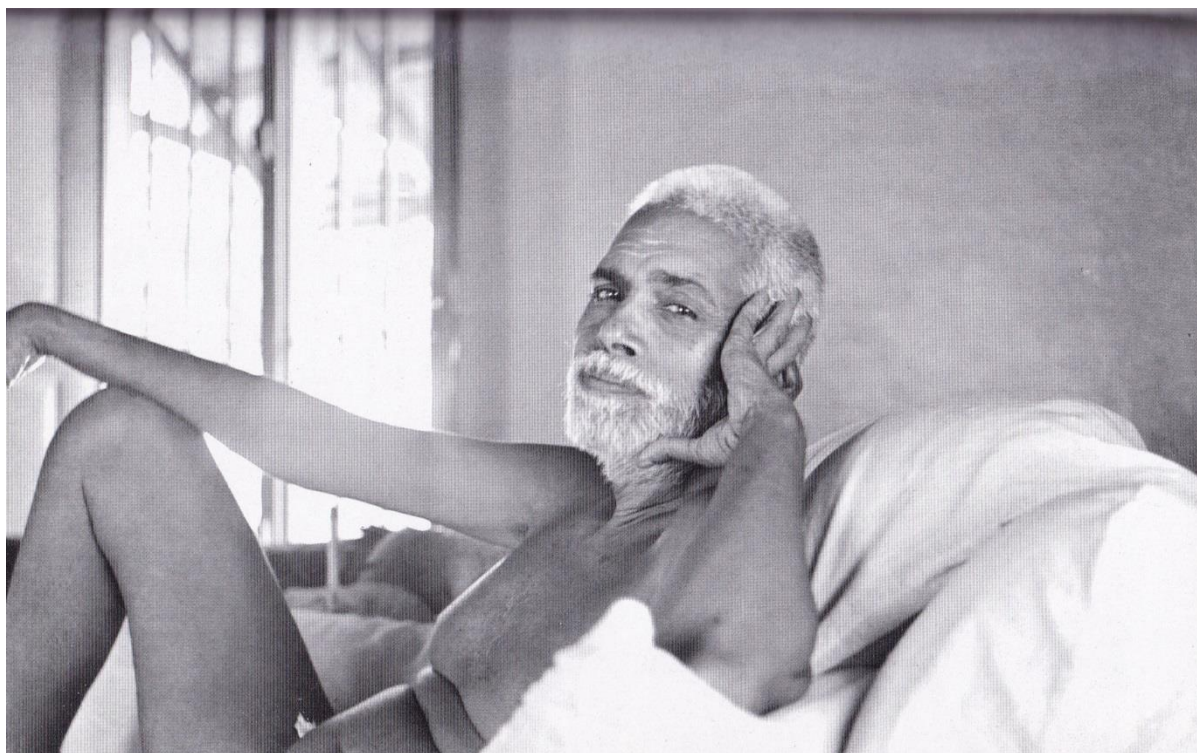


## Sádhana v advaitě – cesta míru

Svámí Madhuránanda

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



Bhagaván Šrí Ramana Mahářiši

*Advaita* (nedvojnost), jako *sádhana* (duchovní cesta), na nás vyžaduje, abychom měli hluboké přesvědčení, že způsob, jakým běžně zacházíme se světem, vyvolává jen bolest a smutek. Zdroj tohoto utrpení můžeme vystopovat, neboť pochází z našeho pocitu individuální bytosti. Takové pochopení nám odhalí bezvýznamnost všech našich zkušeností, včetně duchovních, pokud jsou i tyto zkušenosti zkoncentrovány kolem osobní individuality. Poznání, že život je pomíjející, si na nás vynucuje opravdovost a bezprostřednost touhy rozluštit tento existenční problém, což ústí v horlivost a zanícení pro toto hledání. Jak uvidíme, tato touha se rozvine v hledání pravého míru v našem každodenním životě. Nutno uvést, že se na začátku nevyžaduje, abychom věřili, že naše individualita je prvotní příčinou našeho utrpení. Zcela stačí, když máme ryzí touhu, abychom se od všeho utrpení osvobodili. Tato touha nám brzy předvede, že je to individualita – mylný názor, že existuje oddělené já – která je příčinou všeho trápení. Ryzím, opravdovým zkoumáním hledající nakonec dochází ke spontánnímu odhalení, že „Já Jsem Skutečnost“.

Když provádíme *sádhanu* z celého srdce, naroste naše láska k pravému míru čili k pravému Já. Aspirant také začne chápat pojmy jako „já jsem *brahman*“ a „já jsem svrchovaná skutečnost“ nebo „nejsem tělo ani komplex myslí“. I když je takové myšlení pouhou mentální aktivitou, kterého je nutno se dříve či později vzdát, přece pomáhá aspirantovi v zeslabování jeho ztotožnění s tělem a ve zvyku myslí zaobírat se světskými věcmi. Když znovu a znovu rozjímáme o pravdě naší přirozenosti, pak naše mysl zůstane čistá, protože každá pochyba o naší pravé totožnosti podnítlí naši pozornost ve směru „kdo jsem já?“.

Pokud disponujeme jasným a ostrým rozlišováním, máme niterný pocit, že naše utrpení nebude mít na individuální úrovni konce, a dokud používáme mysl, není žádný způsob, jakým bychom mohli vystoupit nad ego. Tehdy naše metoda zkoumání může vzít úplně jiný obrat, než by měla. Když poprvé zkusíme metodu sebezkoumání a dotazujeme se „kdo jsem já?“, pak je to obvykle proto, že máme důvěru v Bhagavána či v písmo. Tehdy však naše zkoumání nevzniká z naší existenční nejistoty o vlastní totožnosti. Pouze papouškujeme to, co je Ramanovou otázkou, nebo otázkou někoho jiného. Dokud se však nestane otázka „kdo jsem já?“ nebo „co jsem já?“ naší vlastní, spalující a všestravující otázkou, která vystupuje z naší existenční zkušenosti, z našeho bezmocného a zoufalého hledání, dotud neprovádíme sebezkoumání. Když jsme však naprosto stráveni tímto zkoumáním, tímto hledáním naší pravé přirozenosti, pak jediné tehdy zažijeme hloubku a sílu této metody. Pak budeme sebezkoumání zažívat jako stav hlubokého ticha, které má v sobě schopnost odříznout samotný kořen naší zvykové a nevědomé šablony myšlení. Zkoumání, které nevyvstává z naší vlastní nejistoty, strachu a zoufalství o pravé totožnosti existence nás samotných, je jenom opakujícím se cvičením, které končí tím, že se stane suché a monotónní nebo povede ke spánku. To není cesta, jakou Bhagaván učil, neboť jeho cesta nás probouzí do naší vždy existující pravé přirozenosti.

Opravdové sebezkoumání proto není možné intelektuálně definovat, protože se jedná o stav, který je nad myslící myslí. Sebezkoumání, jak jej učil Bhagaván, není hledání jednoho ega-já za pomoci jiného ega-já. Sebezkoumání také neznamená, že mysl hledá svůj zdroj v pojmech myšlení a analyzování, nebo v pojmech, kterými se zamýšlí „dosáhnout zdroje“ v rámci času a prostoru. Opravdové zkoumání je hledání zdroje myšlenek, který je nad časem a prostorem. Sebezkoumání je proto „dějem“, který je mimo veškerou mentální aktivitu, kdy sebezkoumání probíhá samo a přirozeně a je zažíváno jako ticho.

Pravé sebezkoumání nastává jen, když a když a když ...

1) Otázka „kdo jsem já?“ musí vzniknout spontánně a přirozeně. Když chybí opravdovost (chybí skutečná nejistota o naší pravé přirozenosti), sebezkoumání se stane mechanické a suché. To však neznamená, že bychom měli v myslí vytvářet umělé otázky, neboť ty by spustily jen další myšlení. Také to neznamená, že bychom se neměli pokoušet o sebezkoumání, když nepociťujeme nejistotu o naší existenci.

Odhlédnuto od toho, zda naše sebezkoumání vyvstává přirozeně, nebo nikoli, měli bychom ztišit všechny myšlenky, aniž bychom na cokoli mysleli, a zkoumat „kdo jsem já?“.

Nakonec našeho úsilí vystane ryzí sebedotazování a s ním prožitek spontánního, hlubokého míru. Když si budeme takto počínat, automaticky vystoupí způsob bytí, kde sebezkoumání – zkoumání ega (mysli) – se bude stále objevovat a bude opakovaně přinášet zkušenost hlubokého míru. Praxí nastane, že se aspirant začne tomuto dynamickému míru oddávat. Tento mít je naší přirozeností, je naší podstatou.

2) Dále je třeba mít absolutní přesvědčení, že na úrovni myšlení neexistuje odpověď na otázku „kdo jsem já?“, a pokud se vyskytne nějaká odpověď ve formě myšlenky, pak je úplně mylná. Pokud si myslíme, že známe odpověď, pak zkoumání končí, protože mysl, namísto aby ztichla, je naplněná myšlenkami.

Sebezkoumání se může uskutečnit jedině tehdy, když si člověk s naprostou bezmocností řekne: „o sobě samém nevím vůbec nic“. Jeden stoupenec védanty prohlásil, že v okamžiku, kdy si položil otázku „kdo jsem já?“, mu okamžitě přišla odpověď „já jsem *brahman*“. To však jen ukazuje, že neměl žádnou nejistotu ohledně své totožnosti. Byl si naprosto jist, že je *brahman*, a proto přišla odpověď okamžitě. Však vše to byl jen mentální pojem o skutečnosti, který získal z vnějších zdrojů a nikoli z vlastních prožitků skutečnosti. V praktické úrovni je však takové „poznání“ bez užitku. Nepřinese to zmírnění utrpení a nezajistí mír, což je cílem praxe *advaity*. Jak může sebezkoumání působit na lidi, kteří jsou plni pojmů a klamného poznání o své pravé přirozenosti? Jinými slovy, jak se může mysl, která je jen svazkem myšlenek, jak říkal Bhagaván, pomocí těchto myšlenek zklidnit? To se nemůže nikdy uskutečnit.

3) Jakmile se jednou začne s opravdovou praxí sebezkoumání, následují ji okamžiky úplné bezmocnosti a strachu o ego. Obojí překonáváme intenzivním zkoumáním „kdo jsem já?“ či „co je tento pocit já?“. Tato praxe ústí v hluboké ticho mysli, což v praxi povede k poznání, že my sami jsme tímto tichem. Tento vhléd může nastat jedině v okamžicích ticha. Ticho je nejvyšší učitel, pravý učitel a jediný učitel, co se skutečnosti týče. Později, prováděním praxe, může nastat hluboké ticho mysli samovolně, i když nebudeme sebezkoumání právě provádět. Každopádně je třeba zachovávat dynamické ticho (*autor má zřejmě na mysli úsilím udržovaný stav či postoj, kdy je pozornost zakotvena v Srdci, ve zdroji sebe sama, v čistém bytí; lze také hovořit o vědomém bytí, které nevyklučuje současné provádění činností – pozn. vyd.*), které je esencí sebezkoumání. Dynamické ticho je nejvyšším stavem, který možno dosáhnout praxí *advaity*. Poznání „já jsem tichem“ je možné samozřejmě dosáhnout i tou duchovní praxí, která se metodou sebezkoumání nezabývá. V každém případě, ať se používá kterákoli metoda, toto hluboké ticho, které je tak živé a dynamické, musí všichni praví hledající prožívat znovu a znovu, dokud nespočinou – neotřesení a uprostřed zmatků života – zcela v míru.

#### Nesmírné požehnání ticha

Tento nádherný mír, který překračuje všechno porozumění a chápání, s sebou přinese uvědomění, že jsme v intimním vztahu s každým objektem, který vnímáme spontánním, mimovolným vnímáním. Nezáleží na tom, zda se jedná o slovní, obrazové nebo smyslové vjemy z vnějšího světa. Aspirant v tichu přichází k poznání, že žádný objekt nemůže být

předmětem, který by mohl rušit jeho stále trvajícím mír. Proto již nadále nehledá způsob, jak by se nějakého objektu zbavil. Poznal totiž, že všechny objekty, které jsou v poli jeho poznání, existují, jen pokud existuje tělo. Velmi jasně spatřuje, že je to mysl, která je hlavním zdrojem utrpením, a to kvůli její nepřestávající snaze se něčím stát, nebo něčeho dosáhnout – včetně snahy stát se osvíceným. Aspirant si také uvědomuje, že ačkoli má schopnost myslet, tak mysl jako takovou není schopen vnímat. Šťěstí pociťujeme, když mysl neplodí myšlenky. *Sádhanou* tedy je znovu a znovu se vracet k nesmírně živému tichu. Tato praxe zeslabí zvykový, nevědomý mentální proces myslet myšlenky. Tento proces je velice mocný a jinými způsoby je téměř nemožné jej zastavit. *Sádhak* (ten, kdo provádí duchovní praxi) se opakovaně vrací k tichu, ať s otevřenými, nebo zavřenými očima, ať má ruce zaměstnané, či nikoli. Fyzická činnost nemá na praxi *advaity* vliv. Nejhlubší ticho je možné zažít s otevřenými očima, nebo i při běhu. Takové ticho k nám může přistoupit, nebo nemusí, když provádíme formální meditaci. Zažití tohoto dynamického ticha nemá co dělat se sezením nebo nesezením v meditaci, protože toto ticho není stavem uklidnění. Praxe *advaity* nás neodvrací od onoho krásného proudu, nazývaného se život. Vše, co se požaduje, je, abychom se vystříhávali zaměstnávat mysl myšlením tehdy, když to život nepožaduje.

Jak dny míjejí, naše tendence a negativní emoce, i ty, které jsou v potlačené formě v nevědomí, jsou vynášeny na povrch mysli a pomalu ztrácejí svůj úchop. Tehdy pociťujeme stále hlubší pocit úlevy a vděčnosti, že se objevila tato cesta, která nás zbavuje utrpení. Toto trvajícím ticho, tento mír, je nejbezpečnější metodou, která se liší od jiných metod, které všechny zaměstnávají mysl, a proto mohou poskytovat jen dočasný mír. V tomto skutečném tichu se zeslabení *vásán* (skrytých či zjevných tendencí mysli) děje bez nejmenšího úsilí. Hlavní nepřátelé aspiranta, tedy nevědomý vzorec zvyklostních myšlenek a dále snění s otevřenými očima, když oba zlozvyky způsobují, že se opakovaně ztrácíme v neustálém žvanění mysli, zde neustále slábnou. Průlom v *sádhane* nastává, když si *sádhak* uvědomuje, že je tichem sám o sobě. To způsobí naprostou změnu v jeho praxi. Je to radikální skok. Má to za následek odtažení se od obvyklé sebestřednosti, která se mu stala zvykem, k neosobnímu „středu“. Když člověk JE tímto tichem, pak přijímá všechny objekty. Nic není odmítáno, nejsou tu žádné obavy, po ničem se netouží. Končí označování objektů na dobré a špatné. Vnější svět se zažívá zcela novým způsobem. Již se nadále neodmítá z nelibosti nějaký objekt a neusiluje se o to, abychom jej nemuseli vnímat. Je tomu proto, že se objekty nespátřují jako vnější, ale každý objekt se stane ukazatelem vlastní existence. Myslící mysl říká: „To je objekt a je necitný a nemá žádnou spojitost s mou vlastní existencí.“ Namísto toho, a pokud není žádná myšlenka, pak z hloubi ticha okamžitě zažijete hlubokou příbuznost s každým objektem, který vnímáte. Každý objekt vnímání se stane příležitostí zažít toto ticho, které je ve vaší vlastní existenci – ve vašem vlastním bytí. V tomto bodu praxe se samozřejmostí stane jednoduchý fakt, že naší pravou přirozeností je existence sama – samo bytí. Toto uvědomění – realizace – nás osvobodí od pochybující mysli, kterou mnozí z nás mají. Intelektuální diskuze o dosažení skutečnosti se stane, ve srovnání s mírem tohoto ticha, nejen bezvýznamná, ale přímo bolestivá.

V této situaci se může objevit otázka, která zaměstná stoupence Bhagavána, totiž: „V *advaitě* existuje i jiná cesta, kterou je podrobení se Bohu. Proč bych si měl lámat hlavu s tímto tichem?“ Obvykle pojmem „podrobení se“ rozumíme opětovné a opětovné připomínání si, že je to boží vůle, která působí, že se všechno děje. Pak se jedná o dobrou mentální techniku, která uklidňuje mysl. Ale *advaita* chápe „podrobení se“ zcela jinak. V Bhagavánově učení to znamená – být tichý. Zde podrobení se znamená totéž jako sebezkoumání. Bhagaván sám prohlásil, že podrobení a sebezkoumání jsou – jako stavy mysli – jedno a totéž. Jediným rozdílem jsou použité pojmy. *Bhakti* (láska k Bohu) používá pojem podrobení. *Džňána* (poznání) používá pojem zkoumání či ticho.

Bhagaván říká, že tento stav ticha vede přímo ke stavu nepřerušovaného uvědomování „Já jsem Já“. Tento stav je neměnný a pokračuje i během tří stavů vědomí, tedy hlubokého, bezesného spánku, bdění a stavu snění. Mudrci popisují tento stav jako absolutní dokonalost. To je cílem stoupců *advaity* a naplnění veškeré *sádhany*.

### Co není tichem

Je nutno vyjasnit, čím toto ticho není, neboť o něm panuje mnoho mylných názorů:

1) Bohužel v současné době je mezi námi mnoho lidí, kteří říkají: „Jsme stále skutečností, jsme tichem, takže nemusíme nic dělat. Žádná *sádhana* není zapotřebí. Když něco děláme (ve smyslu duchovní praxe), pak je to překážkou a je to v rozporu se stále existujícím tichem.“ Jedná se o prohlášení hluboké moudrosti. Bohužel však mnoho lidí, kteří toto prohlašují, to činí neuváženě a v nevhodnou chvíli a používají tato slova jako omluvu, aby se mohli vyhnout praxi a mohli se oddávat rozmarům a nápadům jejich neukázněných myslí. To není tichem. Měli bychom si všimnout, že takoví lidé zastávají názor, že „neexistuje žádná svobodná vůle, pouze předurčení“, nebo jsou to učenci, kteří uspokojují svá ega podobnými prohlášeními. Tito lidé jsou však povrchní a mělcí a s pravým tichem nemají žádné zkušenosti. Ono „líné“ ticho (dosažené bez úsilí), o kterém mluví, nemá s praxí *advaity* nic společného, neboť si pletou své hovnění si v určitém mentálním klidu s praxí *advaity*, která je prostá úsilí až ve své konečné fázi.

A dále – pravý mudrc nepředkládá žádnou teorii. Když se držíme nějaké teorie, mysl se stane velmi aktivní. Teorie předurčení může pomáhat začátečníkům, protože může zklidnit mysl. Praxe *advaity* však nemá s žádným konceptem či představou nic společného. V této praxi se pokoušíme duchovní cestu ničím nepodmiňovat a současně uvolňovat mysl od celého skladiště *vásán* – latentních mentálních tendencí. Proto nehraje roli, jak pravá či důležitá určitá idea je, protože žádná z nich nás jako taková nemůže osvobodit. Je to dáno tím, že pokud se zaměstnáváme určitou ideou, mysl se stane velmi aktivní. Žádná idea nemůže uvést mysl do klidu.

2) V nynější době existuje mnoho diskuzí o různých praxích uvědomování (svých pocitů, myšlenek atp.) Obzvláště to zdůrazňují některé školy meditace *vipassana*. Zde je třeba nesmírné opatrnosti. Jak *vipassana*, tak praxe uvědomování, se používají v celé škále rozmanitých škol, a to rozmanitým způsobem, často velmi odlišně. Je třeba zdůraznit, že některé praxe uvědomování nejsou totožné s praxí sebezkoumání, jak ji učil Bhagaván. Tím

se míní, že aspiranta nedovedou do nepodmíněného stavu ticha. Bhagaván učil, že naše existence, naše bytí, není odlišné od uvědomování – že jsou jedno a totéž. Toto uvádí důrazně a opakovaně. Proto je stav uvědomování, jak jej popisuje Bhagaván, stavem, ve kterém uvědomování si emocí nastává automaticky, bez záměrného úsilí. Na druhé straně, když si myslíme, že se máme snažit být si vědomi našich emocí a pocitů, není tu jen mentální úsilí, ale vyvstává tu také vztah subjekt – objekt. To je jádro problému. Jinak řečeno, praxe, které používají mysl, mohou být cestou, která vede k míru, ale mysl je na této cestě stále aktivní.

Zda jsme v našem snažení opravdoví, je možné snadno zjistit. Pokud aspirant ví, že jeho přirozenost Já Jsem není nic jiného než uvědomování, pak si i v bolestivých záležitostech světa může poměrně snadno počínat. To však není možné, pokud je uvědomování člověka jen mentálním cvičením. Je-li mysl zapletena v myšlení, pak zvládáme jen mírné až střední emoce. A navíc – když je mysl v *sádhaně* aktivní, pak neustále hledá zkratky, pomocí knih nebo učitele – k nějakému vnějšímu cíli. Dokud věříme, že objekty mají nezávislou, vnější existenci, zcela oddělenou od našeho vnímání, pak mentální síly pokračují v činnosti s nezmenšenou silou. A taková praxe mysl neutiší. Hlavním bodem praxe *advaity* je však mentální ticho.

V těch praxích, kde se používá mysl, může mít cvičící pocit, že se může vzdát i Boha (jakožto představy od sebe oddělené entity), ale stále není schopen se pustit vlastní mysli. To je však přesně to, co se požaduje. Musí nastat den, kdy *sádhak* pochopí tvrdou skutečnost, že pokaždé, kdy nasměřuje svoji mysl k nějaké emoci, k pocitu, nebo k nějakému objektu „mimo sebe“, okamžitě se vzdálí tichu. Jen tehdy si uvědomí, že se má vzdát všech technik, které zahrnují činnost mysli. Ano, nakonec si má uvědomit, že on sám o sobě JE uvědomováním či tichem. Pouze v onom stavu hlubokého ticha, ve kterém všechny objekty zmizely, nalezneme *sádhak* srdce – střed sebezkoumání.

#### Léčky v *sádhaně*

Každá duchovní praxe sebou přináší určité léčky či nástrahy a nejinak je tomu i u praxe *advaity*. Pasti nejsou v samotné *sádhaně*, ale ve způsobu, jak *sádhanu* vnímáme. Nástrahy můžeme uvést takto:

- 1) Nástrahy intelektu
- 2) Stav *lája* (dočasný klid mysli)
- 3) Duchovní zážitky
- 4) Myšlenka „já jsem osvícený“
- 5) Představa, že *advaita* není důležitá pro praktický každodenní život

#### 1) Nástrahy intelektu

Intelekt vytváří nástrahy dvěma způsoby

A) Nejnebezpečnější nástrahou je idea, že ostrá mysl může intelektuálně uchopit skutečnost či pravdu. To je největší překážka, která brání prohloubení vhledu. Jsou to hlavně intelektuálové, které *advaita* přitahuje, a ti mívají sklon věřit, že tím, že budou analyzovat

védántické koncepty a představy, tak snadno dosáhnou stavu skutečnosti. To se však podobá honbě za vodou, kterou vidíme ve fata morgáně.

Mnozí tradiční učitelé zdůrazňují *šástradhjánu* (studium písem), jakožto ústřední praxi *advaity*. Když nám o tomto někdo vypráví, jsme tím unešení a myslíme si: „Jaké je to pro nás – intelektuály – snadná cesta k osvícení! Jak jsme požehnaní!“ Intelektuálové někdy do této nástrahy padají, když si říkají: „Jak je krásné vědět, že védánta učí, že naší pravou přirozeností je Skutečnost a že naším jediným problémem je nevědomost!“ Toto tvrzení je absolutně pravdivé, když nás ujišťuje, že jsme již To, co hledáme. Problém však spočívá v učení, které promýšlíme a nepraktikujeme, a v nekonečném studiu písem, pomocí kterých chceme dosáhnout osvícení. Soustavné studium písem je vážným omylem, který posiluje zvyk myslet. Takové studium je založeno na základním omylu, kde se předpokládá, že člověk má „já“, a je tedy individuální osobností, a že tato individuální osobnost potřebuje cosi vnějšího, aby se tohoto individuálního já mohla zbavit. V okamžiku, kdy ve své praxi závisíte na vedení myslící mysli, tak v sobě máte představu, že Skutečnost není zde a nyní a že odhalení Skutečnosti bude trvat. To vše je mentálním omylem. Jak můžete Skutečnosti dosáhnout v budoucnosti, když Skutečnost je zde a nyní? Čím více studujete a čím více zvažujete určité koncepty, abyste dosáhli osvícení, tím více nepřímo stvrzujete svoji představu, že nejste Skutečností. Když budete takto myslet, budete jen mylně formovat svoji mysl a upevňovat tak svoji nevědomost. Neboť dokud je myslící mysl v akci, *advaita*, jakožto stav, se vás netýká. Je nemožné uvědomovat si nedvojnost myšlením.

Je otázkou, zda učitelé, kteří zdůrazňují studium písem jako jediný způsob, jak dosáhnout osvícení, vedou někdy své žáky k tomu, aby si uvědomili marnost nekonečného studia a nekonečného myšlení. Pokud to učitelé nečiní, jak má vyvstat hluboký pocit podrobenosti v srdci aspiranta? Pokud by to dělali, studoval by někdo po léta a léta védántu? Dokud nás studium nezavedlo k tomu, abychom při hledání pravdy bytí mohli zamítnout jakékoli zaměstnávání mysli a intelektu, pak je zřejmé, že je toto studium zcela jalové. Každému opravdovému a zralému hledajícímu bude jasná absurdnost rozsáhlého studia písem, vykonávaného za účelem realizace Pravdy.

Jakýsi sklíčený stoupenec se jednou zeptal Bhagavána: „Co můžu dělat, když jsem nestudoval žádnou védántu?“ Bhagaván mu poskytl nádhernou a humornou odpověď tím, že řekl, že studium písem pro poznání našeho pravého Já je podobné tomu, když si muž holí svůj obličej v zrcadle, místo aby to dělal na svém obličej.

Skutečnost není dědičným právem intelektuálů. Náleží každému, ať už intelektuálem je, nebo není. Každý, kdo tvrdí, že Skutečnost může být poznána jen intelektem, se rouhá.

Naší pravou přirozeností je Skutečnost neboli *advaita*; není tím intelekt, který je nestálý a zmatený. Intelekt zmizí v okamžiku, kdy se ocitneme v bezesném spánku. Jemný (podrobnosti rozlišující) intelekt je udělen jen několika málo jedincům, ale Skutečnost je samozřejmá všem. Takže pokud hledáme absolutní mír, můžeme s plnou důvěrou použít praxi *advaity*. Naše opravdová touha osvobodit se od utrpení a dosáhnout mír dostačuje k tomu, aby nás ke Skutečnosti přivedla.

B) Jinou nástrahou, které mohou intelektuálové podlehnout, je neporozumění výroku Upanišad: „Já jsem *brahman*“. Intelektuálové mají obecně sklon, i když třeba nevědomý, trvat na autoritě písem, a tak jim může velice dlouho trvat, než si uvědomí, že to není sebestředný jedinec, který realizuje „Já jsem *brahman*“. Bhagaván jasně vysvětlil, že naší pravou přirozeností je právě Já (Self) čili *brahman* nebo také beztvaré absolutno, a že tím není ono pseudo já, které má každý za sebe sama. Je to Skutečnost, která zná sama sebe jako Skutečnost. Není to osoba či jedinec, kdo zná Skutečnost. Je to *brahman*, které realizuje *brahman*. Osobnost, ego nemůže nikdy Skutečnost poznat. Poznat Skutečnost umožňuje utišení či podrobení osobnosti/mysli v absolutním tichu právě přirozenosti pravého Já. To je neoddiskutovatelným faktem.

## 2) Stav *lája*

*Lája* je příjemným a míruplným stavem, ve kterém se můžeme při meditaci ocitnout. Tento stav dosahujeme vytrvalou meditací, ale jeho zřejmá mírumilovnost je ve skutečnosti mentální strnulostí či mentálním „usnutím“. Je to velmi mazaný stav mysli, který vyžaduje velikou bdělost, abychom se mu vyhnuli. Pokud si neuvědomujeme nebezpečí stavu *lája*, můžeme medítovat po mnoho let, aniž bychom třeba jen začali s očistou našich hluboce zakořeněných, skrytých tendencí. Před tímto stavem je důležité být neustále na stráži. Ve stavu *lája* se pociťujeme velice klidně. Ale ostražitý spirant zjišťuje, že i když byl on či ona plný míru, něčeho se nedostává. Toto uvědomění však vyvstane jen, když opakovaně vstoupíme do stavu dynamického ticha. Aspirant, který toto nádherné ticho zná, nebude stavem *lája* podveden. Ovšem pokud jsme právě ticho nezažili, je obtížné stav *lája* odhalit. Jediným způsobem, jak to ujistit, je, zda máme během ticha také živé uvědomování, že existujeme. Dalším způsobem je upřímné prověření našich reakcí k vnějším objektům. Když se instinktivně řídíme našimi touhami a odpory, jak tomu vždy bylo, nebo když vnější svět obviňujeme z našeho utrpení, pak se naše meditační praxe nepohybuje směrem k probuzení, ale směrem ke stavu *lája*. Pokud jsme vůči klesnutí do stavu *lája* ostražití, můžeme se k dynamickému tichu vrátit, když položíme mysli otázku: „kdo jsem já?“. Tento prostý čin, toto zpozorování *lája* stavu, stačí k tomu, aby byl *lája* stav zničen a aby nás uvedl do ryzího ticha.

## 3) Duchovní zkušenosti

Pokud toužíme po duchovních zkušenostech, znamená to, že naše vyhledávání libosti v hrubohmotném světě rozšiřujeme o jemnější pláň. To ukazuje značnou touhu ega po libosti. Ti, kteří takové prožitky zažili, udělají vše, aby se mohli znovu opakovat. Tím dosahují pocitu, že jsou nadřazeni jiným. Avšak ti, kteří zažili opravdový mír, si uvědomují, že žádná jiná zkušenost není tak pravá a příjemná, jako tento mír.

Všechny zážitky, včetně duchovních, nám neposkytují trvalé uspokojení. Proto soustavně hledáme nové zkušenosti. Tato chamtivost nemá konce. Navzdory novým duchovním zkušenostem zůstává mír mimo náš dosah. Pouze ten aspirant, který dynamický mír ochutnal, ví, jak je vzácný, a že je cennější než každý prožitek, ať smyslový nebo



duchovní. Proto bychom měli usilovat jedině o tento mír. Moudrý hledá jedině tento mír a vrací se znovu a znovu k tichu pravého Já.

Vyhledávání nějakého zážitku, ať se jedná o výstup *kundaliní*, nebo o vize Boha, nás váže jen k tělu. Dokonce i přikládání důležitosti srdečnímu centru na pravé straně prsou nás může oslepit před poznáním Skutečnosti, která je zde a nyní. Když někdo vyhledává duchovní zážitky, začíná být a žít v rozporu s touto Skutečností, protože se odtahuje od ticha, jež je vždy v něm a které může kdykoli prožít. Tímto způsobem se také mohou potlačovat svízelné emoce, a tím se ztrácí vzácná příležitost, jak je vyčistit. Takové očišťování našich emocí nám poskytuje nesmírnou příležitost zažívat dynamické ticho, a to i když jsou naše smysly rozjitřené. Všechny tyto důležité příležitosti se promeškávají, když jsme zaměřeni na duchovní zážitky, jako např. na pociťování vibrací srdečního centra. Musíme velmi jasně vědět, že Skutečnost je naší prvou přirozeností, přirozeností našeho pravého Já, a že je všude a nikde. Jedině tehdy se ukončí konflikt v naší mysli a začnou se likvidovat *vásany*. Jedině to nám umožní, abychom se nasměřovali k vždy existujícímu míru v nás.

#### 4) Myšlenka „já jsem osvícený“

Někteří lidé, i když jsou pouhými začátečníky, prohlašují, že jsou plně osvobození, a to kvůli krátkým zábleskům dynamického míru. Osvícení však není stavem, kdy si člověk řekne: „Jsem osvícený, jsem tak významný! Všechny ostatní bytosti potřebují, abych je zachránil.“ Jak již bylo řečeno, osvícení není zážitek, který přichází k jedinci či se jedinci nějak přihodí. **Osvícení není osobní, ale neosobní zkušenost.** Osvícení však nenastane, když se odloučíme od všech ostatních bytostí. Tento paradox popsal velký Nisargadatta Maharádž jako zkušenost: „Já jsem nic a přeci Já jsem vše.“ Takže když někdo řekne „já jsem osvícený“, můžeme si být jistí, že osvícený není.

Dokud on či ona hledají potěšení v jakékoli formě, tak nejsou osvícení. Dokud se pociťuje psychická bolest, není osvícení. Fyzické utrpení je výsledkem *prárabdha karmanu* (*karman*, který se má odžít v současném životě), takže může postihnout i *džňánina* (mudrce). Avšak pro dokonalou vyrovnanost, s jakou *džňánin* nahlíží na fyzické utrpení, je intenzita *prárabdha karmanu* nižší. Proto žádný člověk nemůže prohlašovat „já jsem osvícený“ a zároveň být sklíčený, nebo žárlivý, či plný tužeb. Sebestředné emoce nesmírně jemně působí na náš myšlenkový proces a poutají se k našim myšlenkám o minulosti či budoucnosti. V *džňáninovi* nemají místo, protože v jeho či její mysli všechny sebestředné mentální činnosti ustaly.

Je pravdou, že osvícení je nejjednodušší věcí, a když bylo dosaženo, daná osoba se nemění. Zůstává prostá a nedotčená. Bohužel máme sklon pokládat prostotu za duchovní jednoduchost či mělkost. Ale mudrc je prostý a zároveň hluboký. On vstřebal celý vesmír jmen a tvarů a oddává se bezmeznému míru. Stav takového mudrce si nelze představit. Jeho svrchovaný mír zná jen on. Je proto směšné, když moderní „guruové“ dávají svým žákům certifikáty osvícení a když se na rubu podepíší jako učitelé. Když někdo potřebuje potvrzení jiných o vlastním osvícení, pak se jedná o krále nevědomosti, nikoli moudrosti. Takový „osvícený“ hledá svět a slávu. Blaho trpících, citných bytostí jej nezajímá. Tito tzv. „guruové“

i jejich špatně vedení žáci utrpěli ztrátu moudrosti, protože jejich střediskem zájmu je světský prospěch.

Osvícení znamená naprostý posun našeho pohledu na svět. Naše zkušenost Skutečnosti se posune od myšlení či představy, že Skutečnost existuje externě (objektivně) k jejímu subjektivnímu (vnitřnímu) prožití. Náš prožitek nepotřebuje žádný vnější důkaz. Je hloupé si myslet, že tento subjektivní vrchol dokonalosti potřebuje nějaké objektivní potvrzení. Když se Ramana Mahářiši stal osvíceným, nevěděl nic o *brahmadžňáně*, ba ani nevěděl, co výraz *brahman* znamená. Bylo to až mnoho let později, když mu byly stoupenci předčítány spirituální knihy jako např. *Vivékačudámáni*, a tehdy si uvědomil, že popisují to, co sám zažil. Jeho zkušenost byla tak úplná a všeobjímající, že se ani nepokoušel zjistit, zda tímto zážitkem prošli i jiní lidé.

V současné době se „osvícení lidé“ objevují v každém koutě světa jako houby po dešti. Každý, kdo má pohotový a chytrý intelekt, a přitom nemá pocit viny, že využívá jiné, o sobě prohlašuje „já jsem osvícený“ a snaží se z této pozice těžit. Takoví pseudoguruové ve jménu svobody obhajují své abnormální a nemorální chování a snadno dokazují, že  $3 = 4$ , zatímco jejich stoupenci, s klapkami na očích, si jejich chování slepě zdůvodňují. V ostrém protikladu k těmto kašparům přebývá osvícený mudrc neustále v nepřerušovaném uvědomování, které je výsostně klidné. Mudrc ví, že se ho smrt netýká. Jedině když opravdu poznáme, že budeme pokračovat v existenci, i když přestanou existovat tělo a svět (jak je tomu ve stavu bezesného spánku), tehdy budeme vědět, že i my, podobně jako mudrc, jsme prostí smrti a jsme věční.

Musím připustit, že já sám osvícený nejsem a vše, co jsem zde ohledně osvícení napsal, je pouze to, co jsem pochopil z učení mudrců jako je Bhagaván a Nisargadatta Maharádž. Proto není nikdo nucen přijímat to, co jsem zde napsal, protože jsou to jen informace z druhé ruky. Když v nás neustále vyvstává nějaká touha, pak náš mír není nepřetržitý, což znamená, že náš vhled je omezený. Musíme přebývat ve stavu nepřerušovaného ticha – to je nejpříjemnější *sádhana*, to je praxe *advaity*. Zde je však jedno nebezpečí. Jelikož není třeba dalšího úsilí, když už jsme jednou vstoupili do stavu dynamického ticha, tento stav nám může poskytnout klamný pocit, že jsme osvíceni. Před takovým pocitem je třeba mít se na pozoru.

##### 5) Představa, že advaita není důležitá pro praktický každodenní život

Mnoho stoupců *advaity* v sobě vyvíjí nebo alespoň chová určitý odpor ke světu, protože opakovaně slyšeli, že svět je neskutečný. Bhagaván však po nás nikdy nežádal, abychom se vzdali světa, nebo abychom vyhledali samotu. Byl v tom velice neoblomný a opakovaně svým stoupcům rozmlouval úmysl, aby strávili život v ústraní. Proč to dělal? Protože když jednou pochopíte, co ticho doopravdy je, svět a světské činnosti se stanou velkou příležitostí k tomu, abyste obraceli pozornost k pravému Já. Jak se postupnou praxí více a více seznamujeme s tímto tichem, uvědomujeme si, že toto ticho existuje v každém okamžiku, i uprostřed činností a světa lidí. Život ve vztazích sebou vždy přináší nějaké emoce. Když však v nás nějaká emoce vystoupí, dynamické ticho ji odstraní. Když se naše emoce ocitnou v dosahu tohoto ticha, nemají žádný podklad k tomu, aby běžely dál stejným směrem. Vyčistit naše nejhlubší a nejsilnější emoce může vyžadovat určitý čas. Často

zjišťujeme, že nás emoce ovládli a odvedli pryč. To však není důležité, protože naše Srdce nám říká, že je to jen otázka času, kdy je překročíme. Hluboké přemýšlení, kterému jsme navyklí, a k tomu přistupující následné utrpení nevyvstanou, i když budeme na chvíli pociťovat energii určité emoce. Zažívat tento proces očisty nám poskytne nesmírné uspokojení.

Jakmile nám toto poznání jednou vysvitne, nebudeme už utíkat od světa s tím, že se jedná o pouhý sen. Když říkáme, že svět je snem, musíme vědět, že chápání světa jako neskutečného, je na místě jedině v případě, když je vnímán jako sám o sobě existující, tedy jako objektivní svět. Ale on není neskutečný, když je viděn jako měnící se, přechodný projev Skutečnosti. Podobně se i my, ve své pravé podstatě, nelišíme od Skutečnosti. A když toto vnímáme, pak se kontakt se světem stane příležitostí zažívat pravé Já v bezpečí našeho dynamického ticha.

Když nakonec pochopíme a zažijeme, že my jsme tím dynamickým tichem, které je přítomné v každém okamžiku, poznáme, že překážkou k poznání naší pravé přirozenosti jsou naše navyklé *vásany*. Celá *sádhana* má za cíl a v úmyslu zničit tyto klamavé mentální reakce. Skutečnost sama o sobě naši *sádhana* nepotřebuje. Jsme to my, jakožto zdánlivé individuální bytosti, kdo to potřebujeme. Jiddu Krišnamurti, jehož slova jsou plná moudrosti, klade důraz na to, že život je pohyb v přítomnosti a že nám poskytuje bohatě příležitostí, abychom mohli pozorovat naši mentální podmíněnost. To neznamena, že máme s našimi emocemi bojovat nebo z nich být sklíčení. Když tomu porozumíme, pak zmizí rozpolcenost našeho života, kdy je na jedné straně *sádhana* a na druhé straně tzv. světský život. Pak se již dál životu neodcizujeme, protože jsme poznali, že všechen život je posvátný. Všechny takzvané překážky v duchovním pokroku jsou namísto toho poznány jako příležitosti, které můžeme nechat probíhat a zůstatvát přitom zakotveni uvnitř ticha Srdce. Nadále již nesaháme po vnějších objektech, a proto se již nebojíme dalšího života.

Protože se již nesnažíme od světa utéct, nevolíme už ani samotou. Již si nemyslíme, že učení *advaity* není slučitelné s každodenním životem. Přestaneme s útekem od našich skrytých emocí, které jsme měli strach potkat, jelikož otřásaly našim pocitem vnitřního bezpečí. Takže místo abychom se vzdávali činného života, když jsme se dříve mylně domnívali, že zaměstnávat se světem je překážkou v praxi, měli bychom se spíše tázat, zda jsme skutečně porozuměli učení Šrí Ramany. Není naše touha po samotě jen sebestřednou intelektuální konstrukcí, která má víc co dělat s našimi obavami a touhami, než s opravdovou *sádhanou*? To se obvykle týká těch, kteří říkají, že světský život je při hledání pravého Já překážkou. Takový postoj ukazuje na úplné neporozumění toho, co ticho neboli pojem „být tichý“, v Bhagavánově učení opravdu znamená.

## Závěr

*Sádhana* v *advaitě* začíná různými technikami, které uklidňují mysl. Všechny vyžadují mentální úsilí. Pak, po určité době, začneme s praxí sebezkoumání. Během této *sádhany* jsou myšlenky opakovaně uklidňovány a opakovaně se objevují záblesky dynamického ticha, „dosaženého“ bez úsilí. Po pilně prováděné praxi se aspirant ocitá ve stavu, který Bhagaván

shrnuj slova: „Buď tich a věz, že Já jsem Bůh“. Tento biblický výrok, jak zdůrazňoval Bhagaván, shrnuje podstatu védánty. Touto metodou lze realizovat (uvědomit si) přirozenost sebe sama a také se vystríhat chyb v prováděné praxi.