



Dopisy Annamalai svámího

dopis č. 6

zveřejněno na www.rudolfskarnitzl.cz

Dopisy Annamalai svámího, adresované jeho příteli Brunovi a jeho manželce (či přítelkyni) Anitě, kteří žili nebo stále žijí ve Švýcarsku, pocházejí z období let 1985 – 1995. Pokrývají tedy posledních deset roků života Annamalai svámího. Při překladu

dopisů byly vynechány části, kde Annamalai svámí děkuje za finanční podporu a stejně tak nejsou přeloženy i případné záležitosti osobního rázu. Obsah dopisů ale z naprosté většiny tvoří obecně použitelné duchovní pokyny Annamalai svámího, který – jak sám občas v dopisech zmiňuje – učí jen to, co jej naučil Ramana Maháriši. Dopisy na sebe prakticky nenasazují, takže jsou překládány nahodile a číslování je pouze orientační.

Dopis č. 6 – Tiruvannamalai, 5. 7. 1986

Můj drahý Bruno,

nechtě Tě Šrí Bhagaván svlaží svojí milostí, aby vyjasnil tvé pochyby o *sádhaně* (duchovní cestě).

Ze všeho nejdříve musíme porozumět určitým aspektům *sádhany*.

1. *Sádhana* není něco výjimečného. Celý život sám o sobě je *sádhanou*. *Sádhanu* nemůžeme od života oddělit.

2. Naší pravou podstatou je meditace. Meditace je vždy přítomná. Ale když se dostaví překážející myšlenky a my se v nich ztrácíme, říkáme, že nám meditace uniká. Ale meditativní stav je vždy přítomný, ať už jsme pod závojem myšlenek, nebo je tu myšlenkové prázdno. Dokonce, i kdybychom chtěli, nemůžeme o tento stav přijít. Problémem je, že jsme příliš ponořeni do myšlenek, a to je důvod, proč zapomínáme na náš pravý stav. Takže *sádhana* není nic jiného, než opětovné připomínání si našeho pravého stavu.

3. *Sádhana* není nic, než jasné porozumění sobě samým. Jsi jako plátno v kině. Obrázky přicházejí a odcházejí. Hra obrázků na plátně je občas radostná a jindy nešťastná. Ale plátno zůstává ve všech situacích nedotčeno. Právě takto je to i s Tebou – Ty jsi pravé Já (Self) – čisté vědomí a v Tobě se objevuje a zase mizí stav bdění, v Tobě se objevuje a mizí stav snění a stejně tak i hluboký spánek. Tělo (ve spánku) odpočívá, tělesné funkce i mysl jsou v klidu. Později (při bdění či snění) mysl myslí, ale Ty, jako pravé Já, jako uvědomění, existuješ stále prost jakékoli změny. Svědčíš všem těmto změnám. Buď svědkem, ať už se v životě stane cokoli. Upevňování se ve stavu svědka je *sádhana*.

4. Zaujmi postoj, že celý život je jako dlouhý sen. Zůstáváš-li ve stavu svědčení, pak pro Tebe bude celý život dlouhým snem a cokoli se v tomto snu stane, Tě neovlivní.

5. A ještě jiné stanovisko – jsi podoben zrcadlu. Obrázky se v zrcadle odrážejí. A jako v tomto příkladu – i všechno dění se odráží v tvém vědomí. Ať už zrcadlení nějakého obrazu existuje, nebo ne, zrcadlo se nemění. Podobně zůstává (neměnné) i tvé vědomí, ať už zrcadlí nějaké myšlenky, nebo ne.

6. Nedělej si ze *sádhany* těžkou hlavu. Vážnost (důležitost) je choroba mysli. S jasným porozuměním se jen uvolněně usad' v sobě samém. Ted' a tady. To je *sádhana*. *Sádhana* je pro každého tak snadná a přirozená, protože neexistuje nic jiného, než přirozené (bezusilovné) spočívání v jediném, pravém Já. Ale my z toho děláme vážnou věc, a proto se nám to nedaří.

Doufám, že Ti toto vysvětlení nějak pomohlo (v pochopení) tvé *sádhany*. Nyní pojďme ke tvým otázkám.

Říkal jsi, že cítíš, že ti ráno jde meditace dobře, k večeru že je to však špatné. Obvykle, když je mysl naplněna *sattva* gunou (harmonii, jasem) pociťuješ mír a harmonii. Když převládají guny *radžas* (neklid) a *tamas* (otupělost), mír je pryč. Toto všechno je v úrovni mysli. Buď svědkem těmto měnícím se jevům. Tak přijdeš k poznání, že tvůj pravý stav, navzdory změnám mysli, je neměnný.

K tvé další otázce – prošli jsme si stránku 142 knihy *Sádhu Óma: Cesta Šrí Ramany*. Co zde říká, je správné. Realizace našeho pravého Já je náhlá. Ale člověk se k ní připravuje a tato příprava je dlouhý proces. Člověk by měl *sádhanu* procházet trpělivě a trpělivě ji vykonávat, aniž by očekával nějaké výsledky. Je-li aspirant dostatečně zralý, dostane ihned přímé potvrzení (správnosti provádění své *sádhany*). Když ne, musí vykonávat *sádhanu* bez ztráty trpělivosti. To může trvat několik měsíců, nebo let, nebo celý život, nebo i více životů. Vše záleží na lidské zralosti, intenzitě, porozumění a mnoha dalších aspektech. Ale pokud žijeme v přítomném okamžiku s uvědoměním si našeho pravého Já, je to dostatečné.

Dále ses' mě ptal, jak se neztotožňovat s tělem a myslí. Pokud by ses' mě ptal, jak usnout, jak to můžu vysvětlit? Prostě to nastane – upadneš do bezesného, hlubokého spánku. Rozuměj tomu, že nejsi tělem a myslí. Přestaň se svým ztotožňováním, zanech myšlení, že jsi tělo, zbav se myšlenek a jen přebývej v bytí bez myšlenek. To je závěrečná *sádhana*; nikoli *sádhana* myšlenek či myslí, ale *sádhana* zbavení se mysli jako takové.

Není-li to možné, pak můžeš pokračovat v opakování „já, já“, protože i tato praxe byla Šrí Bhagavánem doporučována. Ale nemysli si, že toto „já“ je omezeno na tělo a mysl. Když budeš (tuto praxi) vykonávat, pak se tvá pozornost stáhne od ostatních myšlenek k ústřední „já-myšlence“, která je kořenem všech myšlenek. Když tato „já-myšlenka“ zmizí v pravém Já – v neomezeném, bezforemném, čistém vědomí, pak nastane uvědomění si našeho skutečného, pravého Já. Pak všechny pochyby zmizí samy od sebe.

A ještě – v duchovním životě člověk nemůže posuzovat svůj vývoj. Je-li tvoje pozornost zaměřena na Pravdu, pak to stačí. Netrap se, když se tak nestane. Opakováním „já, já“ se pozornost vrací zpět k pravému Já, místo aby se věnovala vnějším myšlenkám. Proto opakování „já, já“ při chůzi je dobré. Chůze také prospívá tělu.

Všechny metody jsou jako čluny, které ti pomohou dostat se domů - k pravému Já – přes oceán *samsáry* (koloběh zrození). Žádná metoda se nesmí stát tvým cílem. Cílem je BÝT. Cílem není něco dělat, cílem je BÝT.

K mému příjezdu do Švýcarska – Šrí Bhagaván mi dal pokyn, abych nikam neodcházel, a já se stále držím jeho slov. Proto Ti s lítostí musím sdělit, že nemohu fyzicky přijet do Švýcarska, nebo někam jinam. Kromě procházek po Arunáčale nikam nechodím.

A netrap se s kouřením a pitím. Když meditace poroste, a budeš tak v nitru pociťovat mír, tyto nechtěné zvyky tě přirozeně opustí.

Můžeš přijet do Indie, kdykoli to bude možné. Třeba v říjnu či listopadu, jak by si rád.

Stále se modlíme za tvůj zdar, mír a moudrost. Děkujeme mnohokrát za tvoji lásku a náklonnost, kterou chováš ke mně a k Sundaramovi (*tlumočnick a sluha Annamalai svámiho – pozn. překl.*).

Ať Tě Šrí Bhagaván hojně skrání svojí milostí!

S láskou a požehnáním

Annamalai Swami
(ANNAMALAI SWAMI)