

# **Musíme před započítím praxe sebezkoumání očistit mysl jinými prostředky?**

**Michael James**

originál článku je dostupný na webové stránce Michaela  
Jamese:

[http://happinessofbeing.blogspot.com/2018/09/must-  
we-purify-our-mind-by-other-means.html](http://happinessofbeing.blogspot.com/2018/09/must-we-purify-our-mind-by-other-means.html)

český překlad byl zveřejněn na [www.rudolfskarnitzl.cz](http://www.rudolfskarnitzl.cz)



Michael James

*Tento článek vznikl ze série zpráv, které jsem si se svojí kamarádkou vyměnil přes aplikaci WhatsApp.  
(Michael James)*

**Jediným pravým *játrá* (duchovním putováním, zbožnou poutí) je ta vnitřní, jak nám vyjevil Bhagaván.**

Moje kamarádka mi psala o své známé, která se právě vrátila z cesty do Kedarnathu (chrámu vysoko v Himalájích), kde meditovala a setkala s *babadžími* (svatými muži). Vzrušením z toho celá bez sebe plánuje ještě obtížnější cestu na Kailás a do Manasarovaru, kde chce žít měsíc jako asketa. Řekla jí, že chce, aby jí doprovázela, ale má kamarádka cítí, že nemá žádné nutkání takovou cestu podniknout. Nicméně když si porovnávala svoji prostou cestu sebezkoumání s takovýmito odvážnými výlety, byla z toho zarmoucená a ptala se

sama sebe, zda může být duchovní cesta opravdu tak jednoduchá a hladká, jak se Bhagavánova cesta zdá být. Jako odpověď jsem jí napsal:

Vnější *játrás* (duchovní poutě či putování) jsou na jistém stupni našeho duchovního vývoje dobré, ale dříve či později musíme všechno naše vnější úsilí opustit. Skutečně jedinou pravou *játrá* je ta vnitřní, jak nám vyjevil Bhagaván, zejména prostá cesta sebezkoumání a sebeodevzdání.

Pokud jsou jiní lidé ze svých vnějších *játrás* nadšeni, neměli bychom je od toho odrazovat, protože to zrovna teď může být pro ně to nejvhodnější. Ale nemusíme je následovat, protože mám svoji vlastní *játrá*,

které si máme hledět. Naše vnitřní *játra* nemusí být tak fascinujícím, jako některé vnější *játrás*, ale je mnohem plodnější.

Než jsem přišel k Bhagavánovi, putoval jsem do Amarnathu, Kedarnathu, Badrinathu, Jamunotri a na další podobná místa, a protože jsem byl mladý a byl v Indii poprvé, byla to všechno zajímavá zkušenost. Ale jestli jsem návštěvou těchto míst získal nějaký trvalý prospěch, pokud jsem vůbec něco získal...? Nakonec mě ale mé putování přivedlo do Tiruvannamalai, abych se poučil o Bhagavánovi a jeho učení.

**Máme-li dokonce i sebenepatrný  
sklon praktikovat *átmavičáru***

**(sebezkoumání), pak jsme již jinými prostředky získali dostatečnou čitašuddhi (zralost mysli).**

Jako odpověď na výše uvedené mi kamarádka napsala: „Ano! Uvědomuji si, že konečnou *játrá* je vnitřní *játrá* sebezkoumání, vedoucí k seberelizaci. Ale není *bhaktijóga* východiskem k praktikování sebezkoumání? Než začneme s *átmavičárou*, není nezbytné OČISTIT MYSL? Bhagaván se o tom vlastně zmínil v *Ramana Gítě*.“ Pak mi poslala fotokopii veršů 8-10 ze sedmé kapitoly *Ramana Gíty* a poprosila mě, abych jí vysvětlil odpovědi, které zde Bhagaván uvedl.

V *Ramana Gítě*, v kapitole 7, 8. verš je uvedeno, že kdosi jménem Karšni se zeptal Bhagavána: „Kdo je nejvhodnější pro sebezkoumání? Může člověk sám rozeznat svoji způsobilost?“ Ve verších 9-11 je zaznamenána Bhagavánova odpověď:

Ten, jehož mysl byla očištěna prostřednictvím *upásany* (zbožné praxe) a dalšími způsoby, nebo když mysl tuto čistotu získala v minulých životech, ten, kdo si uvědomuje nedostatky těla a smysly vnímaných objektů a cítí krajní nechuť vždy, když jeho mysl musí působit vprostřed smyslových objektů, kdo si uvědomuje, že tělo je nestálé, o tom se říká, že je vhodný k sebezkoumání.

Naše způsobilost pro sebezkoumání může být rozeznána podle dvou známek – uvědomováním si pomíjivosti těla a nepřipoutanosti ke smyslovým objektům.

Své kamarádce jsem vysvětlil, že *Ramana Gíta* není pravdivou reprezentací Bhagavánova učení. Je v ní několik užitečných pokynů, ale vcelku je Bhagavánovo učení zkresleno, protože se jedná o vybrané a náklonostmi ovlivněné záznamy některých Bhagavánových odpovědí na otázky kladené Kavyakanathou a jeho stoupenci, jejichž cílem nebylo naučit se jak vykořenit ego, ale pouze získat Bhagavánův souhlas s jejich vlastními cíli, ambicemi a smýšlením, které zahrnuje



získání *šakti* a *siddhis* (nadpřirozených sil), aby tak oživilí svoji ideu védské duchovní cesty a védské společnosti.

Tyto verše tedy zřejmě nepředstavují přesná slova Bhagavána, protože se zdá, že zveličují míru *vajrágji* (odpoutanosti), potřebné k tomu, aby člověk začal cvičit *átmavičáru* (sebezkuování či sebedotazování). Požadovaná úroveň *vajrágji* se získá opakovaným cvičením *átmavičáry*. Ovšem abychom s cvičením začali, k tomu potřebujeme jen určitou míru odpoutanosti.

V každém případě ale verše říkají, že pro praktikování *átmavičáry* určitou míru *vajrágji* (odpoutanosti od *rágja* – tužeb, náklonností, žádostivostí, zálib, zájmu či

zaujatosti) potřebujeme. *Vajrágja* přichází s očistou myslí, která do jistého rozsahu může být získaná jinými prostředky, než *átmavičárou*. Důvod, proč se *vajrágja* vyžaduje, je ten, že touha pohání mysl, aby vycházela ven. Takže dokud se naše touha vycházet myslí vně do jisté míry nesníží, nebudeme dokonce ani ochotni snažit se vrátit mysl zpět do nitra a být si vědomi sami sebe. A protože záliby, nesympatie, touhy, náklonnosti apod. představují nečistoty naší mysli, tak očista mysli (*čitta šuddhi*) a *vajrágja* znamenají totéž.

Po zaslání ofocených kopií těchto veršů se má kamarádka zeptala: „Může člověk začít svoji cestu přímo sebezkoumáním? Tedy ještě dříve, než plně očistí svoji mysl?”

Bude *vičára* (zkoumání) nápomocna očistě mysli, zbavení ji *vásán* (tužeb z předchozích zrodů)?“ Na to jsem odpověděl:

Samozřejmě. *Átmavičára* je nejúčinnějším prostředkem k očistě mysli. Ve verši *Upadéša Undijar* (Trest' učení (30 veršů)) se Bhagaván odkazuje na *átmavičáru* jako na *ananjabhávú* (meditaci na nic jiného než na sebe sama) a říká, že je ze všech nejlepší, což v kontextu předchozích pěti veršů znamená, že je ze všech prostředků k očistě mysli či vůle nejlepší, nebo nejúčinnější.

Jaké nečistoty v naší mysli je třeba odstranit? Pouze *višaja vásany*, naše sklony či touhy zažívat něco jiného než sami sebe. Proto k přímým způsobům k vykořenění

takovýchto nečistot patří pěstování opačných sklonů, zejména lásky k uvědomování si jen nás samých. Takovou lásku můžeme rozvíjet pouze opakovanou snahou navrátit naši mysl do nitra, aby si uvědomoval jen sebe samu.

O tomto hovoří Bhagaván v odstavcích 10 a 11 díla *Kdo jsem já?*, kde říká, že za účelem zničení všech *višaja vásan* se musíme houževnatě držet *átmavičáry* (nebo *svarúpa dhjány* – sebezpozorování či sebevšímání, jak to také Bhagaván nazývá). V mém posledním článku – *Jako vše ostatní i karma vzniká výhradně nesprávným použitím vůle (čittam) ega, takže to, co je nutné na egu změnit, je jeho vůle* (pouze v angličtině na:

<https://happinessofbeing.blogspot.com/2018/09/like-everything-else-karma-is-created.html>) jsem toto vše do detailu vysvětlil.

Určitá úroveň očisty mysli je pro započetí sebezkoumání nezbytná, protože pokud jsou naše *višaja vásany* příliš silné, nebudeme mít žádný sklon, nebo zálibu stáčet naši pozornost do nitra. Takže jaké je znamení, že jsme dosáhli požadované míry *čitta šuddhi* (očisty mysli či vůle) abychom mohli začít cvičit *átmavičáru*? Samotným, dostatečným důkazem, že jsme již získali požadovanou míru *čitta šuddhi*, je to, že máme touhu *átmavičáru* praktikovat.

Takže i když Bhagaván občas připustil, jak je tomu i v jeho odpovědi, zaznamenané

v uvedených verších *Ramana Gíty*, že pro sledování této cesty je *čitta šuddhi* nutná, neměl by se proto někdo považovat za neschopného, nebo nezpůsobilého ke cvičení *átmavičáry*. Pokud máme chuť *átmavičáru* vyzkoušet, pak jsme pro ni způsobilí.

Jinými způsoby, než *átmavičárou*, nedokážeme naši mysl plně očistit, takže by bylo směšné, čekat se cvičením *átmavičáry* až do okamžiku, kdy je naše mysl plně očištěná. To se nikdy nestane, takže bychom na očistu mysli mohli čekat celou věčnost. Pokud tedy máme sebenepatrnější sklon cvičit *átmavičáru*, tak jsme již jinými způsoby získali dostatečnou *čitta šuddhi*. Můžeme tudíž nechat stranou všechna další

cvičení a zasvětit se této jednoduché praxi sebezkoumání a sebepodrobení.

**Ke sledování této cesty musíme být ochotní vzdát se sami sebe – všech našich starostí a úzkostí, sympatií a nesympatií, nadějí o obav.**

Jako odpověď na výše uvedené mi má kamarádka napsala: „Protože *átmavičára* je tak nesmírně jednoduchá (tak prostinká), často potřebuji podporu zvenčí. Kromě toho, jak už jsem dříve uvedla, říkám si, jak to, že mohu tak snadno vykonávat tuto praxi, když světci jako Tukarám, Mirabai a Kristus procházeli během svých životů množstvím soužení. Považuji všechny ty útrapy a vytrvalost jako předstupeň

k sebezkoumání. Omlouvám se, pokud se ptám na to samé poté, co jste vše už tak dobře vysvětlil. Ale pochyby stále nějak přicházejí a potřebuji vnější popostrčení.“ Na to jsem odpověděl:

Máme nesmírné štěstí, protože zachycení sítí Bhagavánovy milosti teď sedíme v přepychovém rychlíku, takže vše, co musíme udělat, je odložit naše zavazadla a pohodlně cestovat, dokud nás vlak nedoveze k našemu cíli. Musíme být prostě ochotní odložit naše zavazadlo, tedy vzdát se sami sebe – všech našich starostí a úzkostí, sympatií a nesympatií, nadějí a obav.

Když to uděláme, Bhagaván ponese všechn náš náklad. Dokonce to udělá,



i když náklad nesložíme. Ale pak budeme zbytečně trpět. Tak nechte všechny své starosti jemu. To je vše, co po nás požaduje.

Má kamarádka na to odpověděla a končila slovy: „Neměla bych soudit, nebo se dokonce ani snažit rozmýšlet, co bych měla dělat. Ať se vše děje samo sebou.“ K tomu jsem napsal: „Ano, jeho milostí vše dokonale poplyne. Musíme jen přestat překážet, což znamená zabránit výstupu nás, jako ega.“