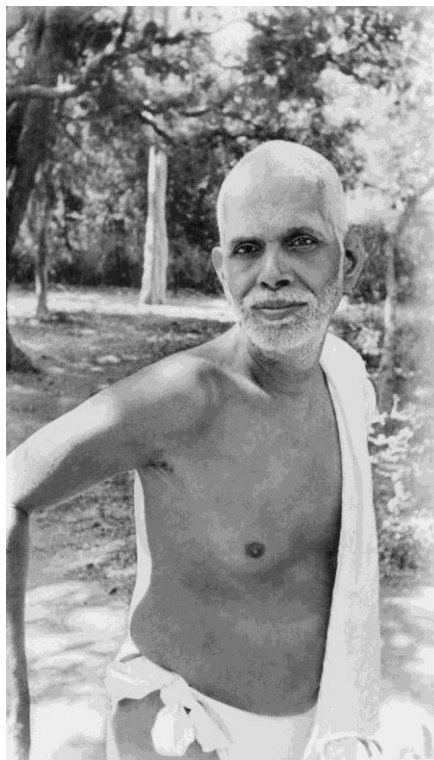


O sebezkoumání

zveřejněno na www.rudolfskarnitzl.cz

(překlad Rudolf Skarnitzl, článek byl zveřejněn v časopise Self-Enquiry, v roce 2003)



Bhagaván Šrí Ramana Mahářiši

Když *sádhak* provádí sebezkoumání, umiňuje si, že bude věnovat svou pozornost jenom a pouze vnímání „Já Jsem“ a vše jiné bude vylučovat, jak to doporučuje Nisargadatta Mahárádž, a dále pociťuje pocit Já nebo Já jsem, jak to doporučuje Ramana Mahářiši. Šrí Ramana říká, že sebezkoumání je více pocitem, než myšlenkou. Ptát se „Kdo jsem já?“ je snadným pokynem, který možno provádět a dále se ptát: „Komu ty myšlenky vzcházejí?“, je jistě snadné, pokud se nacházíme v oblasti myšlenek. Jakmile se však dostaneme k pocitu „Kdo jsem já?“, nebo k pocitu „Já Jsem“, bývá to poněkud nejasné, protože co je vlastně ten pocit „Já Jsem“? Jak poznávám, že „Já Jsem“? Je možné, že „Já Jsem“ je já-myšlenka, nebo je to naše přítomné uvědomování? Je-li „Já Jsem“ ono přítomné uvědomování, to uvědomování, které se dívá kolem, třeba po místnosti, pak věnování pozornosti „Já Jsem“ je naše uvědomování!

Namísto abychom se zabývali nějakou neurčitou praxí, při které je nám říkáno, že máme věnovat pozornost pocitu „Já Jsem“, aniž bychom přesně věděli, co „Já Jsem“ znamená a jak se pociťuje, zde vyplývá naprosto jasné poučení: naše přítomné uvědomování pozoruje své uvědomování. Nikoli nějaké neznámé uvědomování, označované jako neomezené Já-Self.

Toto uvědomování, naše či mé uvědomování, které zde a nyní pozoruje samo sebe, zatímco přehlíží myšlenky, tělo, svět apod., v praxi znamená, že uvědomování pozoruje uvědomování a nevšímá si myšlenek.

Znamená to tedy otočení pozornosti, která normálně směřuje ke světu, o celých 180° a dívat se do nitra. Znamená to ovšem také nedbat vystupujících myšlenek. Takže uvědomování si uvědomování. Když se nějaká myšlenka vynoří, tak ji nedbat a pozornost od ní odvést zpět k uvědomování si uvědomování. K uvědomování, které věnuje pozornost samo sobě.

Od prvního okamžiku, kdy se snažíte o praxi, přebýváte v uvědomování. Je to jednoduché a není tu žádné čekání. Tím se ovšem neříká, že ego je okamžitě mrtvé, to vyžaduje zpravidla léta praxe, než ego tzv. zemře a než myšlenky a svět navždy odejdou a už se nevrátí. Avšak od okamžiku, odkdy usilujeme o tuto jednoduchou a snadno pochopitelnou praxi, my, člověk, přebýváme jako uvědomování! K upevnění tohoto pocitu uvědomování je, zvláště na začátku, pravidelná meditace naprosto nutná. Jinak asi upevnění onoho pocitu nenastane. Jisté je možné, že nás napadne, zda se v tomto případě nejedná o určitou odbočku, která by mohla být zavádějící. Proto je třeba se obrátit na učení Ramany.

Vezměme si např., Sádhu Óma a jeho knihu *Cestu Šrí Ramany*, první díl.

Tam se Sádhu Óm zaměřuje zcela na pozornost k sobě samému, namísto na sebezkoumání. Na tuto pozornost poukazuje v knize asi 100x a toto také představuje hlavní cíl knihy. Sebezkoumání je pouze způsob jak dojít pozornosti k sobě samému, neboť pozornost k sobě samému je pravou praxí sebezkoumání. V knize *Guru Váčaka Kovai* Šrí Muruganar, autor používá v celé knize slovo uvědomování. Kniha má 1 254 veršů a v 365 verších používá slovo uvědomování.

Zvláště zajímavý je verš 418, kde je napsáno: Jedině pravé a plné uvědomování je uvědomování si uvědomování. Dokud uvědomování není uvědomování si sama sebe, dotud se nepoznává mír.

Toto je jasné potvrzení metody uvědomování si uvědomování a také stvrzení toho, že se nejedná o žádnou okliku na duchovní cestě.

Dále si uvedme verš 432 téže knihy: Není tomu tak, že vy sám jste uvědomování, které či kdo, nyní tento vesmír vnímá? Pokud si budete uvědomování vytrvale všimát, pak toto uvědomování samo, jako Guru, vám odhalí Pravdu.

Toto je ještě mocnější potvrzení. Uvědomování, které si všimá uvědomování, je okamžitým přebýváním v sobě samém. Není jakési tajemné „Já Jsem“, ale uvědomování, mé přítomné uvědomování.

Na závěr verš 52: Když jedinec stočí svou mysl k uvědomování a soustředí se na uvědomování, pak hledá Já-Self, a jediné tehdy je svět, skládající se z prostoru a ostatních prvků, shledán jako skutečný v tom smyslu, že vše zřené je uvědomování, což je jediná substance pravého Bytí.

Na závěr nutno zmínit, že jak Sádhu Óm, tak Šrí Muruganar byli realizovaní mudrci.