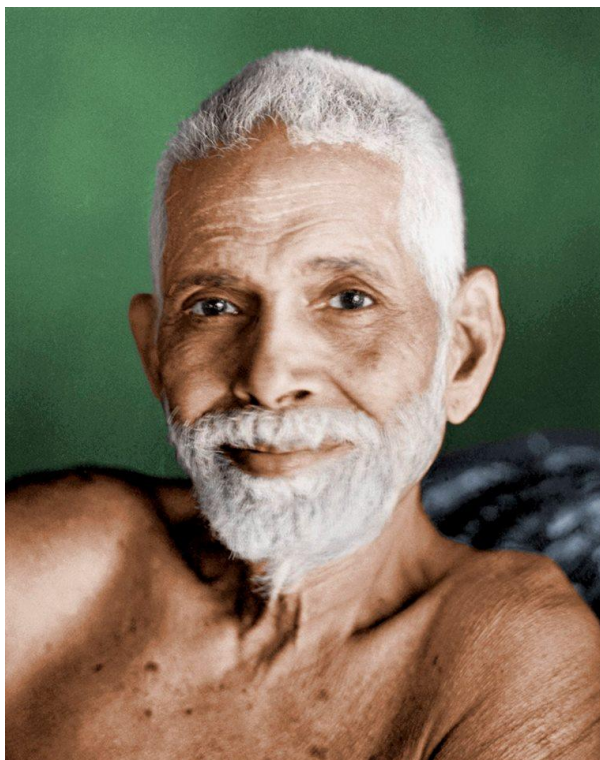


Praktické duchovní instrukce

Svámí Sadašivánanda

zveřejněno na www.rudolfskarnitzl.cz



Bhagaván Šrí Ramana Mahářiši

Proč se *satsang* (pobývání ve společnosti mudrce) považuje za základní prostředek ke spirituálnímu pokroku, který má vést k seberealizaci? Protože kdo jiný než guru by nám mohl ukázat cestu a trpělivě nás vést k cíli.

V požehnaných letech Bhagavánovi fyzické přítomnosti, kdy mezi námi pobýval, brali jsme útulek u jeho nohou, kde jsme byli denně inspirováni k tomu, abychom pokračovali „v praxi, která vede k dokonalosti“. To byl pravý příklad toho, jak se dějiny náboženství opakují od pradávných dob, kdy lidé věčně hledali Boha a v jejich úsilí byli překonáni Bohem, který toužil se projevit v nitru člověka.

Když Pán Ráma pobýval na této zemi, zeptal jednou se svého guru Vasišthy, jak je možné, že když jsou spolu, jeho poznání a zkušenost pravého Já (Self) je nezřetelná, ale když od něho odejde, pak jeho vizi božskosti zastře zapomnětlivost? Šrí Vasištha odpověděl jednoduše, ale s nesmírně hlubokou znalostí, že důvodem zapomínání je nedostatek spirituální praxe. Bhagaván vyjádřil stejnou pravdu, když odpovídal na komentář jednoho stoupence. Slova Bhagavána zněla: „Bhagavánova milost je zapotřebí k tomu, aby se

meditace (a tím i vzpomnutí si) stala bezúsilovná.“ **Bhagaván tak stvrdil, že nezbytná je praxe a že milost je s ní souběžná.**

Bůh a jeho pravda se nikdy nemění. Takže jsme to my, kdo se jaksi odchýlili. Ano, naše ego je zvrácené a ze zvyku nebezpečně bloudí a zaslouží si, abychom s ním nechtěli nic mít. A opravdu, naše realizace požaduje jeho zničení! Jeden védský učenec, svámí Jatisváránanda, který byl oddaným stoupencem Šrí Rámakrišny, jasně prohlásil: „Všichni víme, jak je ego zvrhlé a jak neustále mění pořadí důležitosti. Třeba nyní se ztotožňuje s vnějšími věcmi, v dalším okamžiku s tělem, pak se smysly, myslí apod. Mysl je v důsledku toho poblázněna a hrozí ji, že se každým okamžikem může zhroutit. Občas se však stane i jednobodovou a v sobě soustředěnou! Zapomínáme, že naše individuální vědomí je částí neomezeného vědomí, a zapomínáme, že prosperita našich spoluobčanů je neoddělitelná od naší vlastní. Stáváme se sebestřední, sobečtí, bídni — což vše je nebezpečím pro nás samotné, pro naši rodinu a společnost.“ Naprosté zničení tohoto „zvyku“ a stav dokonalosti, o který musíme usilovat, se dokonale vyjadřují v každém detailu Bhagavánova života. On poskytnul formu, my máme nyní vytvořit takový tvar, jaký se mu líbí.

„Vítr změn“ vane v naší době silou vichřice a zmítá ven orientovanou myslí jako člun, který se ocitnul v mořské bouři. Naše nepozorná netrpělivost nás žene do hledání snadné či královské cesty k realizaci s ještě větší silou. **Mysl však hledá cestu, která se vyhýbá, ba odmítá potřebu nějaké cesty, která by *sádhaka* dovedně trénovala, jak mysl překonat tím, že ji stočí dovnitř.** Bhagaván to jasně zdůraznil, když hovořil o tom, jak mysl překonat: „Mysl je svou přirozeností neklidná. Začněte ji osvobozovat od nepokoje. Jak? Poskytněte jí mír, vysvobodte ji z rozptylování. Cvičte ji, aby se dívala dovnitř. Udělejte to svým zvykem. To nastane, když budete přehlížet vnější svět a budete odstraňovat všechny překážky, které překáží míru.“

Tato Bhagavánova slova jsou v dokonalém souladu s náboženskou tradicí Indie. Bhagaván ukazuje cíl a pak způsob, jak jej dosáhnout. Ukazuje nám, že ze zvyku žijeme ve stínu našeho přímého a jasného uvědomování, a to pro rozptýlenou a ven orientovanou mysl, a že je třeba tréninku, abychom odstranili tuto hluboce zakořeněnou překážku. Naši *sádhanu*, tj. praxi, musíme začít s neotřesitelným pochopením, že tento stav obrovská většina z nás připouští, avšak ve skutečnosti je pouze navrstvením na naši pravou přirozenost a ve výsledku je přesně tím, kde jsme a co jsme. Musíme pochopit, jak to v Bhagavadgítě vysvětloval Šrí Kršna (předchůdce Ramany) Ardžunovi, že existují nepřátelé (překážky) a že je třeba tréninku v obratnosti, aby válečník dosáhl vítězství (osvobození od roztěkanosti).

První otázkou pro nás je: „kdo jsme?“. Snad velikost milosti a soucitu Bhagavána Šrí Ramany se projevila skutečností, že ačkoliv se jeho vtělení zaměřilo na to, aby nám odhalilo „kdo jsme“, říkalo se, že neměl nic raději, než pomáhat stoupencům s odstraněním překážek a vyjasněním pochyb. Snad skrytým působením tohoto faktu se zrodilo jedno ze základních prohlášení Bhagavána, které zaznamenal jeho velmi blízký žák Muruganar: „Když vykonáváme *sádhanu* až na hranici našich možností, pak Pán za nás dovrší to, co je nad našimi schopnostmi. Když chybujeme i tam, kde je to v našich schopnostech, přece v milosti Pána není nejmenší odmítnutí.“

I když od doby, kdy se Bhagaván pohyboval mezi lidmi, uběhlo více než půl století (*v době psaní textu*), přesto platí, že žil v moderní době a jeden z jeho blízkých žáků, pro nás napsal slova, nad kterými bychom měli uvažovat, zatímco sami analyzujeme „kdo jsme“. Tato slova jasně popisují to, čemu vlastně čelíme:

„Dnešek je věkem zkratk. Čas se scvrknul a prostor ještě víc, a problém dvojnosti se dotýká jak duševního, tak i fyzického stavu člověka. Vzniká mylný dojem, že nejvyšší poznání nutno podávat v masivních dávkách a že má také poskytovat rychlé výsledky, jinak o to nikdo nebude stát. Skutečným výsledkem pak je, že se vracíme od našeho gurua s hlavou plnou nevyjasněných pochyb ohledně správného a nesprávného a naše mysli budou stále zatemněné.“

Účelem následujícího textu je přinést před ty, kdo hledají Pravdu, jasné a praktické příklady toho, jak tradice *sanatana dharma* (věčné pravdy či cesty) a učení Šrí Bhagavána Ramany Mahárišiho zdůrazňovalo praxi, která přinášela očistu člověka a mysli (tj. odstraňuje zastření, návyky a překážky, které omezují naši čistotu vize), stejně jako i milost poznání pravého Já, když oboje jsou věční společníci těch, kteří jdou cestou Ramany.

(Z textu není patrné, zda se jedná o rozhovor mezi Ramanou a jeho stoupenci nebo je autorem odpovědí někdo jiný.)

Otázka: Proč mudrci říkají, že samotné slyšení může mít za následek pokroucené poznání nějaké hluboké pravdy? Proč se nám říká, abychom napřed naslouchali, pak rozjímali a nakonec přečtené vstřebávali, abychom tak mohli poznání zažít?

Odpověď: To co slyšíme, musí být slyšeno a zažito v nitru, pak se to stane vstřebanou moudrostí. Kráva, která spásá trávu, napřed pospíchá, ale pak si meditativně sedne do stínu a teprve pak se potrava přemění v mléko. Podobně také my máme vstřebávat moudrost z hovorů a čtení, a teprve pak se hluboko v meditaci ponořit do svého nitra. Když člověk takto opravdu zažívá to, co slyšel nebo četl, pak se to stává jeho zkušeností a vzniká v něm zásobárna poznání.

Otázka: Je pravé poznání, *anubhava*, tím, co je obtížně k dosažení?

Odpověď: Ano, protože zažít něco pouze čtením je teorií. *Anubhava* znamená žít každý okamžik života s tím, co přichází, čelit tomu a náležitě to řešit v souladu s tím, co jsme opravdu slyšeli, četli nebo viděli v životě velkých guruů a světců. Všechny záležitosti svého života zkoumejte okamžik za okamžikem. Nic v životě nejde podle vzorce, nic není kopí, každý z nás jde svou vlastní individuální cestou a jde podle svých schopností a vytrvalosti. Není stejnosti. Nic takové není. Někomu přinese poučení nějaká událost, která jiným bude připadat zcela nedůležitá, ale zažívajícímu přinese poučení a nesmírné porozumění. Porozumění má na něj dopad ve formě opravdového duchovního růstu. Pro něho z určité situace vyplývala opravdová zkušenost, ale ostatním přihlížejícím se situace taková nejevila. Nemůžeme se žádným způsobem dozvědět, kdy a kde se takový vhled porozumění projeví. Máme pouze udržovat a zachovávat ostré a živé uvědomování a vnímavost, abychom se stali hodnotnou nádobou pro božský dotek, neboť jen božství ví, kdy a jak roznítit a způsobit explozi, která sebou přinese opravdovou změnu a transformaci. Dopad milosti je v našich

životech nevyvratitelný. Jeho následek, stupeň vstřebání a přeměny, závisí na intenzitě naší *sádhany* a meditace. Bůh nás nikdy nezapírá, my zapíráme jeho!

Otázka: Zmiňoval jste meditaci. Je meditace při kontrole mysli a očištění srdce důležitá?

Odpověď: Odpověď je nutno rozkrýt postupně. Dokud bojujete s kontrolou mysli, nejedná se o hlubokou transformační meditaci. Je to však důležité mentální cvičení, protože se jedná o očištný proces, a proto je to první důležitý krok. Hned na začátku je třeba držet pod kontrolou hrubé nečistoty *tamasu*, případně jej přeměnit, resp. vyloučit tím, že pozorujeme negativní důsledky našich návyků a snažíme se je změnit. Jednoduše se rozhodneme takto: „Má reakce na onen čin mne spirituálně poškodila, a tak se ničeho takového již nedopustím.“ Napřed musíme vůlí vykonat zkoumání a rozvinout v sobě správné vnímání a pak, což je velice důležité, čestně si přiznat důsledky našeho chování, aniž bychom se to snažili zapřít nebo zakrývat. Ačkoliv skutečnost naší božské přirozenosti je nezměnitelná, věčně neměnná a neposkrvrněná, naše vědomí závisí jen na našem vnímání s následným vytvářením myšlenek, které se projevují a doslova stvořují nás i naše uvědomování. Buddha prohlásil: „Mysl předchází všem mentálními stavům, je jejich představeným. Všechny stavy jsou vypracovány myslí samotnou.“

Naše vnímání může a je denně ovlivňováno našimi dovednými nebo neobratnými činy. Činy mohou naše vnímání osvětlit nebo zatemnit a jejich důsledky určují, jak se může projevit v našich životech milost. A to je opět důvodem, proč Bhagaván Šrí Ramana řekl: „Praxe je nezbytná, při ní dochází k milosti.“

Je-li je naše mysl hodně hrubá, pak v ní vládne *tamas* (tupost) a *radžas* (aktivita). Když je člověk v tomto stavu, *sattva*, tichost, v něm nevládne. V nepřítomnosti *sattvy* jsou kvality *tamasu* a *radžasu* vládnoucími silami. Když je jimi mysl přehlušena, pak je otupená. Způsob, jak takového člověka přivést k spiritualitě, spočívá ve správné činnosti, kterou dotýčný vykonává. Na začátku je nutné mu uložit nějakou činnost, neboť není schopen být chvíli tichý.

Bhagaván Šrí Ramana často používal ve vztahu k Bohu tamilské slovo „*kadavul*“. Doslova to znamená božské a věčné Já, které přebývá v klidu a tichu. Svrchovaná tichost, která je projevem moudrosti, je bezesporu našim pravým Já a největším přítelem. Ale skrze vládu ven orientované mysli, která je zmatená a zastřená silami *radžasu* a *tamasu*, vidíme, pociťujeme, ba i žijeme ve smrtelném sevření ničujícího ega, které je našim největším nepřítelem. Proto se v *sanatana dharmě* takovému člověku na začátku praxe ukládá činnost, která má očišťující účinek.

I když třeba někdo má opravdovou touhu po duchovním dosažení, nebývá vždy schopen vnímat zbedněnost své mysli. Písma říkají, že ego má na skladě dvě hlavní síly, a to *vikšepa*, rozptylování pravdy a *avarana*, její zahalování.

Když nějaký člověk zůstává po celý život neobratný a zaujímá nerozlišující postoj k duchovnímu růstu, pak je ego pod vlivem ještě třetí síly a tím je *mala* čili hrubé nečistoty. Je samozřejmé, že tuto třetí sílu nutno odstranit, ale úplně prvním krokem je uvědomění si její existence.

Když někoho uvedeme do prostředí, kde je působí *sattva* (čistý stav) a přidělíme mu práci, jako např. v chrámu nebo v ášramu, pak člověka ovlivní pouhý styk s kvalitami, které jsou spojeny s prací pro Boha, i když je to jen očista místa, kde se koná bohoslužba, čištění příslušného obřadního nádobí nebo sbírání květů.

Toto by mohl být první krok fáze přeměny tuposti *tamasické* mysli. Podobné činnosti by měly být začátkem pro duchovní praxi, protože napomáhají dosažení vyššího způsobu života a člověk si začne ostře uvědomovat svůj vlastní nezájem, nedbalost, lenost a nevšímavost, které vůči duchovní práci pociťuje a z boží milosti v něm vyvstane pocit hanby. Je tomu skutečně tak, že když někoho umístíte do božského prostředí a přimějete ho k tomu, aby pracoval pouze pro Boha, vyšší síla odstraní *avaranu*, jednu ze sil ega. Zahalení je odstraněno a nyní, jako vypreparované, je možno vidět tupost a jiné odporné a zahanbující kvality *tamasu*. Takovým božským spojením, touto mocnou formou *satsangu*, jsou mysl a srdce očištěny a začne se projevovat touha vystoupit nad tuto nedokonalost. Člověk si také uvědomí a pozná, jak je nedokonalostí nakažen, ale zároveň v něm vystoupí rozhodnutí usilovat o opravdový duchovní růst. Takto nám vševědoucí Bůh vnukne vůli se změnit a hledat čistý život.

Kvalita čistoty duše je tím, co umožní člověku, aby pozvedl svůj duchovní život. To, co člověk chce učinit, k tomu má také sílu. Poznání této síly je víra, a když se víra pohne, duše začíná se svým letem za Bohem. V *Šrímad Bhagavatam* Šrí Kršna odhalil podstatu svého učení v prohlášení: „Odlož těžkopádnost a svou mysl ponoř do Mne.“

I když si možná říkáme, že jsme učinili jen jednoduchý krok – setřást ze sebe těžkopádnou lenost – Bůh toto prohlašuje za polovinu vyhrané bitvy. Tehdy jsme totiž poznali, že mlha nevědomosti zastírá naši vizi a neklid a lenost doslova zahalují projevení světla pravého Já v našem vědomí. Bez ohledu na to, jaký název použijeme pro naše úsilí, zda hovoříme o očištění, odstranění poskvrnění, probuzení, bytí v jednotě nebo přebývání v tichu, mělo by být zřejmé, že toto všechno Bhagaván nazýval úsilím, které očišťuje mysl a bez tohoto úsilí nebude cíl *vičáry* (zkoumání) dosažen.

Šrí Muruganar jednou zaslechl následující hluboké prohlášení Bhagavána a sepsal ho, aby naše nevědomost byla vyjasněna: „Vězte, že podivuhodná *džnána vičára* (zkoumání pravdy či dosažení poznání) je pouze pro ty, kteří dosáhli čistoty mysli, kteří změkli a přetavili své nitro. Bez tohoto změknutí a odtažení se od mysli, které se uskutečňuje rozjímáním o nohách Páně, připoutanost k já, jakožto k tělu, neustane.“

Když jsme se vymanili z těla, které je plné *tamasických* návyků, musíme se dát do práce a zaměřit svou mysl na Pána, abychom dosáhli takovou hloubku koncentrace, která je zapotřebí k ponoření se a k realizování božské přirozenosti. Soustředění se na jeden objekt je základem, abychom zredukovali nápor myšlenek v naší roztěkané mysli. Zklidnění mysli nelze vymyslet ani vyčarovat *lája* stavem (přechodným zklidněním mysli), který je podobný transu, a Bhagaván také opakovaně varoval, abychom se vyhýbali tomu, čemu se říká „neusilování“, které obvykle jen maskuje naši lenost.

Nyní začíná být jasné, proč Bhagaván většině z nás často zdůrazňoval, že „poznání pravého Já“ se dosahuje sjednocenou praxí *džňány* (cestou poznání), *bhakti* (cestou uctívání)

a *sánkhjou* (jóga zdůrazňující kontrolu mysli a smyslů). V této souvislosti Bhagaván prohlásil: „Prostředky, které činí člověka způsobilým pro praxi sebezkoumání, jsou meditace, jóga apod. Stupňovanou praxí člověk dosahuje pokroku a osvojí si tak mentální zvyky a způsoby, které jsou přirozené a nápomocné duchovnímu růstu. Když je mysl člověka takto očištěna, stane se zralou a reaguje na prováděné sebezkoumání tím, že si v určitý čas uvědomí svoji pravou přirozenost, kterou je právě Já. Mysl pak zůstane v dokonalém míru, aniž by se od tohoto stavu odchylovala. Pro mysl, která není zralá, je bezprostřední realizace jen stěží dosažitelná. Když však *sádhak* nějakou dobu používá pomocné prostředky ke kontrole mysli, mír mysli se nakonec dostaví.“ Ve shodě s těmito slovy, když byl Bhagaván jednou dotázán, jak by definoval jógu a odpověděl: „Úsilí samo o sobě je jógou.“

Jak ale může být toto prohlášení pravdivé, když je nám určitými lidmi předkládáno tvrzení, že máme „pouze být tím, co jsme“, protože právě Já je jedinou Skutečností, která září v našem nitru. Nesnáz, která vzniká při pouhém teoretizování, jde stranou po zažití Skutečnosti. Když byla podobná otázka položena Bhagavánovi, a sice jak je důležitá teoretická znalost praxe a jak je to s potřebou úsilí, které se požaduje pro dosažení závěrečného stavu – nejvyššího a trvalého *samádhi*, Bhagaván odpověděl: „Lidé mají o *samádhi* všemožné názory. Rozdílnost názorů je tu proto, že na věc hledí intelektuálně. *Nirvikalpa* je *čit* — úsilí prosté, beztvaré vědomí. Některým lidem uzrála mysl, když vykonávali praxi v minulých životech. U nich se *nirvikalpa* projeví náhle jako povodeň. Jiným se však dostaví až během jejich *sádhany*, která pomalu zeslabí překážející myšlenky a odhalí promítací plátno čirého uvědomování *Já jsem Já*. Další praxe má za následek, že se plátno trvale projevuje. To je seberealizace, *mukti* neboli *sahadža samádhi*, přirozený stav, prostý úsilí.

Nesmíme se proto nikdy stát tak nerozumní a dovolit nafoukanému, nevědomému egu, aby nám sdělovalo svou představu, že jsme dosáhli cíle, aniž bychom na cestě vynaložili energii a úsilí. Toto nefunguje v praktickém světském podnikání a podobně to nebude mít účinek ani v říši spirituality.