

Denis Hartel odpovídá na dotazy (2/2)

zveřejněno na www.rudolfskarnitzl.cz (překlad Rudolf Skarnitzl)

Dotaz: Co má člověk dělat, když takzvaně ztratí pocit já-pocitování tím, že špatně prováděl sebekoumání? Již 6 měsíců se snažím vrátit k já-pocitu. Když provádím sebekoumání, tak pociťuji jakési reakce, ale pocit já se nevrací dolů k Srdci, kde je velice málo ticha. Jsem z toho vyveden z míry. Přemýšlím o jiné praxi, ale bylo mi řečeno, abych pokračoval v sebekoumání. Co mám dělat?

Denis Hartel (dále jen D. H.) Pocit já nemůžeme ztratit. Já je stále přítomné. Kdo klade otázku, když ne já. Je to subjekt já. Když ztotožňujete toto já s tělem, myslí a myšlenkami, pak trpíte. Když se pouze držíte onoho já a vše ostatní vylučujete, pak je tu mír a naplnění.

Když zjišťujete, že nejste schopni se držet pouhého já, navzdory vašemu úsilí, a jste bezmocný a neschopný pokročit dále, musíte se modlit ke guruovi, aby vám pomohl a vedl vás. Musíte se mu bezpodmínečně vzdát a očekávat jeho milost. „On ví, co je nejlepší a kdy a jak to udělat,“ říká Ramana Mahářiši. Takto najdete mír a pokročíte.

Buď se podrobte, nebo zkoumejte. To jsou dvě strany stejné mince. V každém případě musíte mít víru ve skutečnost či gura. „Těch málo, kteří mají úspěch, dluží za to své vytrvalosti,“ říká Ramana Mahářiši. Potřebná je odpoutanost a silná mysl. Musíme jít cestou, kterou určil guru a očekávat jeho milost.

Dotaz: Mám otázku a doufám, že budete moci pomoci. Opravdu přemýšlím o tom, co je tím, co se v člověku duchovně vyvíjí. Je to víra v Boha? Je to modlitba? Meditace? Sebezapření? Je to láska? Víím, že jedna věc může vést k druhé. Milovat jiné živé bytosti zcela nepodmíněně povede např. k zapření ega. Meditace také představuje určitou formu zapření mentálního.

Četl jsem jednu knihu od Paula Bruntona a v ní se uvádí, že nějakou dobu pobýval s Ramanou Mahářišim. Paul Brunton v jedné ze svých knih prohlašuje, že ticho je skutečností a jediným klíčem a každý, kdo tvrdí jinak, se mýlí. Takže tichem dosahujeme Boha, který přebývá v našem nitru. Avšak Aldous Huxley říká, že základní cestou je sebezapření. Ježíš říká, že do Království nebeského vede láska. Nisargadatta Maharádž říká, že zapotřebí je jediné přebývání v pocitu „Já Jsem“.

Byl jsem z toho všeho zmaten. Tak jsem se podíval do Bhagavadgíty. Ve dvanácté kapitole se říká: „Lepší je poznání než praxe soustředění; lepší než poznání je praxe meditace, lepší než meditace je zřeknutí se výsledků činností a po zřeknutí okamžitě následuje mír.“ Z toho jsem pochopil, že meditace není nejlepší cestou, i když mnoho guruů tvrdí, že to je jediná cesta! Namísto toho zde čtu, že zřeknutí se je tou nejlepší cestou!

Prohlížel jsem v Bhagavadgítě kapitolu, která se zabývala zřeknutím se, a našel jsem v páté kapitole: „Zřeknutí se činností a jejich nesobecké vykonávání vedou stejně ke spáse. Z těchto dvou je nesobecké vykonávání činností lepší než jejich zřeknutí. Osvícený mudrc spatřuje s vyrovnanou myslí a bez rozdílů jiného osvíceného, nesobeckého bráhmana, krávu, slona, psa, ba i nedotýkatelného, který pojídá maso psa.“

Nevyplývá ze všech těchto citátů, že zřeknutí se je lepší než meditace a že zřeknutí se ve své nejčistší formě je dosahováno nepodmíněnou láskou ke všem bytostem? Pak však jsme nazpět u Ježíše, který říká, že Bůh je láskou a že milovat jiné živé bytosti jako sebe sama je cestou do Království božího.

Neznamená to, že Ježíš měl pravdu a že LÁSKA JE CESTOU – tou nejlepší cestou?

D. H. Ano, Ježíš měl pravdu. Láska je cestou. Naší nejpodstatnější základnou je láska. Musíme se s ní spojit a zažít ji, abychom ji poznali. Ať se jedná o jakoukoli metodu a pomůžte vám se napojit na vždypřítomnou lásku, tak ji sledujte. Platí, že „slovo zabíjí, ale duch dává život“. Spojte se svým duchem, s *átmanem*, a buďte volný. Teprve pak budete schopni všechny milovat, tak jak sám sebe.

Bible také říká: „Buď tich a věz, že Já Jsem Bůh,“ a Bůh řekl Mojžíšovi: „Jsem, který Jsem.“ Knihy, učitelé, diskuse vám tuto zkušenost nemohou poskytnout. Vy sám to musíte najít v sobě. Vyvíňte nejoprávněnější úsilí, naplněné modlitbami, aby se vám to podařilo. Budete mít úspěch milostí Boha nebo gurua.

Dopis: Mám intenzivní, hořící touhu realizovat *átman*, Boha. Pročítal jsem učení Ramany Mahárišiho. Přece je však něco, čemu nemohu porozumět:

1) Co mám během dne podržet v mysli, zatímco pracuji, ať doma či kdekoli jinde, abych dokázal urychlit proces probuzení pravé povahy *átmanu*, Boha?

2) Abych se probudil, jsem ochoten zemřít. Mou jedinou touhou je vnořit se do Boha. Mohl byste mi poradit?

D. H.: Pokud si podržíte planoucí touhu realizovat pravdu, pak ta vás bezpochyby povede k vašemu určení. Pokud se budete intenzivně stáčet do nitra a budete provádět sebezkoumání v době, kdy se na vás nepožaduje, abyste se zabýval vnější činností, pak v těch chvílích budete zažívat jakýsi spodní proud uvědomování si *átmanu* během všech vašich činností. Jestliže nyní tento spodní proud nepociťujete, vězte, že musíte přidat na úsilí a modlit se o boží milost.

Jste-li ochotni při hledání pravdy zemřít, pak je jisté, že dosáhnete konečnou zkušenost. Smrt neznamená smrt těla, protože tělo je již živou mrtvolou. Smrt ega je tím, co nás uschopňuje k milosti realizace. Pokračujte bez přestání s odhodlaností a láskyplnou oddaností, podle vašeho poznání. Ramana Maháriši vás povede k vrcholnému břehu svobody a radosti.

Dopis: Je tomu půl roku od našeho posledního písemného styku. Od té doby se v mé mysli vynořilo mnoho otázek. Na některé jsem našel odpověď v literatuře Bhagavána Ramany, jiné ztratily na důležitosti nebo se neutralizovaly v jednoduché a přímé metodě „Kdo jsem já?“. Nepociťuji však konec tomu, že jsem konající, nicméně někdy mám pocit, že jsem v „chřtánu tygra“ (*myšleno v milosti gurua – podle slov Bhagavána Ramany – pozn. překl.*) Medituji ráno jednu hodinu, pak hodinu čtu a odpoledne medituji půl hodiny. Během dne pociťuji tah do nitra, který mne více a více táhne k otázce „Kdo jsem já?“. Nejsem však schopen ji zavést do Srdce, ani nemám pocit, že se má nevědomost zmenšila, avšak občas se mne zmocní hluboký pocit milosti.

Maháriši hovořil o *sattvické* potravě a popsal ji jako tvořenou jemnými vegetariánskými složkami za vyloučení alkoholu a podtrhoval důležitost takové stravy. Existují o tom ještě další informace, které by byly pro nás užitečné? Mám něco se srdcem a tak dvakrát týdně, jím lososa kvůli 3-omega oleji. Mimo toho jsem vegetariánem a vyhýbám se i konzumaci přílišného množství mléčných výrobků. Vzdal jsem se i vína, ačkoli odborné časopisy uvádějí ověřené vědecké důkazy, že víno má pozitivní účinky na srdeční onemocnění.

Druhý problém, ve kterém nemám jasno, se týká množství spánku, o kterém se zmiňuje knížka „Technika mahájógy“ Nárájana Ajera, který doporučuje jen 4 až 5 hodin spánku, a je tak v rozporu s posledními vědeckými studiemi, které se zabývají s nedostatečným množstvím spánku ve spojení s imunitním systémem. Já potřebuji při nejmenším 6 až 7 hodin spánku a rád bych spal i 8 hodin, ale to se mi málokdy podaří. Autor má ještě další předpisy počínání, s kterými jsem se u Mahárišiho nesetkal. Ocítám se tak v oblasti pochyb, kde nejsem schopen učinit rozhodnutí. Jaké jsou vaše názory v těchto záležitostech?

D. H.: Děkuji vám za váš promyšlený dopis. Docela nás povzbudil. A opravdu si myslím, že jste chycen v chřtánu tygra. Major Allan Chadwick o tom napsal hezkou báseň „Že mne nenecháš odejít?“, kterou jsme otiskli v našem časopise.

Bhagaván doporučoval *sattvickou* stravu ve střídavém množství. Pokud je mi známo, půst stoupencům nedoporučoval. Prohlašoval, že vegetariánská dieta splňuje všechny výživné požadavky.

Je známo, že Bhagaván spal velmi málo. Zmiňoval, že spánek patří mysli a ne tělu, které se může zotavit běžným odpočinkem i tehdy, jsme-li vzhůru. Velmi aktivní mysl potřebuje často více spánku, zatímco klidná mysl toho potřebuje méně. Jedinec se od jedince liší a nevěřím, že existuje nějaké jednoznačné pravidlo, co se týče počtu hodin, které máme v noci spát. Bhagaván říkal, že máme za bdění provádět sebezkoumání. To se zdá, že je nejdůležitější zmínka určující množství spánku, i když je nepřímá.

Jsme vždy sami, i tehdy, jsme-li s jinými. Když svou sádhanu provádíme intenzívně, když jsme sami, tak je to dobré. Žít v komunitě, opravdově usilujících aspirantů, může být velmi prospěšné, ale těžko takovou najdeme. Všichni máme dělat co můžeme tam, kde jsme. To je ze všeho to nejdůležitější.