

## Denis Hartel odpovídá na dotazy (1/2)

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

**Dotaz:** Mám několik otázek k učení Šrí Ramany Mahářišiho a prosím o odpověď:

1) Může každý provádět praxi sebezkoumání?

Denis Hartel (dále jen D.H.). Ano, nikdo nemůže zapřít své vlastní já, takže je přirozené zkoumat svoji přirozenost.

2) Musíme na této cestě projít zasvěcením?

**D.H.:** Na této cestě se nepožaduje žádné vnější formální zasvěcení. Opravdovou a vytrvale prováděnou praxí se samovolně projeví vše požadované. To, co je potřebné, je opravdovost, praxe a vytrvalost.

3) Musíme na této cestě brát Bhagavána za svého gurma?

**D.H.:** Můžete. Bhagaván je živá přítomnost. A je to on, kdo vztahuje ruku, aby každého, pokud se na něho obrací, podpořil, směřoval a vedl.

4) Co byste poradil začátečníkovi?

**D.H.:** Proč říkáte, že jste začátečník? Nedošel byste až k tomuto bodu zkoumání, kdyby to pro vás bylo něco nového. Vaše *samskary* vás vedou tímto směrem. Zapotřebí je soustředěná praxe. Jste-li opravdový a vytrváte-li, všechno bude do sebe zapadat a budete pociťovat, že ať se děje cokoli, stává se to pro vaše duchovní dobro. Pociťíte vedení.

5) Jak poznám, že jsem schopen provádět sebezkoumání?

**D.H.:** Prostě o to usilujte. S opravdovostí, modlitbou a podrobením.

6) Máte pro mne nějaké další rady?

Modlím se a uctívám Bhagavána Ramanu Mahářišiho.

Děkuji Vám, stoupenec ze Singapuru

**D.H.:** Ano. Něco dělejte. Nemarněte čas zahálčivým zaměstnáním a podobnými myšlenkami. Seberte je a zaostřete na jediný bod. Svůj život věnujte duchovnímu ideálu. To je účelem, k jakému jsme obdrželi lidské tělo. Nepromarněte tuto příležitost. Čas utíká. Každý krok může být naším posledním a náhle se skácíme do hrobu. Mějte víru a postupujte vpřed.

**Dotaz:** Mnohokrát jsem četl Ramanovy knihy. Nyní však trpím artritidou a depresemi. Deprese mi nedovolují meditovat a Zoloft, který mám předepsaný, mne otupuje. Můžete mi nějak pomoci, nebo znáte někoho. Děkuji vám předem za každou vaši radu.

**D.H.:** Zním jenom jedno řešení: Podrobení, prosbu, modlitbu, vytrvalost a víru.

Když s jistotou poznáme, že vlastními silami nejsme schopni dosáhnout štěstí, pak se musíme s vírou a oddaností otočit ke Svrchovanému Pánu a vložit na něho naše břímě. Bezmocné kotě jednoduše mňouká a matka přichází, aby ho nakrmila, umyla, nosila z místa na místo a ochraňovala ho. Podobně i my musíme z hloubky našeho srdce volat všudypřítomného Pána, který stvořil a udržuje tento nekonečný vesmír nejrůznějších dimenzí. Jsem si jist, že když to uděláte s opravdovou láskyplnou oddaností, vaše prosba bude vyslyšena a vaše utrpení se zmírní. Jak k úlevě dojde, si nebudete umět představit, ale vašim starostem se uleví. Budete se cítit, jako když se koupete v čistých vodách míru a požehnání.

**Dotaz:** Bhagaván doporučuje, abychom si připomínali, že nejsme konající, že je to svrchovaná moc, která se o všechno stará. Nicméně, tato svrchovaná síla se neliší od *átmanu*, že ano? Proto v určitém smyslu jsme konajícími, že je to tak? Připadá mi, že to je připomínka, že ego není to, co koná činnosti. Rozumím tomu správně?

**D.H.:** Vaše porozumění je jasné. Když se nám podařilo se neztotožňovat s egem, tělem a myslí, když ze zkušenosti víme, že pouze *átman* existuje, pak činnosti těla budou pokračovat bez individuální vůle nebo pocitu konajícího. Dokud tento čas nenastane, idea být nekonajícím je pouze konceptem. Tento koncept a víra, že všemocný Pán je sám všekonajícím a my jsme pouhými nástroji v jeho rukách, nám pomáhá, abychom se odpoutali od ztotožňování se s tělem a myslí, což tvoří podstatu ega.

**Dotaz:** Byl bych velice rád, kdybyste mi poradil ohledně praxe zkoumání „kdo jsem já?“. Když pološím otázku „kdo jsem já?“, okamžitě mi naskočí myšlenky, všímám si dechu, slyším zvuk a vím, co to je, mám pocit tepla na čele, nebo mám prostě myšlenku, že čekám na odpověď, apod.

Když si mysl vnímá těchto myšlenek, ihned přecházím ke „komu ty myšlenky přicházejí?“ a pak zakončuji tento mentální pochod opakováním odpovědi „mně“, znovu a znovu, téměř jako mantru.

Ale když počkám, když se mysl zatoulá k něčemu, co není ve vztahu ke zkoumání a netýká se to vnějšího okolí, pak následuje větší přestávka, než položím dotaz „komu ty myšlenky přicházejí?“. Je vhodnější, abych počkal, když mysl se toulá, než položím otázku podruhé? Nebo mám druhou otázku použít ihned, jakmile si všímám dechu nebo zvuku, že štěká pes apod.?

**D.H.:** Zkoumání „kdo jsem já?“, slouží jako prostředek, aby se mysl usadila v duchovním Srdci. Čím je vaše mysl tišší, když provádíte zkoumání, tím rychleji se dostávají výsledky. Proto se někdy doporučují pomocné metody ke ztišení mysli. Kontrola dechu (*pránajáma*), nebo jednoduše pouhé sledování dýchání, mohou pomáhat při zklidnění mysli. Pouze pozorovat dech, nádech a výdech je jednou z metod, kterou Ramana předepisoval. Tato metoda spontánně vede k zastavení myšlenek. Když pak nastanou takovéto klidné chvíle, je dobré se držet já-myšlenky za vyloučení všeho ostatního a mysl pak může milostí gurma klesnout do Srdce.

Můžete použít každou metodu, která vám pomůže myšlenky zklidnit. Mějte však na paměti, že v závěru musíte klesnout do svého zdroje, do *átmanu* a že sebezkoumání je k tomu přímým prostředkem. Na první pohled se vám metoda nemusí zdát praktická, ale v určitém čase, kdy se běh vašich myšlenek se zpomalí, nebo se zastaví, zjistíte, že je nesmírně užitečná.

**Dotaz:** Říkal jste mi, že není problém napsat stoupencům na adresu webových stránek. Zaslal jsem tedy zprávu jednomu stoupenci ve Španělsku. Napsal jsem mu, že mne přitahuje Šrí Bhagaván a také, že mám velkou potřebu toto sdílet. Ale chtěl jsem být upřímný a napsal jsem mu, že vlastně nevím, jaké jsou známky oddaného stoupence, a to, jak se domnívám, způsobilo, že mi neodpověděl. A proto si myslím, že bych měl znát a vědět, co to vlastně oddaný stoupenec je. Doufám, že mi k tomu můžete něco říci.

**D.H.:** Důvod proč vám ten pán neodpověděl na vaše upřímné sdělení, není znám, ale co je oddaný stoupenec, to je známo a je možno na to odpovědět.

Stoupenec Bhagavánova učení je ten, kdo je požehnan vzhledem, že skutečné štěstí se nemůže naplnit vnějšími snahami a světskými cíli, ať jsou jakkoli ušlechtilé. Opravdový oddaný stoupenec hledá štěstí v pravém zdroji štěstí, které je v Srdci každého. Stoupenec Šrí Ramany Mahárišiho objevuje, že jeho nauka poskytuje metodu, jak realizovat věčnou Pravdu v našem nitru, a dále přímo zažívá milost a mír přímo, které vycházejí z přítomnosti Šrí Ramany.

Jsme si jisti, že disponujete kvalitami oddaného stoupence a pociťujeme radost, že jste nás požehnal upřímnými slovy a milými myšlenkami.

**Dotaz:** Přemýšlím o tom, jak pokaždé, když navštívím Ramanášram, jsem naplněn mírem, a jak se vytrácí, když se vrátím. Připouštím, že pravidelně nemedituji. Zvláště po nedávné návštěvě se cítím špatně, že jsem nepodal nejlepší výkon. Stále mám nějaké omluvy. To je ovšem hrozné. Vnější situace mě strhávají a obzvláště mě rozčílí, když znám věc lépe, než ten druhý! Podstupuji emotivní boj. Nedávno nastala řada nešťastných událostí a já usiluji o to, abych zůstal pozitivní, ale nemohu říct, že se mi to stále daří. Nejraději bych strávil celý den s Bhagavánem a cítil se tak v bezpečí a správně. Rád bych se od vás dozvěděl, jak nejlépe trávit čas.

**D.H.:** Během vaší poslední návštěvy jsme vám chtěli sdělit, jak milost Bhagavána působí v životě těch, kteří se zcela oddají učení Šrí Bhagavána a ideálům jeho života. Překvapí vás, jak budete bezstarostný a šťastný, když se ustálíte v životě naplněném modlitbou a meditací a když přenecháte všechnu svou tíži a břímě jemu. Bhagaván záměrně nakládá svým dětem potíže, aby si uvědomili, že toto zrození míří k naprostému a úplnému přebývání v duchovním Srdci a že tam a jedině tam lze objevit neomezené množství míru a štěstí.

Pro pravého aspiranta a stoupence platí, že všechny životní události přicházejí jedině proto, aby nás pozvedly a vyzvedly naše uvědomění si do stavu, ve kterém zažíváme, že jedině on (Bhagaván či Bůh) samotný je konajícím a že my jsme loutkami, za jejichž šňůrky táhne ruka mistra. Bhagaván říká: „On ví, co je nejlepší a kdy a jak to učinit. Nechte všechno jedině na Něm. Vy se nadále už nemusíte o nic starat. Všechny vaše starosti jsou Jeho.“

Tak přebývejte v míru. Opakujte si Jeho jméno – Óm Namó Bhagavaté Šrí Ramanája s vírou a oddaností, kdykoli můžete. Povede a ochrání vás. Je to Jeho odpovědnost, ne vaše. A vaši bratři a sestry v Bhagavánově ášramu jsou zde připraveni, kdykoli zavoláte.

**Dotaz:** Když začnu s otázkou „kdo jsem já?“ a se soustředěnou myslí se snažím dostat hlouběji do Srdce, pak pociťuji uprostřed prsou (v úrovni srdce, nebo v linii srdce) nepříjemné svírání či tlak. Toto místo je někdy chladné, jindy teplé. Co to je? Je to normální, nebo dělám něco špatně?

**D.H.:** Musíme mít na mysli, že spirituální Srdce, o kterém Ramana Maháriši hovoří, není odlišné od *átmanu*. Všechno je v *átmanu* a vše, včetně těla a mysli, existuje jedině v Srdci.

Vztaženo na tělo, hledající pociťují toto srdeční centrum v hrudi. Tuto zkušenost možno spontánně zažít, když hledáme zdroj já-myšlenky, pomocí zkoumání „kdo jsem já?“. Nejsme schopni donutit naše já-vědomí (vědomí osobního já), aby vstoupilo do tohoto centra. Musíme zklidnit mysl a vědomě a jemně vklouznout do tohoto sebeuvědomování. Musíme se uvolnit a soustředit se na náš zdroj a čekat na boží milost až vystoupí zevnitř.

Abychom uskutečnili tento spirituální přechod k božství, je třeba se úplně věnovat tomuto ideálu. To neznamená, že se nastěhujeme do nějaké jeskyně, kde bychom prováděli tvrdou kázeň či neustále jenom meditovali. Je to ego a jeho touhy a odpory, které nás drží v představě „já jsem tělo“. Nesobectvím a odevzdaností, pravidelně prováděnými modlitbami a meditacemi naše centrum uvědomování postupně opustí tělo a mysl a vplyne do Srdce. Jakmile je toto dokončeno, je dosaženo účelu lidského života a veškeré existenci z toho plyne dobro.