přesto trpělivě odpovídal. Jiní zase chtěli vyjasnit body, kterých si všimli v knihách. Bhagaván jim je snadno vyložil. A byli další, kteří nechtěli o ničem diskutovat, třebaže prováděli různé *sádhany*, dosahovali však malého pokroku z důvodu světských tužeb. Pro takové platí, že dokud s nimi neskončí, každé duchovní zkoumání je jen ztrátou času. Kolik zrození je zapotřebí, abychom se zbavili tužeb?

Bhagaván však svým stoupencům nikdy nebral odvahu. Z jeho pohledu znamená úplné osvobození od tužeb dosažení *džňány* (poznání). Dokud člověk nepřebývá v pravém Já, je pro něho úplná odpoutanost a zmizení tužeb neuskutečnitelné. Často také vystupovala otázka, zda je pro sebezkoumání předepsána určitá úroveň odpoutanosti – *vajrágja*. Postoj Bhagavána k této otázce je odhalen v jeho odpovědi Natanánandovi: „Pokud jste opravdu nezpůsobilý k *sáadhaně*, tak proč toužíte navštěvovat *mahátmy* a považujete to ze všeho za nejdůležitější?“ Jinými slovy výskyt dobrého úmyslu je dostatečnou kvalifikací.

Všichni hledající potřebují odpoutanost a musí ji dosáhnout. Bhagaván však nikdy nezdůrazňoval, že by se měl s touhami vést neúnavný boj. Říkával: „Když je pták chycen v síti a bojuje, jen se uškrtí. Proto nevěnujte touhám pozornost. Tak jako vzniknou některé dobré touhy, vzniknou i špatné. Vykořeňte zlé touhy za použití techniky *neti, neti* (tyto touhy nejsem já), nebo tím, že se sami sebe ptáte: 'Komu tyto touhy vznikají?', což se děje při cestě sebezkoumání. Touhy pak odpadnou zároveň s větvemi, listy, květy a poupaty.“

Šrí Rámakrišna pokládal svou manželku za Matku Vesmíru a tím unikl úchopu touhy. Podobně ten, kdo ochutnal sladké jméno Bhagavána, nebude dávat přednost jiným sladkostem.

Bhagavánovo učení bylo jednoduché: nevěnuj pozornost ničemu jinému než *átmanu* (pravému Já). Není pochyb o tom, že je to účinné. Je mnoho stoupenců, kteří se po dlouhém a marném boji podrobili Bhagavánovi a tím se dostali z potíží.

Aby se zesílila odpoutanost, existují různé pomůcky jako *džapa* (opakování božích jmen), *satsang*, tj. společnost světců, a jak říkal Bhagaván, též pravidelnost, řád. Ale to vše se má odbývat v určitých mezích. Mají to být prostředky a ne překážky pro samotné sebezkoumání.

Někteří přišli do ášramu z odpoutanosti, která vyplývala z utrpení, které prožívali v domácím životě a domnívali se, že na tom není špatného. Vždyť i Bhagaván odešel z domova. Natanánanda byl jedním z těch, který byl Bhagavánem v tom úmyslu odmítnut. Jeden člověk, který si myslel, že nemá Bhagavánovu milost, si chtěl vzít život a přišel do ášramu pro poslední *daršan*. Právě když tam byl, Bhagaván někomu říkal: „Všiml jste si, kolik námahy je třeba, chcete-li vyrobit talíř z listů? Musíte nasbírat a usušit bambusové třísky nebo jiné dřevo, očistit listy a pak je prostrkat a spojit tak, aby držely pohromadě. Když jste to vykonal, tak talíř přece hned nezhodíte, že? Zahodíte jej, až když jste z něj pojedl.“ Plynuo z toho poučení, že tělo není možné odhodit, dokud neprošlo všemi zkušenostmi, pro které je určeno.

Bhagaván si byl samozřejmě vědom, že se ideály v životě různí, podle stavu individuality, vývoje jedince a *vásán*, tj. dojmů, které si jedinec přinesl z minulých životů. To jsou důvody, proč Bhagaván v některých případech schvaloval, aby stoupenec uctíval Boha ve tvaru. Vaišnavisté proto pociťovali, že není rozdíl mezi jejich vlastní vírou, kterou zastávali, a Bhagavánovým učením. Podobné to bylo u křesťanů, kdy učení Bhagavána se v mnoha bodech nelišilo od jejich učení. Obecně lze říci, že Bhagaván se nikdy nesnažil změnit cestu, kterou stoupenec již nastoupil, protože byl názoru, že každý nakonec dosáhne stav zkoumání beztvarého.

Bhagaván neschvaloval, když se lidé různých věr mezi sebou přeli. Je ale zřejmé, že dokud se jedná o uctívání Boha ve tvaru, dotud jsou rozpory nevyhnutelné.

Někdy v roce 1925 slavný pěvec Vallimalai Murugan navštívil se skupinou právníků Bhagavána. Murugan zpíval lyrické písně ke chvále Pána Subramanji. Celá skupina byla tvořena zpěváky a Murugan dovedl lyrické skladby zpívat nádherně a emotivně, ale neznal jejich význam. Tehdy mu Bhagaván vysvětlil, co tyto skladby znamenají. Murugan tak poprvé pochopil význam těchto skladeb a brzy se stal takovým odborníkem, že byl schopen k nim podávat i výklad. Takto mu Bhagaván pomohl v jeho uctívání Boha v tvaru.

Jeden člen ze skupiny právníků se Bhagavána zeptal, zda mechanické prozpěvování *gajátrí mantry* má nějaký význam. Bhagaván mu odpověděl: „Mechanické prozpěvování má také význam. Můžete brát Savitu (boží energii) jakožto subjekt, o kterém budete meditovat, zvláště když budete recitovat poslední mantru 'pozdravení Savitě, univerzálnímu oku'.“

Meditovat takto na vtělení *šakti* a podrobení se svrchovanému Pánu velice pomůže v meditaci. Šakti ví, co je pro meditujícího dobré a poskytne mu to. Také nepřerušovaná meditace o této formě, která je všepromokající, povede k tomu, že se forma rozpustí. Končí v uctívání beztvarého.

Skupina poutníků z Gorakhpuru jednou navštívila Bhagavána a vedoucí skupiny se ho zeptal: „Jste *džánin*, který říká, že je vším, zatímco my jsme *bhaktové*, kteří věří, že jsou od svrchovaného Pána oddělení. Existuje zde nějaký bod, který by spojoval tyto dvě různé cesty?“

Bhagaván odpověděl: „Slova jsou rozdílná, ale to co se děje, je stejné. Až vaše *náma džapa* náležitě zesílí, tvar zmizí a zůstane jediné samo jméno Boha. Dokud tohoto stavu nedosáhnete, je pro vás uctívání tvaru vhodné. Být schopen spatřovat tuto formu ve všem je velkým krokem vpřed. V onom stavu je vše naplněno Višnuem. I uctívající je součástí „všeho“. Dalším velkým krokem je schopnost spatřovat samotného Višnu. Po tomto stavu vyvstává pouze *tedžas*, záře, nad tím je prvotní zvuk a pak následuje *akáša*, prostor. Co je nad tím a kde je místo pro mnohost, o tom možno uvažovat až potom. Prohlásil jste, že ideálem je Višnu. Spatřovat Višnuovo jméno všude, to představuje dovršení. Jméno se v nás vynoří jako myšlenka. Jinými slovy, když v mysli vykonáváte *džapu* božího jména, jméno má tvar myšlenky. Mít jednu jedinou myšlenku, to je posledním krokem. Poukazuji na ni jako na *aham*, tj. jáství. Jména jako Višnu, zobrazují určitou charakteristiku, zatímco u *aham* i toto odpadá.“

Jednou konstatoval Krišna Bhikšu: „Bhagaváne, když jsem dříve meditoval, stávalo se mi, že se mi zjevila vaše podoba. Ale teď se to neděje.“ Bhagaván mu odpověděl: „Připomínáte si alespoň jméno?“

„Jistě, ano,“ odpověděl Krišna Bhikšu.

Bhagaván na to řekl: „Jméno je nad tvarem.“

Jeden vaišnavista se Bhagavána velice uctivě zeptal: „Bhagaváne, co je pravdou – je to *dvaita* – dvojnost, nebo *advaita* – nedvojnost?“

Bhagaván mu obratem odpověděl: „Poukazujete na přítomný stav, nebo na stav, kdy svět není?“

„Na současný.“

„V tomto okamžiku jsme tu jak vy, tak i já.“

„Co se stane, až se svět ponoří?“

„Kam se ponoří?“

„V *para átman*“.

„Až se ponoří, tak není žádný svět. Existuje pouze *para átman*.“

„Jak tuto zkušenost můžeme získat?“

„Jakou zkušenost zažíváte během hlubokého spánku? V něm není žádný svět. Jste tehdy sám, dva, nebo tři?“ zeptal se Bhagaván. A návštěvník již neměl co říci.

Pro některé stoupence jsou jimi zvolená božstva *purušové* (nepohnuté vědomí), jako např. Šrí Ráma. Pro jiné božstvo představuje *šakti* (tvořivou energii). V takových případech síla *šakti* plyne k uctívajícímu a jeho mysl se stane s *šakti* jedno. Bhagaván jednou vysvětlil, že *šakti* sama o sobě dává medituujícímu sílu, aby meditoval o beztvarem. Když Bhagaván poznal přednosti a záliby žáka, navrhl mu vždy vhodnou *mantru* pro meditaci.

Je dobré si všimnout, co řekl Bhagaván Ganapati Munimu ohledně používání *mantra džapy*: „V *Upadéša Sárám* se také pojednává o provádění *džapy*. Jsou různé způsoby, jak *džapu* provádět – vyslovovat ji nahlas, nebo tichým hlasem, či tiše v myslí. Každý následující způsob je lepší než předchozí. Když udržujeme pozornost na toho, kdo *džapu* provádí, pak toto se nazývá *adžapa*.“

Bhagaván schvaloval uctívání Jediného v tvaru, podobně jako i velcí učitelé v minulosti. Schvaloval *bhakti* a říkal, že nepřerušovaná meditace je lepší než chvilková.

Bhagaván poskytl detailní komentáře o *pránájámě* v Ramanagítě a tyto informace jsou stejné jako v Bhagavadgítě. Nicméně Bhagaván zdůrazňoval, že ať přijmeme jakoukoli metodu, důležité je, že máme realizovat *átman* – pravé Já.

Bhagavánova milost pomáhala každému hledajícímu podle jeho zásluh. Bhagaván pokládal všechny *sádhany* za stejně dobré. Co na tom, že se poučení lišilo podle stavu žáka? Ti, kteří provádějí jógu, spatřují zářící světla nejrůznějších barev a tvarů. Také spatřují různé podoby zvolených Božstev a slyší různé zvuky. Bylo běžné, že hledající spatřovali Bhagavána v zářícím světle.

Santammal, která byla vdovou, přišla z Rámanáthapuram, aby sloužila Bhagavánovi. Uctívala obraz Bhagavána s velkou, láskyplnou oddaností a ve dne stále meditovala o Bhagavánovi. Samozřejmě ho spatřovala i ve snech. Někdy se stávalo, že viděla formu

Bhagavána jako jasné světlo ať měla oči zavřené či otevřené, a to se stávalo, i když byla u Arunáčaly. O svých zážitcích vypravovala Bhagavánovi. Ten ji řekl, že tyto zážitky nejsou důležité. Důležitá je pouze realizace *átmanu*. Co vidíme ve stavu bdění v hrubohmotné formě, můžeme spatřovat i v jemnohmotné formě jemnohmotnou myslí ve snech. To vše jsou však jen objekty a není to subjekt, který je důležitý. Bhagaván prohlašoval, že libovat si v takových zážitcích je naprostá hloupost. Podobně je to s okultními silami, *siddhis*.

Není třeba výslovně uvádět, čím byla Bhagavánova poučení. Jeho životní příběh je sám o sobě poučením a příkladem. Ačkoli Bhagaván pomáhal svým stoupencům nejrůznějšími způsoby, přece se našli mezi nimi někteří nespokojení. Chtěli, aby byli známi jako Bhagavánovi žáci. Bhagaván však nikdy nikomu neudělil zasvěcení ani nikoho nepřijal za svého žáka. Stačilo, že obdržel jeho milost. Bhagaván vždy pomáhal stoupencům na jejich duchovní cestě svou pouhou přítomností a svým pohledem. Chadwick se jedno zeptal Bhagavána, zda někdy neposkytl zasvěcení dotekem, nebo zda někoho přijal za svého žáka. Bhagaván mu odpověděl: „Co chcete, aby se dávalo najevo? Bez doteku postrádáte pocit, že jste přijat?“ Ve skutečnosti každý dobře věděl, zda je, nebo není přijat. Nikdo si však nemohl činit nárok, že je Bhagavánův žák nebo že to, co říká, je také Bhagavánův názor.

Stoupenci třeba mezi sebou diskutovali o Bhagavánově díle *40 veršů o Skutečnosti* a v knize uvedené názory vysvětlovali různými způsoby, ale nedovedli přijít k výkladu, se kterým by souhlasili všichni. Tak šli za Bhagavánem, aby obdrželi zaručené vyjasnění. Bhagaván je vyslechl a pouze řekl: „Nic nebylo napsáno s nějakým úmyslem. Váš výklad je správný.“ Je tomu tak, že každý rozumí veršům podle svých *samskár* (tužeb a dojmů z minulých životů) a prospěch z veršů závisel na jejich pochopení. I kdyby se jim řeklo něco víc, nic by to pro ně neznamenal. Jednou dva stoupenci podávali rozdílný výklad, a když s tím nebyli spokojeni, pokračovali ve svých diskusích na stránkách jednoho časopisu!

Obecně se předpokládá, že duchovní poučení se děje poskytnutím *mantry* nebo dotekem ruky či hlavy. Bhagaván taková gesta zpravidla nečinil. Někteří zažili ve snu Bhagavánův projev, ba i jeho dotek. To se pravděpodobně dělo z důvodu, že zasvěcení se vždy odehrává v soukromí. Zasvěcení se mohlo dít také ve formě vize, jak tomu bylo u Natanánandy, nebo pohledem, jak tomu bylo u Ganapati Muniho, nebo dotekem hlav, jak se stalo u Rámasvámí Ajera a u jedné mladé ženy z Maharástry. Mnozí *bhaktově* říkají, že se jim Bhagaván zjevil ve snech a zde jim poskytl poučení.

Všechny nejistoty žáků, které se vyskytly při výkladu písma, byly Bhagavánem vysvětlovány a stalo se tak vždy pro blaho všech. I když někdy nebyla ze strany stoupence odpověď vyžadována, přece podával Bhagaván obecný výklad.

K dobru všech Bhagaván využíval nejrůznější příležitosti k výkladu. Jednou se jedno děvčátko pohybovalo od jednoho okna haly k druhému a dělalo to tak často. Když se jí Bhagaván ptal, co dělá, odpověděla: „nic.“ Na to Bhagaván poznamenal: „Toto děvče ví, že se jen její tělo pohybuje a že ona sama se nepohybuje. Starší lidé to nikdy nevědí.“

Jeden stoupenec kdysi řekl: „Bhagaváne, vy nic neděláte. Dejte mi svou sílu a já ve světě vykonám mnoho dobrého.“

Bhagaván na to odpověděl: „Neříkejte,“ a obrátil se na přítomné, „tady je člověk, který nemá prostředky, ani aby se sám najedl, ale chce založit dobročinný ústav!“

Jeden muž s novinami v ruce se zeptal Bhagavána: „Uvádí se, že *átman* je všude, ale není nikde k spatření. Kde přesně je?“

Bhagaván mu odpověděl: „Máte v ruce noviny, vidíte tam písmena, ale nevidíte papír. Říkáte na základě toho, že není žádný papír?“

Sluha podával jídlo a přitom potřásl někoho na noze. Bhagaván si toho všiml a poznamenal: „Někteří, když mají v ruce naběračku, si myslí, že jsou významní, ale nevidí to, co opravdu významné je.“

Jeden stoupenec se na Skandášramu jednou Bhagavána zeptal: „Co se míní beztužebnou činností?“ Bhagaván na to neodpověděl a mlčel. Po chvíli vyšel na procházku s některými stoupenci, včetně toho, který mu otázku položil. Bhagaván spatřil na cestě větev spadlou se stromu. Seřízl ji a strávil celou hodinu tím, že ji ostrou trávou vyhlazoval, takže z toho vznikla pěkná vycházková hůl. Za chvíli na to scházel z hory starší pastýř. Šel pomalu a obtížně, neboť neměl žádnou hůl. Bhagaván mu podal hůl, kterou právě zhotovil a řekl: „Činnost skončila a s ní i beztužebná činnost.“ Tak příkladem předvedl to, co se oním výrazem myslí. Bhagavánova slova byla vždy plná poučení. Schopnost je pochopit byla vždy jen na poslouchajícím.

Stejně tak příkladný byl i způsob života Bhagavána. Ať činil cokoli, bylo to dokonalé a bylo to příkladem k následování pro jiné.

Nicméně se běžně setkáváme s nedorozuměním při provádění praxe učení Ramany Mahárišiho. Mnoho hledajících se často nadchne pro zkoumání „Kdo jsem já?“ a po nějaký čas provádějí toto sebezkoumání s velkým nadšením. Když se však nedoberou svrchovaného stavu, nechají toho a přejdou k jiné meditační praxi, nebo přestanou s meditací vůbec. Aspiranti si často neuvědomují, že jen málokdo je zralý k tomu, aby dosáhl na nejvyšší bod.

Abychom uklidnili mysl, je zpravidla třeba použít i pomocné metody, které očišťují a zeslabují ego. Bhagaván toto příležitostně aspirantům vysvětloval. Pomocné metody, které zmiňoval, byly uctívání, *pránajáma*, rozjímání apod.

Když jedinec není schopen zklidnit mysl pomocí zkoumání „Kdo jsem já?“, neměl by se praxe vzdávat. Měl by ji doplňovat jinými duchovními cvičeními, které jsou schopny přitáhnout uzdu ven směřujícím sobeckým tendencím mysli. Když stálou a setrvalou praxí *sádhany* se mysl stane vhodnou, pak automaticky klesne do Srdce. O tom není pochyb.

Zda správně provádíte praxi, to poznáte hloubkou prožívaného míru. Obecně je nesnadné zjistit, zda děláte pokrok. Bhagaván to často zdůrazňoval.

Odpoutanost a praxe jsou prostředky, které tvoří náplň pro dosažení cíle. Buďte připraveni obětovat cokoli pro dosažení dokonalosti. Když si takto počínáte, nesmíte ovšem přitom jiným způsobovat bolest. Vyhledávejte společnost aspirantů, tj. společnost podobného zaměření. Služte všem a dívejte se na sebe jako na prostého sluhu božského stvoření, který nemá jiný cíl, než aby ve Svrchovaném přebýval.

U Bhagavána nebylo rozdílu v tom, co učil a jak žil. Od nikoho nic nechtěl. Sloužil všem svým milostivým pohledem. Miloval všechny a všechny prožíval, jako právě Já – *átman*.

Átman není fikcí, skutečně existuje. Všechny vědomé bytosti ho znají. Ale všechny vědomé bytosti netouží po tom, aby rozuměly přirozenosti své podstat.

Pochopení čili prožívání přichází jediné praxí. Když nemáme víru, že duchovní praxe, kterou provádíme, nám přinese výsledky, pak bychom s ní měli přestat. Jestliže pociťujeme, že jsme nedosáhli touženého cíle, pak se musíme k Bohu modlit. Pokud nemáme víru v existenci Boha a postrádáme víru v působivost naší duchovní praxe, pak je nejlepší, když se odvrátíme od podobných úvah a užijeme života tak, jak si myslíme, že nás učiní šťastnými.

Když si nakonec uvědomíme marnost intelektuálního přístupu, staneme se všichni pokornými. Mahářiši říkal: „Dveře realizace jsou stále otevřené, ale vchod je velmi nízký a člověk musí sklonit hlavu, velmi sklonit, než může vejít.“

Daleko lepší je uvědomit si omezenost intelektu a pokorně pocítit: „Pane, nic neznám. Prosím, zachraň mne,“ než hledat a sledovat odpovědi na množství pochyb, které vstupují do mysli. Vždyť je to mysl a myšlenky, které samy zastírají všudypřítomnou zkušenost Pravdy.

Učiníme-li souhrn toho, co nás Ramana Mahářiši učil, pak platí, že praxe metody sebezkoumání „Kdo jsem já,“ není metodou meditace s postojem subjekt a objekt. Od okamžiku, kdy se ego snaží poznat sebe sama, začíná se méně zajímat o tělo, ve kterém je ponořeno a více se věnuje pravému Já.

Nejsou tu dvě já, kdy jedno si uvědomuje druhé. Je pouze jedno pravé Já. Sebezkoumání znamená držení se subjektu „já“ pomocí „já“, čímž se brání vystávání myšlenek. Bez myšlenek se individuální já nemůže udržet, a tak se rozpustí ve svém zdroji. Zdrojem je ono pravé Já, které je podkladem stavu bdění, snění a hlubokého spánku. Představuje náš pravý a přirozený stav, který je vždy přítomný.

Když je „já“ svojí pozorností stočeno dovnitř, pak se jednoduše drží sebe sama, aniž by nechávalo vystupovat myšlenky. Individuální já se takto vstřebává ve svém zdroji. Pak zjišťujeme, že ve skutečnosti není nic takového jako je ego-já. Tím, že hledáme zdroj, ego prostě zmizí.