

# Co je sebezpozornost?

Sádhu Óm

zveřejněno na [www.rudolfskarnitzl.cz](http://www.rudolfskarnitzl.cz)  
(článek vyšel ve čtvrtletníku Ramanášramu:  
*The Mountain Path*, číslo III/2009)



Šrí Sádhu Óm

**Sádhu Óm:** Ptáte se, jestli pozornost k vnímání našeho bytí-vědomí je a) pociťováním našeho bytí, nebo b) sledování pocitu, že existuji. Obojí je správné, protože je to jedno a to samé. Pociťování, sledování či pozornost je vědomí (*čit*), což je to samé jako bytí či existence (*sat*).

Dokud cítíme, že naše pozornost je odlišná od našeho bytí, tak se nám říká, že musíme o naše bytí pečovat (*směřovat k němu naši pozornost – pozn. překl.*). Ale když to děláme správně (tedy, když stočíme pozornost o 180° plně k našemu bytí), zjistíme, že naším pravým bytím je sama pozornost k našemu bytí. Jinak řečeno: **naše bytí a vědomí si našeho bytí je jedno a totéž**. Pak také zjistíme, že pro pozornost k Já (Self), pro sebe-pozornost (*sat-čit*) není nutné žádné úsilí. Tehdy je poznán náš přirozený a bezsilový stav. Proto verš 990 Šrí

*Ramana Sahásram* končí slovy: „...Nač ještě věnovat pozornost, když mé pravé bytí (*sat*) je samo o sobě pozorností (*čít*)?“

Ptáte se: jak je pociťováno tělo, když člověk dává pozornost vnímání svého bytí-vědomí? Je a) pociťováno jako část bytí-vědomí, nebo b) je vnímáno jako nádoba pro naše bytí-vědomí, nebo c) se na něj vůbec nemyslí. Pouze varianta c) je správná. Vysvětlil jsem, že pozornost je vazbou sama o sobě. Mysl či ego, vědomí „já jsem tělo“ se chápe těla (vytváří s ním vazbu) již jen tím, že mu věnuje pozornost. A to je způsob, jakým tělo vzniká či vstupuje do existence. Šrí Bhagaván o tom hovoří ve verši 25 *Ulladu Narpadu*:

Chápajíc se těla, vchází do existence. Udržuje se uchopováním tvarů (myšlenek či smyslových vjemů). Uchopováním tvarů se krmí a v jejich hojnosti roste (vzkvétá či rozšiřuje). S odložením jednoho tvaru (formy) se chápe druhého...

Je to tendence uchopovat nebo držet se těla či jiných forem, kterou má být zničena. Kořenem všech připoutaností je právě tato vazba s tělem (*dehábhimana*). Proto ke zničení všech připoutaností postačuje, když zničíme tuto základní vazbu. Dokud tato základní vazba zničena není, nemůže být trvale zničena žádná jiná připoutanost. Je to podobné jako s listy a větvemi stromu, které rostou neustále, pokud není zničený i kořen stromu.

Pokud se jakýmkoli způsobem staráme o tělo, myslíme na něj či jej pociťujeme, nedokážeme se vzdát naší vazby k němu. Proto nám Šrí Bhagaván poskytuje nesmírně důležité vodítko: „Všímejte si jen pouhého pocitu já“. Mysl se může věnovat druhým či třetím osobám jen poté, co povstala díky pevnému úchopu těla jako „já“. Proto se mysl nikdy nedokáže vzdát své připoutanosti tělu tím, že by věnovala pozornost druhým či třetím osobám. Jediným způsobem, jak se vzdát naší připoutanosti k tělu (a vazby s ním), je věnovat pozornost jen první osobě, pocitu já.

Třebaže považujeme vnímání pocitu první osoby za ego, za smíšené vědomí „já jsem takový a onaký“, „já jsem tělo“, **přesto se během sebekoumání musíme snažit věnovat (pozornost) tomuto „já“ v onom smíšeném uvědomění.** V knize *Mahářiši Gospel* Šrí Bhagaván říká:

Ego se nazývá *čít-džada-granthi* (uzel, který váže vědomí „já jsem“ – *čít* – k nevědomí – *džada* – těla). Při vašem zkoumání zdroje já-myšlenky čili ega (*ahamvritti*) se zaobíráte základním *čít* aspektem ega...

Tedy ve smíšeném uvědomování „já jsem tělo“ se musíte snažit všimnout si části „já jsem“, (která je *čít*) a nikoli těla, (které je *džada*). Věnujete-li se takto pociťování „já“ či „já jsem“, pak tělo, které je pouze zdánlivým přídatkem, bude samovolně ustupovat či vykluzovat (*ze sféry pozornosti – pozn. překl.*), protože není nikdo, kdo by mu věnoval pozornost, a zůstane samotná záře čistého Já Jsem.

Zkoušíme-li tedy všimnout si „já“ (pociťování vašeho bytí-vědomí), pak by vůbec nemělo být tělo pociťováno nebo na něj myšleno, protože tělo je jen druhou osobou – objektem. Jedině pak bude naše pozornost správnou a opravdovou pozorností k první osobě. Když se

během vašeho sebezkoumání dostaví pomyslení na tělo, všimněte si „kdo si je vědom těla?“. Tím znovu vrátíte pozornost zpět k pouhému pocitu „já“.

I když je pravdou, že tělo nemůže existovat odděleně či mimo bytí-vědomí, nemělo by být považováno za jeho součást, protože bytí-vědomí je z absolutního, pravdivého hlediska jediným, nerozděleným a neomezeným celkem, který nepřipouští nijaké součásti. A myslet na tělo, jako na nádobu pro naše bytí-vědomí, je ještě horší. Proto nám Šrí Bhagaván ve verši 3 *Ekatma Panchakam* říká:

Tělo je uvnitř pravého Já (Self), které je bytím – vědomím – blažeností (*sat – čit – ánanda*). Když si někdo myslí, že pravé Já je uvnitř neživého těla, pak je podoben tomu, kdo se domnívá, že filmové plátno, které je podkladem promítaného obrázku, existuj uvnitř tohoto obrazu.

Zkušeností *džňánina* je, že existuje on sám (jakožto bytí-vědomí Já Jsem) a že mysl, tělo a vše další jsou pouhá klamná zdání, která nemají žádnou skutečnou existenci. Jak může to, co je zdánlivě a zcela jistě neexistující, být součástí, nebo nádobou pro to, co jediné skutečně existuje?

Ptáte se, zda to, co je pociťováno jako já je ego či pravé Já (Self). Pravé pociťování já je jen jediné. Pociťuje-li člověk toto já nesmícháno s přídávky, pak tomu říkáme pravé Já. A když se jeví jakoby smíchané s přídávky (např.: já jsem tělo či jsem takový a takový), pak jej nazýváme egem. Ale protože tyto přídávky, které vytvářejí ego, jsou vlastně neskutečné, je ego jen klamným projevem (podobno zdání hada viděného v provaze), zatímco pravé Já existuje samo o sobě (stejně jako lano, které je podkladem, na němž se projevuje neskutečný had).

Jste-li schopni tuto pravdu chápat byt' jen rozumově, pak budete schopni pochopit, že to, co člověk pociťuje jako já, je ve skutečnosti jediné pravé Já a ne ego. Ale protože není mnoho lidí schopných tuto pravdu uchopit a protože věří, že to, co nyní vnímají jako já je jen ego a nikoli pravé Já, tak těm Šrí Bhagaván obvykle radil, ať věnují pozornost pociťování ega a dodával, že když je takto ego sledováno, zmizí, jak je uvedeno ve verši 25 *Ulladu Narpadu*:

...Je-li tento beztvary přizrak hledán (či zkoumán), dává se ego na útěk.

Je to stejné, jako když se člověku, vyděšenému ze spatření hada, radí: „Pečlivě si ho prohlédni a zmizí.“ Pokud se ten člověk na hada podívá zblízka, had zmizí, protože nebyl ničím jiným nežli lanem.

I když si nyní myslíte, že to, co pociťujete jako já, je ego, tak budete-li k tomuto pocitu pozorní a ostražití, zjistíte, že to doopravdy není ego, ale výhradně vaše skutečné, pravé Já. Proto je psáno: „Pro upřímného aspiranta není nutné předem pojmenovávat pociťování já za ego, nebo za pravé Já.“ Protože všichni lidé jasně a zřetelně vnímají pocit já, dále se píše: „Tudíž stačí, když nepřerušovaně, až do úplného konce, Ineme k pociťování já. ... Důležité je být si během praxe jisti tím, že je naše pozornost obrácená směrem k já, k vnímání první osoby.“

Rozdíl mezi zkoumáním „odkud jsem já?“ a „kdo jsem já?“, už byl rozebraný jinde. Zde se říká, že není žádný rozdíl mezi směřováním pozornosti k ego a k pravému Já. Jen se snažíme ukázat, že – ačkoli já v dotazu „odkud jsem já?“ může být jen egem a ne pravým Já (protože pravé Já nikdy nemůže mít zdroj či místo pro projevení se) – zkoumání zdroje či místa projevu ega (za pomoci „odkud jsem já?“) je v praxi i výsledku stejné, jako zkoumání pravého Já (za pomoci „kdo jsem já?“). Proto se také uvádí: „**Protože pozornost aspiranta je zaostřena jen na něj samotného**, tak v každém z těchto dvou druhů zkoumání, není nic jiného, než skutečné, pravé Já, které je pravým významem slova já, a to také bude nakonec zakoušeno.“

Dále by mělo být zdůrazněno, že zatímco v otázce „odkud jsem já?“ slůvko já označuje výhradně ego, tak v otázce „kdo jsem já?“ může být považováno za ego, nebo za pravé Já. Ale ať už jej člověk považuje za jedno či druhé, nepředstavuje to žádný rozdíl při praxi (která je sledováním pocitu já) či ve výsledku (který je poznáním skutečné podstaty já).