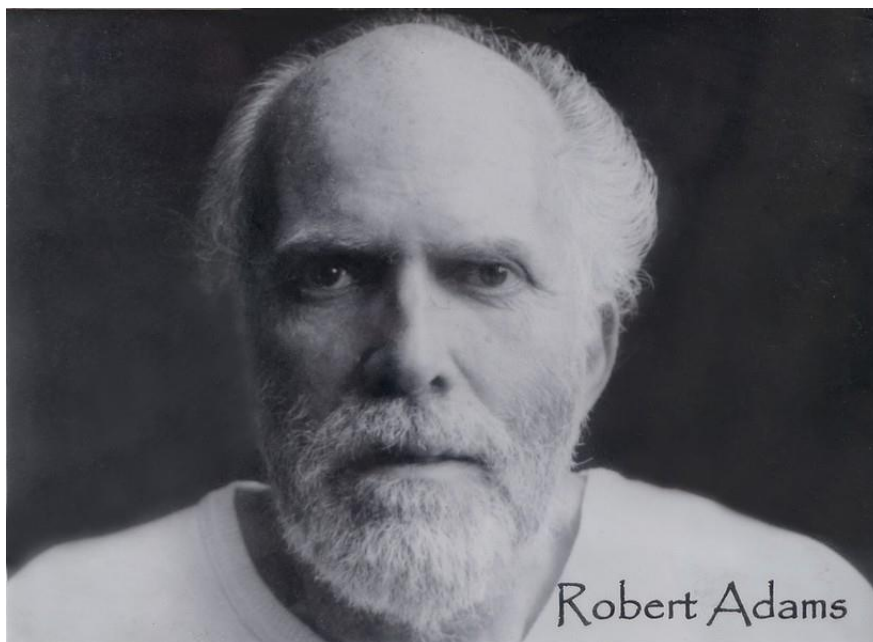


## Štěstí a mír

satsang s Robertem Adamsem z 24. 5. 1992



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

**Robert:** Dobré odpoledne. Šťastný Den obětí války (*památný den v USA – pozn. překl.*). Nepředpokládá se, že by Den obětí války byl šťastný, že je to tak? Na Den obětí války vzpomínáme na padlé. Proč? Proč uctíváme mrtvé? Ovšem, kdo umírá? Vůbec nikdo neumírá. Co se jeví, jako smrt, vlastně neexistuje. Existuje pouze život. Věčný život. Jediný život a vy tím jste. My, jakožto lidské bytosti, máme morbidní myšlenky, myslíme na pohřby, uctíváme mrtvé. Myslím, že bychom s tím měli něco udělat.

Pokud byste si měli pamatovat jen jednu, jedinou věc, tak nikdy, nikdy nezapomeňte, že vaší skutečnou podstatou je věčné štěstí a mír. Jste ztělesněním štěstí a míru a tvoříte celičký vesmír. Není nic, co by se uskutečnilo bez vašeho svolení. Růst trávy, shlukování mraků – to vše se stane s vaším svolením. Když jste v hlubokém spánku, nic z toho se neděje. Samozřejmě, můžete tvrdit, že to vše trvá, ale ne když spíte. Když hluboce spíte, je to, jako byste byli mrtví. Není tu dočista nic. Ale když se vzbudíte, říkáte: spal jsem. Je to já (osobní pocit individuality), které spalo, nespalo to, čím skutečně jste. To, co se jeví spící, je (osobní) já.

Štěstí a mír jste vy, vy bez čehokoli dalšího. Čirá podstata. Tato podstata je všudypřítomná. Je všepřonikající. Je to čisté uvědomění. Je ve stromech, v květinách, v obloze a tohle všechno je ve vás. Jste to vy, kdo jste současně všepřonikající, všudypřítomní.

Některým z vás se to zdá jaksi podivné, protože jste po celou dobu věřili, že jste lidská bytost. Věříte, že jste samostatní, od všeho oddělení, a protože věříte, že jste od všeho oddělení, reagujete na vnější prožitky. Je-li něco pěkné, jste šťastní. Není-li to tak pěkné, máte strach či hněv. Ještě jednou – nic z toho by neexistovalo, pokud by to nepocházelo od vás. Vše vyzařuje z vaší mysli. Vaše mysl vytváří vše ve vesmíru. Ne vy, ale vaše mysl.

Když tomu porozumíte, už nikdy nebudete muset někam jít nebo se hnát, nebo něco udělat, abyste získali čisté štěstí. Budete jen tiše sedět, sami v sobě. Na světě je mnoho lidí, kteří to dokáží. Uvědomili si, že jsou všepřonikající podstata života, absolutní skutečnost a jsou tak šťastní, klidní a milující. Nemusí pro to nic udělat.

Jakékoli štěstí, kterého jste zde na světě dosáhli vykonáním něčeho, vám nevydrží, protože svět je světem neustálých proměn. Vzhlížíte-li ke světu jako k dárci vašeho štěstí, míru a harmonie, pak děláte chybu. Prohlídněte si svět. Je něco, co by se nikdy nezměnilo? Věci se objevují, chvíli trvají a pak zmizí. Takže když se ztotožníte s objekty světa, budete z toho naprosto zmatení a popletení, protože třeba něco vlastníte, pak to ztratíte, nebo to shoří či zmizí z vašeho života. S někým žijete, ta bytost se změní, nebo odejde. Takto to na světě chodí.

Ale otázkou je: „Kdo jste a kam patříte?“ Když jdete do svého nitra, když začínáte hledat pravdu v sobě samém, začne ve vaší mysli cosi zářit. Zpočátku vám to sděluje, že nejste tělo, že nejste mysl, s kterou jste ztotožnění. Něco se vás začne ujímat. Něco úžasného, krásného. Začnete pociťovat cosi, co jste nikdy necítili. Začnete spatřovat své pravé Já (Self). Nikdy se na nic nezlobte, protože pokud se na cokoli rozzlobíte, zlobíte se na sebe. Když něco nenávidíte, nenávidíte sami sebe. Proto se nenávisti zbavte. Přestaňte se hněvat, odsuzovat, kritizovat. Všechno nechte plavat. Už dál nerozlišujte. Už dál nerozumujte: „To je dobré a tamto je špatné.“ Nechte to být, neposuzujte, ať to je. Pak už není nic, co by bylo špatné, nic, co by bylo dobré. Začnete vidět svět jinak.

Když se vám zdá sen, pokládáte ho za skutečný. Odkud se sen bere? Z vaší mysli. Když sníte, budete přísahat, že je sen skutečný, že snový svět existuje a nikdo vám nemůže ve snu říci, že to tak není. Kdybyste byli ve svém snu, ať už je jakýkoli, a já v něm k vám přišel a řekl: „Sníte. Tohle všechno je pitomost, je to celé sen,“ pak se mi vysmějete, podíváte se na mě a řeknete: „jsi blázen. Jen se rozhlídní. Podívej se to na všechno.“ Dokonce mě budete štípat a říkat: „Copak to necítíš? Jak to může být sen?“ Ale neuvědomíte si, že je to jen vysněné štípnutí. Všechno, co se ve snu odehrává, je stejné jako tady (ve bdění).

Proto vám mudrci již od počátku času říkají, že tento svět je iluzí, že je snem a že čím více na něj reagujete, tím více se do něj zapletete. Můžete věřit, že zestárnete, zemřete, pak se po malém odpočinku znovuzrodíte a znovu a znovu a dokola to celé opakujete, dokud nezačnete chápat, že je to sen, že to celé je nějaký nesmysl. A že s tímto světem nemám vůbec nic společného. A pak si uvědomíte své skutečné, pravé Já.

Až si uvědomíte své pravé Já, tak to je štěstí a mír, o kterém hovořím. Takto najdete ryzí štěstí a nevyslovitelný mír. A nebude nikdo, kdo by vysvětlovat. Nikdo uvnitř vás a nikdo vně, protože vy budete pravým Já.

Podívejte se na svůj život od svého narození – čím vším jste prošli, co vše jste zažili. Máte cíl. Ve svém životě máte nějaké cíle. Přesto vám tyto cíle štěstí a mír nepřinesou. Na určitou dobu vás potěší, protože zažijete něco, co jste předtím nezažili. Takže se chvíli cítíte dobře. Ale to přejde, protože vše se mění a vy jste pak zaražení a rozčarování. Proto materialista nikdy neporozumí životu, protože je ponořený do světa změn.

Pro porozumění, co všechno svět představuje, musíte pochopit, co všechno jste vy. Co doopravdy víte sami o sobě? Víte, že existujete. To je jisté. Nikdo nemůže popřít svoji vlastní existenci. Ale kdo je ten, kdo existuje? Kdo jste? Jasně, odpovíte – jsem Jean, jsem Jane, jsem Mary a George. To není to, co jste. To jsou jména, získaná při narození a vy teď nejste stejnou bytostí, jako když jste se narodili. Když jste se narodili, byli jste malý chlapeček či holčička, kojeneček. Později z vás byl výrostek a pak jste dospěli. Stále se měníte – jako svět – měníte se, měníte. Nikdy nejste beze změny. Tak kdo tedy jste? Nemůžete být člověkem, který odpovídá na vaše jméno. Volá se vaše jméno, ale člověk, označený tímto jménem, se stále mění.

Moudrý, přemýšlivý člověk začíná uvažovat: „Když nejsem tělem, které se proměnilo z dítěte v dospívajícího a pak dospělo, pak kdo jsem?“ Začínáte zkoumat sami sebe. Všechny odpovědi jsou ve vás. Začínáte se ptát: „Kdo jsem? Odkud přicházím?“

Jednoho dne se vám stane něco zajímavého. Všimnete si, že když se ptáte, tak každá otázka v sobě obsahuje pojem „já“. Zkoumáte – kdo jsem **já**? Odkud **já** přicházím? Začínáte spatřovat, že toto já je od vás oddělené. Je to osobní (individuální) já. Pak toto já sledujete až do srdečního centra, kde se rozpustí a vy se stanete vědomím, vaším skutečným, pravým Já.

Od nynějška – kdykoli budete o sobě přemýšlet, uvědomte si, nejste já, že nejste osobní já. Že nejste já, které mluví a říká – já jsem nemocný, já jsem zdravý, já jsem chudý, já jsem bohatý, já jsem v depresi, já jsem šťastný. Vždy používáte první zájmeno – já. Přemýšlejte o tomto já. Ono je začátkem všech těchto problémů. Je zodpovědné za vše dobré či špatné, co se vám stalo. Chcete se ho zbavit. Ovšem já, ego a mysl jsou jedno a to samé. Když zmizí já, současně zmizí i ego a mysl. Co zůstane? Zůstane čisté uvědomění, absolutní skutečnost, nirvána, já jsem, který jsem. To je naprosto odlišné od vašeho fyzického života a vašeho fyzického projevu.

Začínáte s praxí tichého sezení, a když do vaší mysli vstupují myšlenky, ptáte se: „Ke komu tyto myšlenky přišly? Kdo je myslí?“ Bez ohledu na to, zda jsou to myšlenky dobré či špatné, zkoumáte uvnitř sebe sama: „Ke komu přicházejí?“ A odpovědí je: „No, tak tyto myšlenky myslím. Já jsem myslící, ten, kdo tyto myšlenky myslí.“ Pak zkoumejte ještě dál: „Tak kdo jsem já? Co jsem?“ jinými slovy: „co je zdrojem tohoto já? Odkud toto já pochází?“ A zůstaňte tiší. Nikdy na tuto otázku neodpovídejte. I když budete tiší, myšlenky se budou ve vaší mysli stále objevovat, protože mysl neustále myslí, myslí, myslí.

Zkuste si také zapamatovat, že ve skutečnosti žádná mysl neexistuje. Existuje jen myšlenka. Lze říci, že mysl je ve skutečnosti jen změtí myšlenek o minulosti a starostí

o budoucnost. To je celá mysl. Je to myšlenka. Myšlenky nejsou vaším přítelem. Myšlenky zapřičiňují vaše starosti, strach, nutí vás reagovat. Dobrá, takže chcete myšlenky zničit. Jediným způsobem zničení myšlenek je vymazání já, protože je to já, které všechny myšlenky myslí. A způsob, jak to udělat, je neustálé zkoumání: „Ke komu myšlenky přicházejí? Přicházejí ke mně. Já je cítím. Já je myslím. Tak tedy – kdo jsem já? Co jsem? Kde je zdroj tohoto já?“ Budete-li takto pokračovat, jednoho dne myšlenky kompletně zmizí, rozplynou se a vy budete svobodní.

To je hlavní cíl lidské existence. Cílem vaší existence jakožto, řekněme, lidské bytosti, je objevit vaši skutečnou podstatu. Nejste zde na světě proto, abyste dělali to, co dělá většina. Svět vás klame. Snaží se vás přimět, abyste všemu věřili. Jste tu za jediným účelem, a tím je objevit svoji skutečnou podstatu, objevit, čím skutečně jste. To vás osvobodí a učiní šťastné.

Přesto jste vychovaní ve společnosti, které se o tento účel jen pramálo zajímá. Když se kouknete kolem sebe, v jakých nejistých podmínkách se svět nachází – vždy byla situace nejistá, od počátku věků. Zastavíte se a zamyslíte: „Opravdu chci být součástí tohoto světa?“ Svět je kosmický vtip. Podle toho, jak se do čehokoli na světě zamícháte, tak podle toho to schytáte.

Objevte tuto pravdu. Můžete ji odkrýt jen sami pro sebe. Začněte pracovat uvnitř sebe sama. Nejděte životem podle toho, jak se život jeví, pak to s vámi bude smýkat. Pak budete procházet všemi druhy zkušeností a budete věřit, že vaše práce je příležitostí, jak změnit špatné okolnosti v dobré. Budete mít představu, že existují špatné věci a budete je chtít změnit na dobré. To je dokonalý vtip. Měnit špatné na dobré a dobré na špatné, to je jako jo-jo. Kutálí se nahoru a dolů. Není to nic stabilního. Stejně tak je to i se vším na tomto světě. Jste jako listí ve větru. Myslíte si, že jste svobodní, vaše ego je veliké a domníváte se, že se můžete vydat do světa a dělat všechno, co máte rádi. Ale vždy přijde zklamání.

Jediné opravdové štěstí je uvnitř nás. Uvnitř je skutečný mír. Musíte jej nalézt. Můžu vás přivést ke zlaté žíle, ale vy sami musíte zlato vytěžit.

Pojďme si nyní společně vyzkoušet sebezkoumání. Ve skupině to bude pro vás snazší. Pohodlně se posaďte. Zavřete oči, uvolněte se. Když se objeví myšlenky, nestarejte se, jakého jsou druhu. Zeptejte se sami sebe: „Ke komu tyto myšlenky přišly?“ A pak pociťujte odpověď: „No, myšlenky přišly ke mně. Já myslím myšlenky?“ Ptejte se dále: „Kdo jsem já? Co je toto já? Kdo myslí tyto myšlenky?“ a zůstaňte v tichu.

Myšlenky se do vaší mysli znovu vrátí. Je jedno, jaké jsou. Stále dokola opakujte totéž: „Ke komu myšlenky přišly? Přišly ke mně. Já je myslím. Takže kdo jsem já?“ Budete-li takto pokračovat, myšlenek bude čím dál tím méně a vy budete cítit větší a větší štěstí a harmonii.

Tak to zkusme právě teď.

*(dlouhé ticho)*

**Robert:** Je čas hrát hru – nachejtejte gurua. Tak kdo začne?

**Návštěvník M.:** Nezdá se, Roberte, že by chtěl někdo začít.

**Robert:** Nejsou žádné otázky? Takže je tu prázdnota? Bez obav se ptejte na cokoli. Nebo řekněte, co se vám líbí. Vyjádřete se.

**Návštěvník R.:** Rád bych něco řekl. Když tak mě opravte, pokud to bude špatně. Existuje jakási já-myšlenka, která je jakousi návnadou. (Tato já-myšlenka) umožní zprostředkovat jakýsi záblesk porozumění, ale je to pořád ještě nestálé, protože to prochází chomáčem předsudků a pocitů. Takže mi to trochu pomáhá, ale nedostačuje, abych cítil pravé Já. To je asi všechno, co chci říct. Dívám se skulinou a vidím jen toto.

**Robert:** Postačí si uvědomovat to, co spatřujete, bez jakékoli reakce. Pozorujte svoje nálady a emoce a vaše myšlenky, ale nereagujte na ně. Když jen sleduji, aniž bych reagoval, mysl slábně, emoce slábnou a nálady se rozplynou. Takže na ně nereagujte, nemyslete si, že jsou tu pro vás. Tím se jich zbavíte. Nemyslete si, že je to nějaká energie, které se musíte zbavit. Pamatujte si, že jste v iluzi. Předně – neexistuje to. Pozorujte to, sledujte to. Zkoumejte: „Ke komu myšlenky přišly? Odkud přišly?“ A pak zmizí. Ale nereagujte na ně.

Na cokoli reagujete, stane to ještě silnější. Takže když si myslíte, že vaše myšlenky, pocity a nálady jsou skutečné, že je to něco, podle čeho musíte konat, pak budete ještě více zamotaní a ztraceni. Není nic, co musíte hledat, není nic k objevování. Jednoduše musíte svolit k tomu, aby to, co není skutečné, z vašeho života zmizelo. A zopakují – uskutečňte to pozorováním, sledováním a ne reagováním.

**Návštěvník G.:** Jsem trochu zmaten, když hovoříte o Já – Já. Nejsem si moc jistý, co tím myslíte. Proč říkáte já dvojitě: Já – Já.

**Robert:** Já – Já znamená Já Jsem. Je to to samé. Jen jiný způsob, jak to vyjádřit. Ne toto, ne tamto, jen Já Jsem. Já – Já je toto. Já – Já. Není nic dalšího. Já – Já.

**Návštěvník U.:** Roberte, rád bych se zeptal na meditaci. Je meditace „já jsem“, kterou jsme teď dělali, ... chci říct...

**Robert:** Není to meditace „já jsem“, je to sebekoumání.

**Návštěvník U.:** Jasně, dobrá, proces sebekoumání. Je rozdíl, mezi tímto procesem a opakováním manter?

**Robert:** Ano.

**Návštěvník U.:** Co je účinnější ve smyslu schopnosti vyhladit ego?

**Robert:** Záleží to na vás. Jak daleko jste. Sebekoumání je nejvyšší ideál, je to ideální stav. Nemusíte medítovat na své nitro nebo něco transcendovat. Ale někteří lidé potřebují mantru, která by jejich mysl učinila jednobodovou. Trpíte-li množstvím myšlenek, pak mantra učiní vaši mysl jednobodovou. A to nakonec vede k sebekoumání.

**Návštěvník U.:** Roberte, procvičoval jsem mantry patnáct let a zjistil jsem, že proces sebekoumání mi poskytuje mnohem hlubší prožitky, než mantra. To je to, co jsem vyzoroval.

**Robert:** Tak to každopádně cvičte. Patnáct let jste pracoval s mantrou a to je důvod, proč je to účinnější. Kdežto pokud by se sebekoumáním začal nováček, zjistil by, že to pro něj nemá smysl a nevěřil by tomu. Proto říkám, že sebekoumání je pro zralé bytosti. Ty totiž již předtím duchovně cvičili. V jejich předchozích životech, nebo celý zdejší život. Pak jste vedeni k sebekoumání. Sebekoumání se vám líbí proto, že jste si na něj tak říkajíc vydělali.

Cvičili jste dlouhý čas. Opakovali jste mantry. Je to podobné, jako když chodíte do školy a pak maturujete. Ovšem mnohem důležitější.

**Návštěvník U.:** Co když obdržíte od učitele mantru, ale cítíte, že byste chtěl provádět sebezkoumání? Znamená to, že bychom neměli zvýhodňovat mantru, nebo naopak sebezkoumání a zjišťovat, co je účinnější, ale prostě se jen rozhodnout podle toho, jak to cítíme a jak nám to sedne.

**Robert:** Svým způsobem je to podobné matematice. Nejdřív se učíte násobilku, pak dělení, potom abstraktní rovnice a pak diferenciální počty. Opustíte praxi objektivní meditace a jdete výš a výš a výš až k sebezkoumání. Stanete se svědkem a pak prostě budete pravým Já. Vaše srdce vám řekne, co dělat jako první. Když budete muset něco udělat, naslouchejte svému srdci.

Každý člověk je naprosto jiný. Takže vám nikdy neříkám, že musíte dělat jen toto, nebo jen tamto. Zaleží na tom, co máte za sebou. Co potřebujete. Ale vy sám jste řekl, že jste praktikoval mantru patnáct let a že teď jste zřejmě dospěl k sebezkoumání. Tak to dělejte.

**Návštěvník R.:** Roberte, existuje stav, kdy člověk pociťuje já jsem, a přesto se stále ještě objevují myšlenky. Podobá se to životu ve dvou světech.

**Robert:** Pokud byste skutečně cítil Já Jsem, myšlenky by tu nebyly. Nebyly by tam.

**Návštěvník R.:** Tak co je tedy to já jsem, které pociťuji?

**Robert:** Vy jen intelektem uvažujete o pojmu já jsem. Proto můžete současně vnímat myšlenky i já jsem. Když přijde skutečný stav Já Jsem, všechny myšlenky jsou překročeny. Není pro ně místo. Ve skutečnosti je jen jedno Já Jsem, a to jste vy.

**Návštěvník R.:** Je tu světlo a jemný, energetický prostor já jsem. To je pocit, který mám.

**Robert:** To je dobrá zkušenost, velmi vysoká zkušenost. Ale až ujdete celou cestu, tak nakonec necháte všechno za sebou. Pak bude jen Já Jsem, prosté myšlenek.

**Návštěvník R.:** Mimo mě samého, že? Mimo toho, kdo říká, že je mezi těmito stavy.

**Robert:** Hm.

**Návštěvník R.:** Jak uchopit jeden stav a dát tomu druhému sbohem?

**Robert:** Pokračujete s prací na sobě, nořte se hlouběji do sebe sama. Zkoumáním se nořte hlouběji a hlouběji, pozorováním, svědčením. Ponořte se hlouběji. Zkoumejte: „Kdo se chce někam dostat?“ Pak se rozplynete.

**Robert:** Je tu nějaký písemný vzkaz? ... Máme tu *prašád*?

Dnes je Den obětí války. Děkuji, že jste přišli. Uvědomujte si lásku k sobě samému. Modlete se k sobě. Sklánějte se před sebou, uctívejte sami sebe. Protože Bůh ve vás přebývá jako to, co jste.

Mír.