

Výběr z knih Eduarda a Míly Tomášových

–

odborné citace pro pokročilé hledající

–

(cokoli je napsáno *kurzívou*, není citací Tomášových,
ale dovysvětlující poznámka čtenáře)

Obsah:

strana 003	<u>Proslov čtenáře</u>
strana 006	<u>Míla, Za čas a prostor</u>
strana 028	<u>Míla, Třpyt prázdna</u>
strana 042	<u>Míla, Setkání 1</u>
strana 046	<u>Míla, Setkání 3</u>
strana 047	<u>Míla, Vnitřní pramen</u>
strana 051	<u>Míla, Světlo vědomí</u>
strana 063	<u>Míla, Svoboda ducha</u>
strana 067	<u>Míla, Průzračný svět</u>
strana 068	<u>Míla a Eduard, Poselství</u>
strana 071	<u>Míla a Eduard, Po stopách zlatého věku</u>
strana 096	<u>Míla a Eduard, Praxe jógové filosofie</u>
strana 101	<u>Eduard, Osvícení</u>
strana 103	<u>Eduard, Paměti mystika I.</u>
strana 114	<u>Eduard, Paměti mystika II.</u>
strana 136	<u>Eduard, Cesta uskutečnění</u>
strana 146	<u>Eduard, Duha v zrcadle</u>
strana 149	<u>Eduard, Pohled z druhého břehu</u>
strana 151	<u>Eduard, Jóga pozornosti</u>
strana 157	<u>Eduard, Úvod do integrální jógy</u>
strana 160	<u>Eduard, Umění klidu mysli</u>
strana 178	<u>Eduard, Jóga velkého symbolu</u>
strana 206	<u>Eduard, Tajné nauky Tibetu</u>
strana 235	<u>Eduard, Milarepa</u>
strana 245	<u>Eduard, Metafyzické příběhy I.</u>
strana 251	<u>Eduard, Metafyzické příběhy II.</u>
strana 260	<u>Eduard, 999 otázek a odpovědí na cestě poznání</u>
strana 381	<u>Eduard, Nebeská stezka – zkratky duchovní cesty</u>
strana 396	<u>Eduard, Tajemné Absolutno</u>
strana 406	<u>Eduard, Cesta lásky</u>

Proslov čtenáře

Zhruba dva roky trvalo, než jsem si přečetl všechny tituly od autorského dua Míly a Eduarda Tomášových, a vytvořil tak výpisky toho nejdůležitějšího z jejich nauky. Výpisky by měly posloužit pro hledající na duchovní cestě. Rád bych se na tomto místě vyjádřil k celému spisu těchto výpisků, těchto citací.



*Začnu u třech knih, které spolu souvisejí: **Umění klidu mysli, Jóga velkého symbolu a Tajné nauky Tibetu**. I když jsem z nich hodně citoval, stojí za to si tyto tři knihy přečíst celé. Umění klidu mysli je takovou předsíní, Jóga velkého symbolu je kostrou i hlavou, a Tajné nauky Tibetu tvoří dovršení ucelené nauky, která je rozprostřena do těchto tří knih. Abyste správně pochopili jejich důležitost, budu zde citovat z knihy Jóga velkého symbolu, strana 116:*

*„Výklad hlubokých tajemství života a světa, jakým je bezesporu jóga velkého symbolu, pochází až z dalekých velehor Tibetu. Do Tibetu se dostalo toto učení z Indie, již v 1. století po Kristu zásluhou jógina, filosofa a básníka Sarahy. Jóga velkého symbolu se dostala do Tibetu dříve než ‚šest nauk‘ (u nás zveřejněno pod názvem *Tajné nauky Tibetu*, E. Tomáš), které na ni navazují a které tam dovezl až v 9. století guru Marpa.*

Osudy jógy velkého symbolu byly podivuhodné. Její autor není znám a ani není známo pradávno datum jejího vzniku. Později bylo pravděpodobně několik kompilátorů, neboť indický text původně existoval ve třech verzích. Tento text se během času v samotné Indii ztratil a jako mnoho jiných indických duchovních děl, přežil jen v jediném – tibetském – překladu. Tento překlad, bedlivě strážný, byl v 17. století revidován tibetským mistrem jógy Padmakarpou a to na popud jeho žáka krále Žanphon Zangpy. Byl to kašmírský (zangharský) král, který žil dlouhá léta jako mnich v Tibetu a po svém návratu do vlasti založil v Kašmíru kašmírskou větev dynastie Kagjupů, bílých guruů.

Revidovaný text byl později vryt do dřevěných desek a uložen jako jediný originál v tiskárně tibetského kláštera v Bhútánu. Tam byl opět po dlouhá století, doslova jako oko v hlavě strážěn. Na neštěstí v roce 1917 došlo v Bhútánu k občanské válce a za nepokojů přitom vzniklých všechny dřevěné bloky tohoto textu shořely. Byla by tedy tato jediná písemná zpráva o nauce tehdy navždy zanikla.

Ne však nauka sama, ta je nesmrtelná a byla by dřív nebo později vznikla jinde. Ale Bůh byl milosrdný, neboť času je namálo. Ještě před požárem požádal učený a v západním stylu vzdělaný lama Kazi Dawa-Samdup posledního strážce nauky, tehdy již osmdesátiletého lamu Norbu z Bhútánu, aby mu dovolil přeložit jógu velkého symbolu a jiné vzácné unikáty do angličtiny a staříčkový jasnovidný strážce k tomu dal souhlas. Byla to jediná výjimka v historii tibetského textu nauky, kterou jasnovidný lama odůvodnil výslovně takto: ‚V dobách, které přijdou, bude málo našich lidí, kteří by se snažili o duchovní vývoj. Proto se mi zdá, že by tyto jemné pravdy mohly znamenat povzbuzení pro hledáče Pravdy na Západě.‘ Dnes s obdivem a úctou shledáváme, jak hluboce prorocká byla jeho slova.

Jóga velkého symbolu a ostatní nauky k ní příslušející byly ve své domovině vždy přísně stráženy a byly majetkem pouhých několika málo lidí. Tím se dostaly jen k vybraným posluchačům. Proto se jim také říkalo ‚nauky šeptané do ucha‘. Byly to tajné nauky. Veřejné rozšiřování tenkrát nepřicházelo v úvahu, protože veřejné šíření takových nauk chovalo v sobě vážné nebezpečí. Jejich přijetí a pochopení totiž

bezpodmínečně předpokládá vyspělý a připravený intelekt. Prostý tibetský člověk, vychovaný ve víře v nadpozemské bytosti, v bohy, bohyně a démony, by byl těmito pravdami zmaten. Bylo nebezpečí, že by si je z nepochopení špatně vyložil, že by zamítnul víru v to nižší, čemu věřil, aniž by správně přijal to, v co věřit nemohl. Z toho důvodu ani sám Buddha neučil asparšajóze veřejně.

A nyní přichází tato nauka na Západ společně s jinými naukami a stává se majetkem široké veřejnosti. Jak je to možné? Je to právě nejen možné, ale dokonce i zákonité, pro mentální úroveň západního člověka přirozené.

Do naší vlasti přišlo toto učení z překladů anglických a německých. Přestože k nám přichází oklikou přes Západ, dosud ani na Západě není nijak zvlášť rozšiřováno nebo akceptováno, třebaže jsou akceptovány nižší a méně náročné duchovní cesty. Jsem šťasten, že je to právě naše vlast, kde se dostává této nauce vítaného přijetí a pevně věřím, že právě takováto učení se nakonec stanou všesvětovým náboženstvím budoucnosti. Jóga velkého symbolu je vrcholem duchovní moudrosti.“



*Koho zajímá život Eduarda, ten by si měl určitě přečíst **Paměti mystika I. a Paměti mystika II.** Avšak druhý díl je velmi výjimečným a uceleným dílem, který byste určitě neměli minout, i kdyby vás nezajímaly pozoruhodné události Eduardova života.*



*Necitoval jsem z knihy **108 meditací.** Jak sám název napovídá, 108 meditací je dílem, kde si každý může vybrat tu či onu meditaci vhodnou v tu chvíli pro jeho další pokrok. Proto by bylo nesmyslné z ní nějaké meditace vyzdvihovat na úkor druhých, protože každá má své opodstatnění v určitý čas pro toho či onoho hledajícího.*



*Knihy **Průzračný svět** je knihou básní, takže je příjemným zpestřením, okořeněním běžně předkládané nauky od manželů Tomášových. Já jsem zde vybral jen malý úryvek, který se mi nejvíce zalíbil.*



*Téměř čtyřistastránkové dílo **999 otázek a odpovědí na cestě poznání** je knihou, kde nalezneme pele-mele otázky a odpovědi od základních pojednání (co je karma, co je reinkarnace atd.) až po velmi jemné detaily ohledně posledních kroků v oblasti Poznání. Tedy tato kniha je takovým vysypaným puzzlem, které lze složit do konečného obrazu až po celkovém přečtení, a proto jsem z této knihy citoval jen to, co přináší nové poznatky na cestě poznání, anebo nějakým dalším jiným způsobem rozvíjí to, co v těchto výpiskách již zaznělo. Pro lepší přehlednost a srozumitelnost jsem otázky a odpovědi vložil do tematických bloků.*



Pokud jsou nějaké tituly, ze kterých nejsou v tomto díle žádné výpisky a zde v tomto proslovu se k nim nevyjadřuji žádnou poznámkou, pak je to z důvodu toho, že – z mého pohledu – nepřinášejí nic nového, anebo opakuji, i když třeba z jiného, neotřelého pohledu, tu samou myšlenku dříve řečenou.

Na závěr bych se rád vyjádřil ke dvěma záležitostem, na které během četby tohoto díla několikrát narazíte. Jednou z nich je mnohokrát zmiňované „věčné teď“, a druhou je „boj s myslí“.

K první záležitosti.

V knihách manželů Tomášových se často zaměřuje pojem „přítomnost“ s pojmem „věčné nyní“ či „věčné teď“ jako kdyby to byly stejné pojmy, ekvivalenty. Jelikož toto dílo tvoří citace, do kterých jsem nezasahoval, pak jedině na tomto místě a tímto způsobem chci jasně upozornit hledajícího, že přítomnost není „věčné nyní“. Rád to vysvětlím. Čas je složen ze tří složek: minulost, přítomnost a budoucnost. Avšak minulost a ani budoucnost „neexistují samy o sobě“, ale jsou jen mentální záležitostmi, neboť minulost tvoří vzpomínky a budoucnost obavy a naděje. A jak víme, vzpomínky, obavy a naděje jsou jen přechovávané myšlenky v mysli – tedy mentální záležitost. A přítomnost se nedá uchopit, nijak změřit. Kde začíná a končí přítomný okamžik? Pak dojdeme do stanoviska, že čas sám o sobě neexistuje, ale že si ho vytváří mysl sama pro sebe. Čas je vytvářen plynutím mysli, tedy myšlenkovým tokem. Pokud zastavíme myšlenky, přestane existovat čas a vstupujeme do „věčného nyní“. Zastavením toku myšlenek vystupujeme z duality a vstupujeme do Jednoty. V Jednotě není přítomnost. Jednota nezná čas. V Jednotě jsme ve „věčném nyní“.

K druhé záležitosti.

Druhá záležitost se týká mysli a vědomí. Častokrát v textu narazíme na tvrzení, že je potřeba se zbavit mysli, dostat se za mysl, bojovat a udolat mysl atd. Co je tím myšleno? Opět je to jen slovní nepřesnost. Mysli se nemůžeme zbavit, mysl je život. Kdybychom použili přirovnání k lampičce a jejímu světlu, pak vězte, že lampička je mysl a její světlo je vědomí. Tedy jedině, čeho se v rámci mysli máme zbavovat, je jejího obsahu – myšlenek! Mysl máme utišit, máme ji zbavit od myšlenek, máme ji učinit čistou.

Míla, Za čas a prostor

str. 13, kapitola: Veliké tajemství

Je jedno velké tajemství, které vlastně žádným tajemstvím není. Je jenom jedno Já. Každý se jako Já uvědomuje, ale na různém stupni poznání. Toto Já nemá začátku ani konce, nepřichází a neodchází, je všudypřítomné, a přece je mnohými lidmi „hledáno“, tak jako by to pro ně bylo cosi odděleného, od člověka odlišného. To se zdá jen proto, že je jakoby zahaleno hustými závoji. Neznamená to oddělenost Já, ale začátek individuality v Já, začátek zahalení Já do nevědomosti. Člověk, kterým se toto Já takto stalo, cítí své omezení, není spokojen, hledá sám sebe. Nechce být nevědomým člověkem, ale vědomým božským Já. Ale vždyť on takovým opravdu je, jen o tom neví, zapomněl na to. Husté závoje nevědomosti mu v tom brání. Je třeba se jich zbavovat, a to různými způsoby. Jsou na to složité nauky, různé školy, četná náboženství, spousty moudrých knih. A přece je Pravda tak jednoduchá. Člověk nemusí nic a nikoho hledat – stačí jen sám sebe si plně uvědomit. Shodit ze sebe všechny závoje nevědomosti.

Jsou-li zdánlivé, tedy nejsou pravdivé. „Já“ je pravda, a proto tam nemají místa. Plně se uvědomit, sám v sobě spočívat, to znamená jen být. Ale pozor! Ne být nějakým, nebo něčím, tak jak si dosud na něco hrál, ale konečně být sám sebou, jakým opravdu je – velkým, neomezeným Já. A to veliké tajemství spočívá – vzdát se své vůle a plně svolit k boží vůli. Nejvyšší tajemství pak je vzdát se i svého Já a nechat je splynout s božským Bytím. Pak lze říci, že člověk vychází k všepoznání. Nepřichází tedy k něčemu, neboť tam již je, naopak vychází z omylů. Dojít k „něčemu“, byť svatému, by znamenalo dojít k něčemu předmětnému, od člověka odlišnému, tedy neúplnému. Nic takového tu však není. Při realizaci pravdy si každý uvědomuje, že to měl odjakživa, že nebylo co hledat, k čemu jít, že je to věčné, neměnné, bez začátku a bez konce. Jen omyly se rozpustily, protože byly neskutečné.

(Nejprve se člověk vzdává svého ega, sobeckého já a tehdy je v poznání – realizuje Já. V konečné fázi však dochází i ke vzdání se tohoto velkého Já, v křesťanství Syn vchází k Otci, v Indii Átman vejde do Brahma. Je to konečná fáze realizace Já a posléze rozpuštění Já v Bytí. Tedy vzdání se sebe Bohu (realizace Já) a vzdání se osobního Boha pro Boha.)

str. 20

Platí zákon, že člověk v novém životě navazuje na svůj již dosažený stupeň v minulosti, a to tak, že v novém životě je jeho dříve realizovaný stupeň uvědomění velmi rychle zopakován.

str. 32

Ponoření jsem si vždy uvědomila až tehdy, když už odcházelo. Když tu bylo, nebylo přece nikoho, kdo by je mohl pozorovat. Ano, až samádhi „odchází“, tehdy může být teprve uvědoměno. Když je tu, tehdy pouze jste, nic víc, a proto se nemůžete pozorovat. Když se vzdálíte od nerozlišeného vědomí Sama Sebe, pak teprve poznáváte jeho ztrátu – uvědomujete si, že tu byl.

str. 32

Bez bhakti by karmajóga nikdy nemohla dojít svého cíle.

str. 33

Pravý význam karmajógy: Člověk je ponořen zcela v Bohu a z Boha vytváří nové dílo.

str. 33

Tichá, usilovná práce s hlubokým soustředěním myslí k Bohu, otevřela hlubinu vědomí až do sféry prvotního vzniku činnosti. Pokorné setrvání v její hlubině dalo nejen poznání mystéria proměny Ducha ve hmotu, ale také bdělé uvědomění, co z tohoto ponoření člověka vytahuje. V tomto spočívá umění návratu zpět do hlubiny vědomí – Nečinění. Jde tedy o to: V tiché odevzdané činnosti do vůle boží, souběžně s láskou k Bohu, se žák dostane do hlubiny svého nitra až tam, kde činnost vychází z Prázdná, tedy z Nečinění – z Vanutí Ducha – z Wu-vej. Toto „Vanutí“ je příčinou vzniku tvoření („Duch se vznášel nad vodami“). Pak teprve následuje tvoření. Zaznamenání tohoto svatého počátku tvoření nese s sebou úžasnou, nesmírnou blaženost, kterou je však nutné si v tomto stádiu ani v nejmenším nepřivlastnit („...a nepřilnutím udrží se trvale...“). Není-li tento stav ještě trvalý, pokuste se v nejčistší, nejpokornější bdělosti vystopovat to, co vás z tohoto niterného stavu vytrhává, že člověk „vyplouvá“ do zevnějších úrovní.

Bdělý žák v nejhlubší tichosti a pokoře poznává, že právě sebemenší přilnutí k této blaženosti, touha po ní, bylo první zradou na svém Já, prvním hříchem oddělení, a že právě tato touha ho ze samádhi „vytáhla“.

str. 34

Znám několik dobrých karmajóginů, kteří jsou tak hluboce pohrouženi v přítomnosti Boží, že se nejen při práci modlí s myslí tichou, plnou zbožnosti, ale sama jejich odevzdaná, uvnitřněná práce se stává modlitbou. Ve spojení pokorné, obětavé pracovitosti pro druhé a lásky ke všemu a ke všem, vyrůstá v jejich nitru veliká moudrost – džhána.

str. 34

Karmajóga má velkou sílu. Nemůžete-li nijak pokročit pomocí bhakti nebo džhány, budete-li suší, bez lásky, nebo unaveni v mysli, až tupí, běžte něco užitečného dělat, nejlépe pro druhé. Modlete se u práce a poznáte zázrak. Obě ostatní hlavní vlastnosti, potřebné pro vaši cestu, láska a moudrost, vytrysknou ve vašem nitru jako obnovené prameny živé vody. Jak je to možné? Příčinou je integrace jógy u toho, kdo má jasný cíl a opravdovost. Tuto integraci může přivolat jen nezištná, odevzdaná práce pro druhé – karmajóga.

Mezi největšími dobrodinci světa jsou právě karmajógini, ale jejich cesta je – a musí být – vždy doplňována v první řadě altruistickou láskou k lidem.

str. 37, kapitola: Křesťanská symbolika

Představa hořícího srdce otevírá čtvrtý lotos (srdeční čakram – anahátu), středisko citu a lásky. Chladivý účinek svěcené vody při vstupu do kostela, pro toho, kdo vstupuje s pokorou a láskou k Bohu a dělá si podle tradice s ní křížek na čelo, pomáhá otevřít lotos šestý, středisko moudrosti (ádžhá), který je umísťován do čela mezi obočí, ne do fyzického, ale do psychického těla. Soustředěním do tohoto místa (kořen nosu mezi obočí) zbožnou myslí se probouzí vnitřní chápání a otevírá se hlubší úroveň vědomí, moudrost. V tomto šestém lotosu dochází ke spojení a prolínání obou center, citu prosvětleného rozumem a rozumu očistěného citem.

Později jsem se dozvěděla, že tyto dva ohně se ve světové symbolice jmenují

horký a studený, nebo také oheň a voda. Znázorňují se dvěma trojúhelníky. První špicí nahoru, znamená cit, lásku. Druhý, špicí dolů, znamená rozum, moudrost. Při doteku svými vrcholy tvoří kříž. Znázorněny barvami nebo světly jsou: srdeční červený, na čele modrý. Prořaty dávají fialové světlo. Prořaté trojúhelníky vytvářejí šesticípou hvězdu (hvězdu Davidovu), v jejímž středu se rodí světlo čiré, symbolizované Kristem nebo Zlatou květinou.

Báseň ke Zlaté květině:

Láskou je zahřívána, moudrostí zalévána.

Není ji možno pochopit sebebystřejším rozumem.

Až se rozežřeje Srdce Láskou, oheň čela zažehne,

až kanouti bude do Srdce Moudrost – Oheň do Ohně,

spolu se spojí Oheň a Voda.

Pak poznáš bez myšlení tajemství Zlaté Květiny.

Když se lotosy čtvrtý a šestý stejnoměrně probouzejí a spojují, pomáhají oživit ostatní lotosy. Od prvního na konci páteře, symbolizovaném měsícem, na kterém stojí Panna (zde spí posvátná síla, zvaná též Hadí Silou), až k sedmému lotosu na temeni hlavy, symbolizovanému sluncem nebo tisíciplátečným lotosem. Tato posvátná Síla se za určitých vnitřních podmínek probouzí a vystupuje vzhůru sušumnou, což je psychický průchod středem míchy. Svým výstupem oživuje centra (lotosy), kterými prochází až do sahasráry (tisíciplátečného lotosu na vrcholu hlavy), a odtamtud vchází do Duchovního Srdce. Cestou bere s sebou esenci všech otevřených lotosů a stahuje jejich probuzené vědomí do jednobodovosti, do jednoho ústředního centra – Duchovního Srdce.

Tento děj nebývá uskutečněn najednou. Postupuje opakovaně, pomalu či rychleji podle možností žáka. Žák sice již Duchovní Srdce vycitňuje, zatím však jen jako střed ve své dosavadní lidské rozprostřenosti, čili obrací se k Bohu ve svém Duchovním Srdci. Pozorujete, co zde k prozření do Jednoty ještě chybí? **On** – usilující o prozření, obrací se do **svého** Duchovního Srdce, kde vycitňuje **svého** Boha. Je to stále ještě dualita, dva póly, člověk a Bůh, a vztah mezi nimi, usilování a naplňování. Ale jeho cílem je přece realizace Jednoty. Usiluje tedy znovu o oživení svého těla, čili o přeměnu vědomí lidského do vědomí božského. Znovu vychází svatá Síla, jsou-li pro to správné podmínky, aby oživila všechna centra, a také každou buňku v těle do uvědomění v Bohu – do Jednoty Bytí.

Pokud není tento proces zcela uskutečněn, vrací se žák po každém samádhi do svého vědomí oddělenosti. Je tedy správné, že se znovu obrací do svého Duchovního Srdce. Nemůže ani jinak, neboť v Duchovním Srdci si zatím Boha nejlépe uvědomuje. Jeho oddělenost se každým samádhi pomalu vytrácí, až přijde okamžik celého vnitřního oživení, uvědomění a stažení celého vědomí do jednobodovosti v Duchovním Srdci. Nyní již zbývá, aby vědomí prošlo uzlem Duchovního Srdce. Pak již není Duchovní Srdce k nalezení, neboť není nikdo vedle, kdo by o to měl nebo mohl usilovat. Vědomí prošlo uzlem Duchovního Srdce a rozšířilo se do celého vesmíru. Usilující se sám stává nerozlišeným Vědomím, v němž v dokonalém spojení zaniká oddělenost člověka a Boha.

Takto realizované Já se poznává jako nedílná Jednota absolutního Bytí – Naprostá Plnost. Velké mystérium je výstup Panny na nebesa. Je symbolem výstupu svaté Síly. Dotekem Ducha Svatého se Panna stává Matkou a dává život Světlu božského Poznání. Jen nejčistší duch se jí může dotknout. Žádné chtění čehokoli, například psychických sil, ba ani ne blaženosti, jen nejčistší láska k Bohu,

soustředěná v nejjasnější bdělosti, nevyjádřená do dvojnosti myšlení, může tuto Sílu opravdu pozvednout na nebesa, tj. do sahasráry, a následně zavést do Duchovního Srdce.

Vize krásného, zeleného nebo zlatého, někdy i měděného posvátného hada, prodírajícího se sušumnou za nesmírné blaženosti, chrlicího blesky a světla, burácení hromu, zpěv cikád, cinkot zlata vypadávajícího z bublající tekutiny v retortě (symbol přeměny olova ve zlato, tj. člověka nevědomého v osvíceného), zvuk flétny, či jiné zvuky, označované jako mystické, různé vibrace v páteři, záplavy nejkrásnějších vůní a jiné úkazy, to jsou jen vnější projevy vnitřního děje, a to většinou jen v jeho počátečních fázích. U pokročilejších žáků tyto úkazy již nebývají tak význačné nebo se vytrácejí úplně. Sám děj je uskutečňován v nejhlubší tichosti a nepohnutelnosti čisté mysli, neboť jen z čisté, neposkvrněné Panny se rodí Kristus.

str. 43, kapitola: Mantrajóga

Mantrajóga může být velkou pomocí tehdy, jestliže se vám mysl zatoulá od bdělé pozornosti k zevním záležitostem. Může vrátit mysl velmi rychle až do své nejvyšší možnosti, a to tím způsobem, že naváže na sebe a soustředí rozvětvené myšlení. Stáhne je do svého toku a v této úrovni je udržuje. Mysl, která byla rozběhnutá všemi směry, chodí nyní jako na provázku stále dokola. Podle stupně svého pročistění je více či méně blízko jednobodovému ztišení.

Posvátnou mantrou, to jest v duchu vroucně vyslovovaným božím Jménem, můžete Boha ve svém nitru přivolat, ozřejmit Jeho svatou přítomnost. Abyste se však v NĚm mohli poznat, musíte se vzdát všeho, v první řadě každé myšlenky, tedy i té nejsvětější mantry.

Mantra může být rychlým koněm, který zaveze toho, kdo s ním umí zacházet, až k domu. Do vnitřních komnat však vstoupit nemůže. Zkrátka, samo odříkávání slabik či slov, ba ani vyslovování božského Jména nevede až k cíli, a také ani vést nemůže. Teprve následné tiché soustředění zbožné mysli a odevzdání sebe sama Bohu může poznání uskutečnit.

další pojednání k mantrajóze ze str. 89

Mantrické cvičení nemůže dovést až k cíli, k Poznání. Poznání se může uskutečnit jen v naprosté vyváženosti citu a rozumu, v nejhlubším mlčení a nejhlubší bdělosti, bez sebemenšího pohybu mysli. Jak by tam mohla být slova či slabiky, byť svatě vyslovované nebo myšlené? Jen v tomto vakuu mysli, v tomto prázdnu, může být nalezen prvotní vznik Já a v uvědomění se v tomto svatém Já je možno se rozplynout do univerzálního Bytí.

další pojednání ze str. 91, kapitoly: Užitečné použití mantry

Rozběhnutá mysl má velkou setrvačnost. Nelze ji dobře zastavit násilím, neboť by tím vznikla další reakce. Můžeme ji zprvu jen usměrnit. K takovému usměrnění a následnému soustředění je právě velmi dobré opakování mantry. Voláme v duchu bez zevního zvuku nějaké boží jméno. Tak se Bohu více přiblížíme, to jest soustředěním mysli na mantru posbíráme rozptýlené paprsky mysli do okruhu mantry a přiblížíme se tak k jednobodovosti mysli. Velmi přitom záleží na opravdovosti cvičícího, na pročistění jeho charakteru a na co nejčastější bdělosti. Dále nám mantra zatím nemůže pomoci, neboť musí nutně následovat zastavení mysli do její celistvosti. Žádný, ani nejmenší paprsek nesmí být oddělen. Celistvosti soustředěné mysli se dosáhne nejen jejím sjednocením, ale následným úplným odevzdáním se Bohu, velkému Já. Bez odevzdání se zbývá ještě úsilí soustředění. V

tomto stavu setrvejte co nejdéle. Pokud vám to ještě dokonale nepůjde, tedy tak dlouhou, jak nejlépe budete umět. Může se vám stát, a jistě se tak z počátku stane, že mysl nechce déle zůstat v klidu. V takovém případě znovu použijte mantru, tak, že opět vyslovíte v duchu boží jméno. Vyslovte je velmi hluboce, pomalu, a přejděte opět do bdělého klidu. Bdělost, samočinná a hluboká, vám vždy nejlépe pomůže. Někdy nepotřebujete k rozpuštění vznikajícího neklidu mysli ani celou mantru, stačí pouze její část, dokonce jen velmi malý pohyb, naznačený křížek, nebo jen malinká čárka, a znovu se můžete snadno ponořit do hlubokého klidu.

str. 55

Ačkoli je Bůh všudypřítomný, jeho všudypřítomnost většina lidí nijak nevnímá, přestože v ní mnoho z nich věří. V křesťanství je to jedno ze základních dogmat. Jestliže jsou lidé zbožnější, pokornější, uvnitřněnější a hlavně s láskou k Bohu v myslích pročištěnější, pak Jeho svatou přítomnost již blíže vycitují. **Těmito ctnostmi se jim v mysli vytrácejí ty projevy, které překážejí ozřejmění Boha v jejich vědomí.** Jestliže se tedy mysl vyčistí a zastaví se její promítání, zůstává vědomí, zrcadlící všudypřítomnost Boha, neboť On je základem tohoto vědomí. Pročištěné lidské já se spojí se svým prazákladem Bohem. Při tomto spojování tryská nesmírná blaženost z uvědomování si boží přítomnosti a boží lásky, jako z vědomí Sebe Sama. Tento předposlední stupeň před dokonalým poznáním poslední Pravdy je tak blažený a plný božské Lásky, že jen málokdo se odhodlá z něho vystoupit na další poslední stupeň. Je k tomu zapotřebí veliké odvahy a jasnosti ducha, veliké pokory a lásky k Bohu, takové, která přijme jakoukoli oběť. Vzdát se Boha pro Boha je nejvyšším stupněm. Tehdy zaniká Bůh osobní, přesvaté Já a zůstává neměnný, nepohnutý základ – Bytí. Syn vchází k Otci – Átman do Brahmana.

str. 64

Jednou při úplné relaxaci a uvnitřnění se mé malé já počalo rozplývat a to, čím jsem se přitom za zcela jasného vědomí stávala, bylo všeobjímající a všeprostupující božské Já, vytvářející a naplňující celý vesmír. Z lidského já tu zůstala již jen malá jiskřička, poslední nepatrná bublinka na nekonečném oceánu velkého Já, která se již-jíž rozpouštěla v tichém odevzdání do stejnoté vody božského Vědomí. Pojednou takto dohasínající jiskřička, takto rozpouštějící se bublinka uslyšela tichoučkou nádhernou melodií Dvořákova Largo. Tu jsem tolik milovala – její první větu jsem si podkládala vroucími slovy vyznání lásky k Bohu a volání Jeho svaté přítomnosti: „Veliký Bože můj, Bože nezměrný.“ Tato nejvnitřnější modlitba, jež vyjadřuje vzepětí duše, toužící po Bohu, tato má přesvatá mantra, kterou jsem tak často radostně Boha volala a pomocí níž jsem se dostávala do Jeho ještě větší blízkosti, ta se mi nyní připomněla v nejintimnější okamžiku sjednocování duše s Bohem.

Začala se vkrádat do vnímání dohasínající jiskřičky lidského já a toto zmírající a odevzdávající se já se ihned vzkřísilo jejím nasloucháním. Malinká jiskřička lidského já počala chválit Boha touto přesvatou mantrou, jak to již mnohokrát dělala. Její melodie sílila, až se stala mohutnou, strhující. Byl jí plný vesmír a pohltila do sebe jemnost a tichost stávání se a přerovování lidského já v Já božské. Lidské já opět vyhrálo tuto hru na dvojnost. Stalo se aspoň uctívačem velkého Já, jen když se mohlo takto zachránit. A toto vznešené Largo, dříve tak povznášející a pomáhající, má nejsvatější mantra do jeho melodie vložena, předtím tak vznešená a účinná, má nejvroucnější modlitba, právě to mne vytrhlo z vrcholného okamžiku nejvyšší oběti. Bylo to na posledním stupni sebeodevzdání se Bohu. Avšak toto spojení duše s

Bohem, toto přerození, se nemůže uskutečnit jinak než v nejhlubším mlčení, v největší tichosti mysli, bez sebemenšího jejího pohybu nebo záchvěvu, v naprostém vzdání se ega v mystické smrti. Protože se ego dlouho vzdát nechce, chytá se každé příležitosti, i té nejsvatější, jen aby zemřít nemuselo. Ve vrcholném okamžiku je i nejsvatější mantra překážkou.

Když se lidské já zcela uvědomilo, plakala jsem lítostí a prosila Pána, aby mi pomohl přejít tuto obtížnou hranici mystické smrti, od které se mnozí vracejí. Je to právě strach ze smrti, jenž je vrací do předešlé sféry „neomezeného vědomí“. Prosila jsem tedy Boha, aby mi pomohl zemřít pro Něho, že již nic jiného nechci. Za několik dnů jsem se v kontemplaci mysli dostala opět do hlubokého stavu uvnitřnění. Stále více a více jsme se nořila do boží přítomnosti. Zpočátku jsem slyšela krásnou hudbu, na způsob „proč bychom se netěšili“. Tu jsem slýchala dříve dosti často. I když byly melodie podobné jako ve světě, zvuk byl dokonalý. Totéž mi sdělil o svých vnitřních zážitcích hudby jeden náš známý varhaník a skladatel: „Vnitřní hudba je dokonalá, ale zevní nástroje, i ty nejlepší, zdaleka tak dokonalé nejsou.“ Na hudbu „proč bychom se netěšili“, jež měla vyjadřovat světské radosti, jsem zřetelně do nitra odpověděla: „To nechci“, a nořila se hlouběji. Ihned se veselé, radostné tóny změnil v nádherný chorál, který vždy před tím povznášel mou mysl a mé city k Bohu. Ale moje nejhlubší já opět řeklo: „To také nechci.“ A tu nejhlubší božské Já řeklo bezhlesým, přesto však ve vědomí zpřítomněným hlasem: „Co tedy chceš?“ Odpověděla jsem celým svým srdcem, celo svou bytostí: „Zemřít pro Boha.“ V tom okamžiku se zavlnil vesmír, rozpustil se a stal se nekonečným Prázdnem. Zprvu, dokud jsem ještě vůbec vnímala, mi to připadalo jako když uchopíte nekonečnou šálu, upletenou z přečetných jednotlivých oček, a trhnete za tu správnou nit. V jediném okamžiku se celá šála rozplete na svůj prazáklad, na jednu jedinou nit, a i ta se rozpustí. Tak se vesmír rozpustil do své pralátky – božského Bytí, ve kterém mé lidské vědomí zcela zaniklo.

Ale i tato zkušenost, i když trvala několik dnů, přece jen ještě nezůstala trvalou, i když v hlubině vědomí a v pozadí mysli již zřetelně setrvávala. Teprve po několika letech a také po dalších ponořeních (samádhi) se náznak dvojnosti rozplynul a již se nevrátil.

str. 68, kapitola: O stigmatizacích

Lidé, kteří se snaží o prohloubení svého poznání mystickou cestou nebo cestou jógické filosofie, zažívají postupně různé zkušenosti jako mezníky svého vnitřního vývoje. Poznávají například, že na různých místech lidského těla jsou vstupy a výstupy vesmírné síly. Taková místa jsou na dlaních rukou, na ploskách nohou, na čele, i jinde.

Jistě jste si všimli, že kněží nebo různí zasvěcenci se modlí s rozpraženými pažemi, s dlaněmi obrácenými na venek. Takto přijímají průchody uprostřed dlaní blahodárnou božskou sílu z vesmíru. Tou posilují a produhovňují vnitřně nejen sebe, ale přenášejí ji i na druhé jako požehnání nebes. Někteří tímto způsobem léčí nemoci své i jiných, a to tak, že sílu přijímanou z božského vesmírného zdroje zároveň nechávají proudit do nemocného člověka. Sami jsou tak prostředníky.

Čím se člověk Bohu více přibližuje, to znamená více si Boha uvědomuje, tím více této síly může nabírat.

Na určitém stupni cesty k Bohu, se opravdovým uctíváním Boha objevují někdy více viditelná, jindy jen naznačená znamení na místech těchto průchodů boží síly – stigmatizace. Často z těchto průchodů tryskají proudy nejnádhernějších vůní (růže, lilie, fialky, santal, vanilka aj.).

Jsou známé četné příklady křesťanských svatých, kteří měli stigmata v podobě otevřených krvácejících ran.

Nejen u křesťanských světců, ale i na rukou indických bohů můžeme vidět znázorněná taková znamení, což svědčí o širším významu těchto symbolů – průchodů nadpřirozené síly, o spojení člověka s vesmírem.

Také žáci mystické cesty lásky k Bohu, nazývané bhakti, kteří praktikují soustředění zbožné, láskyplné mysli, obrácené k Bohu do svého nitra, mají na určitém stupni vývoje – přiblížení se k Bohu – tato znamení spíše citelná než viditelná, nebo viditelná jen nenápadně.

Žijí v normálním světě, mezi normálními lidmi, a všudypřítomný Pán jim dává milost své lásky i účastenství na svém utrpení jako důkaz jejich přiblížení a spojování s Ním – sjednocování duše s její božskou všudypřítomnou podstatou – Bohem, bez zevních okázalostí. Je to vyrovnání blaženosti a bolesti, lásky a utrpení, protikladů spojených do Jednoty Bytí, do jejího přirozeného stavu.

Křesťanští svatí byli ve své době zářnými příklady pro ostatní nejen svou láskou ke Kristu, navenek vyjádřenou a potvrzenou mystickým utrpením krvácejících ran Kristových, ale i zároveň svou obětavou činností pro jiné trpící. Utrpení těchto nešťastných bylo mnohem krutější, čím méně Boha poznávali a neměli tedy v Něm útěchu. Proto svatí zároveň obraceli trpící na víru v Boha, aby i tak bylo jejich utrpení zmírněno.

Pro ty, kteří zažívají účastenství na bolestech Syna Božího, je ztotožnění s Bohem pociťováno jako veliká blaženost, neboť boží láska i utrpení se spojují v boží přítomnosti v Jednotu. Není tu rozpor oddělenosti.

Svatí brali účastenství na utrpení Božího Syna v jeho lidské podobě a zároveň v jeho božské všudypřítomné Jsoucnosti ve všech trpících, a tím právě byli velcí, svatí, neboli světlí – spoluúčastníci v činnosti v božím Světle.

V dnešním světě mezi námi také existují lidé, kteří zažívají ve svém nitru velikou blaženost z uvědomění si boží přítomnosti a lásky a zároveň cítí bolesti ukřižování v hlubokém tichém společenství s Ním. A nejen to, uvědomují si i jeho svatou přítomnost v zevním dění, poznávají v tomto dění boží zákon jako vyrovnávání a spojování obou polarit, dobra i zla, v jedné jediné Skutečnosti. Snaží se pracovat v souzvuku s tímto božím zákonem pro zmírnění utrpení všech bytostí, pro jejich prosvětlení a uvědomění, a tím pro jejich pozvednutí do vyšší úrovně v této Skutečnosti.

Vyšší úroveň života může být uskutečněna jen přiblížením se obou polarit k sjednocení – s Bohem.

Čím více člověk uskuteční svoji jednotu s Bohem ve svém nitru, s paprskem Absolutna, tím více také poznává všudypřítomnost Boha Univerzálního ve všem dění kolem, ve světě i v celém vesmíru.

Pokud je dvojnost ještě silně zvyrazněna, tím více člověk trpí. Čím víc touží po radosti, kterou občas zažívá, tím do hlubší vlny bolesti se následně propadne. Chcete-li blaženost, štěstí, musíte se vyrovnat i s jejich protiklady a pokorně je přijmout na sebe.

Příště u radosti i bolesti pozorněji bděte a nepřivlastňujte si je, odevzdejte je Bohu, jako to dělali staří křesťané. Také buddhismus učí nepřivlastňování si pocitů, uvědoměním si „to mi nepatří...“.

Buďte u zevní radosti malí a pokorní, a pak nebude tak tvrdá ani příští vlna bolesti, která nutně přijde jako vyrovnání dvojnosti, jako spojení protikladů. Proč? Odevzdáním své radosti Bohu jste se k Němu již přiblížili, a tak následná bolest nebude již mít tak velkou sílu výkyvu. Tak se budete postupně přibližovat sjednocení

– k Jednotě.

Ve dvojnosti jsou vždy obsaženy rozpory a jejich síla oddálení je mírou našeho oddálení se od Boha. Vydejte se vědomě na cestu k Bohu a poznáte nesmírnou blaženost, lásku Boží. Na určitém stupni této cesty, kdy se člověku projevuje Syn Boží (osobní Bůh), je dvojnost již pociťována jen velmi málo, neboť duše, toužící po sjednocení s Bohem, toto sjednocení již poznává v jeho lásce i utrpení. Proto i utrpení je blažeností. Je již blízko Jednotě. K tomuto stupni jí chybí již jen plně se obětovat pro Boha v naprostém vzdání se sama – vzdát se i milosti a lásky boží, a tak v této absolutní oběti zemřít pro Něho v mystické smrti.

Tento poslední akt lidské možnosti, který vyvrcholuje posledním okamžikem, však probíhá neustále po celou dobu usilování o spojení s Bohem, tedy již od počátku mystické cesty. Stigmatizace jsou vyznačením určitého stupně tohoto sebeodevzdávání, úkazem přibližování a sjednocování s Bohem. Jsou také poučením a ukazatelem toho, že tak jako trpěl Syn Boží v dávném čase, tak trpí stále v člověku i v bolestech celého světa, že všude kolem v radosti i v bolesti je jeden Jediný, všudypřítomný Bůh.

str. 73

Člověk, když se vzdá svého ega, v tomto případě lpění na životě, což je základní a nejsilnější lpění, postoupí do vyšší a čistší karmické úrovně, kde karma již není tak tvrdá, nebo kde je tato její část již úplně rozpuštěna.

(Jedná se o poznámku k jistému pánovi, který měl být v koncentračním táboře popraven a tím, že se smířil s osudem, a tak se vzdal svého ega, ušel tomuto nebezpečí.)

str. 76

Již určená karma není neměnná. Jestliže se zvedne dosti dobré síly, může být i tvrdý úděl zmírněn nebo rozpuštěn. Mohou nám být „odpuštěny naše viny“, to jest závislosti a jejich fyzické následky. Je však zapotřebí se radikálně zlepšit. Vstát z nemoci a již nehřešit – to znamená nedělat stejné chyby jako dřív. Poznat sám sebe znamená nejen poznat „kdo nebo co jsem já“, ale také jaké máme závislosti, a těch špatných se trvalou bdělostí nad sebou i svými činy a myšlenkami vyvarovat.

str. 77, kapitola: Jednoduché mentální cvičení (k postupnému duchovnímu a mravnímu sebezdokonalování a načerpání síly ke správné činnosti)

Člověk je takový, jak myslí. Jeho myšlenky však nejsou v jedné rovině, ale v různě širokém rozmezí. Klidný člověk má amplitudu myšlení užší, vášnivý naopak širokou. Pro zařazení člověka platí průměr. Jestliže někdo udržuje svoji mysl u jejího nejvyššího horizontu, ať již vědomě nebo nevědomky, v povznesení myslí např. uměleckými díly, nebo myšlenkami lásky, průměr jeho myšlení se posouvá nahoru k vyššímu obzoru a člověk se zlepšuje ve svém úhrnu, ve svém průměru myšlení, a to vlastním přičiněním. Jestliže se ale zároveň obrací k nejvyššímu možnému horizontu jako k Bohu, nejvyšší Pravdě, je jeho cesta tím rychlejší.

Mnozí mladí lidé o Bohu téměř nic nevědí nebo nechtějí vědět. Myslí si, že jsou nevěrci. Přesto mají své ideály dobra, nejvyšší lásky, vnitřní svobody. To však nejsou nevěrci, jen slovo Bůh nahradili slovem jiným.

Jestliže někdo myslí na Boha, myslí přece jen do takové úrovně, jak nejlépe umí, vzpíná se ve své myslí ke svému nejvyššímu horizontu. To samé však dělá ten, kdo myslí na Dobro, Spravedlnost, Lásku. Také vzpíná svoji mysl, jak nejlépe umí. V podstatě mezi nimi není tedy rozdíl, pouze ve slovech, v pojmenování jejich

nejvyššího ideálu.

Proto následující cvičení je jak pro věřící, tak i pro ateisty. Zkrátka pro všechny lidi dobré vůle.

Každý člověk má v sobě větší či menší touhu po seberealizaci v Pravdě, Dobru, Svobodě, Lásce. Své nejvyšší ideály si každý pojmenuje sám. Možnost seberealizace je nejpřirozenějším vlastnictvím každého člověka. Uskutečnění této možnosti skýtá pravé štěstí, intuici a vnitřní sílu ke správné činnosti v jakémkoli oboru, v neposlední řadě i ke studiu.

Cvičení:

Zvolme si pozici těla, v níž by se tělo příliš nepřípomínalo. Uvolněme každé fyzické i mentální napětí, pak zaměříme pozornost do nejlepší úrovně mysli v sobě, jak kdo umí, do vědomí Pravdy, Dobra, Svobody, Lásky a tam odevzdaně, ale naprosto bděle, bez pohnutí setrváme tak dlouho, jak kdo vydrží. Třeba okamžik, avšak čím déle a častěji cvičení provádíme, tím lépe. Každá dosažená duchovní úroveň sama sebe postupně prohloubí, lidské vědomí se rozšiřuje a pročišťuje a postupně se v nás projevuje univerzální Pravda se svojí etickou zákonitostí. Člověk naplněný Pravdou je také naplněn silou Dobra a odvahou za Pravdu na všech úrovních bojovat. Je však důležité v této meditaci (či kontemplaci mysli) zůstat naprosto čistý a soustředěný v jednobodovosti bez rozměňování myšlenkami na dílčí cíle. Příliv síly z univerzálního Zdroje takto uvolněný půjde sám tou nejsprávnější cestou.

Toto cvičení přináší velkou sílu uskutečnění Pravdy v lidském konání a bylo a je používáno vědomě nebo intuitivně velkými osobnostmi celého světa k duchovnímu a morálnímu prospěchu všech živých bytostí.

Avšak zneužití uvedeného cvičení k sobeckým cílům nebo dokonce k cílům směřujícím k poškození druhých by vedlo v každém případě k veliké škodě cvičícího. Z jednoho důvodu: každé zlo má v sobě od samého počátku zárodek sebezničení, a tímto cvičením se umocňuje a urychluje každý proces, jak proces uskutečňování dobra, tak potrestání zla. Proto k němu přistupujeme s myslí vyčištěnou od jakýchkoli negací a s přáním dobra a štěstí všem bytostem bez rozdílu.

str. 87, kapitola: O potřebě individuální cesty za poznáním

Všichni opravdoví učitelé své žáky učí, aby je nenásledovali slepě, ale aby pochopili všeobecně platné zásady a poučení, avšak způsob cesty aby si vybrali sami, a to ten jim samým nejlépe pochopitelný, nejmilejší, tedy nejsprávnější a nejúčinnější. Správné pochopení toho, co žák hledá a proč, je tu velmi důležité. Proto pravý učitel nikdy nenutí žáka k uniformnímu následování svého způsobu a také nikdy v žádném případě nevede k uctívání své vlastní osoby, pouze obrací soustředěnou a hlavně pročištěnou mysl žáka k Pravdě – Bohu jako k nejvyššímu a jedinému guruovi – mistru všech učitelů, jehož on sám je pouze nástrojem. Základní podmínkou je zdůraznění pevného etického základu, spočívajícího v neustálém pročišťování charakteru.

Učitel jako nástroj boží činnosti vidí do žáka jako do sebe sama, neboť se poznal v Prazákladu všech a všeho, a z této úrovně s žákem jedná jako rovný s rovným. Ve skutečnosti jej nevidí jako „žáka“, ale jako sebe sama, jako přítomnost boží v této žákově podobě. V boží hře (lílá), kde z všudypřítomné a všeobsahující Prázdnoty se vynoří jeden pól žádající Poznání, jímž je žák, je-li žádáno opravdově, ihned se musí zákonitě vynořit i druhý pól naplňující (učitel), aby se tak kruh otázek a odpovědí opět uzavřel do Jednoty, do Prázdná. Je-li otázka vlažná, málo opravdová, kruh je větší, uzavírá se pomalu, přes dlouhé bloudění v karmických závislostech a

složitostech, přes mnoho učitelů na nižších úrovních, často spíše zavádějících z pravé přímé stezky. Ale opravdová touha má vždy správnou odezvu.

Každý hledající má své individuální otázky, problémy, závislosti. Proto tedy je potřeba individuální cesty k Pravdě, ke svému Prazákladu. Všichni opravdoví učitelé učili své žáky individuálnímu způsobu cesty poznávání Pravdy.

Z všeobecně platných zákonů je na prvním místě zákon mravní. Není možný pokrok na jakékoli cestě bez pročišťování vlastního charakteru. Není možná cesta k Pravdě bez vlastního zoprávdivění. Žádné mentální cvičení bez pevného etického základu k Poznání nevede, naopak, může se stát i velmi nebezpečným.

Lidská mysl je tvořivá, a je-li soustředěna, má pak velikou sílu. Kam si namíří, tam také uskutečňuje. Proto má být její cíl co nejvyšší a nejušlechtilější.

str. 92, kapitola: Zastav Mysl a budeš v Poznání

Vypadá to naprosto jednoduše, ale zkuste zastavit svou mysl a rázem zjistíte, že vám to tak snadno nepůjde, i když tu budou rozdíly možností, podle vyspělosti a soustředivosti žákovy mysli a podle jeho touhy po Pravdě. Když se tedy budete snažit zastavit mysl, zjistíte, že vám utíká všemi směry. Musíte se podívat nejen kam utíká, ale také proč. Podívejte se tedy na svoji mysl. „Poznej sebe sama“, poučka odkázaná již starými mudrci, platí i zde na prvním místě. Budete-li se pozorovat velmi bděle, zjistíte, že je mysl naplněna četnými přáními, kladnými i zápornými, pocity uspokojení i viny, zkrátka závislostmi (vásanami), a že máte dokonce několik vrstev myšlení pod povrchovým, normálně zaznamenávaným. Ty je potřeba prohlédnout, rozpustit, vyčistit, a to postupně. Najednou to nepůjde, je to dlouhodobý proces.

Způsoby této cesty jsou různé. Nejjednodušší je myslet a uvědomovat si všudypřítomnost boží, tj. Pravdy, Dobra, univerzální Lásky. Kde je mysl obrácena k Pravdě – k Bohu a to s největší láskou jak žák umí, nutně v ní zanikají – a to samočinně – představy nevědomosti v jakékoli formě (Dharmy tiše zaniklé). Toto je cesta bhakti, lásky k Pravdě, k Bohu.

Ale tato cesta je přímo podmíněná uvědomováním si, že Pravda je to jediné, k čemu se máme obracet, že Bůh je Pravda („Já jsem Pravda a Život“), že Bůh je všudypřítomný.

Je-li všudypřítomný, tedy to, co se nám nezdá božské, je tedy jen zdánlivé, pomíjející, dočasné („Všeho do času, Bůh na věky“). A toto poznání je džňánou. Máme tedy bhakti a džňánu. Stačí nám to? Rozhodně ještě ne. Ještě je tu karmajóga, pro hledajícího Pravdu velmi potřebná. To znamená, že člověk pracuje rád, bez sobecké touhy po nepřirozených ziscích. Samozřejmě, že přiměřená odměna za jeho práci mu náleží. „Hoden je dělník mzdy své“, řekl již Ježíš. To znamená, nejen že si pracující svoji mzdu zaslouží, aby ji obdržel, ale aby také on sám jí byl hoden svojí dobrou prací. Dobré svědomí v tomto směru je na duchovní cestě velmi potřebné. Člověk, který se snaží o větší mzdu oproti ostatním lidem, než jakou si sám svou prací poctivě zaslouží, nikdy žádné pokroky na duchovní cestě neudělá. A zde jsme u věci nejpotřebnější. Všechny druhy jóga musí být doplněny a spojeny, proto potřebujeme nejen hlubokou meditaci a kontemplaci mysli jejím uklidňováním a hlavně pročišťováním, ale hlavně bez neustálé práce na svém charakteru by k poznání Pravdy nikdo ze své nevědomosti nevyšel. Neboť právě sobecké ego svou rafinovaností nadělá nejvíce nevědomosti v duši člověka a zakalí jeho mysl.

Jak by kdo mohl myslet s láskou na Boha a s nenávisť k jinému, nebo s

netečností k utrpení druhých? Vždyť když se jednou ocitne v Kosmickém vědomí, poznává, že je svou podstatou ve všech a že vše je v něm. Vždyť by nenáviděl sebe sama a byl netečný k svému utrpení. Jak by mohl myslet s láskou na Boha a mohl shromažďovat ve svém sobectví bohatství, když jeho bližní strádají? Jak by mohl krást, lhát, šidit v práci, podvádět atd. Jen ať takový člověk zkusí zastavit svoji mysl, jestli mu to opravdu půjde. Nanejvýš se při velkém úsilí dostane do nějakých představ a falešných vizí.

Někdy mu přijdou i vize poučné, co má dělat, aby šel správnou cestou. To tehdy, když jeho touha po Pravdě, po Bohu je již silnější. Tehdy je již na dobré cestě a začíná mít vnitřní vedení. Bude-li bděle pozorný, počne postupně rozeznávat správné vedení od balastu a svých představ. Pak mu i soustředění mysli půjde lépe.

Bdělou pozorností k pravému Já, čistému, čirému Vědomí, postupně rozezná a zastaví různé úrovně své mysli, až konečně jejich promítání ustane. Zprvu na okamžik, nebo na krátkou chvíli, postupně na delší dobu. Ale vždy mu svítne Poznání, zprvu jako záblesk, či opakované záblesky. Vždy mu také zůstane v empirickém vědomí trochu osvětlení, a tak se jeho vědomí postupně zkvalitňuje.

Jeho bdělá pozornost se postupně ustaluje na samočinný, samozřejmý, nepřerušovaný tok bdělosti k pravému Já, až se jednoho dne jeho mysl vyprázdní tak, že se do nastalého vakua mysli promítne vědomí velikého Já jako nejvyšší Pozorovatel, Svědek, Podstata jeho života a zároveň Podstata všeho co existuje. Nyní poznává, že bardo (úroveň nevědomosti), které dosud žil, si vytvářel sám a že od tohoto okamžiku svého Poznání si toto bardo již vytvářet nemusí, nebo jen potud, pokud ho tato „jeho“ tvorba opět nezastře nevědomostí – odděleností a odloučeností od božského tvoření.

Tak pracuje, tvoří, jen v boží vůli, v souladu s vesmírným řádem. Jeho život se stává klidnějším, šťastnějším, smysluplnějším, skrz na skrz prosycen tímto vědomím průzračné boží přítomnosti. Všechno a všichni, nejen on sám, ale celý jeho svět je utkán z této průzračné boží přítomnosti.

Je si vědom, že tato boží všudypřítomnost se odchýlením jeho nejvyšší samočinné bdělosti může stát pro něho opět tvorbou hutnějšího a hutnějšího, podle míry jeho přijaté nevědomosti a že si tedy může sám opět znovu vytvořit jakékoli bardo (úroveň nevědomosti), do jakékoli hutnosti, se všemi spoluvznikajícími karmickými závislostmi. To vše podle míry svého přilnutí.

Nejvyšším bodem poznání člověka, kterého dobře znám, bylo v onen okamžik jeho vesmírného prozření to, že v tomto okamžiku byly „zodpovězeny“ všechny jeho dosavadní závažné duchovní otázky (ovšem bez tázání a odpovědi, stavem, který nejde popsat, ale musí se zažít). Můžeme spíše říci, že ve Vědomí stálo toto vše jako plnost Vědomí. Tedy jako plnost Vědomí právě uzavírající se do Ne-vědomí tu stálo: „A nepřilnutím udrží se trvale“.

Podtrhuji: „Udrží se“, tedy samo se udrží. Ne, že by náš přítel měl něco udržet, neboť To, co trvá, nikdy držet nemusí, ale žák nesmí přilnout, což je důrazná připomínka pro ty, kteří již nějaké samádhi zažili.

I když je pravdou Patañđžaliho poučka, že samádhi se dociluje také vzpomínkou na samádhi dřívější, pravý význam není ve chtění opětovného samádhi. Takový žák se má rozpomenout, vžít se opětovně do rozpoložení a čistoty své mysli, jakou měl před tím, než první samádhi přišlo.

Velkou chybou je chtění blaženosti, která nižší samádhi provází. Ánanda (blaženost) je plášť boží, a to ten nejzjevnější. Pak teprve následuje Čit (vědomí) a Sat (svatost bytí), tedy obráceně, než lidé vyjadřují. Avšak bráno od Počátku je to vyjádřeno ve správném pořadí. Naprostá nepohnutá Svatost, je-li uvědoměna, nese

s sebou blaženost. A přece jsou všechny tři v Jednotě. Ale to je Mystérium, které jednou zažije každý sám, neboť každý tu možnost má. Důkazem je můj dobrý známý, který tuto Pravdu žije již mnoho let. A poněvadž k tomu svému vnitřnímu stavu nepřilnul, nikdy na něm nic „neztratil“. I když se některé vásany ještě bouřily (nejzarputilejší u něho byl přebytečný cit), časem se vyčistí, neboť zažitím Jednoty a přesunutím empirického vědomí do této Jednoty se vědomí oddělenosti postupně rozpustilo. V tomto přirozeném stavu vásany již nemají kořeny, ale jejich větve ještě nějakou dobu dožívají a dokonce se snaží někdy i kvést, ale plody již nevydají. Je to jako když z nějakého složitého soukolí vyjmeme základní součástku. Stroj se nezastaví úplně ihned, ale okrajová kolečka se ještě nějakou dobu dotáčejí vlastní setrvačností.

Tak jako vlna na oceánu Bytí, když se pozná vodou, jestliže se pozná dokonale, nejen krátkým ponořením či zábleskem, nikdy nemůže propadnout omylu oddělenosti od celého oceánu a nevědomosti o existenci vodních hlubin.

Oddělenou se jeví ostatním vlnám. Ty ji poznávají jen tolik, kolik se samy prozřely do „své“ hloubky, v Boží všudypřítomnosti – v Jednotě Bytí.

Žák tedy musí napřed tuto boží Všudypřítomnost v sobě a ve všem poznat. Tak jako pták, když vzlétá ze země, musí velice mávat křídly, aby se dostal do takové výše, kde se již nemusí více namáhat, ale jen rozprostře křídla a plachtí, tak také žák duchovní cesty za Poznáním se musí velice namáhat, a to všemi jemu dostupnými způsoby, aby dosáhl té výše či hloubky svého Vědomí, kde je již úsilí na překážku. Stačí jen rozprostřít křídla své lásky k Bohu a svolit k boží vůli.

Mám ráda koány, proto zde připomínám jeden výstižný:

Žák: „Jak se mění hory a řeky v Já?“

Učitel: „Jak se mění Já v hory a řeky?“

str. 96, kapitola: Bratrstvo Ducha

Jako mocný řetěz, složený z jednotlivých článků, stojí ve Světle Vesmírné Bratrstvo – a jeho dobrý pomocný vliv obepíná zemi. Jejich symbolem je dotek podaných rukou. Žijí skryti mezi námi, většinou nepoznání, považováni za obyčejné lidi, Velcí Bodhisattvové – Mahasattvové, a pracují pro dobro lidstva a všech bytostí – pro jejich prozření. V první řadě jsou ti, kteří skryti očím nevědoucích, v nejhlubším mlčení, vyzařují sílu Dobra a Světla. Teprve za nimi jsou velcí učitelé lidem projevení, kteří z tohoto zdroje Světla čerpají sílu ke své činnosti.

Toto Bratrstvo nemá viditelných organizací. Jsou v něm zařazeni nebo se postupně do něho zařazují všichni ti, kteří usilují upřímně o realizaci nejvyšší Pravdy. Ti, kteří se opravdově snaží o poznání své Božské Podstaty – svého pravého Já. Jestliže v tomto snažení nepovolí a vydrží, dosahují postupně hlubších a hlubších stupňů Poznání. Jsou to ti, „kteří jdou od Probuzení k Probuzení“. Jeden z těchto stupňů se vyznačuje uvědoměním si sounáležitosti s Vesmírným Bílým Bratrstvem.

Tohoto stupně bezpečně dosahují ti, kteří ve svém snažení o poznání svého pravého Já nastoupili a sledují stezku jednobodového soustředění mysli, neboť jen takto, když je mysl soustředěna, může odhalit Pravdu.

Ani jediný její paprsek nesmí být od celistvosti mysli odňat – pak by nebylo jednobodové soustředění. Mysl by byla jinak zeslabena a nestačila by svou neúplnou intenzitou na odhalení největšího Tajemství všech dob, jež není z hlediska plně zkoncentrované mysli naprosto žádným tajemstvím – na poznání sebe sama.

„Největším tajemstvím je, že naprosto žádné tajemství není.“

A my se o realizaci této moudrosti pokusíme a budeme se pokoušet tak dlouho, až ji uskutečníme.

Jednobodová mysl není soustředěním myslí na nějaký bod, třeba do středu prsou, do Duchovního srdce (tak jak lidé Duchovní srdce chápou, že je umístí někde na určité místo) nebo do místa mezi obočím, ač tato cvičení mají také svůj hluboký význam, ale nejsou ještě pravým jednobodovým soustředěním myslí. Je zde stále mnohost, rozvitá mysl, místo jednoho Centra. Někdo, kdo se soustřeďuje, něco (bod), na něž se soustřeďuje, a proces aktivity vědomí mezi těmito dvěma body. Dokonce i když se vám podaří hluboké ponoření do některého bodu, ještě vám zbývá, jak říká Budhha, „toto tělo zde“.

Jenže **opravdová jednobodovost myslí je tam, kde celý její obsah, tedy vše, co vnímáme, pociťujeme, musí být zkoncentrováno do jediného ohniska, do jediného bodu. Tak jako celá rostlina i s kořeny, lodyhou, listy, květy a plody je obsažena v jediném nepatrném semínku – tak musí být zkoncentrována mysl tak zastavená, až nemyslí, ale žhne Vědomím.** Do tohoto bodu se musí stáhnout především vědomí těla a všech jeho pocitů.

K tomu je potřeba napřed tělo oživit, protože nemůže být vráceno do Centra Vědomí (pravé Duchovní Srdce) nic, co by nebylo uvědoměno – oživeno.

K oživení těla potřebujeme ozřejmit si stále jasnější a jasnější bdělost myslí. Pokornou, moudrou bdělost, abychom na každém dosaženém stupni byli svolni tak odložit a rozpustit své ego, aby se nám mohla plně otevřít možnost dosažení ještě hlubší realizace. To znamená: „od Probuzení k Probuzení“.

Bdělost musí zachvátit a oživit celé tělo. Každá buňka, každá číva musí bdít. Velmi důležitý stupeň je Oživení Těla, neboli „Vzkříšení Těla s mečem“, což znamená ostrým, jasným bděním v celém těle dojít poznání, že tělo je zkoncentrované Vědomí do tohoto tvaru a hutnosti. A tento tvar a hutnost musí být nyní zpětnějším způsobem oživeny poznáním jako Vědomí.

Existuje modlitba křesťanů, kde vyznávají: „Věřím v těla vzkříšení a život věčný.“ Je-li tělo vzkříšeno do Vědomí, je tu nesmrtelné Vědomí, i když tělo umírá. Ale není tu mylné ztotožnění Vědomí s proměnlivou formou – tělem.

V této samé modlitbě, jejíž obsah nasvědčuje, že byla složena zasvěcenci, je také: „Věřím v svaté obcování.“ To znamená společenství světlých Bratří, jejich vzájemné svaté působení – nejvyšší satsang. Do něj se můžeme i my kdykoli svým úsilím zapojit, a proto se o to nyní pokusíme.

Posadíme se zpříma, ale pohodlně. Povolíme každý sval, každé sebemenší napětí. Od nohou postupně celé tělo – nohy, trup, ruce, krk a hlavu. A když jsme se uvolnili a uklidnili, ještě se hlouběji uvolníme a uklidníme. Dýcháme klidně, zvolna, tiše, nenásilně. Mírně utajený dech napomáhá soustředění.

Nyní si představíme, že dech je nadechován nejen nosními otvory, ale chodidly nohou a je veden od nohou (jako pumpami), jako mocný, očišťující, ozdravující a produhovňující proud celým tělem. Každou buňkou nahoru do prsou, kde je hromaděna jeho dobrá síla – z prsou prosakuje dech do krku a hlavy a pak je vydechován obrácenou cestou zpět nohama ven.

Toto je velmi účinné duchovní cvičení, je-li děláno správně a uvědoměle. Očišťování – mytí nohou. Mentální jedy klesají do nohou. Ježíš myl nohy svým učedníkům. Vědomé omývání nohou tím nejjasnějším, nejbdelejším vědomím, jaké v sobě kdo umí probudit. Zkvalitnit nadechování a vydechování tímto Vědomím. A s každým nádechem a výdechem se prodýchávat do ještě jasnějšího a bdělejšího vědomí.

„Od Probuzení k Probuzení.“ Přitom prohřejme vědomí nejhlubší láskou k Pravdě, která nás spojuje s Vesmírnými Bratry. Otevřeme se této bratrské sounáležitosti, svolme v sobě ke spolupráci s nimi za vlastní Poznání, za dobro pro

všechny bytosti, za vítězství Světla.

Podání rukou, jak je to krásný symbol, jaké vyjádření bratrské pospolitosti! Silnější podává ruku slabšímu, slabší vztahuje ruku k silnějšímu v tiché prosbě, a tam, kde jsou dva rovní spolu, je stisk rukou vyjádřením jejich věrnosti a sjednocení. A což teprve podání oživených rukou velkých, Bílých Bratří – vyjadřující jednotu Poznání – to je Neporovnatelný dotek.

str. 99, kapitola: Co je Nirvána?

Jednou jsme seděli s Fráňou Drtikolem u stolu a pili jsme kávu. Fráňa vzal do ruky lžičku, ukázal na stojící kávu, a řekl: „Toto je Nirvána.“ Pak kávu zamíchal a dodal: „A toto je samsáro.“ Usmála jsem se: „Nirvána je naprosté svolení k boží vůli.“ „Tak, tak,“ řekl a také se na mě usmál.

Karma a činy jí podmíněné se stále vracejí a opakují, až do jejich pochopení a stínovitého vymizení. To jest: opakování je stále ve svých vásanach (závislostech) slabší a slabší, až tyto tiše vyhasnou a dobro, které se tu postupně vytváří, zesílí tak, že otevře dveře Poznání. Svolí-li člověk svým egem k boží vůli, otevírá v sobě cestu boží milosti, která postupně překrývá a rozpouští v sobě jeho malé já, které je stejně jen vlnou nebo bublinou na nekonečném oceánu velkého Já. Představte si nekonečný provaz (Já), na kterém je nespočetné množství vlnících se smyček, malých či větších, podle velikosti ega stvořených bytostí, oddělených od mateřského provazu zdánlivě uzlem. Až se vám podaří rozvázat tento uzel, pochopíte, že vaše malé já (smyčka na provaze) bylo jen zdánlivě odděleno od velkého Já. Uzel nevědomosti byl rozvázan a nic ve věčnosti nepřibýlo ani neubýlo, co by tu již odedávna nebylo.

Ztratila se nevědomost, omyl zdánlivé oddělenosti. Omyly se rozplynuly a v nic se neproměnily, protože byly neskutečné.

Svolí-li člověk zcela k boží vůli, otevírá v sobě cestu k boží tvorbě a nepřekáží jí, jak to činil dosud svým egem. Tak se poznává jako velké Já a jeho ego se stává uvědoměným nástrojem boží vůle. Pracuje a tvoří inspirováno touto boží vůlí v souzvuku s božským řádem ve vesmírné harmonii tvoření. Tehdy je jeho činnost vědomá, dobrá, bez karmických následků, jestliže se on sám nevychýlí.

Z velkého Dobra vychází a k tomuto univerzálnímu Dobru zpátky opět směřuje, tím, že přetváří samsáro – nevědomost v Poznání.

Takový člověk v sobě cítí touhu tvořit, pracovat, jednat silou božské inspirace. Není tedy nečinný, ačkoli je tak symbolicky v mnohých svatých knihách uváděno. Je nečinný pouze svým egem, ale je činný uvědoměle, podnětem svého lepšího Já. Jedná a tvoří v souladu s vesmírným řádem. Tvoří a je šťasten, neboť v sobě cítí a postupně si více a více uvědomuje spoluúčast na boží tvorbě.

Má-li však člověk sobecká přání, neuvědomuje si svoji sounáležitost s boží tvorbou. Ve své nevědomosti se z ní vylučuje právě svým egoismem, svou objektivizací.

Vytvořil si „svůj“ střed a tím sama sebe omezil. Uzavřel se do svých zdí malého já a tím ztratil vědomí svého pravého Já.

Chce něco vytvořit pro „svůj“ zisk, pro „své“ výhody, na úkor jiných, plete se do boží činnosti, která pracuje pro dobro všech bytostí, pro dobro celého stvoření. Takový člověk překáží v boží harmonii tvoření a božskou přítomnost v ní si neuvědomuje. „Míchá“ Nirvánou a je nešťasten, protože co „namíchá“ negativně, v nesouladu s vesmírným řádem, to samé jej vždy zasáhne ve svém karmickém zpětněběžném působení odplaty a vyrovnání.

Místo vědomí Nirvány si vytváří vlastní bardo (úroveň nevědomosti) a může

trvat dosti dlouho, než z něho opět vyjde. Jednou však z něho přece vyjít musí, neboť Nirvána a samsáro jsou jen dva aspekty Jednoho. „Nirvána je právě samsáro a samsáro je právě Nirvána,“ řekl Buddha.

A každý má tu možnost ve svém samsáru Nirvánu poznat, neboť jeho omezené, zobjektivizované vědomí je právě Vědomí, jeho omylem omezené. Zatímco omyl je dočasný, Vědomí je věčné.

str. 106

Je velmi zajímavé a přímo typické, jak někteří žáci, kteří trochu čichli k esoterickým naukám, velice rádi sami sebe pasují na učitele druhých. Všichni by chtěli pomáhat druhým, zatímco by měli především pomoci sami sobě, zkvalitnit a vyškolit především sebe, aby jejich následná pomoc byla účinná. Přemýšlela jsme o tom a osvětlilo se mi, proč tomu tak je: Tito aspiranti na budoucí učitele v sobě již vycitují své budoucí povolání. Ale také bohužel je tu ještě moment záporný, a sice ten, že ve svém vědomí „jistotu“ pevného zevního světa opustili, či lépe opouštějí a pevnost vnitřní ještě spolehlivě nenašli. Shánějí tedy „své“ příslušníky, „své“ žáky, aby tak podepřeli svojí důležitost, a tedy sami sebe. Proto si tak ty „své“ žáky hlídají, poutají je na sebe ve svém omylu důležitosti a tím je zdržují od jejich vlastního vývoje. Bohužel, také tím zdržují od dalšího vývoje sami sebe.

Jako učitele jsem měla vždy na prvním místě Božství – nejčistší Vědomí a několik lidských učitelů jsem vždy chápala jako jeho zevní projev. Jeden z nich, Fráňa, mi jednou pomohl „vytáhnout mě z omylu „já vím““ tím, že mi řekl: „Nakopni to!“, když jsem byla neomezeným Vědomí ve všem, co existovalo, a zalíbilo se mi to. Byla to jediná drsná slova, která jsme kdy od Fráni slyšela, ale pomohla mi. Nebýt Fráňovy bratrské pomoci, třeba bych si v této sféře libovala ještě dodnes a nevylezla bych tak z ní, podobně jako někteří autoři, kteří na této úrovni Nekonečného vědomí zůstali a myslí si, že je to cíl. Někteří z těch mála, kteří do této sféry došli, byli již na dobré cestě z ní vyjít, ale zalekli se třetího vnoru, Mystické smrti ega, a vrátili se zpět na druhý stupeň. Nic nechtít, nic nemít a nic nevědět, toto zažije a pozná jen opravdu málo lidí. Ale všichni tu možnost mají a je na nich, aby se dovedli vzdát nejen blaženosti vědění, ale i Boha pro Boha.

Prozření, které se mi o něco později stalo, souhlasilo s tím, co popisuje Ramana Maháriši z Árunáčaly, Buddha či jiní mudrci. Fráňa to také znal a byl v té době jediný, který mi mohl říci: „Ano, je to ono.“ A také to řekl, aniž bych se ptala. Ale i kdyby tisíce, nebo miliony Fráňů bylo tehdy řeklo: „Není to ono“, naprosto by to pro mě nic neznamenovalo a nepohnulo jistotou prozření do Jednoty. Proto se nikdo nemusí obávat, že by „To“ nepoznal až k tomu vyjde ze svých omylů.

Učitelů a vážných snažících se je více, ale **každý vás může přivést dále jen tam, kde je sám, kam až sám došel**. Proto radíme všem vážným hledajícím to, co vždy radíme svým žákům, či spíše přátelům, neboť se nikdy jako učitelé nevyvyšujeme, aby se vždy ve svém úsilí obraceli k Nejvyššímu Božství. Pak jim poslouží v pravou chvíli jako boží nástroj ten nejsprávnější učitel.

str. 107

Vize bývají tak pravdivé, jak je žák pokročilý.

str. 114

Je typické, že lidé obdaření psychickými silami, mají tyto potud, pokud sami jsou čistí a nevinní. Jakmile ztratí tuto svoji vnitřní čistotu, ztrácejí i zázračné schopnosti. Děje se tak nejen u jasnovidců, ale hlavně u různých léčitelů. Jakmile

začnou své „umění“ a hlavně svou osobu nějak vyzdvihovat, „chlubit se“, (kolik vyléčili lidí, hlavně rakovin), vždy počnou svoje schopnosti ztrácet. To je zákon. Tyto schopnosti totiž pramení z hluboké duchovní úrovně. Dokud je takový člověk tichý, zbožný, pokorný, tak skrze něj tyto síly proudí, neboť on je jen božím nástrojem. Jestliže se tam začne prosazovat jeho ego, že on je činitelem, vždy se tyto schopnosti ztrácejí.

Tři hoši sázeli brambory do záhonu před chatou, mezi nimi Kamil a chlapec se silnou poznávací schopností. Pojednou přišel úplně nový návštěvník. První hoch řekl: „Kdo to přišel? Znáš ho?“ Chlapec se schopnostmi řekl: „Ne, nikdy tu ještě nebyl.“ A Kamil, který znal chlapcovy schopnosti řekl: „A mohl bys nám říci, co je to za člověka?“ „Mohl, ale musel bych se podívat.“ „Tak se podívej.“ Chlapec po velmi malé chvíli: „Je to dobrý člověk, vyzařuje doširoka.“

Duše toho chlapce je normálně ponořena v hlubině božského Vědomí, v Nirváně, v Prázdnou, latentně vše obsahujícím. Když potřebuje něco „vědět“, musí se teprve „podívat“. Čili z tohoto Prázdnou se uvědomění teprve musí vynořit. Musí ale k tomu odněkud přijít podnět. Samozřejmě, že to platí jen pro závažné duchovní otázky, a je to podmíněno naprostou čistotou mysli. A toto je čtvrtý způsob poznávání, netranskribovaný do vnímání smyslového, tedy nadsmyslový. Ale toto již není poznání intuitivní, ale přímo Vhled. Takový člověk nic nechce, nic nemá a nic neví. Na zevní úrovni ovšem žije normálně, pouze velmi skromně, bez větších potřeb.

str. 116, kapitola: Jak Kamil „zmrzl“ meruňku

Než se přítel Kamil prozřel do velkého vnoru, míval občas různá samádhí, záblesky Jednoty, jak tomu bývá u pokročilých žáků. Tak byl také jednou sjednocen s Pánem Šivou, všemocným tvůrcem i ničitelem, a jako takový mohl uskutečnit vše, nač pomyslel, vše, co si přál.

Bylo slunné předjaří. Na zahradě nám rozkvetl překrásný strom meruňky. Najednou začaly mrazy. První den to meruňkové květy vydržely, mráz nebyl ještě tak velký. Druhý a třetí den byl však mráz větší a hlavně trval dlouho, a květy zmrzly.

Brzy na to přišel Kamil a vyprávěl mi, jak po několik dnů zažíval uvedené samádhí. Co si přál, vše se ukutečnilo. Když začalo mrznout, tak si Kamil jakožto Šiva přál, aby mrzlo ještě více, a také se tak stalo. Vykřikla jsme na něho: „Á, to jsi ty, kdo nám zmrznul meruňku!“ Kamil se ulekl, ale po chvíli pochopil, jak to myslím, a uvědomil se.

Přestože se cítil sjednocen s Pánem Šivou a byl spoluúčasten na jeho tvorbě, nesměl propadnout omylu „já tvořím“. To je ovšem velké mystérium, které plně pochopí pouze ten, kdo to sám zažije – do jaké míry smí člověk Poznání uskutečňující o tom „vědět“ a kdy si to již uvědomit nesmí a nemůže.

Je to sféra Rozhraní možného vnímání, v buddhismu zvaná Čtvrtá arúpadžhána, přesvatá sféra prvotního tvoření, kdy ještě nevzniká „vina“, přilnutí k tvorbě, již oddělující se jednotky. „Vina“ je její následná připoutanost k dalšímu tvoření, s jejím omylem „já tvořím“.

Kdyby zažívající zašel v uvědomování si této sféry dále, že „on tvoří“, pak by to již nevěděl jako Šiva, jímž v tomto okamžiku přestal být, tj. přestal by se v Něm uvědomovat. Jakožto člověk by zase již tvořit neuměl.

Proto se „vypadává“ ze samádhí a ztrácejí se záblesky Jednoty. Vynořuje se totiž znovu ego se svým omylem „já tvořím“, „já jsem zažil“ atd. Také Kamil to tehdy „ztratil“, když našel zalíbení v tom, jak mu to tvoření jde.

To je důvodem, proč je potřeba veliké pokory a tichosti mysli, naprosto bez

jakéhokoli jejího pohybu. Prvotní pohyb „já“ je tu prvotním hříchem. To, že se ví, že „je tvořeno“, stojí ve Vědomí ještě před zrodem individuální mysli. Je to stav, který lze sice naznačit, nikoli však popsat ani plně pochopit bez přímé zkušenosti. Přesto však je tato zkušenost stále v každém člověku, v hlubinách jeho vědomí. A je také v možnostech každého, kdo upřímně hledá Pravdu, aby si tuto Vzpomínku v sobě ozřejmil.

Lidé si vyprávějí, jak ten či onen „zažil“ samádhi (a myslí si někdy, jak jsou tím velcí a vzácní), a znovu se o opětovné „zažití“ samádhi pokoušejí. Zkoušejí i různé praktiky, například s Hadí silou. Ovšem že jim tom nejde.

Až zase někdy, až budou naprosto v klidu, oproštěni od jakéhokoli chtění, zcela malí, objeví se jim záblesk znovu. Patañdžalioho výrok „Samádhi se dociluje též vzpomínkou na minulé samádhi“ musí být správně pochopen. Je nutno se rozpomenout a obnovit v sobě bez jakýchkoli přání onu hlubokou tichost mysli, jež předcházela prvému samádhi. Pokud si budete samádhi přát, určitě nepřijde. Je tu sice stále, pouze vy je neobjevíte.

Zkuste však položit sebe sama obrazně „Pánu k nohám“, a to v hluboké tichosti a pokoře myslí, s vyvážeností láskyplného, úsměvného citu k Pravdě. Tak jak to říká Šankara: „Já vždy spočívám u nohou Toho, jehož milostí vím, že jsem s ním Jedno.“ Jestliže si to plně uvědomíte svým lidským vědomím, jestliže opravdu pokorně sami sebe položíte k nohám svého Pána, pak tím v sobě svolíte k boží vůli, neboť „jsem s ním Jedno“ může být uvědoměno pouze naprostým svolením k Jeho svaté vůli, bez sebemenšího zbytku ega. Pak již žádné samádhi nebudete ani chtít, ani potřebovat.

A ještě něco: zmínila jsem se o Velkém Vnoru. I v předešlých řádcích je popsáno, jak jej uskutečnit.

Na rozdíl od člověka, který se našel svým lidským vědomím ve vnímání a zažívání dvojnosti a již tak zůstal, člověk hledající Pravdu usiluje o poznání Jednoty. Různě cvičí mysl, zušlechťuje svůj charakter, budí v sobě horoucí cit, lásku k Pravdě. Proto se zdá, jakoby šel cestou k Poznání. Ve skutečnosti však není žádná cesta – Jednota je dávno tady, odjakživa. Přesto se žákovi jeví, že k něčemu jde. Kdyby žil člověk přirozeně, nic nechtěl zjišťovat pro sebe, a kdyby zachovával etický zákon podle svého nejlepšího svědomí a uvědomění, byl by na nejlepší cestě. Toto je boží zákon v člověku, a kdo se jím věrně řídí, ten nepotřebuje již nic jiného, neboť Boha – Pravdu miluje, myslí na Něj, a tak se v jeho svaté všudypřítomnosti musí stále více a více uvědomovat.

Žít Nirvánu znamená uklidnit mysl do jejího přirozeného stavu, žít naprosto přirozený, čistý život, ve kterém je samsára zklidněna a Pravda všude září.

Ale poněvadž to lidé většinou ještě nedovedou, musí se všelijak snažit, cvičit různé jógy tělesné i duševní, pěstovat charakter a dělat všechno možné, aby se sebe své omyly setřásl.

Putují „ve znamení“ čehokoli, jen když se o nějaké znamení mohou opřít. Jsou tak zakotveni ve svém egu, které samo v sobě tuší, že není nekonečné, že se stále musí a také chtějí o nějaké znamení opírat. Bojí se postavit na vlastní nohy, protože ego žádný pevný základ nemá.

A přece jdou vpřed. Křivka jejich vzestupu není přímá, ale osciluje. Jednou je Pravda blíž, podruhé se opět vzdálí. Zvláště když je takový poutník trochu déle „dobrý“, ihned zase „uklouzne“, nebo aspoň odpočívá ve své snaze („zpětný náraz světla“). Prostě si nabral víc, než stačil zažít.

Naopak, když provede nějakou špatnost, uklouzne, opět se vzchopí a rychleji se žene vpřed. Je prostě „jednou dole, jednou nahoře“ – přesto jde stále vpřed, čili

postupně se oprošťuje od své nevědomosti.

Až jednoho dne překročí pomyslnou hranici mezi dvojností a Jednotou. Zažil samádhi. Jen na chvíli. Jak je psáno: „Nahlédnout můžeš, setrvat nesmíš.“ Proč? Omyl dvojnosti byl stále ještě silný. Příště setrvá déle, neboť omyl dvojnosti bude od tohoto okamžiku již slabší. A tak při každém příštím záblesku či ponoření přibývá světla Poznání ve vědomí žáka a postupně ubývá jeho omylu oddělenosti od Jednoty.

Velký Vnor nastává tehdy, když se empirické vědomí oddělenosti rozplyne ve vědomí Jednoty a již se do dvojnosti nevrátí. Na povrchu bytosti takového člověka je sice určitá smluvní dvojnost žita, jenže i ta je tvořena z Jednoty a zůstává v Ní. Je to jako když podetnete stromu kořeny. Co můžeme pozorovat? Větve stromu ještě nějakou dobu žijí, někdy i kvetou, ale plody již nevydají. Nebo jako když byla zničena ústřední součástka v nějakém soukolí, ale okrajová kolečka se ještě nějakou dobu otáčejí.

Každý realizátor má některou jinou závislost, nějaké lpění, jež bylo tak silné, že jeho kolečko se trochu déle točilo. U jednoho to byl osobní cit, touha po opravdové lásce, ne již úplně pozemské, ale jakési ideální, nadpozemské, u druhého to může být jiná zbytečnost. Na druhé straně je tato „zbytečnost“ ještě drží na tomto světě, jak to například říkával Fráňa o svém kouření.

Velký Vnor má své zvláštnosti. Musí být uskutečněn dostatečně hluboko a dostatečně dlouho, aby se vědomí dvojnosti mohlo zcela rozpustit a již se nevrátilo. Krátké ponoření a záblesky k tomu nestačí. Dočasná samádhi ještě nepřesunou lidské vědomí trvale do Jednoty, přesto vždy setrou část dvojnosti, že již není tak pevná. Ego se přesto bude vynořovat tak dlouho, dokud neprojde Velkým Prázdnem Bytí, čili dokud neprožije Mystickou smrt a nevyjde z ní vzkříšeno jako Čisté Vědomí. Pak již nemůže podlehnout omylu své omezenosti.

Proto je zapotřebí opakovanými návštěvami do Jednoty se v ní zabydlet tak, až tam budeme doma. Jestliže konečnou oscilací vypluje ještě „do dvojnosti“, bude to jen krátká návštěva, zato „zřetelná“, zejména pro ty druhé, kteří vás budou žárlivě sledovat na každém kroku a posuzovat mírou své nevědomosti.

Pokud se dopustíte nějaké chyby proti jejich představám, dokonce vám ve svém egoismu budou chtít vnucovat své názory a soudy, případně vás budou chtít kárat a napravovat. Nemohou a nechtějí uvěřit, že Poznání by mohl uskutečnit i někdo u nás, koho oni přece znají, a kdo má podle nich takové a takové chyby, jež sami viděli nebo o nich slyšeli. Nevěř v tuto možnost u svých bližních a tím logicky nevěří ani ve svou vlastní možnost, neboť i oni jsou obyčejní lidé s různými chybami. Navíc je nenapadne, že jakákoli představa o „Tom“, jak to má být, nebo o někom, kdo „To“ žije, jaký má být podle jejich představ, znamená překážku, jež oddaluje jejich Poznání. Myslí si, že to není možné, protože člověk, kterého znají, není podle jejich představ – že to musí být nějaký Ind či podobný exotický svatý.

Staví si takové mudrce a svaté na piedestal, na který se sami nikdy neodváží vylézt, a neprohlédnou přitom, že tato jejich představa je opět jen rafinovaný trik jejich ega, který si jako klacek sami hodili pod nohy.

Pokud to neprohlédnou, nikdy sami k Poznání ze svého omylu nevyjdou.

Mně samotné kdysi velice pomohlo, že jsem četla životopisy křesťanských mystiků, například svaté Terezie z Avilly. Ta o sobě sama napsala, že dvakrát utekla z kláštera za svým přítelem. Nebo svatý František z Assisi, jak ten trápil ve svém mládí rodiče svými výstřednostmi! Avšak tyto jejich vlastnosti mi nebyly důvodem k nějakému posuzování, ale nadějí a vírou, uvědoměním si, že poznání mohou dojít i já,

obyčejný člověk se svými lidskými chybami.

Zažijete-li Velký Vnor, nebudete se již vidět odděleni od Jednoty, neboť Jednota žádnou dvojnost nevidí, ani vidět nemůže. Závislosti se vám budou samočinně rozpouštět – samozřejmě, v čase to bude ještě nějakou dobu trvat, ale přestože budou ještě dožívat, i je budete žít v Jednotě. Budou se rozpouštět nikoli proto, že byste je rozpustit chtěli a nějak se o to snažili (tak jak jste se ještě museli snažit před seberealizací), ale protože již budou nepotřebné v naprosté plnosti Poznání.

Plně zažitá Jednota, to jest, když se přemístí světlo vědomí z dvojnosti do Jednoty, již dvojnost vidět nemůže – nebyla by Jednotou. Budete vše zažívat jen v Jednotě, byť by se to komukoli jevilo jinak. Zrovna tak nemůže dvojnost poznávat Jednotu. Aby Ji mohla poznat, musí se Jí postupně zpětněběžným způsobem stát.

Aby se mohl uskutečnit Velký Vnor, musí být konečné ponoření (Nirvikalpa samádhi) tak hluboké a souvislé (alespoň nepřetržitě tři dny a noci), aby se vědomí dvojnosti již nevrátilo. Jenže toto samo by ještě nestačilo bez přejítí Velkého Prázdna Bytí, Mystické Smrti – nejvyšší oběti nejen lidského ega, ale i oběti absolutní, samého Átmana. Átman vejde do Brahmana, do Jednoty.

Pak je empirické vědomí tak rozšířeno a rozpuštěno v Jednotě, že „To“ již neunikne, neboť se vynoří znovuzrozeno jako velké Vědomí. Nirvikalpa samádhi se stává trvalým (Sahadža Nirvikalpa samádhi).

Když to píš, musím se pousmát – kam že by „To“ mohlo uniknout. Jak se ti lidé zamotali do pavučin nevědomosti.

V tomto období prozírání potřebujete nejen zcela sjednocenou čistou mysl, vnitřní bdělost, vyváženost rozumu pročištěného srdcem a srdce osvícené rozumem, ale i celistvou a naprosto čistou pohlavní sílu, aby se mohla proměnit v Ódžas. Pohlavní síla vycházející navenek plodí mnohost, zatímco Ódžas pomáhá otevřít zamčené dveře k poznání Jednoty. Bude tedy nutné v určitých fázích svého vývoje zachovávat celibát.

str. 128

Napsala jsem jinde, že kdo má intuici, že občas dohlédá, kdo má vhled, ten ví. Rozdíl je tu zřejmě patrný, ale ještě ho blíže osvětlím. Intuice je milost vědění na různých stupních, od zevního předvídání až do hlubších úrovní vědomí, i té nejhlubší, ale představuje pouze milost, která přichází a odchází zprvu nezávisle na vůli či přání člověka. Teprve později je možno ji částečně i přivolat prosbou k Bohu, modlitbou, obětí atd. Ale vždy je tu ještě člověk a milost vědomí jako dvojnost. Vhled je vědění, jež nastupuje ukutečněním Jednoty. Je to nejhlubší uvědomění Jednoty. Přejde-li do velkého klidu Prázdna podnět, závažná otázka, ihned je tu odpověď jako uzavření nedostatku opět do plnosti. Otázka a odpověď jdou současně, neboť zde není dvojnost. Tento stav uvědomování je bezprostřední a bez jakýchkoli pochybností; je samou jsoucností, není tu nikdo vedle, komu by přišel nebo odešel tak, jak se to děje s intuicí. Intuici někdo má, kdežto vhled je. To, čemu se říká „třetí oko“, je právě toto, a ne nějaké místo nebo otvor mezi obočím.

Soustředěním mysli do „Ádžny“ (šestý lotos mezi obočím) můžeme sice získat lepší schopnosti soustředění mysli, probuzení rozumu, máme-li více citu, a konečně i intuici, ale k vhledu ještě kousek chybí.

Je potřebí ponořit se a postupně se uvědomit v božském Já, v plnosti Prázdna, tam, kde je naprostá plnost všeho, tedy i vědomí. Nekonečného, nerozlišeného Vědomí, že se nic vědět nechce. Je-li ale pocíteno sebemenší

nevědění, ihned se naplňuje uvědoměním do základní plnosti – do Ne-vědění, kdy duše, tak dlouho toužící po spojení s Bohem, zanikla v Jeho oběti a s ním vešla do jednoty Bytí, do všeobsahujícího Prázdna. Tam také zaniká intuice, neboť přechází do vhledu. Tedy opakují: Intuici někdo má, někomu přichází, odchází, intuice je milost předávaná a zjevovaná někomu, kdežto vhléd je. Znamená vědění Jednoty, samo v sobě spočívající v naprosté plnosti a jistotě.

str. 129

Středověcí umělci vytvořili tak krásná díla, protože uměli tvořit srdcem. Ano, uměli tvořit srdcem, ale obráceným a povzneseným k Bohu – nejvyššímu ideálu. A z této nejvyšší úrovně božského Vědomí jim přicházela milost intuice, jako božská rosa pro jejich tvorbu.

str. 136

Největší a nejvyšší oporou pro člověka je vědomí osobního Boha. Tato opora jej provází až ke konečnému vrcholu poznání, kdy vědomí člověka v této nejvyšší opoře poznává sebe sama, své pravé Já, a v následující poslední fázi uskutečnění vchází ve vědomí tohoto Já do neosobního Bytí – Univerzálního Nerozlišeného Vědomí (Syn vchází k Otci, Átman do Brahmana).

str. 139

Ve smrti se rozpadá složka tělesná i povrchové vědomí ega. Proto si lidé nepamatují minulé životy, pokud se sami neuvědomí hlouběji do úrovně, kde je již paměť zachována.

Důležité je, aby člověk přešel hranici smrti vědomě. Pak se nemusí žádného následujícího barda bát. Jestliže žil dobrým životem v tomto bardu, nemůže být následné bardo horší. **A je tu ještě velká příležitost pomoci boží – Velkého Čirého Světla, čili nerozlišeného Vědomí, které svítne každému v okamžiku jeho smrti. Musí svítnout, i nejmenšímu mravenci. Proč? Jako změna ze stavu do stavu. Tak, jako když se přetaví zlatý náramek do zlata, svého přirozeného stavu, aby mohl být stvořen jiný předmět. Tak se každé bardo (vytvořený stav) musí změnit přes své rozpuštění do přirozeného stavu Božského Vědomí, aby mohlo být vytvořeno nové bardo. Ve vzácných případech pokročilých bytostí je možnost dosažení Poznání v okamžiku jejich smrti tak, že z Velkého Čirého Světla již neodejdou. Nemůže se tak stát těm, kteří jsou ještě silně zatíženi svými závislostmi a nevědomostí. Takové bytosti se Velkého Čirého Světla zaleknou a rychle prchají do sféry (barda), která je jim vnitřně nejbliže.**

Umírajícímu můžete pomoci vnitřním, tichým soustředěním myslí, neroztříštěné do slov, a také tím, že jej zahalíte do čisté a dobré pomocné síly – do vnitřního světla. On přece vycití více klid a vaši jistotu než slova, která jsou pro něho třeba jen nějakým zvukem. Věřte, že pro umírajícího budou nejpochopitelnější slova vyjádřena jeho vlastním jazykem. A ještě více bude vnímat váš dobrý úmysl a pomocný a uklidňující vliv, který je za slovy, neboť vnímá více intuicí, než smysly. Jinak má pro odcházejícího cenu již vaše pouhá sympatie, se kterou se s ním zabýváte. Kladný vztah je vždy pro něho posilou.

Užitečné je pro umírajícího, aby byl vědomě převeden přes hranici smrti. Jde o to, aby se snažil co nejvíce oprostít od svých závislostí, tedy vzdát se ega a tak se co nejvíce sjednotit s Velkým Čirým Světlem – nerozlišeným Vědomím, s Bohem. Pro umírajícího je důležité, aby jeho mysl byla s důvěrou obrácena k Bohu, Dobru, Pravdě, prostě tak, jak nejlépe on sám umí.

Jestliže se **jednou u vás samých v této rozhodné chvíli** žádný doopravdy dobrý přítel nevyskytne, **přítulte se vnitřně co nejvíce k Bohu, nebo k nejvyššímu ideálu Pravdy, Dobra a Lásky jak nejlépe budete umět, a to vám pomůže.** Udělejte to v každém případě, i když budou přátelé přítomni. **Budte klidní a hlavně se nebojte. Unesli jste tento život, unesete přece i příští, který bude také lepší než tento, jestliže jste byli spíše dobří než špatní. Víra a láska k Bohu nebo myšlení zaměřené k nejvyššímu mravnímu ideálu vám pomůže bezpečně nejen přejít, ale i získat prosvětlení při setkání s Velkým Čirým Světlem – Čirým Vědomím.**

Jak vidno, je důležité, aby člověk ve svém životě žil jak nejlépe umí, aby se řídil svým svědomím a pracoval na zlepšení svého charakteru. Nejen každý čin, ale také každá myšlenka je zaznamenávána v karmické paměti.

str. 150

I vám se někdy může stát, že pocítíte k někomu sympatie nebo opačný pocit na první pohled. Někomu se to může zdát divné, ale vám je to naprosto samozřejmé, i když většinou nevíte, že je to jen pokračování něčeho, co již bylo, a co jste zcela nedožili. Jeden známý filosof, znalý esoterných nauk, napsal: „Přátelé i nepřátelé se rodí znovu spolu.“ Ano, aby si vyřídili, co si mají ještě odžít, a aby z těchto obapolných zkušeností načerpali moudrost poznání. A tak se určité situace opakují až do stínovitých náznaků a konečného vymizení, až jsou karmické příčiny pochopeny a odčiněny a vásany rozpuštěny. Pak jsou všechny tyto bytosti, se kterými jsme přišli kdy do styku, poznány jako zrcadlení vlastního Já v kosmické hře mnohosti a jako prohlédnutý, byť mnohdy krásný klam, nechány zapadnout do Velkého Prázdna Bytí.

Mnohému z vás se jistě podobná příhoda stala, buď jste cítili, že vámi prožívaná situace se již někdy přihodila, nebo jste věděli, jak mně se často dělo, že určitá příhoda se stane tak a tak, protože již byla někdy před tím takto prožita. Dokonce si můžete i svým přispěním právě se utvářející situaci obměnit k dobrému, pokud v sobě zvednete dost mravní síly, potřebné pro tuto změnu. Někdy k této změně může přispět i dobrá síla vašeho blízkého, který vás má opravdu rád. Stará moudrost učí, že například modlitba, prosba, oběť za někoho může odvrátit zlo, karmicky již určené. Ovšem musí tu být někdo mravně silný a takový, který umí vnitřně pomoci.

Napsala jsem jinde, že i již určená karma není vždy neměnná, ale že záleží na silách pro a proti. Bude-li vaše síla, která se tvoří každým vaším skutkem a každou myšlenkou kladná, může zvětšit dobro a zmenšit zlo. Jestliže zkoncentrujete své myšlenky obrácené k dobru do jednoho uceleného a nepřetržitého toku myslí a posléze do jednobodovosti, vytvoříte tak velký potenciál, který snadněji uskuteční změnu k lepšímu tím, že postoupíte do čistší karmické úrovně. Samozřejmě, že bez etického zlepšení byste se tam nedostali. Je to naprosto jednoduché: jací budete, taková karmická úroveň vám odpoví a také tolik nevědomosti z vás odejde. Také tolik hříchů vám bude „odpuštěno“.

str. 160

Jako rostliny, čerpající šťávy pro svou existenci ze svých kořenů skrytých v zemi, tak také naše lidská existence čerpá svůj život ze svých karmických kořenů příčin a následků projevujících se celým řetězem minulých životů, spojených v jednom jediném Životě, který vytváří nás všechny a všechno ostatní, zdánlivě rozděluje a opět spojuje ve svém nekonečném pohybu v Jednotě – v boží hře,

nazývané Líla. V této hře hraje své role vyvolané karmickou zákonitostí podle našich zásluh či poklesků, které jsme při výsadě svobodné vůle učinili. A pokud nevyvážíme jakékoli naše vychýlení se z boží rovnováhy a harmonie k špatnému dobrým a špatného jiných vůči nám odpuštěním, potud se z koloběhu příčin a následků neosvobodíme. Proto se opakují určité situace v našich životech až do jejich stínovitých náznaků a konečně až do úplného vymizení. Teprve potom jsou nám odpuštěny naše viny, to jest naše nevědomost, pro kterou jsme se museli tak dlouho promítat v téměř nekonečném řetězci zrodů.

Je to pouze naše svobodná vůle, která nás zavedla, a jen ona má zase sílu nás opět k domovu přivést a to tak, že sami vědomě pracujeme na svém zlepšení. Náš osud je tak odrazem našich vlastností, našeho charakteru. Je to však nejen náš osud, ale zejména stupeň našeho vnitřního probuzení – Poznání.

Hledající by se tak měli především snažit o zlepšení svého charakteru a odložení přebytečných tužeb, aby tak pročistili svou mysl. Bude-li jejich mysl čistá a soustředěná, přestane zahalovat hlubinu vědomí, která pak vyzrcadlí, co k jejich dalšímu pokroku bude prospěšné.

Jen když lidem, kteří nám ublížili, odpustíme, můžeme se vyprostit z jejich karmického vlivu. Nikdo nemůže pokročit ve svém vnitřním vývoji bez tohoto odpuštění.

str. 177

Když se vlna v oceánu Bytí ponoří do své hlubiny a uvědomí se, že je vodou, strhuje s sebou částečně i okolní vlny do různé hloubky, tak také když se uvědomí hledající v Jednotě, zažívají i jemu blízcí lidé, hlavně duchovně blízcí, určité ponoření, produchování, různá samádhi.

str. 178

Pravda a láska musí zvítězit nad lží a nenávisť,“ přesto však na nás každém záleží, bude-li to dříve či později. Samozřejmě, jednou to být musí, neboť Bůh je právě Pravda a Láska a my všichni máme úkol „tento svět v Království boží přetvářet“. Je potřeba radikální změna v myslích co nejvíce lidí, jejich hluboké uvědomění. Každý má Boha v sobě, a proto když odhalí svoji duši, boží Království přijde z nebe na zemi, neboť jeho duše je božská. Každý prozřený je vědomým spolupracovníkem božím, je spolutvořitelem Světla. Prozřeme se co nejvíce a staňme se spolutvořci lepšího světa.

Ponoření (samádhi) je pro člověka hledajícího Pravdu velmi prospěšné. I když je toto uvědomění zpočátku pouze dočasné nebo jen krátkým zábleskem, od tohoto okamžiku hledající ví, co Pravda je, a již má jasný cíl svého snažení. Později, jak světla v jeho lidském vědomí přibývá, jeho „snažení“ přechází do samozřejmosti, vědomého spočívání v jediné Skutečnosti. Tam již žádné snažení není, jen Vědomí samo v sobě žhnoucí. Někteří z našich přátel samádhi zažili v útlém věku a jejich další život je postupným prohlédáním, očišťováním a prosvětlováním vědomí se současným rozpouštěním přebytečných závislostí.

Míla, Třpyt prázdna

str. 6

Od chvíle prozření jsem nikdy nepodlehla omylu odcizení, neboť jsem zůstala u poučení, které mi vyvstalo v tom samém okamžiku: „A nepřilnutím udrží se trvale.“ Samo se udržuje. Nepřilnula jsem. To, co by snad mohlo přilnout, bylo naprosto uspokojeno a rozpuštěno. Není ten, komu by na něčem záleželo.

str. 7

Zpočátku člověk hledá Boha, neboť žije v omylu oddělenosti. Jak se k němu blíží, čili jak si sám sebe uvědomuje v hlubině svého vědomí, poznává, že toto vědomí je společné všem a všemu, že je tu jen jedna jediná skutečnost, která, ač je ve své hlubině nepohnutá, na svém „povrchu“ vše vytváří. Člověk tedy zpočátku věří své oddělenosti od Boha, ale při opravdovém introvertním zkoumání poznává, že je jím vytvářenou sounáležitostí.

str. 22

Boha nelze poznat jako oddělenou bytost či Jsoucno, ale lze v tomto Jsoucnu žít jako neoddělené Vědomí tohoto Jsoucna.

str. 28

Člověk s Poznáním není nečinný. Člověk s Poznáním je vykonavatelem Boží vůle, tj. zákona karmy, ale také spolutvořitelem tohoto zákona. Je zcela uvědoměn v sounáležitosti Boží, v božské Jsoucnosti a všemohoucnosti. Může cokoli? Ano a ne. Teoreticky ano, ale ponese následky jako každý jiný člověk. Proč by to tedy dělal. Vždyť by to udělal jako člověk, ze svého ega, a tak by se vracel zpět ve svém vývoji, ale jemu se přece mnohem lépe žije bez sobeckého ega ve všudypřítomném božském TEDĚ. Takto žije a pracuje v Boží vůli ke zdokonalení světa. Pomáhá druhým bytostem k jejich osvobození od karmických závislostí.

str. 28

Když vidíme někoho, kdo trpí, například nějakou chorobou, ale zároveň poznáváme, že si to sám karmicky zavínil, máme mu pomoci? Samozřejmě, je-li to v našich možnostech. Jeho utrpení je třeba v úrovni karmického zákona „oko za oko, zub za zub“, ale uvědomělý člověk je a má být ve vyšším stupni tohoto zákona, kde působí Boží milosrdenství. To se projevuje přes srdce lidí a naplňuje se jejich dobrými skutky.

str. 33

Každý má individuální cestu, odlišnou od jiných, tak jak má odlišné vlastnosti, možnosti chápání, prostě své dispozice. Každá jeho vlastnost je prkénko, ze kterého postaví vor k přeplutí na druhý břeh. Není univerzální cesty. Jestliže se hledající řídí svým svědomím a nejlepším a nejspravedlivějším uvědoměním, jde správně, jeho cesta je pravá, i kdyby šel třeba úplně obráceně než jiný hledající.

str. 40

Čím více se budeme uvědomovat jako oddělené jednotky, tím bude naše vědomí existence tvrdší, reálnější. A naopak: čím více budeme jako lidé svolovat k Boží vůli, k tomu, co jest, úměrně tomu bude odhalována živá přítomnost Boží nekonečnosti a Jsoucnosti, Prázdnoty bez začátku a konce.

str. 40, kapitola: Nechte žít Prázdno

Neříkám: Žijte Prázdno ani poznejte Prázdno ani dosáhněte Poznání či Prázdna, neboť nemůžete ničeho dosáhnout ani nic zažívat. Není tu nic k uchopení, k jakémukoli zažívání, k poznávání vámi, pokud se cítíte jako člověk. Co máte udělat, či lépe řečeno, co má být učiněno, je svolit k tomu, co jest.

str. 44

Jenom harmonicky vyvinutá bytost s citem vyváženým rozumem, soustavně pročistující mysl i charakter a navíc obětavě pracující pro dobro a poznání dalších se může přibližovat čistému vědomí své pravé podstaty, tj. spojení s Bohem.

str. 47

Zpočátku se člověk snaží a musí se snažit přiblížit Bohu, vždyť se sám odcizil. Je na něm, aby se „obrátil“ a vydal na cestu domů. Ale přijde stupeň či mez, kdy jeho navracení se končí a nastupuje milost Boží jako vůle Boží syna nebo dceru přijmout. Proto se konečná fáze děje jen milostí Boží. Není jiné možnosti než se vzdát Bohu, jeho svatě vůli. Neboť člověk nemůže pojmout Boha, ale Bůh pojme člověka do své Jsoucnosti. Člověk se vzdá Bohu a poznává se v něm jako velké Já, Boží syn. To je ono „uvědomění se ve svém Já nebo v pravém Já“.

str. 49, kapitola: Proč počáteční ponoření (samádhi) odchází?

Protože adept Poznání je ještě příliš zakotven ve dvojnosti. Zažívá veliký rozdíl mezi „tímto světem“ a „duchovním“. Jestliže se chce opravdově prozívat, měl by postupovat následovně: Stále si uvědomovat přítomnost Boží v sobě i ve všech stvořených věcech. Být si neustále vědom této Boží jsoucnosti. Tím se hranice mezi duchovním a neduchovním bude pomalu vyhlazovat. „Hmotný“ svět nebude již tak tvrdě vnímán, stane se lehčím, bližším, duchovnějším, „průzračným“, člověk bude vnitřně šťasten u přítomného okamžiku. Dvojnost se bude pomalu rozplývat a každý tento okamžik bude jeho radostným a čistým samádhi. Jestliže je jeho dvojnost ještě pevná, nemůže se trvale prozívat. Jeho dualita se nemůže rozpustit krátkým ponořením, proto vyplouvá a většinou se opět touží „tam“ znovu dostat. Ale kdo se chce „tam“ dostat a kam? Ego chce zažívat, uchopovat, přivlastňovat si. Jenže takto to opravdu nejde. Jen nepřilnutím se může tato skutečnost „udržet“ trvale. Když nikdo neuchopuje, nechce a ani neodmítá, prostě tu není uchopování ani odvrhování, pak je jen To, co je, věčný prazáklad Bytí. Není tu vědomí něčeho velkolepého, není tu nikdo, kdo by si uvědomoval, a přece je tu Vědomí živé, samo v sobě spočívající, samo v sobě žhnoucí, vědomo si Samo Sebe bez uvědomování si.

str. 50, kapitola: Prázdno

Nekonečné, živé Prázdno je prazáklad všeho bytí, podstata tvoření; nekonečnost Boží, která se stává božskou všudypřítomností. Ta je zpřítomnělou podstatou celého vesmíru, všeho živého, které je již obsaženo v nekonečném Prázdnu jako možnost vzniku, ideje příštích věcí i bytostí – semena tvorby. Ačkoli je Prázdno nepohnuté, neposkvrněné jakoukoli činností, říká se mu též sféra nečinění – Ne-vědění, je v něm naprostá plnost Vědomí. Je to Vědomí samo v sobě spočívající, samo v sobě tiše vědoucí, bez jakéhokoli pozorovatele postaveného mimo ně. Na pokraji Prázdna je již tvorba připravená, semena vzniku klíčí... To Ne-vědomost se teprve uvědomuje. Je to hluboká úroveň Vědomí, sféra prvotní tvorby všeho, co existuje, kam mohou sestoupit jen probuzené duše a setkat se tam se sobě rovnými. (Ale tuto možnost má v sobě každý, jen ji nalézt, neboť každý má ve

svém nitru hlubinu Prázdna.)

Je to tedy úroveň vznikání živých bytostí. Vznikají z božského prazákladu jako „synové a dcery Boží“. V této hlubině jsou si Boha, svého Tvořitele, plně vědomy. Zde platí Ježíšovo: „Já a Otec Jedno jsme.“ Záměrně říkám Tvořitele, ne Stvořitele, protože jsou tvořeny v božském TEĎ, v bezprostorovém a bezčasém. Vůle těchto bytostí vznikla z Boží vůle a je s ní v tomto božském TEĎ totožná, proto tu není karmické odezvy. Není zde možnost pro karmu, ta je až v čase a prostoru. Tato sféra je též nazývána zlatým věkem, kde není viny. Protože bytosti nejsou od Boha ještě zcela odděleny, nemají vinu zapomnění Boha. Vůle Boží je tu jediným zákonem, jejich vůle je totožná s vůlí Boží a touto vůlí dostávají úkol do stvořeného světa. Bytosti, které se neodchýlí od božské vůle ani ve stvořeném světě, žijí v sobě, ve svém vědomí zlatý věk. Žijí v božském TEĎ. Jsou spolutvořiteli dobra ve vesmírné harmonii tvoření a stávají se pomocníky duší, které se již odcizily a zabloudily do nevědomosti, učí je a pomáhají jim, aby našly cestu zpátky, odkud vyšly. Z Boha, z božského jsoucna vzešly a do tohoto svého základu se opět vracejí. Toto je koloběh života a jeho smysl.

Jiskry boží jdou do projevů, do mnohosti a zase se vracejí do jednoty v menších nebo větších kruzích či spirálách, podle míry svého odcizení, neboť k vůli Boží přibyla vůle lidská. Jejich cesta odcizení je individuální a cesta návratu též. Ti, co jdou do projevu a nezapomenou sounáležitost s Bohem ani úkol, který jim byl dán při samém vzniku jejich existence, totiž pomáhat ostatním bytostem najít cestu zpátky, jsou „služebníci Boží“. Nezapomínají na Boha ani ve světě, chodí s Bohem nebo v Bohu, každou myšlenkou, každým dechem si Ho uvědomují a Jemu slouží.

str. 62, kapitola: **Miluj bližního svého**

Milování bližního opravdu jako sebe samého se může uskutečňovat jen tam, kde je dosaženo poznání, že „bližní jsem já“, čili kosmického vědomí Já, které je vším. Ale to může být uskutečněno jen tehdy, až se člověk naprosto vzdá svého ega tím, že miluje Boha nade všechno. Tedy více než svoje já, než cokoli. Všeho se tedy vzdá, všechno obětuje ve své lásce k Bohu, i sebe. Miluje Boha nade všechno a pak jako přímý důsledek této nejčistší lásky i bližního svého jako Sebe Samého. Neboť jestliže se vzdal i sebe pro Boha, zemřel pro něho, Bůh jej pozvedne a vzkřísí do svého Vědomí a v tomto Vědomí pak zrcadlí Sebe Sama ve všech bytostech. Takže miluje všechny bytosti jako Sebe Sama. Láska je zde přirozeným stavem.

str. 63

Bůh stvořil člověka k obrazu svému. Člověk dostal část svobodné vůle Boží a začal tvořit také. Chtěl se rovnat Bohu. Jenže člověk nebyl Bůh. Byl božský, ale nebyl Bůh. Proto jeho tvorba podle toho vypadala. Ač se snažil, jak chtěl, byla nedokonalá. A čím více se snažil, tím více se zaplétal do nedokonalosti. Božská vůle tvoří samočinně, harmonicky, pro dobro všech bytostí. Tvoří v úrovni nejvyššího dobra. Lidské chtění a individuální uvědomění ji v člověku porušuje a lidská bytost se tímto zdánlivě oddaluje od Boha, svého prazákladu. Ale jen zdánlivě, vždyť Bůh je všudypřítomný a vše se odehrává jenom v něm. Svým přáním, svojí tvorbou ve smyslu těchto přání se člověk víc a víc zamotává do nevědomosti. Tvorba se mu většinou nedaří, neboť jeho malá síla nemůže vyplnit všechny jeho tužby. Je nešťastný. A když se mu něco splní, nese to karmickou odezvu jako reakci na jeho sobectví a je zase nešťasten. Toto může trvat hodně dlouho. Zpočátku je bytost dlouho zmítaná v úrovni příčiny a následku, bez hlubšího uvědomění, „oko za oko“,

později, a někdy o hodně později, přechází do úrovně Nového zákona, milosti Boží. **Je to tehdy, když člověk sám začne odpouštět.** Jak sám odpustí, je mu odpuštěno. Někdo by snad myslel, že Nový zákon vstupuje v platnost tehdy, když na člověka přijde milost boží, odpuštění. To je jen půlka této skutečnosti. **Vždy musí předcházet odpuštění člověka svým blízkým a také sobě.** Je to, jako když odejde mrak zloby z oblohy a slunce, které je za ním, září bez překážky.

str. 64

Je to tak, že v člověku odumírá nejprve to hrubé, všechny nejhorší vášny – závislosti. Následují postupně jemnější a jemnější, ale také záluďnější. Stále se odevzdává Bohu, svoluje k jeho svaté vůli. Nakonec zmirá nejen celý člověk pro Boha, ale vzdává se, nechá v sobě zemřít i Božího Syna, pravé božské Jáství, pro Boha Otce. Syn vejde k Otcí, átman do brahma.

str. 65

Pomocí lásky a pokory se přeměna lidského já v Já božské uskuteční tím, že se božskému Já to lidské odevzdá. V konečné fázi obětuje člověk sám sebe jako vědomí oddělenosti a je vtažen milostí Syna do Jeho Vědomí, do spojení s Ním, do spojení člověka s Bohem. Nastává návrat ztraceného syna. V okamžiku naprostého sebeodevzdání je tu mystická smrt, která, je-li uskutečněna dokonale, se mění ve Vzkříšení. Umírá lidské vědomí a křísí se Božské, kde není já a ty. Jakákoli dvojnost nebo trojnost zaniká ve Velkém Vědomí. Jestliže někdo řekne, že zažil mystickou smrt, klame se, pravděpodobně zažil zatím jen vizi mystické smrti, tj. příslib jeho budoucího prozření. Když je uskutečněna mystická smrt, není tu nikoho odděleného, kdo by ji byl zažil.

str. 66, kapitola: Tiché Vědomí

Vlastně se o něm nedá mnoho povědět. Snad jen o způsobu jeho otevření. Zpočátku se člověk snaží soustředit svou rozvětvenou mysl, a to je správné. Jakýmkoli způsobem, vždyť každý má své poněkud odlišné možnosti, svoji individuální cestu. Různé druhy mentálního cvičení jsou na určitých stupních dobré. Nejčastěji a velmi účinný způsob meditace je soustředění mysli do duchovního srdce, zpočátku do středu prsou mírně vpravo. Když se toto místo žáku ozve jako blažený, hedvábně hřející plamen, přecházející do světla, absorbuje postupně mysl žáka tak, že toto „místo“ přestává vnímat jako něco umístěného někde v těle, ale jako střed bytosti, střed uvědomění si sebe sama. To je tehdy, když žák ve svém uvědomění dosahuje již uzlu zdánlivé oddělenosti od Boha, vzniku lidské individuality. Tímto uzlem člověk vznikl, tímto uzlem zase projde do své pravé přirozenosti, do Univerzálního Vědomí. **Proč se má v tomto procesu soustřeďovat mysl? Právě rozvětvená mysl vytváří zdání individuality, a proto je nutno ji soustředit na ústřední myšlenku Já, od které jsou všechny myšlenky odvozeny.** Toto probíhá ve dvojnosti. Zde je „Pravda ve dvojnosti skrytá“. Až do osamocení myšlenky Já, Božího Syna, je pravda ve dvojnosti skrytá. Musí zde následovat pokorné a bezvýhradné sebeobětování Božímu Synu, prvotní myšlenky Já, obětování všeho toho, co toto Já nějak vnímá, registruje, uctívá, vzhlíží k němu, být s pokorou a láskou. Toto je nejvyšší stupeň dvojnosti: Pokora a láska k Bohu, tak velká, že sama sebe obětuje, sama sebe dává. Nechce Boha strhnout k sobě, ale vzdává se v naprostém sebeodevzdání Bohu. Nyní nastává spojení člověka a Boha, spasení člověka Božím Synem. Syn Boží nemá již nadále člověka, kterého by spasil, zmirá – vchází k Otcí.

Jak pomáhá probuzený těm, co se postupně uvědomují ve své dokonalosti? Pokud si je probuzený uvědomí, tak jejich uvědomění je rychlejší. Toto uvědomění jich probíhá u probuzeného v duchovním srdci. On ale duchovní srdce rozpustil, proto je zase pomyslně vytvoří (uvědomí si je) zároveň s duchovním srdcem svého přítele a znovu je rozpouští, a tak pomáhá bližnímu.

str. 69

Na všechna poděkování odpovídáme: „Pána Boha proste, k němu se obračejte, jemu děkujte.

str. 70, kapitola: Dobře zametený dvůr

Když žák pečlivě zametl dvůr, přišel mistr a setřásl listí ze stromu. Žák bez reptání a myšlenky odporu dvůr zametl. „Dobře zametený dvůr,“ řekl mistr. (koán) Po úklidu tohoto života zbývá ještě karma příštích životů. Dobrou prací (velký význam karmajógy) je možno docílit, že mistr „setřese“ listí stromu (příští životy) na již uklizený dvůr. Žák tedy znovu něco udělá na tomtéž dvoře (v tomto životě). Listí setřásl mistr – to jest milost Boží. Když byl dvůr čistě zameten (mysl byla vyčištěna), zbývalo ještě suché listí na stromě, tj. zbylé vásany, karmické závislosti připravené na příští život nebo životy. Žákům duchovní cesty se stává, že si zkracují příští životy a odžívají si jejich karmu v tomto přítomném.

str. 73

Svémi vnitřními kvalitami se člověk zařazuje do čistší úrovně, kam tvrdá karma nedosahuje.

str. 76, kapitola: Co je bardo?

Bardo je stav vědomí nejen po smrti, ale v každé úrovni projeveného života. Pokud člověk nedosáhne velkého čirého světla, což je pravé Poznání, prazáklad všech úrovní, potud je vždy v nějakém bardu. Bardo je stav vědomí, které odpovídá rozvětvenosti mysli a úrovni charakteru. Člověk hledá pravé štěstí, ale to může dát jen pravdivě nalezené poznání jeho vlastní podstaty – Boží přítomnosti. Štěstí povstale ze splnění dílčích tužeb (žádostí) je jen odleskem štěstí pravého. Pravé uspokojení může dát jen ucelenost, nikoli část. Člověk, který pročistuje mysl i charakter, zažívá na světě i po smrti takové bardo, jaké tomuto stavu čistoty a uvědomění odpovídá.

(Bardo je úroveň nevědomosti, není v něm Poznání. Bardo doslova znamená mezistav: bar – uprostřed, do – dva; bardo – uprostřed dvou.)

str. 77

Aby se člověk dokonale poznal ve své podstatě, v Bohu, a mohl se se svou úrovní vědomí spojit s Vědomím nekonečným, s Bohem, je naprosto nezbytné, aby se vzdal všeho, co jeho vědomí od Boha odděluje. Je tu potřeba největší pokory, jaké je schopen, aby mohl v sobě opravdově posledními slovy říci: „Pane, vezmi si mé všechno, celou mou duši.“ Nic víc již nemůže žádat, neboť všeho se právě vzdal. Bůh ho svojí milostí pojme do sebe a Poznání je uskutečněno. Jde však o to vzdát se sebe sama zcela a bez výhrad. Říká se tomu zemřít pro Boha, mystická smrt. Po ní přichází vzkříšení v božském Vědomí. Děje se tak ve středu lidské bytosti čili v duchovním srdci rozvázáním uzlu Srdce. Takový člověk, který tuto nejvyšší možnost ve svém nitru uskutečnil, žije ve světě dále, ale stále si je vědom své sounáležitosti v božském, nekonečném Vědomí. Ať se s jeho tělem a myslí děje cokoli, v radosti i v

bolesti, všechno vnímá v jednotě tohoto Vědomí.

str. 78

K naprostému vzdání sebe sama – své individuality, své rozdílnosti, odcizenosti od Boha – je zapotřebí největší pokory. Naprostá pokora.

str. 84

Jednou k Fráňovi (*František Drtikol*) přišel nový, velice opravdový a snaživý žák. Žil čistým životem, dokonce již pět let držel celibát. Chvíli jsme seděli potichu, pak se přichodí zeptal, co má dělat, aby prohlédl? V té chvíli Evženova manželka, která tam právě utírala prach, nechtěně zavadila o nějakou krabici na skříni. Krabice spadla a obsah se vysypal. Byly v ní fotografie nahých krásků a ty se rozložily jako vějíř kolem tazatele. Ten zbledl, zesmutněl a po chvíli se kvapně rozloučil. Utíkal z místa pohoršení. V půli ulice krok zpomalil a pokračoval váhavě v chůzi. Na konci ulice, pod keřem nádherně kvetoucích žlutých růží, se náhle obrátil a utíkal nazpět. „Tak, tak,“ řekl Fráňa, „nezakládat si na svých přednostech je velká věc.“ Pak jsme seděli a meditovali a nový žák tam zažil hluboké samádhi.

str. 98

Bůh je naše pravé Já. Vzpomeně uzel na provaze. To je člověk. Celý nekonečný provaz je Bůh. Jde o to rozvázat uzel nevědomosti – pak se poznáváme jako součást celku, avšak jako součást neohraničená. Uzel se nejlépe a nejrychleji rozváže **láskyplnou touhou** po své dokonalé podstatě, po Já. Není potřeba, aby byl člověk nábožensky založen. Nechť drží svoji mysl co nejdéle v nejlepší úrovni, jakou dovede navodit. Každá úroveň mysli, když je ustálená, sama sebe prohloubí a člověk může dále pokračovat ve svém zdokonalování. Jak je to možné? Všechny úrovně, stavy mysli, jsou ve své podstatě Prázdnem. Nemůže být tedy nějaká pevná hranice. Když pokračuje dále, povoluje uzel jeho nevědomosti.

str. 98

Pravé štěstí je nepocitování nedostatku – nepocitování odcizení (*oddělenosti*). Po čem by takový prozřelý toužil, když zažívá vědomí naprosté plnosti, ucelenosti.

str. 99

Malé já je velké Já ve svém zdánlivém oddělení – obalené nevědomostí o sobě samém. Když se nevědomost odstraní – rozpustí, není oddělenosti.

str. 100, kapitola: Cesta lásky – bhaktijóga

Jestliže člověk zpočátku hledá Boha jinde (na nebesích, nebo později v sobě), zkrátka dokud je Pravda ve dvojnosti skrytá, je nutné, aby proud lásky v soustředěné mysli vysílal jedním směrem, tedy k Bohu a zároveň se jemu odevzdával. Když bude moudrý, začne si uvědomovat všudypřítomnost Boží: zpočátku uznáním, vírou, citem i intelektem, později přímým nazíráním. Nebude již vysílat lásku spolu se soustředěnou myslí k nějakému objektu, cíli, jednomu bodu, ale postupně se sám stane tímto jedním bodem, vyzařujícím lásku, a ještě později láskou samou, rozprostřenou do vesmíru na všechny a vše. Tato rozpuštěnost, nekonečnost lásky setře rozdíly mezi já a ty, mezi všemi a vším. Je to taková láska, která je prvotní emanací božského Já a posledním stupněm ke spojení s ním.

Žijte v nekonečném moři Boží přítomnosti, v moři božské lásky. Vycitujte,

vnímejte, uvědomujte si všude moře božské lásky. Vy sami, pokud jste ještě odděleni, jste jen malou lodičkou na tomto moři. Nechte ji v něm rozplynout. Celý den a zvláště před spaním zahlazujte své malé já do nekonečného oceánu božské lásky. Odevzdávejte své lidské vědomí Bohu a klidně usněte. Ráno se probudíte svěží a více duchovně prohloubení.

A nejenom své „já“ nechte rozplývat v moři božské lásky, ale i „já“ ostatních bytostí. Ať si nepodávají ruce lidé, ale láska a hluboké přátelství, ať se nepotkávají bytosti, ale Bůh sám se Sebou ve svém projevu. Je-li Bůh všudypřítomný, a my jsme v to uvěřili a posléze jsme to i sami poznali, nepleťme do této všudypřítomnosti ještě jakési zdání oddělenosti. Kde je zažívána láska Boží všudypřítomnosti, následuje vědomí Prázdna, nekonečnosti Boží. Tam je stvořený svět i světy. Celý vesmír je vnímán jako třpyt Prázdna.

str. 102, kapitola: Sjednotit se s krásou

Sjednotit se s něčím znamená nejen se v tom ztratit, ale také se v tom poznat. Můžeme na to jít dvěma způsoby: Buď vlastním rozšířením vědomí, které obsáhne onen objekt, nebo přijetím vědomí objektu do svého nitra a odevzdáním se podstatě tohoto objektu. Výsledek je stejný: jedno Vědomí. Pravá krása a pravá láska jsou velmi blízko sebe, vyvěrají z jediného pramene univerzálního základu Bytí. Proto se můžeme sjednotit s krásou pomocí lásky k ní. V nejvyšší a nejčistší lásce se mysl zastavuje, rovněž tak v láskyplném úžasu z krásy.

str. 104

Oddělená bytost se odcizila jen proto, že ze svobodné vůle odštěpila sebe od jediné Jsoucnosti stvořením samostatného jáství. Zdánlivě, neboť od jediné Jsoucnosti není možno nic druhého oddělit. Avšak toto zdání se vzniklé „nové bytosti“ tak zalíbilo, že se oddalovala čím dál více. Ve skutečnosti jen rostl klam oddělenosti ze zalíbení „Já tvořím“. Jak tato „tvorba“ roste, tak stále vzrůstá vnitřní neuspokojení, neboť oddělená jednotka nikdy nemůže ze své vůle stvořit to, co Bůh již stvořil. Avšak tato individuální tvorba nemůže trvat do nekonečna. Jednoho dne oddělená bytost poznává, že to již takhle dál nejde. Její rozpolcenost dosáhla své kulminace. Zjišťuje, že nejen že nedosáhla štěstí, po kterém toužila a stále v nitru touží, ale že je hluboce nešťastná, otrávená strachem z následků svých činů.

...paprsek záře skrytého Jediného postupně vyvádí člověka z nevědomosti, z jím vytvořené mylné duality do jediné pravé Skutečnosti.

str. 111, kapitola: Něco o čakrách

Stalo se u nás módou zabývat se problematikou čaker, a tak začalo vycházet i množství literatury obsahující různé metody ožívování těchto psychických center. Takové masové uvědomování lidí již nese své ovoce. Velmi často nám lidé píšou nebo telefonují o různých psychických obtížích, které se jim projevíly bezprostředně po takto zaměřených cvičeních. Stěžují si na různé stavy strachu, na hrůzné zážitky. Například jedna žena psala, že v každé čakře se jí usadila zlá bytost, která ji nyní mučí, jiná má zase hrůzné vize obrovských pavouků, kteří se na ni sárají, další vidí nějaké příšery apod. Nejsou to ojedinělé případy, vždyť cvičení, která byla dříve svěřována jen vhodným žákům, jsou dnes šířena v mnohatisícových nákladech. Jsou tedy tato cvičení nebezpečná? Ano i ne. Nejsou nebezpečná pro lidi čistého charakteru nebo pro ty, kdož se o tuto očistu upřímně snaží. Jsou však nebezpečná těm, kteří k nim dychtivě přistupují jednak bez předchozí přípravy, tj. aniž by

zatěžující obsah vědomí – usazené špatné vlastnosti – postupně vyčistili, jednak zejména z touhy po psychických silách. Těm, co se dychtivě ženou do otvírání čakr pěkně postupně zdola nahoru, bez opravdové touhy po Pravdě a po ničem jiném, stává se to, co se stává i při jiných podobných disciplínách, např. při holotropním dýchání: zábrana v podvědomí se uvolní, jako když se protrhne hráz a příval vody zaplaví vše najednou. Tak se naráz uvolní vášny a rozletí se do nekontrolovatelných, těžko zvládnutelných rozměrů. Proto někteří mistři varují před cvičením spodních čakr jako prvních a doporučují cvičit přednostně a dlouho čtvrtou čakru. Jde o tiché, láskyplné soustředění mysli žáků do středu prsou. Takto rozníť v sobě oheň lásky k Bohu a ten postupně pročistí jejich staré závislosti.

U žáků, kteří nemají čistý charakter a začnou otvírat spodní čakry a „vytahovat hadí sílu“, se dostaví vždy nežádoucí následky, neboť ti to zpravidla dělají z nějakých zištných důvodů. Špatné svědomí se jim projeví v personifikaci jejich zlých myšlenek a přání uškodit někomu druhému. Proto ty vize příšer, obrovských pavouků apod, které je mučí. Ve skutečnosti oni mučí sami sebe. Jejich mysl bývá často velmi silná, neodchyluje se od jimi vytyčeného cíle a tím je bohužel pouze a jen ublížení druhým, které nenávidí. Jejich sobectví je tak intenzivní, že dobro ani neznají. Proč je tomu tak? Jejich ego je ponořeno ve špatných vlastnostech a oni sami by se jich v hloubi duše chtěli zbavit jako těžkých zátěží. Proto je promítají na někoho, koho nenávidí, a proti tomuto člověku pak útočí všemi prostředky. Snaží se jej zničit za každou cenu v mylném domnění, že se tak sami osvobodí. Opak je však pravdou, neboť zlo vysílané v mysli a konané skutky se na ně jako bumerang vrací a oni o to více trpí. Žijí v pekle svých představ a myšlenek a nikdo jim z nich nemůže pomoci, jen jejich vlastní zkušenost bolesti.

str. 115

První mystickou zkušenost jsem měla velmi brzy. Ve stavu vědomí, kterému jsem tehdy říkala nadvědomí – byl to velmi jasný stav vědomí těsně před probuzením, kdy mysl byla v naprostém klidu a jenom samočinná bdělost pozorovala děj odehrávající se v mém nitru, se mi pojednou vylil na hlavu a po celém těle od hlavy dolů veliký vodopád vesmírné síly za strašného rachotu hromů a blesků a zároveň za nesmírné blaženosti. Když to přestalo, bylo mi velice čistě a krásně, ale také trochu líto, že po jedné noze tento proud, tak blaženě elektrický, padal a procházel jí trochu méně než po druhé. Vzápětí se proud v poněkud menší síle opakoval a omýval právě tu nohu, jež při prvním vyelití dostala méně. Věděla jsem, že je to vesmírná síla – Šakti, přesvatá Matka, jež nevyšla z prvního lotosu, ale z nekonečného vesmíru.

Od těch dob jsem velmi často zažívala pohyb hadí síly, spočívající v prvním lotosu, a to nejen samočinně, ale i jako odezvu na moji láskyplnou prosbu: „Přesvatá Matičko, prosím Tě, vyjdi.“ Tato prosba je sice určitou evokací, ale pokud nebude vyřčena z veliké lásky k Bohu – Matce, z takové lásky, která se v pokoře odevzdává Nejvyššímu, nebude účinná. Svatá Matka je Paní, ne služka.

Četla jsem u různých autorů, že hadí sílu různými praktikami vytahují nad hlavu a tam ji spojují s vesmírnou Šakti. Jsou to jejich praktiky nebo zkušenosti, u mne to bylo opačné. Vesmírná síla, Šakti, přišla probudit svůj paprsek uložený v první čakře. Zpočátku jsem toho nebyla účastna, byla jsem jen tichým pozorovatelem tohoto svatého děje. Později se rovněž tento děj uskutečňoval onou láskyplnou prosbou. Výstupem hadí síly se čakry otevíraly, jako když rozkvétají skloněná poupata a narovnávají se v plné rozvitosti, a přesvatá Síla vyšla nad hlavu, aby pak sklouzla do duchovního srdce, které se zprvu hlásilo mírně na pravé straně hrudi

jako hedvábně hřejivý pocit, přecházející posléze do většího a více zpřítomňujícího žáru a světla, ve kterém se spalovaly četné vedlejší myšlenky a vášně. Také základní myšlenka těla se postupně stávala průzračnější a éteričtější, až se zcela rozpustila a vědomí duchovního srdce se stalo jen božským středem bytosti, bez pevného nebo zřetelného umístění někde v těle, jakýmsi středem vesmíru pro tohoto člověka, který je právě z tohoto středu vytvářen do své lidské podoby. Kdo se dostane až tam, kde tato duchovní bezprostřednost prvotní tvorby vzniká, začne ji velmi brzy vnímat i u ostatních tvorů a věcí a ony všechny se stanou pro něho jednolitou průzračnou skutečností, pohybem nepohybu, třpytem Prázdná.

str. 121

Samádhi se dociluje též „vzpomínkou na samádhi“, tj. vžitím se do té samé čisté atmosféry mysli, kdy bylo první samádhi zažíváno.

str. 123, kapitola: Něco o tantrajóze

Mnoho se o ní napsalo, hlavně o jejích zevních praktikách, které jsou prezentovány, jako by ony měly vést aspiranta k dosažení cíle této „cesty“, a velmi málo nebo téměř nic není napsáno o praxi vnitřní, kterou různě popsané pozice a jiné zevní praktiky spíše jen doplňují.

V dnešní době sexuálního zaujetí všelijakými praktikami a pozicemi a vyžívání se v nich, aby se docílilo co největší rozkoše z pohlavního spojení, většina lidí zapomíná, že existuje čistá láska mezi mužem a ženou, kdy se jeden druhému zcela bez výhrady odevzdává a odevzdávání druhého pokorně v nevýslovné vzájemné lásce přijímá jako dar Boží. Tímto vnitřním aktem, touto bohoslužbou se obapolně povznášejí ze své lidské dvojnosti až ke splynutí do božské Jednoty.

Tělesné spojení je pak zevním vyjádřením spojení vnitřního. Díky milosti vnitřního aktu se s ním stává souhlasným. Vše je jedním božským aktem, nejsou tu dva jedinci, ale jeden. Pocit tělesnosti není dominantní, není pocítována žádná oddělenost. I vrcholení rozkoše nastává u obou vždy v jediném okamžiku. Není tu tedy žádná starost, žádné praktiky, aby partner či partnerka byli také uspokojeni. Po tomto aktu není naprosto žádné vysílení či dokonce znechucení jednoho druhým, ale nekonečná rozprostřenost světla božské Lásky, která se takto vtělila do dvou lidí, aby se mohla spojit a zrodit na zemi.

A tak se jejich mysl proměňuje ve své království, v jedno jediné vědomí Boží přítomnosti v Lásce. Jejich spojení se nijak neoslabuje, ale vzájemně posiluje a podporuje v jejich každodenní činnosti. Společně vykonají mnohem více a také mnohem kvalitnější práci pro druhé, vždyť se sebe vzdali, na sebe zapomněli a nyní jako Jeden přijímají z božského zdroje velikou sílu k činnosti.

Zapojují se do zákonitosti božské tvorby, která pracuje pro dobro všech stvořených bytostí mnohem účinněji, než by mohli sami nebo s jinými, méně uspokojivými partnery. Ti jim třeba vyhovují dobře při zevních úkonech a záležitostech, ale zato je stahují na úroveň tělesnosti a ani sebesložitější praktiky jim nepomohou povznést se nad hranici vnějších forem. Proto je potřebí veliké čisté lásky k Pravdě a veliké láskyplné bdělé pozornosti k Ní, k Bohu, zpřítomnělé v tom druhém. Snadný způsob je popsán v knížce Za čas a prostor: „usmívání se na Boha“.

Máte-li někoho doopravdy rádi, nemusíte mu stále říkat, jak moc ho milujete, ale podíváte se na něj s pochopením obapolné lásky, důvěry a oddanosti a šťastně se na něj usmějete. Takový úsměv vám Božství hned mnohonásobně oplatí.

A tak se usmívejte na Boha všudypřítomného, v sobě, v celé přírodě, v

květině, ženě či muži – ve vašich blízkých, kde vám to půjde zpočátku nejsnadněji, a pak zažijete svůj i Boží úsměv všude, kam pohlédnete, kam namíříte svoji mysl, kam rozšíříte své lidské vědomí.

Váš úsměv na Boha se bude stále víc sjednocovat s Jeho úsměvem v jednu jedinou milost zářící ze všeho. To proto, že jste se uměli vzdát sebe u „své“ ženy či muže, to oni vás naučili milovat Boha v ní nebo v něm. A když jste se to dokonale naučili, poznali jste, že to byl ten Jediný, který Jest, všude rozprostřený, a že do království jeho všudypřítomnosti jste vstoupili právě branou naprostého sebeodevzdání Božství v tom druhém, se kterým jste se tak dokonale spojili v lásce, až jste se v něm, v jeho vlastní Podstatě poznali. Zažili jste Jednotu skrze opravdovou vzájemnou lásku k druhému, která se stala Láskou Sebe Sama k Sobě Sama.

A toto je jedna z cest vedoucí k duchovnímu cíli – může se jí říkat třeba tantrajóga, já bych ji označila jako součást cesty královské, neboť jako moudrý král využívá vědomě všechny možnosti ve své říši k jejímu povznesení, tak moudře bdělý jógin či mystik ví o všech možnostech produchovní svého individuálního toku života a všechny, tedy i sex, používá k vnitřní integraci. Nejde na to od zevního, ale od vnitřního děje čili aktu. Ztotožňuje se s Bohem a nechá tedy Boha, aby jej, svůj projev, povznesl na svoji úroveň, aby On sám sebe uvědomil i v tomto přítomném projevu spojením muže a ženy v jediné Vědomí, které obsahuje vše, i onu zdánlivou dvojnost jeho lidského zamilování, usmívající se na Boha láskou a pochopením vzájemného milování.

S pochopením, že touto láskou vše z Jednoty vzniká a vše se znovu do Jednoty vrací, do naprostého uspokojení a naplnění v jednom jediném okamžiku. A že je to možné a následování hodné, se můžete přesvědčit sami.

Nedávejte přednost tělesným zážitkům před vnitřním milováním, ale chápejte tělesné spojení jako jeho přirozený doplněk, jako Boží pečeť vaší lásky. Pak i ono bude dokonale božské, neboť z Boží Jednoty nemůže nic vyčnívat, protože tam všechno je, stvořené i možnost ještě nestvořeného. Ale vše tam má svoje místo a také odezvu, božské božskou, tělesné tělesnou.

Na cestě tantrajógy budou mít úspěch především ti milenci nebo manželé, kteří jsou na stejné duševní a duchovní úrovni, ti, kteří si rozumí nejen „podle těla“, ale především „podle ducha“, jeden druhého si naprosto váží, jeden druhého obětavě miluje čistou láskou. Není-li tomu tak, je lépe, když si žáci zvolí jiný druh duchovní cesty.

V tantrajóze je totiž také velké nebezpečí, které postihuje ty, kdož chtějí násilím „povznést“ sebe nebo toho druhého. Představy vytahování hadí síly a třeba proměňování do světla, zůstanou jen představami. Matka Boží se projeví jen v čisté lásce a sebeodevzdání. Nedá se znásilnit.

str. 130

Když mi bylo dvanáct let, pojednou mne opět zaplavilo nekonečné Vědomí Jednoty všeho, se mnou a se vším. Toto Vědomí nemůže být uvědomováno „někým“, neboť nic „druhého“ vedle něho neexistuje. Může být ale vědomo Samo Sebe v tichém, hlubokém Jsoucnu. Pro člověka, který to nezažil, je to jiný stav vědomí, pro toho, kdo to zažil nebo žije trvale, je to přirozený stav, neboť „minulé vnímání“ vidí jako totožné s nynějším, jen zmizelo zdánlivé oddělení, které vytvořil omyl nevědomosti. Je to přesunutí vědomí z dvojnosti do Jednoty – „Záměna světla“. Přesunutí vědomí z Jednoty do dvojnosti není již zapotřebí, neboť Jednota žádnou „dvojnost“ nemá a nevidí.

Zpočátku jsou však zkušenosti Jednoty ještě střídány se stavem vědomí „před ponořením“, ale vždy z tohoto ponoření zůstává určité světlo a prosvětluje předešlou úroveň, takže každým opakovaným vnorem se dokonalému poznání blížíme. Zpočátku to jsou tedy jen záblesky časově dosti od sebe vzdálené, později jsou častější a hlubší, až se duše uvědomí tak hluboko a na tak dlouho, že se již vědomí dvojnosti nevrátí. Takový člověk žije ve světě dál jako předtím, ale je uvědomělou vlnou na oceánu Bytí, pro druhé lidi, vlny, je poznatelný jen do té hloubky, do jaké jsou sami v sobě uvědomělí. On ale „vidí“ (je to jiný stav vědění, než zažíval dosud) nejen do své hlubiny, ale skrze tuto hlubinu i do všech ostatních vln.

Stejným způsobem, ať už dojde Poznání jakoukoli cestou, rozumí i všem jiným cestám, neboť Poznání je Pravda a ta je jen jedna. Cesty k ní jsou však originální v důsledku originality mysli každého člověka. A třebaže každý nakonec dojde stejné Pravdy, samotné dosažení je zcela původní zkušeností každého jednotlivce. Je to naprosto jednoduché i strašně složité, podle toho, jak je mysl čistá či zakalená. Proto cesta vede očišťováním a soustředováním mysli.

Kvalitativní skok může být navozen obětí. Ta vždy očistí naše já od části sobectví a tím přivolává Boží milost. Vždyť samádhi, ponoření do Boha, mohlo nastat a vždy nastane, když se nějakým zásahem, byť jen na chvíli, ego rozpustilo. Ovšem staré závislosti z tohoto ponoření zase ego vytáhnou a postaví ho do takové úrovně (barda), kam patří. Nutno říci, že po každém ponoření je toto bardo o trochu lepší, prosvětlenější, neboť znovu se vynořivší ego si kousek světla z Jednoty přináší. Je to tak, jako byste bydleli např. v Praze a jezdili za nějakou milou do Vídně. Po každé návštěvě budete Vídeň lépe znát. Pak se tam oženíte a přestěhujete. Po nějakém čase přizpůsobení budete mít domov ve Vídni, i když občas do Prahy zajedete. Podobně je to s přesunutím vědomí z dvojnosti do Jednoty. Zde **platí, že vždy cennější je to samádhi, při němž nezmizí vnímání světa, ale toto zažívané Vědomí v sobě zahrnuje i svět.** Je to ovšem jiné vnímání věcí, než jsou lidé zvyklí. Je to žití jejich podstaty jako Sat – Čit – Ánanda, čili jevy jsou prázdné, ale přesto „utkané“ z Poznání.

str. 137, kapitola: Pokora srdce

Moudrý Šankara napsal: „Já vždycky spočívám u nohou Toho, jehož milostí vím, že jsem s Ním Jedno.“ Je to výrok moudrého člověka, který se poznal v Jednotě s absolutním Bytím a zároveň žije v této lidské úrovni – ve zdánlivé dvojnosti člověka a absolutna. Říkám ve zdánlivé, hlavně pro druhé. Tento člověk si je absolutní Jednoty plně vědom, jeho vůle je souhlasná s vůlí Boží, neodchyluje se od vůle Boží. Vědomí není zatemněno vůlí lidskou. A to je právě nejvyšší pokora srdce: „být vždy u nohou“ čili být v souhlase s Boží vůlí, být plně ve vesmírné harmonii s Božím tvořením. Není tam vůle lidská, která by odcizovala člověka od jeho Tvořitele – záměrně říkám Tvořitele, ne Stvořitele, protože Boží Jsoucnost nás vytváří v božském TEĎ neustále, věčně. Je tam velká pokora srdce, která poznává všudypřítomnost Boží ve všem jeho tvoření. Právě touto pokorou, tichostí srdce i mysli se neodštěpuje vědomí od Boha.

Lidé, kteří nemají pokorné srdce, nemohou prvotní, svaté Já poznat. Mají četné tužby čili vásany, a proto zachycují jen já odvozené, v jakési úpadkové úrovni života, já zatemnělé, sobecké. Jen člověk s pokorným srdcem toto prvotní svaté Já poznává nejen v sobě – tam je poznává nejdříve, protože každý je sám sobě nejblíže –, ale postupně je poznává ve všech a ve všem. Uctívá je, pokorně se mu klaní, neboť takto Jednota zdánlivou dvojnost, ve které se poznává jako Sama Sebe,

uzavírá opět do Sama Sebe, do Jednoty. „Sám Sebe uctívám,“ zpívá Aštávakra. Uctíváním Sama Sebe pomáhá člověk poznávat ostatním – vidí v nich Sebe, Jednotu, Boha a takto v nich Sebe uctívá a jeho Vědomí otevírá jejich zakalené vědomí a tím i oni jsou blíže Poznání. Je však nezbytné, aby oni sami po Poznání, po Bohu toužili. Jejich sobecké ego musí uhnout, aby se v nich Božství mohlo projevit.

str. 142

Milost Boží není jako oblak, který se snáší odněkud shůry na ubohé bytůstky, ale jde přes srdce lidí i vyšších bytostí, kteří jsou svou vyspělostí do této milosti zařazeny. Podle mých poznatků jsou bytosti ze Siria na vyšší úrovni než my lidé a jako takové vysílají svůj pomocný vliv na naši planetu. Ke styku s lidmi jim stačí síla dobré myšlenky, která se spojuje s myslí lidí a povznáší je do vyšší, čistší a tvůrčí úrovně.

str. 149

Co dělat k uskutečnění Poznání? Bhakti (touha a láska), džňána (přemýšlení a správné ujasnění cíle studiem) karmajóga (nezištná činnost pro druhé, altruistická činnost) a duchovní praxe (meditace: koncentrace až kontemplace mysli, očista charakteru, bdělost, pokora, odříkání se: tedy určitá forma oběti, čistota mysli). Člověk se snaží všemi dostupnými způsoby, a to je správné, neboť celá bytost, všechny její možnosti musí směřovat k Poznání. Jenom v této ucelenosti, v této integritě je možnost dokonalého prohlédnutí. Celá mysl musí být dokonale soustředěna. Kdyby jen sebemenší paprsek chyběl do její celistvosti, nemohl by se hledající poznat. Poznání je celistvost, naplnění, jednota. Když hledající postupuje uceleně, dostává se snadněji do hlubších úrovní poznávání. Omyl dvojnosti se úměrně jeho opravdovosti rozpouští a pod ním víc a víc prosvítá To, co je pravdivé a věčné, To, co tu odevždy JE. Hledající poznává, že to, co hledal, není nic předmětného, co by mohl dosáhnout či nějak uchopit, že je to on sám ve své podstatě, hledající i nalezené. Nemohl se najít, protože měl na očích šupiny zapomnění. Nyní spadly, již se nemusí snažit něco odstraňovat nebo hledat. Každá další snaha v tomto směru by byla zbytečná, na překážku. To, o co bylo dosud usilováno, co bylo určitou dobu připravováno, je v jediném okamžiku zde. Hledající prohlédá a poznává Pravdu.

str. 159, kapitola: Meditace a cvičení

CVIČENÍ VÁHY

Cvičení, které se mi nejvíce osvědčilo. Zůstaňte naprosto uvolnění – vsedě nebo vleže. Mysl držte nepohnutou v jednom bodě jako ve středu vah bez nejmenšího vychýlení myšlenkou či záchvěvem těla. Setrvejte v naprostém zastavení mysli, v láskyplné bdělosti, jen Vědomí žhne. Můžete takto prosvětlit postupně i lotosy. Nakonec spočiňte lehounce ve středu své bytosti. Pocit těla je rozpuštěn. Jen žhnoucí střed vědomí zůstává, éterický, naprosto průsvitný, neboť pocit vašeho těla také zprůsvitněl a vymizel. Představa vah se vytratila spolu s pocitem vaší tělesnosti. Zůstává jen bdělost vědomí, které žhne Samo Sebou.

CVIČENÍ MEČE

Lze ho provádět dvěma způsoby. Představíte si meč lehounce zavěšený nad hlavou. Dotýká se středu hlavy. Jste velice bděle pozorní, abyste se nepohnuli. V

Japonsku jsou tímto způsobem zasvěcováni adepti bojového umění. Při sebemenším pohybu by meč spadl a rozsekl adeptovi hlavu. Druhý způsob: V podstatě jde o cvičení velmi tiché bdělosti – soustředění mysli do sušumny v páteři, jako když ji protne meč. Dech je tichý, mysl naprosto klidná, bez sebemenšího pohybu. Vědomí v nejjasnější bdělosti. Toto cvičení mi bylo vnuknuto hned na počátku našeho snažení a jevílo se neúčinnějším. Většina ostatních cvičení byla podpůrná. Představa vah i meče se podržuje jen na začátku tohoto cvičení, později následuje láskyplná bdělost bez pohnutí mysli.

DECHOVÁ CVIČENÍ

Nadechujeme a vydechujeme blahodárnou sílu – pránu, hromadíme ji v prsou, pak ji rozvádíme do celého těla, do každé buňky, kterou takto napojíme, prosvětlíme, oživíme a „vzkřísíme“ do vnitřního bdělého dechu. Při nádechu a výdechu se mohou střídat nosní dírky, ale jen v představě. Nemusíme si je při dýchání ucpávat rukou.

Nadechujeme při chůzi – sladíme dech s kroky. Každým dechem se prodýcháváme do hlubšího a hlubšího produchovní. Sjednocujeme se s přírodou. Chodíme tiší, vědomi si Boží přítomnosti v sobě i ve svém okolí. V mysli zcela čistí chodíme svatýma nohama po svaté zemi.

Můžete také nabírat pránu ze stromů. Obejměte velký, silný, nejlépe listnatý strom. Pozdravte jej jako velkého bratra. Poproste o jeho přebytky a dejte jemu zase ze svých. Zůstaňte chvíli tiší, uvnitřně. Můžete pozorovat sliti vašich vědomí do jediného Vědomí. Poděkujte.

Děkujte zemi, co vás nosí a celé přírodě za její dary potravy i krásy. Děkujte slunci.

V lásce a porozumění se usmívejte na všudypřítomného Boha.

VĚDOMÉ DÝCHÁNÍ

Některé nauky doporučují vědomé dýchání. A skutečně, dechem zabarveným vědomím můžete hodně dokázat a dosáhnout. Např. i uzdravit nemocné místo ve svém těle nebo svého bližního. Ale největší kouzlo můžete vykonat, jestliže dech prosytíte jednobodovou koncentrací mysli s upřímným přáním vnitřního pokroku sobě i všem bytostem. Každým následujícím dechem se prodýcháváte do hlubší a hlubší úrovně uvědomění Sama Sebe. Dýcháte, tedy žijete, ale život probíhá na více úrovních. Proto koncentrací mysli na dech můžete poznat hlubší úrovně vědomí života, dokonce zažít i tu nejhlubší.

MANTRICKÁ CVIČENÍ

Zvolte si takovou mantru, která vám nejlépe představí jméno Boží a jako takové ji vyslovujte, nejlépe jen vnitřně s hlubokou láskou a oddaností. Zapojte vnitřně zrak i sluch. Zároveň s vyslovením v mysli se snažte vidět mantru i napsanou i ji slyšet. Upněte na tento vnitřní děj celou pozornost mysli. Procvičujte mantrou postupně celé tělo od nohou vzhůru. Po mantrickém cvičení by mělo následovat hluboké uvnitřněné soustředění mysli do jednoho bodu a sebeobětování Bohu.

MODLITBA

Střelné modlitby – ty jsou velmi prospěšné. Dejte si do jedné kapsy deset fazolí, nebo cokoli podobného, a přendávejte do druhé kapsy po jedné, kdykoli si na Boha vzpomenete střelnou modlitbou.

TŘI STUPNĚ MODLITBY

- 1) Prosba
- 2) Altruistická přání dobra všem bytostem
- 3) Evokace

V první fázi prosíme Boha o pomoc pro sebe a své drahé, což je v podstatě také pro sebe. Toto dělá člověk velmi dlouho. Později rozšíří svoje prosby a přání dobra i na ostatní bytosti. Ale nejen to, část své síly věnuje na altruistickou činnost pro „druhé“. Pomocí této činnosti se stále hlouběji prozírá. Altruistickou činnost nemůže vykonávat bez zlepšování svého charakteru a právě touto činností se jeho povaha zpětně očišťuje. Tak se jeho sobecké ego pomalu vytrácí, hlubší vědomí víc a víc prosvítá. Poznání je stav bez ega. Kdo „dojde“ až sem, prozře se. Poznává, že dobro, které pomáhal vytvářet, je Boží činnost pro poznání své božské podstaty všemi bytostmi, pro Poznání, že jsou sounáležitostí Boží.

Poznává se v Bohu a „jeho“ činnost je činností Boží. On sám, pokud žije na světě, je sice nástrojem Božím, ale ve své hlubině je Boží přítomností v nekonečnosti. Sám dává podněty k tvorbě a sounáležitosti, sám je splňuje. Kdo se prozřel až sem, může činit cokoli, „jeho“ přání je evokací a je hned splněno, ale vždy je to v souhlase s vůlí Boží.

MEDITACE

Soustředte mysl do jednoho bodu (ne na jeden bod, to je pro začátek), kdykoli máte čas. Dobrá je pravidelnost. A hlavně: Pěstujte bdělou pozornost neboli láskyplnou bdělost k Bohu, k Já, stále, po celý den i v noci, když se probudíte. Na noc se celí zahalte do milosti a lásky Boží. Celou noc v ní budete spočívat jako dítě v náručí matky.

KDY SE MÁ MEDITOVAT

Kdykoli, či spíše stále bdělou pozorností, pokud není mysl ustálena ve svém přirozeném stavu. Jestliže nastoupí přirozený stav mysli, je soustředěna bez promítání. Není již co soustřeďovat – čiré Vědomí, které zůstává, nemá nikoho druhého.

BDĚLÁ POZORNOST DO SVÉHO NITRA (DO DUCHOVNÍHO SRDCE)

Celou mysl, celé vnímání a pociťování a všechny smysly obraťte do nitra a naslouchejte velkému tichu ve svém nitru. Čekejte odpověď na položenou otázku „Kdo (Co) jsem já?“ či „Jaký je smysl života?“. Nemusíte se ptát slovy, jen tichým tázavým postojem. Až se vám ozve vědomí Boží přítomnosti, soustředte se na toto vědomí.

str. 144

Zasvěťte každý dech, pohyb, každou myšlenku Bohu a pak bude úplně jedno, co nebo jak budete „cvičit“. On sám vám vnukne, co máte dělat, abyste se mu přiblížil, On je nejvyšší učitel.

Míla, Setkání 1

str. 67

Koncentrace jednobodovosti je, že z celé své mysli uděláte jeden jediný bod, který není zaměřen nikam, protože tam není dvojnost, ten žhne sám v sobě.

str. 79, kapitola: Buddhistické vnory

První vnor přijde po dlouhém snažení, po dlouhé přípravě, ponořování, očišťování, pěstování charakteru a správného názoru atd. Vždycky tu však musí být ústřední myšlenka veliké čistoty mysli, lásky k Pravdě, velice pokorné obrácení se k božství ve vás. Vždycka tu musí být veliká čistota mysli. První vnor se tedy jmenuje nekonečný prostor. Člověk se vycití rozšířeně. Někteří mi píšou, že mají přímé zážitky při meditaci i po ní. Ty zážitky nemusí být při meditaci, i když meditace a koncentrace jsou k tomu přípravou. V buddhismu jsou na to určitá cvičení – že vědomí je rozprostřeno jako místnost, město, celá země. A vy najednou pozorujete, že se do tohoto prostoru rozšiřujete a poznáváte, že jste tímto prostorem. Ještě pořád tu je však jakési pozorování, i když velice čisté a jemné. Nekonečný je prostor, ale vy to pozorujete. Vy jste tímto prostorem a to stačí na pozorování.

(*Začíná popis druhého vnoru.*) Až když to hledající velmi dobře zažívá, protože ono to nepřijde hned, tak najednou poznává, že celý tento prostor je naplněn vědomím. Nekonečný je prostor a nekonečné je vědomí... a on zažívá nekonečné vědomí. Je třeba ve stromu, v pejskovi, v patníku atd. Zažívá nekonečné vědomí. Zaznamenává, že on je čistý, svatý a nekonečný. Druhý vnor tedy je: on je tím nekonečným vědomím. A to je velice krásné. Odtud se málokomu chce pokračovat dál, protože to je taková krása a jistota, krásná, svatá a blažená jistota. A přece jednou se i toto musí překročit! Vzpomínám si, jak mi kdysi Fráňa docela drsně řekl: „Nakopni to!“ A dobře udělal. Jednou se to tedy musí překročit. Vzdát se tohoto vnímání, nekonečně krásného, blaženého, šťastného, svatého a vědoucího. Největším pokušením je vědomí Já vím – Já. Ještě pořád je tam maličké, byť svaté a čisté, já.

Pak přichází třetí vnor: položit Já k nohám vševědomí. Je to řečeno obrazně. I v jedné básni je napsáno: „veliká pokora je potřeba k vzdávání se i lásky Boží“. Protože v tom druhém vnoru je obrovská láska Boží. A tak je třeba se vzdát i snahy to zažívat. Proč tomu tak je? Protože, je-li tu malé, svaté, čisté já, pořád z té jednoty nějak vyčnívá, překáží, jakoby tu jednotu zdánlivě omezovalo. Svým způsobem však tuto jednotu nemůže nic omezit, protože všechno v ní je. Četla jsem v jedné knize, že největší hrůza je, když se má toto „já“ odložit, a že je to poslední stav před prozřením. Není to pravda. Pro někoho určitě ano, ale jsou lidé pokorní, čisté, kteří toto „já“ odevzdávají nejvyššímu božství pokorně, z lásky. Pro ně je posledním stavem odevzdání sebe v božské lásce. Jestliže se člověk k Bohu obrátí s takovou láskou, že pokládá i svůj život, tak pokládá i to poslední svoje já – utopí lodičku i s kapitánem čili jiskru života nechá uhasit mocí nekonečného bytí. Když tento stav opravdu přejde, nastává čtvrtý vnor, jenže ono se to hned tak každému nepovede. Od tohoto mezníku mnozí utečou a víckrát utečou! Raději se vrátí do nekonečného vědomí, protože je tam všechno tak svaté, slastné a překrásné. Vystopovali byste to i na mnohých světových spisovatelích – něco opěvují, ale vlastně se vrátili nazpět k druhému vnoru, i když naznačují, říkají, nebo si aspoň myslí, že „mají poznání“. Mají určitý stupeň poznání, ale ne poznání, to nemůže nikdo mít, tím se musí stát, uvědomit se jím. Když se tedy absolvuje ten třetí vnor (a jednou ho absolvuje každý), tak nastává čtvrtý vnor: nekonečné vědomí samo v sobě vědoucí.

Nekonečné vědomí je vědomí samo o sobě, není nikoho druhého, kdo by si „to“ uvědomoval. Víte jaký je rozdíl mezi druhým a čtvrtým vnorem? Velice malý – není tam to Já. Ono to jenom je! Nekonečné vědomí je, ale je samo v sobě vědoucí. Vždyť všechno vědomí z něho povstává!

Je ale celkem pět vnorů. Když se tedy toto všechno prožije, je ten pátý vnor označen: „toto tělo zde“. Slovo „tělo“ je myšleno tak, že tělem se nemyslí jen lidské tělo, ale tělo představuje celou úroveň našeho lidského života. A proč je tady toto tělo? (*V předchozím jsme si vysvětlili, co je míněno slovem „tělo“, nyní si vysvětlujeme, co se míní slovem „zde“ v názvu páteho vnoru.*) Nemůžeme tělo opustit jen tak, abychom si řekli – nebudu žít, všechno je „rovno“. To zažil nedávno jeden přítel. Říkal: „...padl jsem do takového samádhi, které trvalo tři dny.“ Pracoval přitom, je to architekt, dělal výpočty, kreslil atd. Ale potom si řekl – všechno je rovno, udělal malou nepřístojnost, a ono ho to samozřejmě opustilo. Proč? Protože nebyl ještě tak „kovaný“, aby mohl dělat, co chce. A i kdyby byl tak kovaný, nebude dělat, co chce, protože první emanací z nestvořeného je láska a dobro. A tak nebude dělat něco, co by pohoršovalo druhé lidi. Bude tady jako nástroj, nebude dělat za sebe, on bude dělat, protože tak má být děláno. Je psáno, že „je jako suchý list, který vane po větru“. On bude plnit své povinnosti, protože ty povinnosti mají jistě nějaký smysl. Bude pracovat dokonce lépe než předtím, ale nebude si přivlastňovat výsledky této práce. Bude jako ten suchý list a bude šťastný, ale oním tichým štěstím, které prozařuje z nitra navenek. Nebude si přičítat zásluhu, že dělá dobře, to není jeho věcí. Toto je tedy pátý vnor. Je to znázorněno: mudrc jde s rancem předávat do světa to, co vydobyl. Předávat druhým... ale jenom jako nástroj božské vesmírné harmonie tvoření.

Toto předchozí pojednání o vnorech doplňují citací od Míly z knihy Třpyt prázdna ze strany 117.

Napřed si řekněme, co jsou to vnory. Jsou to určité etapy rozevření vědomí podstaty člověka a souvisí s vyčistěním a zkoncentrováním mysli. Jestliže se zkoncentruje mysl nepročištěná, tehdy se takový člověk stává mágem, k poznání nesměruje. Pročištěná mysl přestane zakrývat To, čím člověk ve své podstatě je. Postupně se odhaluje Vědomí jako nekonečný prostor. Člověk se poznává, že jím je. To je první vnor čili ponoření do Vlastního Bytí, ještě „vlastního“, protože „on“ to zažívá. Když se tento stav (úroveň) vědomí ustálí, přichází postupně druhý vnor: nekonečné vědomí. „On“ je nekonečným vědomím. Je ve stromu, pejskovi..., ale stále je tu „on“, který tímto vším je. Je tu tedy pozorovatel a něco, co pozoruje, i když je to opět on sám – jeho fáze, která je pozorována. Jestliže se tato úroveň poznání, která je pozorována, opět ustálí v empirickém vědomí člověka, nastává situace, kdy „on“ se stává ne již ústřední myšlenkou, která tím vším je, ale rovnocennou se všemi ostatními myšlenkami a jevy. K tomuto poznání dopomáhá pokora, bez které by to nešlo, tím, že člověk „své“ já – které zažívá, uvědomuje si, poznává – sám klade božskému jsoucnu „k nohám“. „Já vždycky spočívám u nohou Toho, jehož milostí vím, že jsem s Ním jedno,“ říká Šankara. Jeho „já“, jako odcizené, oddělené, nyní zaniká, neboť je Spasitel spasil, čili milostí Boží bylo spojeno, sloučeno s podstatou veškerenstva. Obětí sebe (vědomí odděleného), byť svatého, vzdáním se svého omezeného vědomí dochází k poznání své sounáležitosti s Bohem. To je přechod přes třetí vnor do čtvrtého, do rozhraní možného vnímání. Říká se mu také: „Rozkvete červenými květy“ – celý vesmír je rozkvetlý vědomím. Rozdíl mezi druhým a čtvrtým vnorem je právě jen ve vymizení lidského ega, které samo sebe obětovalo na kříži času a prostoru. Vědomí, které bylo vyzářeno do času a prostoru, se

pojednou vrátilo do svého přirozeného stavu bezčasovosti – tedy věčnost – bez začátku a konce. Kdo uskutečnil toto Poznání, otevřel v sobě vědomí bezčasovosti v jakékoli úrovni života. Žije Jednotu v jakémkoli stavu. Neboť všechny tyto stavy, které jsou zde právoplatně zařazeny, nejsou nic jiného než Vědomí, z hlediska jevů jsou jen Prázdnem. „Pět stavů je právě Prázdnost a Prázdnost je právě pět stavů,“ řekl Buddha.

A další pojednání o vnorech od Míly, tentokrát z knihy Světlo vědomí ze strany 99 z kapitoly: Co jsou to vnory?

Jsou to stavy uvolňování a vyprazdňování mysli. Jsme nekonečným vědomím, ale rozvětvené promítání mysli nám toto vědomí překrývá. Úměrně k utišení mysli se vědomí postupně odhaluje. Jestliže se mysl zastaví úplně, poznáváme se ve své božské, nekonečné, všudypřítomné podstatě. Odhalování má své stupně – vnory – ponoření se do hlubiny poznání, pravdy. Pravda je jen jedna, ale její poznávání má své úrovně.

I. NEKONEČNÝ PROSTOR – uvědomování si své nekonečnosti. II. NEKONEČNÉ VĚDOMÍ – je uvědoměním si a zažíváním boží všudypřítomnosti. Individualizované lidské vědomí se v těchto ponořeních poznává jako Syn boží, který se uvědomuje, že tímto jest. Ve III. vnoru se vzdává i této božské jsoucnosti, nechá ji splynout s absolutnem, vzdává se jí, vzdává se Boha pro BOHA – VZDÁVÁ SE SVÉHO POZNÁNÍ. V prvních fázích jen je (Já, který jsem), v další fázi JEST – ONO, nevyjádřitelné, se kterým jeho individualita splýnula tak jako smyčka na nekonečném provazu, když se rozvázal uzel nevědomosti. Nic nepřibylo, ničeho nedosáhl (jen v okamžiku rozpuštění uzlu se to zdálo). Ničeho ale také nebylo, ani jeho lidského vědomí, potřebného k životu na této úrovni. To se jen prosvětlo VELKÝM VĚDOMÍM a poznalo se jako součást či spíše jako sounáležitost tohoto, takže se o něm (jeho projevu na této úrovni) dá říci – pravý Bůh a pravý člověk. Žije jako ostatní lidé, většinou jen prostým životem, nenáročně, neboť nemá velkých potřeb, nemá komplikací mysli, způsobeným chtěním nebo nechtěním, závistí a nenávisť, pozbyl i ostatní vlastnosti, které plodí další závislosti. Osvobozen od zbytečných přání pracuje pro celek, poslušen svého vnitřního hlasu zákona božího. Žije v božské harmonii tvoření boží vůle, která je nyní i jeho vůlí. Tento zákon božské harmonie směřuje a vede všechny lidi i ostatní bytosti ke konečnému poznání. Člověk s poznáním je spolutvořitelem zákona i tohoto vzestupného procesu, aniž by ovšem v mysli vytvářel uvědomování si toho. Nevzniká žádné vědomí zásluh či předností, neboť každá taková myšlenka by individualizovala jsoucnost, vytvářela by tím oddělenost, odloučení od Sama Sebe, od Já. Nebyl by již spolutvořitelem božím, ale vlastním omezeným tvořitelem. (Jak je psáno v Aštávakragitě: „Já tvořím – tento blud tě otravuje jako jed černého hada.“) V tomtéž okamžiku by bezbřehá jsoucnost jeho vědomí vytvořila střed vesmíru. Vědomí člověka s poznáním žhne, jest naprosto plné, bez jakéhokoli nedostatku. Není tu sebemenší důvod pro jakékoli přání. Naprostá plnost, naprosté uspokojení dává nejvyšší možnost nepřilnutí, neboť jakékoli přilnutí, „zalibování si“, vytváří možnost tohoto svého „si“ – tedy návrat osobního já, zúžení VELKÉHO VĚDOMÍ do vědomí omezeného. (Jestliže je nutné myslet, myslí se jen podle potřeby „úsporně“. Zbytečné myšlenky nejsou vytvářeny.)

str. 118

Otázka: „V buddhismu se hovoří o deseti poutech, překážkách, které je třeba opustit. Jsou to lpění na já, lpění na víře, pochybnost o cíli cesty, touha si užívat, touha někomu škodit, touha po bytí, touha po nebytí, pocit výjimečnosti, touha stále

něco poznávat a touha nic nepoznávat. Po jejich vyhasnutí se hledající stává arhatem...“

Odpověď Míly: „Všechny ty překážky, o kterých jste mluvil, se musí opravdu vyčistit, protože všechny jsou výrazem chtění. V knize Třpyt prázdna je esej Proč počáteční ponoření odchází? Pamatujete si proč? Protože je tam ještě touha něco zažívat, něco stále dělat. Na tom všechna ta pouta drží. V Aštávakragítě si o tom můžete přečíst: „Já konám – tento blud tě otravuje jako uštknutí velkého černého hada.“ Proto než se tím arhatem člověk stane, musí vymítit všechny touhy po konání – že on koná. A jestliže se opravdu na druhý břeh nějak dostane, tak co by tam chtěl dělat? Vždyť je naprostá plnost. Po čem by toužil? Není žádné touhy, není žádný důvod k činnosti, k chtění nebo nechtění. Takovému člověku – on se mi i ten název „člověk“ těžko vyslovuje – je jedno, jestli přijde na svět nebo do jiné sféry anebo už se nezrodí. Nevybírá si, protože v něm není touha být něčím. A říká to i mistr Eckhart – nic nechtít, nic nemít a nic nevědět. Ale do důsledku. Nevědět ani o tom, že je nějakým arhatem.“

Míla, Setkání 3

str. 75

Otázka: „Snad chápu dobře, že posledním „mým“ činem je zánik vlastní myšlenky já. Jak to provést, vždyť každé vlastní úsilí z této myšlenky vychází?“

Odpověď Míly: „Ano, každé vlastní úsilí, proto se musíme vzdát činnosti. Žádné „poslední mou myšlenkou je zánik vlastního já“. Nechme ho Pánubohu. Obětovat se. Víte, co je to zánik vlastního já? Nechat je zaniknout. Nechat. Posledním našim vlastním úsilím je vzdát se, jestli se to může úsilím nazvat. Nechte to, úsilí bez úsilí, myšlenka bez myšlenky. Nechte to být, nechte to Pánubohu. Svě já položit Pánubohu k nohám. Obrazně k nohám. To říká Šankara: „Já vždycky spočívám u nohou toho, jehož milostí vím, že jsem s ním jedno“ – protože tam už není já. Kdyby tam bylo to vlastní já, u toho vzdávání se, tak se nikdy nevzdáte. Za tisíc a milion let se ještě najdete, jak se pořád vzdáváte, jak jste pořád vzdávajícím se. Vy ale nebudtě ničím. Nechte být, jak je. Nechte Pánaboha, ať je jenom on.“

Míla, Vnitřní pramen

str. 13

Ego – já – je pro náš život na této úrovni života potřebné. Problém je v tom, že ho používáme i tam, kde má mlčet – pokorně, odevzdaně. Stále se pleťe do věcí, které jsou jen výtvořem mysli. Nejzákladnějším výtvořem mysli je představa jakéhosi velikého vědomí, jehož máme dosáhnout, v němž se máme uvědomit. Toto je poslední překážka, jež nás odděluje od toho, co je. Uvědomme si, že jsme svým jástvím součástí, či spíše sounáležitostí velikého vědomí – celého bytí, a nemůžeme jako součást poznat celek, aniž bychom se vzdali své individuality. Ta by byla vedle celku ještě něčím, co by jej pozorovalo a tím omezovalo. Ego chce vědět (*chce být na stejné úrovni jako Bůh*), ale neví, že když se vzdá tohoto chtění, sama sebe, pozná se jako veliké vědomí. Položme tedy svoje já pokorně a s láskou v oběť velikému vědomí. Musíme v sobě svolit, abychom nebránili tomu, co je, aby bylo, jak je.

Odevzdat sebe i se svým k životu potřebným egem, pokud máme žít, do vůle a zákonitosti toho, co je čili do vůle Boží. Není nic jiného mimo to, co je. To samo má zákon, podle kterého žijeme, jsme-li pokorní před tím, co je. Nechtějme vytvářet něco podle našich představ, je to již odevždy. Představa vytváří (chce vytvořit) nejsoucí a nemožné.

str. 17

Šťastný může být jen ten, kdo umí radostně lásku dát. Takový je světlem v temnotě pro druhé.

str. 18

...odcizení individuálního vědomí od celistvosti bytí způsobuje (*vytváří*) touhu po něčem...

str. 19

Onehdy měl jeden bratr otázku, jak se nejlépe odevzdat, aby se poznal v nirváně. Tomuto bratru radíme, aby přestal chtít, nirvána je stále zde a on právě svým chtěním ji dosáhnout, uvědomit se v ní, se z ní vyčleňuje. Když se někdo odevzdá, co potom ještě chce pro „sebe“? Vždyť se cele odevzdal do vůle nejvyšší, tak co tam pleťe navíc svoji starou vůli, chtění zažívat.

str. 19

„Já jsem to poznal,“ slyšíme často od někoho, kdo zažil záblesk. Poznat „to“ je ještě omylem, správné je poznat se v „tom“, být „tím“.

str. 20

Onehdy se mne ptal jeden pokročilý bratr, jak to má udělat, aby se poznal ve všem. Řekla jsem mu, aby se sjednotil se vším, co uvidí, s každíčkou rostlinkou, lístkem, kvítkem, kaménkem či zrnkem písku, aby je překryl vnitřní láskou a všem v duchu řekl: „Jsme jedné krve, ty i já.“ A poradila jsem mu, aby si přitom hluboce uvědomil pravý význam té „krve“. Toto zařikání je opravdu velikým kouzlem, které pomůže k hlubokému uvnitřnění a pochopení spojitosti všeho stvořeného. Pomocí láskyplné pozornosti k podstatě „těch druhých, co jsou jedné krve se mnou“ se uvědomím ve své podstatě, která je s nimi totožná, neboť je to tatáž jediná podstata

nás všech a všeho stvořeného, která ze sebe všechno vytváří ve fázi tvořivosti.

str. 22

Vždy nám pomáhá obracet se k milosti Boží o pomoc. Prosba nikdy nezůstane nevyslyšena. S pokorou se obracet k vesmírné moudrosti a hledat zde milost vnitřní pomoci.

str. 23

...zlepšení může nastat jen nápravou charakteru.

str. 24, kapitola: Čím to, že mysl je třeba čistá a tu pojednou se jako mraky opět vyrojí myšlenky?

Příčiny jsou v podstatě dvojí: vnitřní a zevní. Vnitřní jsou karmické – z neodžitých a nerozpuštěných vášní (*závislostí*), zevní z okolních podnětů, které jsou vlastně také karmické. S takovými vlivy musí bojovat i člověk s Poznáním. Je-li toto myšlení odvetou za něco, co sám v minulosti provedl, musí je **rozpustit napravením a láskou**. Je-li to jen ze zloby a msty za něco, co neudělal, pošle lásku stejně. V takovém případě **zlo** samo sebe zahubí, neboť negativní myšlení **má v sobě od samého počátku zárodek sebezničení**.

Člověk, který na nás myslí se zlobou a pomstychtivou nenávisť, sám sebe ničí. Přítel, který na nás myslí s láskou, pomáhá nám i sobě. Čím je naše mysl čistší, tím více milosti Boží se v ní projeví a tím více starých závislostí se rozpouští. To je největším důvodem pročistování mysli, proto usilujeme o čistotu mysli. Nakonec samotné osvobození se dosahuje skrze převelikou čistotu mysli – tudíž i každé dílčí pročistění nás přivádí blíže cíli.

str. 33

Jestliže si člověk poznání sebe sama přeje a touží po něm, zkracuje proces prozírání.

str. 35, kapitola: Co je to přirozený stav člověka?

Každá hluboká zkušenost nechává po sobě paměť čisté přirozenosti, tj. oproštěnosti od zbytečných přání. Přirozený stav je tedy stavem poznání sama sebe. Tento stav sám sebe naplňuje, neboť je to zažívání celistvosti. Nějaká přání čehosi vedlejšího jsou naprosto nemyslitelná. Je to takové uspokojení, že se již ničeho nechce, a taková moudrost a plnost vědění, že se až vědět nechce. Je to tiché štěstí bez příčiny, bez chtění a nároků. Celá mysl a všechny smysly jsou v něm ponořeny.

str. 45

Konečné uskutečnění prozření se děje ne vůlí člověka, ale milostí Boha, který duši člověka do sebe pojme.

str. 55, kapitola: Kdy je užitečná znalost minulých životů?

Bylo nám dáno toto vědění, abychom mohli správně pochopit příčiny různých dějů, poznali různé závislosti a poučili se z vlastních minulých chyb, které přivodily životní disharmonie. Toto vědění však není pro nevypělé. Těm milosrdná rouška zapomnění zakrývá minulé zrody. Dává jim víru jen v jediný, právě žitý. Touto vírou se jim dostává též určité lásky a důvěry k tomuto žití, což je potřebné k tomu, aby pokračovali od jednoho dílčího cíle k druhému. Kdyby najednou poznali, že jejich

opravdový cíl je nesmírně vzdálený, byli by z toho nešťastní. Neboť oni ještě musí dlouho putovat. Žijí příliš mocně svoje časové já. Ti však, kteří v sobě prozírají, dovídají se hlubší fáze Pravdy. Poznávají, že jejich pravé Já nikdy neputuje. Že jsou to jen vlny na oceánu tohoto Já, které se pohybují až do úplného zklidnění. Ti, kteří ve svém vědomí poznávají stálou přítomnost tohoto hlubokého moře Já, bytí, se nemusejí bát poznání jeho minulých nebo příštích vln. Naopak, vědění o nich poskytuje nádherné poučení, prospěšné pro rychlejší vývoj.

Jsou též mezníky, určitá vývojová stádia, v nichž se končí minulá karma. Takovým mezníkem byl konec Atlantidy. Všechna stará karma do těch dob byla vybita. Od konce Atlantidy se začíná nová vývojová epocha, která trvá podnes.

str. 57

Jde o to, s čím se člověk ztotožní: zda s individuálním jástvím, či je-li jáství rozpuštěno ve vědomí univerzálním. Tehdy nehodnotí, nepozoruje, ale přesto ví, lépe řečeno je věděno. Ví vše, co potřebuje jeho lidská bytost vědět, bez úsilí uvědomování. Je to čisté sat-čit s tichým ánanda, zůstávající v nerozlišeném bytí. Je tu vědomí, které je vědomé samo v sobě, samo od sebe. „Lidské“ vědomí je naznačenou vlnou pro potřebu života na „této“ úrovni. „Tato“ úroveň je také vlnou nebo vlněním těchto vln. Lidé se to snaží uchopit, čímž se stále nějak vlní a zakrývají si skutečnost. Jak z toho? Pokorou. Vzdáním se ega – tj. chtění se uplatnit, předvést, ukázat. Ješitnost je veliká hloupost. Stále se zdůrazňuje „vlastní“ osoba, stále se mluví o vzdání se ega, a ve skutečnosti se touží po lepším egu, které bude chvályhodnější, velkolepější, bude zažívat slast, velkolepost. Toto jsou omyly těch, co „zažívají“ občas samádhi... Předvádí se, zdůrazňují svou velikost, důležitost. Vzdát se své důležitosti, sebe sama, o to jde. Z jednoty, jednoduchosti, jsme vyšli, do jednoty se vrátíme. Kdo chce koho kde posuzovat, nad koho se povyšovat, co chce zažívat? Jsou to bubliny na oceánu bytí.

str. 59, kapitola: Jak se dostat ke svému základu?

„Meditací. Ovšem bez pročišťování charakteru a stanovení jasného cíle by se nám hlubší fáze meditace nedařily. Tak na to nezapomínejte, ať se pak nemusíte ptát, proč se vám to nedaří. Duchovní praxe musí být prováděna komplexně, na všech úrovních projeveného života. Celou bytostí budme obrácení ke svému božskému základu, celou myslí k jejímu zdroji. Jen tak se dostaneme za mysl, do nerozlišeného vědomí.

str. 62, kapitola: Má člověk s Poznáním ještě nějaká přání?

I člověk, jemuž nic nechybí ani nepřebývá, se může dostat do situace, kdy ho zevní podmínky přivedou do okamžitého pocitu nedostatku, který zažívá on sám nebo někdo blízký. V hloubi vědomí si tedy vytvoří dvojnost – člověka a Boha. Podnětem je okamžitá zevní potřeba, která je již dvojností. Člověk – zevní fáze vědomí – volá, pokorně prosí, vnitřní fázi, Boha, o pomoc. O příliv síly, jež odplaví zevní nedostatek. V pokoře a v lásce k Bohu se dvojnost znovu rozplývá a vytrácí. Člověk se v Bohu ztrácí. Je to hra se sebou samým.

Obrátí-li se někdo opravdově k člověku prozřelému, odpovídá mu tento vnitřně, aniž by o tom musel „zevně“ vědět. Funguje zde totiž spojení člověka a božské podstaty jeho samého i učitele, neboť je to jediný zdroj na úrovni poznání

učitele. Hledající opřel svoji víru i naději o bod „učitele“. Ale musí tu být i láska. Bez té by nic nefungovalo. Ta je tvůrčí i hybnou silou.

str. 73 (zde možno najít vysvětlení původu sado-maso hrátek)

Když se vynořilo „já“, bylo hned jakési „ne-já“, které já chce zprvu v touze po celistvosti, po své integritě v Bohu do sebe pojmout, spojit se s ním. A to je dobré, vrací se k Bohu bez dalšího otálení. Jestliže se však vydá svou cestou dále (má svobodnou vůli), postupně se od vědomí Boha oddaluje, až na něj zapomene. To, co chápe jako ne-já, chce uchvátit, ponížit, zničit, a to v touze, aby samo bylo „veliké“. Čím víc se oddaluje, tím je v duši víc nešťastné, až přijde bod obratu, revoluce duše. Pak teprve hledá cestu zpátky.

Kolik překážek si cestou „tam“ nadělalo, tolik musí cestou „zpátky“ znovu projít, odčinit, rozpustit. To je zákon karmy – zákon akce a reakce. Zpočátku zde platí starozákonní „oko za oko, zub za zub“, zdánlivě bez milosti boží, která karmu rozpouští. Píší „zdánlivě“, neboť i zde milost boží působí, ale velmi pomalu. Kdyby vůbec nepůsobila, nebylo by z koloběhu „oko za oko“ úniku. Na počátku je karma velmi tvrdá, neboť já zašlo tak daleko, že na Boha, svou pravou podstatu, zapomnělo. Ale jenom tato podstata, když je ozřejměna, může já svojí milostí očistit od nevědomosti. Když se tedy já dostane znovu do takové úrovně vědomí, kde vzpomínka na Boha v něm již zasvitne, tam se také objevuje boží milost, která karmu rozpouští. Čím dříve a rychleji odpustí „svým viníkům“, tím dříve prohlédne, čili bude odpuštěno jemu, neboli: milost boží si sám přivolává vlastním milosrdenstvím, svým dobrem. „Já“ nemůže být omilostněno od nevědomosti, pokud se nevyrovná se svým „ne-já“.

Nejrychleji přivolává milost boží obět', neboť při té se vždy něčeho vzdáváme. Obět' znamená, že se vzdáme něčeho, co máme rádi, tedy něčeho svého. Největší obětí je vzdát se sebe sama, svého já. **Jestliže člověk své ego obrušuje pomalu, postupuje k Poznání také pomalu. Jestliže se v oběti svého ega vzdá, třeba jen na okamžik, nastává kvalitativní skok dopředu. Proč tomu tak je? Poznání je stav bez ega. Jestliže jen na okamžik bylo ego (které se promítá myslí) zastaveno, vždy přichází po tomto „ponoření“ („záblesku“) trochu světla Poznání do empirického vědomí. Nikdy již na to „světlo“ zcela nezapomene. Proti minulému stavu vědomí je to nyní nová kvalita.**

Nejvyšší obět' je absolutní vzdání se ega. Jen tak se může plně uvědomit v Bohu. Pokud žije ještě na světě, žije zároveň vědomí Boha jako jeho živou, průzračnou všudypřítomnost v sobě i ve všech věcech. Jen na povrchu své bytosti užívá jakousi „smluvní dvojnost“ pro styk se světem. Ve skutečnosti ani tady dvojnost nevidí, nevnímá, neboť Jednota žádnou dvojnost ani vidět nemůže. Lidem se však ve dvojnosti jeví, protože většina jich v ní žije. Je vlnou na oceánu Bytí, ale vědomou si (stále i v projevu) své hlubiny, Jednoty. Ostatním vlnám se jeví jako vlna oddělená. Poznávají ji pouze do takové hloubky, jak se samy uvědomily.

Míla, Světlo vědomí

str. 9

Každá myšlenka má v sobě zárodek opaku toho, co vyjadřuje. Prvotní myšlenka já nese v sobě myšlenku ne-já, tedy vědomí nedostatku plnosti, po které začne toužit. Tedy jakmile z jednoty vytryskne jakákoli myšlenka, hned je v jejím zdánlivém oddělení nejenom uvědomění si Já, ale vzápětí i „moje“, a tedy ne-já a ne-moje, a již je tu prostor pro touhy, jako větší „já“ a více „moje“. Ve skutečnosti je v těchto tužbách vždy jádro touhy po sobě samém v naprosté celistvosti před svým vznikem, po přirozeném stavu dokonalého, a tedy nerozlišeného vědomí.

str. 28

Někteří lidé se diví, proč mají mystikové nebo jógini tak pestrý život. Je to proto, že si v jednom životě odžívají více životů, aby se karmicky vyvázali (pokud si nedělají ovšem karmu novou zbytečnými novými závazky). Děje se to tak: Jestliže člověk, který nepracuje vnitřně na svém sebezdokonalení (neprovádí žádná mentální cvičení a nepracuje vědomě na svém charakteru), dospěje tam, kde v tomto normálním životě se svým vývojem skončil, tak umírá a znovu se narodí, neboť ovoce jeho života bylo již dosaženo. Při vědomé cestě a snažení, jež mu cestu k poznání zkracují, na tomto místě většinou člověk opravdově hledající zažije něco, co mu tuto smrt jen připomene. Nějaký úraz, zvrát v rodině, velké zklamání, prostě něco, kdy jeho ego zažije šok. Po takové příhodě se hluboce zamyslí, jde do sebe, stane se opravdovějším a začne na kvalitativně lepší úrovni další život, aniž by musel zemřít a znova se narodit. Již v tomto životě „přeskočí“ do dalšího života. Může se to stát i několikrát za život. Získává zkušenosti a poučení z mnoha životů v jednom. Část karmy rozpouští svou vnitřní snahou, ale neumí-li to ještě dokonale, musí si z každého života něco odžít.

str. 31

Jednou při hlubokém ponoření do svého nitra, jsem uslyšela a po ještě hlubším ponoření i uviděla, jak nějaký sochař vytesává z mramorového bloku sochu. Byla už téměř hotová a kupodivu měla moji podobu. Po dalším prohloubení mého uvnitřnění jsem – k svému úžasu – poznala, že i sochař má moji podobu, avšak daleko krásnější než já, a že je dokonalý a svatý. Poznala jsem, že to pravé, vnitřní Já mne „vytváří“ k obrazu svému. A já jako člověk že se mám k němu obrátit a celým srdcem mu důvěřovat a milovat jej, abych si uvědomila, že jsem jeho dílem a že celý život ze mne osekává to, co je přebytečné a co zahaluje pravou podobu, byť i některý úder bolí.

str. 34, kapitola: Velikonoce

Jen ve vyváženosti lásky a moudrosti a v naprostém odevzdání sebe sama, v oběti sebe jako lidského vědomí Bohu čili univerzálnímu vědomí se může uskutečnit tajemný děj v duši člověka, který je naznačen mystériem Velikonoc. V předvelikonocním období se probouzí a obnovuje život v celé přírodě – tedy i v člověku. Ale nejde jen o obnovu jeho zevnějšího projevu, ale znovu a znovu se obrozuje život vnitřní s opakující se nadějí na vzkříšení ducha z lidského omezení do jeho pravé jsoucnosti, do království a sounáležitosti božského vědomí. Křesťané mají svátky jara posvěcené nejvyšší obětí Syna božského – jeho smrtí na kříži. To je veliké mystérium, největší ze všech.

Ježíš – člověk, který se uvědomil jako Syn boží – bere na sebe hříchy celého

světa, aby tento „hříšný“ svět spasil. Jak se tomu má rozumět, vždyť celý zevní svět je stále hříšný, krutý a zákeřný, alespoň mnoho lidí v něm. Tak to tedy není. Toto veliké mystérium uskutečněné Ježíšem Kristem je alegorií přítomného děje odehrávajícího se v nitru každého člověka. Syn boží čili božské JÁ, přesvatá podstata lidského vědomí, umírá na kříži času a prostoru. Ramena kříže ukazují roztáhnutí času a prostoru do nekonečna. Protnutí ramen kříže ukazuje jeden bod, tj. stažení tvořivé mysli – vytváření času a prostoru – zpět do jednoho bodu. A smrt božího Syna, jako prvotní myšlenky JÁ, znamená odchod božského JÁ z tohoto světa rozvětvených představ a myšlenek a jeho vejít k Otci, tj. do univerzálního vědomí, a splynutí s ním. Kristus vejde k Otci. Paprsek božského vědomí, uvědomělý jako individuální JÁ JSEM, ale ještě s pamětí sounáležitosti s Otcem (Já a Otec jedno jsme), vrací se k Otci, a poněvadž je Bůh všudypřítomný, zůstává i Kristus zde – vzkříšený, živý, všudypřítomný, věčný, v nitru každého člověka či jiné bytosti. To je mystérium velikonočního děje zrcadlícího se v člověku. Mystická smrt vědomí lidského a vzkříšení v Bohu, ve vědomí univerzálním.

Ale napřed se člověk musí spojit se Synem božím čili poznat se ve svatém JÁ JSEM, neboť jen Syn může vejít k Otci. A jak má tedy člověk od počátku postupovat? Hledejme Krista, jeho svaté vědomí JÁ JSEM v sobě – celodenním pěstováním bdělé pozornosti k božskému JÁ JSEM v našem nitru. Poznáme, že jeho vědomí JÁ JSEM je jediným univerzálním, tedy i naším JÁ JSEM. Zaměřme opravdově svoji pozornost na toto jediné, všudypřítomné JÁ JSEM, prvotní myšlenku JÁ, očistěnou od všech rozvětvených myšlenek. Uvědomme si oproštěné vědomí podstaty svého vlastního života. Uděláme-li to velmi soustředěně, bezvýhradně, naprosto odevzdaně a s opravdovou láskou, toto JÁ se projeví jako prvotní příčina a pozorovatel všech myšlenek, které jsou od něho odvozeny. Soustředěním se na toto svaté JÁ a poznáním se v něm zaniknou všechny odvozené myšlenky, celý náš svět představ a závislostí (samozřejmě postupně, neboť závislosti jsou velice dlouho zkoncentrované myšlenky). Musíme se však Kristu odevzdat opravdově, dát všechno své jemu a pak teprve může následovat absolutní oběť Syna božího čili velkého JÁ, spojení Krista s Otcem. Tak smrt Krista v nás, svatého JÁ JSEM, spasí v nás celý svět.

Tento děj je nejvyšší obětí a zároveň nejvyšší láskou člověka k Bohu a Boha k člověku. Člověk se odevzdává božskému Synu – zmírá s ním mystickou smrtí, aby byl s ním **boží milostí** vzkřísen čili uvědoměn ve velkém vědomí, ale již ne jako člověk, oddělená bytost, ale jako sounáležitost božského vědomí. Velikonoce jsou tedy obdobím, kdy milost boží je více odhalena a může být snadněji vnímána připravenými lidmi. Proudění této milosti tryskají z nitra zbožného a hluboce uvnitřněného člověka. Budmě tedy velmi tiší, bděle pozorní a uvědomujme si tuto sílu dobra a lásky, abychom jí byli očistěni a prosvětleni.

str. 37, kapitola: Mystická smrt

Staří mystikové a mudrci označili tímto názvem vrcholný stupeň odevzdání se do vůle boží, návrat individuálního toku života do plného uvědomění si sounáležitosti se svým stvořitelem. Zde říkám stvořitelem, protože (ačkoli jsme v božském teď neustále tvoření) jsme se se svým lidským vědomím našli již stvoření v čase a prostoru. Naprosté odevzdání sebe sama v Bohu je v konečné fázi uskutečněno v okamžiku, ale je velmi dlouho připravováno. Po celý život a jistě i v mnoha životech předešlých probíhaly a probíhají určité situace a postoje mysli, než se člověk přiblíží k vrcholu svého bytí. Jak dalece se odcizil svému prazákladu, tak dalece se musí každý vracet. Nemůže – a ani nechce – se vrátit hned, neboť lpí na své nevědomosti, bojí se o svoji omezenou existenci, nechce ji ztratit. Říká tomu život.

Neví, že svoji pravou existenci ztratit nemůže – je jí nekonečné božské vědomí, jeho pravé Já. Jak řekl Ježíš: „Kdo ztratí život pro mne, nalezne jej.“ Tedy ve vrcholné fázi člověk obětuje svůj individuální, omezený pocit života. Zemře v sobě a ve svém vědomí pro Boha a je v něm vzkřísen. Zažije mystickou smrt a vzkříšení. To je realizace pravého Já, poznání sebe sama. Je to poznání nedílného Já, které se jen dočasně zdálo rozděleno na „já“ lidské a „Já“ božské. V poslední fázi vrcholného uskutečnění zmírání vědomí velkého Já pro Otce a vystupuje k Otci do nekonečného bytí, do jednoty všeho stvořeného i nestvořeného.

Co všechno již bylo o mystické smrti napsáno, kolik panuje o tomto mystériu dohadů! Když někdo napíše, že on zažil mystickou smrt a dokonce její vyvrcholení, mýlí se a neví, o čem píše nebo mluví. V nejlepším případě zažil nějakou vizi, příslib mystické smrti. Ale mystická smrt není vizí, ani jí není uskutečňována, jak se někteří žáci domnívají. Někdy je za ni považováno i krátké ponoření, samádhi, ale následné vyplutí svědčí o tom, že je tu třeba ještě dlouhého úsilí, než se jeho já očistí a mysl v této první a poslední myšlence zhasne. Cílem je dostat se za mysl, „na druhou stranu myslí“, ale tam se člověk nedostává jako člověk. Než se tam jeho vědomí dostane, přestane být „jeho“. Je to rozpuštění individuálního centra vědomí do vševědomí a tam ať si někdo to své já hledá. Naprostým sebeodevzdáním Bohu je vyloučen návrat toho, „kdo to zažil“, a to je právě ten tvrdý oříšek pro ty, kteří toto tajemství poznají až někdy v budoucím jejich čase.

Nyní použijme přirovnání bytí k nekonečnému provazu s nekonečným množstvím smyček, uzlů. Smyčka individuálního já se po určitém úsilí, očištění charakteru, očištění myslí jejím soustředěním, zaměřením nejvyšší pokorné, láskyplné a odevzdané pozornosti do středu uzlu – do duchovního srdce, nejen do prsou, to je pouze povrchový pocit, ale do středu své bytosti, tj. do středu vědomí – jednou uvolní a vědomí lidské oddělenosti se rozpustí. Tam se uskutečňuje mystická smrt. Ještě dlouho předtím se může smyčka „namočit“, „zažít TO“. Opět se ale vrací do vědomí já, třebaže vznešeného, moudrého, svatého a nezřídka i do já „osvíceného“ učitele či mistra. A proč ne, vždyť na něj padlo trochu světla šterbinou uvolněné smyčky. Ale aby se tento uzel rozvázal, k tomu je ještě daleko.

Odtud se, aniž o tom vědí, většina „mistrů“ vrací – od třetího vnoru, jak se tento stav též nazývá, zpět ke druhému, tj. ke své velikosti. Od opravdové mystické smrti ke „svému“ osvícení, poznání, realizaci, vědomí Já... jak si tito navrátilci svoje „výdobytky“ honosně nazývají. Někdy o tom píší stohy knih, aby si co nejvíce čtenářů a jejich žáků uvědomilo, s kým mají tu čest. S jakým velikým mistrem nebo nejvyšším mistrem nad mistry. Tím neříkám, že by třeba některým žákům neprospívali. I v těchto knihách je leccos dobrého, mnoho různých informací, pouček a návodů. Vždyť každý realizovaný má v tomto projeveném světě svůj úkol. A většinou jej vycitňuje dlouho před realizací a snaží se v něm uplatnit. Jestliže se takový člověk poznává jako nástroj boží činnosti, je to správné. Ale je chybou, když se má sám za činitele. Jak říká Aštávakra: „Já jedním, tento klam tě otravuje jako jed černého hada...“ Nejsme to já, kdo jedná.

Jak je to tedy s učiteli? Mají ještě plně neosvícení učit, či ne? Bylo již řečeno, že ten, kdo se nepovažuje za činitele, může samozřejmě předávat svoje, byť dílčí, poznatky a svoji pomoc těm, kteří o ni sami stojí a hlásí se o ni. Takoví učitelé jsou nástroje boží, jestliže se přílivu boží síly plně otevírají a nepletou do ní přání svého ega být důležitým či chytrým. Prostě když jejich ego nepřekáží boží činnosti. Jejich ego se ještě nerozpustilo, ale oni sami se snaží „pracovat pro Boha“... Zde je pravda skrytá ve dvojnosti, ale již z ní prosvítá. Jejich činnost plynoucí z dobrého úmyslu, z lásky k bližnímu, je jejich cestou, způsobem pročišťování myslí, originální cestou k

prozření v pravdě.

str. 53, kapitola: Proč při prvních samádhi není vnímán svět?

„Protože hledající ještě příliš rozlišuje „zevní“ a „vnitřní“. Odstrkuje zevní od vnitřního, a pak se mu jeví obě tyto úrovně jako oddělené, jaksi k sobě nepatřící. Zažívá sice občas záblesky vnitřního, ale opět se vynořuje v zevním a vnitřní mu uniká. Postupně se obě sféry přibližují, to proto, že on sám vyspívá. Po každém zažití samádhi, spojení s božskou „vnitřní“ úrovní, se mu jeví svět méně hmotný, průzračnější, lehčí, radostnější, svatější. Přispívá k tomu neustálé jemné bdění, neustálá bdělá pozornost k božskému a připomíná si božského i ve stvořených věcech. Zevní se víc a víc přibližuje vnitřnímu. Jednoho dne se oba protiklady tak přiblíží, že se spojí. Dochází k poznání jednoty obou. To, co obě úrovně oddalovalo, byly staré vásany a přesvědčení myslí, že je tu rozdílnost. Nyní byla mysl utišena, ale zbytky vásan ještě zůstaly. Rozpouštějí se pomaleji než myšlenky, i když kdysi z nich vznikly. Proto člověk může v poznání žít, ale není ještě zcela osvobozen od svých závislostí, vásan.

Znala jsem velkého učitele, mnoho let žil v poznání a ve vysokém stupni poznání zemřel. A znám mladého chlapce, který nastoupil duchovní cestu velmi brzy a prozřel se také velmi brzy, již ve 23 letech, o 15 roků dříve než můj starý přítel. Můj starý přítel vyzkoušel a zažil více způsobů hledání a prozírání se, než uskutečnil poznání – jáství ve všem, jak mi jednou sdělil krátce před svým odchodem z tohoto světa. Několik let po jeho odchodu přišel na tento svět chlapec, který po velmi krátkém seznámení se s problematikou procesu prozření nastoupil svoji „cestu“ právě u tohoto jáství ve všech a všem. Řekl si tehdy, že většina hledajících osamostatňuje prvotní myšlenku Já, aby se soustředěním na toto Já mohli v něm poznat. On si však uvědomil, že i toto Já je myšlenkou, třebaže svatou, a položil ji na roveň s ostatními myšlenkami. Aniž by toto svaté Já ponížil, vyzvedl jemu na roveň všechny myšlenky jako rovněž svaté, vycházející z jednoho základního univerzálního zdroje vědomí, a tu se mu otevřelo poznání jednoty bytí ve všech a všem. Neříkám, že tento chlapec je celý můj starý přítel, ale nese mnohé jeho vlastnosti, včetně nedožitych, ne zcela rozpuštěných vásan, ale hlavně je v něm pokračování vysokého stupně poznání. Přesně tam, kde první skončil, druhý nastoupil.

str. 55

Intuice přichází člověku introvertnímu. Ten se právě svým uvnitřněním a zbožnou, pročištěnou myslí dostává do úrovně vědomí, kde je intuice velmi častá a pomáhá mu. Prosí o ochranu boží a takto je mu poskytována. Hluboká intuice je již přímé vedení boží, vnitřní slovo. Vedle této projevující se intuice je tu ještě jiné zření, vhled, a ten se zapojí jen při vážné duchovní otázce. Abych vám to blíže vysvětlila. V nekonečném prázdnu jsou latentně uloženy všechny možné odpovědi, všechny možnosti. Jsou v klidu, bez projevu, bez tužeb, proto je prázdno. Přejde-li však do nepohybu pohyb, např. je-li vyslovena závažná otázka, dojde tak k porušení rovnováhy, nastane velký třesk ve vesmíru. Ihned však přijde odpověď jako vyrovnání dvojnosti a vrácení do prázdna, jednota se znovu uzavře do své celistvosti. Otázka vytvořila nedostatek, ten musí být ihned vyrovnán. Ihned pro toho, kdo je tak blízko, že umí otázku položit tak, aby ji velké ucho ihned zaslechlo – to znamená, že musí být ve sféře prvotního tvoření.

Lidé stále kladou nějaké otázky a hle, každá duchovně významná je zodpovězena. Jak je člověk od jednoty vzdálen, tak dlouho vyvstává otázka i odpověď. Příliš vzdáleným přicházejí často odpovědi povrchní nebo matoucí.

str. 57, kapitola: Co je hřích proti Duchu svatému?

Nejprve je třeba si říci, co nebo kdo je Duch svatý. Je to svoboda, prostá všeho zla. Každého, kdo k nám přijde, učíme tuto svobodu ducha hledat. Je tedy nutné, aby se zbavoval sám u sebe jakéhokoli zla. To je první etapa této cesty – zlepšování charakteru. Bez tohoto úsilí by se nikam nedostal, jeho duch by nebyl svobodný. To ale zdaleka není všechno. Rovněž nesmí chybět touha, opravdová láska k pravdě, rozlišování, pozorování proměnlivosti jevů a hlavně nelpění na proměnlivých jevech, uvědomění si, že jejich podstata je prázdná. A snad nejvýše bych kladla pokoru srdce. Jen si nemysleme, že když se nám nějaké vědění otevřelo, že jsme někde výš nebo něco víc než ostatní. Je to jen povrchové rozlišování, které je jenom zdáním, pouhou pěnou na oceánu bytí. Pravá pokora srdce je naprosté utišení mysli v láskyplné bdělosti a naprosté sebeodevzdanosti božské podstatě. Pak teprve je tu svoboda ducha. Je nutno vymýtit ze své mysli všechno to, co člověka odděluje od druhých, co ho povyšuje nad druhé, neboť to jej také odděluje od Boha. Myslet si, že jen moje pravda je pravdou, že moje církev, společnost a podobně jsou ty nejlepší, to jsou myšlenky rozdělující a škodlivé. A když je dokonce vyhlašujeme a nutíme jiné, aby těmto dogmatům uvěřili a vyznávali je, to je opravdu hřích proti Duchu svatému, proti jeho svobodě, prostě všeho zla.

str. 60

Jaký je rozdíl mezi soucitem a soucítěním? Soucit je s někým trpícím a soucítění je uvědomění se v sounáležitosti se všemi.

str. 60, kapitola: Rozdíl mezi buddhou a bódhisattvou

Osvícený nežije nad věcmi, ale spíše v jejich neměnném středu. Jeho „zevní“ projev je jen velmi malý. Vytváří první, ten nejmenší kruh činnosti. Je to prvotní pohyb, kdy do nepohybu přichází podnět k pohybu a zase se ihned uzavírá do jednoty. Tímto podnětem je soucit s hledajícími, kteří touží po osvobození, po poznání. Je to pomoc Matky, podané ruce na posledním stupni k pravdě. Je to kruh bódhisattvy (buddha nečiní – je činěno; bódhisattva ještě (velmi málo) činí). Upřímně hledající neruší tento kruh, pokorně přijímá, a tak se jednota opět uzavírá.

str. 61

V dnešní době mnoho lidí touží po psychických silách. K rozšíření zájmu o tuto problematiku přispívá zejména množství knih, které učí „otvírat čakry“. To, co bylo dříve skryto a předáváno opravdu vědoucími jen vhodným posluchačům, je nyní profanováno bez opravdového užitku, spíše ke škodě těch, kteří bez správné přípravy přistupují k provádění nejrůznějších cvičení a praktik. Každá čakra ovládá určité schopnosti a možnosti jejich využití. Ovšem přistupovat k této praxi bez předchozí očisty charakteru a zvláště pak bez vytyčení jasného cíle – uvědomění si sebe sama čili spojení s Bohem – je nebezpečnou hrou malého dítěte s ohněm. Při otevření spodních čaker, tj. první a hlavně druhé, na něž se začátečníci obvykle velmi rádi bez předchozí přípravy zaměřují, vytrysknou do vědomí člověka zkoncentrované vásany. Tato záplava může v lidském empirickém vědomí napáchat velký zmatek a nenapravitelné škody. Piši vám to proto, aby nikdo z vás, jste-li moudří, po psychických silách netoužil, neboť jen tak můžete moudřími zůstat nebo pravé moudrosti dosáhnout. Vždyť právě tyto síly jsou největší překážkou a zdržením na vaší cestě k úplnému prozření. A jak je to s léčitelskou silou? Zkoumejte se, z jakých pohnutek chcete léčit druhé. Chápete-li, že vykonáváte vůli boží, pak to může být vaše cesta. Ale v žádném případě do toho nepleťte své ego.

str. 79

Také jsem viděla bardo někoho, kdo mi za svého života ublížil. Nebyl to pěkný stav, ale odpustila jsem mu a on se ze svých chmur počal očist'ovat. Pomohla jsem mu se osvobodit a tím jsem od něho osvobodila sebe. Karmické pouto bylo rozvázáno. Děje se tak vždy odpuštěním.

str. 85

Na cestě sebepoznání je zdůrazňováno pěstování dobrého charakteru. Se špatným charakterem se totiž nikdo nikam nemůže dostat, i kdyby seděl v různých jógických pozicích třeba celý den, i kdyby meditoval a soustřeďoval mysl třeba týden. Úroveň jeho vnitřní zátěže nepustí mysl hlouběji.

str. 89

Většina lidí touží alespoň někdy v životě po porozumění druhého člověka. Touží po spojení s něčím vznešeným, krásným, čistým. Zamilovaní lidé zažívají tento stav nejnanejše, ale vždy jen potud, pokud je jejich vztah čistý, pokud v něm nepřevládne sobectví. Když je zamilovaný člověk nesobecký, je jeho jedinou touhou udělat svého milence šťastného, odevzdat se mu. Tak zažívá štěstí. V okamžiku, kdy chce druhého k sobě strhnout, vlastnit, přemoci, štěstí se ztrácí. Rozděluje je sobectví, proto si již tak nerozumějí. Jestliže se rozdělující sobectví stupňuje, rozcházejí se. Jejich touha je vede dále, hledají znovu vhodného partnera a zkušenosti se opakují tak dlouho, dokud sami nepochopí, že chyba je v nich samých.

Za trochu lásky šel bych světa kraj,
šel s hlavou odkrytou a šel bych bosý,
šel v ledu, ale v duši věčný máj,
šel vichřicí – však slyšel zpívat kosy,
šel pouští – a měl v srdci perly rosy.
Za trochu lásky šel bych světa kraj
jak ten, kdo stojí u dveří a prosí.

Jaroslav Vrchlický

Mnoho lidí by šlo stejnou cestou jako tento básník, neboť každý touží po štěstí. A mnohý je vycit'uje v lásce. Hledá ji, ale málokdy ji opravdově najde, a i když ji – jak si myslí – najde, po nějakém čase bývá zklamán. Stále chudý hledá dál a zažívá další a další zklamání. Dlouho nechápe, proč tomu tak je. Žaluje na svůj smutný osud, naříká a pláče. Až jednoho dne pochopí, že i zde působí zákon akce a reakce. Jestliže lásku chce, setkává se s těmi, co lásku také jen chtějí pro sebe. Je to vlastně jakési přetahování jednoho druhým a naopak. Výjimku tvoří milenci čistých srdcí a hlavně čisté mysli. Jejich láska je pravá, krásná – pokud ji nestrhnou do zevního chtění, což bohužel bývá někdy velmi brzy. Pak sice pokračují v milování, s pravou láskou to má však stále méně a méně společného. Proto dochází ke zklamání. Jednoho dne člověk pochopí, že co chce a umí dát on, dostává jako odezvu od druhých. Že není již důležité brát, ale dávat. Nechtít pro sebe nic je veliké umění, a přece je to tak jednoduché.

str. 95

Lásky i nepřátelství časem vyblednou, ale zůstane z nich dobro významné pro duchovní poznání.

str. 96

Myslet si, že svět je krutý, je hrubé nepochopení svého úkolu. Žádá-li si kdo jen božství, je šťasten ve všech podmínkách a ony se mu upravují podle potřeby jeho duchovního vývoje.

str. 96

Jestliže někdo ztratil svoje já a našel se v Já, nemůže již „svoje“ ego najít, také však nemůže najít ego druhého. Jestliže se odstraní zdánlivá hranice dělicí oceán bytí na oddělené jednotky, není již více žádných oddělených jednotek. To, že tu nějak jsou, je hrou klamu, iluzí. Není to nic takového, jako „já dělám to či ono“, ale je uvědoměno, že v povrchovém vlnění oceánu bytí JE DĚLÁNO (SE DĚJE) to či ono.

str. 97

Duchovní lidé mívají malé i velké, hluboké a jiné zkušenosti, ale pokud se všechny tyto zkušenosti neprohloubí v jednu jedinou naprosto přirozenou samozřejmost, v jedno jediné vědomí bez osobního uvědomování, tak to stále ještě není pravé poznání.

str. 105

Mentalismus je pochod myšlení pro vyspělý uvažující rozum, který se neopírá o slepou víru, ale o logický důkaz. Na této „cestě“ spolupůsobí pozorovatel, pozorovaný objekt a proces pozorování, tedy trojice. Avšak takto chápaná a prováděná cesta, jakkoli je cenná a přináší rychlý úspěch pro dlouhou dobu duchovního vývoje, přece sama nevede k cíli. Naopak, je tu nebezpečí ulpění ve sféře vysoce intelektuálního chápání pravdy, kde však její přímé zažití a ztotožnění se s ní dosud chybí. Toto se bude dít tak dlouho, dokud nebude i z této jinak vysoké a ušlechtilé cesty vymýcena mnohost. Mnohost lze vymýtit jedině stáhnutím celého mentálního procesu do bdělé pozornosti a dále do samočinného zírání ke kořeni jáství, a to bez jakéhokoli uchopování vynořujících se dharm. To znamená nechtít ani blaženost, jen jemně tiše zírat. Nakonec se vzdáme i zírání. Převezeme se na nejvhodnější pro nás loďce, ale u druhého břehu ji opustíme. Držet se čehokoli, tedy i mentalismu nebo v závěru i zírání, je jako připlout k druhému břehu, ale nevystoupit a křečovitě se držet okrajů loďky.

str. 110, kapitola: **Proměny ega**

Poslední překážkou žití přirozeného stavu pravdy je velmi zjemnělé ego, které chce zkušenost žití poznání. Chce „vědomě“ žít nesmírnou slast sat-čit-ánanda. Je tedy poznání nevědomé? Nikoli, ale potíží je v tom, že člověk chce jako oddělená jednotka zažívat něco velkého, nekonečného. Jak by to ale bylo nekonečné, když to on chce zažívat? Teoreticky „ví“, či spíše uznává, že je to v něm, že on do pravdy, do jednoty také patří, ale zcela rozpustit se v tom ještě neumí. Připomíná to vědomí housenky, která chce létat jako motýl a vědět o tom. Napřed se ale musí zakuklit, vzdát se svého housenčího života. Pak se opravdu motýlem stane – s vědomím motýlím, nikoli již housenčím, omezeným. Během procesu sebeuvědomování projde ego člověka mnoha proměnami. Zprvu je hrubé, materiální, postupem dozrávání se zjemňuje, produchovňuje. Podoby ega se stávají stále jemnějšími, ale tím pro hledajícího i záłudnějšími. Ty hrubé člověk snadno poznává, vždyť se na to také zaměřuje ve své duchovní praxi. Bdělá pozornost, pročist'ování charakteru, soustředění

mysli – tomu se již dlouho učí. Avšak jemné formy ega, jeho rafinované proměny poznává jen velmi pomalu. Jak na to má jít? Celý život a mnoho životů se snažil poznání dosáhnout. Chce zažívat jednotu, ale sám se z ní vylučuje svou touhou, svým chtěním to vychutnávat, zažívat, vědět o tom v egu. A nyní, když to již občas zažívá, neví jak dál. Občas, a někdy i dosti často, jednotu zažívá, ale vždy mu ještě uteče. Opakovaně se snaží a musí se snažit, hlavně zpočátku. Zažívá chvíle beznaděje, zatímco ještě včera byl šťastný, svobodný. Proč tomu tak je? Pro chtění zažívat. Jak tedy dál? Sebeobětováním se vzdát chtění To zažívat. A pak se vzdát i sebeobětování. Jen být a nechat být.

str. 112, kapitola: Cesta bódhisattvy

I když dosáhne nirvány, ze soucitu k utrpení druhých se dobrovolně vrací o krok zpět (v jednotě – v prázdnu – není nic, proto je potřeba povytít o krok ven; jednota, prázdno latentně vše obsahující, nic nepotřebuje, nic nežádá). Vrací se – vytváří si pojem „druhých“, aby vývoj lidstva a všech tvorů šel kupředu ke své harmonii, k boží tvorbě. I když je v jednotě, vytváří si zdánlivě dvojnost, aby mohla vzniknout aktivita spojování (aby vědomě uspíšil vývoj světa: vývoj světa je oprošťováním vědomí od klamu nevědomosti). Vytvoří pól, aby musel vzniknout protipól. Hraje si na dvojnost – „soucit tě spojuje se všemi tvory“, soucit a soucítění. Soucítění je vědomí osvíceného, který zažívá jednotu: vše je v něm a on je vším. Soucit povznáší k této jednotě. Bódhisattva nedělá nic zvláštního, nic odděleného od jednoty. Stále je v jednotě ponořen a vědomě činný v boží tvorbě ve sféře prvotního tvoření. Je spolutvořitelem vesmíru a jeho osvoboditelem.

str. 121

Nic z vydobytých zkušeností z minulých životů se neztratí, ale je věnem pro další existenci.

str. 126

Je mnoho lidských učitelů. Mluví nebo píší z různých stupňů svého poznání a hledající si podle stupně svých možností a opravdovosti nachází takového, který mu nejlépe vyhovuje. Tak může hledající pokračovat pomalu nebo i bloudit ve velkých kruzích přes mnoho učitelů, kteří jej povedou pomalu a někdy ho třeba i svedou z cesty. Proč tomu tak je? Učitel, který prozřel jen částečně, neučí jen z poznání, z Boha, ale také z ega. Z Boha učí jen tolik, kolik sám nabral, do jaké míry se sám prozřel. Dále působí už jeho ego, které předstírá, že on je mistrem. Ti, co mu věří a jdou slepě za ním, nemohou „dojít“ dále než jejich učitel. Jeho úroveň poznání je brzda a nechce je pustit výš. Je pro ně „strážcem prahu“. Je to ale také jejich vina, protože oni chtějí jít ke „svému“ učiteli v lidské podobě.

str. 127

Zevně projevený učitel může hledajícího dovést jen tak daleko, jak se prozřel sám. Bude-li se hledající tedy upínat k učiteli jako ke svému mistru, dojde poznání tehdy, až dojde úplného poznání „jeho“ mistr. Může to být brzy, někdy také ale až za mnoho životů. obraťte se k Bohu, který se tímto člověkem projevuje. Povede vás Bůh a vy můžete dosáhnout poznání třeba dříve než učitel. Zen-buddhistický mistr to vyjadřuje laskavým rčením: „Žáku, po mých zádech vylez výš!“ Jinak řečeno: vezmi moje vědění jako prostředníka, jako pomoc na své vlastní cestě k poznání.

str. 133, kapitola: Učitel a žák

Jestliže k tobě přicházejí mladší bratři a sestry pro poučení, nezapomeň nikdy, že to v nich božství samo, takto přestrojeno, přichází k tobě pro tvoji zkoušku a pro tvoji radost. Ani na okamžik nepocítíš nějaké oddělení učitele a žáka v sobě – v tom spočívá cena zkoušky. A radost ti dává božství nadřazenou úlohou ve své hře. Když toto všechno víš, budeš si bděle vědom i své úlohy v této hře: předávat bližnímu svému, jak nejlépe umíš, ono božské, jehož je tvůj fyzický projev pouze nástrojem. I když budeš na svého bližního třeba přísný nebo ho budeš kárat, v duchu zůstaneš skloněn u nohou božského Já, které v něm sídlí. A jestliže bratr tvůj či sestra dobře pochopili slova nauky tvými ústy pronesená a zaplaveni vděčností a radostí k tobě ji obracejí, pak, milý bratře, „dej Bohu, co je božího“ a obětuj jemu pocit radosti, kterou ti tak dává. Když si tuto odměnu nepřivlastníš a setrváš i v tomto mocném, radostně čistém vznětu s myslí pokorně tichou, pak ti Bůh dá poznat sebe v tobě a tvoje účastenství na této božské hře, neboť on sám k sobě se obrátil pro poučení a sám sebe jím naplnil.

str. 135

Všichni praví učitelé učí své žáky, aby je nenásledovali slepě, ale aby si našli vlastní cestu podle svého uzpůsobení. Říkají jim sice všeobecně platná poučení a také taková, která jsou pro žáka právě nejvhodnější, neboť do žáka vidí jako do sebe sama. Ale je to žák, kdo si volí ze své svobodné vůle cestu i její způsob – krátký či delší. Často k nám přicházejí lidé s žádostí či prosbou, abychom je přijali za žáky. Vždy jim říkáme, že nemáme žáky, ale přátele. To znamená v první řadě ty, kteří se snaží o své prozření. Jejich opavdovost a pročistěnost mysli je sama zařazuje do určité blízkosti.

str. 136, kapitola: Z dopisů duchovním přátelům z let 1957 – 1959

Je velmi málo těch, kteří opravdu usilují o sebepoznání. A proto vy, kteří se snažíte v tomto směru, buďte více smířliví a snášenliví. Jen tak se můžete přiblížit prajednotě.

Přátelé, vy, kteří jste se již „ponořili“, proč máte stále „vypadávat“ a znovu se „vracet“? Vaše „vypadávání“ a opětovné „ponoření se“ závisí na nesprávném přiložení pozornosti k některé jednotlivé vlně na oceánu bytí a opětovném odtažení pozornosti od této vlny. Opravdovým uvědoměním si, že všechny věci (dharmy) jsou bez podstaty, že jsou jen proměnlivými jevy, zažijete pravdu. Jste všude a vším, třeba i kopcem, jak se ptáš. Jakmile však přiložíte důležitost tomu, že třeba na povrchu tohoto kopce leží dva kameny na sobě nebo hranami proti sobě, místo aby byly spořádaně vedle sebe, jste vedle, „vypadlí“ jste. Musíte se zase pracně snažit o „návrat“. Znáám bratra, který se před časem „ponořil do monismu“, ale později byl velice znepokojen „nemravností“ jiných. Pak se velmi od monismu oddálil. Kde je vědomí „mravnosti“ (jak se o ni sám snaží), je i vědomí „nemravnosti“ (jak ji vidí u jiných). Tomu bratru říkám zcela neosobně: „Zanech rozlišování dvojnosti, jak nyní činíš, neboť pak nejsi v monismu, ale dualismu. Říkáš: Tato žena je nemravná. Ale Tvůj bratr ji zná jako světici. Oba máte v tomto dualistickém světě svoji relativní pravdu. Kde však máte měřítko, odkud a kam sahá mravnost a nemravnost nebo jiné protiklady?“ Opusť dualismus a pak poznáš pravdu.

Probuzený nežije „nad věcmi“, jak by si někdo myslel, ale spíše v srdci všech věcí, v jejich neměnném středu. Stojí, ačkoli všechny věci kolem se pohybují. Přijde-li

však do nepohybu pohyb, přijde podnět k přiložení pozornosti k některému objektu (dharmě). Aniž by k této „věci“ přilnul, okamžitě poznává, že je též onou „věcí“ (dharmou), ke které přiložil pozornost. Jestliže by však přilnul k této dharmě, ztrácí vědomí sebe jako podstaty a cítí se mylně též jako objekt. Proto je přilnutí k dharmě, jakékoli chtění něčeho předmětného, největší zpronevěrou na sobě sama. Prostě: Žije-li podstatu dharmy, žije sám svoji podstatu, „uvidí-li“ nějaký „objekt“, žije svoje zúžení, objektivizaci. Jestliže je tedy tak hluboce probuzen, že nepřilne (nedá se chytit na svůdce dharmy, ale „drží“ se jejího vůdce), je ničím ve všem a zároveň vším, neboť ví, že vše je jím tiše promítáno, myšleno. Je ničím v ne-vědomí, ale stává se světlem tam, kde je osvětlení vážně žádáno. Tento „podnět“ přichází ovšem z něho samotného, neboť nic není mimo pohyb. Je to jeho pohyb.

Jako planoucí bhaktovo srdce musí být doplněno světlem jasného rozumu, právě tak bystrý, jasný rozum musí být vyvážen rovnocenně vroucím srdcem. Při správném vyvinutí těchto světél nastává rovnováha a sloučení v jednom bodě. V tomto jediném, bezrozměrném bodě čeká smrt na lidské ego.

Abys dovedl žít i za těžkých podmínek nerozdílnost, je třeba dosáhnout velikou čistotu myslí.

Kdyby byla bývala žita stále ta intenzita vědomí (*je myšleno Poznání, trvalé Prozření*), jež přišla 21. 6., nebylo by toto tělesné dlouho vydrželo, ale muselo by se rozpadnout. Vzhledem ke karmickým podmínkám však byla tato intenzita poněkud ztlumena, jako když stáhneme plamen lampy pro přijatelnost očím. Světlo ale nebylo zastaveno. Nebylo odnikud „vypadnuto“. Bylo necháno tolik, kolik se právě za daných karmických podmínek může unést. Realizací sebe se zastavilo ústřední kolo, karmické závazky jsou soukolím, jehož zastavení nutně následuje. Dosavadní potřeba spánku je jedním z kol soukolí. Není však tak zlé, jak si někdy myslíš. Je tu možnost „udržet“ vědomí též následkem prohloubení bdělosti, ale je k tomu potřebí určitého vypětí síly, jak bylo poznáno. Tato síla však vzrůstá samočinně i bez této námahy a její naplnění je otázkou určitého času. Není ve mně ani trochu chtění urychlit násilně zastavení tohoto kolečka, neboť je tu naprostá jistota, že jeho obrátky spějí ke svému konci. Nebylo ve mně naprosto žádného podnětu ke zkoumání toho, jak to u mě je s touto věcí spánku. V naprosté plnosti a jistotě takové otázky nepovstávají. Až na žádost některých bratrů jsem tedy přiložila pozornost k této dharmě a zjistila to, co ti píše. TO je i ve spánku, ale ke bdění, tj. uvědomění, je potřebí ještě určitého úsilí. Bez toho úsilí TO někdy je a někdy „není“. (Ve skutečnosti se nedá říci, že to není, ale TO je překrýváno určitou dharmou nevědění, která ale naprosto není přerušením TOHO, neboť odpočinek tam také patří. Nic není vyjmuté z jednoty, ani spánek. Když se ví, tak se ví, že je to stále, bez přicházení a odcházení.) Starý spánek ale je i tak mnohem víc pročistěn a projasněn. Prostě TO je stále, snad je potřebí se ještě trochu prohloubit, ale pak tu nebudeme. Byla jsem se dokonce na tuto věc ptát svého učitele, a to jen proto, že si to onen zvědavý bratr tolik přál. Když jsem tam přišla, ujasnilo se mi, že bych se ptala na zbytečnosti, na které se mi ani nechce ptát a které jsou mi jasné, a sice ve smyslu pomalého samočinného vyhasínání vásan. Tak jsem se tedy zbytečně neptala. Tu noc a ještě dvakrát ten týden jsem žila nenásilně vědomí i ve spaní jako důkaz správného pochopení vnitřní pravdy. Píše ti to proto, že jsi to chtěl vědět, ale jakékoli zkoumání TOHO není mojí sebemenší touhou nebo potřebou.

Prázdnost nesmí být chápána jako něco, co je možno pozorovat, ale spíše jako vyprázdnění od všeho, nakonec i od vědomí. Takto souvisí třetí vnor se čtvrtým: „sféra docela ničeho“ a „rozhraní možného vnímání“. Je to takové vědomí, že je až ne-vědomím, taková plnost, že se ani vnímat nechce. „Temnota“, ze které se světlo teprve rodí. Tedy tvrzení: „...a pak se pozná, že za tímto prázdňem je pozorovatel, který toto prázdno pozoruje...“ (z dopisu J. C.), je mylné, není to ještě ono. Toto logicky předpokládá pozorovatele, „něco“ pozorovaného a činnost pozorování. Prázdnost je u pisatele tedy „něčím“, co je možno pozorovat, tedy předmětem. Pisatel byl tedy nanejvýš ve stavu pozorovatele. Při žití prázdnoty je vyprázdnění od jakékoli činnosti, od všech jevů, není tu objektu ani subjektu. Není tu prázdno jako „něco“, ale prázdno jako „zbytek“, důsledek vyprázdnění od všeho. Pozorovatel, pozorované a pozorování splývají v naprostou jednotu.

Kde je „já“ a „ty“, nemůže být dokonalého poznání. V prajednotě není učitel a žák, není „před“ a „po“, není větší a menší.

Má člověk s poznáním ještě nějaké vásany? Ano, má, ale jen tolik, kolik jeho poznání nepřekáží. Poznání se v něm otevřelo, vásany byly podetnuty, ale ještě se rozpouštějí. Jestli někdo prohlašuje nebo se domnívá, že vásany již takový nesmí mít, je na omylu.

Když jsi měl někoho opravdu rád, zapomínal jsi na sebe. Tvoje ego se na čas ztratilo nebo umenšilo. Žil jsi krásně a čistě svatý cit. Bylo ale chybou, že jsi svou nepozorností dovolil, aby se tvé ego vrátilo a tuto radost a štěstí si přivlastnilo, namísto abys zůstal v čistotě nepřivlastňování, v čistotě mysli bez ega.“ „Teď se to samé ego chce utápět v bolesti a žalu (*ztráta milovaného, rozchod*). Toho nedopuť. Podívej se na toto já a očisti je od chtění tím, že všechno, co cítíš, budeš obracet k Bohu jako oběť jeho svatě vůlí.

Je v povaze ega, že stále chce něco uchopovat, vlastnit nebo odmítat. Kdyby člověk dovedl toto své chtění zastavit, zřící se ho, žil by v poznání, neboť právě jen tímto je poznání zakrýváno.

Zákony lidské mají být zrcadlením zákona božího. Zákony dělají lidé a jsou-li moudří, jsou jejich zákony blízké zákonům božím.

Píšeš, že nevíš, jak se máš řídit podle boží vůle, když ji ještě neznáš. Uvnitřní se, jak nejlépe umíš, a popros Boha o pomoc při své činnosti. Zůstaň svým chtěním pasivní a utiš svoji mysl. Přijde ti vnuknutí – intuice – a pomoc.

Lidé se stále nějak vlní. Zakrývají si skutečnost. Jak z toho? Pokorou. Vzdáním se ega, to jest chtění se uplatnit, předvést, ukázat. Ješitnost je veliká hloupost. Stále se zdůrazňuje vlastní osoba, stále se mluví o vzdání se ega, přičemž se touží po lepším egu, které bude chvályhodnější, velkolepější, bude zažívat slast, velkolepost. Toto jsou omyly těch, co zažívají občas samádhi. Předvádí se, zdůrazňují svou velikost, důležitost. Proto je třeba se vzdát své důležitosti, vzdát se sebe sama. Z jednoty, jednoduchosti boží jsme vyšli, do jednoduchosti se vracíme. Kdo, kde a koho chce posuzovat, nad koho se povyšovat, co chce zažívat?

str. 155, kapitola: Čtvrtá čakra a duchovní srdce

Někteří lidé si pletou duchovní srdce se čtvrtou čakrou. Není to totéž, i když bývají umísťovány téměř do stejného místa v hrudi člověka. Čtvrtá čakra je čakra srdeční, která má „před“ a „po“. Je to jedno ze sedmi center, jakýchsi okrsků řízení, psychicky a duchovně ovládajících určité oblasti – tak jako okresní úřady mají svou funkci pro určitou oblast, okres a vzdáleně i vliv na řízení celé země. Duchovní srdce je ale „místo“, do kterého se alespoň zprvu soustřeďuje celá mysl, tedy řízení celé země. Soustřeďováním mysli a přenosem vědomí do tohoto „místa“ zprázdní postupně vědomí tělesnosti a zůstane jen zkoncentrované vědomí do jednoho bodu, který žhne láskou. Tento bod se rozšíří do nekonečna, do nekonečného vědomí.

str. 159, kapitola: Síla slova

Sílu slova má ten, kdo mluví nebo píše ze svého zažití hluboké úrovně pravdy. Tehdy k vám mluví „božskou řečí“. Promlouvá k vám ze své bezprostřednosti poznání a otevírá ve vás stejně hlubokou úroveň vašeho vědomí, jakou má sám. Toto se stává podle vaší opravdovosti hledání a touhy po pravdě.

Míla, Svoboda ducha

str. 11, kapitola: Prozření

Jestliže se někdo zeptá, jak to bylo, když se mi otevřela Jednota, vždy mi přijde na mysl báseň Probuzení, kterou jsem tuto skutečnost vyjádřila za několik dní poté:

Ráno jsem vstala,
abych Tě pozdravila
tak jako dřív.
Však ač jsi všude,
nikde Tě nenalézám.

Myslím si, že tato báseň vystihuje vše, co je možno pochopit, velmi dobře. Ale budu, vysvětlím to ještě jednou, obšírněji.

Před oním ránem letního slunovratu, kdy se to stalo, jsem byla již delší čas ve stavu neustálé samočinné bdělosti v Boží přítomnosti, v neustálém kontaktu s božským Přítelem. V duchu jsem s ním rozmlouvala, většinou beze slov. Zpívala mu nebo říkala verše tak, jak tryskaly samočinně z vřelé lásky k němu. Byl mezi námi nepřetržitý proud Boží milosti a lásky, vzájemného usmívání se. Stále se však vnitřní svět jevil poněkud odlišný, hlavně nevýslovnou blažeností a svatostí, od tvrdšího světa zevního, i když žitou zevní realitu vždy jaksi prosakoval a prozařoval podtext Boží přítomnosti, a to i v nejtěžších chvílích života. Tehdy sice byla vnímatelná velmi intenzivně, ale vždy tu byla. Během života byly její vlny silnější nebo třeba slabší, podle prožívaných událostí, ale skrytá přítomnost se nikdy zcela neztrácela. V době před úplným prozřením však mezi námi již existoval neustálý, nepřerušovaný proud Boží milosti a lásky: duše milující Boha a božská láska zahalující duši svou milostí jako pramen tryskající z nitra navenek a postupně zaplavující a změkčující i zevní svět s jeho zdánlivě těžkou realitou.

Toho dne jsem se vzbudila ve tři hodiny ráno. Mysl žhnula svojí zastaveností. Může se říci: mysl nebyla, a přece vědomí žhnulo samo sebou v nekonečném jsoucnu prázdna. Všechno, co tu bylo dřív, zde zůstalo, a přece bylo všechno prázdno a ze Jsoucnosti utkané jako třpyt nekonečného Prázdna. „Já“ zmizelo a nebylo, jen v Prázdnu se chvílemi zatřpytilo prvotní Já, první svatá myšlenka. Musela jsem ještě nějak být, neboť jsem toto Já uchopila všemi posledními silami a tak nějak jsem se do tohoto Já vtlačila a již se ho nepustila a rozpustila se v něm sebeodevzdáním. Toto Já mě pojalo svojí milostí a pak i ono zhaslo a vnořilo se do nekonečného Bytí.

Zbyla jen božská nekonečnost, kde nebylo „já“ a „ty“. A přece ve všem stvořeném byla jen Boží všudypřítomnost, všechno se stávalo v Teď touto Boží všudypřítomností jako třpyt prázdna.

Naprostá plnost božské jsoucnosti, kde zaniká individuální lidské „já“ i božské Já. Syn vejde k Otci. Vzdání se i Boží lásky jako poslední oběť sama sebe, odevzdání se božskému Spasiteli bez výhrad. Spasitel zmírá na kříži časoprostoru a vchází k Otci do nekonečného Bytí. Tento nejsvatější děj je tu v bezčasovosti uskutečňován od počátku až po věky věků, čili v nekonečnosti, neustále božskou všudypřítomností. A to je nepohyb, nekonečnost Boží, a pohyb, božská všudypřítomnost, zároveň. Ta je tím pohybem. A jen žití, poznání tohoto, této božské hry, je jedinou možnou jistotou každé bytosti. Říká se: Jediná jistota je v Bohu. Boha nelze poznat jako oddělenou bytost či jsoucno, ale lze v tomto jsoucnu žít jako neoddělené vědomí tohoto jsoucna.

str. 17, kapitola: Prvotní tvorba

Když se mi otevřelo Vědomí, měla jsem právě několik dní dovolenou. Bylo to jistě v kosmickém plánu, neboť zkušenost byla zpočátku tak intenzivní, že bych v prvních dnech jen stěží obsáhla všechny povinnosti doma i v zaměstnání. Když jsem něco dělala v domácnosti nebo kolem dítěte, dělalo se to samo. Nezáuštěně jsem se dívala, jak moje ruce pracují, dělají právě to či ono, jak myslím, a dokonce jak vše pozoruji. Byla jsem posledním pozorovatelem, naprosto klidným a tichým svědkem veškeré činnosti, jež byla vnímaná jako nějaká mnou vytvářená a zároveň mnou pozorovaná hra, a to bez jakéhokoli chtění či nechtění.

Vše se dělalo naprosto samo, bez mé účasti. Ruce pracovaly, hlava myslela, ale lehounce a samozřejmě. Mě se to nedotýkalo. Například příprava jídla. Ruce braly zeleniny a jiných potřebných ingrediencí právě takové množství, jaké bylo nejsprávnější. Výsledek byl dokonalý. Přesně takový, jak měl být. Nikdy předtím jsem tak dobré jídlo nepřipravila. Chlapec, který byl po nemoci a neměl pražádnou chuť k jídlu, si dokonce dvakrát přidal. I v zaměstnání mi šla práce lehce, bez námahy. Dělala jsem to, co mělo být uděláno. Vše pro mě začalo a bylo a trvale je jednoduše božskou přítomností.

(...při hraní si chlapce na pískovišti...) Moje tělo odpočívalo na obrubě pískoviště, zatímco vědomí bylo ponořeno do živého Prázdná. Vědomí se pohnulo a já pohlédla směrem, kde předtím stávala krásná ztepilá bříza. A hle, bříza tam nyní ještě nebyla. Ihned se ale vytvořila, byla stvořena tímto pohledem, tímto pohnutím vědomí. Totéž se stalo s domem naproti a s ostatními věcmi. Byly stvořeny v tom okamžiku, kdy byly paměti vyžádány pro určitou potřebu života na této úrovni.

Tak byla také vytvořena potřebná úroveň života pro splnění úkolu vychovat dítě a postarat se o ně a postupem času i úkolu předávat zkušenosti vnitřního prozření opravdovým hledajícím. Znamenalo to ustoupit malý, ale opravdu jen nepatrný krůček zpátky do stvoření, tím však ani v nejmenším nedošlo k zastření, či dokonce zapomenutí bezprostřední zkušenosti přirozeného stavu Bytí. Nenastalo přilnutí k Poznání a tím přijetí mylné oddělenosti či nějaké vypadnutí odněkud.

str. 21, kapitola: Život po prozření

Vědomí je ponořeno v nekonečném živém Prázdná. Je živým Prázdnem. V tomto Prázdná jsou latentně uloženy všechny možnosti tvoření. Je tu i vůle projevení, jakýsi software pro potřebu života na této úrovni. Jakési zdůraznění fáze vědomí, které si je sebe a své tvorby naprosto vědomo v nerozdělitelné jednotě života pro potřebu tohoto člověka. Prvotní tvorba na této úrovni života s tichou blažeností v hlubině vědomí žijícího na rozhraní možného vnímání a nevnímání.

Blaženost tryská z prvotní tvorby iniciované Boží láskou a přelévající se do duše člověka s vůlí žít a tvořit v Boží zákonitosti, bez omylu ega a z jistoty poznávání vnitřní jednoduše sounáležitosti tvořitele, tvořeného a tvoření. Není zapotřebí žádné další meditace či soustředění mysli. Mysl totiž není, ale její existence tak říkájíc naskočí v okamžiku potřeby.

Jestliže by se stalo, že se tvorba rozvine trochu více, ihned se vědomí jakýmsi soustředěním mysli vrací do přirozeného stavu, do základního vědomí. Naprostá nekonečnost živého Prázdná žhne sama v sobě. Při sebemenším pohybu vědomí se rodí mysl. Otázka i odpověď vznikají zároveň, neboť vše zůstává v jednotě. Není čas a prostor, ty se objevují oddálením se od prvotní tvorby, zatemněním sobeckým myšlením, omylem „já tvořím“.

Je na člověku, zda si přeje žít v úrovni čisté mysli a pak postupně za ní, v nerozlišeném vědomí, nebo raději v některé fázi pohybu vědomí mimo úroveň

prvotní tvorby, v již stvořeném. Jestliže si zvolí oddálenou fázi v úrovni lidského „já tvořím“, může se nadno stát, že se v tom omylu zapomene a jednou bude muset hledat cestu zpátky – rozpomínáním se na sebe a odevzdáváním se tomuto božskému Bytí.

str. 23, kapitola: Uvědomělá činnost ve světě

Člověk s Poznáním není nečinný. Svět směřuje k dokonalosti, pohyb do nepohybu. Proto člověk s Poznáním je vykonavatelem Boží vůle, to jest zákona karmy, ale také spolutvořitelem tohoto zákona. Je zcela uvědoměn v sounáležitosti Boží, v božské jsoucnosti a všemohoucnosti.

Může cokoli? Ano a ne. Teoreticky ano, ale ponese následky jako každý jiný člověk. Proč by to dělal? Vždyť by to udělal jako člověk ze svého ega, a tak by se vracel zpět ve svém vývoji, ale jemu se přece mnohem lépe žije bez sobeckého ega ve všudypřítomném božském Teď. Takto žije a pracuje v Boží vůli ke zdokonalení světa. Pomáhá druhým bytostem k jejich osvobození od karmických závislostí.

Když vidíme někoho, kdo trpí, například nějakou chorobou, ale zároveň poznáváme, že si to sám karmicky zavínil, máme mu pomoci? Samozřejmě, je-li to v našich možnostech. Jeho utrpení má platnost třeba v úrovni karmického zákona oko za oko, zub za zub, ale uvědomělý člověk je a má být ve vyšším stupni tohoto zákona, kde působí Boží milosrdenství. To se projevuje přes srdce lidí a naplňuje se jejich dobrými skutky.

Skutky začínají samozřejmě myšlením. Opět jsme u kořene věci. Kdo pěstuje bdělou mysl, dostává se postupně přes bdělého pozorovatele k jejímu vzniku. Nevytváří špatné myšlenky, nezahaluje si takto moudrý vhled do své činnosti. Odfiltrovává vše zbytečné a sobecké ze své vůle. Nechává zářit jen Boží vůli a jedná tak, jak v tomto uvědomělém stavu poznává, že má být činěno. Takový člověk je šťasten ve svém životě a ve své činnosti, byť by žil sebeskromněji. Žádná nádhera světa se nevyrovná jeho vnitřnímu bohatství, kterým je vědomí sat-čit-ánanda.

Má se tedy duchovní člověk vzdát majetku? Má se vzdát lpění na majetku?

Opravdu prozřelému člověku je jedno, kde žije. Hlavně, když jej nezatěžuje ani velká chudoba, ani velký blahobyť. Hladové i přeplněné břicho se tlačí do mysli stejně jako různé bolesti. Proto je dobré, hlavně v začátcích, pěstovat zdraví třeba pomocí hathajógy.

str. 30, kapitola: Jak synáček vystrčil hlavu, hned o tom věděl

Univerzální vědomí je z našeho hlediska neuvědomováním, ne-vědomím. Není nikoho vedle, kdo by si měl nebo mohl cokoli uvědomovat nebo kdo by mohl být uvědomován. Jakmile v tomto ne-vědomí pohybem tohoto vznikne prvotní myšlenka já, uvědomění si sebe sama, je tu ihned jako protějšek nějaké ne-já, které je také v tom okamžiku uvědomováno. Proto, když synáček Já vznikne, čili když vystrčí hlavu z nekonečnosti Otce, vznikne božský střet pro tvorbu a hned je tu vědění, moudrost, Duch svatý.

Jak vznikl synáček? Moudrost oplodnila čistou, do toho okamžiku mrtvou, netvořící mysl a z té se zrodil Syn Boží. Do vínku dostal moudrost a lásku, aby si byl stále vědom sounáležitosti s Otcem i v jeho tvorbě, aby miloval Otce i jeho tvorbu a aby ji obracel znovu do lůna Otce, do království nebeského.

str. 39

Prohlubováním vašeho uvnitřnění, odevzdáváním se v lásce tomu, co jest, svolením celou svojí myslí, srdcem, životem k tomu, aby bylo, jak jest, se stírá rozdíl

mezi vnitřním a zevním. Až se vám to jednou podaří, nebude ve vás již nic překážet tomu, co jest.

str. 40

Osamostatněte první myšlenku božského Já, a všechny rozvětvené myšlenky tiše zhasnou. Poznáte se v něm, spojení s ním sebeodevzdáním se jemu. Prožijete s ním jeho smrt a vejdete jedině v Něm k Otci. Ne jako vy, ale jako sám Syn, jenž vchází k Otci, neboť vy jste se již naprosto odevzdali. Oddělenost vašeho vědomí byla rozpuštěna a nikdo, ani Bůh sám, nemůže ukončit kontinuitu božského vědomí, které bylo vaším prazákadem. Nemůže sám sebe popřít. Až se vzdáte sebe jako člověk, bude uvědoměno a odhaleno vědomí božské.

Míla, Průzračný svět

Všechno...
ani je, ani není.
Mlčení je přímé Zření
i dokonalé Vyjádření.
Všechno...
ani není, ani je.
To jenom Prázdno vibruje,
zároveň vibruje i nepohnutě stojí.
Toť Přijímání svaté pod obojí.
Krev projevení v těle klidu proudí,
pohyb se s nepohybem odedávna snoubí.

Kdo připoután k Prázdnotě zapomněl na soucit,
nedosáhne nejvyššího stupně.
Kdo má jen soucit, nezbaví se pouta bytí.
Jen pro toho, kdo je silný v obojím,
není ani sansára, ani nirvána.

str. 20, báseň Probuzení

Nejsi tu Ty a nejsem tu já,
a přec Tě tolik mám,
že zhaslo přání poslední,
bych objetí Tvé ještě vnímala.
V naprosté jistotě,
že vždy tak tomu bylo,
na Počátku a po všechny Věky Věků.

str. 26, báseň Préma

V polibku tvém chci ztratit lidský dech –
jen smrtí změníš moje milování.

Míla a Eduard, Poselství

str. 45, kapitola: O moudré bdělosti

O důležitosti bdělosti bylo mnoho napsáno, mnoho řečeno, ale málokdo ví, jak se do této bdělosti dostat a hlavně, jak se v ní trvale udržet. Rozumem jsme tento postoj odsouhlasili, můžeme se k němu tedy přiblížit. To ale nestačí. A tak toto rozhodnutí podepřeme citem – láskou k Nejvyššímu, jenž vše vytváří a oživuje, a také pokorou před jeho velebností. Tento pokorný úžas, pokorné a láskyplné obrácení k Bohu, nám navodí moudrou bdělost, kdy láska odpovídá lásce. Dostaneme se do proudu Boží milosti a spočineme v ní. Z tohoto spojení proudí nevýslovná radost – tiché štěstí. Člověk, který si vypěstoval bdělou pozornost ve dne, během celé své činnosti, přenáší ji i do úrovně snů, a to buď samočinně, nebo – ještě lépe – vědomě, tj. touhou po Bohu a láskou k němu. Chce s ním být i v noci. Před spaním se stulí k Bohu jako do náruče matky nebo otce. Ve spaní pak pokračuje. Tím se jeho dvojnost zmenšuje, a tak se stává, že láska odpovídá lásce – je vyučován ve snu, jak se k Bohu ještě blíže dostat.

Když je tato bdělost podepřena rozlišovací schopností osvíceného rozumu, teprve pak je dokonalá.

Když si žák Jediného nejen uvědomuje, ale poznává se v něm – a tak vlastně nepoznává, ale ví. Pak se individualizované vědomí vnořilo do vševědomí a rozpustilo se v něm, Syn Boží projevený ve vědomí této lidské bytosti vešel k Otci.

str. 48

Člověk se v Jednotě, v Pravdě může poznat utišením mysli a vyhasnutím žádostí, neboť právě tyto zakrývají tichou hlubinu nekonečného vědomí.

str. 53, Co je bhaktijóga?

...láskyplná pozornost, neustále uvědomování si Boží přítomnosti a lásky člověka k Bohu a Boha k člověku. Usmívání se na Boha – to znamená neustále uvědomování si Boží lásky a spojení s Bohem touto láskou. Pak přechází bdělost – pozornost – do moudré bdělosti, lidské já se v lásce obětuje Bohu. Lidské vědomí vchází do božského vědomí, neboť při vzájemné lásce a obětování se – při spojení Boha s člověkem – končí dočasné (lidské) a zůstává jen věčné (božské). Končí lidské já, ale i božské ty, které bylo vyzářeno jen kvůli člověku. Nastává nepojmenovatelný stav věčného vědomí bez jakéhokoli rozlišení.

Další pojednání k bhaktijóze ze strany 61: ...každým svým konáním, každým dechem, každou myšlenkou buďte s láskyplnou bdělostí obráceni k Boží přítomnosti ve vás i ve všem ostatním. Celý váš život je vaší cestou k poznání, k poznání Boha a sebe v něm. Milujte Boha ve všem, co poznáváte, každý váš čin, myšlenka, dech necht' jsou radostnou bohoslužbou. Pak poznáte, že podstata všeho živého je jeden božský život, jediný svatý život proměněný do mnohosti. Tento život se vám zprvu může jevit v rozmanité odlišnosti, od vás snad oddělené, ale při opravdové vnitřní bdělosti poznáte, že je to jen jeden život, jediné vědomí – váš život. A proto jej milujte ve všem láskou nesobeckou, pramenící z božské lásky.

Další pojednání k bhaktijóze ze strany 64: Poctivě hledající se snaží dosáhnout poznání různými způsoby. Dělají karmajógu, provádějí mantrická, dechová a jiná cvičení. Ale vždy je základem opravdovost lásky Bohu. Spojení vědomí člověka s Bohem je nejvyšším cílem života. Toto je třeba si jasně uvědomit.

Milujte Boha nade vše, velikou čistou láskou. Dělejte všechny své povinnosti poctivě a pro Boha, to znamená bděle, pozorně, laskavě a s láskyplnou pozorností v duchu. Každým svým dechem dýchejte pro Boha, celým svým lidským vědomím buďte sluhou – knězem božím. K uctívání Boha zaměřujte vám milým způsobem každé cvičení. Prosvětlujte a posvěcujte je nejhlubší láskou. V lásce se Bohu odevzdávejte a zůstávejte tiší. Stanete se cele láskou a láska je spojením s Bohem a konečným poznáním v něm, neboť Bůh je pravá, nejčistší, nejsvětější láska. Nakonec vám přejí, abyste se v této Boží lásce poznali.

str. 54

Samozřejmě, že tuto bdělost je potřeba doplnit také vědomým očišťováním charakteru od špatných myšlenek a činů, od všeho balastu, který nám v přiblížení se k Bohu brání.

str. 58

V dosažení pravého poznání není já a ty, není vyjádření lidskou řečí. Je vědění bez uvědomování si, vědění, které teprve ve fázi tvorby přechází do lidské či jiné řeči. **Poslední stav před prozřením je: láska, zapomnění sebe v lásce a odevzdání se v lásce.**

str. 58

Lidé se často ptají, zda je potřeba mít učitele. Ano, je dobré mít učitele. Po dlouhou dobu vývoje je učitel zapotřebí. Pokud se člověk cítí „zevním“, je učitel zevní. I když má učitele každý v sobě, projevuje se mu přímo až při pokročilosti žáka. Pokud žák žije ve dvojnosti, nemůže Jednotu ještě chápat. Učitel se projevuje zprvu různými lidskými učiteli, vždy na takové úrovni, jak hledající vospívá. Pokud žák žije ve dvojnosti, nemůže Jednotu ještě chápat, teprve když se jí přibližuje, počíná žáka vyučovat také jeho nitro. I tehdy jsou tu ještě učitelé, ale mají být správně chápáni jako projev božství. Při sjednocení lidského vědomí s božstvím již není třeba zevního učitele, neboť Jednota dvojnost nevidí.

str. 58

Učitel se projevuje zprvu různými lidskými učiteli, vždy na takové úrovni, jak hledající vospívá, a je na něm, na jeho rozlišovací schopnosti, aby rozeznal úroveň duchovní uvědomělosti těchto učitelů. K tomu mu pomáhá obrácení se do nitra, k Duchu svatému, s prosbou o vedení vnitřní. Prosí Boha, pravé jáství, o vedení, aby zbytečně nebloudil, aby se v něm co nejdříve uvědomil. Tak se postupně dostává z dvojnosti do Jednoty, kde chápe přímo.

str. 60

Vědomí učitele a žáka, zvláště v meditaci (koncentraci, kontemplaci) se slévá v jedno. Je to funkce spojených nádob. Přenos vědomí. Přítomnost učitele žáka pročistňuje a povznáší. Jeho úroveň vědomí se přenáší na žáka. Nezralý učitel přenáší část pravdy, kterou zrealizoval a část ega. Ke své úrovni pravdy, kterou zrealizoval, přidává svoje názory, podpírá je svými špatně chápanými zážitky, dovolává se různých autorů, že má pravdu, neboť jistoty pravého poznání nedosáhl. Učí částečně z ducha a částečně z ega. Na oplátku přijímá od žáků část jejich karmy, která se spojí s jeho egem. Bývá například po meditaci unavený. Dokonalý učitel učí z ducha. Karma žáka rozpouští svým světlem vědomí, které zrealizoval, ale nepřebírá ji na sebe, nemá ego, nebo alespoň neučí z ega. Karma žáků se postupně

přirozeně rozpouští a žákům se otevírá jejich očistěné vědomí. Hledejte proto učitele s opravdovým poznáním. Poznáte ho vnitřně, dotazem do nitra k Duchu svatému. Při a po setkání s takovým učitelem budete mít čisté uspokojení, pocit vnitřní radosti a tichého štěstí bez pochybností.

str. 64

Poznání sebe sama je nejvyšším uměním.

Míla a Eduard, Po stopách zlatého věku

str. 7

Římský básník Publius Ovidius Naso ve svých Proměnách připomíná, že první věk lidstva byl zlatý. Také všechny staré náboženské tradice se shodují na existenci ráje prvních lidí, kdy nebylo hříchu a kdy byl člověk trvale šťasten. Jednalo se o ráj fyzický nebo duchovní?

Antropologie klade původ fyzické bytosti zvané homo sapiens do období před sto tisíci lety, přičemž počátek jejího vývoje ze zvířecích forem se odehrál zhruba před třemi miliony let. Jenomže ani toto vzdálené datum není oním obdobím Ovidiova zlatého věku nebo blaženého ráje. Onen rajský stav byl totiž stavem prvních, právě se zrodivších duší, nikoli těl. Byl to stav prvních individualit pralátky světa, které se právě vyčlenily z absolutna a jako takové žily stavem trvalého štěstí, nejčistšího samádhi.

Individuality byly náhle stvořeny kosmickou tvůrčí představivostí, a to společně se stvořením světa. Jógin nebo mystik, který uskutečnil poznání, ale už nikdo jiný než tento dživanmukta, zná stav, z něhož svět i první individuality vzešly.

Dživanmukta realizoval náhle. Ve zlomku vteřiny, v božském teď, kdy čas a prostor přestaly existovat, ztratil jak pocit individuality, tak jakékoli duchovní nevědomosti. Bylo to, jako když mu byl stržen hutný závoj, který mu dlouhá léta zakrýval světlo. Příprava k tomuto okamžiku mohla být velice dlouhá, staletá, tisíciletá, ale přechod do pravdy byl okamžitý.

Právě tak byly první bytosti stvořeny, přesněji řečeno fiktivně, ne fakticky, od absolutna odděleny – v jediném okamžiku. Z bezčasové pravdy se náhle ocitly ve stavu bezprostředně spojeném s promítáním času. Vědomí jednoty se v nich však nezastřelo najednou, nýbrž postupně.

Poslechněme si, co o tom říká bible. „Na počátku bylo Slovo,“ píše Jan. „A to Slovo bylo u Boha, a to Slovo bylo Bůh. To bylo na počátku u Boha. Všecky věci skrze ně učiněny jsou, a bez něho nic není učiněno, což učiněno jest.“ Výraz „na počátku“ nám představuje právě tento první veliký tvůrčí pohyb v absolutnu. Musíme si uvědomit, že absolutno není žádný stav, není v něm světlo a není v něm pohyb. To dživanmukta pozná při realizaci velice dobře. Ale absolutno je živé.

Jak tedy vůbec mohlo dojít k nějakému prvnímu pohybu?

Právě pro ten život. Absolutno je bez formy, ale je to sám život. Není to věc, není to osoba, je to však živé. Je to sám život ve své podstatě. Život, který oživuje všechno, co ve vesmíru existuje, všechno, co má vůbec jméno a tvar. Absolutno samo žádné jméno a žádný tvar nemá a nemá ani žádnou charakteristiku. I to realizující mystik samozřejmě poznává. Paradoxně jediným rysem tohoto života je jeho jsoucnost, jeho existence, jeho bytí.

V žádném případě si však absolutno nesmíme představovat jako nějaké veliké individuum, neboť největším omylem by bylo personifikovat jeho nekonečnost. Ono nemá individualitu. A přece jednou za miliardy let tento makrokosmos jakoby vydechl a za stejnou dobu jakoby nadechl. Těžko pro to najít vhodnější výraz. Vědci dávají onomu podivnému výdechu název big bang, velký třesk.

To je onen Janův Bůh, ono Slovo, světlo, onen Stvořitel, který – sám stvořen absolutnem z absolutna – dává život světům. Jeho formou je vesmír. Ve velikém okamžiku výdechu se objevuje Stvořitel – tvořivá energie absolutna. Zprvu jako bod světla, aby se odtud vyvíjel, rozpínal a tvořil. Zdánlivě do nekonečna.

Jak tvoří? Tím, že myslí. Jeho život je jeho vlastním myšlením a jeho myšlení je přímou tvorbou. Můžeme si tuto tvorbu v lidském měřítku přirovnat ke spánku

člověka a tvorbě jeho snů. Stejně jako člověk ve snu vytváří svůj snový svět i sebe sama v něm, tak Bůh Stvořitel, tato veliká mysl, kterou můžeme – oproti čisté myslí absolutna – nazvat světovou myslí, tvoří současně svět i jedince v něm. A to je další analogie s naukou Herma Trismegista.

Obojí, jedinec i svět, vzniká v tomtéž okamžiku jako následek karmy, společné minulosti člověka i světa, která po dobu neexistence neboli – jak říkají Indové – Brahmovy noci zůstávala latentní, skrytou, a nyní se projevila, začala existovat, v okamžiku velkého třesku.

Jedinec je středem tohoto projevení. Je tomu tak proto, že pouze on může sebe nazvat „já“ a existovat jako oddělené jáství. Jedinec toto „já“ se jakoby oddělí od okolního světa, čímž vytvoří objektivní prostředí. Mimoto pociťuje obraz světa jako svou vědomou zkušenost, čímž se svět pro něj stává skutečností.

Styčným bodem jedince a světa je pak jeho duchovní srdce. Odtud, nikoli z hlavy, získává vědomí o světě. Je to ohniskový bod, kde se aktivují karmické síly a kde jsou obrazy časoprostorové existence jedinci vtiskovány Bohem Stvořitelem do vědomí jako jednotlivé myšlenkové tvary. To je matrice světa. Kdyby se zde pochod onoho vtiskování zastavil, prožíval by jedinec svět v podobě snu. A tak tomu zpočátku skutečně bylo.

A bylo to dlouho, velice dlouho, tak dlouho, pokud vědomí jedince zůstávalo jen intuitivním a nikoli intelektuálním. V této formě jedinec ještě neměl mozek a smysly, jimiž by svou vnitřní zkušenost promítal mimo sebe. Jeho tělo však již tělem bylo. Sestávalo z pralátky kosmické jednoty, bylo elektromagnetické povahy, nabylo však již pevné formy. Vtiskované myšlenkové tvary tehdy ještě neputovaly ze srdce do mozku, protože jedinec neměl mozek a ani střediska vidění, slyšení, hmatu, čichu a chuti, která mu dnes pomáhají, aby si tyto vtiskované mentální vlny uvědomil jako cosi zevního.

A ještě jedna okolnost je pro nás, stvořené jedince, pozoruhodnou a životně důležitou. Absolutno, které je bez hranic a z něhož toto všechno vzešlo, nemá a nikdy nemělo žádný záměr, žádný plán, žádnou perspektivu, nemá a nemělo důvod k tvorbě, protože je naprosto soběstačné a nic, naprosto nic nechce.

Bůh Tvůrce, i když je nepředstavitelně nesmírný, má svůj účel, má plán a přesně určený záměr. To je naše štěstí, jehož si ani nedovedeme dost vážít. Protože on je více než dobrý, je láskou samou a dobrem samým, a proto ani jeho program nemůže být jiný. Avšak, byť tomu tak v podstatě je, nesmíme si práci tohoto Tvůrce představovat jako činnost nějakého plánovače. U boha jsou plán a plánovač jedním a tímtéž. Myšlenky, představa, ono Janovo „Slovo“ – to jsou mentální obrazy a tyto obrazy jsou současně výrazem představy.

Na počátku byla představa stvoření vesmíru. Z čeho ji Bůh vytvořil? Stejně jako člověk tvoří své sny – ze sebe, ze své myslí. A protože je to Bůh světla a lásky, vytvořil svou představu vesmíru právě ze světla a lásky. Je to jeho vlastní světelná substance, z níž je všechno stvořeno, zářivá energie nesmírné síly, ve kterou se zpětně může změnit hmota, když ji totálně rozbijete, rozložíte. To by mohlo být i pro mnohé skeptiky dostatečným důkazem existence duchovní pravdy, ovšemže trochu nebezpečným. A bláhové lidstvo si právě nyní zahrává s touto neznámou energií, ačkoli o její psychické hodnotě a božském charakteru nemá ani tušení.

A ještě jedna věc je pozoruhodná a pro nás příznivá. Absolutno – tím, že ze sebe skrze Slovo vytvořilo vesmír a v něm živé bytosti – tyto bytosti neopustilo. Žije v nich stále, dříve jako nyní. Je všudypřítomnou skutečností, takže nikoho ani nemůže opustit a právě v tom tkví, bez naší vůle a zásluh, náš další dobrý osud i životní cíl.

Pokusme se nastínit, jak se ony bytosti od stvoření světa až do naší doby

vyvíjely a co je asi analogicky v budoucnu čeká.

Původní bytosti žily od počátku stvoření vědomě v Bohu. Žily však vědomě nejen v Bohu, ale i v sobě navzájem, ožívány trvalým proudem Božího života. Toto ožívání je stálé, existuje i teď, ale ony to na rozdíl od dnešních lidí – alespoň většiny z nich – ještě věděly. Vědomí, že jsou takto ožívány, je udržovalo v pokoře a štěstí.

K vzájemnému styku používaly výhradně intuici. Věděly, že světlo jejich života je světlem Božím, neboť jejich vědomí bylo v přímém sjednocení s Bohem, tj. ve stálém vzhledu do Božího vědomí. Pokud vůbec vnímaly oddělenost, bylo to jen do stádia tzv. „rozhraní možného vnímání“. To byla ona sféra prvotního tvoření, kam se mohly odvážit, aniž by ztratily vědomí jednoty. To byl onen Ovidiův zlatý věk, kde nebylo hříchu. Tím se míní, že tyto bytosti žily svou oddělenost jen do určitého stupně, aniž by se jim vědomí jednoty zatemnilo. Jinak řečeno, nepovstala v nich dosud žádná vina nebo pocit viny, což je první forma zatemnění jednoty, vytvářející nevědomost.

Z této prvotní a dosud neúplné individualizace se nevytvářela karma. Za plného božského účastenství to nebylo možné. **Karma se vytváří pouze tehdy, když člověk nabývá klamného vědomí oddělenosti od Boha.** To tehdy ještě nebylo. Jógín nebo mystik, který dosáhl poznání, čili realizoval pravdu v sobě, tento stav zná. A protože ho zná, zná i cestu, jak k tomuto vrcholu lidského vědění došel, a současně poznává toto boží světlo jako vložené mu Bohem do srdce od nepaměti. A konečně – opět analogicky s Hermovou zásadou o makro a mikrokosmu – poznává současně i celou cestu zpět. Čili: protože realizoval cestu od mnohosti k jednotě, poznává zároveň cestu i od jednoty k mnohosti.

Kdo si uvědomuje, že vše, co v tomto vesmíru existuje, vzešlo z jáství absolutna a že nikdy a nikde nebylo, není a nebude nic než toto absolutno, může tomu rozumět. Tato cesta, kterou se ubíraly stvořené bytosti od svého světelného počátku až k jeho současnému duchovnímu zatemnění je, jak uvidíme, též analogií veliké cesty zpět. Čili zde opět platí: jak nahoře, tak dole.

Zlatý věk – Satjajuga – bohužel netrval stále.

Řekli jsme si, že v tomto věku nebylo oddělenosti od Boha. To znamená, že vědomí jsoucnosti, vědomí osobní existence, na které jsme si my, dnešní lidé, vývojem doby zvykli do té míry, že už ani nepřipouštíme žádné jiné, nebylo tehdy ještě osobní, nýbrž neosobní. Tento neosobní pocit se těžko chápe a také těžko vykládá někomu, kdo ho dosud nepoznal, pokročilejším žákům duchovní cesty je však důvěrně znám jako blažený a osvobozující stav duše. Tato skutečnost byla jedním z důvodů, že prvotní období lidské existence bylo ve svém prvopočátku skutečně dobou nejvyššího štěstí, nejvyšší harmonie a nesobecké lásky. Bytosti se poznávaly jedna v druhé jako v zrcadle a absolutní bytí, které to umožňovalo, bylo chápáno bez protikladu a bez pochybností.

Proč tomu tak bylo? Právě pro onu neosobnost. Na světě ještě nebylo ego. Osobní myšlenka „já“ – tj. ego, ahankára nebo ahamvrtti – se vyvíjela a vznikla daleko později jako výsledek latentních sklonů jedince při dalším jeho odklonu od univerzální jednoty. Ale tehdy na počátku se ještě nezrodila. Bylo zde jen nezkalené a neextatické štěstí, moudrost a čistota.

Od oné doby zlatého věku – prapočátku lidstva – až do nynějšího dne tento šťastný stav, který je nejvnitřnějším stavem duše člověka, nepřestal v lidech ani na okamžik existovat. Nikdy se nezměnil a nezmění! Neboť univerzální jsoucnost bytí, nejjednodušší z jednoduchého, které je základem člověka, se nemůže měnit a také nemůže nebyť. Jen vnímání, tj. chápání, tohoto bytí, této základní charakteristiky

zlatého věku, člověkem se může měnit, nebo lépe řečeno může se časem překrýt. Tak jako slunce bývá překryto mraky. A to se také, bohužel, během doby lidstvu přihodilo.

Tehdy, na samém počátku, nebylo toto čiré bytí ještě překryto. To znamená, že bylo poznáváno ve svém přirozeném stavu, takové, jaké je. Klidné a hluboké jako moře, nekonečně mohutné a nekonečně jsoucí, živé jako sám život. Jsoucnost tohoto bytí byla současně jeho vědomím a jeho vědomí bylo současně jeho blažeností. Tak je tomu ale stále. I nyní. Jenomže my už to nevnímáme, neboť jsme na svůj božský původ dávno zapomněli, ba dokonce jsme jej zapřeli.

Tři veliké aspekty života – existence-vědomí-blaho – jsou provždy zajedno s člověkem i s absolutnem a nebylo a není možné je ani od absolutna, ani od člověka oddělit. Jak nahoře, tak dole. To je náš trvalý pramen života. Království nebeské, jak to pojmenoval Ježíš. Od počátku lidské individuality toto nerozlišené, čiré světlo království nebeského v nás, které vyvstává v duchovním srdci realizující bytosti jako poznání, prozařovalo a prozařuje člověkem skrz naskrz a odtud pocházejí občasné záblesky lidského štěstí.

Tehdy ještě bylo štěstí trvalé, neboť – jak řečeno – nebylo zábran. Panovalo takové vědomí plnosti všeho, že neexistovalo chtění – dokonce ani chtění cokoli si přivlastnit či vůbec něco si uvědomovat. A protože neexistovalo chtění, neexistovaly tužby, bylo jen štěstí – vědomí plnosti samo v sobě spočívající, nepřinášející následně žádných karmických sklonů ani odplaty. To byl ten stav, který je označován v buddhistických arúpadžhánách, jak už jsme řekli, jako „rozhraní možného vnímání“ nebo jako „čisté vědomí možného vnímání“, tedy ani vnímání, ani nevnímání. Stav avatarů a arhatů, Buddhů, Kršňů, Kristů a bódhisattvů.

Toto vědomí, vědomí jednoty bez tvarů, je matricí všech budoucích tvarů, neboť možnosti minulé, přítomné i budoucí jsou v tomto základním vědomí plně obsaženy. Ve skutečnosti však jsou všechny možnosti uskutečňovány pouze v bezprostřední přítomnosti – v prastavu vědomí, který je trvalou přítomností božského teď. Právě proto je tato sféra člověku kdykoli dosažitelná cestou teď – zastavením času a promítání prostoru, jinými slovy zastavením myslícího principu člověka. „Teď“ nikdy nepomijí, protože je vždy. A je proto také vždy k dispozici – kdykoli a kdekoli každému, kdo o ně projeví opravdový zájem a splňuje podmínky.

Takto zní nepsaná smlouva člověka s Bohem o umožnění návratu člověka do zlatého věku.

Stavy a sféry, můžeme také říci věky, v nichž se pak postupně ego člověka jednak utvářelo, jednak vyvíjelo, lze nazvat dobami odklonu od jednoty, dobami úpadku. Nešlo o krátká období ani o přímou cestu. Tento proces probíhal ve spirále, a jak ego narůstalo, duchovní kontakt s absolutnem postupně mizel. Rozhodně se však ještě dlouhou nejadnalo o úpadek úplný.

Přijmeme-li rozčlenění buddhistů, jako další stav duše následovala sféra docela ničeho nebo také sféra nebytí. To byl relativně kratší stav přerodu vědomých, neosobních bytostí (tj. ještě si přímo uvědomujících Boží existenci jako svou vlastní) v bytosti osobní, individualizované.

Bylo to jako smrt. Náhle byla paměť Stvořitele zapomenuta, a bytost se uvědomila ve dvojnosti. Stalo se tak okamžikem rozpuštění, kdy se jedno vědomí ztratí a druhé vynoří. Byla to proměna s tělem, ale stále ještě elektromagnetickým a obdařeným božskou intuicí, současně však již i osobními city a počátky intelektu. Pokročilým žákům duchovní cesty je známo překročení této osudové hranice směrem nahoru. Nazývají ji mystická smrt, a když k ní dojdou, často se před ní

mnozí zastaví, někdy i na dost dlouhou dobu, neboť při ní zaniká ego. Jen málokterí ji podstoupí hned při první zkušenosti.

V dávných dobách lidského vývoje tímto okamžikem vzniklo osobní ego, které se pak zvolna rozvíjelo jako funkční výsledek rodící se buddhi, osobní inteligence a rozumové schopnosti. V každém případě však byla tato sféra z hlediska odklonu od pravdy již sférou úpadkovou, i když dosud ne sférou kriticky úpadkovou.

Dokonce ani další sféra nebyla ještě kritická. Byla to sféra neomezeného vědomí, kde ego jedince už sice plně existovalo, nebylo však dosud zcela omezeno. Nevztahovalo samo sebe jen na elektromagnetický obal individua, ale bylo současně též nekonečně rozšířeno na celou Boží sféru, resp. tvorbu, to znamená na celý stvořený a tvořený vesmír (případně i na další vesmíry), které poznávalo, ale už ne jako samo sebe, ale jako něco druhého.

Látka světové mysli je čistým, nezahaleným vědomím a takovým byl původně i člověk ve své realizaci sama sebe. Teprve zkonkrétnění nebo řekněme zhmotnění tohoto univerzálního vědomí vytvářelo postupně pocit pohybu, z čehož následně vznikl vjem prostoru. Tento vjem prostoru byl zprvu také neomezený a ego, u něhož se právě vyvíjel zájem o formu, se jím stalo, tj. stalo se neomezeným prostorem, a vyměnilo tak nekonečný vjem čistého vědomí za nižší, ale stejně nekonečný vjem prostorovosti.

A to už byl velmi vážný úpadek, prakticky úplný zlom v duchovním vědění a moudrosti směrem dolů, k nevědění a klamu, k iluzi. Neboť když se ego nabažilo i této neomezené prostorovosti, což se ovšem stalo zase za dlouhou dobu, vyčlenilo z ní svou vlastní představu imaginací sama sebe, a pak už nebylo prostorem, ale bylo náhle vně prostoru. Ocitlo se buď v něm, nikoli však s ním ztotožněno, nebo dokonce i zcela mimo něj. A to už byl vskutku kritický bod, kdy poprvé od stvoření světa zatoužilo ego po hrubém, fyzickém a omezeném, tj. pevně ohraničeném, těle a také se v něm, když se tato touha v příslušné době realizovala, poprvé zrodilo. Kořen této individuality byl sice ještě zčásti zakotven v božské intuici – jako je ostatně vždycky, u někoho více, u někoho méně –, ale zčásti už také v nově se rodícím rozumu či intelektu.

Od této doby začal člověk užívat rozumu běžně a čím rychleji, častěji a účelněji jej používal, čím jej ještě víc rozhojňoval a posiloval, tím rychleji a trvaleji zapomínal na svůj božský původ a zdroj. A jak se intuice ztrácela, měl rozumu o to více zapotřebí, nebo si to alespoň myslel. Aby ochránil své nové fyzické tělo od konkurenčních jedinců, lidí, zvířat a vůbec přírody, která nebyla vždy přátelská, musel zápasit, bránit své tělo i těla svých milých, žít je. A čím prudší byl tento boj o život, tím víc se člověk se svojí tělesnou schránkou automaticky ztotožňoval a tím rychleji zapomínal na starý, dávný pocit jednoty, univerzality a sounáležitosti všeho se vším.

Nyní se z něho stal už doopravdy sobec. Egoista, který nejenže nic neví o svém vnitřním, božském principu, ale někdy tento svůj životodárný pramen dokonce i popírá, přičemž se pociťuje jako samostatná bytost, omezená už nyní výhradně na své fyzické tělo a tím jakoby trvale oddělená nejen od svého tvůrce, ale i od všeho ostatního. Říkáme záměrně „jakoby“, protože pocit fyzické tělesnosti a totožnosti s ní není pravou skutečností, třebaže se nevědomým lidem takovou může zdát.

Je to iluze, veliký odvěký klam všeho, co není Já. Pro iluzi trvalé tělesnosti člověk zapomněl na svoje vyšší možnosti, podobně se to přihodilo i bohu Indrovi, když se vtělil do prasete.

Bůh Indra si jednou z rozmaru vlezl do prasete a žil v něm. Válel se v blátě a rýpal se v hnoji, měl svou prasnici a prasátka a bylo mu dobře. Ale když to trvalo

dlouho a ostatním bohům se to zdálo být divné, vyzvali Indru, aby tuto podivnou formu opustil. Ale Indra nechtěl. Tak mu nejdřív zabili prasátka, pak prasnici a Indra pro ně plakal a naříkal, až mu jeden z bohů rozpáral jeho prasečí kůži. Bůh Indra z ní vylezl, uvědomil se konečně zase jako bůh a děkoval svým božským druhům za osvobození.

Klam fyzické tělesnosti je strašlivé pouto. A tento klam má trvalou tendenci se vracet, i když jej intelektem sebevíc prohlédnete. V přítomném světovém věku, v Kalijuze, je proto hlavní příčinou bídy, lpění, nespokojenosti a neštěstí lidstva.

Tak hluboce a pevně byl Tvůrce života člověka člověkem samým zavržen, že vědomý kontakt se svým Tvořitelem, i když trval miliardy let, byl u většiny lidí doslova zastřen a zapomenut. A pokud vůbec ještě během času došlo alespoň k jakémusi uctívání tohoto Tvůrce, pak to byla větším dílem úcta k představě o Tvůrci než k Tvůrci samotnému.

Těchto představ bylo mnoho – s formou, jako např. u starých Egyptanů, která měla často i zvířecí tvar, nebo bez formy, jako např. u Hebrejců a jiných. Avšak **největší úctu svému Tvůrci může člověk prokázat jedině vymazáním ega**, ztotožněním se s absolutnem. Jen avatáři, jako byl Buddha, Kršna a Ježíš Kristus, učili své žáky obnovit pravdu o božském původu člověka. Nikdo menší by na to v Kalijuze ani nepřišel.

A přece mysl, tělo a svět nejsou v podstatě ničím jiným než tím, z čeho vznikly. To člověk pozná, když opustí představu „já“ a „moje“ a zejména s tím spojenou představu těla a pátrá po pravdě. Tehdy se pro něho začíná druhá část oné veliké cesty – cesta zpátky po stopách zlatého věku. O této cestě si povíme v příštích kapitolách.

Nakonec si pamatujte jednou provždy: Jste také tělo, nikoli však pouze tělo!

str. 21

V úvodu jsme si řekli o duchovním vývoji jedince od prvopočátku stvoření až do dnešní doby. Řekli jsme si také, že tajemná energie, jež stvořila tento svět, dala člověku tolik volnosti v jeho duchovním vývoji, že mohl o své vůli klesnout tak hluboko, že svého Stvořitele nyní nejen přehlídí jako něco zbytečného a nedůležitého, ale dokonce ho i popírá, jako kdyby nikdy žádný neexistoval. Jak to souvisí s tvrzením, že Stvořitel koná podle předurčeného plánu a programu? Je i pád člověka součástí tohoto plánu? Vždyť jeho úpadek do egoismu a nevědomosti je jedinou katastrofální příčinou veškeré jeho bídy a utrpení ve světě. Bylo i to plánováno předem?

Přemýšlivý člověk si brzy řekne: „Jaký je význam a účel takového utrpení?“

Dříve než přikročíme k dalším úvahám, musíme tuto otázku zodpovědět. A musíme začít znovu od začátku.

Co je vesmír? Vesmír, to je energie, kterou se nekonečná a bezčasová mysl absolutna projevuje dočasně v konečných individualitách. Takto se jediné univerzální bytí rozčlenilo a rozčleňuje do nesmírného množství jednotlivých životů, tj. tvorů. Ti jsou nuceni se živit a obhajovat svůj život pro udržení vlastní existence i na úkor ostatních.

Od stvoření světa tomu tak nebylo vždy. Už jsme si řekli, že v období zlatého věku, nebo-li ráje prvních bytostí, tyto problémy nevznikaly a že tehdejší bytosti, existující v elektromagnetické formě, žily svou oddělenost od absolutna jen do určitého stupně. Po dlouhé miliardy let stále ještě zůstávaly v kontaktu s absolutnem, takže mezi nimi nebylo boje ani rivality.

Šlo o stav analogický stavu sahadžasamádhi, za živa osvíceného,

dživanmukty. Dživanmukta je klidný a vyrovnaný, i když je v činnosti. On sice žije v těle, a lidem, kteří se s ním setkávají, se tudíž jeví stejný jako oni sami, ale poznává, že veškeré jeho pohyby a činnosti jsou vedeny z nitra, jsou jakoby vykonávány jeho hlubším, skutečným jástvím, a proto vše, co koná a myslí, se ho ve skutečnosti nedotýká.

Dživanmukta nemá starosti, obavy a žádné jiné potíže, které by ho sužovaly, neboť dochází k poznání, že mu jako ego nic nepatří. Ani ono ego samo. Vše jako by bylo vykonáno něčím, s čím je vědomě spojen a vědomě ztotožněn jakožto se svou vlastní vnitřní skutečností.

Je to stav plnosti. Vědomý, trvalý kontakt s absolutnem – bez kolísání, beze změn a bez pochybností. Je to nejvyšší stav pravdy, získaný džňánou – ráj na zemi bez výlučně osobní individualizovanosti.

V dobách zlatého věku byl tento ráj ještě všeobecný pro všechny tehdy žijící bytosti. Bylo tomu tak nejen proto, že žily v kontaktu s absolutnem, ale zejména pro éteričnost jejich těl. A kdyby byly všechny zůstaly v tomto ráji – jako že některé tam vědomě zůstaly, přijavše podle různých náboženských tradic dobrovolně ochranu nad ostatními (avatáři, andělé, osvícené duše apod.) –, nebylo by konkurenčních třenic mezi stvořenými bytostmi, nebylo by bojů a zápasů a zlatý věk by vytrval dodnes.

Jenomže úplná oddělenost, která u většiny stvořených jedinců časem následovala, znamenala už sama o sobě duchovní pád. Ať byl sebevíc oddalován, příchod tohoto pádu byl nevyhnutelný. Boje, války a zápasy, právě tak jako nemoci a smrt, jsou následek za individualizovanost. Kromě toho postupující a prohlubující se oddělenost probudila brzy i sílu svobodné vůle, a otevřela tak bytostem různost názorů a z rozmanitosti názorů pochopitelně vyplynuly i sváry. A to už byl úplný konec zlatého věku.

„A člověk jest,“ čteme v Genesis, „aby věděl dobré i zlé.“ A tak se i stalo, neboť toto bylo doopravdy v programu Stvořitele.

Člověk se neměl stát a také se nestal automatickým nastupujícím výhradně cestu lásky, blahovůle a pravdy, jak by bylo bývalo také možno, ale bylo mu dáno široké rozpětí svobodné vůle – iniciativa. Nikoli však neomezená. Tolerance vesmírného programu je obrovská, ale naštěstí pro nás lidi není nekonečná. Jinak by ji člověk už dávno zneužil.

Vývoj člověka v tomto rámci je skvěle vylíčen Dr. Paulem Bruntonem v knize Skrytá nauka za jógou, kde píše: „Zpočátku je ego neschopno hledět mimo dosah svých sobeckých zájmů. Tato neschopnost vede k situaci, v které vzniká smutná nevyhnutelnost sporu mezi ním a jinými jedinci stejně omezeného rozhledu. Z pocitu oddělenosti vzniká zvolna srážka, která vrcholí v prohřešení a v následující bolesti. Ego hledá slepě své štěstí na úkor druhých, a tím vnáší utrpení do jejich života a později karmickou odplatu i do života vlastního. Zločinnost je cena za jeho svobodu. Ego je částí božského projevu. A protože je v určitých mezích svobodné, může také svobodně deformovat tento projev – a to také v té či oné době každý z nás dělá. Kromě toho, napětí mezi přítomnou nedokonalostí jedince a vrozenou možností, a nevědomá, přesto však nevyhnutelná potřeba uskutečnit tuto božskou možnost, přináší rozpor, který opět plodí radost i utrpení. Život ega je rozpolcen napětím mezi tím, čím je, a tím, co cítí, že by mělo být.

Takové napětí je nevyhnutelný následek jeho dvojí přirozenosti. Neboť na jedné straně je osobní a konečné, ale univerzální a nekonečné na straně druhé. Individuální jáství nastupuje sta různých cest ve svém neujasněném úsilí naplnit sebe sama. Většina z nich je zpočátku protispolečenská a sobecká.

Ale ostré trny se střídají s jemnými růžemi. Můžeme-li se stát darebáky, můžeme se též stát ctihodnými lidmi. Etické květiny a intelektuální květy jsou konečně našimi odměnami za bolesti, kterými jsme trpěli. A mimo to, trny pomínou a květy zůstanou. Neboť pobyt ega ve světě vyvolá z nitra během postupného vývoje všechny latentní možnosti, které tam jsou skryty. To, co je vně, mu takto umožní odhalit to, co je uvnitř. A když ego přijde k sebepoznání a pocítuje svou původní míruplnou jednotu s ostatními, zápas končí. Je jisto, že pokud bude vznikat utrpení ze špatných činů lidí, bude kosmický vývoj očisťovat a zušlechťovat lidstvo trvalým znovuvtělováním a karmickou výchovou, i kdyby tento proces vyžadoval miliony let. Neboť ego ubližuje jak jiným, tak sobě jedině proto, že jeho sebepoznání je hrozně omezeno a jeho chápání světa je žalostně nedokonalé. Jeho hřích spočívá v tom, že zneužívá své síly, nesprávně usměřňuje své city a z nevědomosti užívá zvrácené své vůle. Lidské srdce má úplně pravdu, když poslouchá instinkt, který je žene, aby si zajistilo štěstí. Nemůže však zůstat jen v zevních uspokojeních. Bude vedeno postupně jejich omezením a nedostatečností prostřednictvím náboženských, mystických a filosofických hledání. Proto nepřijde ke svému vlastnictví, dokud nepřijde k poznání toho, co je základem jeho vlastního já.“ Potud Dr. Brunton.

Když se člověk definitivně odloučí od Boha, vytvoří se osobní ego a dostaví se zlo. Z toho je zřejmé, že návrat k Bohu je podmíněn odstraněním zla a především egoismu, který je jeho původcem.

Normální člověk tuto skutečnost v sobě nějak tuší, jenomže obyčejně nehledá nápravu ani včas, ani na správném místě. Ve snaze ulevit svým bolestem a trampotám, stará se obvykle o to, co pokládá v daném okamžiku pro sebe za nejlepší. Snaží se tím vlastně většinou zapomenout na své problémy a naplnit duchovní prázdnotu, onen nedostatek duchovního poznání, o kterém sice vědomě ani neví, ale jenž je pravým původcem jeho neklidu. Bohatství, láska a sláva, to jsou zhruba ony vzdálené vidiny, za nimiž se pachtí, ale které, i když je nakonec získá, ho nemohou nikdy definitivně uspokojit. Proč? Protože ve skutečnosti nehledá je, ale Boha.

Toto hledání a bloudění je nutně dlouhá a zjištná cesta ve vývoji člověka, ale naštěstí není nekonečná. Začala vznikem egoismu a skončí s jeho zánikem. A tím je vlastně už naznačen i způsob vývoje.

Vývoj je uskutečňován trojím proudem: fyzickým, intelektuálním a duchovním. Ve fyzickém světě vede do „hmoty“, která se nakonec ukáže být kosmickým myšlením. V intelektuálním vede přes žádostivost k vědecké badavosti, což je vývoj rovněž dlouhý a pestrý a nadto nebezpečný. Neboť ve spojení těchto dvou vlastností se rodí často zákeřnost a lstivost. Ty zplodí nakonec mnoho zla, války, bolest a krutost.

To je situace současného světa.

Teprve potom, když už je člověk úplně unaven a znechucen těmito dvěma proudy a jejich následky, odvrhuje obojí, a nespokojen se stavem světa, i se sebou samým, pátrá konečně ve svém vlastním nitru. A tehdy teprve odhalí, že zlo a utrpení lze odstranit jen přemožením sebe sama. To je první obrat na cestě zpět, na cestě k ztracenému ráji. Ego se vydává třetím směrem vývoje – nastupuje duchovní cestu, kdy je hrabivost postupně nahrazována štědrostí, nenávisť láskou a faleš pravdou. Tak začne cílevědomě postupovat do nitra, kde konečně obnoví hledané sjednocení s absolutnem a dosáhne štěstí, jež je trvalé.

Je dobře si uvědomit, kdy a jak nastalo omezování egoismu ve smyslu božího plánu. Stalo se tak tehdy, když člověk odhalil původ svého utrpení.

Tuto ideu pochopil Buddha Gautama před dvěma a půl tisíci lety pod Stromem

osvícení. Potom padesát let putoval po světě a hlásal své čtyři vznešené pravdy:

Vznešenou pravdu o utrpení

Vznešenou pravdu o vzniku utrpení

Vznešenou pravdu o odstranění utrpení

Vznešenou pravdu o stezce vedoucí k odstranění utrpení

Bylo mu jasné, že zákon utrpení pochopí člověk velice snadno, protože mu je vtiskován do duše bolestí. A protože bolest je nepříjemná, snaží se vypátrat její původ, aby ji mohl co nejdříve odstranit – k cíli se tak dostane velmi rychle. V tom Buddha spatřoval skrytou, ale velice vysokou inteligenci kosmického záměru, tj. omezení činností ega, jež zapříčiňují vznik dalších bolestí a bludu bolesti samotného. Buddha učil v harmonii s vesmírným programem, což je nejvyšší možná forma lidské činnosti.

Člověk prchá před bolestí do nitra obyčejně až tehdy, když už nemá kam jinam utéci. Právě v tom ale spočívá jeho spása. Můžeme vidět, že existují dvě síly působící v Božím plánu: síla od Boha oddělující – extrovertní, odstředivá – a síla s Bohem spojující – introvertní, dostředivá. Jedna nás vtahuje dovnitř, druhá nás tlačí ven. Jenomže venku člověk nevyhnutelně trpí, a tak koneckonců vítězí síla introvertní.

Takové je hrubé schéma Božího programu. Člověk nakonec odloží svůj omyl i hřích a stane se vědomým spolupracovníkem Stvořitele. Karmické příčiny utrpení budou odstraněny a zmizí i utrpení samo.

A právě to Buddha poznal a hlásal. Věděl, že zlo není ani nekonečné, ani absolutní, že je to jen zbloudění od dobra, od pravého bytí. A že toto zbloudění, jako každé jiné zlo, už samo v sobě obsahuje svůj vlastní konec a zmar. Buddha se jen snažil ten proces uspíšit.

Když džánin realizuje pravdu, žádné zlo nevidí a nezažívá. Vidí a zažívá jen dobro, které je věčným základem všech světů vesmíru. A toto dobro stále podněcuje nevyvinuté bytosti k proměně z nižších typů na vyšší, z nevědomých jedinců přes různé božské i nebožské sféry až v uvědomělou láskyplnou jednotu absolutna. Tyto sféry a světy existují a jsou i teď oživeny bytostmi, ale jen takovými, které v sobě přemohly zlo a nevědomost. Existují však v jiných dimenzích, než je naše konečné vítězství. Odložení egoismu neprobíhá tedy obvykle na zemi, ale až v říších, které se rozprostírají za naším dosavadním, dočasným chápáním. Jsou to v podstatě právě ony netělesné sféry, o nichž jsme již mluvili v první kapitole:

Nekonečná sféra prostorová

Nekonečná sféra vědomí

Nekonečná sféra nebytí

Sféra rozhraní možného vnímání

Nemusíme se však ve svých meditacích snažit o realizaci některé z nich. Ta přijde nebo také nemusí. My můžeme jít zkratkou. Je zde totiž ještě vyšší sféra. Pátou sférou je totiž samo tajemné absolutno, z něhož to všechno povstalo. A tato sféra je pro nás nejdůležitější. To je ona Buddhova nirvána, ono nezrozené, nepočaté, nestvořené a nesložené, jež je původem všeho zrozeného, počatého, stvořeného a složeného. To byl prvopočátek všeho a to je také konečný cíl všeho. Je ještě za zlatým věkem. Až tento cíl jednou zrealizujeme, odpočineme si v něm několik miliard let a pak zase začneme znovu. Ale to je ještě vzdálená, velmi vzdálená perspektiva.

Naším bezprostředním úkolem zůstává, co dělat teď, abychom se brzy vrátili

sami k sobě a poznali konečně sami sebe jako jedinou a neproměnnou jsoucnost blaženosti, vědomí a existence. Tato pátá sféra totiž není chimérická, nýbrž naprosto reálná a nijak daleko od nás vzdálená. Ona nejenže trvale září v našich lidských srdcích jakožto čisté vědomí Já, ale také současně všechno na světě vytváří a vším tím, co je vytvořeno, současně i proniká, neboť je všudypřítomná.

Ano, teď jste poznali, o jakou zvláštní a vzácnou nauku nám jde. Jedná se o advaitu čili vrcholný nedualismus čili monismus. Je to v podstatě nauka prostá a jednoduchá jako všechny velké věci a tady ji máme v kostce.

Když všechno, co vůbec existuje, povstalo silou světové mysli, jinak řečeno Boha Stvořitele, a sám Bůh Stvořitel povstal z čiré, čisté mysli absolutna, pak všechno kolem nás – i my sami, i Bůh Stvořitel – není a nemůže být ničím jiným než právě samotným čistým a čirým absolutnem.

Je to logické, protože tu nikdy nic jiného nebylo a nebude. Od prapočátku světů nikdo nic k absolutnu nepřidal a ani z něho neubral a ubrat nemohl. Všechno je tedy ono, jakkoli se světy, které z absolutna vzešly, zdají být lidskému pozorovateli pestré a kaleidoskopické. Absolutno je právě tak v nás jako všude kolem nás. Proto při hledání pravdy o sobě budeme současně hledat a také nalezneme pravdu i o světě. Až zažijeme uskutečnění sebe jakožto átmana, zažijeme ho současně jako univerzální božství absolutna neboli jako brahma, což bude potvrzením správnosti staré védické pravdy: „Tento átman je brahma.“

Nedualistická jednota jako samojediná podstata všeho je nepopsatelná pro svoji absolutní jedinečnost, čistotu, nedotčenost a nekonečnost, to však neznamená, že by byla nerealizovatelnou. Nemůže jí být, neboť vpravdě není zde nic jiného než toto univerzální božství. Ono se kdysi jenom zahalilo do tvarů, a vytvořilo tak skrze Stvořitele vesmír, ale tento vesmír neopustilo, jak jsme si už řekli. Zůstalo ve tvarech, ba dokonce zůstalo přímo jimi, i když se na první pohled lidé a věci zdají být od absolutna tak nesmírně oddělenými.

A nyní vám prozradíme další veliké tajemství. Tato oddělenost je možná jen proto, že všechny tvary světa nejsou doopravdy skutečné. Jsou jen fikcí, iluzí, májoi. Tak je to! Proto prohlédneme-li iluzi, jsme v pravdě absolutna.

Svět a jeho přechetné tvary a jména se nezasvěcenému zdají být takovými, jakými je právě vidí. V podstatě a ve skutečnosti je to ale Bůh, nejvyšší Bůh. Jsou to tvary Boží mysli, která se nám jimi takto projevuje. Džňánin či dživanmukta vidí hlouběji, lépe řečeno poznává jejich pravou podstatu. Tak spatřuje, že tyto tvary a jména jsou jen smyšlenkou, která bez svého myslitele, Boha, nebo lépe řečeno odděleně od něho, má jen úzce relativní význam, ba skoro žádný. Neboť kdyby nebylo absolutní existence, absolutního vědomí a absolutní blaženosti – těchto tří základních faktorů a charakteristik světové mysli –, iluzorní tvary a jména světa by vůbec ani neexistovaly. Takto je Boží mysl všude a ve všem, a to je naše štěstí a náš dobrý osud.

Všechna velká náboženství učí, že Bůh je všudypřítomný a je to pravda. Toto je jeho všudypřítomnost, základna všech jevů a projevů světa. Kdyby Bůh byl oddělen od svého stvoření, nebyl by nekonečný, jeho vlastní tvorba by ho samého omezovala zvnějšku, což by bylo absurdní. Proto je univerzalismus advaity absolutně správnou naukou, naukou budoucnosti pro lidi odvážné a vědecky myslící. Všechny dualistické nauky pak jsou jen relativně správné a přípravné.

Sat-čit-ánanda (existence-vědomí-blaho) absolutna je pravdou Boží čistoty všeho existujícího. Nedotýká se iluzorních změn tvarů, podobných snu, neboť tato pravda je stále stejná, ať se s věcmi děje cokoli. Je to vždycky věčná, čistá, neporušená a neposkvřená pravda, absolutní a věčně živá.

Tuto pravdu najdeme, resp. můžeme a musíme najít, nejdříve v sobě a potom ve vesmíru. Dá to trochu práce, ale my nejsme nuceni spěchat, ledaže bychom měli velikou touhu poznat a velikou snahu zbavit se potíží.

Tato pravda nám neuteče. Žijeme v ní, chodíme s ní, nosíme ji s sebou, ať jdeme kamkoli, jenomže se jí, bohužel, nemůžeme dotknout, jak bychom asi rádi. Ale naštěstí ji také nemůžeme nikdy odložit, což bychom jinak ve své marnotratnosti již dávno učinili.

Ona je bez počátku a je také bez konce. Je to prostě čiré absolutno, zažívané jako naše vlastní nejskrytější Já. A je také jástvím všech věcí. Vědomí a jáství Boha je vědomím a jástvím člověka. Především takto byl člověk stvořen k obrazu Božímu, neboť ať je jeho mysl sebevíc neklidnou, on sám je totožný s nevyrovnatelně klidnou pravdou, kromě níž nic neexistuje. Pravda je oním Já člověka, jež ho ani na okamžik neopouští. Proto ji člověk může kdykoli poznat, použije-li k tomu své soustředivosti a rozlišovací schopnosti. A jakmile ji pozná, pochopí i ostatní věci jako sebe sama. Jeho Já se rozšíří na celý vesmír, kterým tak jako tak je. Člověk si tuto skutečnost jen znovu ověří jako věčnou příčinu bez příčiny a konečnou pravdu o sobě a světu.

Nuže, jak tuto pravdu poznat?

Meditovat o ní nepřetržitě v duchovním srdci, klidně a trpělivě otázkou: „Co jsem já?“ Netříštit mysl dalšími úvahami či pochybnostmi, ale setrávat neustále na této tiché otázce. Není třeba ji znovu a znovu opakovat, jde spíš o tázací postoj trvale udržovaný. Úspěch budou mít zejména žáci čistého charakteru, pevné vůle, trpěliví a schopní soustředivosti.

Tato metoda si nevšímá ega, ale pravého, neosobního Já, tj. vlastní podstaty člověka, jeho přirozeného, nejvnitřnějšího stavu mysli, v němž se omezené a dočasné ego nakonec rozpustí a zmizí jako v moři. Jde pouze o to, aby se intelekt netříštil v pochybnostech a nejistotách, a naopak se introspektivně obrátil do nitra pomocí metody upření bdělé pozornosti na pozornost samu. Bdělost na bdělost.

V osobní lidské duši sídlí trvale neosobní prvek, nekonečný a živý. Je nám blízko, ba jsme to my sami ve svém základu. Jen se nesmíme mylně ztotožňovat s tělem, city nebo myšlenkami, ale obrátit se přímo k němu. Tato cesta duchovního sebedotazování nás tam dovede neomylně. Jen začít a vydržet! Cesta končí milostí Já, když se mu žák naprosto a úplně odevzdá. Neboť i když začal rozumem, končí žák nakonec sebeodevzdáním.

Na konci cvičení žák nenásilně zpomalí a zmírní dech. Může tím dokonce i začít své cvičení, avšak opatrně. Tím postupně zvládá nepokoj mysli. Ke konci cvičení pak tímto zpomalením, ba až i krátkým zastavením dechu, způsobuje, že se myšlenky rovněž zastavují a jeho jáství jím může prozářit bez překážek.

Budeme-li pilní a trpěliví, jednou v takové meditaci něco tajemného vyvstane v pozadí naší mysli – něco jemného jako éter, čistého jako ozon, něco, co nemá podobu ani jméno. Nám to přesto bude pojednou jaksi známé a blízké a bude to blaženě osvobozující – úplné vědomí, úplná existence našeho vlastního jáství.

Ozve se jemným, skoro nezmatelným rozplýváním, uvolňováním ega, případně jeho vplynutím do toho, z čeho ono samo pochází. Nebojte se toho, jsme to my sami. Musíme tomu věnovat plnou pozornost, ale jaksi nechtěně. Ani chtít, ani nechtít. Nesmíme se těšit z nové situace, tím méně se bát přechodu do ní, i když budeme mít podle našeho zdání třeba i důvod ke strachu či k radosti. Tím bychom poznání zapudili, neboť bychom probudili ego znovu k činnosti.

My musíme zakotvit a pevně zakotvit v oblasti nově nalezeného klidu a míru, až se jím staneme. Spočínáme v něm a budme jím bez nejmenšího napětí, nepozorujeme, ale přesto budme bdělí. To je umění, které se dostaví časem

opakovanými zkušenostmi samádhi. Neboť toto je samádhi. Zůstaňme v něm, jak nejdéle můžeme, a pravda se nám postupně projeví celá. V nás i mimo nás. Setrvejme i v tomto na celý vesmír rozšířeném Já klidně, trvale a spokojeně, a poznáme pravdu o sobě, o Bohu i o vesmíru.

Ať děláme, co chceme, nemůžeme zrušit své nejužší spojení a příbuzenství s absolutnem. Proto je naším rodným právem se o ně hlásit všemi možnými způsoby, hlavně nechat se vést na cestě k jeho poznání. Nechat se vést ani ne tak zevně jako zvnitřku – svým vlastním vnitřním, věčně živým světlem, které nikdy nezhasíná.

str. 38

Indická filosofie vytvořila pojem mája, vysvětlovaný jako síla klamu, která nutí člověka, aby věřil, že dokonalé je nedokonalé, a aby případně odmítal samozáříci a stále všudypřítomné jáství – jež je jádrem všeho bytí – jako něco neskutečného či dokonce neexistujícího.

Tento klam je silný. Je tak silný, že nemůže být zničen dokonce ani intelektem. Člověk může vědět a věřit, že svět, osobní duše a Bůh uvažovaní odděleně od božského jáství absolutna jsou jen pouhým klamem, a přesto nebude schopen tento klam prohlédnout, dokud se vnitřně nespojí s božským nekonečným Já, a nepozná tak pravdu z vlastní zkušenosti.

Až potud to vypadá, že člověk za svůj omyl nemůže. Celá věc má ale ještě jednu stránku a z té to vyhlíží už trochu jinak.

Poznání čili realizace je přirozeným setrváváním čisté (čiré) mysli ve vědomí absolutního Já. Toto vědomí Já je univerzální. Nemá tedy osobní myšlenky, tvar či hranice. Proto, když do něho jógin vstoupí, svět, kterého si byl dosud vědom, mu zmizí i s jóginem samotným. Zde se jedná o tzv. vnitřní nirvikalpa samádhi, na rozdíl od vnějšího, kdy malá část jemné mysli zůstane dále existovat. Při vnitřním nirvikalpa samádhi se jógin paradoxně nepocituje už jako člověk, ale je vším, co jest. Se zmizením osobní mysli zmizel svět i člověk, ale zůstalo poznání.

V nirvikalpa samádhi neprobíhá žádná činnost mysli, a jenom činná mysl si může uvědomit svět. Čirá, čistá mysl však naopak setrvává bez hnutí. Tento stav není nikdy trvalý, a když přestane, čirá mysl se opět spojí s tělem a intelektem a stane se myslí činnou. Ono spojení se světem se odehraje v tzv. duchovním srdci člověka, které džáninové umísťují do středu prsou, maličko doprava.

V těsné blízkosti tohoto duchovního srdce, čili centra živého jáství v nás, jsou ovšem v člověku také uloženy vásany, jemné sklony mysli, závislosti a touhy, které tam byly nastřádány z mnoha dřívějších lidských životů i z tohoto posledního. To hlavně. Proto čiré světlo jáství, bytí, u normálního člověka nedopadá přímo a bezprostředně do mysli, ale jeho síla zasáhne nejdříve tyto vásany a teprve od nich se odrazí do vědomí člověka.

A tak člověk, dokonce i při pokusech o introspekci, nevidí a nezažívá sám sebe ve své pravé a přirozené podstatě, ledaže by nejdříve přemohl své vásany. A to je právě těžké. Vždyť jsou to jeho vlastní výtvořky – chtění a žádosti, skutky dobré i zlé, na které si během minulých vtělení zvykl, neboť si je opakovaným prožíváním vtiskl do mysli, a proto se jich jen nerad vzdává a většinou pokládá jejich ztrátu za velikou oběť.

To je onen devítihlavý drak z pohádek, hlídající čistou princeznu – duši. Proto, ač ryzí život tryská z duchovního srdce člověka nepřetržitě po celou dobu jeho života jako gejzír nejvyšší blaženosti, normální člověk o tom ani neví. Šedá opona jeho vlastních závislostí, tužeb a zvyklostí mu brání nazřít jeviště skutečnosti.

Bylo tomu tak vždy?

Nebylo. V dobách zlatého věku nebyly ještě vásany vytvořeny a tím je vysvětleno, proč vlastně byl zlatým. Tehdy ještě přímému spojení s absolutnem nepřekáželo zhola nic. Dnes tomu tak není. Sami jsme si vytvořili překážky mezi sebou a Bohem, a chceme-li k němu zpátky, musíme je také sami odstranit. Aspoň většinu z nich. Proto se jóginům předepisují očištné disciplíny, jako jsou jama, nijama, filosofická modlitba, pročišťování čakr, prodýchávání nohou atd., které všechny souvisejí s očištnou charakteru.

str. 41

Sebeovládání, předpokládající trvalou bdělost nad sebou, svými myšlenkami a zejména žádostmi a vášněmi, je prvním předpokladem dobrého jógina.

str. 42

V duchovním úsilí se na prvním místě cení opravdovost. Při opravdovosti – tj. touží-li člověk celým svým srdcem a bez jakýchkoli postranních úmyslů po poznání – je cesta bezpečná, jako kdyby byl veden andělem strážným. A on také veden je a je přitom i ochraňován. Je ochraňován svou vlastní velikou touhou po pravdě, která sama o sobě už je milostí Boží.

Velikým duchovním úsilím budou dříve nebo později naše závislosti přemoženy nebo nás časem samy opustí, a my budeme opět čistí, jako jsme byli kdysi. Dnes při naší duchovní práci stačí alespoň dobrá a pevná vůle a hlavně bdělost a vytrvalost.

str. 43

Nicméně teprve nelpěním na čemkoli, zejména na svém egu a jeho názorech, poznává člověk, jak dalece je očištěn. Taková přeměna nebývá už obyčejně daleko od duchovního poznání.

str. 44

Sotva ukojíme jednu svou žádost, hned se nám objeví druhá a třetí a proces pokračuje, byť uspokojení ze splněné touhy obvykle člověku přece jenom pocit jistého štěstí přinese. Tento pocit je ale bohužel jen prchavý a dočasný, a tak si mysl přirozeně vyžaduje další a další uspokojování, což nebere konce ani s koncem samotného života.

Teprve když člověk přemůže a uklidní stále se měnící myšlenky, když osvobodí mysl od přitažlivosti čehokoli vnějšího a nasměruje ji neodchýlně k opravdovému zdroji štěstí a pravdy, k Já, když z rozptýlené mysli vytvoří jediné ohnisko vědomí, jediný mentální bod, a současně potlačí každou jednotlivou myšlenku, hned jak se objeví, může pocítit, že nahromaděné sklony vyhasínají, že těkavá mysl se zvolna mění v klidnou a čistou, a někdy dokonce může i zažít, že se mysl proměnila v samotnou čistou pravdu.

Toto je umění koncentrace, které je naprosto nutné k dosažení spásy.

str. 46

Můžeme dělat, co chceme, dokud se ale nezbavíme podstatné části svého egoismu, každé naše úsilí o poznání pravdy bude mít výsledek jen velmi omezený. Síla sklonnů, závislostí a tužeb, která je současně silou ega, je téměř u všech lidí velice mocná a vítězí hladce nad normální snahou poznat.

A tak, byť se nám po určitém čase podaří najít jistý klid v meditaci a třeba dost

význačný, brzy po něm v nás znovu vyvstane pocit omezené osobnosti, a to především ve formě myšlenky „já“ nebo „moje“. „Já musím udělat toto, pak tohle, potom půjdu tam a tam, řeknu to a to, moje žena, moje děti...“

Tento pocit osobního nebo vlastnického činitele nebere konce, i když už dávno víme o existenci absolutna jako jediné opravdové skutečnosti a věříme v ně.

Horlivě se ptáme, čím to je? Proč nemohu najít pravdu, resp. uvolnit v sobě i tato osobní pouta, když tolik toužím po svobodě? A i když s pomocí Boží pravdu na chvíli částečně zažiji, proč mi zase uniká?

Toto jsou časté stížnosti mystiků a jóginů v Kalijuze. Ve zlatém věku, jak víme, tomu tak nebylo. Řekli jsme si už proč. Nebylo vásan, nebylo osobních závislostí. V průběhu aeonů jsme si z nich mezi sebou a Bohem vybudovali přehradu, která nám teď překáží. Toužíme-li tedy doopravdy po poznání, nezbyvá nám než tuto přehradu zbourat. A to znamená zničit ego, totálně a definitivně.

Někteří lidé na této skryté destrukci ega už tiše léta pracují, ba někdy už celá vtělení, a většinou o tom ani nevědí. Z těch se pak rekrutují dobří žáci duchovních nauk.

str. 62

Jednou z největších překážek a také jedním z největších překvapení pro začínajícího jógina **je problém, že zevní lidská osobnost, vytvořená a zažívaná egem, je klamem.** První reakcí na toto tvrzení jsou obvykle pochybnosti a nedůvěra. „Jak by mohla být klamem? Vždyť je nadána inteligencí, tvořivostí, pílí, schopností přemýšlet a soustředit se. A je to přece právě moje lidská osobnost, která se snaží uskutečnit pravdu a jednou ji dozajista uskutečnit!“

Není tomu tak. **Pravda není nikdy realizována egem, ale pravdou samotnou.** Řekli jsme si již, že **realizace není příchodem něčeho nového, nýbrž odchodem něčeho starého – totiž klamu.** Proto i buddhistické sútry uvádějí, že bódhisattva-mahásattva vychází k všepoznání, nikoli přichází. To znamená, že z iluze, z nepravdy, z klamu vychází do pravdy, do poznání.

Pravda sama je statická a nepřichází odnikud, ona už je zde. Ve dne i v noci i v hlubokém spánku. Ona osvětluje Já i ne-já. To znamená sebe samu, ale i to, co se zdá být mimo ni. Zdá se to být z našeho lidského hlediska, ale ve skutečnosti není. Proč? Protože je to klam. **Ego je klam, tělo je klam, myšlení je klam, proto tito tři nemohou nikdy dosáhnout pravdy, která jediná je skutečností. Pravda se vlastně ani sama sebou neuskutečňuje. ONA JE.**

Ego může tento div nanejvýš registrovat, a to ještě jen tehdy, když jde o případ, při němž bylo použito myšlení, tedy džňány nebo asparšajógy. Nic víc ale nedokáže.

Co tedy s egem, tělem a myšlenkami? Co s nimi? Kam je zařadit?

Nikam, je třeba se jich vzdát.

str. 63

Jediné, co může nahradit klamné myšlení, city a pocity a z nich vyvěrající egoismus je absolutní Já. Toto je jediný správný druh náhrady za klam a jediný správný druh myšlení.

str. 64

Musíme bezpodmínečně zaujmout stanovisko pravdy, nemáme-li se nadosmrti topit v iluzích, protože dokud se s tímto hlediskem neztotožníme, bude naše cesta k pravdě dlouhá a pomalá.

str. 68

Ego není tak zlé, jak vypadá. Ve svém základu je to vlastně čistý paprsek absolutna, jenomže si během věků bohužel osvojilo zlý zvyk stále se s něčím spojovat. To je činí zlým a škodlivým. Takto se spojilo s tělem, s intelektem a veškerými závislostmi.

Odvěká vázanost ega na tělo je řetězem i koulí na nohou svobody člověka. Jak se zbavit této tísnivé tělesnosti? Není to v podstatě tak těžké, jak to na první pohled vypadá, máme-li dobrou vůli a velkou touhu po pravdě.

Když si myslíš, že jsi tělem, jsi tělem, a svoboda je pryč. Jenom tato pouhá, ale velice běžná myšlenka nás kdysi, před miliony let, svázala a svazuje nás trvale dál svými pouty věčné iluze, protože nás od té doby ještě ani nenapadlo se z nich osvobodit. Odstraňme pouta a budme zase volní jako ve zlatém věku.

Jak? Přervi, přáteli, tyto pouta trvale opakovanou myšlenkou: „Nejsem tímto tělem, nýbrž jsem čistou svobodnou existencí. Jsem vědomím, existencí a blahem.“ Tak je to jednoduché.

str. 70

Naučíme tě teď jedno cvičení. Opakuj ho třeba i vícekrát. Znovu a znovu se v duchu ujisti, že nejsi tělem, že je sice vlastníš, jako boty nebo šaty, ale že jím nejsi. Jsi existencí, vědomím a blahem a vším tím najednou. To nezná nesvobody lidské osobnosti a nemá hranic a omezení. Učiň toto rozhodnutí hluboko ve svém srdci, v duchovním srdci, nikoli ve své hlavě. Učiň je znovu s pevným přesvědčením, že je tomu právě tak, jak jsi řekl, a tak tomu i bude, protože tato idea je skrz naskrz pravdivá. Tím jsi dosáhl pravdy. Opět jsi dosáhl pravdy. Teď právě jsi znovu uskutečnil samotnou velkou pravdu, nedej se zviklat pochybnostmi.

Pravda je stále zde, jenom se pozorně dívej do nitra. Nevzrušeně. Klidně a s důvěrou. Odložil jsi staletími nahromaděnou nepravdu, že jsi jen tělem či myšlenkami. Zbývá ti jen pravda. O tělo se neboj. Tím, že je pochopíš jako ne-já, tím ho neubude. Jen tobě ubude klamu a objeví se pravda jako tvé pravé Já. Ani o ego neměj vážné obavy. Ego tím jistě zcela nezhasne, jen jedno staré spojení ztratí na své moci a některé vásany budou zničeny.

A tak tedy pozor. Opakuji: Jsem existencí-vědomím-blahem. Sleduješ pocit bytí po prvním ujištění, že jsi existencí? Hned, jak ti bleskne v mysl, ho drž, upevni, rozšiř a podrž natrvalo. A spočiň v něm, klidně v něm odpočívej. To bude odměna za tvoji námahu. Jenom si nemysli, že toho nemůžeš dosáhnout pro to či ono. Vždyť už jsi dosáhl. Zevní nevědění o tom samo o sobě nic moc neznamená. Proč?

Protože uskutečnění pravdy je stále zde, i když o tom právě teď ještě mnoho nevíš. Stačí však vícekrát odložit nevědomost, a pravda je zde vědomě. Však už se k tobě blíží. Odkud přichází?

Odnikud, vždyť je odjakživa zde. A to je zárukou tvého uskutečnění. Jen se jí odevzdat, dokonale a plně. „Bůh neopustí uctívatele, který se mu odevzдал.“ To říkal Mahariši.

str. 77

Ačkoli přirozeným stavem mysli je neosobní klid, absolutní většina lidí ho vědomě nezažívá. Jejich mysl, to je nepřetržitý pohyb myšlenek, tužeb a citů, který se ani ve snu nezastaví. Jedině spánek beze snů a později samádhi dokazují člověku, že jeho podstatou je mír, a proto mu také přinášejí vrcholné uspokojení, blaženost a štěstí.

V hlubokém spánku si však člověk tohoto neosobního míru vědom není, leda

když se z hlubokého spánku probudí, a to pak jen po několik málo okamžiků. Hlavním cílem téměř všech duchovních cvičení je proto postupně odstranit těkavost mysli, změnit její přelétavý stav v hluboké uklidnění, a tak dosáhnout alespoň savikalpa samádhi. To už je velmi uspokojivý stav míru, svobody a nepřipoutanosti.

Proto se žák, jakmile se cvičeními třeba jen částečně ponořil do duchovního klidu, musí snažit, aby zážitek co nejvíce prodlužoval a upevňoval. Obvykle tomu ovšem bývá naopak, zejména u začátečníků. Žák se poleká hlubšího ponoření mysli, a snaží se z něho po první zkušenosti rychle utéci. Byť je tento stav velmi příjemný, žák na něj není zvyklý a bojí se ho. Tento zmatek je způsobován zmenšováním pocitu ega, případně ubýváním pocitu tělesnosti.

Prohloubí-li se takové pocity, bývají uskutečňovány ještě hlubší stavy. Je to např. zážitek úplné beztělesnosti nebo zkušenost „moje podstata je jediné duchovní“ apod. To už jsou výsledky velmi hluboké meditace, ale žák, který na ně není připraven, se jich poleká, čímž je jakoby zaplaší. Později toho obvykle lituje.

Když tedy začínáte jakékoli duchovní cvičení, buďte připraveni na všechno. Vnitřní působení pravdy je nevyzpytatelné. Může vás navštívit náhle a hluboce po snaze zcela neadekvátní, nepřiměřené výsledku. To je milost, která je zpravidla odměnou za snahu v předešlých životech. Nebojte se přílivu milosti. Ať je její působení jakékoli, pracuje vždycky jen pro vaše dobro a neublíží vám. Prodloužení nebo prohloubení těchto vyšších stavů se však nedosahuje dalším úsilím, nýbrž právě naopak – neúsilím, převelikou jemností, nechtěním ničeho a naprostým odevzdáním se do vůle Nejvyššího. Necouvejte před dostředivou silou milosti, i kdyby se zkušenost přitom měla natolik prohloubit, že by i vaše jemná mysl byla rozpuštěna.

Za pravdu se platí ztrátou ega, což se může někdy někomu jevit i jako pocit naprostého zániku. Je to věcí síly ega, předchozích analýz, diskriminace, opravdovosti a také trochy odvahy. To, co však po pocitu zániku ega následuje, za tuto vysokou cenu stojí. Je to zkušenost čistého vědomí, které není ani obyčejným bdělým stavem, ani spánkem se sny či beze snů, ani subjektem či objektem, ale jakýmsi čtvrtým stavem, který žák dosud nezažil. Lépe řečeno, na který se už nepamatuje, na který dávno zapomněl. Je to stav zlatého věku. Proto mu nepřipadne cizí a nepřírozený.

Nechť v něm žák setrvá co možná nejdéle – bez korekce, bez kritiky, bez osobního vychutnávání a samolibosti a bez uvažování, co teď a co potom. Zpravidla to není jeho zásluhou, alespoň ne z tohoto života, proto ať si tuto zkušenost nepřivlastňuje a nepřipisuje, i kdyby se mu jevila sebepříroznější a samozřejmou. Je pravdou, že jde o jeho pravý domov, ale bude ještě chvíli trvat, než se v něm docela zabydlí. Záleží nyní na něm a jeho touze, snaze a pili, aby tato doba byla co nejkratší.

Buďte spokojeni s prvními duchovními zážitky, poděkujte za ně a važme si jich. Čím budou delší, tím budou častější. Táhne-li nás z nich cosi rychle „ven“, zavrhněme to se vší rozhodností. To je náš starý nepřítel a zloděj klidu – ego a jeho vásany. Nepodlehne jim za žádnou cenu. Ony se brání, ze starého zvyku by se chtěly stále uplatňovat, ale v tomto vašem novém světle nemohou. Řekněte si: „Dobře jim tak, jen ať se v něm rozpustí jako klam, jímž doopravdy jsou.“

Meditaci nekončete náhle, v tichém rozplývání zážitku ještě nějakou dobu klidně zůstaňte. Než se zážitek zcela rozpustí ve vašich myšlenkách o něm, můžete se pokusit přenést jej do čaker.

Začněte ádžňou, šestým lotosem mezi očima. Je to sídlo vesmírné moudrosti čili Ducha svatého. Dýchejte v něm a snažte se v něm klidně oživit to, co jste právě

uskutečnili v duchovním srdci. Váš intelekt se tím pročistí, vyjasní a zbystří a vy přitom můžete někdy zažít pocit jakéhosi velejemného jiskření, neboli čirosti, v mozku. Je to příjemné a čisté jako ozon po horské bouři a vy si můžete tento pocit vyvolat občas i později pouhou vzpomínkou a nádechem slabiky HAM (nebo HONG). Tuto slabiku nadechnete do čela a vedete ji až do meduly oblongaty (prodloužené míchy), načež ústy vydechujete slabiku SA (nebo SOU). Pomáhá to odstraňovat starosti a nacházet harmonická řešení různých problémů, zejména máme-li přitom víru v neomezenou moudrost ducha a síly.

Takto se „zužitkují“ všechny hodnoty nenadálého a záhadného příchodu milosti. Pokud je ještě pociťována, můžete ji postupně přenášet i do ostatních lotosů. Pozor však na lotos první a druhý (múladháru a svádhisthánu). Raději se jim vyhněte. Veškeré obvyklé asociace s těmito místy musí bezpodmínečně odpadnout! Teď není čas na citové nebo tělesné reminiscence, zmařili byste jimi všechn úspěch. Tyto čakry lze prodýchat pouze s největší jemností, vroucností a oddaností, a to zejména první z nich. Je to chrám šakti, vesmírné matky všeho. Mějte to provždy na paměti, a kdykoli duchovně pročistujete nebo otevíráte tato skrytá místa přírody, chovejte se podle toho.

A nyní se naučíme několik meditací.

STŘELNÁ KONCENTRACE NA NEKONEČNÝ MÍR

Říkej si pomalu v duchovním srdci (ne v hlavě) tuto mantru: „Jsem totožný s nekonečným mírem, který je zdrojem veškeré síly!“ Neodfíkávej tato slova jen stereotypně, ale s hlubokým přesvědčením a vírou, že to, co říkáš, je pravda. Bude-li tvoje přesvědčení silné a inspirující, v krátké době pocítíš jak mír, tak jeho nekonečnost. O sílu se nestarej. K prohloubení pomáhá vnitřní ujištění: „Nejsem tímto tělem!“ Toto cvičení může být prováděno kdykoli a kdekoli, třeba při chůzi na ulici. Osvobozuje od pocitu tělesnosti a je výbornou průpravou pro hlubší duchovní zážitky. Kdo provádí toto meditační cvičení často, přestane se hlubokých duchovních zkušeností bát.

DŽAPA U PRAMENE

Zaměř se co nejhlouběji směrem k duchovnímu srdci – k prameni jáství – a uvědom si citem i intelektem, že tento pramen je nejvyšším božstvím v člověku. Jeho laskavost, moudrost a dobrota nezná mezí. Bez něho bys nežil a vůbec neexistoval.

V tomto „místě“ opakuj v nejhlubším citovém pohnutí pranavu čili mantru ÓM (nebo AUM) nebo myšlenku-cit „já“. Uvědom si, že hluboce procitěná pranava či myšlenka-cit „já“ jsou paprskem nekonečného jáství, existence-vědomí a blaha. Vyslovuj tato posvátná slova v duchu, nikoli zevně. Konej to tak soustředěně a odevzdaně, až se tvá mysl v této mantře začne pomalu rozplývat. Usnadni jí to, povol se a nepřekázej tomu.

Dokud mysl „mluví“ svou mantru, kontroluj ji, aby nevybíhala za předměty smyslů nebo nepodléhala nátlaku zvenčí. Přitom stále a zvolna opakuj svou mantru. Když už nebudeš moci pozorovat pohyb mysli a zejména když se mysl sam zastaví, zataj dech a odevzdej se prameni jsoucna. Možná, že tě vtáhne k sobě, možná že nikoli. Pokud ano, neodporuj tomu.

Zůstane-li mysl bez myšlenek, neboj se a zůstaň tak, jak jsi. V Já se přece nemyslí. Až se bude mysl zase vracet ze svého utišení do světa, sleduj ji pozorně po delší dobu (2 – 3 hodiny). Je velmi pravděpodobné, že se rychle vrátí do svého oblíbeného roztěkaného stavu, neboť si bude chtít „vynahradiť“ ztrátu své aktivity, kterou utrpěla v prožitém klidu. Zabraň tomu veškerou silou vůle. A hlavně mlč.

Zevně i vnitřně. Nikdy o svém zážitku nemluv, ledaže by tě vyzval tvůj duchovní učitel. Nevydržíš-li to, pak aspoň sleduj účinky svého povídání. Nikdy se nevyjádříš přesně a nakonec ti většinou zbyde jen smutek.

Toto cvičení nezaměňuj s átmavičárou (sebedotazováním). **V átmavičáře** sice namísto pranavy **opakuješ otázku „Co jsem já?“**, ale toto opakování není opakováním v pravém smyslu slova. **Jde o tázací postoj, který je provázen citovým odevzdáním se Já, Bohu.**

Tento tázací postoj je účinnější, protože se samovolně prohlubuje. Působí stejně jako kterýkoli hlubší duchovní stav (třeba některá arúpadžhána), jenž se – když dovolíme, aby působil v nás – také samovolně prohlubuje. To je hlavním důvodem, proč se stále vyžaduje oddanost a odevzdanost.

Důležité je, aby tvá mysl nekolísala a dala se stáhnout do jediného bodu (ne na bod). Jakmile se to stane, pak už jenom buď. Všechno další není tvojí věcí.

CVIČENÍ VNITŘNÍ POZORNOSTI

Prozkoumej dobře svoji mysl a najdi v ní to, čemu se říká pozornost. Pramení až v hlubokém nitru duše. Obrat' pozornost na její vnitřní pramen – pozornost na pozornost. A tak zůstaň. Ego a smysly se budou bránit, ale ty si jich nebudeš všímat. Uvědom si jen, že pozornost je vyzařováním pravdy, že je to sphurana pravdy čili paprsek čistého vědomí vibrující navenek.

Tuto vibraci sleduj neochvějně zpětněběžným způsobem, tj. proti cestě paprsku, až se toto zpětné pozorování začne rozplývat do vědomí, až se s ním začne slučovat. Odevzdej se tomu a zadrž dech.

Můžeš mít dojem, že náhle zaujímáš větší prostor nebo že se ztrácíš do nicoty. Těchto úkazů si nevšímej, ale také si nevšímej ničeho, co ti ještě připomíná tělo nebo smysly. V tomto stavu jsou účinné všechny mocné sugesce, ovšem jen ty, které odpovídají pravdě.

Můžeš použít tuto sugesci: „Jsem tím, co je mimo jakýkoli protiklad a prouto pochybností. Jsem skutečně mimo možnost protikladů a pochybností. Navždy jedno a totéž, neměnitelné a neměnicí se, univerzální, a proto nezávislé na jakémkoli lidském myšlení!“

Myslíš-li to opravdu, stáváš se tím, co myslíš. Už teď jsi průzračný a beztvary jako nic. To sama pravda tě vítá a činí tak ráda, protože jsi moudrý a pokorný. Nikdy by takto nevíkala zpupného cizince.

Našel si její „polohu“ a zaujal její stanovisko?

Musíš zaujmout stanovisko pravdy, jako by bylo současně tvým vlastním, a to zase znamená odevzdat se pravdě. Jinak to prostě nejde. Proto Kristus pravdu nazýval Otcem. „Já a Otec jedno jsme“, což znamená nebránit se splynutí a splynout. Ostatní není záležitostí člověka. A je zde pozoruhodná věc: tam dole, přehluboko ve zřídle bytosti, jsou pozornost, Bůh a Já jedním a tímtéž.

Tak jsme se nyní trochu koncentrovali, nebo alespoň měli koncentrovat, ale zdalipak jsme nezapomněli na základní pravidlo tohoto soustředění? Toto pravidlo zní: Jsi-li už v koncentraci, tak o tom nemáš vědět. Máš jen být.

A ještě jedno pravidlo, neméně důležité: Chceme-li se stát absolutním Já, a to představuje jedinou možnost, jak je realizovat, žijme tím už teď.

Cožpak jsme někdy bez Já? Ovšem dokud se zcela neupevníme ve stálém bezúsilném držení tohoto jsoucna, myslíme na ně alespoň s hlubokou oddaností, žhavou touhou, láskyplným odevzdáním a pokornou modlitbou. „Ani na vteřinu neztrácej Já z dohledu!“ říká Šrí Mahariši.

To jsou dvě pravidla, na která – a zejména na to druhé – nikdy

nezapomínejme. Ať nás provázejí celým naším životem, dokud zcela nedokončíme cestu.

BRUNTONOVO CVIČENÍ

Cvičení se zpravidla neprovádí o samotě, ale zařazuje se záměrně do obvyklé činnosti denního života. Žák náhle přeruší práci, kterou právě koná – stačí k tomu tři, čtyři minuty –, nechá své myšlenky rázem ztišit a náhle se postaví do mentálního postoje člověka, jenž se probudil ze sna, a uvědomí si, že nejen hrál ve snu činnou roli, ale zůstával také zároveň nepohnut jako pouhý svědek své postavy v tomto snu. Žák musí stát stranou všeho, co se děje kolem něho, dokonce i stranou osobnosti, která patří do okolí, a setrvat zcela vzdálen jejích záležitostem nebo radostem. A musí tak učinit náhle.

Myšlenky člověka se neustále mění, ale za nimi je vědomí čili svědek, který je pozoruje. Statický, nehybný, neměnný. Tento prvek vědomí je přítomen v celém toku zakoušených událostí a věcí. Žák se musí snažit náhle se ztotožnit s tímto vědomím a přestat se ztotožňovat s vědomím obvyklým.

V tomto cvičení jsou prostor a čas (tedy celý běžný životní sen) náhle pozorovány bezčasovým teď, které je sice mimo lidské pojmy, ale nikoli mimo lidskou zkušenost. Opakované cvičení na bezčasé Já zavede rychle žáka do této bezčasovosti ryzí mysli a žák si ji náhle, třeba jen na krátký čas, uvědomí jako přítomný fakt svého vlastního života. Vše bude pojednou jako sen, přičemž žák znenadání pozná, že už není vězněn tělem, ale – jak píše autor – že mu nyní náleží nevyjádřitelná prostorovost bytí.

Toto je jedno z nejlepších cvičení, kterým člověk postupně odkládá pocit tělesné osobnosti, překonává náklonnost ke světu a tělu a zvyká si na neosobnost. Jak hluboko a intenzivně dovede spočinout v této bezčasovosti, právě s takovou intenzitou odbourává své vášně. Každé, třeba i velmi krátkodobé, ponoření se do absolutna je přímo lučavkou královskou, která vášně rozpouští, i když o tom žák výslovně neví. Přirozeně teprve úplné, trvalé rozplynutí mysli do univerzální jednoty absolutna zruší definitivně všechny závislosti. Avšak k poznání pravdy není nutné třeba úplného odstranění všech vášní. Některé závislosti totiž nejsou člověku na škodu, protože po realizaci pravdy umožňují běžný styk jógína s okolním světem.

BUĎ!

Toto cvičení připomíná křesťanský duchovní imperativ: „Buď tich a věz, že Já jest (jsem) Bůh.“ Spočívá v tom, že cvičící úmyslně popře své ego se vším, co se k němu váže a poutá. Učiní tak tím, že ho náhle zcela ignoruje. Prostě si nepřipustí jeho existenci a tím ho ve skutečnosti na čas zahubí. A nestará se o to, zda ho zahubil nebo nezahubil, pro něho prostě náhle ego neexistuje, a proto pro něho neexistuje ani omezení egem, ony neblahé vášně, klamná spojení s myslí a tělem. To všechno jako by náhle nebylo. A nejen „jakoby“, ono to pro něho skutečně náhle není. Tím odpadá jakýkoli boj o překročení iluzí a omylů. Jógin prostě náhle jenom je, a to je celá jóga.

Cvičící nebere v úvahu své tělo, svou mysl, své city, prostě zhola nic kromě jediné nekonečné a posvátné existence, která je bytím a vědomím. Ale ani o její jedinečnost a nekonečnost se nestará. On jenom je a v tom se nezmění. Ani kdyby hromy a blesky padaly a zem se třásla. Je, je, pouze je – právě teď a stále. Je nekonečným, čistým a věčným bytím, které se nestará ani o svou věčnost ani o nekonečnost. A to je vše.

Pokuste se o tuto „jednoduchou“ jógu po dobu jedné minuty. Uvidíte, kolik

myšlenek se vám během krátké doby objeví. Nedbejte jich. Nevěnujte jim ani nejmenší pozornost a jenom buďte. Pak prodlužte cvičení na tři minuty, pět minut atd.

Uvolněte se. Nespěchejte. Nemusíte dělat nic, vždyť je to cvičení nekonání. Nemusíte dokonce ani chtít být, ono bytí zde už je, proč byste je tedy měli vytvářet? Jen je sledujte, ale pozor, ne jako něco druhého. Buďte oním bytím.

Vy prostě jste, tak buďte. To úplně postačí a to je také celá jóga. Říká se jí brahmadžňána, neboť brahma, absolutno, je vším, co je, a bytí nemůže žádná věc postrádat. Že vylézají postranní myšlenky, které nemají s bytím nic společného? Ale mají, ony také žijí jen pomocí bytí. Přesto si jich nevěšmejte. Jste neustále čirým, čistým bytím, absolutním jástvím všeho. Buďte jím vědomě.

Neočekávejte přitom nic zvláštního. Nic nového, co by ve vás už odjakživa nebylo, vám přidáno nebude. Vždyť bytí je vaším vlastním statickým základem, podobně jako stříbrné plátno pod filmovými obrazy a dynamickým dějem. Tento děj je nestálý, neklidný a odvádějící od existence – plátna –, ale jednou všechn přejde a ustane. Jen plátno – bytí – zůstane navždy nedotčeno a navždy stejně čisté, ať na něm probíhal jakýkoli děj.

Zůstaňte jen nepohnutým bytím. Už nyní jste, čím jste. Tímto neochvějným statickým trváním a ignorováním zevních obrazů na filmovém plátně bytí mizí nevědomost o pravém základu člověka. A když úplně zmizí a pravda nastoupí do základu všeho v lidském vědomí, poznáte, že obrazy na plátně jste vlastně také vy.

„V obrazech je Já ve svém projeveném tvaru, bez obrazu zůstává ve svém aspektu neprojeveného. Pro džňánina je zcela bezpodstatné, jakou formu má Já. On je neustále pouze bytím,“ říká o tomto přirozeném procesu Mahariši. Proto musí jógin při tomto cvičení hledět na svět jako na neskutečný, neboť jinak by svou božskou skutečnost nikdy neobjevil. V tom tkví jediná potíž tohoto vznešeného cviku. Je tudíž nutno přemoci iluzi, vytvářenou nejen naší, ale i světovou myslí, a to není nijak snadné.

Na druhé straně však, podaří-li se nám alespoň v záblesku přemoci iluzi světa, poznáme, že i svět je božský. A právě k tomu je zapotřebí stále si uvědomovat Já jakožto bytí-vědomí-blaho všeho, neměnný základ všech našich zkušeností.

JÓGA SULABHÁ

Je to znamenité, velice jemné duchovní cvičení.

Uvědomte si, že vaše božská podstata sídlí ve vašem duchovním srdci jako nejněžnější a nejlaskavější základ všeho dobrého, a najděte ji tam. A pak se na ni stále a stále usmívejte jako na milenkou, do které jste šťastně a hluboce zamilován. Je krásná, je něžná, stále stejně mladá, miluje jen vás a čeká na vás s veškerou svou láskou, porozuměním, vroucností a shovívavostí, aby se vám cele odevzdala.

Co máte dělat?

Už nic víc, zhoľa nic, jen se na ni oddaně a láskyplně usmívejte a bedlivě, avšak naprosto uvolněně, přitom sledujte, jak se k vám tiše a skoro nepozorovatelně blíží. A ona k vám skutečně přichází. Čím jste tišší, čím víc ji milujete, čím jste jí oddanější, tím je vám blíže. Proto je teď ze všeho nejdůležitější vaše láska k ní a oddanost.

Zůstaňte tak, v tomto očekávání, naprosto tichý celou svojí myslí, tělem i citem, že by se ani lísteček ve vašem okolí nepohnul. Ani nezašeptejte, už skoro nedýchejte – přichází, aby vás objala v nejčistší lásce a milosrdenství.

Stane-li se tak – a jednou se tak bezesporu stane – nikdy ji už nebudete chtít opustit. Neboť je to královská milenkou, jejíž nejvyšší vlastností je všechno odpouštět.

MAHARIŠIHO POSTUPNÉ POZNÁVÁNÍ NEJVYŠŠÍHO

Jedná se o dvě krásné meditace, nebo chcete-li jednu o dvou částech.

Ve svém Katechismu dotazování říká Mahariši toto: „Mysl má být vtažena do nitra a zadržena v srdci, dokud pocít jáství, který pučí jako nevědomá mysl, tam není zničen. To je moudrost a stejně tak meditace. Všechno ostatní je pouze kázáním a pedanstvím. V souzvuku s tím máme upřít mysl na Něho, pozorovat Ho a poznat Ho všemožným úsilím.“

Toto „upření mysli na Něho, pozorování a poznání“ rozděluje mudrc na dvě postupná cvičení: cvičení ŠIVÓ HAM a cvičení DAHARAVIDJÁ.

Cvičení ŠIVÓ HAM neboli „JÁ JSEM ŠIVA“

První část cvičení směřuje k poznání čtvrtého stavu – k realizaci zlatého věku a současně nadsmyslové bytosti boží čili Boha Stvořitele. Realizujeme je rozkazem sobě samému: ŠIVÓ HAM, „Já jsem Šiva“.

Máme čtyři stavy bytí. Prvními třemi jsou bdělý stav, spánek se sny a hluboký spánek beze snů. Čtvrtý stav, turíja, který je stavem poznání pravdy, Mahariši nazývá také stavem vševedoucího svědka.

Cvičení sledující realizaci tohoto stavu spočívá v tom, že bloudící mysl člověka v podobě ega se nejprve pohrouží do duchovního srdce tak dalece, až pocít „já“ v těle je zcela opuštěn. K tomuto uvolnění z bdělého stavu dochází v důsledku praktikování átmavičáry, dotazu „Co jsem já?“.

Žák přitom zažívá jemné osvětlení jako zkušenost Já-Já neboli bdělost bdělosti, což není nic jiného než absolutno jeho vlastního jáství, sídlící v lotosu srdce, ve městě těla, v Boží svatyni (tabernáklu). K upevnění této zkušenosti má žák zůstat v naprostém tichu, aby se zkušenost sama sebou prohloubila, a jen si uvědomovat, že toto Já září jako vše, a přece jako nic, uvnitř, zevně a všude, a že je rovněž nadsmyslovou bytostí Boží.

Vnitřní rozkaz ŠIVÓ HAM se použije až v posledním okamžiku cvičení k úplnému rozplynutí ega. Žákovi to umožní další prohloubení jeho uvolněnosti a skutečný vstup do čtvrtého stavu.

Žák si nyní musí uvědomit, že nadsmyslová bytost Boží, třebaže sama povstala z věčnosti, věčná není. Jestliže kdysi povstala, jednou se zase rozplyne. Je to Bůh Stvořitel, žijící v čase a prostoru.

V jádru vše v sobě obsahujícího duchovního srdce, neboli „v rozpětí čisté mysli“, jak říká Mahariši, však existuje nejen Bůh Stvořitel, ale i samosvítící absolutno, samozářící neosobní jáství, které je na rozdíl od Boha Stvořitele věčné a jež nepovstalo z ničeho a věčně září. Stojí mimo čas a prostor. A tento projev je oním stavem zlatého věku, stavem vševedoucího svědka, nám známým jako čtvrtý stav lidské bytosti.

Absolutno září, nebo spíše žhne, stále a stále, neviditelně a nepoznatelně v nekonečné rozloze sama sebe jako pravá skutečnost. Bývá také označováno jako nejvyšší duch. Je to „cosi“ bez egoismu, tvaru, jména a charakteristiky nebo kvality existence-vědomí a blaha, třebaže logicky bychom řekli, že právě tyto kvality zde musejí být, byť jako latentní možnost absolutna samého. Neboť jak by jinak mohlo být z něho vše učiněno?

Není je ovšem možno uchopit, spatřit, vylíčit či pojmenovat. Ani samo jsoucno absolutna nelze správně pojmenovat, jakýkoli název plní prostě jediné funkci pomocnou. Zůstává však v lidských možnostech toto jsoucno realizovat. Jde o jakési vnitřní vědomí uvnitř vědomí Já-Já, které ačkoli je řádově až za čtvrtým stavem, je současně univerzální, takže existuje současně i ve všech individualitách, jménech a tvarech. Můžeme je proto nejvhodněji (i když také ne zcela správně) nazvat

absolutnem.

Když žák vylíčenou metodou uskutečnil první část či „fázi“ cvičení, má dojem, který se dostavuje skoro u všech hlubokých zážitků, že na světě není a nemůže být nic vyššího. Když si však na tento stav poněkud zvykne a má-li současně schopnost svobodného a nedogmatického rozlišování, poznává, že je zde ještě vyšší možnost. Může se pokusit o další krok.

Cvičení DAHARAVIDJÁ čili INTUITIVNÍ POZNÁNÍ SRDCE

Tímto krokem je druhá část cvičení – realizace skutečnosti, realizace samotného absolutna. Podmínkou je odvaha naprosto a dokonale zemřít, a to nikoli jen tělesně, ale především mentálně, aby nezůstala ani nejmenší, nejnepatrnější stopa jemné mysli, což se může nepřipravenému jevit jako zkušenost mnohem horší než prostá lidská smrt. Je to však naprosto nutné, neboť skutečnost absolutna je zcela bez ega, takže nevzdá-li se žák ega úplně a totálně, nemůže si dělat ani nejmenší naději na splnutí s ní.

A nyní k samotnému cvičení. Absolutno je nejvyšší všudypřítomnou skutečností. Je to logické, neboť z něho vše povstalo. Žák se nyní soustředí na tuto všudypřítomnou skutečnost, na onu, jak říká Mahariši, „rozlohu absolutního vědomí“ a uvědomí si, že ona jako světlo proniká vším – uvnitř i zevně, dokonce i samotným osvícením čtvrtého stavu. V tomto soustředění musí žák setrvat. A dále si musí uvědomit, že tak jako prostor proniká nejen plamenem svíčky, ale i modrou vnitřní částí tohoto plamene, tak i světlo absolutna proniká vším, co jest, tedy celým vesmírem i vším, co je v něm i mimo něj.

Nyní nastává potíže. Žák nedbá a ani nesmí dbát tohoto univerzálního světla, ačkoli si je prve uvědomoval. Postačí mu jen vědět, že absolutno je stavem bez ega a že je oním nejvyšším. Proto se mu klaní meditací: JÁ JSEM NEJVYŠŠÍ. Nic nenařizuje, jak tomu bylo v první části cvičení. A také nemůže říci „ono je nejvyšší“, protože by tím dal možnost vzniku dualismu – pozorovatele a pozorovaného a přirozeně i akci pozorování. Může však prohlásit: JÁ JSEM NEJVYŠŠÍ, a přece nebude jednat egoisticky. Je tomu tak prostě proto, že ve stavu absolutna není ega.

Jak tedy vůbec uvažuje? Jedině intuitivně. Jeho jednání a chápání nadále už neprobíhá v egu, ale jeho zdrojem je hluboká, řekli bychom až božská intuice. Proto se také této metodě říká daharavidjá čili ve volném překladu intuitivní poznání srdce. Kdyby se ego přece jen objevilo, bylo by to pro žáka důkazem, že z tohoto cvičení bohužel „vypadl“, že tedy pro tentokrát neobstál.

Jak známo v duchovním srdci každého člověka se vytváří pojem jeho světa, případně vesmíru, a duchovní srdce tudíž obsahuje vše. Proto žák meditací: „Já jsem Nejvyšší“ poznává nejnitrajnějšího „Pána duchovního srdce“ jako nejvyšší substrát všeho.

Je to nesmírně vysoké cvičení, zaručující trvalý „stav“ pravdy, ale aby bylo právě tohoto „stavu všech stavů“ dosaženo, má tři nesmlouvatelné podmínky. Musí být dlouhé, trvalé a pevné.

Na světě je velmi málo lidí, kteří se o ně touto vysokou metodou vůbec jen pokusili. Jeho realizace však odstraňuje navždy závoj nevědomosti v srdci a spolu s ním všechny dosavadní překážky. Teprve potom je realizována moudrost.

KRIJAJÓGICKÁ PRÁNÁJÁMA

Všechna duchovní cvičení vyžadují značnou dávku soustředěnosti mysli, která není u každého stejná. Těkavost mysli i u pokročilejších žáků je naprosto běžným jevem, proměny mysli jsou rovněž velmi časté, zatímco vznešený cíl jejich snah je naprosto neměnný. Děje-li se to v meditaci, svědčí to o tom, jak je žák cíli ještě stále

vzdálen a jak je jako člověk nedokonalým. K snazší realizaci je proto nutno soustředivost posílit a upevnit. To se může stát různými způsoby, zejména dlouhotrvajícím a často opakovaným cvikem. Existují však i taková cvičení, která soustředivosti myslí přímo napomáhají a o jednom z nich si teď povíme.

Krijájógická pránájáma patří mezi dynamická, což znamená, že přímo podporuje probuzení a vzestup hadí síly, což je vlastně doménou speciálních tantrických jóg. Toto cvičení usnadní žákům splnění jedné z nejdůležitějších podmínek úspěšné meditace, a to podmínku soustředivosti.

Cvičení souvisí se známou závislostí myslí na dechu a dechu na myslí a používá se v něm neviditelného spojení duchovního srdce, jako statického střediska pravdy, se sedmým lotosem – sahasrárou, střediskem dynamických sil (amrtanadí). Pro posílení soustředivosti se provádí před každým introspektivním duchovním cvičením. Je poměrně krátké a nenáročné, a nemusí proto zabrat mnoho času. Nicméně jeho výsledky jsou obdivuhodné.

Žák usedne tak, aby měl rovnou páteř, uvolní se a nenuceně dýchá. Nadechne ve čtvrté čakře (anáhatě) pranavu čili posvátnou slabiku ÓM (nebo AUM) a táhne ji pomalu vzhůru sušumnou (což je nejdůležitější nádí – kanálek – ve středu páteře) přes medulu oblongátu a skrze lalnu (malý lotos ve středu mozku – šiřinka) buď do šestého lotosu (ádžňa), nebo až do sahasráry, což je lepší.

Tato cesta trvá asi šest vteřin. Nato se zastaví dech v sedmém nebo šestém lotosu, a to na tak dlouho, jak je mu to příjemné, nesmí se však dusit. Pak pomalu vydechne opět ÓM (AUM) nebo dlouhé, mečivé É, a to rovněž středem páteře, tedy stejnou cestou jako při nádechu, jenomže opačným směrem. Dech vede až ke čtvrtému lotosu.

Studený proud nádechu s teplým proudem výdechu tvoří dohromady jeden dechový cyklus. Takových cyklů provede začátečník čtrnáct, pokročilejší žáci až jednadvacet. Výdech trvá rovněž asi šest vteřin. To plně postačí k posílení soustředivosti. Poslední cyklus ukončí žák už jen v nádechu, tj. v sahasráře, odkud pomalu vydechne do duchovního srdce – tedy do středu prsou, maličko doprava, kam ukážete prstem, když řeknete „já“ a svůj výrok doprovodíte gestem.

V tomto místě je ze všeho nejdůležitější udržet jednobodovou pozornost. Žák by měl přitom neustále udržovat v myslí stav hluboké citové oddanosti a odevzdanosti cíli. Je to velmi důležité a prospěšné pro neodchylování se od jednobodové pozornosti, tedy pro to, aby se žák nedal ovládnout bludnými myšlenkami nebo aby nebyl přemožen spánkem.

Bhaktům nedá mnoho práce tento stav pochopit nebo uskutečnit, horší je to s typy založenými intelektuálně. Zde se v krajním případě doporučuje, aby intelektuál roli člověka, který se blíží k pravdě pln náboženského pohnutí, alespoň sehrál. I tento pouze předstíraný stav často postačí k udržení pevné pozornosti, nebo alespoň zabrání, aby mysl stále těkala po všem možném i nemožném.

Říká se, že náboženství nebo jiná forma oddanosti Nejvyššímu je olejem či vazelínou do jinak vysychajícího vrtajícího stroje duchovní introspekce. Vaše zkušenost dá tomuto pořekadlu za pravdu. A to je účel věci.

Jiná forma prohloubení soustředivosti spočívá v tom, že si koncentrující žák nemá myslet „já se koncentruji“, ale má zaměřit pozornost na cíl, s nímž se má hledět ztotožnit. To znamená nikoli ho „vidět“, ale stát se jím! Žák si třeba řekne: „Jsem existencí-vědomím a blahem.“ Tato slova však nesmějí zůstat jen slovy. On se musí svým vlastním srdcem přímo vlomit do jejich významu, nejen je opakovat v hlavě, jak se často stává. Stejně tak, soustředí-li se na nejvyšší Já v srdci, neměl by tak činit v občasných vlnách myslí Já – Já – Já, mezi než se obvykle v nestřeženém

okamžiku prodere něco třeba naprosto triviálního, ale odevzdaným držením jáství jakožto sebe samého srdcem, nikdy ne hlavou.

Některé východní, ale i západní školy učí své adepty soustředit se do čela, jiné do uší nebo do břicha na solaris plexus. Avšak nezáleží na tom, kam vrhnete pozornost, vždycky bude tam, kde ji chcete mít. Hledáte-li ale pravdu, musíte najít zdroj pozornosti a ten tryská z duchovního srdce, z pravdy samotné.

Pravda musí být hledána tam, kde je, ne tam, kde „není“, třebaže je všude. Pro člověka, spočívá její přirozený střed v duchovním srdci. Je nutno tedy upnout pozornost na srdce čili srdce na srdce. Myšlenky se mohou zúčastnit této vysoké snahy jen zpočátku, spolu se silou vůle, později už nikoli. Bezmyšlenkovité „úsilí“, které je nad úsilím i neúsilím, je ze všeho nejdůležitější. Neboť vydržíme-li v tomto stavu jen jako pouhé bytí či jsoucno, jsme v samádhi. A i když z něho zpočátku trochu vyklouzneme, nemusí to být vždycky ztracená stopa. Snadno se můžeme ocitnout v některé arúpadžháně, třeba jen v prostoru. Už to je velkým ziskem.

Návrat zpátky do samádhi provedete realizací otázky: „Kdo je ten, jenž si právě uvědomuje toto nekonečno?“ Takovým neočekávaným vyklouznutím ze samádhi se můžete také dostat namísto do prostoru například do světla nebo do zvuku. To bývá méně časté. Nikdy však přitom neztraťte odvahu, víru, duchapřítomnost, naději a dobrou náladu. Jen jejich nedostatek uvádí do zmatků a třeba i do vizí.

Zde buďte opatrní a nedůvěřiví. Jestliže jste „viděli“ Boha, tak jste ho vůbec neviděli. Takto se k němu nechodí. Toto „vidění“ je naprostou egoistickou dualitou, zatímco Bůh je neosobní jednotou, jíž se musíte stát a ne ji vidět. Křesťanských dualistických dogmatiků se toto odvážné tvrzení někdy dost nepříjemně dotýká, protože neznají skutečnou křesťanskou vědu. Pro ni je tato teze samozřejmostí.

Řekli jsme si už, že vědomí Já sídlí v duchovním srdci. Proto se vždy a při každé introspektivní meditaci soustředíte jen do duchovního srdce a neodchylujte se od něho ani na zlomek vteřiny. „Co jsem já?“ Tento tázací postoj držte neustále, dokud nevznikne samovolná bdělost bdělosti, ono pozorování samotného pozorování, jež samo odstraní vtíravé myšlenky tím, že je rozpustí.

Když se tak stane, pak „Buď tich a věz, že Já jsem Bůh!“. Ani nejmenší myšlenka ať už nevzniká. Ty jsi Já! Toto Já už ale dávno není zájmem „já“. Jde o novou zkušenost, které se neboj. Je to nový stav – bez úsilí, bez tvaru, bez času, který nejde dost dobře popsat, ale na který – když jsi ho jednou zažil – nikdy nezapomeneš.

Zůstane-li ti ještě tolik osobního vědomí, abys mohl otevřít oči – a to ti zpravidla zůstane – poznáš, že všechno, včetně tvého těla, má jen charakter snu nebo iluze. Existuje to, ale není to skutečné. Jen ty jsi skutečný. Teď ale není doba, abys to rozebíral. BUĎ! Čím déle a neosobněji, tím lépe. Jde pravděpodobně o zkušenost vnějšího samádhi. Může zůstat trvalou, pak by to bylo sahadža nirvikalpa samádhi, ale spíš bude zprvu dočasnou, tedy kévala nirvikalpa samádhi. Ať tak či onak, nyní jsi poznal „stav“ pravdy. Nech jej žít tak dlouho, jak to jen půjde. Po vyvanutí na něj vzpomínej co nejčastěji a brzy se k němu vrať. Opakovanou zkušeností stane se trvalým.

A ještě něco. Když myslíš na absolutno nepřisuzuj mu žádnou formu a nedávej mu žádné jméno, nanejvýš jen pomocné, jako např. poznání či pravda. Až absolutno poznáš, zbytečně bys musel tato jména odkládat, protože, jak uvidíš, nic pravdu nevystihuje. „A nejméně se hodí právě nic,“ pravil Buddha.

A také si ji nijak nepředstavuj. I kdyby sis ji představoval jakkoli, všechno je špatné, všechno je nedostatečné a nevýstižné. Kdybys na nějaké takové představě

trval, zhmotnila by se ti a mohlo by to být pro tebe i vážnou překážkou. Když se to vezme naprosto důsledně, je pravda jen bytím-vědomím a blahem, ale ani tato slova se pro ni úplně nehodí. S tím počítej. Ba ani slova pravda či absolutno nejsou plně výstižná, protože nic neříkají o jejích hodnotách. Proto o ní raději mlč a jen se jí v tichu zbožně odevzdej.

Prvním zahlédnutím pravdy se mudrcem ještě nestaneš. Proto dej pozor, aby ti po takové zkušenosti nenarostlo svaté či moudré ego. Má k tomu vždycky veliký sklon a nadání. Pak bys musel dlouho zápasit, než bys tento omyl objevil, a ještě déle, než by ses ho zbavil. Lékem je odevzdanost a pokora, ozdoby pravého mudrce.

A ještě něčemu by bylo záhodno se naučit. Jde o upamatovávácí cvik, který se praktikuje v průběhu celého dne. Říká se tomu také správná mentální pozice.

Já jsem svědek všeho, co existuje, a všeho, co se děje. Tento postoj ti jistě připomíná subjektivní cvičení uvedené již dříve. Zde to však není myšleno jako dočasné introspektivní duchovní snažení, ale trvalé postavení mysli – během dne, před spaním, v noci i ráno, prostě stále. Jakmile ti jen na okamžik uteče, hned se k němu vrať. Proč? Protože spaluje pocit ega v těle a s ním i vásany. Nic pro tebe není v životě důležitějšího.

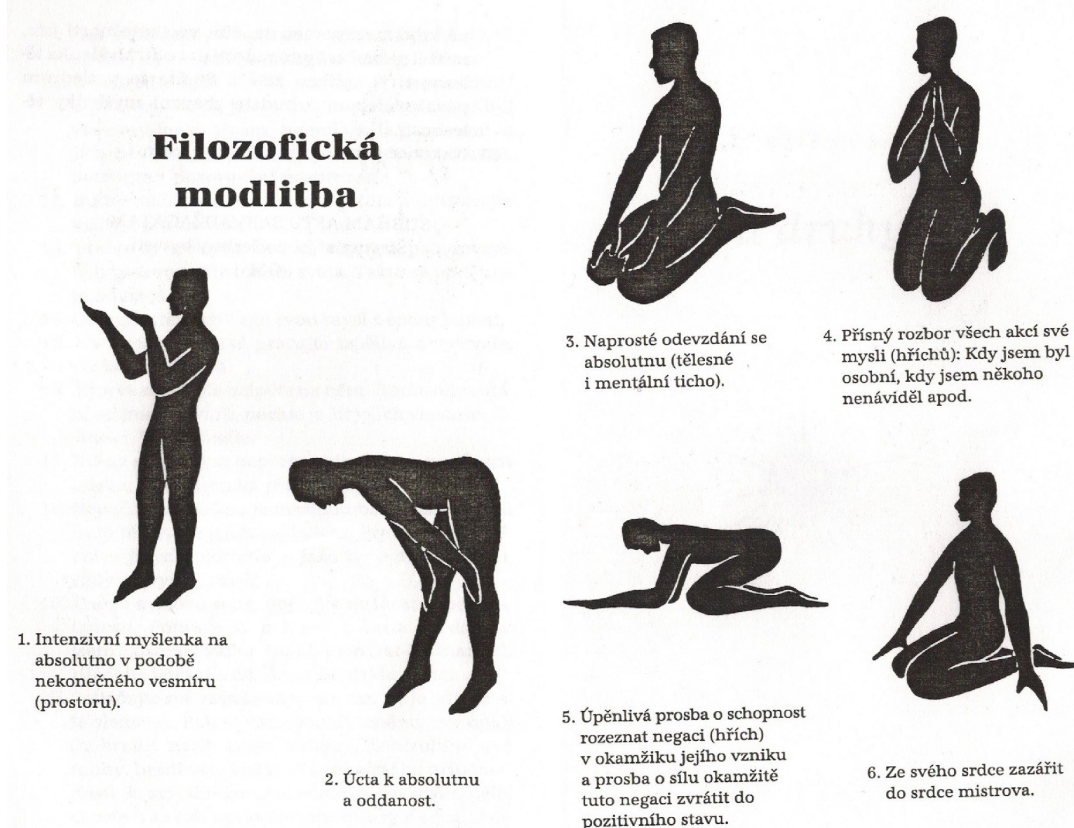
Tohoto svědka nech v sobě ožít natrvalo. Vypracuješ si tím jakousi ochrannou bytost, která tě bude varovat i chránit před jakýmkoli zmatkem či nebezpečím. To není maličkost. Podrob mu své malé „já“. Mysli trvale: „Já jsem svědek.“ Vždy a všude si to uvědomuj.

Ve skutečnosti je to svatá pravda, jenomže kolik lidí si ji uvědomuje? Ty jakožto svědek žiješ ve věčném tichu, v pozadí ega, v pozadí myšlenek, v pozadí všeho, co pro tebe bylo, jest i bude. Učiň to pro sebe zjevnou skutečností. Někde tomu také říkají „tiché mlčení“. A pamatuj, toto cvičení je daleko víc pravou skutečností než pouhá slova o něm. Proto o něm v sobě tiše mlč, tím je udržíš živým.

Eduard a Míla, Praxe jógové filosofie

str. 60, CVIČENÍ FILOSOFICKÉ MODLITBY

Zásadní podmínkou pro všechny druhy jógy je čistota charakteru a k tomu slouží filosofická modlitba znázorněná na obrázku v šesti krocích, v šesti polohách. Cvičte ji aspoň osmnáct minut denně. Každou pozici tři minuty. Začněte s tím ihned a buďte pokorní a vytrvalí. Vynášejte sílu a čistotu ducha na povrch a žijte v ní.



str. 88, Hledání buvola.

Čínsko-japonské alegorické znázornění duchovní cesty na deseti obrázcích. Opatřili jsme je vlastním výkladem v duchu jógy.

(Obrázky nejsou v tomto případě důležité, proto zde nejsou. To, co je důležité, je samotný výklad, a proto ho zde cituji.)

Obrázek první

Žák hledá posvátného buvola, duši člověka, pravdu o sobě i světě. Dovídá se o cestě za Pravdou, o existenci duchovních možností, hlubších než je normální pojetí běžné životní filosofie. Dovídá se o átmanu (čistém vědomí) jako o svědku a oživovateli mentálních stavů a funkcí mysli. Rozhoduje se hledat svědka v sobě a vydává se na duchovní cestu. Než dojde k pevnému rozhodnutí, trvá to třeba řadu vtělení. Svědek – átman – je znázorněn posvátným buvolem. Buvol nemůže být nikdy ztracen, může pouze vyjít z naší paměti. Je však trvale v nás. Má tedy smysl ho hledat? Ano, protože iluze omezenosti v nás zapustila příliš hluboké kořeny. Při utišení mysli se buvol může opět na okamžik objevit. I když nepřítomnost buvola je jen zdánlivá, zevní svět nemůže člověku nikdy nahradit ztrátu duchovnosti.

Obrázek druhý

Žák se dostává různým způsobem k naukám. Pociťuje v sobě volání

posvátného buvola, probouzí se v něm touha po něm. Podle svého založení si vybírá vlastní způsob duchovní cesty – vydává se po stopách buvola. Jednou z neúčinnějších cest je jóga bdělé pozornosti. Na této cestě žák udržuje bdělou pozornost k posvátnému buvolu, svému vnitřnímu Já. Pokouší se o objektivizaci. Pokládá myšlenky za předměty a je k nim indiferentní. Nepřivlastňuje si je. O svém transcendentálním vědomí (o buvolu) uvažuje jako o jejich svědku a jako o své přirozenosti, věčné a stálé. Snaží se být pozorovatelem svých myšlenek. Když se mu mysl uklidní, poznává v sobě cosi božského. Tak jsou stopy posvátného buvola čím dál zřetelnější, žák již tolik nebloudí a jeho cesta se stává rychlejší. „Od nynějška nedovolte myšlenkám v meditaci, aby se zúčastňovaly aktu vidění, ani toho, co vidíte, ale aby nepohnutě setrvaly na tom, kdo vidí,“ napsal Šrí Ramana Mahariši.

Obrázek třetí

Buvol byl konečně spatřen. Úměrně snaze se žáku objeví první zkušenost „zahlédnutí“ buvola – átmana. (Átman je tu chápán jedině sám sebou, tj. vlastní intuicí, což je přímá emanace átmana, intelligence bez intelektuálního procesu.) Protože žák v sobě intuici ještě zcela neprobudil, zaregistruje tuto novou zkušenost teprve tehdy, kdy mizí. Nevzpomene si, jak přišla, ví jen, že prožíval velké štěstí, ale uvědomil si je, až když končilo. Podobně jako po procitnutí ze spánku. Říká se tomu, že žák zahlédl ocas odcházejícího býka. „Tao je, když býk mávne ocasem.“ Zen-buddhisté nazývají tento stav kenšó. Přestože je zde dosud nedostatek správného chápání, je tato zkušenost pocíťována jako neobyčejná blaženost, přítomnost Boží, mír átmana, zažití sat-čit-ánanda, se zvýrazněním aspektu blaženosti. Později budou postupně zvýrazněny i ostatní aspekty – čit, vědomí (při realizaci sféry nekonečného vědomí) a sat, bytí (při zažití jednoty všeho). Tato zkušenost je pro žáka světlem, rozšiřujícím jeho duchovní obzor. Někdy je zážitek provázen skutečnou vizí světla různé intenzity, případně se žák cítí ve světlo proměněn. Vize světla se mohou opakovat tak dlouho, až žák pochopí, že má jít ještě hlouběji. Toto prohloubění může uskutečnit otázkou átmavičáry: „Kdo je ten, kdo světlo zažívá?“ Otázka, kdo je posledním pozorovatelem, zůstává však žáku dosud otevřena. Kdyby v tomto stádiu zvládl introspekci, byla by zodpovězena. To je však téměř vyloučeno.

Obrázek čtvrtý

Minulá zkušenost, která přišla jaksí sama od sebe, neočekávaně, zanechala v žáku vzpomínku. Žák po zkušenosti touží a snaží se ji znovu dosáhnout a chtěl by ji mít napořád. Žákova mysl však dosud není čistá, ba právě naopak, je plná závislostí a zlovykům, a tak zkušenost nemohla být trvalá. Buvol je sice posvátný, ale byl zvyklý žít v divočině. Je třeba ho zkrotit. Žák proto zápasí s toulavým a vzpurným buvolem smyslů a špatných sklonů a snaží se je ovládnout různými cvičeními a duchovními praktikami, a tak udržet pozornost na zvoleném předmětu meditace. Buvol se zuřivě brání. Je to dlouhý a těžký zápas vůle ovládnout myšlenky, jež se stále ubírají po starých, navykých cestách. Je-li buvol krocen obvyklými prostředky, provazem a bičem, trvá to dlouho. Tak dlouho, dokud žák nepřijde na snazší způsob, např. nahradit vůli láskou. Vonící hrstí trávy. Ostatně buvol už sám začíná toužit po sladké, vonící trávě, která je zdrojem jeho existence a síly, a přichází svému krotiteli vstříc (milost Boží).

Obrázek pátý

Jógin nabídl buvolu – mysli – hrst sladké trávy. Buvol za ním jde téměř dobrovolně, neboť je lákán trávou – lahodností lásky k Pravdě. Jedná se o první stupeň savikalpa samádhi. Je zde stále dualita – buvol a žák. Mysl pracuje, neboť i zkrocená mysl je mysl, dostává však nové, sattvické (čisté, ušlechtilé) náměty místo dřívějších, rádžasických (náruživých, vášnivých) a tamasických (zatemnělých,

zlomyslných), a tudíž i nový vnitřní obsah. Jógín uvažuje o ryzím základu života, o átmanu, o absolutním vědomí, jako o svědku svých žádostí a jiných myšlenek a jako o své pravé přirozenosti, věčné a stálé. Předmětem meditace je čisté vědomí. Jógín se učí být plynule bdělý átmana i během dne, tzn. stále si uvědomuje přítomnost Boží (tichým mlčením v pozadí myšlenek, átmavičarou apod.). Myšlenky běží jediným tokem pozornosti k átmanu, k Bohu. Ostatní nadbytečné myšlenky samy od sebe zanikají (dharmy tiše zaniklé). Nastupuje samočinná bdělost. Kdykoli žák pocítí větší příliv lásky k Bohu, ihned se mu přítomnost Boží vnitřně ohlásí. Úměrně k tomu, jak se mysl uklidňuje, se božství zpřítomňuje povznesenými pocity, až je nakonec zažito savikalpa samádhi. Žák chápe, že brahma i átman mají spoluúčast na okolním světě a že jsou ve své podstatě identičtí. Buvol je ale dosud ještě plachý, proto je držen na provaze. Pevné soustředění na zvolený předmět je nezbytné, jinak by buvol utekl. „Nemůžeš mě spoutat jinak nežli láskou...“ (R. Thákur).

Druhý stupeň savikalpa samádhi má dvě fáze: 1) meditační – obrázek šestý, 2) kontemplační – obrázek sedmý.

Obrázek šestý

Jógín cvičí neustále átmavičaru, čímž spaluje vásany (závislosti) a postupuje k meditační fázi druhého stupně savikalpa samádhi obrácením pozornosti na átmana, jehož charakteristiky – existenci, vědomí a blaho – si snaží uvědomit jako své vlastní. (Jsou nerozlučně spjaty v trojjedinost.) Na tomto stupni používá stále ještě myšlenek. Dělá-li to s láskou a oddaností, cítí se ve spojení s Bohem a Bůh se mu vnitřně zpřítomňuje. Může to dostoupit takového stupně, že jógín chodí stále s Bohem. Ale i když je mu blízko, jeho vnímání Boha je stále ve dvojnosti. „Je to můj Bůh a já jsem jeho.“ Z této sféry pocházejí různí bhaktičtí učitelé. Žák uvažuje o tom, že svět vzniká působením Boží mysli, kterou člověk svými smysly a myšlenkami modifikuje.

Obrázek sedmý

V kontemplační fázi druhého stupně savikalpa samádhi, která nastupuje plynule po fázi meditační, jógín zaměří svoji pozornost na átmana, na aspekt (charakteristiku) bytí nebo vědomí, ale už bez myšlenek. Čirá, čistá mysl se tak stává dynamickou silou, která může prorazit zdí nevědomosti a někdy na okamžik dosáhnout i cíle, tj. nirvikalpa samádhi. Krátkodobé záblesky Poznání jsou zprvu řídké, později však čím dál častější, až jsou každodenní. A také hlubší. Výsledkem je uvědomění: „Jsem svobodný, jsem nepřipoután.“ Je zde i silný proud sebe-vědomí. Když tento stav trvá dostatečně dlouho, prohloubí sám sebe do čím dál častějšího zábleskového splývání s čirou, čistou myslí, vědomím, átmanem. Je to tak vysoký stav, že se z něho obyčejně nechce jít dál. Hlavně také proto, že jeho úplné překročení do nirvikalpa samádhi je podbarveno závany smrti a strachem z ní. Proto ti, kdo ho zažili, často od něho ze strachu utečou. Jiní se opět domnívají, že je hranicí lidského poznání. Není tomu tak, i když jde o úroveň velmi vysokou, ze které pocházejí bódhisattvové, duchovní učitelé, velcí umělci, osvoboditelé a reformátoři, pracující nezištně pro blaho světa. To jsou ti, kteří v sobě cítí Boží sílu a spoluzodpovědnost za stav světa, povinnost pomáhat světu, učit své spolubratry, být jim vzorem apod. Vnímají je však dosud odděleně. Občas se jógínu přihodí, že se ocitne ve vědomí druhých a že spolu s nimi prožívá strasti nebo radosti, jako by byly jeho vlastními. Odtud pramení jeho soucit a také pocit spoluzodpovědnosti. V buddhismu se tomu říká sféra nekonečného vědomí. Tímto poznáním sebe v druhých a druhých v sobě a také altruistickou činností se jógínovo „já“ spolu s vědomím bdělosti umenšuje. Jógín tak postupně vychází k všepoznání. I když se jeho osvobození uskutečňuje nakonec rázem, je tímto způsobem dlouho

připravováno. Jógín se vrhá do zevní činnosti někdy podvědomě jen proto, aby nemusel podstoupit smrt ega. On se vlastně sám před sebou více či méně vymlouvá na svou zevní činnost. Realizace átmana jako nejvznešenějšího pólu jeho bytosti je odkládána, neboť jógín se opět polekal sféry ničeho. Odklad spočívá hlavně v tom, že ještě plně nesvolil být Božím nástrojem k altruistické činnosti; stále podržuje uvědomění: „Já jsem činitel a toto dílo je mé.“ Tento stav, kde je stále ještě „já“ a „mé“, může trvat řadu životů. Nicméně jógín je vnitřně v Boží ochraně. Zejména pokud je pokorný před Bohem a s čistým srdcem přijímá svoji práci jako svěřenou od Boha. Když se záblesky poznání opakují častěji, automaticky se prodlužují, přičemž se mohou také prohlubovat až k opakující se krátkodobé realizaci brahma (obrázek devátý). Jakékoli úsilí naprosto odpadá. Zkušenost se děje prostřednictvím „murta manas“ (mrtvé mysli). Jógín se zprvu vrací z každého záblesku uvědomění zpět do nevědomosti, ale více a více osvícen a jaksi vyhlazen od svého „já“; později je uvědomění častější a také hlubší a jeho vědomí se víc a víc přesouvá do ryzosti Pravdy. Živý a „průhledný krystal“ átmana se pomalu stává živým a průhledným vesmírem brahma; není už mezi nimi téměř rozdíl. Jógín konečně plně pochopil, kdo nebo co je buvol. Poznává, že je to vlastně jeho vnitřní podstata – poslední pozorovatel – a občas nakrátko cítí identitu s brahma. Myšlenky osvícení nebo neosvícení jsou zde zbytečné. K čemu by byly, když je duch čistý?

Obrázek osmý

Po prvních záblescích nirvikalpa samádhi (kévala, dočasného) bez vědomí světa je po návratu svět chápán odděleně, i když ne tak pevně jako předtím. Postupně, jak jógín zažívá další záblesky, ovšem už s vědomím světa, poznává jednotu mezi hloubkou bytí a světem. Jak se víc a víc vzdává ega, rozdíl je postupně smazáván. Jen málokterí jsou však ochotni úplně se ho vzdát hned, přejít rigor mortis, tzn. přemoci strach ze smrti, velkého prázdna a nicoty, a rozplynout se v neosobním bytí. A přece jenom tímto způsobem vychází bódhisattva-mahásattva k všepoznání. Nestává se to napoprvé. Dokud není smrt překonána, vrací se žák znovu a znovu zpět, vyvrstěn strachem. Jen málokterí v sobě tento strach překonají hned na první pokus a nechají rozplynout ego i s vásanami do sféry zcela ničeho. Jestliže se tak stane, transcendentální vědomí je zažito jako jedno bez druhého. Átman, což je totéž, je zažíván jako univerzální Já, ale „ví“, že je nedílnou částí brahma. Při této zkušenosti zpočátku mizí svět i jógín. Pozorovatel, pozorované i pozorování splynou a zmizí úplně. Spojení vnějšího nirvikalpa samádhi s vnitřním dává vzniknout sahadža nirvikalpa samádhi (obrázek devátý). Při opakování této zkušenosti posléze svět zůstává, a to i tehdy, když se pocit prázdnoty a neosobnosti proti původnímu zážitku ještě víc prohloubil. V případech, kdy první pokus nebyl stoprocentně úspěšný, svět prázdnoty a svět tvarů jsou chápány různě, a to tak dlouho, dokud se opakují návraty do nevědomosti. Vásany zpravidla přežívají. Poznání. Když se porazí strom, ještě z něho nějaký čas mohou vyrážet drobné větve a listy, někdy i květy. Plody však už nepřinese.

Obrázek devátý

V božské harmonii sama se sebou, ale v nevědomosti o pravé podstatě světa našel jógín sám sebe jako nejvnitřnějšího svědka Já, transcendentální duši. Po ukončení nirvikalpa samádhi se mu svět jeví být v protikladu k němu samotnému, k božskému Já jsem. Krom toho zažité kévala nirvikalpa samádhi bylo jen dočasné. Protože se s tímto protikladem ani s dočasností své zkušenosti nespokojuje, opakuje stále a co nejčastěji zkušenost nirvikalpa, spojuje dosažený stav vnějšího nirvikalpa samádhi (obrázek sedmý) s intenzivní vzpomínkou na vnitřní nirvikalpa samádhi (obrázek osmý), až bezpečně a neomylně poznává, že je též povahy s brahma. A

tak jako se dříve ego dalo dobrovolně k dispozici k rozplynutí v átmanu – duši člověka –, dává se nyní átman k dispozici k rozplynutí v brahma, duši vesmíru. Měl-li již dříve krátkodobé zkušenosti v tomto směru, jde to hladce. Milostí Boží ještě rychleji. Ta je nyní plně účastna. Jsa konečně jedno s duší vesmíru, žije nepřetržitě v jednotě s ní. V tomto stavu nevidí vnitřně nikoho druhého. Na co se podívá, je nyní brahma samo. „I rozkvetl svět červenými květy.“ **Uvědomit si, že není koho osvobodovat, je skutečné osvobození.**

Obrázek desátý

V souzvuku s jednotou, to jest s Boží vůlí, a „bohat zkušenostmi“ pracuje v harmonii k dobru všech. To znamená, že pokud se jeví jako lidská bytost, směřuje k dokonalému prozření sama sebe v ostatních bytostech. Z tohoto hlediska je jeho činnost naprosto nekonečná. Není v ní nejmenší vlastní záměr. Žije ve věčném nyní. „Pracuje“, protože nechce ulpět ani na vlastním osvětlení, ale není pracujícím. Je vědoucí uvědomělou vlnou na oceánu bytí. Nechodí s Bohem (jako na obrázku šestém), ale v Bohu.

K otázce různých samádhi a jejich alegorickému ztvárnění lze shrnout toto: Savikalpa samádhi má velmi mnoho úrovní. Tibeťané jich například rozeznávají až 82. Na alegorických obrázcích jsou tyto stupně rozděleny na nižší (obrázek pátý) a vyšší (obrázek šestý). V obou stupních je individualita zachována, ego není zničeno. Je zde ještě přítomno úsilí poznat.

Nirvikalpa samádhi má jen dva stupně – kévala nirvikalpa samádhi, dočasné (obrázek sedmý a osmý), a sahadža nirvikalpa samádhi, trvalé (obrázek devátý a desátý). V žádné z těchto úrovní nepřichází úsilí v úvahu.

Kévala nirvikalpa samádhi je: 1) Vnější (obrázek sedmý), v němž je ego rozpuštěno, ale jógin si přesto uvědomuje neosobnost (átmana) prostřednictvím tzv. mrtvé mysli (murta manas). Vrcholem této zkušenosti je osvobodování a poznávání pravdy vševědoucího svědka čili nadsmyslné bytosti (Boha stvořitele), která je pohybovou fází absolutna. Základem je čistá mysl. 2) Vnitřní (obrázek osmý), v němž se ego ztratí úplně, takže ani murta manas nezůstává. Jógin mizí a s ním celý svět. O své zkušenosti osobně neví. A nemůže ji ani hodnotit. Ale po jejím uplynutí paměť na ni kupodivu zůstává.

Spojením těchto dvou zkušeností, resp. kvalit (obrázek sedmý a osmý), vzniká sahadža nirvikalpa samádhi, tj. trvalé samádhi (čtvrtý stav), kdy zdrojem jednání a chápání je jediné božská intuice.

Tato poslední zkušenost je branou k poznávání absolutna v jeho statické fázi. V rozpětí čisté mysli žije totiž nejen Bůh stvořitel (Šiva), ale ještě i samosvítící absolutno čili záře neosobního jáství, jež je věčné a nesmrtelné. Na rozdíl od Boha stvořitele absolutno nikdy nepovstalo, nýbrž září věčně. Je ve skutečnosti bezejmenné, slovo absolutno je jen název pomocný. Jeho zkušenost je až za čtvrtým stavem a je univerzální, takže existuje ve všech individualitách, jménech a tvarech. Tato všudypřítomná skutečnost je samotným vesmírem i samotným osvětlením čtvrtého stavu.

Metoda jeho realizace je však již mimo rámec této knížky.

Eduard, Osvícení

str. 18

K dovršení a také k potvrzení dosavadních zlomků moudrosti dostala se mi do rukou kniha. Byla to biografie. Anammalai Svámí, dlouholetý žák Šrí Ramany Maharišiho, v ní píše, že jedinou překážkou bránící v přístupu k Nadjá, čili lidské duši, je ego. Kniha je psána jako dialog a Šrí Svámí Anammalai jako učitel vní říká: „Nejhorší překážka k nalezení Nadjá je vlastně úplně malá. Je jí naše vlastní malé já, kterému říkáme ego.“ „Ale jaký je nejsnazší způsob, jak se osvobodit od tohoto malého já?“ ptá se žák. Učitel odpovídá: „Přestat se s egem identifikovat. Jestliže jste schopni přesvědčit sami sebe, že opravdu nejste toto malé já, ono se ihned rozplyne.“ Žák: „Ale jak to udělat?“ Učitel: „Malé já, tedy ego, je něčím, co se pouze zdá být skutečným, ačkoli si to osvojuje celou mysl, respektive všechny vaše myšlenky. Jestliže pochopíte, že nemá skutečnou existenci, rozplyne se a zanechá po sobě zkušenost skutečného a jediného Jáství čili Nadjá. Pochopíte, že nemá skutečnou existenci, a ono vás přestane obtěžovat.“ Žák: „Ale já jsem zcela zvyklý pocitu já jako malého já. Nemohu přerušit tento dlouhodobý zvyk pouhým myšlením, že já nejsem malé já.“ Učitel: „Jestliže meditujete trvale, ustoupí malé já skutečnému Jáství. Nemůžete si to přát pouze několika zbloudilými myšlenkami. Tak by to nešlo. Zapamatujte si ale analogii provazu, který za soumraku vypadá jako had. Chcete hada zabít, ale nakonec zjistíte, že je to jen provaz. Pochopíte, že jste provaz zaměnili za hada – a nejen to, vy také víte, že žádný had nikdy nebyl. Jestliže máte takovéto čisté a správné vnímání, že žádný had nikdy neexistoval, rozplyne se otázka, jak zabít hada. Použijte tuto analogii na malé já čili ego, které vás obtěžuje. Jestliže jste schopni pochopit, že žádné malé já nikdy mimo vaši imaginaci neexistovalo, nebudete se soustřeďovat na prostředky a způsoby, jak se ho zbavit.“

dialog pokračuje dále na straně 21

„Velké Já je stále realizováno a ty jsi jím. Není to něco, co musíme hledat, dosáhnout nebo objevit. Tvoje názory, mentální zvyky a tendence a všechny mylné domněnky, které o sobě máš, blokují a skrývají skutečnost velikého Já. Jestliže se nebudeš identifikovat s chybnými názory, tvoje vlastní podstata – čili Já – nebude před tebou skryta. Ego je jen mysl. Jsou to obyčejné myšlenky. Většině lidí se místo provazu jeví jako realita had. V důsledku svého mylného vnímání vymýšlejí mnoho různých způsobů, jak zabít hada. Ale nikdy nemohou být v odstraňování hada úspěšní, dokud nepřijmou názor, že zde vůbec žádný had není. Lidé, kteří chtějí zabít nebo kontrolovat mysl, mají stejný problém. Představují si, že existuje mysl, která potřebuje kontrolu a dělají drastické kroky, aby ji přinutili k poslušnosti. Jestliže okamžitě pochopí, že není nic takového jako egoistická mysl, všechny jejich problémy jsou u konce.“ To říká mistr a pokračuje dále: „Vypěstuj si silné vědomí JÁ JSEM JÁ, JÁ JSEM NADJÁ, JÁ JSEM VŠE, JÁ JSEM NEKONEČNÉ BYTÍ, JÁ JSEM VĚČNÉ BYTÍ! Upevni se v tomto přesvědčení. Když se toto uvědomění stane silným, neexistující egoistická mysl tě nebude obtěžovat. Zkrátka, nepotřebuješ žádnou metodu, abys odstranil chybné názory na sebe, které podržuješ. Vše, co máš udělat, je přestat jim věřit. Nejlepší způsob, jak to udělat, je nahradit je názory, které mnohem přesněji odrážejí skutečnou situaci.“

str. 46

Při dosažení osvícení nedosáhne člověk vševědoucnosti. Nanejvýš může obdržet odhalení vnitřních činností života a přírody, vyšších zákonů ovládajících život

a člověka. To znamená, že se takhle může stát zřecem a shledat, že jeho zraku je odhalena kosmogonie. Ale ve většině případů se ve skutečnosti dosáhne pouze osvobození, nikoli kosmogonického ponoření.

Čím hlouběji žák proniká do prázdnoty, tím více je očišťován od iluzí osobnosti, času, prostoru a příčinnosti. Mezi druhým a třetím stupněm rozvinutí vzhledu existují další dva doplňující stupně, které jsou zahaleny nejvyšším tajemstvím a zřídka kdy dosahovány průměrným mystikem nebo jóginem. Oba jsou totiž stupni, které vedou ještě hlouběji do prázdnoty. Jógin se poněkud dotkne okraje prázdnoty, nikoli však jeho středu. Tyto dva stupně jsou očištné a úplně zničí poslední iluze a poslední egoismus hledajícího. Ty se navždy rozplynou a nemohou znovu ožít. Nic vhodnějšího o tom nemůže a nemá být řečeno, neboť toto je nejvnitřnější svátost svátosti, nejposvátnější svatyně, dosažitelná člověku. Ten, kdo se dotkne tohoto stupně, dotkne se něčeho, o čem by se nemělo mluvit nahlas před opovrhujícíma ušima a ani psát pro opovrhující oči. Proto se nikdo neodvážil vysvětlit veřejně to, co tak nesmí být vysvětleno.

Všechny lidské bytosti na této planetě jsou nedokonalé. Zde nelze dosáhnout plné dokonalosti. Když však člověk o ni usiluje a pokročí blízko k ní, dosáhne ji automaticky, jakmile je osvobozen od těla. Pokud je člověk uvězněn v této pozemské úrovni, potud nemůže být jeho osvícení, kterého dosáhne, jiné než nedokonalé nebo naplnění, které zažije, jiné než omezené. Osvobození od dalšího vtělování lze dosáhnout ještě zde v těle, ale plné uskutečnění vnitřního míru, které po osvobození následuje, může přijít teprve po konečném odchodu z těla. Pokud člověk setrvává ve smrtelném těle, pokud pokračuje existence ve vnitřním lidském těle, není možné dokonalé a úplné ponoření jeho individuality do kosmické mysli. Jakmile však jednou projde branami tzv. smrti, stává se to realitou.

Eduard, Paměti mystika

str. 22

Okultní síly nestojí nikdy za to, aby byly provokovány. Pod každým jejich květem leží had. To nemyslím hadí sílu, ta samotná vám nikdy neublíží, ale hádek egoismu, který svým neviditelným jedem vaše ego posílí tak, že zmohutní, a to právě v době, kdy má ustoupit, aby na jeho místo nastoupila pravda.

str. 33

Hadí síla se pohne vždycky, když pracujete duchovně, někdy o ní víte a někdy ne, někdy se dokonce změní ve světlo nebo prostor nebo v čakrách prosvítí barvy, a to je v pořádku. Nemůže vám uškodit, pokud ji záměrně neprovokujete. Přátelé buďte opatrní na hadí sílu. Už jsem to jednou naznačil. Spočívá klidně na konci páteře a její hlavní funkcí je reprodukce živočichů, jak víte, včetně lidí, ale když ji úmyslně vyvoláte, hlavně do tří spodních čaker, může natropit hodně škody. Bez odborného poradce to raději nezkoušejte! V čakrách, což jsou psychická střediska v páteři a v hlavě, jsou totiž uloženy staré závislosti už od pravěku, které se časem pomalu odžívají a odplývají, ale když jim náhle otevřete cestu, je to, jako když se protrhne vodní hráz. Pak to může skončit třeba i v sanatoriu. Jenom čtvrtá, srdeční čakra čili anáhata vám nikdy neublíží. A také šestka v čele, tzv. ádžňá. Ty jsou neškodné.

str. 42

Paul Brunton nás naučil, jak se dělá ochrana boží. A já vám teď prozradím, jak se ta boží ochrana dělá. Boží ochrana se vlastně nedělá. Ona tu stále je. Jak by ne, když jsme děti boží. „Já jsem Syn Boží, vy jste dítko Boží,“ řekl Ježíš. Tak to aspoň stojí v Bibli. A poněvadž nejsme od svého Otce oddělení a jsme stále s ním, ať už se boží ochrana dělá či nedělá, můžeme s ním na ní spolupracovat. Jak? „Kdo myslí na mne, zajisté přijde ke mně,“ říká Bůh Kršna v Bhagavadgítě. To je základ tohoto ochranného postoje myslí. Myslíme na boha v našem duchovním srdci, na toho, který je nejen v nás, nýbrž všude, a kterého nazývají mnoha jmény, i když je to pořád jeden a tentýž. Je to naše nejvyšší jáství. Brunton je proto nazval Overself, Nadjá. A když se schylovalo k válce s Hitlerem a Československo bylo první na ráně, dal nám pokyn: „V přítomné době si přeji, abyste chovali myšlenku na Nadjá, jak vás zahaluje a ochraňuje duchovně i materiálně a jak vám dává absolutní bezpečnost a ochranu. Tuto myšlenku chovejte neustále!“ Dělali jsme to celou válku, ba i potom, a učili jsme to kdekoho. Představovali jsme si, že to Nadjá je živé – a ono také samozřejmě je – a že z něho vycházejí paprsky světla, jakési živé záře, která nespaluje, ale uklidňuje celou naši bytost a přitom ji trvale chrání ode všeho zlého. Říkali jsme tomu „vajíčko“. To proto, že se člověk stále cítil být v ochraně boží jako ve skořápce, která k němu nepropustila nic, co by mu mohlo škodit nebo ublížit. Je psáno ve védách: „Nejlepší cvičení je stále si uvědomovat Já.“ A o to v tomhle cvičení vlastně šlo a přitom nás to ještě chránilo. Později jsem zjistil, že „vajíčko“ je možno rozšířit do nekonečna a že potom je, jak je.

str 43

Jednou z nejdůležitějších cest jógy je džňánajóga – cesta moudrosti a filosofického uvažování. Jednou z jejích metod je átmavičára čili cesta sebedotazování. Dlouho, moc dlouho jsme pořádně neznali celou Maharišio

átmavičáru, museli jsme se spokojit s tím, co bylo. Naučil jsem se nazpaměť několika odstavců z knížečky o Maharišim. V prvním odstavci Mahariši říká: „**Protože ego ve formě myšlenky já je kořenem stromu iluze, její zničení (této myšlenky) porazí iluzi tak, jako je strom poražen přeseknutím svých kořenů.**“ A dále: „**Nebudte přitahováni k početným myšlenkám, které se mohou objevit na počátku vašich meditací. Budte od nich vzdáleni, odděleni jako nezaopatřený a indiferentní pozorovatel, který si říká: Ať se to, co se odehrává nebo může odehrát, odehraje. Já budu pouhým svědkem.**“

Vytrvalé cvičení tohoto postoje myslí s pevným, vytrvalým soustředěním na vědomí Já vyhladí pocit ega z těla, který je kořenem všech překážek duchovního pokroku. Jedná se tedy o techniku vyhlazování ega, která je spojena s bhaktí (láskou) a džňánou (poznáním, moudrostí). Bhakti (láska) tam patří proto, že se tato technika má dělat ve formě meditace citové oddanosti a odevzdanosti. A tak jsme dělali átmavičáru s oddaností a odevzdaností a láskou a ono to pomáhalo. Láska? To byl ideální olej a nejlepší vazelína do suchého soukolí naší tehdejší džňány. Dnes se lidé ženou do této cesty duchovní moudrosti, protože skoro nic jiného neznají. Jenže nasucho a vcelku bez citu. V běžných duchovních knihách se to dnes jen hemží metafyzikou, logikou a vytříbeným intelektem, až jde mráz po těle, ale o lásce sotva pár slov. To je vážná chyba, přátelé. Mazaný chleba je lepší než suchý a lépe se polyká. Přidejte aspoň pár kapek lásky do svých introspektivních, intelektuálních stereotypů a budete vidět ten rozdíl.

A když to neumíte, sehrajte to jako dobří herci. Je to k neuvěření, ale i tahle kamufláž pomáhá. A přitom ani na okamžik neztrácejte Já z dohledu(!), jak říkal Brunton podle Maharišiho. Tohleto jsem si vštěpoval do hlavy a hned jsem to také začal provádět. A zároveň s tím jsem se opět pokoušel o Maharišiho duchovní cestu filosofického dotazování. Spočívalo to v prosté otázce položené do nitra slovy: „**Kdo (Co) jsem já?**“ Na tuto otázku si žák neměl sám odpovídat, ale držet ji v mysli jako pevný tázací postoj s pevným a neochvějným setrváváním na myšlence „já“ tak dlouho, až by ostatní myšlenky, kterým nevěnuje pozornost, odpadly. Přidáme-li k tomuto postoji odevzdanost a pokoru, myšlenka „já“ se začne sama rozpouštět a pak přijde odpověď z nitra. Ne slovy, ale zážitkem přímé zkušenosti.

Pak jsem si položil otázku, v čem je Maharišiho cesta (átmavičára) odlišná od normální džňánajógy? V tom, že v normální meditaci subjekt, tedy člověk, medituje o nějakém objektu, květině, plamenu svíčky atd., kdežto zde to je meditace nikoli subjektu na objekt, ale subjektu na subjekt! To znamená, že myšlenka „já“ se musí udržovat v pozornosti trvalým soustředěním (tázacím postojem) zas jenom na Já. Zkusil jsem to hned. Uchopil jsem myšlenku „já“ (ta je s člověkem všude) a nepustil ji z tázacího postoje, až mi zmizely myšlenky, které tam neměly co dělat, a zůstala jen prostá myšlenka „já“ a i ta se za okamžik rozplynula do čistého jáství. Aspoň se mi to jevilo. Byl by to už konec? Ne, ještě to zdaleka nebyl konec a já jsem si to brzy uvědomil. Zapomněl jsem totiž na sebeodevzdání, na to, co mně kdysi přišlo samo od sebe, takže tam kousek ega přece jenom zůstal. Egu stačí jenom malý drápek a už se vás znovu drží jako klíště.

Později mě technice naučila Míla, která říkala: „Každá duchovní cesta začíná úsilím a končí sebeodevzdáním. Máš-li objevit sama sebe, pak nemůžeš přece zůstat až do konce v aktivitě, to bys byl stále v egu, musíš úplně a naprosto povolit a nejen si nic nepřát, ale ani nic neočekávat. Pravda je přece stav bez ega.“ A ještě jednu zvláštnost má tahle Maharišiho cesta. „Jinými

způsoby se dá sice mysl podrobit ale," jak říká Mahariši, „zvládnout se dá jenom átmavičárou, jinak se znovu vzkřísí!“ Jedině při úplném sebeodevzdání nebo átmavičáře tomu tak není. Je-li tímto způsobem realizováno, mysl už nepovstane.

Dost dlouho jsem přemýšlel, čím to asi je. Pak jsem na to konečně přišel. Je to tím, že u átmavičáry nekonečné živé jáství jde sobě samo vstříc. Pouhou otázkou: „Kdo (Co) jsem já?“ Zkuste si to, a třeba hned. A dělejte to co nejčastěji. Mahariši říkával: „Nepřetržitě úsilí je nutné tak dlouho, dokud nemáte trvalé vědomí Já. Dokud se tak nestane, pak vězte, že jste nerealizovali Já, ale pouze jeho záblesky. Člověk, který si uvědomuje Já, může pracovat ve spojení s tělem, smysly a myslí, aniž by se však s nimi ztotožňoval. Znáť své Já znamená být vždy šťasten. **At' děláte cokoli, udržujte svou mysl neustále zaměřenou na Já. Nemůžete si je představit, ale můžete je vycit'ovat.**“ A ještě další zvláštnost existuje u téhle krásné a jednoduché duchovní cesty: Když vás něco trápí nebo mrzí, položte si otázku: „Kdo je ten, kdo si uvědomuje toto trápení? Koho to vlastně mrzí?“ Když podržíte nějakou chvíli tuto otázku v srdci, je po trápení.

str. 48

Já osvěcuje samo sebe. Proto si o něm nemusíme tvořit žádný mentální obraz. Myšlení, které si vytváří představy, je samo poutem (spoutaností), protože Já je září, jaseň, který se vymyká tmě i světlu. Neměli bychom se je pokoušet uchopit myslí, chtít si ho představovat. Takové představování skončí ve spoutanosti, kdežto Já spontánně září jako absolutno. Toto zkoumání ve formě meditace citové oddanosti se vyvine ve stav pohlcení mysli do Já, jenž vede k osvobození, k nepodmíněné a neoznačitelé blaženosti. Velcí mužové prohlásili, že jedině pomocí tohoto zkoumání, prováděného s láskou k Já a s citovou oddaností, můžeme dosáhnout osvobození.“ To řekl Šrí Ramana Mahariši z Arunáčaly. „Já je absolutno a absolutno je Já. Já je jedině absolutnem. Nevyloupaná rýže je pokryta slupkou, když se vyloupe, stává se rýží. Tak také člověk v poutech činnosti je jástvím, a když je rouška klamu odstraněna, září jako absolutno. Toto hlásají písma a dále tvrdí, že mysl má být stažena do nitra a podržena v srdci, až je tam pocit ega, který se projevuje a vyráží jako nevědomá mysl, zničen. Toto je moudrost a také meditace, všechno ostatní je pouhé přednášení a pedanství. V souhlase s touto konečnou větou bychom měli svou mysl upnout na nekonečné Já, být si ho vědomi a realizovat je veškerými možnými snahami.“

Právě tak jako Mahariši i Nisargadatta Mahárádž radí, abychom nikdy nezapomínali, že nejsme jen tělem, ale především duchem, který dlí jako nekonečné Já, nejvyšší bytí, vědomí a pravda. Nemůžeme-li se s ním dosud spojit, máme tento princip alespoň uctívat. Ale nejvyšším uctíváním je neustálé pohružování mysli do Já, které obsahuje všechny způsoby: oběti, dary, pokání, modlitby, prostě všechno. „Jediný způsob,“ říká dál Mahariši, „překonání jakékoli překážky, která by se mohla vynořit při vaší meditaci, je nedovolit mysli, aby se jimi obírala, a obrátit ji dovnitř do Já a takto být nezaujatým svědkem všeho, co se odehrává. Není žádné jiné metody. Ani na okamžik neztrácejte Já z dohledu!“ Stále to opakuje.

str. 50

Lidé jsou naplněni přesvědčením, že jsou jen pouhým tělem, pouhou myšlenkou „já“, nebo alespoň souhrnem myšlenek a citů, což znamená egem. Pokud si tuto ideu budete připouštět, nemůžete se zkontaktovat s Bohem, ani kdybyste meditovali sto let.

str. 72

Cožpak je vůbec větší lék na utrpení než odložit myšlenky a tím se spojit s Bohem?

str. 78

Veškeré pochybnosti zmizí s poznáním, že pochybující neexistuje.

str. 84

Nevědomost a myšlenka „já“ jsou jedno a totéž.

str. 84

Láskyplným otočením pozornosti do nitra naleznete zdroj myšlenky „já“, a ona zmizí.

str. 84

Vzdejte se mylného přesvědčení, že jste jen tělo. Odtud se rodí omyl, že vidíte svět, jako kdyby byl od vás oddělený. Vzdejte se tohoto nesprávného názoru a obraťte se k nekonečnému Já. Ptejte se tiše do nitra: „Kdo (Co) jsem Já?“ Pracujte víc pro druhé než pro sebe, a vaše mysl bude čistá. Kontakt s nekonečným jástvím bude pak úplně snadný. Ale nic neočekávejte! Zkrátka se vzdejte myšlenek, a dojdete k uvědomění si sama sebe. Nejlepším cvičením je stále si uvědomovat nekonečné Já v pozadí mysli. Bez myšlení o něm! Učiňte Já svým guruem, není vyššího učitele. Když si budete nekonečné Já stále uvědomovat, samo si vás k sobě přitáhne. To je zákon.

str. 89, mantra HAM-SA

Se Svámím Džanárdanou a Dr. Kandelvalem jsme se doslova sbratřili. Oba indiští misionáři byli vyznavači zvuku a dechu, prostě mantrajógy.

„Existuje trvalý proces v přírodě i v člověku,“ vykládá Svámí, „který je znám jako nádech a výdech a kterému se stručně říká dýchání. Všechny bytosti dýchají. A jako je prvotní dynamický dech Boží provázen zvukem AUM či ÓM, tak i dech stvořených bytostí je provázen zvukem AUM, rozložených do zvuků A-HA, dýchá-li se ústy a ÚM-HÚM, dýchá-li se nosem. Staří mudrci indiští a tibetští si však přitom povšimli něčeho zvláštního. Říkají, že při výdechu vychází z dýchajících bytostí více zvukové a tím i životní energie, než do ní při vdechu vchází. Tím však dochází k jejím pozoruhodným úbytkům. Tento úbytek energie čili prány musí být pak nahrazován potravou, spánkem, slunečním zářením a tak podobně.“

Co způsobuje rozdíl v přijaté a vydané energii? Je to hláska H, kterou můžeme slyšet při každém výdechu, ale nikoli při vdechu. Kouzelná hláska, která magicky přitahuje velkou dávku životních sil, je tak kouzelná, že některé světové jazyky, jako např. francouzština, se ji zdráhají vyslovovat.

Oba dva indiští misionáři tak tvrdili, že člověk v každém výdechu vyslovuje podvědomě hlásku „h“, čímž prý se velmi oslabuje fyzicky i psychicky. Předváděli mi, jak je tomu u běžců a jiných sportovců. Tam je „h“ dokonce slyšet. Ale co kdyby člověk svůj dech záměrně přizpůsobil? A tak navrhovali nadechovat zvuk „h“ a vydechovat zvuk „sa“. Asi takto: „HAM-SA, HAM-SA“.

Džanárdana říkal, že mantra „HAM-SA“ nejenže pomáhá k soustředivosti, ale také posiluje člověka psychicky i fyzicky, neboť rychle pročisťuje nejen mysl, ale i tělo a zároveň oboje uzdravuje. Svámí Džanárdana říká, že mudrci nadechli slovo HAM, zvukový to symbol kladné síly Boží, a vydechli ženský symbol SA, symbol hadí síly.

Tak bylo objevena speciální dýchací technika, která nejen zabraňuje ztrátě energie, ale je dokonce s to nabít člověka novou, netušenou životní silou. A nadto ještě způsobit spojení obou Božích aspektů v něm, čili dovést člověka k realizaci.

„Dech člověka je jen mikrokosmickou manifestací makrokosmického rytmu,“ říká gurudží Džanárdana a na tomto poznatku je založena celá tato technika. „Dýchejte v ádžně. Moudrost šestého lotosu sama vyvede vitální sílu vzhůru!“ učí.

Je mi známo, že je to účinná modifikace původního textu nauky. Nadechují neslyšně v ádžně, vydechují ústy. Zadržování dechu provádějí tak, že záměrně vydechují méně než nadechují, aby pak v tzv. hrncové formě plic vydechli ono SA několikrát za sebou.

Staré texty u těchto cvičení bezpodmínečně trvají na celibátu. A tak ať si jen každý vybere to, co se mu hodí, a to, co odpovídá jeho současným možnostem a sklonům.

Svámí říká, že tato metoda odstraní nejrůznější životní překážky a potíže, zdravotními prý počínaje a duchovními konče.

Jak tedy správně provést toto cvičení? Toto mantrické cvičení spočívá v tom, že žák, který nadechuje jako obvykle nosem, si přitom představuje, že vzduch do něho vstupuje čelem asi tak někde mezi obočím, přičemž s každým dechem vchází do čela současně zvuk HAM. Nádech trvá šest vteřin a vedeme jej do středu hlavy k šišince a dále až k prodloužené míše (medule oblongatě), tam vteřinu nebo dvě dech zadržíme a potom jej vedeme ven ústy za zvuku SA. Výdech však trvá jen asi polovinu nádechu, tedy přibližně asi tři vteřiny. Protože je nádech o polovinu větší než výdech, shromažďuje se nám část vzduchu v plicích (v horní polovině plic) a tento přebytek pak podle potřeby vydechujeme ústy za opakovaného zvuku SA-SA-SA.

Jako všechna mantrická cvičení, tak i toto je potřeba cvičit delší dobu, než se může psychický výsledek dostavit. Řekněme třikrát po třiceti minutách denně. Fyzické ozdravující výsledky jsou však rychlejší. Cvičení je velmi účinné např. při bolestech hlavy, únavě, různých neurózách apod.

Po tomto mantrickém cvičení se pak moc dobře medituje, zvláště když se ví, že „HAM-SA“ znamená vlastně „já jsem“. Džanárdana dokonce tvrdil, že pomocí mantrického cvičení HAM-SA, na rozdíl od jiných manter, lze dosáhnout Poznání nejvyšší Pravdy. Nevím, ale jisto je, že je ho možno cvičit neomezeně dlouho po celé dny a třeba i noci bez nejmenšího nebezpečí a s velmi dobrými výsledky. Zkusil jsem je jednou bez přerušení cvičit čtrnáct hodin. Výsledkem nebylo samádhi, ale cosi velmi blízkého. Po čtrnácti hodinách mi bylo, jako bych se vznášel, jako kdybych byl peříčko. Ztratil jsem veškerou hmotnost a když jsem večer kráčel v uličkách mezi ploty, myslel jsem, že se vznesu, že uletím. Tak je člověk tímto cvičením zlehčen a jako by produhovněn. Je to velmi příjemný stav.

A teď pozor! Doporučoval bych, aby žák nejen po tomto cvičení HAM-SA, ale po každém mantrickém cvičení přešel do normální introspektivní meditace tak, aby této lehkosti co nejlépe využil.

str. 91

Duchovního učitele čili gurua v těle budete potřebovat tak dlouho, dokud se sami budete pokládat za tělo. Jste-li ve své představě netělesní, projeví se vám i váš guru jako netělesný, tedy jako nekonečný duch, absolutno, jako intuice nebo inspirace nebo i jinak. To neznámá, že byste na dosavadního gurua v těle měli zapomenout nebo ho pokládat za méně hodnotného. Žije-li v pravdě, je to totéž – on je absolutno.

str. 99

Nejdůležitějším, ale také nejtěžším stavem na duchovní cestě je neusilovat. Naprostá indiference k tomu, co se v mysli odehrává. Je to pravý opak toho, nač jsou lidé zvyklí, ať jim jde o cokoli. Když jde o něco důležitého, usilují víc. Ale jediné správné úsilí na duchovní cestě, můžeme-li to tak vůbec nazvat, je soustředěné obrácení pozornosti do nitra na zdroj existence. To je všechno. Udržte ji tam s oddaností a láskou a pak už nedělejte nic, docela nic. Odevzdejte se absolutně jako pokorný nástroj. Naleznete zdroj ega a spočítejte v něm! Není třeba vyloučit ego, ale najít jeho zdroj, ono se rozplyne samo. I pak bude ještě existovat, ale jen jako spálená sirka, kterou už nic nezapálíte. Království nebeské, které hledáte, je ve vás. Je to váš přirozený stav – trvalý, nikoli dočasný –, jenž se nikdy nezrodil a nikdy nezemře. Skutečnost byla, je a bude, proto o ni vůbec nemusíme usilovat. Není ovšem omezená jen na člověka, ale je i v člověku, protože je všude. Místo toho si máme myslet: „Nejsem oddělen od skutečnosti.“ A přitom zapomenout na tělo.

Nemyslete si přátelé, že nalezení pravdy je těžké, tato myšlenka je jen vaší domněnkou a současně vážnou překážkou. Když myslíte „nejsem oddělen od skutečnosti“, postupný vývoj nemusí pro vás vůbec existovat. Už TEĎ jste pravdou bytí a nikdy jste nebyli Bohu blíž než právě teď. Žijte to TEĎ a neodkládejte to na jindy! Teď, zrovna TEĎ jste pravou skutečností bytí. Neuvažujte o tom, ale žijte to! To „teď“ je zdrojem ega. Je v duchovním srdci. Hledejte Boha ve svém srdci, a on se vás ujme. Když to budete s oddaností a odevzdaností často dělat a hluboce pociťovat „nejsem oddělen od skutečnosti, jsem nekonečné bytí“, pravda se sama objeví. Když zůstanete bez úsilí a bez myšlenek, zejména bez myšlenky, že jste jen tělem, stav skutečnosti bytí je okamžitě zde. Nemusí to trvat řadu let nebo dokonce vtělení. Zůstaňte ve svém přirozeném stavu, ať děláte cokoli a jakkoli. TEĎ! Že nemůžete zvládnout myšlenky? Jsou neskutečné. Pozorujte je a hledejte jejich zdroj. Je jím ego. Hledejte ego, soustřeďte se na ně a ego se rozplyne do vnitřní skutečnosti. Jenom vnitřní skutečnost je skutečná. Je to vědomí a bytí, a to je základ všeho.

str. 100

V meditaci na objekt – ať abstraktní či konkrétní – ničíte pocit jednoty a vytváříte dvojnost. Soustřeďte proto subjekt na subjekt. Pozornost na pozornost! Meditujte pouze na Já.

str. 106

...jak říkám, když se přestanete pokládat jen za tělo a prakticky párkrát zažijete, že jím nejste, mistra v těle už nepotřebujete. Prostě jdete dál a výš. Odkládáte jakoukoli závislost na čemkoli kromě na Bohu. A s ním se nakonec sjednotíte. Jinak to nejde.

str. 107

Guru v těle vám může poradit a jestliže dosáhl seberealizace, jeho síla vám umožní udržovat pozornost na Já uvolněním vašich závislostí. Ale jediné vnitřní guru přitahuje mysl k jejímu zdroji, absorbuje ji v pravdě Já, pohltní ji do pravdy a nakonec ji zničí, jak říká i Mahariši.

str. 109 kapitola: Učení Fráni Drtikola

V životopise Drtikolově je poznámka: „Drtikol mířil v životě vysoko, ba nejvýš, a uspěl.“ Fráňa měl krédo, kterým trvale žil a vychovával tak lidi ke správnému,

nezávadnému životu. To krédo zní: Z nitra žít. Prostě svítit. Nechat božskou jiskru – lásku – ze sebe vyzařovat. Ať ozařuje toho, kdo to chce – sám nemít žádná přání.

„Mluví-li se o někom,“ říkal, „ať už jakýmkoli způsobem, tu se jaksi jeho duše ztotožňuje s tou osobou a bere na sebe veškeré vlastnosti, o kterých mluví, čímž se poskvvrňuje, neboť přitahuje ony vlastnosti k sobě a stává se jimi.“

Drtikol dospěl tak daleko, že mohl říci: „Skrze mé oči se dívá on. Bůh je život sám, a proto jeho božské žití musí vyzařovat všemi póry, celým naším osobním já. A to je vzkříšení.“

„...bytí nelze vidět jako něco druhého, protože bytí a vědomí Já je samo posledním pozorovatelem všeho, ale samo není pozorováno. Není kým, protože bytí je vším a je jen jedno jediné. Je třeba se jím stát.“

„Nemyslete já jsem, ale realizujte Já jsem.“

„Když si vzpomenu na Boha, jsem rozdvojen – není tu jednota. Je tu někdo, kdo si vzpomíná, někdo, na koho se vzpomíná a ještě samo vzpomínání. Natož pak si Boha představovat. Prostě duše se musí stát zářící, a to, co vyzařuje, je on. Takhle prostě žít a ne se nutit do života. Nežít v přítomnosti boží jako v dualitě, ale žít přítomností boží – BÝT (jednota).“

„Nirvánu nelze uchopit, není smyslová, je nadsmyslová. Proto je třeba se zbavovat představy těla. Rozšiřovat je! To dělejte často, jinak byste si zvykli na „panáka“, a to nikam nevede,“ radil Fráňa.

„Necvičte! Nemeditujte! Žádná cesta k Bohu, ale žít jím! A pamatujte si: realizace je zde, žádný učitel vám ji nemůže dát, protože už ji máte. Jen nevědomost musí zahynout, a pak nastane moudrost. Přestaňte jít cestou k Bohu a postavte se na jeho stanovisko!“

Dovolte mi, abych na závěr ocitoval Fráňovu zповěď, jak došel poznání. „A viděl Bůh, že je to dobré – tím jsem začal. Tedy, já nemám právo Mu kritizovat Jeho dílo, nebo hanět neb tím opovrhovat. Tím jsem začal považovat vše za dobré, neboť On to učinil. Abych od uvažování přešel k jistotě, začal jsem o věcech, které mě potkávaly, myslet znovu, oprostřovat a – jak já říkám – zapustil jsem to do Jeho Božského Světla. A On mi to vrátil objasněné, osvětlené Jeho Moudrostí. Z toho mi přišlo poznání: přestal jsem myslet na Něj a začal jsem myslet Jím, jednat Jím, mluvit Jím. Přestal jsem jít cestou k Němu a rázem jsem se postavil na Jeho stanovisko.“

Je to tak, jak říká Fráňa Drtikol: „Když přestanu myslet osobně a dosadím Jeho Vědomí, počne sám od sebe Jeho Život a Jeho Vědomí působit. Stav naprostého nic, které je vším, které spočívá Samo v Sobě, které Sama Sebe v Sobě poznává. Poznal jsem, jak je jednoduché k Němu dojít. Prostě – vyhodit sebe sama, celou svou dušičku i s tělem, se vším, s myšlenkami, s vůlí, s touhou, plány, se všemi ctnostmi a nectnostmi, hříchy a dobrými skutky – to jest změnit vědomí, přestat mít vědomí lidské, vědomí oddělenosti, dvojnosti a dosadit na trůn Jeho Vědomí.“

str. 120

A to si rovněž pamatujte, vy kteří hledáte partnera a zároveň chcete uspět v duchovním snažení, že v józe nejde o to pudy potlačit, ale ovládnout. Když se žije rozumně a přirozeně, opravdové přátelství mezi mužem a ženou není na překážku. Dokonce bych řekl, že není rychlejší cesty než společný let obou vzájemně rovných a vzájemně si pomáhajících harmonických duší. Je to vzácnost, která se povede, jak říkal Mahariši, jednou za tisíc let, ale pak to stojí za to. Jinak, i při maximální toleranci obou duchovně nerovných stran, je závěrečný úspěch vždy problematický. Duchovní

úrovně musejí být vyrovnány ať tak či tak, buď nahoru nebo dolů, jinak se partnerství pokazí.

str. 121

Učil jsem se od Míly hlavně bhaktijóze, cestě lásky a sebeodevzdání, ale také džňánajóze. Myslel jsme, že už to úplně ovládám, ale kdepak. Vědět jak a kdy použít bhakti je totiž nejvyšší džňánou.

str. 122

Vzdejte se starého zvyku myslet si, že jste něčím jiným než bytím, a... jste v poznání. Myslete si třeba: „JSEM NEKONEČNÝ MÍR.“ Anebo ještě lépe: Nemyslete to, ale vyciťujte to a žijte to!

str. 122

Božství se nemění, ani se nepohybuje. Je jako obrazovka, která zůstává stále stejná, jen scény na ní se mění a ty jsou mentální. Odložte omyl těla a ega a jen buďte čistým bytím – JÁ JSEM. To je právě postavení božství na stanovisko člověka. Čili vytěsnění lidského božským. Ve skutečnosti existuje jen nekonečné, absolutní JÁ JSEM. Až je naleznete, spojte se s ním rozplynutím se do něho a skončí pochybnosti. Vše ostatní jsou jen scény na obrazovce Já.

str. 122

„Co je to sebeodevzdání? Předání veškeré zodpovědnosti za svůj život Bohu, protože vše je On,“ řekla Míla. Brzy jsem poznal, jaká je to pohoda takhle žít, ale zprvu to není lehké, zvláště pro muže... Učila mě, že takový člověk odkládá svá přání, odkládá i svou vlastní vůli a oprostuje se od myšlenky, že je jakousi zvláštní samostatnou individualitou, speciální osobou, nezávislou na Bohu. Vše je absolutno, vše je Bůh, všechno je jeho vůle. Plně jsem s tím souhlasil, ale v józe nestačí jen vědět, že vše je absolutno, je třeba to zažít. Prostě postavit Boha na stanovisko člověka úplným sebeodevzdáním.

A tak jsem se začal ještě hlouběji koncentrovat a meditovat a společně s Mílou to šlo mnohem snadněji. Míla na to šla víc citově, říkala mi: „Musíš rozpustit své malé já, úplně je rozpustit láskou k Bohu, oddaností a velkou zbožností. Pak budeš žít v míru i bez meditace.“ Dále Míla zdůrazňovala, že tato cesta sebeodevzdání musí být bez motivů, to znamená, že tu nesmí být myšlenka očekávání odměny. „S Pánembohem se neobchoduje!“ říkávala. Avšak hlavně na počátku této cesty sebeodevzdání bylo pro mě hodně těžké se úplně a soustavně vzdávat své vůle. Sebeodevzdání jsem si proto občas doplňoval usilovným soustředěním na Já, karmajógou, introspektivními meditacemi o vědomí a svědku či Maharišihovo átmavičárou, cestou sebedotazování a různými deklaracemi, tj. vnitřními prohlášeními (já jsem svědek, nejvnitřnější Já; já jsem vědomí-existence-blaho; sám, samojediny). Tak byly všechny tři cesty pěkně pohromadě (džňánajóga, bhaktijóga a karmajóga), a to je to nejlepší, co může být. Jednou dělejte tu, jednou zas onu, a když se ani jedna nepovede, zkuste tu třetí. Jen nezůstaňte stát. Nikdy!

str. 124

Nehledejte okultní, metafyzické nebo psychotronické síly! Když přijdou, tak přijdou, ale nevyhledávejte je a nevynucujte si je žádným cvičením nebo modlením! Snažte se jen a jen o seberealizaci! V pravdě jsou všechny síly, ale až ji najdete, nebudete už po žádných silách toužit. Neproste o ně Pánaboha! **Kdo místo po**

osvobození se pachtí právě po nich, kdo na ně upře své srdce, toho srdce ztvrdne a ego bude víc a víc posilováno, pouta budou sílit a poznání se stane nemožným. I ty nejvzácnější síly jsou jen klamem představitosti, nikdy ne pravdou. Telepatie, jasnozření a další výjimečné schopnosti spočívají jen v mysli. Nejsou trvalé, nejsou potřebné pro poznání pravdy, vymykají se z jejího absolutního míru. Nemohou vám přinést štěstí, právě naopak. Učiní člověka ještě nešťastnějším, než byl, když je neměl! Nepátrejte ani po minulých životech. Jsou to pouhé zrody těla. Tělo není Já. Pátrejte po skutečnosti Já, najděte ji a ztotožněte se s ní.

str. 124

Vidění čehokoli, ať světél, barev či prostorů, je v podstatě jenom na překážku. Pátrejte po tom, kdo je vidí! Pátrejte jen po posledním pozorovateli! To dělejte co nejčastěji! Buďte bdělí a nepřipusťte, aby vaše vědomí bylo přeplňováno zkušenostmi z okolí. Vy sami jste pozorujícím vědomím, nezapomeňte na to. Jestliže zapomenete, vraťte se zpět k vědomí Já, a toho, co vás rozptýlilo, si přestaňte všímat. Uvědomujete-li si Já (Boha) ve všem, ve vás i mimo vás, brzy realizujete. Chcete-li uctívat Boha, stačí k tomu dobré chování a rozumné myšlení. Kdybychom sílu, jejímž prostřednictvím milujeme nebo nenávidíme nebo si něčeho žádáme, obrátili do nitra na Já, byli bychom v samádhi.

str. 125

Máte-li potíže s ovládním mysli, zkuste ovládní dechu. Jsou z téhož pramene. Zvolna nadechněte, zadržte a pak vydechněte. Délku cvičení i zadržení dechu si stanovte sami. Ne ale, abyste se dusili! Můžete také dech jen pozorovat.

str. 125

Pravda je skutečnost, mysl a činnost jsou neskutečné. Nežijte trvale v neskutečnosti. Buďte si vědomi pravdy Já i v činnosti! Nelpěte na ničem! Vy jste neosobní Já, bytí, buďte si toho vědomi. Nejste ani tělo, ani ego. Pamatujte si to! Tato paměť a stálá připomínka překoná naše závislosti, vásany. Neplánujte si poznání do budoucnosti, faktem je, že už právě teď jste pravdou bytí a spolu s vámi i všechno ostatní!

str. 126

Karmajóga, to je parádní věc, i když předpokládá ještě existenci „já“ čili ego a samozřejmě i existenci ostatních lidí. Ale pomáhá! Míla říká, že karmajóga je nejlepší pomocí, když to člověku nejde. „Když budete suší, bez lásky, nebo unavení v mysli, běžte něco užitečného dělat. Nejlépe pro druhé. Modlete se u práce, a poznáte zázrak,“ říkává a také to prakticky provádí. Člověk jen nesmí mít pocit, že on sám pomáhá ostatním, musí být nedotčený důsledky práce. Pak obě hlavní vlastnosti potřebné pro duchovní cestu, láska a moudrost, vytrysknou ve tvém nitru jako obnovené prameny živé vody. Jak je to možné? Příčinou je integrace jógy u toho, kdo má jasný cíl a opravdovost. Tuto integraci může přivolat jen nezištná a odevzdaná nepřipoutaná práce pro druhé – karmajóga.

str. 127

„Potíž je v tom, že si lidé myslí, že jsou činiteli,“ říká Mahariši. A zatím je to vyšší síla, která vše činí, a člověk je pouhým nástrojem. Přijmeme-li tento postoj, tj. dáme-li Boha na naše místo s odevzdáním se jeho síle, jsme osvobozeni od strastí.

Jinak jsou vyhledávány.

str. 128

Jak se k poznání dostat? Zkoumal jsem, co by bylo vhodné pro různé stupně duchovní pokročilosti i pro různé temperamenty – začátečníky, středně pokročilé a nejpokročilejší. Jsou to tři stupně. Pro první stupeň, začátečnický, jsou nejvhodnější deklarace, tj. vnitřní prohlášení, a obrácení pozornosti za myšlenky. Pro středně pokročilé átmavičára čili Maharišiho cesta sebedotazování. Konečně pro třetí stupeň je to duchovní změna stanoviska. Vysvětlím to všechno podrobněji. Před každou meditací všech stupňů asi tři až čtyři minuty pozorujte svůj dech, aniž byste ho jakkoli korigovali. Místo pozorování dechu může také pozorovat mysl. Myšlenky pak z větší části ustanou. Poté pokračujte některým z uvedených způsobů, ne však tím nejvyšším. Buďte pokorní, i kdyby se vám zdálo, že už nemáte k pokoře důvod. A nyní k jednotlivým stupňům.

První stupeň

Nejprve učiňte sami pro sebe pravdivé prohlášení (deklaraci): JSEM NEKONEČNÝ MÍR – a udržujte je ve své mysli opakovaně po celý den! Uvěřte mu, protože vy skutečně ve své podstatě jste nekonečným mírem. Při večerní a ranní meditaci si toto prohlášení zopakujte a vmyslete se do jeho pravdivosti! Potom obraťte pozornost na ticho za myšlenkami a zůstaňte tak, jak dlouho dokážete. Usmívejte se na tuto božskou emanaci ticha! Buďte stále ve svém srdci, i když posloucháte televizi nebo čtete noviny. Uvědomujte si své vlastní vědomí za všech okolností. Ne jako něco druhého, ale jako sebe sama. Nehleďte nic druhého, jen žijte v klidu a tichu. Budete-li v tom vytrvalí, tento postoj povede až k pravdě. Poté přistupte k druhé fázi vnitřních cvičení. Veškeré jsoucnosti mají pět charakteristik: EXISTENCI (bytí), VĚDOMÍ (poznatelnost) a BLAHO (přitažlivost), jméno a tvar. První tři náleží Bohu, další dvě světu, máje. Jména a tvary jsou charakteristikami individualit a jsou tudíž relativní. Jeden předmět od druhého rozeznáme jen podle jména a tvaru. Když tyto zamítneme, zůstane konečná podstata, jejíž přirozeností je existence, vědomí a blaho. A to jste vy! Zaměňte deklaraci „Jsem nekonečný mír“ postupně za tyto deklarace: JÁ JSEM EXISTENCE; JÁ JSEM VĚDOMÍ; JÁ JSEM BLAŽENOST; JSEM SAMOJEDINÝ, ZÁŘÍCÍ, NEPŘIPOUTANÝ. Každou jednotlivou deklaraci vnitřně provádějte pokud možno celý den, vždy po jistou dobu, avšak prohlášení střídejte nejdříve po jednadvaceti dnech. Při večerních a ranních meditacích si ji zopakujte, vmyslete se do její pravdivosti, zažijte ji a pak obraťte pozornost na ticho za myšlenkami! Vše jako shora. Avšak u deklarace „JÁ JSEM VĚDOMÍ“ meditujte o vědomí jako o svědku všeho existujícího, zejména všech vašich myšlenek, žádostí atd. Postup meditace je tento: Kdykoli se objeví v mysli nějaká myšlenka, pokládejte ji za předmět a buďte k ní indiferentní, jako by vás vůbec nezajímala. Myslete však o existenci, vědomí a blahu jako o své pravé přirozenosti, věčné a stálé. Předmět, který je představou (myšlenkou), se objeví a zmizí. Při cvičení tohoto soutředění si cvičící myslí: „JÁ JSEM VĚDOMÍ – SVĚDEK, NEJVNITŘNĚJŠÍ JÁ.“ Žijte v klidu a míru v pozadí myšlenek! Výsledkem těchto cvičení bude savikalpa samádhi, charakterizované pojmy jako např. „Já jsem nepřipoután“ apod. Když hravě zvládnete obě fáze prvního stupně, pokračujte druhým stupněm.

Druhý stupeň

Zkuste átmavičáru čili Maharišiho cestu sebedotazování. Položte si do duchovního srdce otázku „Kdo nebo co jsem já?“ a držte ji tam trvale jako tázací postoj. Sami si na něj však neodpovídejte, nýbrž trpělivě, s oddaností, odevzdaností

a láskou čekejte na intuitivní odpověď z nitra. Nepřijde slovy, ale skutečným zažitím správné zkušenosti. V krajním případě rozvázáním uzlu granthi, neslyšným otevřením úzké brány srdce – brány království nebeského – a vstupem do ní. Alternativou tohoto stupně je následující Maharišiho návod: „Vyslovujte v mysli já-já-já a soustřeďte se na tuto myšlenku s vyloučením všech jiných myšlenek.“ Získejte maximum! Bude to nirvikalpa samádhi, a to buď vnější nebo vnitřní. Dokud se považujete za tělo, vaším středem je duchovní srdce. Až v duchovním srdci budete, poznáte, že není žádného středu ani obvodu. Vše je jediné bytí a vědomí Já.

Třetí stupeň

Ve třetím stupni přestaňte jít cestou k bohu, ale buď se postavte na jeho stanovisko v úplném rozplynutí ega nebo ještě lépe vpusťte Boha, stav samádhi, pouhou vzpomínkou na stanovisko vaše. Může se to stát v těle, tj. s vědomím těla, pak je to nirvikalpa zevní, nebo když je vědomí těla ztraceno, pak se jedná o nirvikalpa vnitřní. Ztotožněním obou těchto nirvikalpa samádhi dochází k sahadža nirvikalpa samádhi. Odevzdejte se Pánu, až se všechny vaše činnosti stanou jen jeho činnostmi. Ztratíte pojem „moje“. Existuje jenom Já, a nic jiného. Vzdejte se ega! Zůstaňte jen v Já! Meditujte jen na Já, subjekt na subjekt, až bude Já (bytí) ve všem a vším. Při dokonalém sebeodevzdání může dojít rovněž k sahadža nirvikalpa samádhi, k nirvikalpa trvalému. Alternativou třetího stupně je možnost soustředit se na čistou existenci, která je totožná s pravdou, a odloučit se tak od proměnlivých jmen a tvarů. Toto cvičení se děje pomocí předmětů v zevním světě. Musí se dělat s dlouhým, vytrvalým úsilím a s velkou láskou k cíli. Ne zvolíte-li žádnou z alternativ, myslíte aspoň takto: „Jsem stále s tebou, Pane, a ty jsi stále se mnou, ať v čase a prostoru nebo mimo ně. **Vše, co bych si mohl přát, vychází jen z mého egoismu, a proto je to nedokonalé a zbytečné.** Tvá svatá vůle staň se mnou. Teď mám být právě tady.“ Skutečnost je tichou přítomností bez úmyslů.

str. 132

Dělal jsem chyby jako každý člověk. Dlouho jsem kupříkladu nevěděl – naučil jsem se to až od Maharišiho –, že v pravém duchovním vývoji není časová následnost. Jsme duchovní právě nyní a právě zde, tedy právě TEĎ. Je to svatá pravda, neboť vše je Bůh. „Nedejte se chytit do duševních klecí,“ upozorňuje Mahariši a Krišnamurti říká „pastí“, tzn. do různých úrovní a stupňů vývoje, stavů existence atd. Nepodléhejte těmto falešným omezením. Jste duchovní Já čili BYTÍ. Uvědomte si to. Představte si to. Buďte TO! Protože jsem tohle dlouho nevěděl, vydal jsem se na cestu za pravdou, abych zrušil překážky, které pravdě brání. Tím je nesprávné ztotožňování se s egem a jeho myšlenkami a s tělem. Cílem bylo nalezení své pravé podstaty.

str. 133

Ano, právě TEĎ jste nekonečnou skutečností a naprosto osvobození. Uvědomte si to – jak říkal Drtikol – odložením představy oddělenosti a ponořte se do ticha. A potom už jen buďte! Odložte všechny myšlenky, že jste někým nebo něčím. Jste, který jste! Toto je konečná pravda. Jakmile ji uskutečníte, je všechno ostatní učení zbytečné. Této poslední cestě nelze učit slovy, neboť nemá rozměrů. Ale je možno ji žít. A je dobré ji žít.

Eduard, Paměti mystika II.

str. 19

O Bohu se nemůže přemýšlet, neboť Bůh je nesdělitelný. Naopak, právě přemýšlením Bůh člověku uniká čím dál více. Může ho jen milovat a to mu stačí.

str. 26

Absolutno existuje a existovalo vždycky i v naší mysli, pouze uvědomění toho nám chybí. Proto věci a myšlenky, např. strom a kámen, musí být nejdříve vnímány jen jako prázdno a ticho a teprve potom je můžeme také chápat v zevním slova smyslu jako kámen a strom. Jinak se mineme konečné pravdy.

str. 28

Mysl člověka v Prázdnosti musí být čistá a neposkvrněná žádostmi, ani jejich zbytky, mají-li být Boží moudrost a Boží prázdnota trvale zažívány i v zevním životě a plně pochopeny. Podtrhuji slovo trvale. A tady konečně jsem pochopil znovu a ještě lépe učení Maharišiho: „Stačí, když vyprázdníte, to jest očistíte, svou mysl, a ostatní jevy se vyprázdní samy!“ **Aby zůstalo obojí – pravda i svět, tedy prázdnota i forma –, není třeba se vyhýbat jevům světa, nýbrž egoistickým myšlenkám o nich. Nepřivlastňovat si je!**

str. 31

Pro dokonalý styk s nekonečnem totiž – a to si prosím pamatujte – ani nejbystřejší intelekt nestačí. Musíme jít za myšlenky nebo dosáhnout nečinnosti myslící funkce. Naštěstí existují cvičení, vycházející z Maharišiho metody, kterými se můžeme této nadčasovosti a neosobnosti přiblížit. Zkusíme dnes jedno z nich.

Pěkně pohodlně se usadte a vydechněte a zase párkrát zhluboka nadechněte... A teď dávejte pozor a dělejte všechno současně se mnou. Mezi dvěma dechy i mezi dvěma myšlenkami je malá mezera, v níž se periodicky a nepřetržitě objevuje čisté bytí a vědomí čili čistá mysl, čímž je umožněno žití. Uvědomte si to a soustřeďte se právě na toto bytí a vědomí jako na bod mezi obojím a vycitujte – bytí a vědomí v čele. V tomto bodě neslyšně zpívejte zvuk ÓM nebo AUM. Všimněte si – funguje to jako ozon. Jako čistý, průzračný vzduch vysoko na horách.

Nyní tento bod vědomí a bytí nenásilně stáhněte z čela do duchovního srdce, maličko vpravo od středu hrudi, kam patří – daleko, daleko za myšlenky, hluboko do ticha, které zde převládá... A znovu i tady zbožně zpívejte neslyšné ÓM nebo AUM. Nevšímejte si myšlenek, mohou ještě tu a tam vyrazit, stůjte od nich vzdáleni, odděleni (jak říká Mahariši) v hlubinách srdce a buďte jen pouhým nezaujatým, indiferentním svědkem, to jest jsoucнем, bodem bytí a vědomí, čistou myslí, něčím, co jenom jest, mírem a tichem za myšlenkami v duchovním srdci... Je to nesmírně čisté.

Pokud ještě drobné myšlenky existují, jemně se od nich oddělte a spíše jen naslouchejte tichu bez chtění, bez uchopování, bez jakékoli změny, aniž byste myšlenky násilně zapuzovali... Ony se vytratí tím, že jim nevěnujete pozornost... Pozornost nenápadně věnujte jen pozornosti samé, tj. tichu v bodě čisté mysli bytí a vědomí, což je všechno jedno a totéž duchovní srdce. Vy sami jste nyní v tichu, jste sami tichem. Zůstaňte tak s oddaností Boží pravdě a s láskou k této pravdě, v níž se všechno ztrácí a mizí. Zastavte na dvě až tři vteřiny dech. Vaše mysl se nyní uklidňuje, až skoro mizí... Zůstává jen čistá bdělost bytí a vědomí a lásky v bodě duchovního srdce... bez myšlení. Nebojte se toho. Pozorně a bez hlesu se

automaticky samovolně pomalu noříte hlouběji do nitra... Buďte bdělí sami v sobě, v bytí a vědomí.

Pozor! Nyní již pozvolna pociťujete jinou hodnotu myslí, než kterou jste obvykle zvyklí. Jestliže jste bdělí a nic dalšího si nepřejete, můžete shledat, že vaše mysl má nyní zvláštní kvalitu, kvalitu vesmírnosti v tichu nekonečna. Vstupujete rychle do nekonečnosti, do nekonečnosti bezčasého míru, který takto vlastně vstupuje sám do sebe a poznává sám sebe... Jestliže se vám tohle podaří, můžete za okamžik pociťovat, že je zde jen nepopsatelné dobro a že je to současně moudrost, která není obvyklou lidskou moudrostí, schopností uvažovat, chytrostí nebo spokojeností, ale něčím, co toto všechno dalece převyšuje a nic, vůbec nic už nechce... Je zde pocit osvobození. Svoboda! Je to nezničitelná svoboda, prostá všeho osobního, prostá všeho zla... Absolutní kvalita čistoty a nevinnosti. Prodýchnete touto svobodou páteř a rozšířte ji... Jste to v podstatě vy! Prosyťte celé nekonečno tímto kosmickým dobrem bez času. Neexistuje nic jiného než ono! Je to ryzí Boží láska a vy ji nyní prožíváte a vyciťujete... Zůstaňte tak a jestliže jste ji aspoň trochu zrealizovali, nežádejte si dnes už nic dalšího... Zastavte dech na dvě až čtyři vteřiny. Nesnažte se chápat tuto zkušenost rozumem a logikou. Je daleko nad nimi. Uvědomte si, že tato meditace není jen vaší osobní záležitostí, ale že tímto jednoduchým a rychlým cvičením zvedáte nejen sebe, ale i všechny ostatní živé bytosti k pravdě prozření. Toto cvičení si zapamatujte.

str. 39

Prapůvodní mysl s velkým M je absolutně čirá a čistá, proto, má-li být její duchovní moudrost trvale zažívána a pochopena i v zevním životě, musí být mysl člověka, který ji hledá, přirozeně také čistá a prostá žádostí a sklonů, ba i všech jejich zbytků. To je podmínka, bez níž to nejde.

Jak to dosáhnout? Mahariši radil: „Vyprázdněte mysl, a ostatní jevy se vyprázdní samy.“

Tedy: **Pochopení přijde teprve tehdy, když se mysl očistí od veškeré pojmové a rozlišovací činnosti.**

str. 34

Nesnažte se, abyste cokoli zvláštního získávali a byli milováni, ale abyste dávali a milovali!

str. 40, Temná noc duše

Mystikové a jógini považují tento stav – **temná noc duše** – za největší zkoušku života. Já bych však neřekl, že je to jen zkouška. Podle mne je to prostě pád. Nepřichází v začátcích hledání, ale až později, po jistých hlubších duchovních zkušenostech. Není to ovšem trest za naše hříchy, jak si mnozí myslí. Naopak, **je to duchovní výzva pomocných božských sil, výzva k duchovnímu pokroku.**

Zkušenost je to ovšem přesto strašná. Je to pád, který se projevuje jako silný nedostatek duchovní moudrosti, jako naprosté neštěstí. Jen si to představte. Jste už jakž takž pokročilí, takže máte naprostou nechuť, ba přímo odpor ke všemu, co je povrchní, plytké a stupidní, všední a šedé, a celým svým srdcem toužíte po nadpozemské blaženosti, protože jste ji již mnohokrát okusili. A zčistajasna je všemu konec, ono nadpozemské vás najednou nechce. A vy ani nevíte proč. Následkem toho, jak sílí vaše duchovní touha, sílí i vaše neštěstí a temnota, a duchovní tma se stává neproniknutelnou.

Temná noc duše je očišťující proces, který vás má naučit hlubšímu

sebeodevzdání a pokoře. Dal byste celý život za jediný paprsek duchovního světla nebo aspoň naděje, ale nakonec jste zbaven i tohoto přirozeného toužení a hlavně jakékoli naděje, protože i ta se ztratí. Vypaří se bez varování a vám se zdá, že je to naprostý konec a zmar všeho – štěstí i života. Proč ještě žít? Staré špatné dávno zapomenuté sklony, o nichž jste měl za to, že jste je už dávno překonal, se znovu objevují a napadají vás jako nezranitelné hydry a lákají vás, abyste se k nim opět a opět vrátil a utápěl v nich svůj čas. Ale ani tím to ještě nekončí. Na všechno nakonec padá neplodná, mrtvá, zatuchlá rezignace. A vaše vůle je nyní tak oslabena, že udělá i to, co by nikdy dřív neudělala. Je to hrozná doba. Nejčernější období života, jaké znám. Duchovní světlo, které vás již oživovalo a znovu a znovu vracelo k životu, nyní zhaslo docela a zůstává jen bezcílný strach a beznadějná duchovní nejistota s přesvědčením, že to tak už bude asi navždy. Navždy! Snad až do skonání světa.

Co má člověk za těchto okolností dělat? Nic, leda snad umřít. Ale ani to se mu nepovede. Jako se to ještě nikdy nikomu v temné noci duše nepovedlo. Proč? Protože **temná noc duše je** nejen zkouškou, **ale vlastně i milostí.** Je to nejvyšší milost Božích sil na duchovní cestě. I když vaše duchovní cvičení nevedou k ničemu a člověk je tak zoufalý a osamělý jako ten zpuchřelý kůl v plotě, temná noc duše není ničím jiným než milující milostí nejvyššího Já. A potom uprostřed největší tmy a tísně přichází zvrát. Náhle, když už jste nic nechtěli a ani nemohli chtít a na všechno rezignovali, náhle je tu světlo vyšší a jasnější než kdykoli jindy a vaše meditace se změnila v koncentraci, koncentrace v kontemplaci a kontemplace v duchovní jas.

Co je příznačné pro tuto situaci? Změnit taktiku. Odložit, ba přímo zavrhnout dosavadní evoluční postup dlouhé cesty, na které dosud žák pracoval tolik trapných let, a nastoupit krátkou duchovní cestu uvědomění. Uvědomění si toho, čím odjakživa člověk je – svého vlastního božství. To však znamená jediné – cele se obrátit k samotné pravdě, ke zdroji existence a dovolit jí, aby pronikla celou vaší bytostí, myšlenkami, žádostmi, vírou i altruistickou činností, a setrvat tak už napořád a stále. A bez ustání si připomínat, že božství není něčím, co má být jednou dosaženo, ale že je a žije v člověku stále už teď a právě teď, v každém současném okamžiku života. Přestat se proto po božském pachtit a těžce o ně usilovat, a prostě se mu odevzdat. Je třeba si pomyslet: „Budu-li si neustále připomínat, že jsem ve své podstatě božský, protože tomu tak doopravdy je, nemusím se starat o své vlastní štěstí a spokojenost, ale budu nadále žít, jako bych pravdy již dosáhl.“

Vážení přátelé, pamatujte si jednou provždy, že právě toto je **stěžejní zásadou krátké cesty – přestat hledat pravdu, jako by se nacházela kdesi mimo člověka** a byla bůhví jak vzdálená, **ale uvědomit si, že pravda už zde je** a že vlastně ona sama sleduje člověka, kamkoli jde. Přemístit své vlastní vědomí na zcela jinou úroveň: z úrovně ega dlouhé cesty, snažícího se stále jen o zlepšování sama sebe, na úroveň krátké cesty živoucího Nadjá.

Zkrátka a dobře, Eduard Tomáš hned toto přemístění vědomí vyzkoušel a jeho meditace byla zakončena neuvěřitelným zábleskem, krátkým sice, ale hlubokým až k samé nesmrtnosti. Tehdy Eduard v tomto novém a neočekávaném duchovním záblesku poznal, že je v podstatě nesmrtelným a že ve stavu v jakém dočasně je, by nebylo možné ani zemřít.

Byl to stav konečné pravdy? Myslel si to tehdy, ale nebyl si jist. Není snad ještě něco za tím? Možná. To nevěděl. Zkušenost byla příliš krátká, ale přitom tak hluboká, že v ní nebylo nejmenší stopy myšlení nebo osobních úvah. Byl by samozřejmě rád, kdyby se opakovala, ale nestalo se tak. Bohové jsou milosrdní, ale zřejmě poněkud skoupí.

Teď šlo jen o to, jak zkušenost duchovní nesmrtnosti znovu uskutečnit, a to

pokud možno navždy. Nic jiného se nedalo dělat. Na to teď stále myslel. Jenže se mu záblesk nikterak nedařilo opakovat, ať dělal co dělal. „V čem je překážka?“ uvažoval. „Proč se záblesk neopakuje, nebo dokonce nestává trvalým?“ Trápil se tím, modlil se o pomoc, o nový příchod intuice, ale ta, ač bývala kdysi dosti častou, nepřicházela.

Vůbec teď přicházela méně často než dříve, ač by jí byl právě tolik potřeboval. Ve své současné beznaději znovu a znovu vzpomínal a v paměti si obnovoval svůj poslední zážitek nesmrtnosti, takže si ho nakonec skoro imaginoval, jako by opět skutečně nastal.

„Jakže to bylo? Všechny moje staré vnitřní zkušenosti se odehrály v čase, jenom při této poslední, nesmrtelné, tam nebyl žádný čas. Pochopitelně, kde není ego, tam není čas. Nesmrtelnost a bezčasovost musí být tedy jedním a tímtéž.“ A znovu přemýšlel a znovu uvažoval.

„Vědomí za egem je v přítomnosti bez času a bez prostoru, a právě proto je nesmrtelné. Temnota čili nevědomost je ale způsobována egem, to jest zejména sobectvím člověka. A ego je iluzorní a smrtelné.“ Náhle mu to blesklo! Aby se stav nesmrtnosti znovu projevil, musí být bezpodmínečně i nejjemnější egoismus odstraněn. Ale nespadá sem i touha po prozření? Není i ta egoistickou? Nyní na to přišel úplně. Touha po prozření a po poznání pravdy, tato touha byla jeho poslední překážkou. Opravdu poslední?

Ale jak na ní? Jenom božské je bez ega. Ale to božské je přece v něm. Kdyby se v tomto přesvědčení ustálil a upevnil...? Ano, musí nyní bezpodmínečně vědět, ne vědět, ale být na sto procent přesvědčen, že nejvyšší božství je už teď právě v něm, teď v přítomnosti, a že ho dokonce vede samo k nejvyššímu cíli. On sám se nemusí a vlastně ani nesmí namáhat, aby jej získal, to by se znovu ocitl v osobnosti, v překážce. Nesmí dovolit, aby k tomu došlo, ale sám přitom musí být získáván, ba doslova pohlcen silou čisté mysli, silou absolutna. Jinak to nepůjde.

Jenže jak na to? Absolutnu nelze poroučet. A tu Eduarda napadla další spásná myšlenka. Co kdybych to zkusil s autosugescí? Má-li se obracet přímo k Nadjá a kontaktovat se s ním, jak se rozhodl, nesmí se nadále pokládat za hledajícího, to by byl stále na dlouhé cestě. Musí se postavit na stanovisko člověka, který již pravdy dosáhl. Autosugescí!

Bylo to odvážné rozhodnutí. Skoro heretické. Ale od myšlenky k činu u něho nikdy nebylo daleko. „Skutečnost je již zde. A právě teď,“ uvažoval. „Tak proč ji ještě hledat!“ On sám se s ní musí ztotožnit. A provede to tak důkladně, jak jen může.

Ještě téhož večera zaujal při své meditaci zvláštní stanovisko. Vmyslel se do představy, že již dosáhl žádoucího výsledku, že právě realizoval. Nepředstíral nic, ani se nepřetvařoval. Nebyla to žádná kamufláž, nebylo to předstírání něčeho, co tady není, ale přímé chápání védántické pravdy, kterou nesehraje, ale přímo ji v sobě zaznamenaná, pocítí a zažije.

Prostudoval toho dost, aby za ta dlouhá léta duchovní práce pochopil, že toto cvičení ztotožňování se s Nadjá není jen pouhým obvyklým cvičením, ale vědomým dáváním příležitosti božské milosti, aby na něm provedla své osvobozující dílo. Aby zaměnila jeho tápající ego za sebe sama! Ještě sice trochu zaváhal, ještě to nebylo zcela čisté, ještě zde zůstávalo maloučko osobního úsilí. Musí zahájit nejvyšší pasivitu, tak se rozhodl, ale ještě váhal. A tady teprve zasáhla intuice.

Vzpomněl si, jak nedávno v jedné knížce o Maharišim doslova narazil na ideu, kterou právě teď potřeboval uplatnit. „Středu samého se nedosahuje děláním něčeho. Zůstaňte prostě tichý, buďte, jak jste.“ To bylo ono. To bylo to pravé. To ho v jeho rozhodnutí naprosto upevnilo.

A řeknu to ještě jinak. Dokud se snažil získat Nadjá, spojit se s ním, třeba i autosugescí, a být osvobozen, přece jen tím rozmnožoval žádosti ega. Uvažoval: „Tak takhle ne! To bych byl stále jen v začarovaném kruhu usilování, v kruhu osobnosti a individuality. Z tohoto osudného kruhu musím děj se co děj vystoupit.“

To bylo jasné! Co se ale stane, vystoupí-li někdo záměrně z vlastní osobnosti? Zahyne? „Ostatně proč ne?“ řekl si nakonec. „Vždyť vlastní definitivní smrt těla musí přece člověk také zažít sám, natož pak smrt ega.“ A tady šlo právě o smrt ega.

Zbavit se ega, zbavit se všech přání znamená především zbavit se všech myšlenek. To je ono. Ale myšlení a dech jsou ve vzájemném vztahu. Obrátil pozornost k srdci a zastavil dech, až skoro úplně přestal dýchat, a představil si sám sebe, jaký by měl a také chtěl být. Vizualizoval se jako člověk bez negativních vlastností, jen s vlastnostmi pozitivními – a náhle to tu bylo.

Výsledek byl přímo magický. Pojednou, když už přestal myslet, stál v cíli hledání. Když přestal uvažovat, že ve své podstatě je pln božství, najednou jím byl. Předpokládaná událost se opravdu uskutečnila. Aspoň mu to tak tehdy připadalo.

Trvalo to jen okamžik. Byl to opět pouhý záblesk, ale nebyl náhodný jako všechny záblesky předtím. Byl záměrně vyvolán vysokou a pravdivou autosugestivní představou. Eduard poznal, že je konečně pravdě na stopě. Samozřejmě, že potom zkoušel obnovit i tento svůj poslední autosugestivní záblesk, ale podruhé se to nepovedlo. Tento nový mentální postoj, i když se záblesk neopakoval, nebyl samoúčelný, neboť vzápětí přivedl k životu novu, neznámou duchovní sílu.

Jedné noci, bylo to právě v den úplňku, to se vždycky postil, se náhle probudil a v hlubokém tichu pocítil prohlubující se stahování duchovních sil do nitra. Proto už nepokračoval ve spánku, ale usedl tiše do meditační pozice na posteli. Jakási bezejmenná síla ho nyní stahovala hlouběji a hlouběji do nitra. „Pomoc přichází! Teď nesmím ztratit pozornost za nic na světě. Snadno bych se mohl minout cíle. Je-li jaký,“ myslel si odvážně.

Bylo ticho. V tichu není nic, ani myšlenka ne, je tam snad božství samo? To nevěděl. Věděl jen, že reagovat na přítomnost božství je možné jedině tichem, není jiné možnosti, jen tichem vědomí, protože vědomí tu stále ještě je. Vědomí je ve stálé přítomnosti a zůstává. Nedivil se tomu. Vědomí je vlastně čistou myslí. Čistá mysl nemůže nikam odejít, neboť je nekonečná a trvale přítomná. Je to živý mír světa, jenže vědomý a bez objektů. Vědomí bez objektů? Ano, to je to právě.

Bylo stále jen ticho, i myšlenky byly v klidu. Ale ticho samotné je velmi výmluvné, to by člověk neřekl. Byla to zkušenost blaženého míru, jediné bezbřehé usmíření se se vším.

Když tento stav později srovnával s normálním stavem mysli, třeba i utišené, proti tomuto božskému tichu se jevil hrubým jako neotesané dřevo. Tehdy však v tom stavu ticha, v tomto pocitu skutečnosti, zmizely všechny vjemy, dokonce i všechny blaženosti, a nezbylo ani stopy po extázích. Zůstala jen moudrost a dobro a láska.

Náhle cítil, jak je teď vše prodchnuto dobrem, jakoby jím prodýcháno. To, co je, je jediné dobro a láska. A všechno, i ono dobro, žilo v teď, v přítomnosti. „Proto je tak dobré být dobrým i na úrovni světa,“ myslel si později. Ale nebylo to zdaleko vše, co té noci prožil. Byla v ní radost a později se dostavilo i podivné, výmluvné křišťálové světlo, jaké už léta nespatriil. Zejména však zde byla nepopsatelná pravdu odhalující síla, síla s nesmírnou dynamičností, síla nad dobrem i zlem. Doslova ho to obrátilo naruby.

„Tohle si nesmím nechat pro sebe. Měl bych to říci lidem, měli by to vědět, ale jak to udělat? Jak sdělit nesdělitelné?“ Napadlo ho, že snad vyzařováním, ano, vyzařování je intuitivní forma sdělování pravdy beze slov. Ne vyzařováním myšlenek,

ale vlastního duchovního stavu ticha, míru bez myšlenek. Být bez pohybu a zvuku a zůstat tak, právě to je vyzařování. Zkusil to hned, a ono se to podařilo. Pokusil se vyjádřit nevyjádřitelné – a ono to šlo, vyzařoval to...

Vyzařování pocházelo i přicházelo ze samého středu jeho bytosti. Prosvítalo jí, a v tomto prosvítání byla pravda i moudrost a láska a milosrdenství. Milosrdenství zejména. Došlo mu, že takto asi svatí šířili a snad dosud šíří svá svatá poselství světem. Proto je psáno, že mohou třeba sedět v jeskyni a přitom pomáhat světu.

Vtělil se do klidu vyzařování a doslova jím byl pohlcen. Konec zápasu? Připadalo mu to opravdu jako vyložený konec zápasu. Bez dramatu, bez fanfár, bez jakéhokoli vzrušení. Bylo by to možné? Jakže to kdysi řekl jeden jeho vzácný učitel? „Nejdůležitější druh duchovního vývoje je obvykle nedramatický a nevzrušující, je nalézán a pociťován v hlubokém míru.“ Zůstal tak – v hlubokém míru. V tomto míru – zcela prostoupeno novou ideou – se pozvolna skončilo jeho nové duchovní dobrodružství.

Zvláštní samádhi, uvažoval později, a ani jako samádhi nevypadalo. Ale přece jen se pomalu končilo a Eduard se vrátil k normálnímu životu, životu normálního světa. Znovu usnul a spal tvrdě až do rána. Avšak vzpomínka na tuto noc mu zůstala trvale a s ní i zvláštní nový nevyléčitelný mír v srdci. Jakési nové ticho se nyní stále rozlévalo všude, ticho, které takto dosud neznal, ale které tu bylo patrně odjakživa, skryto v jeho vlastní duši. Teď se v ní objevovalo znovu a znovu, skoro každý den v trvalé připomínce: Něco s tím, člověče, udělej!

Jednoho dne za svítání, bylo to opět při úplňku, ho náhle probudil gejzír vědomí. Propukl neočekávaně, probudil ho ze spánku a oživil. Ten gejzír oživil! V jeho vlastním srdci žil a tryskal na všechny strany spontánně, jakoby z nekonečné hloubky, ale ta hloubka byla v něm. Byl to on sám, vše to byl on sám, duchovní gejzír i všechno ostatní. A zároveň, jak se to předvádělo, ho to i pozorovalo a uvědomovalo si to samo sebe i všechno kolem. Energie, která byla jakoby jím samotným, byla zároveň sama sebou. Bylo to vědomí v přítomnosti, které nemělo obsahu, nemělo idejí, nemělo žádných myšlenek. Ty se jakoby ponořily kamsi do intelektu, ale intelekt zde nebyl. Byl nyní na míle vzdálen a naprosto nepřístupný.

Kde je ego? Nikde. Čistá mysl byla nekonečná, oddávala se sama sobě, své vlastní nekonečnosti, a zároveň se v ní utápěla a jakoby v pokoře v ní zanikala. Osvícení...?

Teď se nesmí ani hnout. Ani tělesně, ani mentálně. Ego bylo smeteno, umlčeno, tak jak si to odjakživa přál. Ale na jeho místě se zjevila pravda, Nadjá, osvobození, prozření, ani nevěděl, jak to pojmenovat. Jeho existence byla v naprostém tichu, bez nejmenšího hnutí a on věděl, že sám je tímto tichem, v němž myšlenky zemřely, avšak skutečnost zůstala. Milost a uspokojení zdánlivě bez důvodu.

Ale důvod zde byl. Bylo to právě odložení ega, které uvolnilo vše, jako by se samo změnilo v ticho. Stačilo teď zůstat v tichu a moudrosti a neuvažovat o tom. Byla to prázdnota? Byla, ale nebylo třeba ji ničím naplňovat, neboť se plnila svým vlastním mírem a tichou jsoucností, která zároveň byla živoucí moudrostí.

Cítil jen, jak ho tento stav ještě více skrz naskrz očisťuje, naplňuje láskou a milosrdenstvím a jak současně rozpouští všechny jeho staré hříchy a nedostatky minulosti jako vločky sněhu. Teprve teď, když přestal zápasit, pochopil, že samo ticho pracovalo za něj, odjakživa pracovalo za něj!

Sám pro sebe si řekl: „To je můj první objev o rozpouštění hříchů, a už jsem to potřeboval jako sůl. Desítky let a možná vtělení jsem se jen dřel a dřel, abych dosáhl tohoto míru a ticha a aspoň trochu se očistil. A teď to očistění přichází samo od sebe.“

Je to konec? Opravdový konec zápasu? Nevím. Přestal jsem pracovat na tichu, a ticho teď pracuje na mně.“

Oči mu zářily jako dvě hvězdy. Ticho v něm probouzelo novou lásku k Bohu. Již žádné záblesky, extáze, ale síla ticha odhalující základ života v něm samém. Tvůrčí síla mysli se mu sama teď měnila v cosi neznámého, jiného než kdykoli předtím. Jako by to byla idea „jsem jediné božství“. Bylo mu jako kdyby tato idea byla trvale realizována.

Ale Eduard neustrnul ani na této zkušenosti a během krátkého času prohlédl i samotnou prázdnotu, kde není nic a nikdo, žádné jméno ani žádný tvar, dostal se za ni. Nejdříve to nebyl schopen popsat, ale nakonec to přece jenom nazval jako živé ticho vždy přítomného bytí – vítězství ducha. Celý zářil, opravdu zářil, byl jako slunce, když zrovna vychází; jako kdyby žil v „těle světla“. Mír z něho bez úsilí stále vyzařoval jako světelný jas nekonečného proudu života. Byl to stav pravé svobody, čistoty, vyzařující z jeho srdce bez přání jakékoli potřeby čehokoli jiného. Jeho mysl se mohla zabývat čímkoli, ale on byl nyní stále v jejím svatém pozadí, v pramenu mysli samé, v trvalé přítomnosti čisté mysli. Tato harmonie nepřipouštěla mnoho myšlenek, ba skoro žádné, neboť existovala v samotném jádru mlčení.

Vzpomněl si na radu Fráni Drtíkova: „Mlčet tělem, mysli i citem, mlčet samotným mlčením!“ Říkal, že se cítí jako dítě stulené a zcela spokojené v matčině náručí – a věru že byl dítětem Boží lásky.

Bylo to konečné osvobození?

Mohl v tom zůstat trvale, kdyby chtěl. Nikdy by již nemusel ven do světa a bylo by to věru pohodlné. Cítil však, že kromě síly moudrosti a lásky je zde ještě něco, co ho stále žene ven, sdělit to všem, a co nakonec pojmenoval jako sílu nekonečného milosrdenství.

str. 56

Usedněte pohodlně a vstupte odvážně, jak jste, do vaší čitry, přímo z duchovního srdce. Čittra je psychický průduch, nejjemnější ze všech, procházející uvnitř jiného psychického průduchu, a to sušumny, která se nachází v páteři. Je to tedy paprsek duchovního světla v páteři. Vstupte do něj. Dýchejte v něm, v jeho křišťálovém světle. Každým dechem rozšiřte čittru na všechny světové strany, do daleka, nahoru a dolů, napravo a nalevo, dopředu a dozadu, až do nekonečna... A zůstaňte tak.

Cítíte tu nekonečnou čistotu vědomí a bytí v přítomnosti a tichý nepojmenovatelný mír blaženosti? Vyciťujte jej! Ale s nimi, s touto existencí-vědomím-blahem, za nimi i před nimi je ještě něco nevyjádřitelného. Pokuste se nenásilně zachytit právě TO nevyjádřitelné. Je to nyní všude...

Vyciťujte to a vraťte se k tomu ve vzpomínce každý den, ráno i večer. Buďte provždy bdělí vlastní vědomé nekonečné přítomnosti bytí a lásky, a stanete se nástroji nekonečné a nepopsatelné čisté mysli absolutna – nesmrtelného Boha.

str. 61

Maharišihovo átmavičára spočívá v tom, že si do nitra položíme otázku „co jsem já?“ a trvale se na ni soustředíme. Musí to být vykonáno s klidnou a rozumnou myslí a beze spěchu. To je podstatné. Proto nejdříve provedeme trochu pránájámy, dechového cvičení, abychom mysl uklidnili. Dech a mysl totiž spolu souvisejí, korespondují. Poté kvůli prohloubení meditaci zastavíme na dvě až tři vteřiny dech, načež pokračujeme v soustředění, které je samozřejmě čím dál tím hlubší.

Na otázku, kterou jsme si položili do nitra, sami neodpovídáme. Odpověď

přijde prožitkem, intuitivně. Pozornost při cvičení otočíme nikoli na to, co je poznáváno, ale na onen princip, který jest poznávajícím, tedy na pozornost samotnou do nitra. Pozornost na pozornost. Tím se rozpustí pocit ega. Aby se cesta nestala příliš jednotvárnou a suchou, cvičíme átmavičáru ve formě citové oddanosti a odevzdanosti, to je přidáním bhakti. A to je všechno.

Nejlépe to pochopíme na příkladu. Je to příklad dokonalé, úspěšné átmavičáry. Stalo se to přesně 20. října 1998 kolem poledne v Praze. A protože příklady táhnou a také povzbuzují, myslím, že bude dobré, když vám tento příběh vylíčím do všech podrobností.

Je to příklad, který se stal v tento zmíněný den Eduardovi. Jak jsme mohli již číst, tento člověk absolvoval mnoho duchovních cest, prožil i řadu duchovních příhod, prošel četnými nástrahami a měl mnohé velmi hluboké duchovní záblesky, samádhi všeho druhu. Ty vedly často až skoro k samému prozření čili poznání. Bohužel, byly vždy jen dočasné a po krátké době se zas rozplynuly a vytratily, jak tomu bývá, dokud se člověk úplně nezbaví všech svých závislostí. Eduard už skoro pochyboval, že v jeho vysokém věku by mohlo dojít k osvobození. Jak se říká, naděje umírá poslední a on se jí nevzdal a velmi usilovně na sobě pracoval dál.

Toho dne, 20. října 1998, byl právě nový měsíc a Eduard se postil. Už celý den a noc. Nový měsíc (jako i úplněk), jak známo, je doba, kdy jsou v přírodě uvolňovány kladné duchovní síly, které velice napomáhají lidem pokoušejícím se o meditaci. Proto se člověk postí, aby byl duchovně citlivějším a přístupnějším působení těchto sil.

A tak Eduard seděl a meditoval v naději, že to dnes dobře půjde. Začal se silně soustředit na myšlenku-cit „já“ otázkou „co jsem já?“. Soustředění bylo stoprocentní. Šlo skvěle, volně, lehce, bez tlaku a nervozity, bez netrpělivosti, zato však s velkou oddaností k cíli a nadějí ve šťastný výsledek cvičení. Šlo to jak po másle. V několika málo minutách byl mentálně i fyzicky naprosto nehybný a soustředěný na myšlenku „já“ (tj. ego), která je, jak známo, pramenem či zdrojem všech ostatních myšlenek.

Stahoval ji do jediného bodu, až byla opravdu téměř jednobodová. Tím pochopitelně eliminoval i ostatní myšlenky. Vnímal je dokonce i vizuálně. Byla to nyní zářící, jemně se lesknoucí, naprosto čistá, živá tečka. Tak se mu to aspoň jevilo. A pak se tečka na okamžik změnila v nekonečné prázdno. Ale i tato změna šla mimořádně lehce, patrně vlivem kladných ezoterních sil. Aspoň si to myslel. Chápal vše jasně a radostně, neboť věděl, že jednobodovost ega i tzv. svatá prázdnota spojená s odevzdaností, jsou jedinou požadovanou kvalitou, jediným posledním předpokladem pro přechod z nevědomosti do poznání. Zkrátka, jak říká jeden starý védský spis: „Když mysl vychází navenek, kuje řetěz své nesvobody. Zadržíme-li mysl, aby nevycházela navenek...“ – to právě Eduard dělal – „...vysvobodíme se z utrpení tohoto světa.“ Tak blízko to mu byl.

Jenomže ouha! Postup se najednou zastavil a nepokračoval, ať dělal co dělal. Bylo to, věřte, k uzoufání. Taková mimořádná příležitost a nakonec snad bude zmařena? Stáhnout pozornost do jediného bodu je totiž i pro starého mystika mimořádnou věcí a Eduard věděl, že ji nelze udržet do nekonečna. Že za chvíli, dříve či později, musí soustředivost povolit a nakonec i ustát.

Konečně bleskově téměř na sto procent ovládl svou mysl, ale dál už to doopravdy nešlo. Byl z toho nešťastný, ale nemohl dělat nic jiného než stále jen držet vytrvale pozornost na myšlence „já“, která se už už téměř zprázdnila. Bylo to k uzoufání, jako by se topil.

„Pane Bože, tohle nezvládnou, tohle sám nezmůžu,“ myslel si, „prosím Tě,

pomoz mi!“

Obrátil se takto náhle, ale velmi pokorně, zdůrazňuji, velmi pokorně a s hlubokou úctou a prosbou o pomoc k Bohu, ale prosil i všechny živé bytosti, které kdy dosáhly pravdy – neboť ty jsou i po smrti živé –, hlavně ty veliké a slavné duchovní bratry, Buddhu, Kršnu, Krista Ježíše, Lao-c´ a snad i egyptského Osirida, ale nejvíce ze všeho Šrí Ramanu Maharišiho z hory Arunáčaly. Jeho metodou se dopracoval až sem a s jeho svatou pomocí by snad mohl překročit začarovaný přechod z nevědomosti do čistého vědomí pravdy, do nekonečného bytí a neosobní blaženosti a už se z nich snad možná ani nikdy nevrátit. Zkrátka nikdy už to neztratit!

Uvědomoval si svou situaci velmi dobře, protože měl za sebou už řadu hlubokých záblesků a některé byly dokonce i dosti dlouhé, bohužel vždycky jen dočasné. Oddaně a odevzdaně, usilovně a doslova úpěnlivě, už nikoli jen ústy, ale z hlubin ducha prosil o pomoc všechny veliké duchovní bratry jako dosud nikdy. Byl to přímo výkřik duše beze slov.

A pojednou něco neuvěřitelného. Místnost, ve které meditoval, zmizela. Byla pryč. Vypadá to jako pohádka, ale je to svatá pravda a stalo se to právě tak. Náhle z ničeho nic zmizela místnost, kde se tolik snažil a on si současně uvědomil, že už není v křesle, ale že sedí na jakémsi velkém kameni, obrovském balvanu, zdál se mu jakoby vyhřátý, patrně sluncem, že cítil dokonce i to sálavé teplo a tvrdost a pevnost kamene a cítil to jasně a přesvědčivě, protože na něm seděl nahý, jen s úzkým kusem hrubé látky kolem pružných boků.

„Ježišmarjá, co to je?“ Nohy měl bosé a hlavu bez přikrývky, ale to mu nevadilo, třebaže svítilo slunce, neboť byla hustě porostlá černými kudrnatými vlasy. Jak je to možné? Kde to proboha je? Kde se to ocitl? A je mlád. Sotva pětadvacet let... a kolem něho jsou nějaké děti. Ne, neviděl je, ty děti, ale věděl, že tam někde jsou. Cítil je, jak sedí kolem něho a jak tiše vnímají lahodné duchovní emanace, záření, vibrace, které vycházejí z jeho vlastních prsou a také z jeho páteře, z čítrů nebo sušumny jako sluneční paprsky.

Ty vibrace byly zrakem neviditelné, ale byly hlavní věcí, kterou si nyní uvědomoval a vycíťoval. Tryskají, ba přímo žhnou a vymykají se světlu i tmě, ale přitom nenásilně a tiše zaplavují všechno kolem. Samy od sebe, naprosto neosobní, nepopsatelně lahodné a osvobozující, bez nejmenšího jeho úsilí nebo chtění tryskají z jeho vlastního srdce. Bože, kde to jen jsem? Kde jsem se to ocitl? Vždyť tohle nějak znám a vlastně neznám.

Mysl trvale stála, přesto cítil, že tyto duchovní emanace jsou živé, že jsou neosobní, naprosto neosobní. A pak si uvědomil: „Ale tohle vyzařování je přece neosobní pravda Jáství!“

Pak si pomalu přestával uvědomovat toto vyzařování, protože se mimoděk změnilo v naprosté ticho. Živé ticho Jáství a blaženého bytí. Ale vyzařování pravdy trvalo dál.

Cože to bylo? Bylo to Já, ty vibrace, to vyzařování, to ticho existence, všechno bylo Já. Ale nemělo první, druhou ani třetí osobu. Bylo to přímé, bez tvaru, nesmírně blízké, božsky bezprostřední, jako nekonečný, ryzí, čistý, průzračný duch, bytí, vědomí a blaho, všechno to najednou a všechno dohromady bylo božstvím. Bylo to nekonečné univerzální vědomí a on je žil. Nebo spíše jím byl. Přiklonil se celou svou bytostí k této nekonečně mlčenlivé blaženosti s dětskou vděčností a láskou, s láskou, ve které s ní doslova slpynul, až se v ni skoro proměnil. A tak zůstal.

Konečně se probral z tohoto opojení a poznal, kde je. Sedí na svahu nějaké hory a tato postava zde, no to je přece, no ovšem – to je Šrí Ramana Mahariši! Ale on je taky Šrí Ramana Mahariši – proboha – opravdu, nebo snad není? A ta hora je

svatá Arunáčala. Tohle je opravdu Šrí Ramana Mahariši. On a Mahariši byli nyní jednou jedinou osobou, ale dvěma dušemi. Nebo snad jen jednou? Duše jeho a duše Šrí Ramany Maharišihho z hory Arunáčaly v jednom jediném náhlém spojení slité dohromady. Jedna nebo dvě duše v jednom jediném živém lidském těle, z něhož tiše vyzařovala pravda Jáství na všechny strany.

Tak to zažil. Na té skále sedí teď jen jeden člověk, jediná bytost, a přitom jsou dva. Mysl stojí v tichu, je nepřítomná, on si však přesto nějak uvědomil, že právě překročil hranici nevědomosti, že přešel skrze bod nevědomosti do osvícení a tento stav, který zažívá, hlavně ono vyzařování, že je stavem ryzího poznání. A věděl, že je v pravdě.

Ano, v pravdě. Cítil, že právě zažívá tichý stav nekonečné univerzální duše, božského bytí, vědomí a blaha, jaký má být zažíván, že poznává, co má být poznáno, co mu bylo již několikrát částečně odhaleno krátkými záblesky, které nakonec vždycky po nějakém čase zmizely. „Teď, teď to nesmím ztratit!“ Nějak si vzpomněl na Maharišihho poučku: „Stav pravdy se musí ustálit, aby už neodešel.“ A tak ho už jen nechal bez úsilí ustalovat, až v něm nepohnutě zůstal...

Sedí dál na vyhřátém kameni, on a Mahariši, Mahariši a on, jedna jediná a tatáž osoba, ještě po nějaký čas společná lidská bytost, ze které trvale vyzařuje dobro a mír. Nehlídal čas. A ani nemohl. Po nějaké době mu přišlo pochopení, že snad už ani není v tělesné schránce, ale odmítl o tom přemýšlet a jen byl. A tak v tom zůstal ještě asi půl hodiny, možná hodinu, to nevěděl. Poznal, že konečně překročil temnotu máji. A živé stálosti tím ještě jakoby přibývalo. A přibývalo i správného názoru a také přesvědčení o tom, co je, o tom, co se stalo. Pak už se nezměnilo nic.

A to je všechno. Tak to Eduard zažil a tak to žil téměř v nezměněném stavu ještě asi čtrnáct dní. Z jeho srdce tryskaly na všechny strany Maharišihho vibrace nekonečného života, zářící jako vědomí sama sebe. V transcendentálnu to bylo ryzím bytím a čistým vědomím – v trvalé přítomnosti, v TEĎ. V časoprostoru se mu to jevilo jako blaho a mír. **Podmínkou byla jednobodovost mysli, dočasná ztráta ega, hluboké odevzdání a nelpění na ničem.**

Pak tryskání a vyzařování Jáství pomalu jakoby vybledávalo, ač je ještě dlouho pociťovalo jeho okolí. Stav se stával samozřejmým a tím ztrácel na intenzitě, ale styk s duchovním srdcem zůstal otevřen, nebo aspoň pootevřen. Co vlastně zůstalo? Jen jakési blažené bytí. Nekonečné jedno, které nelze ztratit, i když je možné na ně občas zapomenout. Turíja – čtvrtý stav. A tak je tomu stále.

Co ještě zbývá?

Bylo mu projevono, čím skutečně je. Že on a živá podstata vesmíru jsou jedním a tímž bytím. Že je možno vnímat čistou mysl absolutna – bez rozlišení – jednak jako statickou jednotu, jednak jako dynamickou mnohost, a to současně. Obojí je božské. A není nic jiného. Tak to poznal. Uvědomil si, že snad už konečně vyvázl z karavany zrodů a že se sem už možná snad ani nevrátí, leda když to bude vyžadovat zvláštní situace. Jáství je nedvojně brahma. To poznává, to si uvědomuje a jeho neviditelná zář jiskří nebo tryská vlastním životem. Viděl, že toto je poznáním samým a že nikdo nemůže poznat pravdu bez tohoto poznání, které je prosto přívlastků. Je to sama čistá nekonečná mysl. Átman – to, co zažíval v prvních okamžicích poznání – už není zjevný, patrně pohlcen brahma. Jen brahma zůstává. Je to vlastně on sám ve stavu osvobození zaživa, i když ještě jako člověk prochází prárabdhakarmou, karmou snad posledního svého života. Ale to neví jistě.

Co ještě dodat k tomuto názornému příběhu?

Člověk i po této zkušenosti žije dál. Existuje jako projevené i neprojevené

Jáství, jako univerzální vědomí. Říká se, že je v nepopsatelném turíja. To znamená ve stavu čtvrtém, který je za stavem bdělým, za stavem spánku se sny i za stavem bezesného spánku, a to jako jejich podklad. Ale jinak se na člověku nic nezměnilo. Všechno je jako dřív, on však jenom je. Živá věčnost! A to je všechno. Nikdy už ale nebude chtít žít v dualistickém rozdílu „tady“ a „tam“.

Co to však vlastně bylo?

Byla to Boží milost v podobě zvláštní kontaktní vize Šrí Ramany Maharišiho, která ho náhle osvobodila.

Co bude dál?

To dosud nikdo neví, pořádně ani on sám. Snaží se pokorně a odevzdaně rozplývat ve svém srdci. Důležité je, že už není tak často v dualismu, protože ví, že Bůh je vším a člověk je jeho nedílnou součástí, která je s Bohem v neustálém spojení.

Jaká je metafyzická rozvaha čili tzv. vědecké resumé celého tohoto případu?

Vibrace čili emanace pravdy, svatozář, jak tomu někteří přátelé z žertu říkali, ta byla na této zkušenosti ze všeho nejdůležitější. To bylo Ono. Necítil ji kolem hlavy, jak ji obyčejně umělci zpodobňují, ale spíš kolem srdce a kolem páteře. Nebyla zrakem viditelná, ale pociťována byla i později, když už vize Maharišiho zmizela, a to i na dálku.

Vize? Vize jsou zajímavé, ale spíš od pravdy pozornost odvádějí, než aby ji k ní přiváděly. Proč? Protože jsou jen mentálním objektem, vždy předpokládají subjekt. Kdežto turíja – čtvrtý stav, tj. pociťování emanace pravdy Já, ono blažené bytí a vědomí a nekonečné jsoucno, které nelze ztratit – byl a odjakživa je bez objektů. Existuje jen subjekt. Já si je vědomo Já.

Ostatně toto nekonečné Jáství nebylo původně pociťováno v čase, ale v bezčasovosti a v tichu. Teprve později se vyciťování uskutečnilo i v časoprostoru, přičemž se identita či identifikace člověka, která se normálně pociťuje v hlavě, přesunula automaticky z hlavy do duchovního srdce. To dříve neznal. Tento přesun prováděl dříve záměrně, např. při přestupu z dlouhé cesty na krátkou. A teď to jde samo.

Že nebylo vyzařování trvalé? Po čtrnácti dnech se přece ztratilo?

To je sice pravda, ale člověku nezbyvá než ji přijmout s vděčností za to, co už se stalo. Eduard se odevzdal Bohu a setrvává v jeho svaté vůli, ať se tato projevuje nebo neprojevuje. Vše je absolutno, ve tvarech i mimo ně. Ať se zdá, že přichází nebo odchází, radost z toho, že vůbec je a že je vším, co je, a zvlášť jako nekonečné bytí, ticho a vědomí, je trvalá. A to je, myslím, tím hlavním.

Vážení přátelé, přejte Eduardovi jeho zkušenost s radostí, a bude i vám přáno. Jednou to všichni zažijete, možná v drobné obměně a pravděpodobně bez vizí, protože postup nemusí být pro každého stejný. Jen báze pravdy zůstane stejná provždy a pro všechny, protože je jen jednou a tou samou. Z Boha jsme kdysi všichni vyšli a do Boha se zase všichni vrátíme, ať tak či onak.

str. 73

Existuje jednoduchá rovnice, která velice instruktivně a jasně ilustruje vztah člověka k Bohu a Boha k člověku. Zní: „Bůh plus touha rovná se člověk.“ Převrácením této rovnice můžeme snadno vypočítat, jak se dostaneme k Bohu.

str. 73

Ze všech milionů tužeb a přání, které člověk může mít, existuje jen jedno jediné, které nesměruje ven, ale do nitra člověka, a proto tvoří výjimku. Co je to za

přání? Je to nejvyšší touha, která jediná člověka nesnižuje, ale naopak vysoce kvalifikuje. Je to touha zpravidla poslední, když už všechny ostatní odpadnou a zahynou vyčerpáním, naplněním nebo nechutí člověka je mít a uspokojovat. Je to touha po svobodě, pravdě, poznání a osvobození, touha po Bohu samém.

V tomto jediném případě ona jednoduchá rovnice „Bůh rovná se člověk minus touha“ neplatí, neboť touha po Bohu není jako všechny ostatní, je zároveň nejvyšší milostí, která kdy člověka v životě potkala, potkává nebo ještě může potkat.

Člověk, který chce na duchovní cestě doopravdy uspět, nesmí mít v mysli nic opravdovějšího než právě tuto touhu jako jedinou dominantní věc, všechno ostatní musí jít stranou. Připustíte-li v sobě žhavou touhu po něčem jiném než po Bohu a konečném osvobození a dáte-li ji dokonce na první místo, jste ztraceni. Možná na krátký čas, ale možná na tisíc let. Tady se opravdu nežertuje.

str. 75

Jeden můj dobrý učitel říkával: „Hleď-li pravdu, žij pravdu!“ Žít pravdu je milostí.

A protože Bůh je univerzální láskou a je vším, co vůbec je, žít pravdu znamená mít lásku ke všemu. Ke všem bytostem. Lásku, soucit, pokoru a navíc vytrvalost a trpělivost. To jsou atributy právě touhy po pravdě. Tato touha je totiž největší milostí, se kterou se kdy v životě setkáte.

str. 78

Na své ego se nikdo nemůže spolehnout. I kdyby úsilí ega bylo sebelepší a sebeochotnější, ego nebude nikdy chtít samo sebe zničit. Toho si musíme být vědomi. Proto zbývá jen jedno jediné – ustat ve svém vlastním duchovním úsilí kromě touhy po pravdě a obrátit se pokorně do vlastního nitra k vyšším silám s úpěnlivou prosbou o milost a o pomoc v duchovním postupu a pokroku.

str. 78

Podmínkou probuzení vnitřního gurma je aspoň částečné duchovní uvnitřnění.

str. 79

Zlatým klíčem k milosti je žhavá touha po osvobození.

str. 79

A ještě bych vás rád, přátelé, upozornil na jednu veledůležitou věc při cestě za pravdou. Začátečníci v józe obvykle usilují. Usilují o všechno možné. Snaží se o koncentraci mysli, o eliminaci myšlenek, o vymýcení závislostí a zvyků a tak dále. Je toho moc, co zkoušejí vypěstovat, předělat či zlepšit a je to tak v pořádku. Všechno to se ale odehrává jen v rámci jejich ega a jejich egoismu. Když je upozorníte, že nejlepších úspěchů by dosáhli v tichosti a že nezáleží ani tolik na tom, co v józe děláme, jako na tom, co přestáváme dělat, pochopí jen stěží. Obvykle pokrčí rameny a pokračují po svém. Člověk je totiž zvyklý činnosti, je zvyklý osobně se uplatňovat, ale to bohužel nikdy nebere konce.

Teprve za dlouhou dobu duchovních cvičení člověk zjistí, že celé jeho úsilí mu bylo jen málo platné, i když na počátku bylo nezbytné. Cvičil a cvičil a často je to jen toto osobní cvičení a návyk na ně, co mu vůbec dávalo sílu pokračovat, přestože úspěchy osobního úsilí byly jen malé, ne-li žádné.

Pokročilejší žáci vědí, že úsilí musí jednou přestat. Ztiší se, zmlknou, a pak to

jde samo. Egoistická snaha po uplatnění a rychlých výsledcích odešla a to, co zbylo, je jen prostá pravá touha po pravdě, spojená s pokorou a mnohdy už i s částečnou moudrostí. Říká se, že když neděláte nic, dosáhnete všeho. Paradoxně tak tomu po počátečním úsilí opravdu je. **Duchovní úspěchy jsou pak přímo úměrné ustupujícímu egoismu.** Jak je to možné? Pokud se osobně snažíte najít pravdu, jste tím nebo oním snažícím se žákem. To je ovšem úplně zcestné, protože ego při této snaze přetrvává. Vy, pokročilejší, nesnažte se nic získat, nesnažte se být někým nebo něčím, pak se to povede. Ego však musí každopádně pryč, neboť pravda je stavem bez ega. Máme-li uspět, ego se nesmí uplatňovat! Pokud tedy jste opravdu pokročilejšími, nenamáhejte se přátelé. Cvičení, která se ukládají začátečníkům, neukládají se pokročilým. Pro ty platí jen jediné pravidlo: „BUĎTE!“

Co to znamená? Ne být tím nebo oním, ale pouze být. „Jsem, který jsem,“ je psáno v Bibli. Znamená to ponechat mysl v tichu a pokoji a upřenou na jedinou trvalou a neměnicí se zkušenost, to jest na bytí či vědomí. Bytí je významem slova „jsem“. To je jediná trvalá a stálá idea v člověku, která ho nikdy neopouští. JSEM. Zaměřte se na to, zaměřte se na význam slova „jsem“ a buď je tiše pozorujte, nebo se tiše ptejte po původu tohoto jsem. V tichu, které časem nastane, se síla i moudrost poznání dostaví samy sebou. To však znamená odložit veškerou touhu (nakonec i touhu po pravdě) a zůstat v naprostém tichu. Realizace nastane, až když o ni neusilujete.

Jeden významný indický mudrc řekl: „Je velmi snadné být tichým, ale ochota k tomu je vzácná.“ To je pravda, neboť je nutno zanechat všech pokusů o aktivní snažení nalézt pravdu a jen být. To je vrcholem duchovní cesty. Pak se jednoho dne, když o ně nedbáte, dostaví osvícení, které už nelze ztratit.

Držte se pocíťování bytí, bytí, které je stále ve vás, a odložte prostě všechno ostatní. To, co se pak stane, stane se nikoli vaším úsilím, ale jediné milostí absolutna. Vše, čeho je k tomu třeba, je pokora, pokora a opět pokora. Na začátku, uprostřed i na konci.

Každý den usedněte k této meditaci bez meditace a snažte se jít bez úsilí za osobu, to jest nad její myšlenky a touhy, a jen a jen buďte. Není to konkrétní návod či metoda, na techniku této nejjednodušší duchovní cesty musíte přijít sami. Udržujte mysl tichou a pozorujte to, co je v ní trvalé a neměnné.

Co to je? Je to „Já jsem“, je to bytí a vědomí. Ztotožněte se jediné s tímto „Já jsem“ a to je vše. Nakonec se sami stanete univerzálním bytím, vědomím a blažeností a překročením i tohoto stavu pak trvalým poznáním. Pamatujte si to! Tyto tři faktory – existence, vědomí a blaho – jsou vlastně vstupem do pravé skutečnosti a existují nejen v člověku jako jeho Jáství, ale jsou i v každé věci. Když si z věcí odmyslíte jméno a tvar, zůstane jen tato skutečnost „Já jsem“. Pak jste vším a všechno jenom JEST.

A protože, jak známo, příklady nejvíce táhnou, opět si povíme o případu, který byl završen právě tímto „Já jsem“.

Minule jsme si povídali o Eduardovi, jak se jednoho říjnového dne roku 1998 sjednotil s Maharišim z Arunáčaly, jak z jeho duchovního srdce čtrnáct dní vyzařovalo dobro a mír, a jak to nakonec všechno skončilo zážitkem čtvrtého stavu, onoho záhadného turíja, které je základem všech tří elementárních stavů a úrovní, totiž stavu bdělého, stavu spánku se sny a stavu spánku beze snů.

Je zcela přirozené a řekl bych, že i omluvitelné, že Eduard si skutečně tenkrát myslel, že touto velkou událostí je všechno odbyto. Blažené turíja se zdálo být nezničitelným, nikdy se neměnicím, trvalým a Eduard byl přesvědčen, že je nemůže nikdy ztratit. Jenže jeho ego, přivyklé svému dominantnímu postavení za tolik

lidských vtělení, bylo bohužel opět silnější, lákadla zevního života byla mocnější a než uplynulo šťastného půl roku, ego zvítězilo a chopilo se opět svojí vládou.

Vize Maharišihy, jakož i jeho vyzařování míru a dobra, byly ostatně ukázkou, že není ještě všechno v pořádku, což tehdy nevěděl. Až na malý okamžik před touto vizí byla totiž zažita i univerzální jednota čistého bytí a vědomí, což ho zmátlo. Tato jednota však po čase vyprchala, nahrazena obvyklým dualismem. A tak zde byl znovu božský uctíváč Boha či alespoň jeho nástroj.

Dualita. Tím jakoby vyprchalo i jeho nezbadatelné turíja. Nevědomost se vrátila a byla skoro stejná jako dříve, i když zde zůstaly četné osvěžující vzpomínky. Ty však neměly samy o sobě dost síly udržet mysl v neosobnu. Ale objevilo se opět něco, co dalo podnět k novému pátrání a nové duchovní práci. Objevila se znovu silná duchovní touha, která zvítězila nad všemi překážkami.

To byla milost! Tato touha po konečném osvobození byla nyní silnější než kdy předtím. Byla tak neodolatelná a intenzivní, že nemohl už v noci ani spát. V této duchovní touze znovu prosil úpěnlivě o pomoc jako minule. Tentokrát nikoli jen v meditaci, zato však celým svým srdcem, duchem i životem.

Ted' nebo nikdy! Bylo to volání do živé všudypřítomné nekonečnosti. Volal tak dlouho, až **pomoc** konečně přišla, jako **vždycky přijde, když po ní opravdu silně toužíme a voláme**.

Nejdříve se obrátil ke svému vnitřnímu duchovnímu guruovi, mistru a učiteli ve vlastním srdci, jak měl ve zvyku, a meditoval tím způsobem, že se ponořoval do ticha za myšlenkami, meditoval na toto ticho jako na nekonečné bytí posledního pozorovatele, čímž zachycoval vibrace bytí, vědomí a blaha, které ho pak samy přitahovaly k prázdnu univerza. Tak to měl aspoň naplánováno.

Pomáhalo to, ale ne tak rychle, jak by si byl ve své nedočkavosti přál. Proto zaměřil svou pozornost i na učitele zevního, to jest na lidský projev učitele vnitřního, a jeden z nich, právě ten nejbližší a nejmilejší (*Míla*), mu řekl: „Jak ti to nemělo utéct? I když je to samo o sobě bez přicházení a bez odcházení, tvoje zažité „Já jsem“ není a nebylo ještě konečným stavem, je třeba i tohoto vysokého poznání se vzdát. Musíš jít až k jeho prameni, k prameni, kde „Já jsem“ vzniká, a pak to teprve pochopíš – pak se sám poznáš jako neomezené bytí, univerzální vědomí, to jest budeš jak všetvořícím jsoucnem, tak i ve všem stvořeném. V každé věci, v každé travičce, v každém polním kvítku, i v každé kapce rosy. Srovnej se s nimi přáteli. Srovnej se s jejich všudypřítomným prázdňem v hluboké pokoře a poznáš, že všechno je tímto prázdňem, i ty sám.“

Poděkoval a uposlechl. Provedl to ihned, jak měl ve zvyku. Tentokrát s láskou a pokorou. A stalo se opět něco neuvěřitelného, s čím vlastně ani nepočítal – láska i pokora, ba i moudrost se mu vrátily zpět v následujícím okamžiku. Bylo to jako bumerang, jako střídavý proud. Bylo to něco úžasného. Šlo to k němu a od něho zpět k celé přírodě i k její podstatě a opět k němu a znovu k přírodě, bylo to živé a opakovalo se to znovu a znovu, až sám od sebe splynul, co tu bylo, bylo čisté, ryzí, neuchopitelné, nepředstavitelné, nepochopitelné rozumem, a proto úplně zcela nepojmenovatelné. On sám se ale stal nekonečným živým prázdňem. Z každého lístku, z každého stébla trávy se to na něj valilo, něco, co předtím nikdy neviděl a nezažil a ani o tom nikdy neslyšel. Rozšířil se znovu do všeho. A proudila jím sem a tam láska i úcta ke všemu i milosrdenství se vším. A tu poznal neomylně, že ona všeobjímající a všeoživující síla moudrosti povstává stále z tajemného prázdna bytí, bytí všudypřítomného, a zůstal tichý, šťastný a pokorný, jak mu učitel radil. Bylo to daleko, daleko za normálním lidským štěstím a lidskou blažeností, v nekonečném superblahu a tichu ryzího bytí. Tak zůstal.

Konečně po nějakém čase nabyl opět dostatku osobní síly, aby uvažoval, co se vlastně stalo a proč. Teprve nyní si jasně uvědomil i svůj předešlý zážitek. Dokud ještě nemohl pochopit božskou prázdnotu, musela mu jako pomoc přijít vize vznešeného Maharišiho z Arunáčaly. Nyní měl hned nato novou vizi, která mu však nepřivodila dualismus jako tenkrát, jen ho poučila: viděl řetěz žáků pokorně se sklánějících před svými učiteli, kde on sám byl nyní jedním z nich. Současně žákem a zároveň učitelem. Skláněl se ale také až k zemi a skláněl se v hluboké pokoře a v tichém sebeodevzdání. K jedinému nekonečnu, jež je samo v bezčasovosti a jedno bez druhého, zatímco ve svém projevu v čase je všemi bytostmi a všemi věcmi světa. To, které existuje a bude existovat, ať jsou zde vesmíry nebo ne.

Pochopil, že i když je skutečno člověku neviditelné a neuchopitelné, věci, které z něho pocházejí jsou viditelné dost, aby, kdykoli se jich dotkne, vycíťoval boží přítomnost.

A Eduard, starý mystik, přitom poznal ještě něco zvláštního. Poznal, že existuje ještě jeden pojem neduality, nad jehož významem mu zůstal rozum stát. Neduality ve svém konečném závěru, což znamená, že neexistuje zhora nic kromě JEDINÉHO, kromě jediné nekonečné a nepochopitelné síly, která znamená vše. Skoro se bál to domyslet, ale nyní konečně pochopil, že není vůbec nic na světě než čistá mysl absolutna, žádný vesmír, žádná bytost, absolutně nic jiného než Bůh. Advaita – nedvojnost, která ve svém projevu vytváří vše.

Že je jediný zdroj života – zdroj života a existence všech vesmírů – a všechno ostatní včetně těch vesmírů, že je jen měnící se představou.

A poznal současně, že v čisté mysli absolutna je naprostý klid, zatímco v její emanaci, v Bohu Stvořiteli, je absolutní pohyb a věčná tvořivost. Že jsou to dvě fáze jedné a téže skutečnosti. Vidí, že nezrozené je samotným bytím, a proto nemůže mít ani konce a ani začátku. Že je to nekonečná, sebeudržující síla, jež nemá obdoby. Zažil ji a zažívá ji stále, když je pokorný a nic, vůbec nic nechce.

Nakonec opustil postoj „já“ a „my“ a jeho domovem se stalo ticho. To ticho k němu promlouvá a to, co mluví, je stále stejné, jedno a totéž jedinečné blažené bytí, bytí, které je. Není jen v čase, ale i v bezčasovosti, a proto je skutečné.

A tu ve své pokoře se dal provždy svým lidským životem do služeb této tvořivé síly, aby její svatou vůlí pomáhal jako nástroj všem trpícím bytostem, aby se stejně jako on prozřely do své pravé jsoucnosti a bezčasovosti. Provždy.

To ale znamenalo konečně přestat být jedincem, osobou, která je činitelem a která zakouší výsledky činností. A musí zmizet i myšlenka radosti z vytržení, což se v proměně v Maharišiho a v kontaktu s ním tehdy nestalo.

Nyní nebyl v kontaktu s ničím a s nikým, protože jenom byl. Tehdy však byl subjektem, poznávajícím čili zakoušejícím, a proto zde byl i zakoušený objekt jako dualita. Toto zakoušející „Já jsem“ nyní zcela zmizelo. Subjekt a objekt se staly jedním a tímtéž.

A ještě něco poznal. Opožděně si teď také uvědomil, že v minulé zkušenosti s Maharišim na hoře Arunáčale muselo být určitě ještě začleněno ego, latentně, takže je tehdy nepoznal, které ho však z osvícení vypudilo a nedalo mu dojít až ke konečnému osvobození.

Nyní individualita osobnosti, tj. omezeného lidského vědomí, která by byla s to zaznamenat existenci nekonečného transcendentálního vědomí, zmizela. Nebylo, čím by zaznamenával cokoli. Teprve později si jako člověk uvědomil, že právě tehdy znovu zachycoval neviditelné záření nedotknutelného, ale z čeho toto záření vycházelo, by nedovedl říci, ani kdyby chtěl. Nebylo a není pro to slov v žádném z lidských jazyků.

Nyní si byl vědom této základní skutečnosti a věděl, že ji jako samo nekonečné vědomí nemůže nikdy zapomenout. I v projevené činnosti si ještě jako člověk byl této základní skutečnosti vědom a plně chápal, že i to, co zbývá z vědomí člověka, je v nejhlubší pokoře k tomuto základu obráceno a plně se mu dává k dispozici. Tentokrát však bez pocitu dvojnosti čili duality, a přesto pro pomoc bytostem, které po tomto božském základu touží, ale dosud se v něm nepoznávají.

Protože však trvale zažívá nerozlišenou jednotu všeho, vidí nyní všechny bytosti kolem sebe takové, jakými skutečně jsou – jako přirozeně božské, třebaže ony samy se vidí jinak. A tak ho ani nenapadlo o někom si myslet „já jsem lepší než ty“. A právě v tom je jeho největší svoboda.

A i když žije opět jako každý jiný a nikdo by na něm nic zvláštního neshledal, žije nyní zcela prost žádostí, bez žízně po předmětech zevního světa nebo po náboženském ráji v jiném světě. Nalezl svobodu v nekonečném, vše prostupujícím, našel svobodu v nedotknutelném. Tak žije šťasten v bodě přítomnosti, neboť poznává a chápe, že není minulost ani budoucnost, ale jen a jen stálá přítomnost, která je klíčem k věčnosti. V bodě přítomnosti žije bytí, vědomí a blaho nekonečného Jáství.

Skoro úplně vyhasla touha po požitku. Vyhasla i touha po věděni. Nyní spočívá ve své přirozenosti, jak se to právě hodí. Osvobozen od vjemů dřívějších stále míruplně září. I když jedná, zůstává, jako by se tak nikdy nestalo. Jeho duch je průzračně jasný a jeho pravou povahou je nyní nekonečná čistota. Právě ta, která je nepochopitelná a nepojmenovatelná.

Nikdy už neulpí na tom, co vidí, neboť vidí všude a ve všem jen právě tuto nepomíjející čistotu. Spočívá v ní jako v sobě samém. Protože je nezávislý na ničem a stále je majitelem vnitřního klidu, jeho mysl je osvobozená a bez opory, ale také skoro bez žádostí. Je průsvitně čisté myslí, a proto téměř bez žádostí, ale také bez pochybnosti a beze zmatků. Jeho život je podoben třpytu, pouhému třpytu prázdna, a proto pro něj není spásy a ani sklíčenosti.

Je bez vlastního způsobu bytí, neboť žije bytí nekonečna. Osvobozen a snad už navždy oproštěn od pocitu „já“ a „mé“, ať v lesní samotě či v místech plných lidí, zůstává stále stejným. Kde je nyní onen čtvrtý stav turíja? Neuvažuje o něm jako kdysi, pravděpodobně proto, že ho žije.

str. 93, kapitola: Tajemství první a poslední překážky v józe

První překážka v józe je trvalé ztotožňování se s tělem. Toto trvalé ztotožňování se s tělem je jediným klamem, který nás oděлил a odděluje od pravdy. Pocit, že jsme tělem, individualitou, nás omezil a trvale omezuje. Zkrátka přijetím klamného názoru či pocitu, že člověk je samostatnou a nezávislou osobností, se stalo osudným omylem.

Ač ve skutečnosti jsme nekonečným a zcela svobodným duchem, představujeme si pod tlakem materiálních i jiných závislostí, že jsme jen omezenými těly, přičemž všechny ostatní touhy a žádosti po věcech, lidech i událostech se pak na tuto první vázanu (závislost) zachytí jako jemné železné piliny na silný elektromagnet.

Tak je to doslova. Nejsou to věci, lidé a události, co nás zde drží a brání nám vzlétnout do nebes, nýbrž naše touhy po nich, po ukojení potřeb a žádostí, ať skutečných, vymyšlených nebo dokonce vsugerovaných. Jejich základem je jediné mylné ztotožnění se s obalem z masa a kostí – s naším tělem.

Když mluvíme o těle, většinou říkáme „moje tělo“. Proč vlastně říkáme „moje tělo“? Kdo je tím, komu to tělo patří? Jak mohu říkat, že je něco moje a přitom tím

být sám? Tělo je přece můj pouhý vjem a já jsem pozorovatelem tohoto vjemu.

Co je tedy tělo? Tělo je nástrojem Já k poznávání objektivního světa. Světa, který buď zřejmě není stejný jako svět vnitřního Jáství, nebo se s ním stejným stane po úplném poznání tohoto vnitřního Jáství.

Pevně se proto rozhodneme: do dneška jsme pátrali po Já v latentní nebo i zjevné představě, že po něm pátrá také naše tělo. Ode dneška budeme pátrat po svém vnitřním Jáství v tichém rozhodnutí, že nejsme tímto tělem. Vypustíme tělo z pocitu Jáství a před každou naší meditací si to plně uvědomme. Svě Jáství budeme na příště hledat jen tam, kde je – v hlubinách mysli a duchovního srdce.

„Nuže, dobrá,“ řeknete si nyní, „proč ale tedy mám i po těchto úvahách stále ještě pocit, jako bych byl tělem? To bych potřeboval vysvětlit.“

Protože právě Já, které je živou duší člověka, připustilo své dočasné spojení s tělem, čímž je nejen oživilo, ale současně způsobilo, že i tělo někdy žije a myslí v kategoriích jáství. Došlo k tomu jako k přirozenému důsledku skutečnosti, že se tvořivá síla božského vědomí, která má své centrum v páteři (v sušumně), odtud rozšířila po celém těle všemi 300 000 psychickými průduchy (nádí), takže nejen zapříčinila, že člověk zaměňuje své tělo za Jáství, ale zároveň způsobuje důsledek, že se člověk pokládá za odděleného od světa. A to je základní omyl.

Na moudrém člověku se proto žádá, aby si tyto skutečnosti plně uvědomil a aby se pak tohoto mylného egoistického vědomí a zejména iluze oddělenosti dobrovolně vzdal. Je jasné, že to nemůže učinit jen intelektem. Mohutnost oživující tvořivé síly v těle je totiž tak mocná, že nad pouhou intelektuální úvahou převládá. Proto jsou nutné nejen tyto úvahy, ale i duchovní praxe, která se o ně opírá. Zároveň však jsou úvahy a analýzy nutným základem této duchovní praxe, jež bez nich nemůže nikdy uspět.

Prakticky to znamená, že intelekt je nejdříve použit k analýzám a intelektuálním úvahám, a pak musí být stažen do jediného bodu, čímž se světlo tvořivé síly z jednotlivých nádí oddělí a plně zazáří ve svém přirozeném středisku, to jest v sušumně. A protože existuje těsné spojení mezi duchovním srdcem a plodivou silou v sušumně, je současně s tím zažíváno i samozářící Jáství jako nekonečné Nadjá v duchovním srdci.

Člověk přitom poznává, že nic, co existuje v tomto vesmíru, není od něho ve skutečnosti odděleno. Dokonce ani tělo se pak už nejeví odděleným od pravého Já. Postupně si pak uvědomíme, že vše je jen a jedině absolutnem, vně, uvnitř a všude. Této zkušenosti se obecně říká poznání, nebo osvobození, nebo také roztětí uzlu srdce, zvaného hrdja granthi.

Než však k tomuto zázraku poznání dojde, je třeba zvítězit i nad všemi ostatními překážkami duchovní cesty, nejen nad pocitem tělesnosti. Je třeba analytického zkoumání také citů i myšlenek.

A teprve potom, když jsme se zcela upevnili v analytickém zkoumání našich citů i myšlenek a přijali správné stanovisko, obraťme svoji pozornost směrem k pravdě Já v tázacím postoji Co jsem já?, a brzy zvítězíme. Neboť, když jsme s úspěchem zdolali překážku „já jsem tělo“, překážka citů a myšlenek už nebývá tak nesnadnou. Jen nikdy nezapomenout před meditací analyzovat.

Teprve když jsme celý problém zcela a naprosto intelektem zvládli a on od nás odpadl jako věc vyřízená a jasná, můžeme si dovolit před meditací jen pouhé jednoznačné konstatování: nejsem tímto tělem ani myšlenkami ani city – a nahradit tak zdlouhavou analýzu. Dříve ne!

Tím vším se nám podařilo odhalit, čím Já není. Objevit to, čím je, by už nemělo být příliš těžké. Zvlášť když použijeme cvičení mezistupně čili savikalpa

samádhi. V čem spočívá toto cvičení?

Jak víme, hluboké analytické zkoumání je základním předpokladem duchovního úspěchu, který vrcholí v nirvikalpa samádhi. Většinou žáků však velmi dobře pomáhá cvičení nižšího stupně samádhi, tzv. savikalpa. Řekl bych, že je to téměř nezbytná průprava pro všechny žáky jógy, aby si zvykli „dýchat řídký vzduch“, neboť přímý přechod do toho, co jenom JEST, by je s velkou pravděpodobností poněkud zmátl a možná i postrašil.

Cvičení mezistupně, savikalpa samádhi, spočívá zhruba v tom, že si po uvědomění, že nejsme tímto tělem, myšlenkami a city, prostě řekneme: „Jsem existencí, vědomím a blahem – sat, čit, ánanda.“ Tyto tři představy můžeme cvičit buď jednotlivě, tj. každou zvlášť, nebo i všechny tři najednou. Ve skutečnosti je to vlastně jen jedna kvalita, která má tři různé charakteristiky. Důležité však je cvičit tyto představy tak silně a tak trvale a soustředěně, aby se to rovnalo dobré autosugesci.

Není to cvičení násilné, proto při tomto cvičení nijak nezápasíme. Zůstaneme bez úsilí (pokud možno) a jenom jsme některou z uvedených charakteristik či celou kvalitou. Při cvičení se soustředíme na tyto tři charakteristiky tak, že se prostě snažíme představit, že jimi jsme nebo že ony jsou námi, což je totéž. Jinak necháme mysl běžet a nesnažíme se podmanit si ji. Jejich drobných útoků, vzpomínek, smyslových vjemů apod. si prostě nevšímáme, jako by pro nás neexistovaly. To je lepší než s nimi zápasit. Tím se v nás pomalu vytváří nová kvalita: „Nejsem tímto tělem, jsem čirým, čistým, svobodným duchem, nekonečným v čase i prostoru, jsem svědkem všeho, nejsem činitelem.“ Stručně ji můžeme nazvat kvalitou jsoucnosti.

Kdybychom však před tímto cvičením nenabývali pevného přesvědčení, že myšlenka „Já jsem tímto tělem“ je základním omylem, nebylo by nám cvičení mezistavu savikalpa mnoho platné. Proto jsou nutné introspektivní autoanalýzy.

Je-li nám však tento omyl jasný v každém okamžiku života, dosáhneme rychle kvality jsoucnosti, která rozšiřuje pocit osobnosti (někdy až do nekonečna), a staneme se tak pány míru savikalpa samádhi, z něhož pak nastoupíme cestu do nirvikalpa.

Zkrátka bez introspektivních autoanalýz je každá duchovní práce víceméně marná. Nedostatek autoanalýz je důvodem, proč tisíce mystiků a jóginů stojí tak často na jednom místě a nemohou dál. Tak tedy vyřešit problém těla a pak jej překročit? Ano, přesně tak. Znamená to přestat si uvědomovat tělo jako sebe sama.

Co však s myšlenkami, které nás také ruší, zejména v naší snaze po soustředění? Jsou stále na pochodu, stále roztěkané, rozkolísané a my už si nemůžeme v této situaci – jak jsme to dělali při analýzách – pomoci intelektem, který se na tomto stupni stává překážkou. Proto si musíme k naší další duchovní práci přizvat kromě milosti Boží ještě jiného mocného pomocníka a tím je vysoký lidský cit, nejjemnější ze všeho, cit lásky k Bohu (Já) a oddanosti k hledanému Jáství. Tento cit nám pomůže k trvalé soustředivosti.

Neboť ne všechny city je třeba při cvičení átmavičáry a savikalpa samádhi zamítnout, jen ty hrubé, egoistické a záporné. Budeme-li se však umět soustředit s intenzivní oddaností k pravému Já, se žhavou touhou po Já, s láskyplným uctíváním Já a s pokornou modlitbou k Já, átmavičára nebo cvičení mezistavu (savikalpa samádhi) nemohou zklamat. Cvičení však vždy musí obsahovat nejen tyto vysoké citové složky, ale musí také vycházet z logicky přesné a pravdivě přesvědčivé analytické základny. Pak nám to půjde.

Ze všeho nejdříve se tedy musíme zbavit přirozeného, ale zcela falešného názoru „jsem tímto tělem“. To je první a také hlavní překážka na naší cestě za pravdou. Dokud ji nepřekročíme, těžko se pohneme dál.

A nyní si řekneme, co jednou bude naší překážkou poslední.

Předpokládejme, že už jsme zvládli všechny introspektivní analýzy a že je nám naprosto jasné, že ve své pravé podstatě nejsme tělem ani city ani myšlenkami, a že se nyní snažíme zakotvit ve svém pravém, ryzím Já. Drobné, nedůležité myšlenky a vjemy na nás sice ještě tu a tam dorážejí, ale my si jich už dávno nevšímáme, prostě se s nimi nespojujeme a nerozvíjíme je. Toto je stav pokročilého žáka.

Nyní se s hlubokou zbožností a oddaností k Já snažíme dosáhnout realizace čili trvalého spojení, resp. splynutí, s božským Jástvím. Víme, že ono samo má v savikalpa samádhi možnost projevit se všelijak, zejména jako čistá, živá existence, čiré bytí či vědomí nebo extatická či neextatická blaženost, i jako to všechno dohromady. Jsme však už tak daleko, resp. tak hluboko, ponořeni, že jakmile si na to jen vzpomeneme, ihned tyto skutečnosti postřehneme. Postřehneme je, ale jsme-li doopravdy zkušení, a tudíž opatrní v přijímání čehokoli, vyloučíme i je. Neboť jsou to jen sféry savikalpa, jimž se také říká sféry Šivy Stvořitele, zatímco my toužíme jen po Já, po absolutnu.

Obracíme se tudíž znovu k Já a pevně je držíme v ohnisku pozornosti při současné téměř mimoděčné regulaci dechu. To je důležitý moment v konečné fázi cesty, neboť dech těsně souvisí s myslí, takže omezíme-li jedno, omezíme tím i druhé. Pamatujte si to.

Naše mysl se nyní stále víc a víc utiňuje a – jak se tají dech – pocit já (zejména já) řídne dál a dál a nám se zdá, že neexistuje už nic jiného než jediné blízké ozvuky blížícího se pravého Jáství. Je to kladné, sympatické, čirější než vzduch na horách. Přidržíme se tohoto vjemu v úplném odevzdání, jsme na něm naprosto závislí. Uchvacuje nás to, ale cítíme, že jsme nejen tím, co je uchvacováno, ale hlavně i tím, co nás uchvacuje, což je úžasně okouzující a hlavně povzbuzující stav, takže se mu úplně odevzdáváme. Víc a víc začínáme být TÍM. Uvědomujeme si to a naše mysl nějak ví, že se teď za nic na světě nesmí obrátit jinam.

Pokud jsme asparšajóginy, uvědomujeme si současně, že vše je Já. Teď víme jasně, že ve skutečnosti není žádného ne-já. Toto tiché rozlišování se snažíme podržet až do úspěšného konce, neboť právě ono je hlavní podmínkou insightu (vhledu ve věci). K existenci či neexistenci těla, které se nám nyní jeví jako vše ostatní, zcela prázdné a čisté, pokud si na ně vůbec ještě vzpomeneme jakousi nedůležitou okrajovou pozorností, jsme nyní naprosto lhostejní.

V mysli je klid a čím víc je v ní klidu, tím víc je v ní vědomí. Malé „já“ couvá jako ubývající měsíc a na jeho místo už hodnou chvíli nastupuje něco nového, známého neznámého, projevujícího se zprvu jen onou novou sympatickou atmosférou, která nás však víc a víc odpoutává od našeho důvěrně známého malého „já“.

V této situaci by žák mohl dostat strach z náhlého zániku, ale podrobí-li se ještě více, překoná ho. Ostatně to jistě není náš první pokus, byly i takové, které právě zde skončily. Dnes jsme opatrnější. Zůstáváme naprosto nehybní a zcela neaktivní. „Vše, co se napříště stane, nechť se stane jen silou Nadjá,“ napadá nás náhle. Víme, že kdybychom teď ucoukli či se starali osobně dál o svůj pokrok, zastavili bychom ho. Naše osobní úsilí je proto nyní naprosto nulové.

A to je důvodem, že naše napětí, i když bylo už jen minimální a naprosto nepatrné, z ničeho nic úplně povolí a my se ocitáme v jakémsi vzduchoprázdnu. Tento okamžik je kritickým bodem poslední překážky.

Může dojít ke třem různým zkušenostem: 1) Můžeme vstoupit do oblasti vysokého míru bez úsilí a spokojit se s tím, pokládajíce ho omylem, z důvodu

okamžité ztráty bdělosti, za to nejvyšší. 2) Ze stejného důvodu můžeme náhle či postupně usnout, čímž meditaci přeručíme. Tyto dvě zkušenosti jsou právě onou nežádoucí poslední překážkou a bývají zpravidla spojeny. 3) Zachováme si bdělost a rozvahu i v kritickém okamžiku, čímž postoupíme hlouběji k pravdě a splynutím s ní uskutečníme realizaci.

Podívejme se blíže na první a zpravidla nejlákavější alternativu.

Žák tedy z ničeho nic náhle žije v míru. Opakuji, že v míru bez úsilí, což je velmi důležité. Nejde tedy už o savikalpa, kde bylo stále ještě nějaké úsilí nutné, třeba jen ve snaze se tohoto úsilí vzdát, ale o vnější (popřípadně i vnitřní) nirvikalpa samádhi, kde není třeba se úsilí vzdávat, neboť ono samo o sobě je neúsilné.

„Kde je ego?“

Mír, který je tak intenzivní, že působí jako ponoření do hlubokého spánku, ulamuje ostrý hrot žákovy bdělosti a nedovolí mu odpovědět na tuto otázku, i když se tázal, což ale z téhož důvodu zpravidla nečiní. Žák si není ega vědom, ale je proto ego opravdu ztraceno? Žák vypouští tuto otázku, pokud ji vůbec položil, ze svého vědomí, ale současně s tím vypouští i vědomí Já, na něž se tak dlouho soustředil, a zůstává si vědom jen onoho zázračného univerzálního míru bez napětí.

Je tento mír hledanou pravdou? Je to poznání? – ptá se nyní žák, pokud se vůbec ještě na něco ptá. A zůstává ponořen v nekonečném míru bez napětí.

„Kdepak je asi tělo?“ Jak už je tomu dávno, co je od něho zcela osvobozen? Musí to tedy být poznání?!

Nyní je mírem sám, žije v něm a je v něm plně šťasten. Po nějaké době, čas už nelze určit, jeho uvědomování si míru sice poněkud ochabuje, ale přesto je žák stále ještě šťasten, klidný a úplně spokojený, doslova je v něm ztracen. Na dlouhou dobu? Krátce? Neví.

A to je kritický bod zlomu. Neboť pak se obyčejně i tento mír pozvolna, avšak neodvolatelně vytratí s posledním zlomkem žákovy bdělosti a žák se buď probudí z jeho okouzlení, nebo – což je běžnější – klidně, mírně a v pokoji, ale zato definitivně usne. Když se probudí ze sna, je už třeba bílé ráno a on si uvědomí, že jeho poznání pravdy bylo bohužel opět odročeno na neurčito.

Toto je tedy poslední jóginovou překážkou – mír, v němž utopil svou pozornost, neosobní klid, jenž nemá obdoby.

Mahariši uvádí příklad vysokého mudrce meditujícího na břehu Gangy, který si v meditaci poslal žáka pro vodu a mezitím upadl do tohoto nepopsatelného míru bez úsilí. Zůstal v něm pak několik let. Když se z míru probрал, prvními jeho slovy bylo: „Vodu, vodu!“ Maharishi říká, že to byl ztracený čas. Nuže, kdy a kde udělal mudrc chybu? Udělal jich hned několik.

Chyba se stala: 1) Nedostatkem bdělosti a v důsledku toho i nedostatkem objektivizace. Mudrc si neuvědomil, že i tento mír je možno pozorovat a tím i objektivizovat čili pokládat ho za pozorovaný předmět a postavit se k němu indiferentně. Tím by byl postoupil hlouběji. 2) Nedostatkem rozlišování mezi Já a ne-já, přičemž mír byl ještě ne-já a Já bylo to, co mír pozorovalo, co si ho uvědomovalo, totiž hledaná bdělá pozornost Nadjá. S ní se měl mudrc ztotožnit, zatímco on se dal okouzlit neosobním klidem a mírem, čímž byl nepozorovaně odvrácen od Jáství, které původně sledoval. 3) Mudrc nebyl dost bdělý. Jeho ego nebylo zlikvidováno, jak si možná myslel, ale vzalo na sebe právě podobu onoho nekonečného míru, což v okouzlení pro nedostatek bdělosti nepostřehl. Neuvědomil si možná, že i když se ego stane nekonečným, je to stále ještě ego, a to tak dlouho, dokud subjektivita není úplně ztracena. Pravda je nesubjektivní, neosobní, což je nová zkušenost poznání (někdy i cesty k němu), která se podstatně liší od všeho, co je ještě ve sféře

subjektu. 4) Je tedy patrné, že mudrc, třebaže velmi pokročilý, se dosud nestal suverénním znalcem introspektivních analýz a že zejména v analýze těla neměl patrně stoprocentní jasno. To se projevilo nejen tím, že si při meditaci poslal pro vodu, ale hlavně tím, že když se z meditace po létech probral, prvními slovy o ni znovu žádal. Je to zároveň důkazem, že dosažený mír opravdu nebyl poznáním.

Tak se stalo, že nejen nedostatkem nutné vnitřní bdělosti, ale velmi pravděpodobně i nedostatkem správného analytického uvažování přišel mudrc o velikou příležitost duchovní realizace. Nikoli však o jisté velmi hluboké duchovní zkušenosti. Ty mu zůstaly jako jeho jediný zisk. Zkušenost neosobního míru bez úsilí se nedá ničím vyvážit kromě pravdy samé. O tuto zkušenost je nyní bohatší. Bude-li podruhé uvažovat bděleji, klidněji a hlavně na začátku meditace víc analyticky, bude už podruhé vědět jak na to. S pomocí Boží.

Těm, kdož by si mysleli, že to, co mudrc zažil, byla jóganidra, můžeme jen říci, že to v žádném případě jóganidra nebyla. Mentální činnost mudrce, dokud neusnul hlubokým spánkem, se úplně nezastavila, to by byl došel poznání, ale naopak spíš jeho nepozorností poněkud zesílila, resp. se obnovila. Nedostatkem bdělosti nebo – pakliže usnul – nedostatkem schopnosti zůstat bdělým i ve snu či v hlubokém spánku si to však vůbec neuvědomoval.

Naskytne se možná otázka: Je dobře, když se i méně pokročilí žáci jógy s touto poslední překážkou seznamují?

Ano, je to dobře. A to i tenkrát, když jsou jí ještě hodně vzdáleni. Neboť, ať dřív či později, jednou přijde chvíle, kdy k ní dojdou a pak se jim vybaví z podvědomí, co si dnes o ní přečetli. Hlavně je to však už dnes povzbudí k analytickému studiu, což bude pro ně velikou pomocí. Proto necht' si pamatují, že dojdou-li k míru nirvikalpa samádhi, který je naprosto bez úsilí, musí se i v něm bezpodmínečně ptát: kdo si uvědomuje tento mír? Čili kdo nebo co jsem já, jenž o něm vím? Jen tyto otázky jsou s to zastavit zkušenosti mysli i v této vysoké situaci a přesunout tak pozornost na pozornost. I zde je však podmínkou, aby žák zvládl diskriminaci čili rozlišování mezi Já a ne-já. Jinak není velké naděje, že se hledající zbaví posledního okouzlení nekonečným mírem.

Opakuji, mír byl ještě pozorován a uvědomován, a proto nebyl sám hledaným neosobním životem čiré pozornosti, čili nebyla to zkušenost pravdy Nadjá. Aby bylo dosaženo poznání, naše myšlení musí být při plné pozornosti úplně zastaveno a středisko naší pozornosti se musí ponořit do ohniska pozornosti samé.

To znamená pozornost na pozornost bez pozorování a bez chtění čehokoli. V tomto vysokém stavu se pravda nedosáhne, když se chce dosáhnout, ale když už se nedosahuje. Tím se teprve zření Já mění v bytí Já, čili – jak říkají védy – v blaho uskutečnění Já. Pak již není nikým dalším kromě Já samotným uvědomováno, protože tu žádný další není.

Může se to stát na dlouhou dobu, třeba i několik dnů a nocí, a pak už to bude pravděpodobně konečné, nebo to může být ještě pravděpodobněji zprvu jen na čtvrt nebo na půl minuty, a pak se budeme muset o náš životní cíl pokoušet znovu, dokud jej definitivně nedosáhneme. Podmínkou je ryzí, čistá mysl, získaná přesným analytickým rozlišováním, v níž nesmí zůstat ani stínu omylu, polopravdy nebo dokonce nepravdy. Kdy to ale bude a kdo cíle dosáhne, když ego bude definitivně pryč, to poznáte až potom. Věřte, že tím nebudete ani příliš překvapeni.

Konečně poznáme, jak je ego neskutečné a iluzorní a budeme se jen divit, jak nás mohlo tak dlouho trápit. Teprve pak nám bude jasné, že to, co nás tak dlouho poutalo a svazovalo a co je nyní zcela rozpuštěno v pravdě, byl jenom omyl zdánlivě oddělené lidské osobnosti a že ego bylo vytvořeno právě tímto omylem.

str. 123

Svět bude vždycky takový, jací budou lidé nebo bytosti, které ho budou obývat.

str. 123

Karma je přirozeným zákonem vyrovnání, nikoli trestem za naše myšlenky a činy. Není to zákon nepřekročitelný, není to zákon nezměnitelný.

str. 123

Karmický proces spočívá v myslích lidí, a proto také obrat k lepšímu a perspektiva a prosperita lidstva rovněž spočívají v myslích lidí. Máme-li změnit svět, musíme změnit současný trend myšlení. To znamená zbavit se především našich vásan, závislostí, které jsme si za mnoho vtělení vybudovali.

Jak je nejrychleji zničíme? Nebudeme s nimi válčit, budeme je nezaujatě pozorovat. Ty zlé tedy nepotlačujeme, jen se jimi nezabýváme, nevěnujeme se jejich rozvíjení, a ony ztrátou našeho zájmu zahynou samy. Vyžaduje to ovšem trvale bdít nad vlastními myšlenkami a city. Ty dobré, jež nás přivádějí k Bohu a na duchovní cestu, si ovšem ponecháme a podporujeme je.

str. 131

Altruismem se ego nejrychleji ničí a nejrychleji ho přitom ubývá.

str. 131

Bůh, který stvořil svět a stále jej tvoří, nepotřebuje k tomu lidské pomoci. Stát se jeho dobrým nástrojem je však pro dobro člověka a vůbec lidstva nesmírně důležité, ba nezbytné, a to jak pro člověka samotného, tak pro celou lidskou společnost.

Eduard, Cesta uskutečnění

str. 16

Když se myšlenky zastaví nebo alespoň podstatně zpomalí, ego zmizí a zůstane jen neosobní Skutečnost, jediná a jedinečná. Ego tudíž není nějaká věc, je to právě jen pohyb myšlenek, vibrace myšlenek (fikce) a když tato vibrace ustane, ego se rozplyne do prázdna Skutečnosti. Toto prázdno je ovšem živé a skutečné. Není to nicota, i když v něm nic není, ale čisté vědomí, ryzí existence a nepopsatelná, neextatická blaženost.

str. 17

Kdy zmizí ego? Zmizí tehdy, když se plně soustředíme na Já a osobním myšlenkám, které ego vytvářejí tím, že Já obalují, nevěnujeme pozornost. Čemu nevěnujeme pozornost, to pro nás přestává existovat a následkem toho pro nás zaniká. Ale co se stane s pozorností? Pozornost nebo-li vědomí pozoruje pak už jen sama sebe, to znamená, že se mění opět v Já, v pravou nekonečnou Skutečnost, již byla odjakživa. Toto rozplynutí ega v Já je nejvyšší duchovní stav. Když vyhasne ego, objeví se tento nejvyšší stav, pravé Já, které je sice lidskou řečí nepopsatelné, ale lze je člověkem uskutečnit.

str. 17

Pravá Skutečnost je vším, co jest, ale dokud jsme v egu, tedy spojení s tvarem, vidíme Skutečnost také jen jako tvary. To znamená, že ji vidíme jako svět vesmíru a jeho tvorstvo. Teprve, když ego zbavíme myšlenek a stáváme se bez tvarým nekonečným Já, vidíme či lépe řečeno zažíváme tuto Skutečnost také bez tvaru a bez omezení jako Pravdu.

str. 21

Usedněte do pohodlné pozice, aby se vám vaše tělo co nejméně připomínalo. Uvolněte veškeré mentální i tělesné napětí a posadte se tak, abyste měli páteř, krk i hlavu v jedné přímce. A teď myslete několik vteřin na nekonečno. To stabilizuje mysl i tělo. Dýchejte pohodlně nosem, ale představte si, že vzduch vchází do vašeho těla koncem páteře. Stoupá páteří nahoru (asi 6 vteřin) až nad hlavu, tam na 2 až 3 vteřiny dech zadržte a potom zvolna stejnou cestou a po stejnou dobu vydechnete hlavou a páteří dolů zas až do konce páteře. Toto je jeden dechový cyklus. Provedeme těchto cyklů 21. Ale ne více než 21 cyklů. Jinak byste mohli otevřít příliš mnoho vásan (závislostí) najednou. Byl by to případ tzv. protržené hráze, pozor na to! Toto cvičení velice usnadňuje soustředivost. Při dýchání si představujeme, že dech bere na sebe (nahoru a dolů) zvuk ÓM nebo AUM.

A nyní, jakmile se vám v mysli objeví jakákoli myšlenka, pokládejte ji za předmět, a postavte se k ní vnitřně indiferentně. Bez zájmu. Jako by vás tato myšlenka (tento předmět) vůbec nezajímala, jako by byla něčím úplně cizím. Vy tyto myšlenky výslovně nezamítáte, nezapasíte s nimi, ale nevěnujete jim pozornost. Tomu se říká OBJEKTIVIZACE – pokládáte myšlenky za objekty. Čemu nevěnujete pozornost, to samo sebou mizí.

Cvičte prosím bděle a pozorně. Myšlenky si tedy nepřivlastňujete, jste na nich nezávislí a ony se postupně ztrácejí. Jedině o vašem vědomí, o vaší tiché pozornosti, čistém, ryzím základu vašeho života – Skutečnosti, můžete tiše uvažovat. Je to živý paprsek absolutního božského Jáství. Jste to vy! Zaměřte se naň s odevzdaností. Ze všeho nejdůležitější je teď vaše indiference a to ke všemu, co se

hýbe ve vaší mysli. To jsou vaše myšlenky. Nevěnujte jim pozornost, čímž se od nich odpoutáte, a ony postupně zmizí. Světlo Já, Svědek Já, Pozorovatel, jímž jste, respektive jímž se pozvolna či rychle vědomě stáváte, uvědomujete, odpoutává se od svého břemene – myšlenek – a začíná se osvobozovat. Konečným stavem je pravda bytí a vědomí, které takto vyvstává do vašeho uvědomění. Chcete-li rychle uspět, zaujměte každou hodinu aspoň na chvíli k tomuto Svědku či Světlu Já láskyplný postoj. Tato láska k božské Skutečnosti vás udrží v trvalejší bdělosti a pozornosti k ní. Láska, jako jediný cit, vám nikdy nebude překážet na vaší duchovní cestě a proto tento cit nemusíte objektivizovat. Všechny jiné mentální a citové předměty ano!! Lásku ne!! Bůh – pravá nekonečná Skutečnost je láska. Láska lásce nepřekáží ani jí nezahání, ale spojuje se s ní.

V případě, že byste měli velmi roztěkanou mysl a potřebovali ji před samotnou meditací či před cvičením „objektivizace“ rychle uklidnit, je zde velmi mocné cvičení, silný lék na roztěkanou mysl. Nadýchněte v prvním lotosu ÓM a vedte jej středem páteře, tj. sušumnou, nahoru do sedmého lotosu, a to po dobu šesti vteřin. Nad hlavou dech asi na 2 – 3 vtěřiny zastavíte a pak vydechnete od sedmého do prvního lotosu – opět po dobu šesti vteřin. Výdech páteří směrem dolů doprovázejte představou mečivého É. Nikdy však tuto pránájámu nepřehánějte. Silné léky je třeba brát opatrně. Při přehánění byste se mohli dostat někam, kam byste nechtěli. Tedy jen 21 dechových cyklů!

str. 37

Člověk si nikdy nemá myslet, že je od přírody slabý nebo zlý a že tedy Pravdy nebude moci nikdy dosáhnout. Naopak! Ve své podstatě je každý člověk silný a božský. Jen jeho závislosti a myšlenky bývají slabé a zlé. Nahromadily se z minulosti a nyní musí vyhasnout! Tot' vše. Nikdy nepřipust'te myšlenku, že by vaše závislosti mohly zastínit vaše pravé Já. Odvrhněte myšlenky negace a soustřeďte se jen na pravé Já.

str. 39

Chce-li člověk poznat Pravdu, musí svou mysl obrátit do vědomí Já a ponořit ji do Něho. Děje se to soustředěním mysli do jediného bodu (stažením mysli do bodu), kdy myšlenky ega odpadají a objeví se Skutečnost. Poslední myšlenka „já“ se totiž sama neudrží, ale rozplyne se do Toho, z čeho povstala. Když se ego takto ztratí (utopí ve Skutečnosti), objeví se Skutečnost velkého, pravého božího Já (Bytí) a svět pro člověka zmizí. Proč se ztratí svět? Protože se ztratilo ego, které vytvořilo spojučistého Vědomí Já se světem.

str. 48, Co je to mantra?

Mantra je slovo; buď jedno, nebo dvě, nebo třeba celá věta. Tato slova mohou mít vnitřní význam nebo také nemusí. Významová slova, představující jméno boží jsou lepší. Tato slova má člověk opakovat 20 až 30 minut nepřetržitě několikrát (2x až 3x) denně a soustředit se na to. Mysli se na nich zkoncentruje a myšlenkový běh se zpomalí. Když se pak stereotypní opakování náhle přeruší, nastane dočasné vakuum mysli, sice krátké, ale velmi účinné a podle síly soustředění vynoří se v tomto vakuu, resp. má se vynořit To, co je za myslí. A to je, jak už víme, pravda Bytí a Vědomí, prostě pravda Já. To je všeobecný účel mantrických cvičení.

Zvuk významový, je lepší, zejména když se jedná o slovo vyjadřující název Boha nebo předpokládané boží kvality či vlastnosti. Vyslovuje-li se totiž takové slovo s láskou a oddaností k vyššímu principu – k Bohu, mysl se koncentruje snadněji,

neboť k snaze o soustředění přistupuje ještě stav citový, láskyplný, jehož lahodnost pomáhá k udržení soustředivosti. Nejhluběji a nejopravdověji působí mantry, když žák takto Boha přímo celým srdcem volá. Zde se už mantrické cvičení blíží kontemplaci a zpomalení myšlenkového trendu podpořené láskou a oddaností může být velmi výrazné.

Až k samému poznání Pravdy však mantrické cvičení samo o sobě nevede a vést nemůže, protože je zde stále ještě výrazná činnost ega. Jenže Pravda je – jak známo – stav bez ega a egoismu, a proto teprve, když činnost ega je zcela zastavena, dochází k Poznání. A tam už mantry nezasahují.

Všichni bychom se před mantrickými cvičeními měli důkladně věnovat očistě charakteru, nápravě svých zlovyků a starých vžitých vad, zpytovat svědomí atd. Prostě úplně se zřící všech svých negací, aspoň těch nejzávadnějších, to znamená učinit se schopnými nejen Pravdu přijmout, ale také ji udržet, to znamená udržet se v ní trvale. Je-li naše povaha stále ještě plná morálních závad, zlovyků, egoismu, ziskuchtivosti, lakoty, žárlivosti a jiných neblahých zvyklostí, nemohou se kladné výsledky mantrické praxe vůbec dostavit, nebo jen velmi, velmi omezeně.

Nadto bychom si měli dát při cvičení manter dobrý pozor, abychom se nestali pro výše uvedené vlastnosti (ziskuchtivost, lakota, žárlivost aj.) ve chvílce dočasného zpomalení myslí mediumistickými. Právě v tomto okamžiku, kdy se mysl na zlomek vteřiny zastaví nebo výrazně zpomalí, právě v tom okamžiku musíme zachovat vysokou vnitřní bdělost, která zabrání, abychom se nestali snadnou kořistí psychických negativních sil. Sil, které nejsou lepší než my, spíše horší a nepříjemné. Takovéto síly se vyskytují sice jen velmi zřídka v přírodě, ale nemůžeme je zcela vyloučit. Při nedostatečném výcviku vnitřní bdělosti, při trvalých vadách charakteru, jichž se žák nemohl nebo nechtěl zbavit, při nedbalém nebo nepřesném nasměrování pozornosti na ryzí čisté Já, resp. na samotnou vlastní ryzí Pozornost, mohli bychom totiž v letmém a ne dosti bdělém okamžiku duchovního ponoření zcela dobře stát dočasnou kořistí bludných psychických sil. Anebo i sami zabloudit do sfér, o které není co stát, které však odpovídají aspoň do jisté míry našemu zanedbanému stavu charakteru. To je jeden z důvodů, proč je třeba začít s čistěním nežádoucích charakterových vlastností v první řadě. Jestliže mají být mantrická cvičení zcela bezpečná, je třeba mít čistou, nezištnou mysl a vysoký stupeň duchovní bdělosti a moudrosti.

Ale mantrická cvičení otvírají průchod nejen do cizích, ale i do vlastních podvědomých sfér, přičemž někdy fungují jako velká voda. Vyplavují prudce z těchto míst staré závislosti, které tam byly donedávna usazeny a dlouho skryty. V normálním životě by tyto závislosti přišly navenek postupně a zvolna. Mantrickými cvičeními se rychle uvolňují. To je sice z jednoho hlediska dobré a prospěšné, protože se jich můžeme zbavit jen tehdy, když je v sobě poznáme, na druhé straně však náhlý nápor starých uvolněných vásan na člověka nepřipraveného nemusí být vždy snadno zvládnutelný. Není-li žák připraven nebo sledován kompetentním učitelem, může dojít k právě opačnému výsledku, než jaký si přál a namísto duchovního prohloubení se může dostavit degradace charakteru. Jen ryzí charakter může vést k ryzímu cíli. Proto je nutno zacházet s mantrami opatrně a nejlépe pod dohledem zkušeného člověka.

str. 56, Bhaktijóga

Povíme si pověst, jak povstalo učení bhaktijógy, učení velké neosobní lásky a oddanosti. Ve vidéžském kraji žil král Džanaka a měl dva duchovní rádce. Zatímco Aštávaraka učil mladého krále moudrosti, Sulabhá ho vyučovala jemnosti citů a

mravní ušlechtilosti. Říkala mu: „Dva poslední schody do nebe, to není džhána (moudrost) ani asparšajóga (učení nad protiklady), jak si lidé myslí, ale láska a milosrdenství.“ Král to nemohl dlouho pochopit. „Milosrdenství“, povídá, „to bych znal, žívím žebráky z celého okolí. A lásku? Jak možno rozumět lásce?“ A tu se Sulabhá proměnila v nebeskou bytost, nejkrásnější andělskou vílu z nebe a když se do ní mladý král šíleně zamiloval, zmizela. Na rozloučenou ještě řekla: „Najdeš mě jedině ve svém srdci, králi, jako lásku i láskyplný základ všeho dobrého, jinde mě nehledej!“

Král ji dal přesto hledat. Prohledali celý zámek a celé město, ale po krásné dívce ani vidu ani slechu. A tu si král vzpomněl na její poslední slova: „Najdeš mě jedině ve svém srdci jako lásku i láskyplný základ všeho dobrého...!“ Obrátil tedy pozornost do svého duchovního Srdce, a náhle ji tam spatřil. Byla hodně vzdálená, ale krásná, snad ještě krásnější, mladá, něžná, milující, volala ho a naznačovala mu, že naň čeká s veškerou svou něhou a vroucností, aby se mu cele oddala. Král se za ní pustil, aby ji obejmul, ale Sulabhá opět zmizela. Rozhodl se tedy, že počká, zda se mu víla znovu v Srdci objeví. Jakmile se uklidnil a znova na ni tiše a odevzdaně a s láskou čekal, objevila se a už mu byla blíž. Když za ní chtěl opět spěchat, znovu se ztratila. A tak tomu bylo vždy, jakmile seabemíň něco chtěl. Tu poznal, že to, co je k sobě přibližuje je čistá, nesobecká láska, co je oddaluje je jeho touha vlastnit a získávat. I zůstal naprosto tichý celou svou bytostí, tělem i myslí, ani se pohnul, ani nezašeptal. Pak přišla, aby ho objala v nejčistším soucítění a nikdy už se nerozešli.

Proč vám to vypravuji přátelé? Protože integrální jóga nejsou jen meditace, úvahy a soustředění. Integrální jóga je mnohem víc. Je to především láska. Jóga bez lásky, bez lásky k jejímu nejvznešenějšímu cíli, mine se tohoto cíle. Nebudete-li Boha milovat, nikdy se s Ním nespojíte! A je to pochopitelné, neboť Bůh je láska.

Bhaktijóga, jóga lásky je jednoduchá jóga, kterou zvládne každý, jak začátečník, tak i pokročilý. Uvědomí-li si člověk, že jeho božská podstata sídlí v jeho vlastním duchovním Srdci, že je to nejoblíbenější a nejlaskavější základ všeho dobrého, od té doby by měl člověk být stále v její nejintimnější blízkosti. Pravdu nelze získat násilím ani nějakým zvláštním úsilím. Pravý bhakta se proto ani o to nepokouší, jen stále a stále myslí na svou vnitřní podstatu a trvale se na ni usmívá, jako by to skutečně byla jeho milenka, do které se hluboce a šťastně zamiloval. Pravý bhakta otevře dokořán lásce své duchovní srdce. Není třeba o lásku usilovat. Bezúsilí je stav mysli jogína orientovaného láskou. A to je taky všechno, čeho je třeba v bhaktijóze. Víc není zapotřebí. Nic víc dalšího nemusíte dělat a ani byste neměli, chcete-li doopravdy uspět. Nic než dovolit, aby vaše láska k božskému Principu ve vás pronikla co nehlouběji. Jen se vnitřně stále a stále i během dne usmívejte na své božské Bytí a Vědomí, Klid, Mír a Pohodu, které trvale existují a které si uvědomujete ve svém duchovním Srdci v pozadí vašich myšlenek.

Když to budete dělat vytrvale a nepřetržitě po nějakou dobu, poznáte, že Blaženost vašeho druhého vnitřního pólu se k vám přiblíží sama od sebe. Bude to bez vašeho osobního úsilí, jen jako následek vaší čisté lásky. A čím budete tišší a oddanější, čím víc a vroucněji budete tiše, nepozorovatelně a bez afektů milovat své vlastní tiché božství, žijící trvale ve vašem vlastním Srdci, tím ONO bude pro vás bližší a přístupnější. Nakonec poznáte, že ze všeho nejdůležitější na vaší duchovní cestě, byla a je právě vaše láska a oddanost k Míru, Pravdě a Lásce. Budete-li je bez pohnutí a s láskou sledovat ve svém vlastním duchovním Srdci, jednoho dne nebo tiché noci najde si vás Pravda sama a už vás neopustí.

Je to nádherná a zcela nenáročná duchovní cesta, cesta zbožného člověka, který se nezatěžuje a netrápí přebytečnými úvahami. Žije plně v přítomnosti a jen a

jen miluje, až se stane pravou podstatou lásky. A tak moudrý dává lásku nejen Bohu, to jest svému prazákladu ve svém duchovním Srdci, ale všude a všem. Všem lidem, kteří o ni stojí. Neboť to je zázrak lásky ze všeho nejpodivuhodnější, že láskou k Bohu roste láska k lidem! Proto je láska nepostradatelnou složkou integrální jógy. Pramen lásky je nevyčerpatelný právě tak jako pramen Života, mír a blaženost, tryskající z nekonečna do nekonečna v pozadí vaší mysli. Když milujete, přicházejí k vám z toho zdroje stále nové a nové vlny lásky. Bůh je láska a protože je i vaším vlastním životem, bez přestání ji k vám vysílá. **Přestanete-li milovat Boha nebo své bližní, toto obnovování lásky ustává. Jen když lásku stále dáváte, bude i vám dána.**

Láska vytváří volný průchod k Bohu, proto je jóga lásky tak nadmíru důležitá. Je to nejsnazší jóga a také nejstarší ze všech. Dokud jste nerealizovali Pravdu – Boha, dávejte stále víc a bude vám víc dáno. Nejvyšší láskou je odevzdání. Odevzdejte se cele Bohu, aby vstoupil na vaše místo! A nebojte se, že úplným odevzdáním přestanete snad existovat. Budete zde i potom jako dřív, ale bez síly ega, bez egoistického středu, bez egoistických zábran.

V lásce nejedete nikam a ani nechcete někam jít. Proč? Právě proto, že láska je sama o sobě plně uspokojující. Proč byste se měli snažit ještě o něco víc? Toto láskyplné prodlévání v čisté lásce k Bohu nebo i k lidem působí opravdu zázračně. Láskou jste vstoupili znenadání až téměř k samotnému Bohu. V této situaci se normálně dostavuje strach neboť ego se zde ztrácí a zaniká. Zaniká-li však s láskou a zbožností, strach se nemusí vůbec dostavit a vy můžete někdy zažít i pochopit božskou nekonečnost, aniž byste byli sebeméně ohroženi strachem. A to jste se vlastně nemuseli ani modlit, ba ani meditovat, neboť láska to provedla za vás a dokonce mnohem lépe, než byste si vůbec mohli představit. Jak je to možné? Oddali jste se Bohu nebo lidem v lásce a tím jste ztratili pocit svého malého „já“ – ega. S tím jste ovšem také ztratili strach a zažili Svobodu. Jste spokojeni, jste v neosobnosti jako prostor a stalo se to jen a jen dílem lásky. Toto je pravá bhaktijóga. Jóga lásky, milosti a milosrdenství a hluboké oddanosti.

Posaďte se klidně do jakékoli pozice, ve které by se vám tělesnost příliš nepřipomínala a myslíte dvě až tři vteřiny na nekonečno. To upevní vaši vnitřní stabilitu. A teď si vzpomeňte na někoho, koho máte nebo jste měli v životě nejvíce rádi. Obnovte v sobě tuto lásku co nejhlouběji a co nejintenzivněji a představte si tuto osobu, chcete-li, co nejvěrněji a co nejživěji ve vaší mysli a v horoucím citu. Tak a nyní pozor! Přeneste tento hluboký cit lásky, již nikoli s obrazem člověka, jen tento hluboký cit samotný, do vašeho duchovního Srdce. To je místo ve vašich prsou, kam mimoděk ukážete prsty pravé ruky, když řeknete „já“. Je to maličko vpravo od středu hrudi. Tam je vaše duchovní centrum, pomyslný, ale i relativně skutečný střed vaší vlastní bytosti. Střed vědomí, bytí a blaženosti. Jestliže si tento střed jen trochu s láskou uvědomíte, ozve se ve vás jemným teplem tak, jako když Slunce náhle ozáří toto tiché tajemné místo. Někdy to může být provázeno i světlem, ale to není podmínkou, ani to není nutné! Nutné je, abyste na to místo upnuli nyní svou pozornost, svou nejhlubší bdělost spolu s vaší nejintimnější, nejhlubší silou a intenzitou lásky a oddanosti, náklonosti a odevzdanosti k nadzemské Lásce, k Pravdě.

Obráťte se k tomuto tajemnému místu s láskou a s důvěrou, ale nehledejte je ve vašich myšlenkách! Je za nimi. Je za myšlenkami! Můžete na okamžik zatajit dech a ponořit se přitom svou pozorností ještě hlouběji. Ani nyní se nepohněte tělem, myslí, ba ani jiným citem, než citem hluboké lásky samé. Ta zde teď musí zůstat, aby přijala a spojila se s tím, co nyní přijde. A TO, co přijde, přichází v TICHU.

Odevzdejte se tomuto TICHU! Je věčné, nezměrné, naprosto bez hranic, ŽIVOT všech životů.

str. 77

Asparšajóga je jóga nad protiklady. To znamená, že tu jde nejen o poznání a pochopení sama sebe, ale i zevního světa jako nekonečné čisté, živé, ryzí a jednotlivé Jednoty, jež nemá protikladů a která je proto jedinou pravou Jsoucností, jediným nevysvětlitelným a nevyzpytatelným božím Jástvím, které ale lze zažít. Celý svět, ba celý vesmír, který se skládá z nekonečného množství jedinců a jednotlivostí, je ve skutečnosti jediným absolutním, univerzálním božstvím. Božským Jástvím – Bytím, čili Jsoucností. Je to nesmírný projev jediné, nekonečné, absolutní Skutečnosti – Absolutna, z něhož jsme všichni vzešli, v němž se jako lidé snažíme spočinout a do něhož se zase musíme vrátit.

str. 87

Rád bych uvedl dva způsoby cvičení asparšajógy. Tato cvičení mají tu zvláštnost, že se zpravidla neprovádějí jen ve volném čase nebo o samotě jako jiná jógová cvičení, ale žák je zařazuje do obvyklé činnosti denního života. Může je cvičit několikrát denně bdělou pozorností k pravému Já vsedě, vleže, v chůzi a i během práce, pokud má ovšem možnost náhle ji přerušit na tři až čtyři minuty. To stačí. Čím častěji bude cvičení provádět, tím lépe.

První cvičení se nazývá „Svědék“.

Základem tohoto cvičení je postoj: Teď, právě teď se postavte do mentálního postoje člověka, který se náhle – to zdůrazňuji – náhle probudil ze sna a to, co kolem sebe vidí, svou vlastní bytost i celé okolí, to všechno je stále ještě jako by onen sen, který pokračuje dál, i když se z něho spáček probudil. (Tento mentální postoj si usnadníte, když své vědomí přesunete hodně hluboko do svého duchovního Srdce. A pokud to ještě zcela neovládáte, tak alespoň $\frac{3}{4}$ metru za svoji páteř.) Nuže, probudili jste se ze svého snu, ale pozorujete jej dál včetně své vlastní osoby, která je stále součástí onoho snu, přičemž SÁM zůstáváte jako svědek (pozorovatel) této postavy i celého okolí. Je to jasné? Má-li zevní osobnost (snová osobnost) nějakou radost, jste vy sám této radosti úplně vzdálen, nepřilnete k ní, ale stejně tak jste všeho vzdálen, má-li starost nebo smutek. Myšlenky i city této snové osobnosti se mohou měnit a také se mění, ale vy sám je jen pozorujete. Vy sám jakožto svědek (pozorovatel) se vůbec neměníte... a to je důležité. Pozorujete jen trvalý tok stále zakoušených proměn mysli a uvědomujete si, že i v těchto proměnách je – a vždy byl – stálý prvek vědomí. Byl a je v nich vnitřní pozorovatel – Svědek. A právě tímto svědkem jste vy. Svědek je totéž co vědomí. Ztotožněte se s tímto vnitřním Svědkem a přestaňte se ztotožňovat s vědomím obvyklým. To je první část cvičení. Na závěr si uvědomte, že tento pozorující prvek, jímž nyní jste, nemá žádný tvar. Nemění se, nehýbe se, kdežto všechno to, co je ve snu (jako by ve snu), zaujímá tvar v prostoru a následuje postupně v čase.

Nadstavba tohoto cvičení spočívá v tom, že žák musí odložit konvenční víru, že čas a prostor jsou mimo něj a uvědomit se, ba pevně si být vědom, že čas a prostor, tedy běžný život, existují v něm jakožto v neosobním pozorovateli – Svědku Já, to jest v jeho vyšší, neosobní, nehybné, ale živé individualitě a že on je součástí toho všeho jako Jednoty. Tento postoj je klíčovým postojem celého cvičení. Pozor!!! Aby se tak opravdu stalo, je třeba, abychom náhle vyklouzli ze světa času do nitra. Žák si musí proto náhle uvědomit, že jakožto neosobní Pozorovatel všeho je nehybný, nadčasový, mimo čas a prostor, ale že svými myšlenkami čas a prostor

vytváří. Musí zapomenout na tyto myšlenky, naučit se náhle stát mimo ně a být jen nezaujatým Svědkem – Pozorovatelem. To je vrchol umění jógy, vrchol zapomnění.

Jakmile se to stane, vaše běžná časová existence bude pohlcena existencí bezčasovou, univerzální existencí, která je nad časem a prostorem. Je to existence nekonečná, ale nemusíte se jí nikterak bát nebo se jí polekat, když ji uskutečníte. Toto univerzální, bezpočátečné nekonečno není totiž nic jiného, než vaše vlastní duchovní podstata. Jste to vy! Prostor a čas existují nyní ve vás v nadčasovosti a tím jsou stejně hodnotné, jako vy sami. Až se vám to jednou povede (tento náhlý obrat konvenčního názoru), upevněte se v této situaci. Až tak učiníte – a já pevně věřím, že k tomu jednou dojde – stanete se TÍM, co nikdy neumírá, co nebylo nikdy zrozeno, a přece existuje od věčnosti v bezčasém TEĎ, které je sice mimo lidské pojmy, ale naštěstí, jak sami poznáte, nikoli mimo lidskou zkušenost.

Toto byla ukázka prvního cvičení asparšajógy. Cvičte ho co nejčastěji; osvojte si toto cvičení každodenní praxí, až se vám stane zcela běžným a dosáhnete míru a štěstí, o němž se vám dnes ani nezdá. A ještě bych rád dodal několik poznámek. Pravdu můžete zažít při každém stavu hlubšího sebeponoření. Vnášejte jen do toho ponořování současně trochu pochopení, že vaše myšlenky, které opouštíte, a jichž se cvičením zbavujete, se od samotného čistého Vědomí a Bytí v podstatě neliší. Totéž proveďte i při fázi návratné, ba i po úplném skončení meditace. Stejnost a jednotu si uvědomujte i během dne. Prakticky se to dělá tak, že věci v duchu „osvobodíte“ od jmen a tvarů, načež je prohlédnete jako Sat-Čit-Ánanda (Existenci-Vědomí-Blaho), Prázdno Absolutna.

Druhé cvičení se nazývá „Odhalení současnosti“.

Je to stáhnutí času a prostoru do bezčasového TEĎ. V první řadě je třeba stále si uvědomovat dech. Cesta nevede tentokrát dovnitř, do Srdce, jen snaha poznat, co je zde a TEĎ. Je to vlastně uvědomování si přítomného okamžiku s uvědoměním, že odhalení toho je velmi, velmi blízko... TEĎ. Není to postup do hlubin duše, ale spíše rozlišování a rozpínání do nekonečna. Žádosti, aby člověk něčeho dosáhl musí být odloženy, jsou překážkou. Jakékoli chtění až na velejemnou snahu poznat přítomnost, zabraňuje odkrytí tohoto přítomného okamžiku, a to proto, že se vztahuje k budoucnosti, čímž je nyníšek zamítán a zapomínán. Skutečnost TEĎ je v každém okamžiku. Žijte ji! To je nejvyšší nepřipoutanost a také odříkání. Naučte se tomuto odříkání, až se stane vaším zvykem. Časem v něm najdete nejvyšší potěšení vašeho života.

Když si to žák uvědomí, rozpíná se tiše ze středu svého duchovního Srdce do všeho ven, čímž je stále tišší a prázdnější, až se dostane do stavu bez jakéhokoli středu. Vše se děje TEĎ. Proto nyníšek je jediný způsob, jak možno poznávat přímo a otevřeně. Teď je branou do Věčnosti. Člověk si může při tomto cvičení uvědomovat myšlenky čehokoli, to nevádí, on je nepotlačuje ani nezamítá, ale vidí jejich přechodnou a průhlednou povahu – svůj průzračný svět – a za okamžik se proto od nich zase vrátí k trvalému pozorování dechu. Je to vlastně víc, než jen pozorování, člověk se stává dechem, ztotožňuje se s ním a s každým výdechem se stále víc a víc rozpíná do prostorovosti. Tak postupně ubývá pocitu osobního jáství a následuje jen pocit současného, to jest věčného bytí plného neosobního míru existence TEĎ. Osobní jáství se někdy brání strachem, ale pocit současné existence je vyšší a proto zvítězí.

Pocit neosobní existence je v tichu a v TEĎ, a proto je nad časem. Všechno je v jediné velké Jednotě spolu s meditujícím a jednota splývá se skutečností. Skutečnost existuje stále proto, že je v TEĎ. Proto osvícení nepřichází v čase, ale nad časem v tichu. Teď a skutečnost je vlastně totéž. Odstraní-li člověk pochybnosti

o tom, ztotožní se snadno s touto Jednotou. Ve skutečnosti je s ní ztotožněn, jen pochybnosti mu brání to poznat. Jakmile to pozná, shledá, že je a byl tak vždycky.

Je to velice širokouhlé vědění a vidění. Žák dosáhl, co zamýšlel. Ale pocit osobního dosažení musí odložit. Žádná soběstačnost, jen neutrální odkrytí toho, co jest a to je všechno. Nejde o koncentraci, je to daleko snazší. Žádné hlídání, jen stále uvědomování si dechu v přítomnosti. To je základ. Ani během dne se člověk nezaplétá do zvláštní námahy, aby něco zvláštního poznal – mír poznání je stále zde, v TEĎ. Proto není třeba vyvíjet úsilí, aby zde byl, žádné úsilí míru, jen pocitování dýchání. Vývoj člověka se děje úplně automaticky. TEĎ je okamžik bez času a rozměrů, je formou Vědomí. Myslíš-li, že jsi spoután, nechá tě spoutaného. Pomyslíš-li, že jsi náhle prost pout, a zcela osvobozen, jsi náhle prost pout a zcela osvobozen. Osvobozen, i když ještě žiješ. V Nirváně. Vědomě veden nejvyšším Já ve stále přítomném Teď. Nakonec je tu vesmírná, živá a neosobní záře a neosobní blaho, ale žádný zářič. Třpyt prázdna.

str. 94

Každodenní praxe je to, co vás dovede k mistrovství.

str. 94

Jóga je proces sjednocování vědomí, které se zpočátku mylně jeví rozděleno na malé a velké já. Tento proces je řízen božským prazákladem podle opravdovosti touhy hledajícího a jeho lásky k Pravdě.

str. 109

Chce-li žák jógy a vůbec kterýkoli člověk přinášet světu mír či aspoň pracovat pro mír správně a účinně, musí svou mysl obrátit k Bohu, k Pravdě, k jáství sama sebe, a to buď úplně, což je zprvu vždy těžké, nebo aspoň převážně, což znamená občas, ale zato co nejvroucněji, nejhlouběji, a nejintenzivněji. A nedbat překážek. Překážky se dostávají z mysli v podobě myšlenek. Dostaví se ihned, jakmile je naše mysl jen trochu odvedena z nitra jinam. Příčina překážek je tedy vždy vnější, ale působí vnitřně. Vnější věci a události světa lákají lidskou mysl ven a zastírají jí možnost kontaktu s vnitřním vědomím. Chceme-li zažívat mír a vnitřní štěstí a také je přinášet světu, musíme tomu zabránit stůj co stůj. To je úkolem všech mírumilovných lidí i jejich velikou životní možností. Jen živý vnitřní mír, žijící a stále oživovaný v srdcích milionů lidí je s to vytvořit takové zevní prostředí, které je nutné pro realizaci trvalého míru: lidská srdce jsou pramenem míru. Nebude-li nalezen a vynesena na svět tam odtud, nebude nalezen vůbec.

str. 110

Není možno ztotožňovat se trvale jen s tělem, city a myšlenkami, které člověka všestranně ovlivňují a strhávají do proudu změn, potěšení a starostí. Je třeba stát se jejich neosobním, indiferentním pozorovatelem a vědět, že se ho vpravdě netýkají. Je třeba vypálit všechny žádosti a vady charakteru soustředěným dlouhým nezaujatým pozorováním všeho, co není JÁ. **Vědět a chápat a žít: „Co je v kruhu mé pozornosti, není Já!“**

Porozumět této veliké diskriminaci (*rozlišování co je a co není „já“*) je jedna věc, naučit se ji používat v běžném životě druhá. Ta druhá znamená přímé zření Pravdy. Jak používat diskriminaci v běžném životě? To znamená v neustálém nezaujatém pozorování všeho, co jest, ale ani ne tak věcí vnějších, jako spíš vnitřních. Hlavně spočívá v bdělosti nad impulsy vlastních negací: nenávisti, závisti,

žárlivosti, touhy po majetku, po moci a jakéhokoli nepřátelství, i kdyby se vám zdálo, že k němu máte důvod. V okamžiku totiž, kdy si tyto negativní impulsy člověk nezaujatě uvědomí, v tom okamžiku se od nich odděluje, tzn. že se od nich osvobozuje. Proto je tato činnost nejúčinnější meditací na světě. A kromě toho je možno ji dělat po celý den. Zkrátka nevšímejte si tvarů a jmen, leda pro účely běžného života, jinak se však ztotožníme s mírem v pozadí mysli a splyněme s ním. Ztratíme v něm své ego. Zvykněme si na tuto tichou a nenásilnou introspekci. Není to těžké.

Neznamená to zanedbávat své povinnosti, svou běžnou každodenní práci a činnost, ty budou a musí být splněny i při ní. Dokonce lépe. Pozornost se prostě rozdělí na dvě části vidličnatým způsobem, přičemž jedna její část tiše vnitřně bdí a druhá „pracuje“, to jest všímá si práce. Tato meditace práci nepřekáží, naopak ji pomáhá a inspiruje, neboť přímo a bezprostředně uvolňuje vnitřní světlo mysli. Tím mysl jednak osvobozuje od tlaku negací, jednak prosvětluje dobrými nápady.

str. 114

Po realizaci, tedy po prozření k Poznání: „Nebudete pozorovat svými smysly, ale svým Srdcem.“

str . 115

Opakují: nejhorším zvykem je být připoután k tělu. Nebudme k němu připoutáni, osvobodme se tím, že se staneme jeho stálým Svědkem. To povede k úplné, dokonalé nezávislosti na těle, k osvobození. **Není lepšího prostředku k osvobození od strachu než neulpívání na těle.**

str. 116

Zapamatujme si jednou provždy toto pravidlo: **To, co je pozorovatelné, nejsem Já!**

str. 116

Lidé často namítají, že nedovedou tak intenzívně meditoval, aby zažívali samádhi, a protože to nedovedou, domnívají se, že jejich míra duchovnosti nestačí na to, aby mohli pomoci světu. A tak většinou nedělají nic. To je nesprávný názor a postoj. Každý může pomoci produchovnit svět i tehdy, když vůbec ani nemedituje. Meditace není cílem, jen dočasnou pomůckou k dosažení konečného cíle, přirozeného stavu Pravdy. Stačí, když si člověk občas uvědomí, že např. práce, kterou koná, není jeho. Když si ujasní, že on sám je jen pouhým pozorovatelem své činnosti, nezaujatým, indiferentním svědkem práce, ne jejím vykonavatelem, a že jen jeho tělo a jeho myšlenky vykonávají práci a on sám ve své podstatě je vzhledem k ní naprosto nečinný, stále stejný a neměnný, živý, živoucí a nekonečně přihlížející, je to tak, jako by byl pohroužen v hlubokou meditaci. V tomto stavu by se pak měl trvale a opakovaně upevňovat, až se jeho postoj stane trvalým a naprosto přirozeným stavem duše. Když se duch neztotožňuje s tím, čím není (např. s tělem), je v Pravdě. A když ji miluje, zůstane v ní upevněn. Takto postupně mizí představa „já jsem tělo“ a tím končí klam. Z toho plyne, že i bez meditace může člověk přijít k Pravdě nebo aspoň k samádhi, chce-li.

str. 118

Platí zásada, že **přijímáme jen takový druh impulsů, jací sami jsme a jaké**

sami vysíláme. To je důležité vědět. (*Je to zákon rezonance.*) Je to jako u zvukových vln. Zazní-li v místnosti, kde jsou pověšeny housle, nějaký tón, rozezvučí se jím struna stejně laděná. Když jsme v negaci, v jakémkoli sváru s kýmkoli, v hněvu nebo strachu, přijímáme mentální vlny lidí, kteří jsou toho času sami v negaci, v hněvu anebo strachu. Neosobní impulsy Dobra a Klidu přijímáme sice také i v tomto případě, ale jen jako postranní, vedlejší. Jsme-li však sami v kontaktu s Dobrem, tzn. sami laskaví a klidní, vyrovnaní nebo dokonce ponořeni v Dobro, přijímáme a ještě násobíme vzniklé impulsy Dobra, zatímco vlivy negací se nás netýkají. Nemohou až k nám, a to pro naši vlastní kladnou auru, auru klidu a míru, která z naší bytosti právě vyzařuje. V takovém případě zlé vlivy z nás odpadají jako voda z kachny. A jak se náš mír množí a prohlubuje, cizí negace je tím více odpuzována. To je přínos a jakási samovolná odměna za snahu prodlévat v míru a přinášet světu mír. Proto nikdy nepřerušujte kontakt s Dobrem.

str. 119

Zastavte mysl! Zastavit mysl neznámá myšlenky úplně potlačit, ale stát se jejich Svědkem tak, aby to, co je za nimi, se mohlo plně rozzářit až do zevního světa.

str. 122

Mír světa závisí především na vnitřních podmínkách, ne na zevních. Vnější skutečnosti jsou výsledkem vnitřního stavu lidí. Vnitřní stav lidstva je primární podmínkou světových událostí i duchovního pokroku. To je třeba plně pochopit. Jaký je a bude člověk, takový je a bude i svět.

str. 124, Átmavičára

Je to soustředění mysli na tázací postoj „Co jsem já?“ Soustředíme se tedy oddaně a odevzdaně na myšlenku-cit „já“ a na nic jiného. Ke všemu ostatnímu jsme naprosto indiferentní. Nepřemýšlíme už. Soustředíme se na samotný smysl otázky s velikou touhou po Pravdě, s láskou a naprostou odevzdaností k ní. Sledujeme tiše tuto otázku do nitra, ale beze slov. Musíme si říci, že v této situaci přemýšlením už nic nezáskáme, spíš je třeba se uvědomit takoví, jací jsme. Odpověď nepřijde slovy, ale zkušeností.

str. 124

My hledáme Pravdu, naše vlastní Jáství. Naše Jáství je Pozorností, samotnou BDĚLOSTÍ, nejvnitřnějším, neosobním Bytím, Vědomím a Blažeností. To, co je pozorovatelné, není Pravda.

Eduard, Duha v zrcadle

str. 37

Askeze není všechno. Vědomí se musí naplnit světlem a ne starostmi o to, co se smí nebo nesmí. V Bohu je přece všechno, co jenom vůbec je, i sama askeze, i žena, i muž, i každý jejich vztah. Přílišná askeze křiví osobnost.

str. 60

Démoni žijí v lidských myslích, v každém z nás. Klidně v nich čekají na svoji příležitost. Proto jim nemůžeme utéct, ať jdeme kamkoli.

str. 101

Nevzdělanost je nevědomost a vzdělanost je učená nevědomost.

str. 138, z duchovního zápisníku

„A nyní, jak jsem k tomu došla. Napřed v člověku musí zemřít to, co se rouhá Synu Božímu, co je hrubé, hloupé, nesmyslné: vášně, chtění, zloba, hrubá část sobectví. Potom musí zemřít to, co se k Synu Božímu obrací, což je jemnější část ega, nakonec zmirá i samotný Syn Boží. Rozuměj dobře, ty, kdo to budeš číst! Z jednoty tryská dvojnost, jeden pól žádá Boha, druhý jej naplňuje, provádí naplnění. Toto je zákonité a naplnění je zcela adekvátní touze prvního pólu. Není tu nedostatek a žádná mezera, vše se děje ve vyváženém klidu, rub a líc jedné mince. Jestliže touha prvního pólu, člověka, dostoupí takové intenzity, že z lásky k božskému chce pro ně třeba zemřít, tu zmirá nejen člověk, ale i Kristus – Bůh. Toto je význam Krista a sestup do pekel a značí mystickou smrt. Souvisí také s třetím buddhistickým vnorem, sférou docela ničeho, ve které zmirá ego.“

Zamyslela se, vynechala řádek a pokračovala: „Ponoření, soustředění myslí dařilo se mi nejlépe v klidu, v osamocení. Ale když se tato schopnost prohloubila, mohla jsem stejně dobře chodit bděle soustředěna, mohla jsem mluvit i dělat různé věci. Některé úkony si mohu proto již nyní snadno dovolit, neboť u nich „nevypadnu“, jiných se budu prozatím odříkat tak dlouho, dokud se moje koncentrační schopnosti ještě více nezesílí.“ Další napsanou větu podtrhla: „Rozhoduji se: mít čistou, sjednocenou, nerozvinutou mysl u každého podnětu, u každého konání.“

A hned pokračovala: „Jestliže člověk takto postupuje, musí bezpodmínečně získávat správný názor, což mu přibližuje tzv. prohlédnutí z druhé strany. Poznámka: Člověk by měl alespoň pochopit, že hodnota věcí je vždycky relativní a že rozhodovat o nich pod pojmy vlastních ocenění a úvah vede k izolaci. Vysvětlení: Udržím-li bdělou pozornost při věcech nízkých nebo zase velkolepých, prostě těch, které mě dříve zaujaly, odpuzovaly nebo strhávaly, získávám do nich vhled. Pak poznávám, čím jsou. Také ony jsou jen zakuklenou svatostí, pohybem nepohybu, vlněním mořem, bytím a čirou jednotou. (Jednota je totožná s mírem, mír se svobodou, svoboda s pravdou.) Tak poznávám, že nemohu tyto věci vyloučit odstrčením bez prohlédnutí v domnění, že jsou špatné. Kdo skutečným žitím takového názoru u každé věci, u každého konání, takový výborný může vše konat a má stále vědomí Sebe. Ví, že nic nekoná. Pokud se tento správný názor nebude žít u každé dharmy, dotud se nedosáhne Pravdy trvale. Rozhoduji se žít tak za všech okolností! Jinak je jisté, že by TO přicházelo a zase odcházelo, neboť některé věci by TAM nemohly patřit a jiné by TAM směly být, chtělo by se „někam přijít“ nebo „odněkud vylézt“ a vzhlížet k osvobození jako k našemu předmětnému. Takový nesprávný názor a postoj se musí léčit!“

Dopsala řádek, trochu zauvažovala. „Ještě jednou to rozvedu pro sebe,“ psala dál. „Kdybych se někdy domnívala, že zvítězím tím, že odstrčím tzv. špatnou věc, aniž jsem ji dříve prohlédla, byla by to jen relativní pravda z hlediska stádia Cesty, jen rozlišování dharm, které přivádějí, a jiných, které odvádějí. Rozhodný boj by musel být odložen na pozdější dobu. TO NIKDY NEPŘIPUSTÍM!“

str. 146, kapitola: Učitel (*učitelem je zde míněn Fráňa Drtikol*)

„Chtěla bych,“ řekla váhavě, „jestli byste mi mohl pomoci... v mém hledání Boha, Pravdy... třeba jako učitel.“

Usmál se. „Dám vám jedinou radu, víc jich nepotřebujete: učitel je ve vás. Ale tohle přece dávno víte. Raději to domyslete až do konce.“

„Je to tak jednoduché, sám sobě učitelem dojít až na konec?“ namítla trochu zklamaně.

Ale on řekl vážně a skoro až přísně: „Tak jednoduché je dojít poznání, tak jednoduché je dojít vykoupení. Jednoho dne, až odložíte úsilí něčeho dosáhnout a ještě něco poznat, něčím dalším se stát, to znamená, až vyhodíte sebe, celou svou dušičku, s tělem a se vším všudy, s myšlenkami a vůlí, s touhou, plány a vírou, s láskami, nadějemi, se všemi ctnostmi i nectnostmi, se všemi svými hříchy, ba i s dobrými skutky, obojí přijde k vám samo od sebe.“

Mluvil tak sugestivně, že sotva popadala dech.

„Tohleto za vás žádný učitel neudělá a ani nemůže, může jen naznačit, že už to tady je, že proto vlastně není vůbec co hledat. Jen to je jeho prací, ostatní dělá Bůh.“

„Vzdát se vědomí lidského, vědomí oddělenosti, dvojnosti,“ přikývla.

„A dosadit na svůj trůn jeho vědomí,“ zvolal radostně, „tak je to jednoduché.“

Tohle přece dávno věděla, mistr jí vlastně neřekl nic nového, ale jeho slova měla v sobě takovou přesvědčivost, jako by byla nabita neodporovatelnou silou. A ona cítila, věděla a současně žila naprosté pochopení, že právě jen takto je možno uskutečnit poslední pravdu a zažít věčné TEĎ, kde není začátku, kde není ani středu, protože střed je všude a kruh nemá konce. Dýchala jako v transu.

„Výsledkem bude dobro a také dokonalost,“ slyšela jeho slova, „vše bude bez hříchu.“

A jako by bylo třeba přilít ještě další dávku moudrosti k tomu, co jí už řekl, jal se jí vyprávět: „Jeden člověk myslel, že cesta k Bohu je velmi daleká, a tak je proň daleká a on je od Boha vzdálen až někde v nedohlednu. A druhý si řekl, že je na cestě k Bohu, a tak teď cestuje a bude cestovat až do soudného dne. Ale když vy si řeknete třeba jen slovy Krista „Já a Otec jedno jsme“, tedy se tak rovněž stane, vlastně už to tak je...“

Podívala se na něho očima plnými slz, viděla před sebou jen jeho tiché světlo a nekonečný mír... „Bylo by to možné?“ šeptala a ve stejné chvíli věděla, že je to jen řečnická otázka, na kterou si neřádá odpovědi, neboť pouhá jeho přítomnost ji o správnosti toho přesvědčovala, posilovala ji, povzbuzovala, dávala předem zapomenout na všechny pochybnosti.

„Je to dokonce jisté,“ řekl klidně mistr. „Když vyhodíte lidské – spekulace a touhy –, zůstane jen božské. V tom okamžiku boží život a Jeho vědomí počnou sami od sebe ve vás působit.“

Naslouchala mu celou svou bytostí a jeho slova se jí ukládala přímo do duše jak zrní do brázdy.

„Tak to je. My Bohové jsme, milé dítě, a to je celá pravda.“

A ona věděla, že on zná tuto pravdu, znovu cítila celou svou bytostí a věděla

nad všechno jasněji, že tento člověk zde je synem chudoby, že v něm není nic, co by nebylo božího a že v něm nikdo ani nemůže nic jiného nalézt, nic takového, co by se dalo člověkem vymyslet, pocítit či vyčíslit, že samo Nejvyšší je onou příčinou ničeho v něm. Stav naprostého nic, kterýž je ve všem vše.

Eduard, Pohled z druhého břehu

str. 44

Překážka spánku ztěžuje žákovi cestu hlavně na počátku jeho úsilí, na počátku jeho práce. Když ji v tomhle období zdárně překoná, ještě ale vyhráno nemá. To málokdo ví. Těsně před koncem kontemplací se totiž tato překážka objeví znovu. Stane se tak v okamžiku, kdy se budete záměrně vzdávat meditačního úsilí a odevzdáte se lásce a moudrosti Boží, aby se vás ujaly a dovedly vás k cíli samy. Tehdy, při tomto vrcholném odevzdání, musí žák zachovat zvláště bystrou pozornost, aby neusnul, protože se bude jednat o pozornost bez úsilí, kterou není snadné udržet. K tomu je ovšem samozřejmě nutné něco vysvětlit.

Když ego kontemplací zeslábne a začne se rozplývat, vzdejte se ho. Předejte velení Bohu, hledané Pravdě a zůstaňte tak! V odevzdání však člověk často ztratí bdělost. Odkládá ji totiž i s egem a to je právě ten omyl. Došel na křižovatku dvou cest. Jedna vede k Pravdě a druhá k spánku. V odevzdání se Bohu člověk ochabne v bdělosti a docela jednoduše usne. Kdybyste náhodou usnuli, nehněvejte se na sebe, zkoušejte to zas a zas, ono se to jednou podaří.

str. 55

Poslední přirozený nepřítel (*na cestě k Poznání*) je kupodivu ánanda neboli blaženost. Je to nepřítel mimořádně záluďný, sám jsem s ním bojoval několik let. To je totiž tak. Ánanda čili blaho je nedílnou součástí charakteristik pravdy – sat-čit-ánanda čili existence, vědomí, blaho. Blaženost nemůže být oddělena od dalších dvou charakteristik, protože všechny tři jsou božské a tvoří svatou trojici všeho existujícího. Chceme-li realizovat existenci-vědomí-blaho, musíme se jimi stát. Dualita zažívajícího a zažívaného přitom musí přirozeně zmizet. To znamená, že pokud ještě mohu říct: „Já jako člověk prožívám blaho“ – pak jsem právě v této překážce, kterou je nutno překonat, mám-li jít dál. Jsem pořád ještě v dualitě. Aby bylo dosaženo samádhi, musíme se blahem stát, musíme se stát ánandou, a ne je prožívat jako něco druhého. **Osobnost musí zmizet, aby mohla nastoupit neosobnost, to je nesmírně důležité!** Vtip je v tom, že se člověku prožívajícímu mystické blaho z prožívání blaha prostě nechce, ale cesta vede dál, za toto prožívané blaho. A cože to je? Nejvyšší bdělý klid, který vede k neosobnosti samádhi. Být klidný a tichý, vzdát se všeho, čím člověk je. Všeteho se vnitřně vzdát, všeho, co mu náleží – i sebe sama.

str. 58

Každý jedinec – a tím i celé lidstvo – si vytváří svůj osud zvnitřku. Proto jej můžeme změnit k lepšímu, a ovšemže i k horšímu, jen svou vlastní změnou zvnitřku. Svět bude vždycky jen takový, jací budou lidé, kteří jej budou obývat.

str. 58

Je dobré si uvědomit, že meditaci a kontemplaci nekonáme výhradně pro naše vlastní dobro, ale také pro dobro celého našeho okolí, celého národa, ba mohu říci i celého světa. S tím přistupujte ke každé meditaci a jejími výsledky nechte prozářit všechno až do nekonečna. Bude dobře, budete-li to brát nejen jako vaše právo, ale i jako váš úkol. Naším úkolem je služba, duchovní činnost a hlavně příklad.

str. 88

Když jsme si něčeho vědomi, co není vědomím samotným nebo jen bytím – a to je vlastně každá myšlenka kromě myšlenky já – je tím vědomím zbarveno. To vytváří individualizaci jedince. Když ale jen víte, že víte, to znamená, uvědomujete si sami sebe, ne jako individualitu, ale jako bytí a vědomí, pak jenom jste – a to je celá jóga. (Nejde v žádném případě o autohypnózu, neboť toto je Pravda.)

str. 92

Ke sloučení mysli s nekonečným Já, neboli k rozplynutí mysli do Já, dojde samočinně. Technika je takováto. Myšlenka „já“ je prvotní myšlenkou, všechny vaše další myšlenky a všechny závislosti vznikají až po myšlence já. Až ji najdete, a ona je v každé myšlence, podržte tuto jedinečnou „já“ tak dlouho, dokud nezmizí všechny ostatní myšlenky. Ona sama se neudrží, neudrží se. A pak když se vnitřně zeptáte: „Komu vznikla?“, rozplyne se také. Najděte prostě zdroj této myšlenky „já“, a jste v Pravdě, v pravém, neosobním bytí. Stane se tak automaticky, protože myšlenka já nemá oddělenou existenci od skutečného bytí, nekonečného jáství.

str. 93

Dokud ztotožňujete Já s tělem, myšlenkami a závislostmi, jste v nevědomosti. Všechno, co musíte udělat, je vzdát se tohoto ztotožňování.

str. 94

Člověk si myslí, že je od Boha oddělen, a proto ho hledá. To však není pravda. Je to hledání koně, na kterém sedíme, protože Bůh je v podstatě jástvím každého člověka. Není od něho vůbec oddělen, i když si to miliony lidí myslí.

Eduard, Jóga pozornosti

str. 43

Naučme se nyní ovládat naše negativní a strastiplné myšlenky (zejména strach, hněv, žárlivost, závist a nenávisť) a naučme se nyní kontrolovat i všechny ostatní emoce, žádosti, touhy, chtění, nechtění, pochybnosti, lenost apod. Nebudeme je potlačovat, protože to by vedlo jen k nežádoucím reakcím. Provedeme to tak, že budeme všechny tyto myšlenky (zejména však touhy po uspokojení smyslových radostí) pokládat za poznatelné předměty.

Uveďme si příklad: Po dobrém obědě se dostaví třeba touha kouřit. To je výborná příležitost cvičit tuto jógu. Chce to jen jedině: být stále bdělý a všímat si podobných impulzů. Nuže, v okamžiku, kdy si tuto touhu uvědomíte, uvědomíte si současně, že je to pro vás úplně cizí objekt. Tato touha je sice vaše, ale nejste to vy, proto k ní můžete zaujmout jakékoli stanovisko. Jste-li dobrým žákem jógy pozornosti, zaujmete k ní stanovisko indiferentní. Možná, že kdysi jste se rozhodli, že už nebudete kouřit a v tom případě byste takovou touhu jistě zahnali. Dnes ji nebudete zahánět, jenom si řeknete: „Dobrá, když přišla, přišla, ať je zde, mě se to netýká, já nejsem touto touhou.“ Přestanete ji věnovat pozornost. Čemu nevěnujeme pozornost, to pro nás mizí, odpadá. Nebudete-li si všímat touhy po kouření, touha odpadne sama. To je jóga, jóga pozornosti.

str. 44

Pozornost však jak víme, je věcí ošemetnou. Nedá se zastavit, kdy si vzpomenete, ale tryská pořád, je stále v pohybu, ať s námi, či bez nás, protože je živá. Je to sám život s velkým Ž. Nechceme-li, aby byla tam, kde právě je, musíme ji něčím zabavit. V józe pozornosti je naším posledním cílem poznat pozornost. To můžeme provést jedině tehdy, když nastavíme pozornosti zrcadlo tak, aby se dívala a zářila zpět – tj. zpětněběžným způsobem. Aby viděla sama sebe a žádné jiné předměty pozornosti, a tak se stala nakonec jen sama sebou. To je poznání.

Zrcadlem je zprvu oddanost a odevzdanost pramenům jáství, pravdě, a žhavá, láskyplná touha stát se jí, a to při úplné ztrátě individuality. Později to znamená ze zevního hlediska vlastně nebýt. A také se o nic nesnažit. Odevzdat se tak, jako bychom měli doopravdy zemřít, jako bychom byli vlastně už dokonale mrtví. My jakožto ega jsme odjakživa „mrtví“, neboť ego je odjakživa neskutečné a iluzorní. Nechtějme být „já“ a nechtějme už nic. Nic nemít, ničím nebýt a nic nevědět, to je největší moudrost. A rozpustit se v tom.

Vypadá to jako zánik všeho, ale je to omyl. Jedná se o zánik běžné osobní energie, energie dosahování a získávání, energie čekání na výsledek – je to smrt ega. Holt jóga není pro egoisty, s tím se musí počítat. To, co zbyde, když ego odejde, je vlastně energie sama, energie živé současnosti bez stávání se něčím. Naše mysl musí být jen sama sebou – nehybnou, čistou a bez chtění. Nesmí se nic přát. To by byl pohyb, pohyb pozornosti a ten by opět zakryl to, co jest. V tomto stádiu cvičení jógy pozornosti musíme znovu a znovu zapomenout na získávání čehokoli a zůstat v bezúsilí a zemřít všemu, čím myslíme, že jsme. Je v tom trochu dovednosti být a zůstat bez zájmu a bez úsilí, jen v univerzálním sebeuvědomění. Takový člověk nechává zevní život takovým, jakým je, neboť ví, že s ním nic účelnějšího dělat nemůže, a zůstává už jedině pozorností bytí. Být pozorností bez posuzování, bez rozvažování nebo hodnocení a také bez reakce. Bez hledání naprosto ničeho.

str. 68

Připojuji několik vyzkoušených rad, které vám v józe mohou dobře pomoci:

1) Milujte pravdu. Je věčným pramenem vaší pozornosti a vaše láska k ní se vám dříve nebo později vrátí několikanásobně ve formě milosti (zejména v pomoci na cestě).

2) Hleďte pravdu s nadšením. Hledáte-li ji jiným způsobem, nedojdete daleko. Aby došlo k realizaci, musíte mít stále intenzivnější oddanost k pravdě a žhavou touhu po ní. Znamená to prostě upínat co nejčastěji pozornost do nitra, naplnění city oddanosti a vřelé lásky. Milujete-li přitom kohokoli jiného, obraťte vždycky tento cit do svého srdce. Předmět vaší lásky tím nebude o nic ošizen, naopak, bude mu přidáno a vám také.

3) Žijte v míru s celým světem. Zdržujte se jakékoli formy nenávisti nebo ubližování, ať v myslí, či navenek, a to i tenkrát, máte-li k tomu důvod. Vyplatí se to, neboť pravda je jednotou. Buďte soucitní a radostní. V žádném případě neopětujte zlo zlem. Ovládnete-li se, získáte velmi mnoho dobré energie.

4) Uvědomte si několikrát denně, že základ pozornosti je v Bohu a že tedy obrácení pozornosti proti jejímu toku je nejpřímější cestou k němu.

5) Užívejte logiky a rozumu, ale uvědomte si, že pravda je vyšší. Tam, kde žije pravda, logika ani rozum nemohou proniknout. Pozornost však ano. Podrobně se intuitivnímu volání pravdy. Nakonec je to jen ona sama, kdo vás k sobě přivede, a žádné ego, ať vaše nebo cizí, i kdyby bylo svaté.

6) Vaše závislosti jsou výsledkem vašich starých i současných zvyků. Odvádějí vaši pozornost jinam, než ji chcete mít. Proto je ovládejte indifferencí k nim. Buďte dobří a radostní, myslte na dobro a číňte dobro. Vybudujte si jen dobré závislosti. Ty vám neublíží. Slibte si, že v každém okamžiku života si budete počínat správně.

7) Snažte se neztotožňovat se s tělem, myšlenkami ani city.

8) Obracíte-li pozornost na pozornost, nerozvíjejte mysl. Žijte stále co nejbližší vlastní podstatě. Vaše myšlenky tam nemají co dělat. Žijte v teď – od okamžiku k okamžiku. To je nejvyšší nepřipoutanost a nejvyšší odříkání. Naučte se tomuto odříkání a zvykněte si na ně. Časem v něm najdete i nejvyšší potěšení. Tím, co vás od něj odvádí, jsou myšlenky. Zvláště ty, jimiž toužíte po věcech tohoto světa.

9) Vzdejte se všech ezoterních sil a nesnažte se je zvládnout. Jsou zábranou na cestě.

10) Žijte co nejčastěji ve společnosti lidí hledajících pravdu. Jste-li sami, pozorujte klid za myšlenkami nebo se modlete ÓM (AUM). Pomůže vám to překonat překážky na cestě, jako jsou nemoc, nestálost v ideách, pochybnosti, přerušování cvičení apod. ÓM vás nabije energií a odstraní stres.

11) Soustřeďte opět a opět pozornost na pozornost a povšimněte si, jak je trvalá a stálá. Zabloudí-li vaše myšlenky jinam, nepotlačujte je, ale ani si jich nevšímejte. Jinak by jejich odpor vzrůstal. Setrvejte v pozorování pozornosti.

12) Buďte bdělí vašeho vlastního bdění a setrvejte v klidu pozornosti.

13) Staňte se trvalým, nezúčastněným pozorovatelem pozorovatele tohoto světa. Takto se odděluje Já od ne-já.

14) Co nejčastěji udržujte svou mysl nepohyblivou.

15) Na duchovní cestě pracujte trpělivě a vytrvale, ale bez zaujatosti.

16) Žijte ve světě, ale nelpěte na něm. Buďte odpoutáni od jmen a tvarů, nechte je žít jejich vlastním životem. Vy jen buďte.

17) Nikdy se s nikým nepřete, zejména ne ve věcech ducha; spory jsou na překážku.

18) Nejvyšší překážkou je nevědomost. Myšlenka „já jsem tělem“ je jejím základem. Proto ani o sobě, ani o jiných nemyslete, jako by byli tělem, ale vždy nejvyšší pravdou.

19) Znovu a znovu si uvědomte nutnost nepřipoutanosti. Pomůže vám k tomu častá představa: Jsem existencí-vědomím-blahem (sat-čit-ánanda). Hledejte jen sat a čit, Ánanda přijde sama.

20) Potlačujte své vášně v zárodku tím, že je odmítnete sledovat. Pak se vám podaří změnit je v opak (nahradit např. hněv láskou). Kontrolujte své touhy, brzdí vás. Vzdávejte se zejména připoutanosti ke smyslovým radostem a rozkoším těla, chcete-li se stát opravdovými mistry ducha. Jedině když nezapomenete, čím ve skutečnosti jste, můžete si občas i tyto radosti dovolit. Myšlenka tělesnosti je velikou zátěží. Staňte se posledním pozorovatelem, a budete zbaveni myšlenky tělesnosti.

21) Nakonec poznáte, že pravda je vším.

str. 97

Můžete namítnout, že žádost není jen dočasnou myšlenkou, ale často něco velmi trvalého. I když jste ji objektivizovali, ona se za čas opět vrátí. To je sice pravda, ale jistě jste si také všimli, že po tomto cvičení síla žádosti podstatně ochabla. Pozorovatel však zůstává nedotčen. A to je podstatné. Tímto pozorovatelem jsme my. Můžeme opět namítnout – a s touto námitkou jsem se setkal již několikrát –, že žádost pomine, jestliže jí vyhovíme, uspokojíme ji. To je sice také pravda, ale i zde, jak jste si jistě rovněž všimli, pomine žádost jen na čas. Ve skutečnosti vyhověním žádosti, resp. jejím podporováním a opakováním, naše touhy jen vzrůstají, dokonce se z nich může vytvářet zvyk. A právě opakováním takového zvyku si postupně budujeme tvrdé závislosti, vásany. Jen když je přemůžeme následnou indiferencí, žádosti ochabují, až se nakonec zcela vytratí. Proč? Protože na takovou utlumenou žádost mysl reaguje již jen matnou vzpomínkou, a touha nebo i závislost z ní opakováním vzniklá zvolna odumírá.

str. 120

Nestarejte se, kolik myšlenek ve vás vzniká. Ale jakmile se jakákoli myšlenka objeví, vytrvejte v dotazování: „Kdo je ten, v kom se objevila?“ Přijde odpověď: „Objevila se ve mně.“ Objevila se v první osobě „já“. Jestliže je toto pátrání vytrvalé a mysl je nepřetržitě obrácena ke sebezpytování a vedena k svému skutečnému zdroji, pak jsou všechny myšlenky spalovány, jakmile vyrážejí. Chopte se tohoto pátrání silně a vytrvale cvičte sebezpytování, a můžete si být jisti, že mysl bude pevně přidržována u svého zdroje. Brzy se smíří se svým údělem a přestane bojovat. Jenom promítá-li se mysl navenek skrze mozek a smysly, objeví se v ní jména a tvary hrubšího světa. Spočívá-li mysl v srdci, kam byla vtažena, tato jména a tyto tvary mizí. Jsou-li navenek vycházející sklony mysli potlačeny, je-li mysl zadržena ve svém zdroji a všechny její pozornost je obrácena k ní samé, pak prvotní myšlenka „já“ postupně mizí a zbývá věčné „Já“.

str. 122

Dokud jsi plně nezakotvil ve stavu osvíceného poznání, které je tichem a dokonalým mírem, jsou nutná dvě cvičení: a) Nezanechávat trvalého soustředění na pravé Já, b) Nedovolovat mysli, aby byla kalena představami zvenčí.

str. 123

Kdyby člověk věnoval každý okamžik, který jinak promarní planým myšlením na věci tvořící ne-já, vážnému pátrání po pravém Já, dosáhl by za krátkou dobu sebepoznání. Vše co je potřeba učinit, je vzdát se uvědomování si jiných věcí, tj. ne-já. Učiníte-li to, pak zůstane jen čisté vědomí a to je pravé Já.

str. 147

Použiješ jógy pozornosti, tj. obrátíš pozornost na pozornost, nebo se zaměříš na Já Maharišihovo otázkou „Kdo nebo co jsem já?“. Nuže, nevšímáš si žádných jiných myšlenek nebo dojmů, kromě myšlenky-citu „já“; nedáš se jimi rozptylovat. Dojdeš k blaženosti Já ve svém nitru, v srdci. Noříš se hlouběji a hlouběji, až pocítíš já mizí, tj. promění se ve vědomí nebo v existenci. K čemu se přikloníš, tím jsi. Nyní musíš rozeznat pohyb (mysli) od nepohybu. To je nesmírně důležité. Ale pamatuj si – ostatně to už sám poznáš svou novou zkušeností –, že i nepohyb je živý. Je to sám život. Je nutno se k tomu přiklonit, což je osvobozující a nesmírně jemné a blažené. Je to osvobození od osoby, od individuality, od pout egoismu; proto je to zkušenost božská. Vpravdě už teď jsi v Bohu, teď, když toto čteš, ale pak to budeš vědět, žít. A to je rozdíl. Nesmírný rozdíl, jako mezi poznáním a nepoznáním. Co je ti do člověka? Vždyť je to jen kousek přírody, tvořivé mysli. Toto je okamžik, kdy musíš pochopit, že nejsi tělem. Všechny tvé staré analýzy by byly k ničemu jako pouhé teorie, kdybys je právě teď nemohl nebo nedovedl přivést k realizaci. Proto nechej tělo odejít jako neutrální, ať jde svou vlastní cestou. Nejsi jím, teď to víš, teď to cítíš. Jsi sám život, tak jakápak smrt. Neboj se, neboj se, neboj se! Přikloníš-li se k nadcházející zkušenosti života, proměníš se sám v ryzí, čistý život.

str. 149

Zpočátku hledáš i nalézáš Boha v sobě, později sebe v Bohu. To je nesmírně důležité pro úplné odumření klamně osobnosti. Když on žije ve všem a je vším, kdepak jsi ty? Pokud pro praktický život rozeznáš ještě vůbec sebe jako člověka, tj. zdání odlišnosti od Boha, musí se stát toto „odlišné“ jeho nástrojem. Tento postoj je naprosto nutný, je vněm veliká radost a bezpečí.

str. 150

Co je vykoupení? Poznává-li se trvale, že vesmír je v Bohu, který jím však není omezen. Obráceně možno říci, že vykoupení je vesmír trvale poznávaný ve svém pravém stavu. Tím zmizí ego i klamný dojem osobního činitele, takže není protikladů.

str. 152

Co se děje, děje se jen jeho milostí a tvou oddaností a láskou. Oddanost a láska se sdružuje nepřetržitým soustředěním. Nakonec se soustředění samo uvolní a povolí v něm. Je jenom on. To vše se děje při plném vědomí, velmi bystré a ostré mysli a i při otevřených očích. Není to představa, není to fantazie. Je to skutečnost. Je jenom on.

str. 152

Jsou dvě výhodná postavení. 1. Já jsem vše... 2. Vše je on... To druhé je lepší.

str. 153

Bdění má mnoho stupňů. Obrátí-li se pozornost na pozornost, i když se tento stav neprohlubuje, je to ještě osobní bdění, i když někdy dost hluboké. Odloží-li se

milé vzpomínky i vážné obavy, je to nižší bdění, ale je také ještě účinné. Hlídáš-li své závislosti a svá přání, zkrátka vásany, je to nejnižší bdění, pro mnohého člověka je to však dosti dobrým stupněm. Nejlepší je realizovat všechna tato bdění současně.

Je však ještě ono nejvyšší bdění, jaksi spontánní a neosobní. Abych ti je správně popsal, uvedu několik záznamů ze svého deníku z období, v němž bylo plno podobných, dnes už se nevyskytujících zkušeností. 22. 3. 1976 čtyři hodiny ráno po prvním jarním dni. Soustředění šlo hravě. Osobní „já“ se stalo rychle „neosobním“, čili „zemřelo“ a stalo se existencí-vědomím a blahem. Toto býval kdysi vrchol meditace. Dnes ne. Tato existence-vědomí-blaho se náhle změnila v čiré bdění. Už jsem poznal kdysi tuto formu, ale nikdy nebyla držena tak dlouho. Rozhoduji se (nevím čím), že bude dnes podrženo podstatně déle. Bdění se stává následkem toho čím dál samovolnějším. Samo o sobě jsoucím. Nastává úplná neúsilnost. Nyní je jen bdění. Trvá hodinu, dvě, tři... celý den. Tělo je v mírné závratí. Musí si dát na sebe pozor, aby neupadlo, jde-li např. po schodech. Ale zvyká si rychle. Den probíhá normálně, vše jde obvykle, je zde jen strašná nutnost bdění. Úplně se člověka zmocnilo. Je to ohromující introspekce až k závratí. Ego se chce ještě posledním zbytkem svého úsilí zachránit, ale nejde to. Dává se do čtení novin. Je to hloupost, je to marnost. Bdění je zde stále a tryská nezadržitelně. Je večer, tělo uléhá, ale bdění se znásobuje a trvá celou noc. Ve snu, spánku i bdělém stavu – bdění. Není možno se ho zbavit, i kdyby se chtělo. Je to ono. Podívá-li se člověk na svět, je i svět bděním... Bdění žije, nemůže ani nežít nebo nebýt. Je to bytí Já povýšené na nepředstavitelnou sílu. Úplně se člověka zmocnilo a mohlo by ho „odfouknout“ jako suchý list. Člověk je tímto bděním a nemůže z toho mít ani radost. To by musel být mimo bdění, což je nemožné. On je jím. Šťestí, po kterém kdysi tolik toužil, zůstalo daleko, daleko. Něco člověčího však zůstalo... pojednou má z bdění posvátnou hrůzu. Atavismus? (*Atavismus je především biologický termín označující náhodné objevení se znaku vývojově nižšího organismu u organismu vyššího.*) Ale je tu i svoboda samotného bdění, jímž je člověk také: poznává, že on se smrtí těla neumírá. Noc mívá v bdění... Opět jsou čtyři hodiny ráno, druhý den, kolem chaty jede první ranní vlak, ale bdění zůstává... Člověk si uvědomuje malou bolest hlavy, píše, zapisuje si, co prožil. Snad se to někdy někomu hodí. Pro něho samotného je to bezvýznamné, neboť nade vším převládá neutuchající bdění. Když dopsal, asi na půldruhé hodiny usnul. Spal bez bdění. Když se probudil, gejzír bdění opadl, nyní už jen bublá. Asi toho bylo moc najednou...

Za 14 dní nato: Bdělost opět celou noc. Intenzita se zdá být poněkud menší než minule. Styk s mudrci: nesdělitelné poučení. Později rychlé odehnání dvou zvědavých stínů (výjimečná zkušenost – velice řídká). Objímám vesmír pouhou částičkou sama sebe. Navštěvuji vedle spící M. Prodýchávám některá bolavá místa v jejím těle. Spí. Navštěvuji také Miloše a jiné chlapce. Soustředění do duchovního srdce vynáší na povrch ihned zkušenost neosobního bdění. Nyní jsem samotnou bdělostí bez nejmenšího úsilí jí být. Jsem to. Nerozvíjet... Nerozvíjet...

O týden později: Na Zelený čtvrtek ráno usedám k meditaci. Pouhá vzpomínka přenáší duši do bdění. Stávám se jím, ale je to opět jiné. Není to tentokrát gejzír. Jsem tím, ale nemohu to popsat. Zdá se, že je to ještě hlubší zkušenost než dříve, a ne-li, tak aspoň jiná. Je to těžké určit. Zůstávám naprosto klidným a všechno jako by se tvořilo samo od sebe. Hodinu, dvě, ale ještě si uvědomuji tuto osobu, nevím čím. To je nepopsatelné. Stahuji do toho všechny lotosy, pocit osoby také, může být kdekoli, v těle mimo ně. Je to hra, ale Já zůstávám nepohnutý, pevný a nekonečný... To už je ale moc řečí... Ve skutečnosti to bylo jinak, ale nemohu to popsat, ve vzpomínce to dosud je, ale nejde to na papír... Prostě bylo to jinak. Ví

to, ale nedovedu to říci. Je to nesmírně příjemný, ještě něco víc než blažený pocit, nelze ho vylíčit, je ale více než šťastné v něm žít. Mír k nepoznání. Jako bych se byl přemístil do Siria, ale rozhodně ne v astrálu, nýbrž v daleko subtilnějším skupenství... Nemohu říci, že jsem šťasten, je to něco víc... Nemohu se ani nikomu klanět, musel bych se znovu stát člověkem. Tohle je nějak mnohem vyšší stav... A přece se o to jaksi okrajově pokouším, nedokonale, nejde to před touto velebností, pro kterou není nic dost ušlechtilé, snad kromě ticha, kterým je ona sama. Klaním se tedy tichem. Tichem ono samo sebe velebí, nikdo jiný by to ani nedokázal. Velebí se samo sebou, jen tím, že je. Lidé... lidé... mravenečci. A přece v každém z vás je tato veliká, nesmírná skutečnost. Ticho – bytí. Překonán je člověk, ale i posvěcen...

str. 158

Chceš zůstat ve vnitřní skutečnosti? Pak si nesmíš nechat nic jen pro sebe. Nesmí ti zůstat ani kousek sebevědomí, že jsi něčeho dosáhl nebo že jsi lepší než druzí. Za prvé to není pravda a za druhé bys ihned vypadl z jednoty. Je to velice subtilní, kamaráde.

str. 158

Jen dívá-li se tvýma očima Bůh, uvidíš všechno božské.

str. 159

Aby došlo k nirvikalpa, vyžaduje se velké odhodlání zemřít pro Boha. Později je to čím dál tím snazší, neboť už se jasně pamatuje zkušenost pravdy, i když ji nelze sdělit či popsat. Také se pamatuje pocit neosobnosti. Překoná-li se strach, jde vše velmi snadno. Strach se překoná přesunutím osobnosti na Boha, na pravdu: „Já nejsem, vše je on – vědomí samo v sobě spočívající“. Realizuje se jen jeho milostí, nikdy ne vlastní vůlí.

str. 160

Člověk žije, žije prázdňem všeho a jako by nebyl. Ale jeho úsudek, inteligence, paměť, vše zůstává jako dřív. Spíš ještě bystřejší. Jen egoistická osobnost je spálena. Jako by se už nežilo pro sebe jako pro člověka, ale nějak ze setrvačnosti. Intuice je si vědoma toho, co je. Zdá se, že účel, proč se žilo, je splněn. Co teď? Není žádného cíle. Není ani blaženosti v běžném slova smyslu a ani touhy po ní. A přece je nevysvětlitelně tiché blaho, pevnost bytí a jistota, že je to to pravé. Nedá se zvrátit ničím na světě. Vše, na co se podíváš, žije v této pevnosti a jistotě. Vše je dokonale prázdné, Já sám jsem prázdný. Jsem sama prázdnota. A přece bych neměnil se zdánlivou plností žádné bytosti na zemi ani na nebi. Už proto, že jsou ohraničeny svou vlastní představou sebe. Já nejsem ohraničen, nejsem omezen žádnou představou. A přece tělo stále ještě žije. Ale žije jen proto, že Já jsem.

Na moji přikrývku přiletěl čmelák. I on žije jen proto, že Já jsem. Ale má strach, má hlad a hledá. Já nemá strach a nic nehledá, nic nepotřebuje, má všechno, vím to. A přece zde není myšlenek, jimiž bych to věděl. Je to jiná dimenze myšlení? Nehloubám o tom. Proč také? Je to tak, jak to má být. Čmelák odletěl... Přemýšlení se někam ztratilo a je úplně zbytečné. Vše je tak, jak má být. Vychází slunce.

Eduard, Úvod do integrální jógy

str. 26

(*Jsme v pozici šavásana.*) Začněte nadechovat chodidlem levé nohy zvuk ÓM, nebo AUM, který povedete spolu s dechem vzhůru po levé straně těla až nad hlavu (asi šest vteřin). Nad hlavou jednu až dvě vteřiny dech zastavíte, načež vydechnete opět tentýž zvuk ÓM nebo AUM zvolna po pravé straně těla až do chodidla pravé nohy. (Opět asi šest vteřin.) Pak zastavíte na okamžik výdech, přesunete pozornost do chodidla levé nohy a cyklus opakujete. Tak budete cvičit jednou až dvakrát denně po dobu patnácti až dvaceti minut. Máte-li v těle bolavé či nemocné místo, zastavíte se na něm v průběhu cyklu dvě až tři vteřiny a „pročistíte“ je dechem. Tato relaxace krom úplného duševního uvolnění totiž také velmi úspěšně léčí.

str. 80

Zkusíme cvičení Krátké Stezky. Usadíme se jako obvykle pěkně do klidu a nejdřív se spolu pokusíme stáhnout světlo vědomí z jemných psychických průduchů v těle a soustředit je v páteři, odkud vzešlo, a to do sušumny. To je náš centrální průduch. Dýcháme pomalu. Nadechujeme zvuk ÓM na konci páteře a vedeme jej nahoru sušumnou až nahoru nad hlavu, zde chvíli (1 – 2 vteřiny) odpočineme bez dechu a pak jej vedeme zpět dolů páteří do kostrče. To je jeden dechový cyklus. Provedeme jich celkem jednadvacet.

Jak víme, duchovní Srdce je střediskem Átmana v těle. Z tohoto střediska vede psychická spojka k mozkovému lotosu na temeni hlavy (sahasráře), tzv. amrita nebo-li Brahmanadi. Je-li tato psychická spojka otevřena, je člověk duchovně osvobozen. Proto se jí také říká „průchod spásy“. Je-li zavřena, jsme v klamu, v totálním omylu ega. To je stav valné většiny lidí na této planetě. My se jí však pokusíme alespoň trochu otevřít. Víme, že světlo vědomí proudí z páteře (ze sušumny) 300 tisíci psychickými nervy do celého těla, které takto oživuje. To je původ většiny našich omylů a duchovní nevědomosti. Když se totiž světlo vědomí šíří takto tělem, jedinec má dojem, že je tělem a následkem toho zaměňuje tělo za Já. Pak pokládá samozřejmě i svět za oddělený od sebe. Když se však soustředí buď do duchovního Srdce nebo do sušumny, světlo vědomí se odděluje od jemných nervů a počne zářit v nervu ústředním – v sušumně. To se děje v meditaci více méně automaticky, my se to však pokusíme ovlivnit a urychlit. Rozzáří-li se světlo vědomí plně v nervu ústředním, nezáří nic jiného, než Átman. Pak jsou i všechny věci spojeny s Átmanem. Mahariši říkal, že člověk pak poznává Átmana stejně živě jako nevědomý své tělo. Pak září jen a jen Átman a pouto jemných nervů a egoistické vědomí jsou zničeny. Plamen vědomí stažený z jemných nervů žhne pak už jenom v nervu ústředním. Tím je v člověku zničen i zbytek závislostí (vásan) a současně i veškerá karma až na prarabdhu (karmu tohoto vtělení). Je to stav trvalého míru, svrchovaného míru, jemuž se říká roztětí uzlu nevědomosti nebo také Poznání. Pozor! Dýchání v sušumně se děje s představou, že jsou do ní stahovány všechny síly ze všech 300 tisíc psychických průduchů v těle.

Subham astu sarvadžagatam – ŠŤASTNY AŤ JSOU VŠECHNY BYTOSTI

Zaměříme se na celý svět touto vznešenou modlitbou: „Subham astu sarvadžagatam – Šťastny ať jsou všechny bytosti.“ Vyšleme ji jako poselství pro celý svět. Tato dobrá síla má obrovské kouzlo. Když ji vyšlete s opravdovým procitěním, zapůsobí skutečně na všechny bytosti světa a vrací se vždy na toho, kdo ji vysílá.

Proto ji vysíláme přátelé alespoň třikrát denně do všech světových stran, nahoru i dolů. Tímto přáním dobra všem bytostem také ubývá egoismus, ego se jím pročistuje a tím urychluje duchovní pokrok nejen svůj vlastní a svého okolí, ale současně i světa. Tato modlitba zeslabuje náš pocit oddělenosti a individuality a tím nám pomáhá ztotožnit se s jediným Bytím, s podstatou nás samých. Opravdový žák jógy si z celého svého srdce přeje, aby všechny bytosti byly šťastny již proto, že cítí jednotu a vnitřní sounáležitost s nimi, a proto nejen že jim denně toto přání a poselství vysílá, ale nevynechá žádnou příležitost skutečně také pomáhat, jak jen může. A dělá to s láskou, milosrdenstvím a rád, vděčný za možnost každého dobrého skutku, který mu osud dopřál vykonat.

Chcete-li se zbavit egoismu, naučte se sloužit lidem. Sloužit znamená pomáhat, nezištně pomáhat jak jen můžeme jeden druhému a všemi možnými způsoby, jak se nám jen naskytne i ta nejmenší příležitost pomoci. Touto pomocí ubývá náš egoismus, ego se tím velmi pročistuje, takže tím vlastně pomáháme vlastnímu duchovnímu vývoji. Všichni bychom měli takto pomáhat aspoň denním přáním a modlitbou: Subham astu sarvadžagatam – šťastny ať jsou všechny bytosti! Budeme-li si to přát opravdově, hluboce a upřímně z hloubi duše i srdce, uspíšíme tím duchovní pokrok nejen svůj, ale celého světa.

Sklízíme, co zasejeme! Naše současná existence je výsledkem existencí předchozích. Náš příští život bude takový, jaký jej připravíme svými dnešními činy a myšlenkami. To je karmajóga. Karmajóga je také jediným východiskem pro každého, komu jiná forma jógy neseď. Zkrátka, když nám žádná jiná jóga nejde, cvičte karmajógu. Karmajóga nezklame nikdy. Tato jóga rozpouští ego vytrvale a naprosto jistě. Její působení je nepostřehnutelné, tajuplné, ale neomylné. Je to jóga odevzdané neegoistické činnosti pro druhé nedbajících vlastních výsledků. Nejjednodušším způsobem, jak provádět karmajógu, je altruistické myšlení. Každodenním přáním: „šťastny ať jsou všechny bytosti“, pomáháme vytvářet šťastný osud pro všechny bytosti, včetně nás samých. Takováto modlitba nás také zbavuje duality, neboť zeslabí náš pocit oddělenosti, a tak nám pomáhá ztotožnit se s jediným Bytím, s podstatou nás samých, se vším, co Jest.

Tato velká myšlenka smazává zlý osud! Jako sobecké a nepřející myšlenky vytváří osud špatný, tak altruistické, kladné a milosrdné myšlenky vytvářejí osud dobrý a zlý smazávají. Myslete jen kladně a pomáhejte všem. Učiňme si z toho zvyk, vásanu, kladnou závislost. Služme lidem i všem jiným živým tvorům, posloužíme tím přírodě. Příroda pak bude sloužit nám.

Což bychom mohli být sami šťastni, kdyby jiní nebyli? Uvažujme o tom! Snažme se dělat lidi šťastnými. Chceme-li být sami spokojeni, rozdávajme lidem spokojenost. Pomáhejme potřebným!

Toto přání držíme v mysli co nejčastěji a vysíláme je v naprosté upřímnosti ze svého srdce do celého světa. Ve vašem Srdci žije velké Já, ve kterém ego zmizí. Objeví-li se ego navenek – a ono se objevuje stále –, nechť je aspoň zabarveno přáním dobra a štěstí pro všechny bytosti. Rozdejte své lidské „já“ všem živým bytostem, na jeho místě pak vstoupí božské Já.

Kde můžete, pomáhejte trpícím vnitřní i zevní pomocí a budete sami zbaveni utrpení!

Bůh je jeden jediný a nic není mimo Něj. Proto přání štěstí všem bytostem odrazí se na vás jako bumerang. Chcete-li uspět v józe, vzdejte se ega. Přáním štěstí všem živým bytostem vzdávejte se svého sobectví, které vás omezuje! Skutečná realizace této myšlenky v zevním životě – aktivní pomoc něšťastným a trpícím, je tisíckrát lepší, než pouhé zbožné přání. Je to úkol skutečných velikánů

duše. Staňte se velikými láskou ke všem a ke všemu. Bůh je ve všech bytostech, spojuje nás s námi. Proto se denně modlete a vysílejte tuto modlitbu do vesmíru.

Pamatujme: Altruismus pomáhá stáhnout ego k srdci. V Srdci se ego ztrácí a co je bez ega, je pravá Skutečnost. Poznejme pravou Skutečnost altruistickým odložením ega a spočíme v ní navždy. To bude naší největší odměnou.

Idea přání štěstí pro všechny bytosti je kladná a přináší úžasné výsledky, neboť Síly vesmíru ji vrací vždy tomu, kdo ji vyslal. Její realizace odpovídajícími činy je ještě lepší. Kladnými myšlenkami a kladnými altruistickými činy zkvalitníte svůj osud a zkrátíte si duchovní cestu k Pravdě.

Uvědomujete si, že do těchto všech bytostí jste zahrnuti i vy? Že v přání štěstí všem je i přání vám samým? Proto se vám vysílané přání musí vrátit, i kdyby nebylo jiných důvodů.

Zaměřte se s láskou a oddaností do vašeho duchovního Srdce. Vyčkejte takto zaměření, až se vám ozve boží poselství třeba ve formě tiché blaženosti v srdci nebo v okolí duchovního Srdce. Snažte se prohloubit tento stav. A nyní jej vysílejte na všechny světové strany jako křišťálové paprsky z vašeho srdce a také nahoru a dolů s přáním: Subham astu sarvadžagatam – šťastny ať jsou všechny bytosti!

Nejpřímější cesta k Já je cestou od ne-já. Obrátíme-li pozornost od ne-já k vnitřnímu Já, zapůsobí skutečné Jáství jako silný magnet a nám pak postačí se už jen odevzdat. Posílat štěstí a lásku všem živým bytostem je způsob, jak nejlíp vyjádřit své odevzdání Bohu.

Poslední dva stupně k Bohu nespočívají jen na intelektu. Poslední dva stupně k Bohu jsou láska a milosrdenství. Je-li důvodem tvé činnosti láska nebo milosrdenství, vyjde ti vstříc. A tak se denně modlete tuto modlitbu.

Když On žije ve všem a je vším, kdepak jsi ty? Pokud pro praktický život rozeznáváš ještě vůbec sebe jako něco odlišného od Boha, necht' se stane toto „odlišné“ jen Jeho nástrojem! V tom je veliká radost a bezpečí. Proto se modleme tuto modlitbu.

Eduard, Umění klidu mysli

str. 11

Kdo nemá dobrý charakter, ať se raději nepokouší o žádnou jógu a snaží se napřed o jeho zlepšení. Jinak hrozí nebezpečí, že vzrůstem koncentračních schopností mysli se posílí i negativní složky jeho charakteru. Zkrátka, základem každého snažení o realizaci Pravdy musí být bezpodmínečně to, čemu se lidově říká čisté svědomí. Bez čistého svědomí udělá člověk lépe, když dočasně zanechá marných pokusů o meditaci a kontemplaci a bude se v první řadě snažit o zlepšení charakteru. Každá snaha v tomto směru je dobrá a vede rychle k cíli, jestliže je tu zároveň upřímná touha po Pravdě.

str. 13

Náhlé obrácení ke světlu Já, božskému Já v nás, má-li být trvalé, je nesmírně náročné, protože vyžaduje sílu dlouhodobé soustředěnosti, kterou ego kvalifikuje jako nesmírnou oběť. Pochopitelně, protože se při něm nakonec rozpouští, to jest mizí a zmírání. Proto je u převážné většiny lidí vhodnější pokrok postupný, který se získává cvikem, koncentrací mysli, správným životem a hlavně úplnou oddaností Pravdě a odevzdaností do vůle vyšší božské síly. Tím se ego rozpouští postupně, ale nakonec stejně jistě a důkladně.

str. 45

V první řadě se předpokládá, že žák nejen přistupuje ke cvičení mentálně čistý, prost všech negativních hnutí mysli, ale že je nadto ještě prodchnut touhou po dosažení cíle a láskou k němu.

str. 47

Nebudete-li Boha milovat, nikdy se s ním neztotožníte!

str. 54, kapitola: **Átmavičára**

Jestliže je žák schopen pochopit správný názor a postoj, že vše je jedno jediné bytí, že vše je jen jedna absolutní skutečnost a že zde nic jiného není, pak se nemá na co ptát. Proto ani na otázku „co jsem já“ si již dále neodpovídá svým rozumem, ale použije ji jako prostředku k introspekci, tj. k zírání do svého vlastního nitra.

Duchovní cesta dotazování spočívá v jediné otázce: „Co jsem já?“ V této otázce – která se nevyslovuje, ale udržuje se jako vnitřní tázací postoj – žák spočine a to je vše.

Úspěch při cvičení átmavičáry je podmíněn splněním těchto základních předpokladů: 1) žák musí mít čistý charakter, 2) musí mít pevnou vůli poznat Pravdu, 3) musí mít trpělivost a schopnost soustředit po jistou dobu svoji pozornost a zastavit rozptýlenou mysl.

str. 63

Je dobře si znovu uvědomovat, že vnitřní Jáství, které žák hledá, není pasivní, ale že ho táhne samo k sobě. Očist'ovací proces nevykonává tedy jen žák sám osobně, ale je vykonáván něčím jiným – neosobním Já, které je současně jeho vlastní podstatou, jeho přirozeným stavem bytí. Proto musí nakonec u žáka nastat naprosté odevzdání, úplné uvolnění. A tak se původní

stav dotazování „co jsem já?“ změni ve stav pozorné bdělosti, který tím více sílí a nabývá na intenzitě, čím více odpadá žákovo vlastní úsilí a osobní námaha.

str. 64

Zprvu je nutné úsilí, které se však nakonec musí změnit v sebeodevzdání. Dotazování musí nakonec skončit láskyplnou oddaností a uznáním, že žák sám nemá žádnou oddělenou existenci.

str. 78, kapitola: Karmajóga

Když se zastaví pokrok v kterémkoli stádiu na cestě bhakti či džňány – buď pro nějaký charakterový poklesek nebo pro nemožnost soustředění, což ostatně spolu často souvisí – je to jedině karmajóga, která je s to pohnout zabržděným vývojem znovu prudce kupředu.

str. 79

Pravdu je možno realizovat jen tehdy, když se člověk zbaví egoismu, když oslabí ego na minimum.

str. 72

Náš svět je přímo nabit myriádami myšlenek a my je vysíláme a přijímáme po celý život jako dokonalá rezonanční deska. Přijímáme však jen to, co odpovídá našim vlastním kvalitám i jednání. Proto je tak důležité zkvalitnit svoji mysl.

Naše mysl se rozechvěje, setká-li se s myšlenkou nebo představou, která odpovídá jejím tendencím. Jsou-li vaše myšlenky dobré, přijímáte dobré vlivy, jsou-li špatné, přijímáte špatné vlivy. Ať tak či onak, tendence mysli se posílí – stejným směrem. Proto je nesmírně důležité hlídat svou vlastní hladinu mysli. Tak se totiž vytváří a upevňuje charakter člověka, tak se posilují jeho tužby, přání a zvyky. Je známo, že myšlenka vytváří řeč, řeč vytváří skutek, skutek vytváří zvyk, zvyk vytváří charakter.

str. 79, Jak se vytváří pocit ega?

Pocit ega se vytváří tím, že se pravé Já, pravá duchovní skutečnost, která je ve své podstatě čistým bytím, ztotožní s některým ze svých vlastních výtvorů. V případě člověka se ztotožní toto univerzální, neomezené vědomí s individuální lidskou myslí a lidským tělem. Tímto ztotožněním však ztrácí absolutní vědomí zdánlivě svoji univerzálnost, čímž vzniká klam ega, tj. omezeně vědomá bytost. Pocit osobního ega vede k tomu, že jsme nejen činní, ale zejména že se poutáme k výsledkům své činnosti. Tato pouta vytvářejí zvyk, zvyk zase plodí touhy být někým zvláštním, něco zvláštního mít atd. – až do nekonečna. Proto se znovu a znovu zrozujeme do odvěkého otroctví našich sklonů a klamů.

str. 80, Jak realizovat svobodu (vysvobození)?

Řešení se nabízí samo. Protože jsme pocit „já“ omylem zúžili na své vlastní ego, chceme-li se zbavit ega cestou jeho činnosti, musíme rozšířit hranice tohoto ega. Musíme je tak úžasně rozšířit, až se naše ego doslova v této nekonečnosti rozplyne. To je karmajóga. Rozšířit ego v nesobecké činnosti tak, až se stane pravým, věčně existujícím, osvobozeným a věčně blaženým Jástvím, tj. univerzálním, božským vědomím, Pravdou.

Jak to provedeme? Jde o vyvanutí lidské osobnosti cestou lidské činnosti.

Budeme pracovat a plnit své povinnosti ze všech sil, to jest, jak nejlépe můžeme a jak nejlépe umíme, ale bez sobeckých ambicí a důvodů, nanejvýš jen pro samotnou nejčistší radost z práce a pro nic jiného. Karmajógin je naprosto nezávislý na výsledku své činnosti. Pracuje s láskou, ale vzdává se jakéhokoli lpění na výsledku své činnosti. Aby bylo jasně rozuměno: nemusí se vzdávat odměny, která mu je nabízena a také se jí nevzdává. Karmajógin se nevzdává výsledku, ale lpění na něm, lpění na odměně fyzické i mentální. Pracuje vždy s myšlenkou na celek, nikoli na sebe, nikoli kvůli prospěchu své omezené osoby. V této činnosti ztrácí ego své hranice.

K usnadnění tohoto jednání si zprvu představuje, že buď pracuje pro Boha (v případě, že je nábožensky založen), anebo – když nábožensky založen není, což na výsledek karmajógy nemá vliv – svou prací a kladnými myšlenkami splácí dluh lidstvu, vlasti, rodičům, prostě že pracuje pro dobro celé lidské společnosti, jejímž je členem. Později se pokročilá úroveň karmajógina projevuje tak, že jedná, ale není jednajícím. Pracuje s vnitřním souhlasem, s pochopením vesmírného řádu, ale jen jako svědek činnosti, a proto je úplně svobodný. Nemyslí: „Já jsem činitelem.“ Dobře ví, že je to přece absolutno, jež koná vše. On je jen jeho nástrojem. Protože není činný, nenese ani břemeno svých skutků. Karmické zákony se ho nedotýkají, protože není poután ani zdarem, ani nezdarem. Nemá naprosto žádnou ctižádost, ale přesto pracuje tak, jako by byl ctižádostivý. Dělá to, co vítr karmy přinese. Je nepřipoután, svobodný, osvobozený z vězení egoismu.

str. 83

Dobry karmajógin si je jasně vědom toho, že každá myšlenka i každá činnost člověku přináší nebo někdy přinese nějaký užitek, který se vrátí jako bumerang k jednajícímu. To je první a nejdůležitější zásada. Proto bedlivě střeží své myšlenky i činy a jedná a myslí jen pozitivně. Ví, že pozitivní myšlenky přinášejí mír, klid, zdraví a štěstí. A ví také, že porušení mravních zákonů (negativní myšlení) je zase příčinou neklidu člověka, nemocí a věčné nespokojenosti.

Karmajógin o nikom špatně nesmýšlí a nemluví, nikdy nikomu neublíží ani myšlenkou, protože zná zákon akce a reakce a ví, že tím by vlastně ublížil jen sám sobě, protože chápe, že vše je jedno jediné bytí, že zde není nic jiného než jediná univerzální skutečnost. Je si vědom toho, že klam ega je jenom klamem, že ego není skutečné.

str. 87, Meditace na vysílání lásky a míru celému světu

„Posaďte se zpřímá. Uklidněte každé fyzické i mentální napětí! Dýchejte klidně, zpomaleně, nenásilně. Soustřeďte se plně na myšlenku: „Jsem nekonečný mír! Jsem totožný s nekonečným mírem, který je zdrojem všeho existujícího!“ Sledujte pocit míru v pozadí své mysli, jak se stává jemnějším a jemnějším. Zvolna, bez jakéhokoli úsilí rozšiřujte tento pocit mimo sebe, do všech světových stran, do nekonečna. Nekonečný proud lásky a míru nyní trvale vyzařuje z vašeho nitra na všechny strany, až naplňuje celý vesmír. Upněte celou svou mysl na tuto představu! Buďte zářícím zdrojem míru a lásky! Jste tímto zdrojem míru a lásky! Úplně se rozplyňte v jeho čirém, neviditelném živém světle! Z nekonečna do nekonečna! Je jen světlo míru a lásky!

str. 97

Jak se v neosobnosti vycvičit? Jak máme zažívat stav neosobnosti, když jsme

ho třeba ještě nikdy v životě nepoznali? Nejinak než zase jen postupným zmenšováním osobnosti, postupným zmenšováním ega v mysli, odkládáním egoismu, a to během celého našeho denního života. To znamená dívat se na všechny své pohnutky, konání a myšlenky, jako by mezi našimi myšlenkami a námi byla skleněná stěna.

str. 101

Existuje jednoduché cvičení, jak se rychle zbavit nezvaných hostů. V okamžiku, kdy objevíte, že se do vaší mysli vkrádá strach, hněv, smutek, nevíтанá žádost, jejíhož splnění byste třeba jednou trpce litovali, začněte zvolna, soustředěně a jemně dýchat, zpomaleně, ale naprosto nenásilně. To zmírní intenzivnost vaší mysli. Pak si položte do nitra, do středu vaší bytosti otázku: „Kdo je ten, kdo má tento strach, tuto žádost, tento hněv?“

Klidně vyčkávejte, jako byste naslouchali vnitřní odpovědi. Nesnažte se dát si ji sami svým vlastním rozumem, vlastním instinktem. Zaujměte jen tichý, vnitřní tázavý postoj – a už nedělejte nic jiného. Výsledkem bude, že se vaše myšlenky a city pozvolna rozplynou, jako by jich nikdy nebylo, a na jejich místo nastoupí to, co je v jejich pozadí: klid, mír a nesmírně čistá svoboda vaší vlastní božské podstaty. Té tiše a odevzdaně předejte svůj problém. Buďte ujištěni, že se ho ujme a že ho vyřeší bez chyby.

Celé cvičení nemusí trvat déle než dvě až tři minuty. A můžete je opakovat kolikrát chcete, až do úplného vyhlazení vašich nesnází.

str. 103

Zkusme jednoduchost žití, zkusme žít vědomě vědomý život. Sedněte si zpříma, narovnejte páteř. Spočítejte klidně sami v sobě! Dýchejte zvolna, klidně nenásilně. Obráťte pozornost na střed své bytosti, do vašeho duchovního světa. Podržte ji tam tak dlouho, až se pocit ega, který vyráží ven jako nevědomá mysl, úplně rozplyne. Nevycházejte z tohoto bodu! Nepouštějte cizí vjemy do svého nitra. Žijte tam nyní sami, úplně sami. To bude naše malá oběť. Ale poznání Pravdy vždy vyžaduje oběti. Upevněte se ve své bytosti, ve svém duchovním srdci. Staňte se divákem, který je odtud pozorovatelem, čistým, živým svědkem všech svých myšlenek... Nechte myšlenky volně plynout kolem sebe jako tichou, klidnou řeku. A teď pozor! Odvráťte všechnu svoji pozornost od forem – slovních i myšlenkových, tj. od všech vjemů, myšlenek a citů – a upřete ji na sebe sama. Pozornost na pozornost... Divák zaniká, zachází, vědomí se zvolna pročištuje v neosobním Já jsem.

Nehloubat, nekombinovat, nekomplikovat to, co je od přírody jednoduché. Jen žít. Jen stále setrávat v přítomnosti Já. V životě Božím. Nic nemít, nic nechtít, nic nevědět. Teď nechtít už ani Poznání! Spočinout tiše a odevzdaně v naprostém mlčení, v naprostém tichu. Není, kam by člověk šel. Není, kde by Pravdu hledal, neboť on sám je ve své podstatě nejvyšší Pravdou. „Já jsem, který jsem.“ Tuto myšlenku chovejte neustále!

str. 118

Náš život je složen ze samých teď. Tyto nejmenší částičky času následují jedna za druhou, v přesné, nikdy nekončící posloupnosti. Ale mezi těmito nejmenšími částičkami času je nepatrná mezera. Touto mezerou je ticho věčnosti a touto nepatrnou mezerou se můžeme do věčnosti dostat – rozplyneme se v poznání Pravdy. Pokusme se o to! Usedněte zpříma, dýchejte klidně a zvolna. Tělo je

nepohnuté. Nemyslete na nic! Nemyslete ani na to, že hledáte podstatu svého „já“.

A teď si představte nejkratší přítomný okamžik, jaký jste schopni si představit. Může to být zprvu třeba délka jedné vteřiny. Rozdělujte ji však znovu a znovu až na docela nepatrný zlomek času. A nyní se snažte vmyslet, vcítit, do miliontiny tohoto zcela nepatrného časového zlomku. Rozšípnout čas... Zůstaňte ve sledování posloupnosti těchto nejmenších časových bodů... Jinak budete úplně odevzdaní a tiší jako spící děcko..., prosti všech myšlenkových procesů...

Vaše osobní „já“ se pomalu přestává ztotožňovat se svým tělem a čtyřrozměrným světem. Směřuje k další, neznámé dimenzi, ke středu mezi minulostí a budoucností, kterou je přítomnost. Odložte strach. Nebojte se závratí, která se při tomto cvičení může dostavit. Nic se nemůže stát!

Pozorujte, jak v pozadí vaší mysli nastává uklidňující pocit osvobození... Pocit míru a svobody. Odevzdejte se navždy této svobodě! Je to ono! Zkraťte představu nejmenšího zlomku času až na samotné bytí... Upamatujte se na svůj vlastní, přirozený stav, který jste kdysi dobře znali...! Kdysi – na počátku věků – na počátku času... Je váš – odevždy a provždy!

str. 137

Pokusme se o malé cvičení k očistění našich nádí i psychických center v těle, jež jsou nositeli starých závislostí. Usedněte rovně, dýchejte klidně a zvolna. Bude to lehké, ale velmi účinné cvičení zvané nádhjam. Koná-li se toto cvičení denně, mysl se sama vyhýbá zlu.

Představte si imaginární paprsek světla, který táhnete od vrcholku hlavy středem páteře až k jejímu konci. A nyní ho celý udržujte ve vědomí jako sloupec křišťálově stříbrného světla od vrcholu hlavy až ke konci páteře... Ne po částech, najednou!

Myslete jen na tuto světelnou přímku, jak vás pročišťuje, oživuje a posiluje... Křišťálově stříbrné, živé světlo nepohnutě září ve vaší páteři a vy je udržujete najednou celé ve vědomí... Přesuňte tam svůj dech a dýchejte už jen páteří... Vaše páteř je jinak úplně prázdná. Její střed je volný a světlo v ní nepohnutě bez překážky září a už vyzařuje i z ní... Nenásilně zpomalujte dech... A teď pozor! Toto světlo se nyní rozšíří na všechny strany... Každým nadechnutím i vydechnutím se stává stále intenzivnějším. Prostupuje vašim tělem a šíří se prudce dál a dál až do celého vesmíru, na všechna stvoření; svou živou a čistou silou je povznáší a jemně produchovňuje...

A vy stále dýcháte jen tímto světlem a v tomto světle. A v nekonečnu. Váš dech je nyní životem nekonečna... Jste nekonečným světlem a mírem... Svolte v sobě k pravému uvědomění nekonečného života, skutečné svobody a míru!

Od této chvíle mluvíte co nejméně a udržujte v sobě tento nekonečný mír... Trvale se v něm udržujte. Žijte v míru sami se sebou... se všemi lidmi... bytostmi... i věcmi... Pokoj a mír celému světu, pokoj a mír vám všem!

str. 156, Cvičení vnitřní bdělosti s maličkým přídavkem asparšajógy

Usedněte zpříma, uvolněte jakékoli mentální a fyzické napětí... Utište mysl... Jestliže se vám to nepodařilo, máte v ní dosud různé představy nebo obrazy. Ať v ní ale máte cokoli – představy nebo prázdno –, je zde jeden jediný pozorovatel, který je svědkem obojího, prázdna i činnosti mysli. Tento pozorovatel pozoruje vše, co myslíte... Tato pozornost je sama neměnná a statická.

Stáhněte nyní tuto pozornost na ni samotnou. Je to čisté vědomí „Já“. A nyní

pozor! Soustředte se prudce a intenzivně tak, jako kdyby na tom závisel váš život. Soustředte se prudce na toto čisté bytí, na čisté vědomí Já. Jste čistým vědomím Já, jste čistým, nekonečným mírem. Už nejste myslí, myšlenkami nebo city, které jste před chvílí pozorovali. Jste čistým, živoucím, nekonečným vědomím „Já“.

Těžiště pozornosti úplně přesuňte do vědomí „Já“. Tak usilovně, jako kdyby šlo o život... Ve skutečnosti jde opravdu o poznání života ve vás. Musíte se stát Já. Být „Já“. Jen být... bez konce, bez počátku... Vyprázdněte vědomí od všech myšlenek... Jste jediným všepromikajícím bytím. Jste čistým vědomím „Já“.

Setrvejte v tomto vědomí, ale až do něho za chvíli vstoupí myšlenky, uvědomte si, že se od vašeho vědomí v podstatě neliší. Produchovněte je tím... Uvědomte si, že není rozdíl mezi nekonečným, čistým vědomím a jeho obsahem... Vše je Já a blaženost... Žijte v tomto svém stavu bez jakéhokoli úsilí, žijte v něm odevzdaně, bez starosti, samočinně, samozřejmě a čistě... Tak jako vánek nad krajinou, tak jako ozon v horském vzduchu. Tak jako jasné slunce v kapce ranní rosy...

str. 160

Duchovního mistra projeveného v těle máme jen tak dlouho, dokud se sami pokládáme za tělo. Opravdový duchovní mistr však není tělem! Odpadne-li od nás tento omyl a přestaneme-li se tedy pokládat za tělo, shledáme, že jediným živým mistrem je a vždy bylo božské, neosobní „Já“, ať v nás či v jiné osobě – je stejně jen jedno.

str. 165

Zákon karmy platí jen pro mysl, která je obrácena do světa. Meditací se však člověk obrací do nitra a v nitru zákon karmy končí, překážky odpadávají a pouta se lámou – protože se láme ego, na něž jsou vázány. Nemysleme proto na překážky, nedejme se jimi rušit. Nestojí za to. Jsou jen zdáním, jako je zdáním ego. Naší pravdou je vnitřní skutečnost, a proto žádné zdání nemůže a nesmí ovlivnit naše spojení s ní. Musíme se přestat zabývat myšlenkami a poznat toho, kdo je má, komu se objevují.

str. 159 až 172, kapitola: Umění meditace

Jak se taková meditace správně provádí?

1. Před každou meditací, jako ostatně před každou duchovní prací, prospívá umytí těla a hlavně rukou a nohou. Proto si před každou meditací podle možnosti umyjeme alespoň obličej a ruce až k loktům a když to okolnosti umožní, i nohy. Pak usedneme do snadné, pohodlné pozice. Narovnáme páteř, znehybníme tělo a uvolníme je. Nemusí to být hned některá z pozic hathajógických, ačkoli jsou samozřejmě velmi prospěšné. Nám postačí, když zaujmeme takovou pozici na židli nebo v křesle, aby tělo naprosto relaxovalo a co nejméně se nám během duchovního cvičení připomínalo.

2. Máme-li duchovního mistra neboli gurua, který nás vede, můžeme na něho před meditací jednu nebo dvě minuty intenzivně myslet; získáme tím koncentrační sílu a mistrovo vnitřní vedení. Zaměřujeme se k němu s oddaností a prudkou touhou. Chceme-li se opravdu dobře soustředit, můžeme se zkusit koncentrovat na mistrova fotografii. Cvičení je zvláště účinné, když je duchovní mistr opravdu sjednocen s božstvím. Jestliže však dosud trvalého sjednocení čili poznání nedosáhl, pak může někdy u pokročilejších stupňů dojít k jistému druhu stagnace. Proč? Protože je velmi těžké pokročit nad úroveň, jíž žije člověk, k němuž se obrácíme o pomoc. Kromě

toho duchovního mistra projeveného v těle máme jen tak dlouho, dokud se sami pokládáme za tělo. Opravdový duchovní mistr však není tělem! Odpadne-li od nás tento omyl a přestaneme-li se tedy pokládat za tělo, shledáme, že jediným živým mistrem je a vždy bylo božské, neosobní „Já“, ať v nás či v jiné osobě – je stejně jen jedno. Zapamatujte si tuto poučku jednou provždy, a protože omyl, že jsme jenom tělem, musíme stejně dřív nebo později odbourat, obraťme se nejlépe ihned přímo k božství v nás samých, v našem duchovním srdci, k našemu nejvnitřnějšímu „Já jsem“. To je guru všech guruů, nejvyšší a nejspolehlivější.

3. Abychom zmenšili počet myšlenek, které před meditací procházejí naší myslí a které by nás mohly rušit v soustředění, provedeme jednoduché dechové cvičení – zvolníme, zpomalíme náš dechový cyklus. Usedněte zpříma a dýchejte volně, nenásilně, ale poněkud zpomaleně. Při každém nádechu zadržte na dvě až tři vteřiny dech a pak zvolna a nenásilně vydechněte. To dělejte tři až čtyři minuty.

4. Provádíme analýzu fyzického, mentálního nebo citového „já“ jako koncentraci. Jejím účelem je, abychom se zbavili za všech okolností zakořeněných nesprávných představ, že jsme jen tělem nebo smyslovými dojmy. Jak to děláme? Uvědomíme si, z čeho se skládá naše tělo – z masa, kostí, kůže, krve atd. A analýzou zjišťujeme, že žádná z těchto věcí není sama o sobě životná. Vezměme kupříkladu mozek. I když má v těle tak vysokou funkci, není sám o sobě ničím jiným než kouskem masa. Žádné orgány nejsou samy o sobě životné. A není-li žádná ze součástí těla životná, pak ani jejich celek nemůže být sám o sobě životný. Nutně zde musí být něco, co ho oživuje. Jsou to snad myšlenky člověka, Nebo jeho city? Ani ty to nemohou být, protože vznikají a zanikají (v narkóze nebo v hlubokém spánku zcela zmizí), a proto s jejich zánikem, třeba jen dočasným, bychom museli zaniknout i my sami. Musí zde být něco jiného, co oživuje mysl a city. Tím „něčím“ je naše vnitřní „Já“, čisté vědomí, čistá existence „Já jsem“, živé, ryzí bytí ve svém původním stavu...

Pokročilejším na místo těchto analýz stačí stručné ujištění, že nejsou ani tělem, ani intelektem, nýbrž čistým vědomím, čistým bytím bez hranic. Již toto analytické uvažování spojujeme vždy s hlubokou oddaností božskému „Já“, které je hledáno. Musíme si uvědomit, že tato naše hledaná podstata je svatá, nekonečně svobodná a nekonečně jemná. Je nesmírně důležité, abychom nabyli pevného přesvědčení, že nejsme tělem – a že vpravdě jsme božským „Já“. Bezpodmínečně se musíme zbavit odvěké připoutanosti k tělu, myšlenkám a citu. To, co hledáme, není od nás odděleno. My sami jsme Jáství. Proto se neztotožňujeme se zevními předměty – myšlenkami: pozorujeme je klidně, bez připoutanosti, jako by byly cizí. Jako by i naše tělo bylo cizí. Můžeme si přitom ještě uvědomovat, že i svět je uvnitř božského „Já“ jako jeho vlastní tvorba, na které ono samo není závislé.

Již při této analýze bychom se měli učit vnitřně rozeznávat mezi tím, co je trvalé, stálé, svobodné, a tím, co není. Tak se již v této počáteční fázi hledání uvádíme do harmonie s naším vnitřním božstvím. Nepřetržitě je tiše pozorujeme v pozadí mysli a těšíme se na vědomé spojení s ním.

5. Duchovní srdce, těžiště a zdroj lidské bytosti, se nachází v centrální pravé straně našeho těla. Je místem, kde se rodí život, inteligence a individualita. Duchovní srdce je zdrojem bytí. Když jsme poněkud omezili počet našich myšlenek, obraťme svoji pozornost k tomuto zdroji. Obráťme ji k němu především formou vysoce kvalifikované a soustředěné citové oddanosti. Cvičme proto prudce a soustředěně tyto čtyři city: a) intenzivní oddanost k Já, b) žhavou touhu po Já, c) láskyplné uctívání Já, d) pokornou modlitbu k tomuto našemu božskému zdroji, k Já. Tyto city cvičme v srdci postupně, jeden po druhém, vždy hlouběji a hlouběji,

směrem k míru srdce... k Já. Předchozí cit ponecháváme vždy v samovolném, automatickém působení a doplňujeme jej dalšími. Toto cvičení neuzavíráme tím, že začneme další. Necháme je doznívat po celou dobu své meditace, dokud se samo nerozplyne do Nadjá. Citová oddanost, láska a pokora budou naším neomylným ukazatelem cesty k božskému Já a umožní nám, abychom se na něj dobře soustředili. Bez citového zaměření se mysl snadno stává kořistí bludných představ.

6. A nyní, po citovém zaměření k našemu cíli, položme si do svého nitra jemně, soustředěně a s láskou k Pravdě tuto jednoduchou otázku: „Co jsem já?“ Neodpovídejme na ni svým intelektem, jako jsme to dělali u stupně analýz. Zvolna, ale pevně svou pozorností vklouzněme po této otázce do nitra a stále přítom sledujme jemný, prchavý pocit Já. Pamatujme si: intelekt se tentokrát nezúčastňuje. Intelekt sám se totiž musí zúžit, sjednotit a proměnit v jedinou myšlenku Já, na kterou vykonáváme trvalý a pevný tlak, aby nám vydala tajemství svého původu. Pak tuto otázku stáhneme do jednoho bodu, do „ohniska bdělosti“ a tuto bdělost stále udržujeme.

Zde nejde o pouhé mentální dotazování. To by mělo právě jen cenu analýzy. Ani nejde o to opakovat otázku „co jsem já“ jako mantru. Skutečným smyslem tohoto pátrání je soustředit celou svoji mysl v jejím vlastním zdroji. Je to intenzivní činnost mysli, hnutí mysli, nikoli ovšem její intelektuální, rozumové části, ale té části, která se jeví jako pozornost. Je to pevné držení rovnováhy mysli v čistém vědomí Já, vystopování myšlenky „já“ zpět k jejímu zdroji. Žhnutí mysli. „Sami sobě buďte světlem, sami sobě útočištěm!“

Nesmíme si ovšem myslet, že by snad jedno „já“ – to naše malé – odhalovalo druhé „Já“ – to velké. Tak tomu není. Žádné dvě „Já“ nejsou, jak víme, je jen jedno jediné. Zde jde o hledání opravdového zdroje myšlenky „já“, našeho přirozeného stavu mysli, čili o hledání opravdového Jáství. Výsledek tudíž nemůže být jiný, než že se musíme nakonec opravdovým jástvím stát. Být jím! Být oním jediným „Jsem, který jsem!“. Jak říká Mahariši, není to záležitost stávání se, ale záležitost bytí. Jedná se o přirozený stav mysli.

Zprvu to ovšem vypadá, jako bychom se k našemu vnitřnímu Já obraceli dualisticky, jako by bylo něčím jiným, než jsme my sami. Vždyť k němu vyvoláváme city vroucí oddanosti, lásky a pokory. Proč tomu tak je? A je to vůbec správně? Samozřejmě! Od samého počátku svého zkoumání až těsně k jeho nepopsatelnému konci přece žijeme – přes správný intelektuální názor – v temnotě dualistického omylu. Teprve vlastní poznání Pravdy zbavuje člověka temnoty a přináší mu světlo. Pouhé vědění, že cukr je sladký, nám ještě nezpůsobí smyslový prožitek sladkosti. A vědění o existenci Pravdy není ještě Pravdou. Proto uctíváme své vnitřní „Já“ a klaníme se mu, i když je nám dávno známo, že jsme s ním zajedno. Toto uctívání je vlastně zvláštní formou askeze. Egu, které se blíží Nadjá, tím totiž dáváme kvality, kterými se stává měkčím a poddanějším, až se časem docela rozpustí ve svém vlastním zdroji. Proto musí být všechny naše duchovní práce podporována city pokory a hluboké oddanosti božskému Já. Pomůže nám to ostatně přidržet se i pocitu či intuice božského Já. Nyní nesmíme mysli dovolit, aby byla nakažena nebo zavalena jinými myšlenkami. Jedinou naší myšlenkou musí být jen a jen myšlenka „Já“.

7. Intelekt se pochopitelně brání. Musíme proto odmítat jeho útoky a zápasit s ním všemi možnými prostředky. Znovu a znovu zkoušíme a prohlubujeme a posilujeme koncentraci. Znovu a znovu se snažíme poznat to, co je v nás stálé, nehybné a klidné, co je prosté ega. Mimo omezení času a prostoru. Přikloňme se k tomu co nejvíce. Vše ostatní odmítáme! A více chápáním než uvažováním si stále

zřetelněji uvědomujeme, že nejsme tělem, nýbrž čistým, neosobním duchem. Myslíme takto: Tělo není „já“. Co jsem já? Vytrvale se tážeme do nitra, do duchovního srdce. A opět uctivě čekáme! Otázku „co jsem já“ přitom necháme vyznívat do hlubin duše. Odpověď nepřijde slovy, ale přímou, hlubokou intuicí zážitku. Již samotný tento dostředivý a soustředěný postoj působí nesmírně mohutně. Ale ani na okamžik nesmíme ztratit své vnitřní božské „Já“ z dohledu. Teprve pak je to skutečně účinné.

Kdyby se přece jen stalo, že by se objevily myšlenky, což při jejich úporné síle bývá obvyklé, hledme jen poznat toho, komu se objevily. Zjistíme-li, komu se myšlenky objevily, opět se rozplynou. Myšlenky, které nás při meditaci napadají, jsou totiž způsobovány našimi sklony. A tyto sklony (vásany) se v nás usadily během našich dřívějších činností, ať v tom či onom světě. Jsou výsledkem naší karmy a objevují se v důsledku zákona karmy, který je zákonem skutkové odplaty. Tento zákon ale platí jen pro mysl, která je obrácena do světa. Meditací se však člověk obrací do nitra a v nitru zákon karmy končí, překážky odpadávají a pouta se lámou – protože se láme ego, na něž jsou vázány. Nemysleme proto na překážky, nedejme se jimi rušit. Nestojí za to. Jsou jen zdáním, jako je zdáním ego. Naší pravdou je vnitřní skutečnost, a proto žádné zdání nemůže a nesmí ovlivnit naše spojení s ní. Musíme se přestat zabývat myšlenkami a poznat toho, kdo je má, komu se objevují.

8. Abychom to mohli poznat, snažíme se dostat do situace neosobního svědka těchto vtíravých myšlenek a po nějakou dobu se pokoušíme být klidným, jemným svědkem toho, co se děje. Tak znovu obrátíme mysl do neosobního Já. Je to jedna z nejlepších metod, jak se dostat za myšlenky, které na nás dotírají. Myslíme zhruba takto: Ať se odehrává to či ono, mne se to netýká, já nejsem těmito myšlenkami, já jsem jen jejich tichým, neosobním, nezaujatým svědkem, „Já“. Upevněme se v tomto postoji

9. Když jsme se upevnili v postoji neosobního, nezaujatého svědka, když tedy již nejsme strhováni vtíravými myšlenkami, rozhodneme se, že již dále nebudeme nejen tyto, ale žádné myšlenky sledovat. Pak se snažíme vystopovat svou vlastní pozornost. A když se nám to podaří, upřeme pozornost na ni samotnou. Pozornost na pozornost! Vtíravé myšlenky brzy samy zahynou.

10. Odpověď na tyto snahy je někdy hlášena jemným, občas i silnějším intuitivním pocitem „Já“. Musíme mu věnovat nejbystřejší pozornost a ještě něco dalšího: musíme se mu zcela podrobit! Tiše, jemně a naprosto nenásilně dovolíme vnitřnímu světu, aby se nás ujal a stal se námi. I zde jsou ještě myšlenkové vlny, ale jen jakoby v dáli, jakoby na povrchu. My se však s nimi nespojíme. Jsme úplně odevzdáni výhradně vnitřnímu „Já“, toužebně je očekáváme. V poddajném postoji a ve stálé a oddané touze po „Já“ se přidržujeme tohoto vnitřního pocitu Já, odstraníme všechny myšlenky kromě myšlenky „Já“ a upřeme mysl na tuto jedinou myšlenku tak dlouho, dokud nejsme do „Já“ úplně vtaženi a úplně se v něm rozplynuli. Jde o jakousi moudrou a cílevědomou pasivitu. Tím naše úsilí končí a už ani být nemůže. Je zničen klam, který nám dosud zastíral samozářící Jáství. Neosobní božské Já uskutečníme jen úplným a dokonalým splynutím s ním.

Musíme být ovšem bdělí a opatrní. Nesmíme dopustit, aby tato naše vysoká pasivita skončila ospalostí nebo skleslostí. Zůstaneme proto bystří a soustředění do jednoho bodu k Já, k prameni vlastní pozornosti, k svatému mlčení Jáství. To je naším jediným cílem. Pokud bychom běželi s pohybuující se myslí, nikam než do duality bychom nedospěli. Nedovolme tedy své myslí, aby mluvila. Nesmíme jí dovolit, aby se rozvíjela. Nesmíme ji nechat povídat. Na tomto stupni zamítneme každou myšlenku, každý obraz i každou naši představu, jakmile se jen vynoří. I

myšlenku „já medituji“. To je metoda, jak zvládnout myslící princip. Pro většinu žáků je dosti těžká, myšlenkový pochod je úžasně mocný a trvalý. Unaví-li nás tento boj, můžeme podstoupit jiný.

Nemusíme nutně zamítat všechny myšlenky! Vybereme si jednu z nich a té se držíme – máme zájem jen o ni. Jde o myšlenku-cit „já“ čili ego. Snažíme se ji poznat. Jakmile vyvineme tuto snahu, naše ego začne měnit svou povahu – bere vždy méně a méně podíl na těle a víc a víc přibírá vědomí vnitřního „Já“. Nakonec se v něm samo rozplyne. Když se totiž ptáme otázkou „co jsem já“, nakonec poznáme, že taková věc jako osobní „já“ nebo „moje“ ve skutečnosti není, protože tento klamný pocit zmizí a zůstane jen neduální, nedvojný „Já“, neosobní Jáství, bytí, božský stav, který je přirozeným stavem naší mysli, přirozenou zkušeností bezprostřední Pravdy. Stav, ve kterém není ego, je Pravdou! Tam, kde končí individuální „já“, existuje skutečnost, dokonalé bytí, absolutní „Já jsem“. Proto je rozpuštění ega naším jediným úkolem.

11. Milujme Já, zůstaňme v něm zakotveni! Jakmile jsme se ho jen vláskem dotkli, jakmile jsme jen maličko vycítili jeho bytí, vědomí nebo blaženost, zakotvěme v něm. Anebo stůjme v jeho čisté pozornosti. Když ho ale nebudeme dostatečně milovat, nebude to snadné. Pouze při splnění této podmínky – horoucí lásky – můžeme doufat, že setrváme v bdělosti a ustavičné pamětlivosti Já. Proto milujme své božské Já! A zkusme to hned teď, aby to nebyla jen teorie. Bez odkladu zaujměme tento vnitřní postoj a vypusťme ze svých srdcí vše, co mu překáží!

12. Po dlouhých cvičeních, čistém životě, stoprocentní oddanosti a vnitřní bdělosti rušivých myšlenek, nakonec ubývá jejich počet i jejich intenzita se zmenšuje. Naše touha po Bohu, naše láska k němu, náš zájem o poznání, naše vytrvalá cvičení ovládnání mysli vzbudily a vyvolaly účast absolutna. Nyní musí být síla pozornosti snesena do jediného bodu v duchovním srdci. Ego, které se tam zrodilo, vrací se zpět do místa svého původu, aby v něm dobrovolně zemřelo.

Skončila naše touha? Skončilo naše úsilí? Vzdali jsme se opravdu všeho? I touhy po duchovnu?

Čekejme a naslouchejme. Vědomí je nyní připraveno, aby se osvobodilo od ega, jestliže mu to dovolíme svojí vysokou pasivitou. Blížíme se k jednobodovosti. Rozeznáváme již jen jediný bod ve svém duchovním srdci, do něhož se zvolna stahuje naše pozornost. Co máme dělat?

Naše běžné těžiště bylo dosud v osobnosti, v činném osobním jáství, v egu. Je třeba, aby bylo přeměněno do klidu a míru neosobní skutečnosti, čistého vědomí. Tím jsme právě my. Čisté vědomí Já není a nikdy nebylo odděleno od nás. Je to náš pravý domov. Cesta k němu vede bodem v duchovním srdci.

Nyní je třeba, abychom použili veškeré své energie a soustředivosti. Zároveň však musíme zůstat pokorní jako malé děčko v matčině náručí. Naše snaha musí být jemná, nenásilná, ale stoprocentní. Přitom ani na okamžik nesmíme pozorovat výsledky svého snažení... Jak je to subtilní! Musíme být zcela indiferentní k výsledkům duchovní práce, ať jsou jakékoli.

Jsou dvě pomůcky, jak uspíšit spojení s bodem v srdci: a) Když jsme po nějakou dobu pozorovali tento bod v soustředěné a oddané pozornosti k Já, položme se mu na ní na roveň; pokládejme se za tento bod. Odmítněme se považovat dále za činné jáství, tak jako jsme to činili dosud, zbavme se pocitu „já jsem činitel“. Budme jenom v tomto bodě a tímto bodem. b) Jinou představou, která nám na tomto stupni může velmi pomoci, je pokládat onen bod v srdci za mistra, za gurma, ať už se jedná o gurma v těle či mimo tělo v našem vnitřním Já. Budeme tento bod pokládat za sílu mistra, přítomnost mistra, zkrátka za sídlo božství. Vždyť mistr, jak již víme, není

tělem, nýbrž naším nejvnitřnějším bytím, božstvím. S touto představou uvítáme s radostí a ve zbožné oddanosti jeho příchod a pak mu předáme veškerou další akci. My už nejsme, je jenom božství.

13. Někdy se dostaví dva divné pocity. Budeme cítit, že umíráme a zároveň, že začínáme žít v neosobnosti, v nepopsatelném osvobození.

Nebojme se pocitu smrti! Vždyť nejsme tělem, myšlenkami ani pocitem. Či jsme na to zapoměli? Buďme na pozoru, tento klam má tendenci se vracet. A tak – jestliže jsme nezvládli analýzy, jestliže jsme v touze po rychlých výsledcích toto počáteční cvičení rozboru podcenili – svádíme bitvu předem prohranou. Pokud jsme však dokonale pochopili, že nejsme tělem a proč, pak to nebude bolestné. Jen pozorně čekejme v pokorném odevzdání.

Stanovisko ega, které tak dobře známe, není jediným stanoviskem v životě. Stanovisko neosobního bytí je lepší a neskonale vyšší. Aby k němu došlo, stačí jen odložit ego. Pro zralou, čistou a moudrou mysl je to zkušenost naprosto přirozená, k jejímu prohloubení přispívá nutně i v této fázi alespoň částečné zatajení dechu.

Jedině tehdy, když jsme se nezbavili připoutanosti k tělu, se dostaví strach.

14. Čím častěji dospějeme k jedinému bodu v srdci, tím lépe pro nás. Den ze dne bude boj snazší, den ze dne bude odhodlání zemřít větší, víc a víc si budeme zvykat na nádherný, osvobozující pocit neosobnosti. Nakonec dojde k rozplynutí ega bez nejmenšího pocitu strachu a úzkosti.

Ale pozor! Než k tomu dojde, budou nás blaženost, mír a rozplývání svádět k tomu, abychom se z toho radovali. Důvodů k radosti bude mnoho, ale radost samu si nesmíme v tomto stádiu cesty ještě dovolit. Byla by totiž předčasná. Dokud naše malé „já“ nebude trvale a úplně vlastněno, spaseno svatým božským „Já jsem“, radost z dílčích úspěchů, která není ničím jiným než jemnou formou egoismu, by byla překážkou konečného úspěchu.

A teď ještě něco velmi důležitého.

15. Nesmíme si ani na okamžik myslet, že ego je v našem snažení odkázáno samo na sebe. Tato myšlenka je jedním z největších omylů na duchovní cestě. V této práci má každý z nás nesmírného a nanejvýš milosrdného pomocníka. Kdo to je? Ten, kdo je hledán! Je to naše vlastní Já. Ono není nečinné a není ani indiferentní k našemu úsilí. To si musíme jednou provždy uvědomit a této skutečnosti musíme svoji cestu přizpůsobit. Jak to uděláme? Jemně, ale v naprosté bdělosti a oddanosti budeme pozorovat naše božské „Já“, jak pracuje zevnitř. Budeme tiše pozorovat nesmírně jemnou, láskyplnou sílu, kterou nás ono k sobě přitahuje. Je to milost Boží. Važme si jí, klaňme se jí, milujme ji a prosme o ni neustále. Bez milosti by nebylo naše úsilí nic platné. Bez úsilí by však nebylo milosti. Vždyť koneckonců jediné milost je s to odstranit a zničit náš egoistický pocit „jsem činitelem“. Jedině ona nás může dovést k sobě samé a k poznání našeho vnitřního, božského principu, neosobního Já, které je totožné s absolutnem.

16. Nakonec vědomé úsilí docela ustalo a již není ani možné. Není co objektivizovat. Není, čeho bychom mohli být ještě svědkem. Dosavadní pocit „já jsem činitelem“ zmizel. Je jenom sat-čit-ánanda. Existence-vědomí-blaho.

Těsně před tím, než se tak stane, uvědomme si ještě jednu, poslední ideu. Totéž „Já“, které září v srdci jako neosobno, je také nekonečné jako prostor. Samo ze sebe naplňuje svět sebou samým, stále jej takto tvoříc. Svět není bez Já. Není rozdíl mezi „Já“ a světem. Jak říká mistr Ramana Maharishi: „Já září uvnitř jako osvobození, zevně jako svět.“ Toto je jóga nad protiklady.

17. Osvobození? Z čeho? Z otroctví? Vždyť ani tato zkušenost není konečnou Pravdou – v Pravdě není dualita. Proč jsme ji tedy vůbec tak úporně hledali? Protože

v nás iluze omezenosti zapustila tak hluboké kořeny. Pro věky trvající nevědomost – proto je hledání nutné.

V Pravdě není protikladů. Protiklady jsou pravdivé jen relativně – když člověk zabloudí ze stavu Jsoucna. Ve skutečnosti je jen jediná Pravda, stejnost, jednota, jediná vesmírná mysl. Odstranění pocitu osobního jáství a vlastnění čehokoli přináší osvobození. Jednota nezná osobní „jáství“.

18. Před splynutím v této jednotě si proto s největší ostrostí – nikoli slovy, nýbrž přesvědčením – uvědomme, že obsah vědomí, který jsme s takovou námahou a s tolikerým úsilím již téměř opustili, se ve své podstatě neliší od svaté skutečnosti „Já jsem“! Za vteřinu či dvě rozdíly splynou v jednotícím ohnisku – v oceánu nadblažené nepopsatelnosti.

Až budeme opět vidět rozdíly, uvědomme si, že to jsou jen jevy, jen povrchové jevy. Vlny na oceánu bytí. My sami zůstaneme už navždy pouze pravdou bytí. Budeme vědět, že tyto jevy, jimž říkáme svět, nejsou od Pravdy odděleny, že jsou s ní zajedno, že jsou totožné s nekonečným, jediným „Já“. Můžeme proto zůstat klidnými a vyrovnanými i v činnosti a rozumně oceňovat rozdíly, jež příroda přináší, ale přitom budeme vždy vědět, že vše je jen jediným projevem, jediným obrazem skutečnosti „Já“, jedinou jednotou a stejností, nepojmenovatelnou, nevyslovitelnou, ale úplnou pravdou „Já jsem“. Vše jsou jen vlny na oceánu bytí. Nic vyššího tu k nalezení není.

str. 173, kapitola: Co je samádhi?

Jóga má samádhi jako vrchol svého učení. Je to poslední stupeň k realizaci Pravdy. Je to nejpřirozenější stav člověka.

Realizovat samádhi začíná touhou ho poznat. A hned potom potřebujeme s čistou a zralou myslí prakticky ono poznávání cvičit. Co značí zralá mysl? K tomu se vztahuje tento příběh. Jednou navštívil Rámakrišnu sedlák. Prosil a naléhal, aby ho světec uvedl do samádhi. Rámakrišna tak učinil teprve po delším váhání. Sedlák pak byl v samádhi po celý den. Když se však konečně z něho probral a shledal, že je večer, rozzlobil se na Rámakrišnu: „A tos mě, člověče, nemohl upozornit dřív? Kdy budu krmit krávy?“ Samádhi, které zažíval tak dlouho, mu bylo málo platné – nerozuměl tomu, co zažil. Avšak my všichni denně zažíváme samádhi a jsme podobni sedlákově z příběhu. Jak to? Samádhi zažíváme v hlubokém spánku. Bohužel si ho nejsme osobně vědomi dřívě, než skončí. Pak ano. Takže o něm tu a tam víme, ovšem nepřímo, jen jakoby vzpomínkou. Ale povšimněte si, jak lahodné je spočinutí mysli těsně po probuzení z hlubokého spánku. Takový je stav po samádhi. Jaké musí být ono samo! Měli bychom si vážit hlubokého spánku a probírat se z něho pokud možno jen velmi, velmi pomalu. A snažit se co nejčastěji se rozpomínat na stav po něm, na stav po hlubokém spánku. Klidně si ho ve vzpomínkách uvědomovat. To je dobrá příprava na vědomé samádhi.

Jak k tomuto samádhi ve spánku vlastně došlo? Mysl se během hlubokého spánku zastavila, stala se jednobodovou a přešla jakoby za čas a prostor do svého přirozeného, výchozího prastavu. Jde tedy o stav spontánní, avšak nevědomý. Naštěstí to není jediný případ samádhi, jež bezděčně zažíváme. Někdy můžeme totiž zažít samádhi i během dne. Kdy? Jakmile se mysl zcela utiší, například při nenadálém rozevření výhledu na daleký obzor. Bylo tam krásně, řeknete při vzpomínce na pěknou vyhlídku. Ale nebylo tam krásně jen zevně. Vnější krásu – lesy, pole, louky, oblaka – můžete vidět odkudkoli, a někdy dokonce lépe. Na vyhlídce jste však zažili něco víc. Něco, co si vzhledem k bleskové rychlosti zážitku skoro ani neuvědomíte. Vy pouze víte, že vám tam bylo dobře. Proč tomu tak bylo?

Vaše mysl samovolně na okamžik opustila vžitou představu „já jsem tělo“ a než se vžila do méně konkrétních představ, jako jsou „vidím daleký obzor“ nebo „pozoruj to a to“, než se tam jakoby přenesla, vzniklo v ní na nepatrný zlomek vteřiny vakuum, do něhož vstoupilo to, co je za myslí: klid, mír, svoboda. Jinak řečeno, vaše mysl se na malý okamžik stala jednobodovou, vrátila se do svého přirozeného stavu a zažila samádhi.

Dočasně. Protože myšlenky, touhy vidět, co je na obzoru, a snahy zažít něco jiného, nového, zdánlivě lepšího vás z něho znovu vypudily. Lepšího? V samádhi je mír, klid a naprosté bezpečí. Není nic lepšího než mír – a přece se v něm neudržíme, přece z něho utíkáme. Proč? Protože dosud trvalý mír doopravdy nechceme. Náš převážně osobní zájem je zatím někde jinde – v oblasti dění, v oblasti neklidu, v touze po zažívání čehosi, ve snaze být něčím nebo někým, hlavně ne jenom být. Takže když dosáhneme vnitřního míru, byť i jen na okamžik, spěcháme zas co nejrychleji ven, z něho pryč. Nevážíme si svého míru a jsme tak trochu jako onen sedlák z příběhu. Pospícháme nakrmit krávy.

V průběhu života můžeme zažít a mnohdy zažíváme nenadálé samádhi – při návalu neočekávané radosti, ale třeba i při náhlém, velmi prudkém leknutí. V těchto případech se naše mysl na zlomek vteřiny zastavila, přestala vibrovat a stala se náhle jednobodovou – vrátila se ke svému prameni a my jsme mohli zažít klid a mír samádhi.

Jenomže tyto případy samádhi, až na hluboký spánek, jsou úplně ojedinělé. Jsou to vlastně jakési náhody v běhu osudu. Co dělat, aby se staly naší záměrnou zkušeností, duchovní potravou a posilou, tak říkajíc vezdejším naším chlebem a nakonec i zkušeností nepomíjející, trvalou? Odpověď je jednoduchá. Záměrně cvičit veliké umění klidu mysli, umění jednobodového soustředění mysli. Jinými slovy: ztotožnit se s posledním pozorovatelem v člověku. Poslední pozorovatel v člověku je čisté, neosobní, božské vědomí Já. Toto vědomí, protože samo je posledním pozorovatelem, není možno poznat nějakým dalším pozorováním, protože žádný další pozorovatel není. Je jen možnost ztotožnit se s ním, stát se jím. A to se právě děje v jógovém samádhi.

Rozeznáváme dva základní druhy samádhi: savikalpa a nirvikalpa.

Při savikalpa v člověku zůstává vědomí individuality, a tedy i snaha po udržení nebo prohloubení dosaženého duchovního stavu. Není tudíž konečné. V savikalpa samádhi se neztrácí rozlišování mezi pozorovatelem na jedné straně a poznávaným na straně druhé. Tyto rozdíly zde zůstávají po celé savikalpa, i když se dospěje třeba k jeho vrcholům, k zažití stavu já jsem svobodný, já jsem nepřipoutaný. To jsou ústřední pojmy úspěšného savikalpa samádhi.

Ale přece jen jsou to ještě pojmy, pojmy vysoké, nanejvýš pravdivé, řekl bych reálné pojmy, žádné smyšlenky nebo dohady; jsou to zkušenosti odpovídající základním charakteristikám konečné Pravdy – ale přece jen jsou to pořád ještě pojmy, nic víc. Není to Pravda sama. Jak jen to říci přesněji? Pravda je bez pojmů a cesta k ní vede přes nirvikalpa samádhi. Pro většinu hledajících je bezpodmínečně nutné chápat rozdíl mezi nimi – mezi savikalpa a nirvikalpa. Pokusím se tento rozdíl objasnit příměrem, podobenstvím.

Představme si slunce jako symbol absolutní pravdy, bytí. Jediné, bez druhého, neduální. Toto slunce září. Vycházejí z něho paprsky „Já jsem“, které u svého vzniku, u slunce, mají charakteristiku nekonečné, neosobní existence, nekonečného vědomí a nesmírného, neextatického blaha. Blaha charakterizovaného ve svém zenitu jako „já jsem nekonečná svoboda“. Na druhém konci paprsku je osobní ego. To již není svobodné, protože se sdružilo s omylem, že je jen tělem obklopeným okolním

světem a myšlenkami.

Chce-li se ego vrátit ke svému zdroji, ke slunci, musí tento omyl odložit a po svém paprsku se vrátit zpět ke slunci. Přes co půjde? V první řadě přes svou vlastní karmu. Přes hříchy, omyly, které si cestou vytvořilo. Proto se člověku na duchovní cestě karmické vyrovnání zrychluje. A přes co musí jít u samého konce cesty? Přes neosobnost existence, vědomí a blaha, což je vlastně jedna jediná kvalita ve třech vyjádřeních – leží jak na okraji slunce, tak i v slunci samém.

Existence, vědomí, blaho při okraji slunce jsou jakoby čistou emanací slunečního světla, světlem neosobního slunce bytí. Říkám světlem, ale pozor! Toto světlo těsně u slunce je vlastně sluncem samým – a není sluncem samým. Je a není. Jak tomu rozumět? Záleží na tom, jak je tato sluneční koróna zažívána. Zažívá-li ji bytost v egu, zažívá ji jako záření slunce, sluneční světlo, nikoli jako slunce samo. Zažívá-li ji bytost, která je víceméně prosta ega, zažívá ji víceméně jako slunce samo, jako božství. Bytost s egem spáleným, tedy prakticky člověk bez ega, mudrc – vše zažívá jako Boha. Dotyčnému člověku se tento stav zdá naprosto přirozeným, protože poznává, že z něho vyšel, že je to vlastně on sám, jenže na sebe pozapomněl.

Člověk cvičící savikalpa samádhi a setrvávající dosud v egu zažívá tyto vysoké božské charakteristiky individualizovaně jako korónu sluneční. Odevzdá-li se jim zcela, odevzdá-li se úplně existenci-vědomí-blahu, umenší-li svoje ego láskou, oddaností a zpokorněním, může je zažít více nebo méně neosobně, univerzálně. To znamená, že se jimi více nebo méně stává.

Je to taková vysoká a napínavá hra s božskými vlastnostmi, přívlastky, na kterou tyto reagují jako lékárnické vážky. Nesmírně citlivě, naprosto přesně a bezprostředně. Pamatujme si jednu provzdy: Bůh je připraven nás pohotově přijmout k sobě zpět bez ohledu na to, jak dlouho a jak daleko jsme zabloudili. Záleží jen na nás, zda k němu skutečně chceme nebo ne.

Jógin v savikalpa samádhi má právě toto dilema. Buď znovu sklouzne zpátky do omylu ega, nebo konečně a neodvratně půjde po svém vlastním paprsku až k prameni světla a splyne s ním. Toto je tedy stav savikalpa samádhi. Stav živého paprsku světla těsně před světlem samotným, před pramenem života. Proto jej zažíváme tak blaženě.

Ale kde začíná záře slunce a kde slunce vlastní? Je možné je rozlišit? Ano! Hranice je tam, kde záře světla již nevyzařuje do prostoru, ale zůstává uvnitř hvězdy. Stav uvnitř hvězdy je nirvikalpa samádhi. Nirvikalpa samádhi máme dvoje: dočasné (kévala) a trvalé (sahadža).

Dočasné nirvikalpa samádhi stejně jako savikalpa může opět být buď vnitřní, nebo vnější. Při vnitřním zmizí pozorovatel, pozorované i pozorování, jako by nikdy neexistovaly, při vnějším pozorovatel i jeho svět existují dál. Nirvikalpa samádhi je tedy samádhi prosté záře, správněji řečeno prosté ven vycházející záře. Ne že by tu žádná záře nebyla. Ona tu je, ale je uvnitř. A uvnitř slunce je přece energie mnohokrát větší a intenzivnější než ta, která vychází navenek, je ale prosta zevních kmitů, prosta myšlenek. Prosta i tak vysoké ideje jako je idea „Já jsem svobodný“, „Já jsem nepřipoután“.

A přece jsou zde všechny vysoké ideje obsaženy samy v sobě – latentně nekonečně, mlčky žhnou. Stav tohoto vnitřního žhnutí, stav této nejvyšší možné askeze je právě moudrostí nirvikalpa samádhi. Všechny děje i neděje jsou zde obsaženy ve své podstatě, ve svatém ne-poznávání. To je vnitřní nirvikalpa.

Jak se dosáhne savikalpa a jak se dosáhne nirvikalpa samádhi?

Bhagavadgíta říká: „Sekerou bezzájmovosti rozetni provaz ne-poznávání.“

Což znamená, že samádhi se dosáhne nejvyšší bezzájmovostí, nejvyšší indiferencí.

První savikalpa samádhi, tzv. savikalpa sdružené s předmětem, se dosáhne indiferencí k viděnému předmětu. Předmětem jsou tu mentální stavy člověka – jeho vlastní myšlenky, jimiž on vidí svět, city, touhy, představy, lidské strachy, víra a nevíra, zkrátka všechno, co může být obsahem mysli. To všechno pokládejte za poznatelné předměty, za objekty, za věci viděné, přičemž jejich posledním pozorovatelem je neosobní Já, božské „Já jsem“. Vy jste však k těmto viděným předmětům naprosto indiferentní! Jen o vašem čistém, vnitřním „Já jsem“, jen o tomto božském vědomí myslíte jako o jejich svědku, jejich posledním pozorovateli, o vidícím. Postup meditace je tedy následující: Představy se v mysli objevují a zase mizí, a vy je tiše, nezaujatě pozorujete. Důležité je, abyste je pozorovali naprosto indiferentně, jako by k vám a vám nepatřily. Jen o svém čistém vědomí myslíte jako o jejich svědku. Nemyslíte, spíše si je jenom uvědomujete. Výsledkem bude odtržení, odloučení, osvobození od těchto představ, což je právě ono nižší savikalpa samádhi. Anebo si položíte otázku: „Kdo je ten, kdo toto vše pozoruje? Kdo jsem já?“ Výsledek je stejný. Klid, mír, osvobození od egoismu. Nepodceňujte toto samádhi jen pro název „nižší“. Říká se mu tak proto, že je ještě sdruženo s poznatelným předmětem myšlení. Jeho výsledkem je klid, nesmírný klid, kdy z vás starosti padají jako hrách ze stěny. Prostě se u vás neudrží.

Vyšší samádhi se cvičí tak, že si energicky řeknete a jasně uvědomíte (realizujete): „Já jsem existence, vědomí, blaho, sám, jediný, prost duality!“ To je první možnost, hodící se zejména pro silnější a rázné temperamenty. Je však možné použít i otázky „co jsem já“, „odkud pramení jáství“ apod. Tyto otázky nemusí být vyslovovány, je lépe je trvale udržovat jako vnitřní tázací postoj. Átmavičára, sebedotazování je druhou alternativou této cesty.

Ke všem ostatním myšlenkám a hlavně k myšlence těla se stanete rovněž naprosto indiferentními. To, co si takto pevně a neochvějně myslíte, tím se skutečně stáváte. Platí to zejména pro první možnost. Zkrátka, je v poutech, kdo myslí, že je spoután; je osvobozen, kdo myslí, že je osvobozen. To je stoprocentně pravda!

Někdo by mohl namítnout: „Ale vždyť tohle je autosugesce!“ Dobrá. Proč ne! Vždyť je to autosugesce správná, pravdivá. „Já jsem tělo“ je také autosugesce. Živíme ji celý svůj život, po tisíce inkarnací, přestože je to autosugesce nesprávná, nepravdivá. Zkuste si to, zkuste ten rozdíl, a uvidíte.

Zkušenost „Já jsem existence-vědomí-blaho“ je pravdivou zkušeností, nebo alespoň relativně pravdivou. Relativně proto, že je ještě jeden vyšší stav – Pravda sama. Ale již savikalpa samádhi, tato emanace Pravdy, tato záře slunce, tato sluneční koróna v sobě nese základní charakteristiky pravdivosti. Proto není marné ani zbytečné cvičit subjektivní představy „Já jsem existence-vědomí-blaho, sám, zářící, nekonečný, jediný, prost duality“.

Jestliže v tomto vysokém koncentračním stavu myslíte správnou představu, pak jí jste. Co myslíte, tím byli – tak bylo řečeno o nejvyšších mudrcích.

Vy ale můžete cvičit savikalpa samádhi nejen s představou subjektivní, ale i s představou zevní, objektivní – například když si jasně, hluboce a jednoznačně uvědomíte, zrealizujete, že nějaká věc (slunce, sklenička) je ve své podstatě existencí, vědomím, blahem. V tomto objektivním savikalpa se člověk stane indiferentním ke jménu a tvaru zvolené věci. Je to tak, že všechny věci mají pět charakteristik: existenci, vědomí, blaho, jméno a tvar (sat-čit-ánanda-náman-rúpa). Vyloučíte-li z věcí jméno a tvar, zbude existence-vědomí-blaho. A to jsou známé a hledané charakteristiky božství.

Je pravděpodobné, že objektivní savikalpa bude pro většinu lidí obtížnější než

subjektivní. Ale jestliže se nám již podařilo subjektivní samádhi, objektivní jde poměrně lehce. Pak ať se podíváte indiferentně na cokoli – člověka, zvíře nebo věc –, je to božské, je to prázdné, ale v nejvyšší plnosti bytí!

Ani vy sami nejste tomuto svatému prázdnu kterékoli věci nijak vzdáleni. Nepoznáváte je jako oddělené od sebe, nýbrž jako sobě vlastní – jako sobě samému vlastní, jako své vlastní bytí. Je to zkušenost, kterou žák jógy cvičí zprvu s jistým úsilím, později se úsilí zmenšuje, až je meditace docela spontánní, automatická.

Existuje ještě jedno vyšší savikalpa samádhi sdružené s objektivní představou – když si uvědomíte a hluboce uskutečníte, že to, co ve všech věcech včetně vašeho těla zůstává nezměněné a nezměnitelné, co je stejné přirozenosti v minulosti, budoucnosti i přítomnosti a co není omezeno ani časem, ani prostorem, to jehož charakteristikami jsou existence-vědomí-blaho, jest jediným absolutním jsoucím, jest brahma, jest Bůh.

Toto nejvyšší savikalpa samádhi, vyžadující ke svému uskutečnění nepřetržité rozjímání v nejvyšší možné síle lidské soustředivosti, je však stále ještě nižší než nirvikalpa samádhi.

Žákovi se doporučuje cvičit nejprve subjektivní savikalpa samádhi, a když se zdaří, provést transformaci v toto objektivní savikalpa samádhi. Je to taková pěkná hra s Bohem. Nebojte se Ho! Nikdo není laskavější než On.

Nirvikalpa samádhi vyplývá jaksi samo sebou jako ovoce na stromě zvaném savikalpa. To je tak: stálým cvičením, stálou praxí savikalpa, stálým odpoutáváním se od předmětů smyslů, stálou indeferencí ke jménům a tvarům se mysl stane pevnou, prostou kmitů, prostou vlnění, prostou chtění a jakéhokoli rozptylování a rozrušování. Mysl nekmitá, je jako plamen svíčky na místě chráněném před větrem.

Nirvikalpa samádhi předpokládá jednak upnutí pozornosti na Já, jednak naprostou indiferenci, necitelnost mysli k předmětům i zvukům, tedy i k takovým předmětům uvědomování jako jsou touha či hluboké představy a zkušenosti včetně nanejvýš osvobozujícího pojmu „Já jsem svobodný, nepřipoutaný“. Tato zkušenost savikalpa samádhi („Já jsem svobodný, nepřipoutaný“) je tak vysoká a tak nesmírně vznešená, tak jedinečná, že ji nelze ani přibližně popsat nebo jakkoli vylíčit, zejména pak její intenzitu nelze k ničemu přirovnat. Úchvatné, nadblažené osvobození. Člověk, který vědomě prožil tuto zkušenost bytí i jen několik vteřin, je jí poznamenán na věky. Třeba celý svůj život a všechny příští po ní bude toužit, dokud jí znovu nedosáhne.

A teď si představte, že když jí dosáhne, musí ji znovu a znovu opouštět, chtěli se dostat dál.

Blaženost v srdci, mír v srdci, svoboda v srdci, to je savikalpa samádhi. Ale jedině nejvyšší indiferencí k těmto vnitřním, osvobozujícím a paradoxně i připoutávajícím zkušenostem dojde člověk uskutečnění svého pravého Já. Dojde ponoření do Já, do pravdy Já, do slunce samotného. To je nirvikalpa samádhi. Co je o něm možno říci mimo skutečnost, že je třeba se naprosto všeho vzdát, aby bylo dosaženo?

Ale právě tady bývá někdy kámen úrazu na duchovní cestě. Důsledkem je odchýlení, zdržení na cestě, odchýlení k pozorovanému – zejména k blaženostem a někdy i silám, které se mohou po úspěšném savikalpa objevit. Na těchto silách a blaženostech můžeme ulpět a někdy si i vytvořit aureolu vlastní svatosti a libovat si v ní. Jedině neulpění na výsledcích savikalpa, jedině bezzájmovost k jakýmkoli zázračným silám i blaženostem vede k nirvikalpa samádhi.

Není to ale jednoduché, právě pro tu nesmírnou blaženost a lákavost sil. Síly? Výborně! Zázračné síly by se daly použít k altruistické činnosti, myslí si třeba jógin...

a už je v tom! Jeho ego se opět, jako už tolikrát, ubránilo konečnému zániku. Upevnilo se v silách nebo ve vlastní svatosti a jógin se zastaví ve svém vývoji nebo jde zpět, aniž to zprvu pozoruje.

Je ověřenou zkušeností, že z lákadel savikalpa se neunikne hned napoprvé. Člověk – aby tuto vysokou sféru mohl vůbec opustit – si na ni musí nejprve zvyknout, ustálit se v ní. Je to sice zase paradox, ale je tomu tak – vždyť jak by mohl hned napoprvé opustit něco tak vysokého, že nic vyššího, jak se mu zdá, snad ani nemůže existovat? Teprve když se v tomto stavu obrazně řečeno trochu upevní a přitom k němu nepřilne, když má tedy jasnou mysl pro rozlišování v sobě, pro diskriminaci toho, co zažívá, teprve tehdy pozná, že ještě není u konce cesty.

Jak to pozná? Stále ještě někdo nebo něco tuto zkušenost zažívá, stále ještě je zde poslední pozorovatel, stále ještě byla tato vysoká odosobňující zkušenost objektem pozorování.

A pak... pak se buď odhodlá, nebo neodhodlá jít dál. Odhodlá-li se, jde k Pravdě samé, do nitra hvězdy, kde pozorovatel, pozorování i pozorované splývají v jedno. Jde přes savikalpa samádhi k nirvikalpa. Odloží blaho a jde, konečně jde. Někdy jde přímo – to když už savikalpa samádhi prohlédl a nedopustí, aby jím byl dále zdržován. Kdyby jen tušil, co ho čeká v nirvikalpa samádhi, jak teprve by i z tohoto nejdůležitějšího savikalpa pospíchal!

Protože co je to nirvikalpa? Správná a plně výstižná odpověď je opět nesmírně těžká, ale zkusíme ji vyjádřit opisem: Jestliže ono nanejvýš okouzující a osvobozující blaho, které poskytuje člověku savikalpa samádhi, znásobíte nekonečným, dosáhnete nirvikalpa samádhi. Ani trochu nepřeháním. Taková je pravda. Blaho savikalpa je totiž ještě blahem individuálním, blahem bódhisattvů, andělů a božstev, blahem vysokých individualit. Blaho nirvikalpa je nad-individuální a tak bezprostředně božské, lépe řečeno Boží, že už to ani není blaho. Tímto názvem bychom onen pojem Boží jsoucnosti snižovali. Nazývá se též překročením nebo vystoupením z blaženosti. Je a není blahem... Jak to říci lépe? Je možno popsat něco nepopsatelného?

Vztah mezi subjektem a objektem zde mizí úplně. I vlastní aktivita vědomí – ono pozorování pozorovaného pozorovatelem – mizí. To je. Mysl v nirvikalpa zcela zastaví svoji činnost. Jakákoli snaha po udržení a udržování tohoto stavu rovněž zmizí. Je to neúsilná stabilita. Neúsilné vědomí bez tvaru. Proto to ani v nejmenším není otupělost, nebo snad hluboký spánek, ačkoli v něm právě tak jako v nirvikalpa panuje naprostá nepřítomnost duality. Mysl je vnitřně aktivní jako samožnoucí nebo samoosvětlující energie uvnitř slunce, která se ani v nejmenším od slunce neliší, protože sama je sluncem.

V hlubokém spánku není vědomí Já, zatímco v nirvikalpa samádhi není nejmenší pocit neznalosti Já. Naopak. Jde o ztotožnění se s Já, o realizaci Já jakožto jediného skutečného principu bytí, který je základem všeho existujícího, jako je slunce základem všeho na této planetě – principu, který je bez kvalit, bez potřeb, bez připoutanosti. Není zde žádná myšlenka ani idea, mysl nereaguje na podněty vnitřní ani vnější. Ona jenom jest. Je to naprosté naplnění. Naprostá plnost vědomí, že se ani vědět nechce. V tomto stavu není možné si přát něco vyššího – jednoduše proto, že nic vyššího není a že není ten, kdo by si to mohl přát. Je to nejvyšší zkušenost, pro kterou není slov.

Tato zkušenost může být trvalá, nebo dočasná. Při dočasné zkušenosti je po jejím ukončení člověk opět podroben nevědomosti a upoutanosti. Při trvalé zkušenosti je navždy svoboděn. Dočasnému samádhi se v sanskrtu říká kévala, trvalému sahadža nirvikalpa samádhi.

Opakuji! Nirvikalpa se dosáhne jedině naprostou indiferencí, naprostou necitelností myslí k jejímu vlastnímu obsahu, ponořením se do Pravdy „Já“, do átmana.

Závěrem si pamatujme jedno – cílem člověka není útěk ze světa, nýbrž pochopení Boha i světa jakožto jednoty.

Milý přítelé! Budeme se spolu chvíli cvičit ve velikém umění tichého mlčení a bdění, v umění klidu myslí. Posadte se zpříma, dýchejte jemně, zpomaleně, ale nenásilně! Buďte bdělí! Zavřete oči a pozorujte, jak před vaším duševním zrakem defilují vaše vlastní myšlenky a představy jakoby samy od sebe! Nespojujte se s nimi! Buďte k jejich proudu tak indiferentní jako starý, tichý, pevný strom na břehu řeky. Tato pevná a tichá pozornost, to jste vy. To je vaše základna bytí.

Staňte se nyní úplně indiferentními k myšlenkovému proudu. I k myšlence těla! Jakoby se vás vůbec netýkala. Nesledujte ji ani trochu! Namísto toho obraťte pozornost na svoji vlastní základnu bytí, na pozornost samotnou. Pozornost na pozornost! S láskou k ní, s citovou oddaností... Tíše, klidně a odevzdaně, ale pevně. Buďte jako ten tichý strom na břehu řeky... Myšlenky se objevují a opět mizí... Nedbejte jich! Vy jste.“

Eduard, Jóga velkého symbolu

str. 6

Jóga velkého symbolu začíná závratnou poučkou: Nemysli na minulost, nemysli na budoucnost, nemysli na to, že prodléváš v tichém pozorování pozornosti. Což vlastně znamená: Nedituj! Buď! Ať to zní sebevíc paradoxně: Nedituj! Buď!

Být. Jen být. Ne něčím, nebo někým. Jen být samotným, neosobním Bytím. Být prázdným, to znamená uvolněným od všeho ostatního. Ale být prázdným všeho, znamená být Prázdnem samým.

Nauka o Prázdnou. Jaké to zvláštní učení. A přece nic nového pod sluncem. Představme si, co by se stalo, kdyby zmizely všechny vlastnosti toho, co vnímáme. Všechna jména a všechny tvary, složení a zdánlivá pevnost věcí, jejich barva, drsnost nebo hladkost, vůně, chuť, třpyt, teplota a všechny ostatní vlastnosti. Co zbude? Sat, čit, ánanda – existence, vědomí, blaho. Ale co je to existence-vědomí-blaho? Je to něco, co lze uchopit? Nějaká věc? Není to tedy ve skutečnosti jen Prázdnou? Bezmezná, nekonečná, veliké Prázdnou? Nepostižitelné? Nedefinovatelné? Tedy negace, jak byste možná řekli.

Pro většinu lidí se Prázdnou rovná nicotě.

Ale co je Nicota? Něco, co je bez jevů a bez představy, které potřebuje lidská mysl k tomu, aby mohla vůbec o něčem přemýšlet. V překladu to znamená Nirvána. Nirvána je ticho bez zvuků, bez tvarů, bez činnosti. Je to nic? Ne, není to nic! Neboť tato nesmírná Prázdnou, šunjatá, jak jí říkají Tibeťané, není prázdnou ničeho. Existence-vědomí-blaho není ničím, ono Jest.

Vůbec to není místo. Je to stav. A ať se to zdá sebevíc zvláštní a ze začátku téměř nepochopitelné, tento stav je pravým původem všeho, co existuje.

Tato neomezenost je absolutním jsovcem, příčinou a původcem všeho neomezeného. Neboť Nirvána, Prázdnou, je absolutnem. Ale Prázdnou – absolutno není identické s nicotou. I když v něm nic není, ono samo není něčím, ale ono Jest. Není individualitou, není individuem, ale jest. Neboť má jedno jediné, co žádná věc a žádný tvar, či jméno, čas ani prostor nemohou postrádat, mají-li vůbec existovat.

Co to je? Je to Bytí. Kládne Bytí. Bůh jest. Třebaže není něčím speciálním, naprosto není nicotou. On jest, možno-li to tak říci, právě negací nicoty! Bůh je bytím. A proto být, jenom být, znamená realizovat ho! A to je právě úvodní požadavek jógy velkého symbolu.

str. 10

Trátaka je způsob, jak ovládnout mysl pomocí zraku. Víme, že naše mysl se nejvíc zaměstnává tím, co zaznamenávají naše smysly, především zrak – tedy obrazy věcí viděných. Zavřít oči nepomáhá – když je zavřeme, pozorujeme dál obrazy, které si představuje naše mysl. Toto pozorování obrazů, ať viděných mimo naše tělo nebo představovaných, tvoří devět desetin obsahu naší mysli. Takže spoutáme-li zrak zevní i vnitřní, spoutáme tvoření obrazů a staneme se pány devíti desetin naší mysli a to už za to stojí!

Postup je následující: upneme zrak na nějaký předmět umístěný pokud možno v úrovni našich očí ve vzdálenosti maximálně jeden a tři čtvrtě metru. Může to být bod na stěně, může to být květina, obraz nebo fotografie vašeho duchovního mistra. Může to být ale také nějaký krystal, nebo lesknoucí se kousek kovu či kapka rosy. Zpočátku na předmětu vizuálního soustředění tolik nezáleží, později, v pokročilejším stupni, je však správná volba velmi důležitá, protože i předměty denního života mají

svou duchovní emanaci, kterou od nich přijímáme. Je tedy dobré volit si věci duchovně čisté, ryzí, pokud možno nesložené a nesložitě, s duchovními aspekty, povznášejícími mysl.

Na takový předmět upneme pak svoji pozornost, ale nepřemýšlíme o něm. Jen se naň díváme – klidně a pozorně, ale nezaujatě, indiferentně, aniž bychom přitom pohybovali očima. Když pozornost k předmětu ustálíme, stáhneme ji opatrně po lince pohledu od předmětu do duchovního srdce, do svého nitra. Oči přitom necháme dál otevřené, stále se díváme na náš předmět, ale jako bychom jej už neviděli. Zrak je jím tedy spoután, ale pozornost je obrácena na sebe samu. Netěká od obrazu k obrazu, netvoří si představy, nepoznává – jenom Jest.

Být. Opět jsme u tohoto postulátu. Být, to je moudrost ne-poznávání. Stačí na to jen malá chvílka, a také zprvu stačí, udržíme-li tento stav jen krátký čas. Tělo je v klidu, v naprosté rovnováze, mysl je prostá všech myšlenkových procesů. Netvoří další myšlení. Nezaznamenává smyslové vjemy. Jenom jest. Podobá se mysli docela malého dítěte. Je pokorná, a přitom nemyslí, nehlobá, nepozoruje, neuvažuje, vědomí zachovává ve svém přirozeném, nerozptýleném stavu.

str. 13

Pro šťastné je tělo vodítkem ke svobodě, protože jen v těle je možno ji zažít, ale pro ostatní je vůdcem k nižším, bídňějším existencím.

Tento náš život je mezníkem, od něhož může vést cesta buď vzhůru, nebo dolů. Náš čas je zde drahocennou dobou, v níž se každý musí rozhodnout k té či oné cestě, k dobru nebo zlu.

Je proto třeba jít jasně k cíli. Je třeba pochopit klamnost obecně rozšířených názorů o pravé skutečnosti ega, to je pochopit klam ega. Za tím účelem musí být vědomí udržováno v utišení, v němž mlčí myšlenky, pojmy a poznatky tak, aby se přesmeklo do stavu mírného klidu, jehož udržování se děje vycitováním osobního svědka „Já“ v pozadí mysli – říká se tomu tiché myšlení. Pak mohou plynout dny, měsíce a třeba i roky, aniž by člověk něco postřehl. Když se však tímto mírným klidem nedá svést k zapomenutí a k nevědomosti, nýbrž si uchová úsudek čili schopnost uvědomování – rozlišování – dosáhne čirého stavu pokojného vědomí čili nadvědomí.

Tento stav nadvědomí nemůže být prožíván osobou, nýbrž pouze tím, co je v člověku neosobního, nadlidského.

Původem tohoto stavu bylo zírání do nitra pozornosti, stálá vnitřní bdělost. Avšak tato vnitřní bdělost nesmí být citově chladná, musí být podniknuta v soucitném zaměření, to jest v touze, aby zásluhy vlastní námahy nenesly užitek klamnému egu, ale aby byly obráceny k obecnému blahu. Musí být vztyčen a jasně se rýsovat cíl touhy, vznešenější nad jiné oblasti myšlení. Je nutno mít tak hluboké požehnání pro druhé, že jím jsou vytlačeny i vlastní uvědomovací procesy myšlení.

A ještě něco. Tak jako samotné jméno potrava netiší hlad, nýbrž hladovějícímu musí být podáno jídlo, stejně tak člověk, který chce zakusit prázdnotu myšlenek, musí pozorovat Prázdno tak hluboce, až je sám prožije. To znamená, že musí ustavičně cvičit duchovní bdělost vědomí, až se tato stane automatickou, to jest, až se stane člověku zvykem a přejde sama od sebe do velikého nepopsatelného nevědomí.

str. 15

Vnitřní bdělost nesmí být jen intelektuální, ale musí být bezprostředně provázena altruistickou náladou nebo hlubokou citovou oddaností k hledanému cíli.

Tím se vymytí z duchovní cesty prvek egoistického snažení.

str. 15

Budme bdělí svého vlastního bytí. Nežádejme si něčeho nového, jiného, čím nejsme, ale budme tím, čím ve skutečnosti již odjakživa jsme. Svolme v sobě k probuzení pravého skutečna v nás.

str. 19

Kdybychom to měli říci teologicky, Bůh jenom je! Realizovat ho, znamená realizovat svobodu, což z hlediska člověka neznámá nic jiného než zbavit se otroctví myšlenek, strachu a tužeb. Zbavit se otroctví myšlenek a tužeb, zase neznámá nic jiného než zbavit se ega, neboli prohlédnout omylem ega, prostě být svoboděn, a to neznámá nic jiného než pouze být. Kruh se uzavírá.

Jak to provést?

Jóga velkého symbolu má návod – opusťte normální postoj! Chtění a nechtění nahradte postojem odevzdané, nesmírně bystré bdělosti!

Co je to bdělost? Být naprosto bdělým znamená být vědomým si svého Já. To je vrchol bdělosti. Nic nechtít. Jen si uvědomovat Já, bez chtění, bez uchovávání čehokoli.

str. 22

Mahariši z Arunáčaly říkal: „Nedívejte se na věci jako na věci, ale jako na Boha!“. Ale jak se máme dívat na Boha? Očima jej přece nemůžeme spatřit, na to nestačí, neboť samy jsou jen nástrojem. Na Boha se tedy můžeme dívat jen božským pohledem, tedy jen božstvím, které se v nás samých projevuje čistým srdcem.

Blahoslavení čistého srdce, neboť oni Boha viděti budou! Co to znamená?

Znamená to, že pouze absolutno může vidět absolutno, jinak řečeno, že se člověk musí obrátit do nitra, a utišit se tak, aby v něm zářila (tj. „viděla“) jen všudypřítomná božská podstata. Musíme se stát indiferentními ke jménům a tvarům věcí a uvědomit se vnitřně nejen v sobě samém, ale i ve věcech jako jejich existence, vědomí a blaho. To je ztotožnění vnitřní božské podstaty člověka s vnitřní božskou podstatou věcí.

Jak říká Pradžňápáramitásútra: „Nejhlubší poznání se uskutečňuje jen převelikou čistotou mysli.“ Nikoli likvidací mysli, ale pochopením jejího obsahu „převelikou čistotou mysli“.

Ještě jednou si to řekneme z jiné stránky: Zastavíme-li pohyb smyslů a utišíme-li současně svoji mysl až do její prapůvodní čistoty – prázdnoty – bez dalšího rozvíjení mysli a jestliže v tomto stavu tiše a pokorně zůstaneme jako malé děti, začne se v nás vynořovat to, co tam odjakživa je – božské vědomí. Dochází k zastavení vnímání, smyslovosti, k rozpouštění vnímání jmen a tvarů, které později přejde v nenásilné zření Boha všude a ve všem. Zření? Ono to není zření, ale spíš chápání univerzální existence. On je ve všem a vše je v něm.

Velmi výstižně o tomto stavu mluví jeden zenový koán. Žák se ptá mistra: „Jak můžeme proměnit tyto hory a řeky v Já?“ A mistr mu odpovídá: „Jak vlastně měníme Já v tyto hory a řeky?“

První část koánu se týká odtažení smyslů od věcí, rozpouštěním věcí (empiricky prožívaného vesmíru) do vědomí. Druhá část se týká vědomého tvoření vesmíru.

str. 23

Ten, kdo dosáhl hlubokého Poznání, prožívá stav, jemuž se říká „prvotní tvoření“. Podmínkou je obrácení mysli do nerozptýlenosti, do jednoho bodu, s touhou po Pravdě a s uvědomění si jí nejdříve v nás a potom cestou moudrosti ve všem.

Jen zcela výjimečně můžeme k tomuto poznání přijít i bez metafyzických úvah, a to bhaktijógou, cestou lásky k Bohu. Ale musí to být ta nejvyšší láska, jaké je člověk schopen, vesmírná přéma, jak se jí říká, a člověk v ní musí na sebe sama naprosto a úplně zapomenout.

Čím větší je láska k Bohu, tím menší je zájem o vlastní osobu a tím menší je i připoutanost k okolnímu světu – nejen ke jménům a tvarům věcí, ale i k našim vlastním dosavadním, mylným a povrchním názorům, které obyčejně zkreslují a znemožňují poznání absolutna ve všem. Přistoupíme-li však k tomu bez názoru – jako tabula rasa –, uvědomíme si nejen svatou podstatu naší bytosti, ale vůbec všeho: všech bytostí i věcí kolem nás. Ne osoby a předměty, ale jejich základ.

Málokterý bhakta je ovšem bez názoru. Proto je takové poznání u bhaktijóginů jen výjimečné.

str. 26

Existují některé dobré cviky, ke kterým osobního učitele není třeba. Je to třeba sledování dechu. Tentokrát však napomáhající k pročištění lotosů neboli čakr.

Existuje, jak víte, sedm center v jemném těle, o kterých se na Východě soudí, že jsou středisky určitých sil, ale také žádostí a závislostí. Tyto závislosti strhávají člověka z duchovní cesty a brání mu v trvalé realizaci. Tibetská praxe vychází z teze, že pročištíme-li tato centra, odplavíme závislosti člověka i s jejich kořeny.

Cvičení, o které se dnes pokusíme, vede právě k tomuto cíli. Jeho sympatické výsledky nejsou však okamžité. Naopak. Je-li vásan více, jsou první výsledky spíše opakem klidu. Je to jako když zahýbete vodu ve studánce. Kal usazený na dně se zvíří. Chcete-li však mít studánku čistou, musíte to dříve či později udělat, abyste mohli všechnu špínu vybrat nebo ji nechat odplavit.

Cvičení se provádí takto:

Dýcháme klidně a nenásilně. Vědomí je upřeno na dechový proces. Pozorujeme, jak dech nosními dírkami vniká do hloubky plic, jak se tam vyvíjí, jak je zadržén, jak znovu odchází – sledujeme rytmický proces celého dechového cyklu. Přitom si uvědomujeme, že s dechem přijímáme vesmírnou životodárnou sílu – pránu.

A nyní přestaneme sledovat cestu dechu do plic a zavedeme tento rytmus do průduchů v jemném těle, jimiž proudí prána. Do idy, pingaly a sušumny. Jsou to tzv. nádí. Je jich mnoho v lidském těle, hlavní jsou však tyto tři. Nejdůležitější je sušumná neboli centrální nerv, který prochází středem páteře. Ida a pingalá se nacházejí po stranách páteře.

Centrálním nervem, středem páteře – sušumnou – vedeme nádech.

Někteří jógini spojují nádech a výdech s mantrickými slabikami. Můžeme si to zkusit: každý nádech v představě provázíme slabikou AUM nebo ÓM v křišťálově bílé barvě a vedeme jej od konce páteře vzhůru k tzv. Brahmovu otvoru na temeni hlavy. Celý nádech je naplněn posvátným zvukem AUM. Je to očistěný nádech, oproštěný od negací, plný soucitu a lásky.

A nyní vydechneme.

Když vydechujeme, vydechujeme zároveň s dechem zvuk HÚM, což znamená „bytí“, doprovázený představou modré barvy. Vedeme dech dolů idou po levé straně páteře do prvního lotosu.

Tady nastává třetí fáze dechového cyklu – zadržení dechu.

V prvním lotosu na konci páteře zadržíme dech. Krátce, nenásilně. Tento dech po dobu zadržení v prvním lotosu je doprovázen zvukem AH v barvě červené. Po zadržení dechu změním červené AH na bílé AUM a opět nadechujeme vzhůru sušumnou až nad hlavu. Poté opět vydechneme zase modré HÚM a vedeme jej po pravé straně páteře dolů – pingalou.

A tak se to stále opakuje. Lze také praktikovat zadržení dechu bezprostředně po nadechnutí – je to modernější způsob.

Důležitý při cvičení je mentální postoj, s nímž se toto cvičení dělá. Modř zvuku HÚM je symbolem moudrosti a věčnosti, červené AH je symbolem lásky, bílé AUM symbolizuje absolutní čistotu ducha. Žák si musí uvědomit, že tu jde o spojení nejvyšší moudrosti s nejvyšší láskou. A že z tohoto spojení jako výslednice vychází svoboda pravdy.

Podle obecné tibetské víry dech velkých jóginů takto vyslaný do světa léčí nemoci a usmíruje zlou karmu světa. Ale i obyčejný člověk, který není velkým jóginem, může tímto cvičením velice prospět sobě i jiným. Nesmí však výslovně chtít prospět! „Bud' vůle Tvá“, to je ten správný postoj v každé duchovní záležitosti, tím spíše pak v takové, kde se působí na jiné. Tento postoj důvěry a lásky k Bohu je sám o sobě nejlepším cvičením.

str. 28

My dnes již víme, že absolutno je vším a ve všem! Že věci a osoby, které se projevují jen svými změnami, nejsou v podstatě ničím jiným než oním. Nedokážeme však z toho pro náš život učinit správné závěry. Člověk to rozumem přijme, ale jak podle toho žít, to už obyčejně neví. A přece je celkem snadné to domyslet.

Víme-li, že vše je Bůh, pak musíme nezvratně chápat, že věci a lidé kolem nás nejsou a nemohou nám být ve své podstatě cizí, že v základě ani nemohou být nepřátelští, i když je dosud mezi lidmi tolik různic. Nedejme se tím mást! Víme-li opravdu, že Bůh je vším, pak je přímo naší povinností podle toho žít. Žít harmonicky se svým tvůrcem i s jeho stvořením.

Jak se to dělá? Nechme své žití plynout samo sebou, přirozeně, samovolně, jako když se vlní zralé obilí. Žijme život, v němž se nezapomíná, že vše je svaté pouhou svou existencí, pouhou silou Pravdy, která v tom žije. Opravdu moudrý člověk tuto jednoduchou svatost cítí ve všem a už o ní neuvažuje, jen ji klidně a spokojeně žije. A vůbec ne svatoušsky nebo úzkoprse, jak si mnozí myslí, nýbrž přirozeně.

Jednou se mě ptal jeden mladý muž, zda se mu budou ještě líbit děvčata, když půjde touto cestou. Ujistil jsem ho, že děvčata budou pro něho ještě krásnější, až pozná jejich vnitřní podstatu. Moudrostí člověk nezchudne, naopak – zbohatne. Lidé často soudí, že mudrc si nesmí dopřát radostí života jako druzí, ale tak tomu není. Může žít právě tak jako ostatní, není však na kladech života ani na jeho záporech osobně závislý. Na rozdíl od druhých lidí je může kdykoli bezbolestně odložit nebo třeba natrvalo ztratit – a bude mu to jedno.

Tato naprostá svoboda a nepřipoutanost je jeho úžasnou výhodou. Jeho největší radosti nejsou totiž malé lidské rozkoše a přechodná potěšení, po nichž se lidé tolik pachtí a o něž celý život usilují, nýbrž vědomí, že on sám je nekonečným bytím a nikoli jen omezenou osobou. Proto se také nedá nikým přemluvit či stáhnout do staré úzkoprse nevědomosti, třebaže u druhých ji může dobře tolerovat, protože je chápe.

str. 29

Teorie. Je jich mnoho a všechny mohou být velmi dobré. Nejsou však naším konečným cílem, ale jen ukazatelem k němu. Nesmíme proto ulpět ani na nich. A také si nebudeme všimát žádných malých cílů, těch drobných železek, jichž máme vždy tolik v ohni. Nemysleme na ně. Nechme ta naše železka vyhasnout. Mysleme bez ustání na jediný, skutečný, konečný cíl. Na veliký cíl. Na realizaci Pravdy v nás i kolem nás. „Hledejte nejprve království nebeské a vše ostatní vám bude přidáno,“ pravil Ježíš.

Vyšli jsme z království nebeského a jdeme k němu zpět. Ve skutečnosti jsme je ovšem nikdy neopustili, neboť vše je ono. A tak se tam teď – zdánlivě – vracíme, třebaže to je právě náš omyl. Nicméně se jakoby vracíme. Držet se přitom malých podružných cílů a zapomínat na ten hlavní znamená držet se tohoto omylu a ještě se v něm utužovat. Upevňovat se v něm jako v nějakém zakletém hradě. Moudrý má vždy jen jeden cíl. A příliš se nezdržuje drobnostmi života.

Je veliký rozdíl mezi člověkem, který takto žije, a těmi ostatními. Zhruba takový jako cestovat v letadle, nebo tlačit káru. Tlačíme-li káru, jedeme pomalu a brzy nás začnou bolet ruce i nohy, protože neodoláme, abychom cestou tu a tam něco do své káry nepřihodili, takže bude čím dál tím těžší.

Cestujeme-li letadlem, cestujeme pohodlně, rychle, nic netlačíme, ani netáhneme. Letí to samo. Nemůžeme, pravda, sbírat obláčky při cestě ani vonět ke kytíčkám, ale alespoň se tím nezdržujeme a nebolí nás ruce a nohy. Pohybujeme se daleko rychleji než náš přítel s károu. Budeme brzy, velmi brzy u cíle, kde na nás čeká bohatá odměna za naši odvahu.

str. 31, Co je to osobní cíl?

Osobním cílem žáka duchovní cesty je dosáhnout nirvány, Poznání, zaživa uskutečnit Pravdu. Ne jako něco nového, jako nějakou věc, kterou bychom mohli nalézt, objevit nebo dostat či která by nám mohla být přidána k tomu, co již známe, ale jako osvobození od nevědění. Od nevědění, které je příčinou žádostí a hněvu, od nevědomého nazírání na ego a svět. Toho je třeba se vzdát.

Je třeba prohlédnout, že my sami ve své podstatě jsme tím, co hledáme. A v tom je právě potíže, protože všechno ostatní lze poznat pozorováním, kdežto živou Pravdu, podstatu, posledního pozorovatele v nás lze poznat jen vědomým ztotožněním se s ním. Být jím. My jsme však zvyklí jen pozorovat, a nikoli být.

Být tím, co jediné jest. To je cílem.

Tento cíl si musí žák jógy pevně vytknout, musí k němu obrátit svou mysl v pokorné oddanosti a neustoupit za žádnou cenu, dokud není cíle plně a definitivně dosaženo.

Obrátit mysl k cíli znamená obrátit ji dovnitř, ke své podstatě, k Já – nikoli ven. Znamená to být bdělým, být vědomým si svého pravého Já. Až tak hluboko, že se jím vědomě staneme. Hlavní pomůckou, jak vidíme, je tu duchovní bdělost.

Co je duchovní bdělost? Je to trvalé upření pozornosti na božské Já v nás v citové odevzdanosti a oddanosti Jemu s úmyslem realizovat Pravdu Já. Stát se jí. Stát se Pravdou, nebo lépe řečeno dovolit, aby ona se stala námi. To je totiž ta jediná možnost, jak Pravdu poznat.

Síla odhodlanosti dosáhnout absolutní Pravdy však musí být opravdu značná, má-li se dojít k úspěchu. Jen stoprocentní odhodlanost zaručuje stoprocentní úspěch.

str. 34

Při povídání si o duchovní práci žáka na cestě je ovšem potřeba zdůraznit, že neznamená, že by jen vlastní vůle člověka stačila k tomu, aby k poznání došlo. Poznání přijde, obrazně řečeno, až přijde jeho čas a jeho vůle, ne naše. My se jen musíme učinit schopnými je přijmout – být pro ně prázdní. Musíme vyčistit, uprázdnit svou mysl, jako se nádoba na vodu musí vyprázdnit a vymýt od kalu a usazenin, než se do ní nabere nová čistá voda. A to v moci naší vůle je!

Zároveň je zde však nutno zdůraznit, že proti vůli člověka Poznání nepřijde nikdy. Nikdo a nic nemůže osvobodit toho, kdo sám nechce být osvobozen. Osvobození je tak osobním cílem žákovy duchovní cesty.

str. 37

Pravda je stav bez ega. Altruismus ego vytlačuje, proto vede k Pravdě.

str. 39

Jedním ze cvičení je stáhnout své vědomí do ústředního nervu v páteři, do sušumny, jednak proto, aby tím byla životní síla pozvednuta nad hlavu, jednak, aby tím byly zničeny nebo alespoň oslabeny vásany – vrozené sklony a závislosti.

Tyto sklony se vztahují k tělu a mysli a jsou největší překážkou člověka na duchovní cestě. Je to právě jejich síla, síla vásan, nahromaděná tisíci reinkarnacemi, jež způsobuje, že se člověk ztotožňuje s tělem a mylně se považuje za konajícího. Když zničí vásany u kořene, přímo v jejich centrech – nacházející se v jemném těle člověka na sedmi místech páteře a hlavy –, uvolňuje tím onen vyhraněný kontakt s tělem.

Přirozeným důsledkem je, že se časem odpoutává od těla a postupně se poznává ve své pravé neosobní skutečnosti.

Nevědomý egoista je vždy spojen s tělem, to si dobře pamatujeme. Proto pokládá svět za oddělený od sebe, za něco druhého, popřípadě i nepřátelského. A právě tento pocit odlišnosti, jehož pramenem je klam, resp. klamné ztotožnění s tělesnou schránkou, je zase příčinou, že si nevědomý člověk tvoří nové žádosti, nové strachy, nové záliby – prostě je příčinou tvoření nových vásan.

Je to opravdu začarovaný kruh, který je nutno někdy a někde prolomit. Žák jógy pracuje právě na prolomení tohoto začarovaného kruhu. Nejdříve karmajógově odevzdaným životem a následně – a někdy i současně – pročistěním a případně i odstraněním závislostí, vásan. Zvládnout mysl pročistěnou a bdělou jde daleko rychleji než mysl kalnou a karmicky zatíženou.

Existuje celá řada dechových cvičení v páteři. Řekneme si dnes ještě o jednom, které lze cvičit bez učitele. Jde o velmi účinné cvičení, protože nejen že čistí vásany, ale ještě člověka zbavuje klamné a zafixované představy, že je pouze tělem.

Žák si představí svoji páteř jako úzkou trubičku z červeného hedvábí, širokou asi jako malíček. Trubička je dutá, nahoře otevřená. Ze všech stran z ní vyrážejí barevné paprsky, na pohled velmi krásné. Uvnitř je prázdno a v této prázdnotě žák dýchá – ve své představě, samozřejmě.

A nyní trubičku s každým dechem na všechny strany rozšiřujete. Nejdříve do síly palce, pak ruky, pak nohy, pak sloupu, pak místnosti, pak hory, pak celé planety a nakonec do nekonečna, do velikosti nekonečného vesmíru. Uvnitř se stále dýchá a tento dech je v představě čistší než ozon na horách...

Potom zase stahujete svou představu zpět až do velikosti makového zrna. A pak ještě dále – až se představa červené trubičky docela ztrácí.

Když žák představu páteře jako prázdné trubičky a dechu v páteři zmenšil na nulu, až na úplné prázdno nebo na „ne-bytí představy“, pak zde – pokud je to začátečník – obvykle svá cvičení končí. My však právě v tomto kritickém bodě cvičení vypneme své úsilí jak možno nejvíc, abychom je překročili až do bezúsilí! Nyní je třeba používat veškeré inteligence k rozeznávání, kdo nebo co si v nás uvědomuje tento stav prázdna.

Oč tu jde? O soustředění bez objektu soustředění. O soustředění subjektu na subjekt. Sami na sebe sama. Co se přitom děje?

Myšlenka – cit „já“, které říkáme ego, nemá vlastní neodvislou existenci; vyvěrá z hledaného základu. Proto – jakmile se na ni soustředíme – ztrácí svůj osobní charakter a rozplyne se do svého pramene, do neosobnosti. Ego to přirozeně kvalifikuje jako svou ztrátu a snaží se z této situace uniknout nejrůznějšími zákrutými charakteru a zvyklostí. Zde je nezbytné použít nejvyšší inteligence a schopnosti rozlišování, protože současně s pocitem zániku ega, který není vždy příjemný, vzniká v nás nový, neznámý, blahý pocit – osvobození, rozplývání se do toho, co jediné jest, do pravé vnitřní skutečnosti. A právě k tomu se inteligence musí co nejúžeji přiklonit a tomuto neosobnímu bytí se podrobit.

Opakuji! Je to soustředění bez objektu – jen na subjekt. V této vysoké fázi cvičení musí proto žák vyloučit jakoukoli osobní činnost, jakékoli osobní chtění, i chtění vlastní spásy, prostě jakékoli osobní úsilí. Proto ta oddanost s láskou k hledanému cíli u křesťanů a hinduistů a proto to altruistické zaměření na spásu druhých u buddhistů.

A ještě něco můžeme v tomto vysokém stádiu udělat, něco, co nám rychle pomůže od ega – předat svou snahu svatému principu, který je hledán. Dovolit, aby božské bytí samo zasáhlo, jako by mělo samo sebe hledat a nalézt. Tak vysoká je to pasivita, ovšem pasivita dynamická, přímo nabitá neosobní existencí, bytím! Bytím bez přívlastku. „Jsem, který jsem!“ To je ono.

Zde končí osobní snahy žáka, byly by naopak překážkou. A přece jsou nějakým způsobem nutné. Zase o jeden paradox víc.

Úkolem žáka je totiž střežit myšlenky, nedovolit, aby k nim došlo – včetně myšlenky o Poznání, o Pravdě, o Bohu a včetně myšlenek duchovního úsilí a snahy po Poznání.

Jak je to subtilní! Jak jen vysvětlit ono děláni „nicnedělání“? Snad nejlépe oním Eckhartovým „nic nemít, nic nechtít, ničím nebýt a nakonec i nic nevědět“. Jen setrvat v podstatě bytí jakožto ono samo. V nirváně.

Kdyby jen člověk mohl a dovedl nerušeně po delší dobu setrvat v odevzdané, láskyplné nepohnutelnosti, již původně zaujal! Zcela jistě by bylo rychle dosaženo konečného cíle. Jenomže člověk se zpočátku brzy unaví střežením a potlačováním myšlenek, které se stále ještě vynořují i při těchto vysokých duchovních pokusech. Důsledkem velké únavy žák propadá línosti a ztrácí pozornost k pozornosti, k Já. Jeho ponoření není pak už stejně hluboké a nerušené, stává se nestejným. Rovnováha je porušena.

Aby se těmto výkyvům zabránilo, přidává se k tomuto cvičení ještě jedno, tzv. cvičení na udržování duchovní rovnováhy. Říká se mu odborně „pletení bráhmanské šňůry“. Proč se tak jmenuje? Bráhmanská obětní šňůra nesmí být totiž při své výrobě pletena ani příliš pevně, ani příliš volně, ale stejnoměrně. Právě tak při pozorování pozornosti nebo myšlenky-citu „já“ se žák nesmí příliš dlouho napínat, ale postupovat tak, že myšlenky střídavě potlačuje (s výjimkou altruistického soucítění), a když je napětí příliš velké, zase je uvolňuje – znovu s výjimkou altruistického soucítění nebo odevzdanosti, jediné tuto oddanost a soucítění drží trvale. Tento

způsob střídavého napětí a uvolňování se nazývá „uchopování vědomí“ ve stavu „pletení bráhmanské obětní šňůry“.

Zopakujme si to stručně: 1) Odevzdaný neegoistický život. 2) Rozšíření pocitu prázdna v páteři do nekonečna a stažení opět až k nule. 3) Odevzdávání duchovního úsilí pro dobro druhých. 4) Udržování duchovní rovnováhy formou tzv. pletení obětní bráhmanské šňůry.

str. 45

Jóga velkého symbolu není žádnou filosofickou teorií, je to praktická cesta, vedoucí k osvobození podle zkušenosti těch, kdo ji napsali. Proto je tak cenná. Proto má stotisíckrát větší cenu jí porozumět a cvičit ji než ji jenom slyšet nebo číst.

str. 47

Žák se před každou meditací vroucně modlí a prosí o vnitřní osvětlení. Tento mentální postoj je velmi důležitý, protože napomáhá udržet mysl poddajnou, senzitivní a tvárnou.

Pak žák provede krátkou analýzu svého „já“, aby si důkladně uvědomil, že není tělem, myslí ani citem – to je pro cvičení, které následuje, velmi důležité. **Nikdy však neopouští postoj citové oddanosti a vroucnosti, protože právě tento postoj ho nejrychleji přivede k vnitřnímu rozplynutí ega.** Jen ho může někdy nahradit nebo doplnit postojem milosrdenství: „Nechci z této meditace získat nic pro sebe, jen k dobru druhých.“ To je ten správný postoj, postoj služby a odosobnění. Klidně a nenásilně v něm žák setrvává po celou dobu své koncentrace.

str. 49

Pozorovatelem? Proč právě pozorovatelem? Protože když se stanu pozorovatelem něčeho, pak už se s tím neztotožňuji.

str. 49

Stará indicko-tibetská rovnice:

Bůh + touha = člověk.

Čili když ji převrátíme:

Člověk - touha = Bůh

str. 49

Objektivizovat myšlenky znamená pokládat je za objekt, za předmět, pozorovat je a stát se k nim indiferentní. Odpoutat tak čisté vědomí, čisté bytí, čiré neosobní blaho, prostě pravou skutečnost od myšlenek, aby mohla být pochopena a realizována jakožto právě „Já jsem“.

Zrealizovat skutečnost znamená poznat se v tom, co „jest“. Když vyřadíme nebo zastavíme myšlenky, anebo je soustředíme, prostě když celý ten myšlenkový roj dáme stranou, musí zůstat to, co je za myšlením, to, co je jeho základem. Musí se to objevit.

str.51

Člověk má ovšem také svobodnou vůli tuto realizaci donekonečna odkládat. Jak? Tím, že si podrží své malé klamy, omyly a strachy, kterým říkáme ego, své sklony a závislosti, těkavé a chtivé myšlení a věčné mudrování a rozvíjení mysli, jež tvoří největší sílu klamu. Zvládnout myšlení je proto první věcí duchovní cesty. A je třeba ho zvládnout lehce, co nejvytrvaleji a s inteligencí – oddělit se od něho a

neztotožňovat se s ním, neztotožňovat se s našimi věčnými myšlenkami a city.

str. 51

Budeme denně pozorovat dech a tělo, které dýchá, a myšlenky, které se tím aktivizují. Zprvu třeba jen na krátkou chvíli, avšak opakovaně, několikrát denně – ráno, v poledne a večer, vždy alespoň po patnácti minutách. Když to zvládneme, postupně přejdeme na celodenní bdělost. A budeme takto bdít i během zaměstnání, které – jakmile si na toto vidličnaté rozdělení pozornosti alespoň trochu zvykneme – tím vůbec neutrpí. Právě naopak.

Naším úkolem ale je postupně se stát neosobním pozorovatelem dechu a zároveň – a to zdůrazňuji – pozorovatelem veškeré své činnosti mentální, citové i tělesné. Když se to podaří, pak se musíme tomuto pozorovateli tiše odevzdávat, jaksí se k němu přiklonit – a stát se jím. Stát se sám sebou znamená pochopit sebe a svět.

Tato zkušenost, ke které se musíte z počátku nutit, se po čase změní ve zkušenost spontánní, samozřejmou, přirozenou, a může se stát, že bude trvat nejen celý den, ale často i po celou noc. Třebaže člověk spí a zdají se mu sny, nebo setrvává v hlubokém spánku beze snů, může být vědomě bdělým, vědomě svobodným. Ani bolest, ani smrt pro něho pak nic neznamená.

Kdo z nás by se nechtěl osvobodit od tužeb a starostí? Když je budeme pozorovat, když s nimi nebudeme splývat, ale dokážeme se od nich vědomě a záměrně oddělit, ztratí nad námi svou moc. Naše mysl jim prostě unikne proniknutím do sebe sama, do své vlastní prapůvodní oblasti čistoty, svobody a klidu. Jakmile vyvstane jakýkoli problém, mysl jej bezprostředně rozpustí tím, že ho nebude rozvíjet a že k němu nepřilne.

Ne, že by problémy neřešila! Ona je vyřeší a správně vyřeší. Určitě daleko správněji než mysl rozrušená, neurotická a těkavá.

Co tedy bude naším bezprostředním úkolem?

Snažit se ovládnout myšlení pozorováním dechu a objektivizací myšlenek. Budeme pozorovat tělo, dech i myšlenky, jakoby to byly cizí předměty, a budeme k nim indiferentní, abychom zvládli myšlení.

str. 54

Musí zde být neochvějná stálá touha poznat Pravdu, zůstat v Pravdě a žít v Pravdě až na věky.

str. 55

Jen naprostá rovnováha mezi citem, rozumem, intuicí a zevní činností spojená s kladným vývojem charakteru zaručuje správný a trvalý výsledek jógové praxe. Proto je tolik nutná kázeň, vnitřní kázeň celého člověka vyúsťující v čistou lásku k hledanému cíli a v naprostou oddanost nejvyšší Pravdě.

str. 61

Dechový pochod v těle člověka vykonává velmi důležitou funkci. Je na něm totiž závislé myšlení lidí. Ani ne tak to, co a jak člověk myslí – to je jiná otázka –, ale to, že vůbec myslí, že vůbec může myslet. I běžnému pozorovateli je známo, že čím je dech rychlejší, tím rychlejší je proud myšlenek a naopak, čím je dech pomalejší, tím se i myšlení více a více zpomaluje. Dech a mysl jsou tedy k sobě v přímé souvislosti.

str. 62

Myšlení je zlodějem Pravdy. Právě jsme odhalili zloděje, který nám krade štěstí.

str. 67

Má-li člověk tisíc mocných tužeb po všem možném a jen jednu maličkou touhu po Pravdě, pak mu fyzické dodržování pohlavní čistoty není nic platné.

str. 69

Není dovoleno, aby si myšlenky dělaly, co chtějí.

str. 70

Myšlenky nemají vlastní samostatnou životnost. Rozvíjejí se hlavně tím, že jim věnujeme svůj zájem, že je sledujeme a utváříme, že je akceptujeme. Že je prostě chceme mít, že někde v nitru své bytosti máme větší zájem na jejich existenci než neexistenci.

Nejde vlastně ani o to, myšlenky popřít, jako o to, nenechat se jimi vláčet a utlačovat! Je třeba žít svobodně, ne jako otroci vlastních myšlenek. Tak tomu má být.

str. 70

Podmínkou nalezení Pravdy je čistota srdce a duše. Člověk musí být vnitřně bezpodmínečně čistý.

str. 71

Bůh je láska, pokud se vůbec o něm může něco říci. A chceme-li se s ním spojit, to jest realizovat ho, musíme mít v srdci lásku, musíme se k němu blížit s naprostou oddaností.

Láska k Bohu i cesta k němu musí být čistá a nesobecká, tak nesobecká, že úplně zapomíná na sebe a nežádá si už ani osvobození. Nic si nežádá. Nanejvýš si ponechává soucítění.

str. 72

Je třeba volit si vhodnou společnost, střídme jíst, střídme pít, střídme spát, přiměřeně pracovat a pravidelně meditovat. Ale hlavně vnitřně duchovně bdít. Být trvale bdělým svého vnitřního bytí a oddat se mu na věky.

str. 75

Tibetští duchovní učitelé dávali někdy svým žákům otázku: „Prapor vlaje ve větru. Co se pohybuje – vítr, nebo prapor?“ Správná odpověď zní, že se pohybuje mysl.

Člověk pozoruje jen svou vlastní mysl, v níž je představa jak praporu, tak větru. Jedině prostřednictvím své vlastní mysli si je s to vůbec uvědomovat, že prapor vlaje ve větru. Aby si vůbec něco uvědomil, musí to být obsahem jeho mysli, mysli, která musí být v pohybu. To ona musí mít myšlenky, nebo lépe řečeno být myšlenkami.

Tibeťané a vůbec buddhisté, ale i mnozí moderní filosofové říkají, že mysl takto putuje ve vlastních představách. Jen osvobozená mysl neputuje. Nepohnutá, klidná, vlastním mírem okouzlená duše stojí tiše v prázdnotě a v nepopsatelném štěstí. Ve štěstí vnitřního osvobození, kde není nic a nikdo, jen právě to štěstí a svoboda. Svoboda, která je poslední bránou Pravdy – dokořán otevřenou bránou,

nikoli uzavřenou jako všechny brány předešlé. Otevřenou stavu klidu, míru, Pravdě. Otevřenou příchodu Boží skutečnosti.

str. 77, Jak udržet, prohloubit a neztratit dosažený stav klidu a míru – podobenství „pletení bráhmanské obětní šňůry“

Nyní, prosím, sledujte následující výklad s mimořádně zbystřenou pozorností. Pokusíme se, aby byl nejen výkladem, ale současně i nácvikem velikého umění nepřerušované vnitřní bdělosti. Není to lekce, kterou bychom mohli vynechat nebo minout, chceme-li realizovat konečnou Pravdu. Je to cvičení jemnosti a bdělosti vědomí a je třeba ho dobře ovládat, jinak nám budou získané duchovní výsledky stále utíkat – jako se to děje tisícům lidí na duchovní cestě.

Jóga velkého symbolu říká, že stejnoměrnost získaného klidu mysli má být taková, jako je stejnoměrnost při pletení bráhmanské obětní šňůry. Co to znamená? Proč se přirovnává snaha po udržování duchovní rovnováhy k pletení bráhmanské obětní šňůry?

Odpověď by nám mohla dát každá žena, která dovede dobře zacházet s pletacími jehlicemi. Jistě by nám potvrdila, že kdyby nebyla dost pozorná a některá očka příliš utáhla a jiná zase příliš povolila, že by vyšlo z jejich rukou pletařské dílo nevalné hodnoty. Vždyť má-li být svetr opravdu pěkný, nestačí mít jen dobrý materiál a dobré jehlice, ale je nezbytné plést jej téměř tak pravidelně, jako plete svetry stroj. Tedy ani příliš pevně, ani příliš volně. Stejnoměrně.

„A tak se ani při udržování duchovní rovnováhy nesmíme nestejnoměrně napínat,“ říká jóga velkého symbolu.

Nemůžeme ani příliš usilovat, ani příliš neusilovat, jinak by i zde vzešlo dílo nevalné hodnoty – byla by ztracena vláda nad dosaženým jemným stavem mysli. „Neboť budeme-li příliš usilovat, brzy se unavíme a propadneme liknavosti,“ říká jóga. A nebudeme-li naopak o udržení dosažené rovnováhy mysli usilovat vůbec, vlezou nám do ní různé nepotřebné myšlenky a náš klid, tak pracně vydobytý, bude znovu ztracen.

Jóga jako řešení nabízí možnost používat způsobu střídavého napětí, kdy se napětí obměňuje s uvolněním, a to zcela pravidelně, aby harmonie našeho díla nebyla nestejnoměrností narušována. A právě tento přístup se přirovnává k pletení bráhmanské šňůry.

Ale proč zrovna ke šňůře bráhmanské a obětní? Na to by nám znovu mohly odpovědět naše milé sestřičky. Která práce bude radostnější a o to pečlivější: Když budete plést svetr pro někoho, koho milujete, nebo když nebude záležet na tom, kdo jej bude nakonec nosit? Určitě si dáme víc záležet na té práci, kterou budeme dělat pro někoho, koho mám rádi.

A tím jsme zároveň odpověděli na otázku, proč je dávana za příklad šňůra bráhmanská a obětní. Bráhmanská obětní šňůra je totiž posvátná. Je třeba ji plést s láskou a úctou, s pokorou a plnou oddaností k vysokému cíli, jemuž bude zasvěcena. A tak i my přistoupíme k našemu úkolu s plnou oddaností, láskou, úctou a pokorou, a jenom tehdy se nám dílo podaří.

Jak to budeme konkrétně dělat? Předpokládejme, že se nám po jistém úsilí podařilo proniknout do ráje klidu mysli, že se nám podařilo ztišit mysl, a náhle do tohoto klidu vniknou nežádoucí myšlenky. To je známá zkušenost jóginů. Co s nimi uděláme? Musíme je jemně, ale pevně potlačit, ale ne zas příliš pevně, jen jakoby odstrčit. A hned na to musíme své úsilí opět uvolnit a ani na okamžik nepřepínat.

Kdy nastává nežádoucí přepětí, to nelze blíže určit, to nám musí ukázat praxe. Za žádnou cenu však nesmíme svou snahu stupňovat do té míry, abychom

tím zahnali i sám klid a mír. Pokud tuto vysokou jemnost dosud neovládáme nebo pokud nám není přímo vrozená, musíme se jí naučit. Bez její znalosti nepostoupíme dál. Znalost tohoto umění je totiž na duchovní cestě naprosto nutná. Vždyť Pravdu lze pochopit jen osobním zažitím, které se u člověka děje, jak říká Mahariši, prostřednictvím jeho nejjemnější složky mysli (subtle mind). Je to vlastně již neosobní mysl, jemná, subtilní a zcela prostá ega. Jen taková je schopna zažít svůj vlastní zdroj.

Dnes si zkusíme tuto důležitou vnitřní jemnost osvojit. Když tedy dojde k narušení klidu myšlenkami, zaženeme je, nebo je nezaženeme? Ovšemže zaženeme, jinak by se samy zmocnily vlády, ale zaženeme je jen jakoby nezaujatým odmávnutím ruky, jen jako bychom mimoděk, docela bezděčně odstraňovali letící vlákno jemné pavučinky za svého čela, vlákno, kterého jsme se náhodou dotkli na své cestě hlubokým ztichlým lesem. A ještě něco: Člověka obyčejně zamrzí, když ztratí získaný klid. Ale my si takový citový přepych nemůžeme dovolit. Tyto city by totiž byly novou překážkou, zábranou, novým mentálním motivem, který by odvál i poslední zbytky jeho pohody. A tak žák jógy musí být zejména opatrný na veškeré city, které mají stále tendenci ovládnout vakuum jeho mysli. Zlehounka je odmítne, jako odmítl myšlenky, a stane se znovu klidným, do sebe ponořeným vědomím. Tichým vědomím svobody, která je jeho pravým domovem, svobody, po které celý život tolik toužil, třebaže ji odjakživa měl. Nikdo mu ji nemůže vzít, leda on sám – když dovolí svým vlastním vjemům a tajemným žádostem, které se probudily v hlubinách jeho mysli, aby ji znovu zastřely. Když to připustí, ztratí svobodu, když to nepřipustí, zůstane v ní navěky.

A to je první umění, jak udržet získaný mír – podobenství pletení bráhmanské obětní šňůry. Druhý způsob spočívá v podobenství zlomeného stébla. Je ještě jemnější a subtilnější než první. Nejlépe se osvědčilo oba způsoby kombinovat.

str. 80, Umění, jak udržet získaný mír – podobenství zlomeného stébla

Vezmu slámu, obyčejné stéblo slámy. Když je teď zlomím, budu moci tyto dva kusy vůbec ještě nějak spojit? Nebudu, nepůjde to. Už nikdy nebudou držet pohromadě.

A teď pozor! Když vědomí Já jakožto subjekt poznává něco jiného, než je samo, tedy když poznává „ne-já“ (objekt), nemůže současně poznat sebe. To je jasné. Oči také samy sebe nevidí. Princip posledního pozorovatele, princip ryzího „Já“ je princip božský. Co není „Já“, je z tohoto hlediska „ne-božské“. Běžně není možno v témže okamžiku sloužit božskému i nebožskému. Proto se koncentrujeme soustředěním do nitra, abychom se spojili s principem božství, zapomínajíc přitom dočasně na svět.

Při poznání Pravdy musí být tyto dvě složky, božské a nebožské, od sebe odděleny jako dvě části zlomeného stébla. (Ony jsou sice původně jedno, pocházejí z téhož stébla, což si musíme pro další studium dobře uvědomit, ale teď je budeme od sebe oddělovat.)

Řečeno metafyzicky: jedna část je čisté vědomí, druhá část je svět, resp. myšlenky o světě, což je pro nás totéž. V józe tyto dvě složky musíme umět udržet od sebe odděleně. To jest, musíme vědomí udržet vzdálené od světa neboli vzdálené našich myšlenek o světě.

Jak je to proveditelné? **Uvědomme si, jakými nástroji vnímá člověk svět. Je to za prvé schopnost poznávat, za druhé vůle poznávat. To znamená, že poznávat (svět včetně našeho těla) jednak dovedeme, jednak chceme. A jsou to právě tyto dvě schopnosti, které vytvořili neklid lidské mysli a které jsou**

vpravdě prapůvodci její rozptýlenosti.

Chceme-li tedy zůstat nerozptýleni (nebýt rozptýleni), chceme-li oddělit čisté vědomí do myšlenek, musíme se těchto schopností umět dočasně vzdát. To jest, musíme se vzdát jak schopnosti poznávat svět, tak i vůle poznávat svět. **Musíme se umět vzdát poznávání i touhy po poznávání něčeho jiného, než je „Já“.**

Jak to provedeme? Tak jako když držíme dva kusy zlomeného stébla slámy daleko od sebe – oddělíme čisté vědomí od myšlenek světa.

Čím toho dosáhneme? Zaprvé vzdáním se schopnosti poznávat svět, leda jen jako sebe sama. Zadruhé vzdáním se vůle poznávat svět, leda jen jako sebe sama. Zatřetí nezvratitelným rozhodnutím o bezpodmínečné bdělosti sebe sama, tj. obrácením pozornosti na samotnou pozornost. Začtvrté svolením k tomu, aby čisté vědomí „Já“, kterým jsme v podstatě my sami, spočinulo ve svém vlastním, pasivně klidném, sama sobě odevzdaném stavu.

Splníme-li tyto podmínky, můžeme nalézt – realizovat.

Toto je tedy cvičení podle podobenství zlomené slámy, kde jednou částí slámy je „Já“ a druhou částí pozorovaný svět. Jak je dát obojí zase dohromady a udržet obojí nerozdělené v nejvyšší moudrosti, o tom se budeme učit někdy jindy.

str. 82

Mluvíme o vnitřním uvolnění, o vnitřním osvícení člověka, o oddělení pravého „Já“ od světa myšlenek, ale co svět? Ten tu přece zůstává dál se svými problémy a neúprosným fyzicko-psychickým tlakem. Také bychom chtěli, aby byl dobrý, spokojený a vpravdě osvícený. Což není nějaká cesta rovněž k osvícení světa, nějaká zásadní reforma?

Taková cesta, taková reforma existuje a my se jí osobně vysoce zúčastníme, když si budeme hledět v první řadě své vlastní reformy. Vnitřní osvícení člověka není totiž úplně jen vnitřní a není jen naše. Svítí nejen v nás, ale i mimo nás, ať to chceme nebo nechceme, ať o tom víme nebo nevíme.

Budeme-li se starat o své vlastní duchovní osvícení a procitnutí, nemusíme se starat o osvícení světa. Bude-li více dobra v nás, bude ho více také mimo nás. I bez naší speciální péče tomu tak bude. I bez našeho úsilí tomu tak bude. Jen se odevzdat nejvyšší Pravdě, hledat v nitru království nebeské – a ejhle, ono se pak objeví i venku.

Ne všude bude vidět hned a ne každý si ho bude vědom hned, ale to už není naše starost ani naše dílo. To je Jeho dílo. Vše, co existuje, je v podstatě On. Vše, co se děje, je v prapodstatě Jeho dílem. Je to Jeho dílo, ne naše. On dobře ví, co činí. A proto se také nemáme snažit za tento výsledek naší vnitřní změny sklízet jakoukoli odměnu, ba ani jakékoli uspokojení.

Můžeme namítnout: Ale vždyť je tolik zla na světě a tolik utrpení, to je také Jeho dílo?

Jak mnoho lidí se již zamyslelo nad touto odvěkou otázkou. Mnozí to domýšlejí až do konce, mnozí jen napolovic. Jedním z těch prvních byl filosof Aurelius Augustin, který žil v Thagastě v Severní Africe na začátku 5. století po Kristu. Tehdy pronesl: „Bůh, jsa nanejvýš dobrý, nikterak by nedopustil, aby něco zlého bylo v jeho dílech, kdyby nebyl tak všemohoucí a dobrý, aby dobro učinil také ze zla. Jen nejvyšší dobro může dopustit zlo, aby z něho nakonec vyvodilo zase jediné dobro. Přestože jen dobro je absolutní, zlo není absolutní, má jen relativní platnost. Co my víme, proč to nebo ono se právě děje? Ten, kdo dává světu život, je plně oprávněn použít všech forem života ke konečnému osvícení světa. I bolesti a

utrpení, protože jsou neúčinnější.

str. 84

Mnohokrát jsme zde již pojednali o velikém a mimořádně důležitém námětu neutuchající vnitřní bdělosti, a přece stále není docela jasné, co to ta vnitřní bdělost vlastně je a jak má vypadat.

Nuže bdění, to je upření pozornosti na pozornost. Je to snaha po uvědomění si sama sebe, svého základu, své nejnvnitřnější vlastní podstaty. Aby však bdění bylo opravdovým bděním, platí zde jedna nezbytná podmínka – musí být spojeno s nejhlubším klidem mysli. S živým klidem, kterým se člověk musí stát, ne ho jen vytvářet nebo pozorovat.

str. 86

Zkrátka, vše, co pozorujeme, nejsme my! To je první zásada. Vše, ať je to věc, pocit anebo myšlenka, je součástí velké iluze, která sice existuje, ale není skutečná. Jen stanovisko, z něhož se díváme, je skutečné, jen to je skutečnost!

Co je pozorováno je nestálé! Kdo to pozoruje, je stálostí samou.

To neznamena, že všechno musím vidět jen z těla. Tělo je také jen pozorovanou věcí, pouhou iluzí. Poslední pozorovatel nemusí být nutně v těle – může stát vedle něj, za ním, kdekoli. Neosobní vědomí se dá „přenést“ kamkoli, protože ono tam už je. Tibeťané to cvičí dokonce záměrně, aby neulpěli na své vlastní osobě.

Věc je prostá: pozorovat sama sebe jakožto posledního pozorovatele – a pak už ani to ne. Splynout s ním a pak už jen být! Zůstat nepohnutý v nepohnutelnosti. Hodinu, dvě, tři, jak to jde, třeba celý den a třeba celý týden. Při práci, při řeči, při všem. Zůstat tichý v tichém proudu ticha. A nevíšmat si nakonec už ani toho ticha.

Hlavně si nevíšmat samovolně se tvořících myšlenek, nepodporovat je, netvořit asociace dalších myšlenek. Prostě myšlení, podporování myšlení, přemýšlení, ono věčné rozvíjení mysli alespoň dočasně odložit. Nechytit se na překotné vlny vlastní mysli, jež se v člověku stále valí jako mocný proud, jako neúnavný mořský příboj. Nezajímat se o ně. Ať se valí, já jsem!

Neuznávat je, nenechat se na ty své touhy a plány chytit, ať se děje, co se děje, a tím je odstranit. Odstranit? Pochopit jako pouhou iluzi, jíž jsou, a nedovolit, aby ony vládly nám! To je celé. Uznat hru smyslů jen jako hru smyslů a nic víc.

Stejně se jednou všechno zase změní a pomine. Všechno odumře – i tělo. I ono – jako každá věc a každá hra a každý vjem – je složené, a protože je složené, musí se za čas opět rozložit. Jen „Já“ zůstává, Já, které jest. Jediné, nekonečné, nesložené, jednoduché, bez konce a tudíž i bez začátku, nikdy nezrozené. Tak uvažuje moudrý: „Jsem, který jsem!“

str. 89

Já jsem! Tak myslí moudrý. A už ani nemyslí, on ví! Je tím, co nelze dosáhnout činností. Je tím, co lze uskutečnit jen převelikým ne-činěním, posvátným nic-neděláním. Klidem čistého bytí.

Vytvářet tedy klid? Ne, to by byl klid umělý. Je třeba být klidem, být nejčistší bdělostí klidu, a to není tvoření klidu. To už není ani dělání bdělosti. To je, co jenom je. A tak zůstat!

A právě zde je kámen úrazu. Člověk i z tohoto vysokého stavu bdění snadno, převelice snadno sklouzne do nebdění.

Řekněme si proto nyní, jak k tomu dochází, abychom snadněji našli cestu a

způsob, jak tomu zabránit.

Člověk je bdělý, obrací svou pozornost na pozornost, a najednou ho z ničeho nic něco napadne. Třeba nějaký vysoký zážitek, ne jen tak něco obyčejného, to by zahnal, ale třeba zažije stav vnitřního světla. Je oslňující, příjemné, blažené. Člověku se zdá, že on sám je tím světlem. Ale jen si to pomyslí a už je tu chyba. Chtěl by je zažívat, zaznamenává je v sobě, k něčemu je přirovnává – a není už bdělý. Přestane být uvnitř, přestane být pozorovatelem, a je spokojen s tím, co je pozorováno. V našem případě s božským světlem. A to je pád. Člověk vypadl z vnitřní pozornosti.

Posléze si to uvědomí – a je dobré, že si uvědomí, že vypadl. Snaží se opět vrátit tam, odkud vypadl – z nižšího stavu omezené osobnosti do neosobnosti. A právě proto, že se snaží, tak mu to nejde. Musí se přestat snažit a musí zase jen být. Být čistým, nevyslovitelně čistým, ryzím vědomím, neosobní Existencí.

Teprve „odtud“ se zase může klidně „dívat“ i „nedívat“ na osobu i svět – nezaujatě, nepřipoutaně, jen jako by člověk byl nahodilým divákem zírajícím odnikud nikam, do kraj bez kraje.

Pocítí třeba lásku? Nechá ji v přirozeném stavu. Pocítí třeba blaženost? Nepřivlastní si ji, neuchopí ji, přenechá ji všem. Pocítí mír? Nezalibuje si v něm, vždyť není jen jeho, nic není jeho, v tom právě je ta největší krása a osvobození. A tak ho nechá v přirozeném stavu.

Nic si neponechá, nic si nepřivlastní. Tím se osvobodí. Ač sám je světlem pro všechny, trvá bez osobního zalíbení v čemkoli. V tom je nádhera, že jenom je. Tak, jenom je.

A potom už jen jemně, nezaujatě sleduje, zda v něm a při něm něco přece jenom ještě nezůstalo. Něco, co by se mohlo rozpustit, něco, co dosud není tak docela zklidněno, co se dosud v jeho mysli jakoby hýbe – nějaká kvalita, nějaká nekvalita, nějaký obraz nebo vjem, zvuk nebo pohyb, na nichž by mu snad ještě, byť by jen docela málo, záleželo.

Vzdá se jich, nepřijme je, nepřilne k nim. To není on, to není jeho, on přece nemá nic. Nic, zhola nic mu nepatří. Tak klidně nechá plynout svůj čas i svůj prostor. Neříká si: Tohle musím udělat dnes a tohle si naplánuji po zítřek, dnes se musím soustředit na to a ono, dnes se musím naučit tomu nebo onomu, ne, nechá všechno běžet – tělo, i sen, i spánek, všechno. Nic nechtít. Ani ten klid už nesmí chtít, jen jím být a už ani o tom nevědět. A tak jen stále spočívá v onom teď a v onom všude.

Snadno, velmi snadno může člověk vyklouznout zpátky do běžných přeludů světa. Třeba když mluví. Jakmile by však jen zachytil stopu této ztráty, ihned si tiše pomyslí: „Kdo je ten, kdo tohle říká?!“ A odpověď se ozve ne slovy, ale přímým zážitkem: „Já jsem!“ – „Kdo je ten, kdo to teď poslouchá?“ – „Já jsem!“ – „Kdo je ten, kdo klade otázku? Kdo je ten, kdo tohle všechno pozoruje?“ – „Já jsem!“

Všude je „Já“. Všude bylo a bude. Jen v něm tiše spočinout – a je to. Ostatního si tuze nevsímat. Nepřikládat tomu důležitost, neživit to. Tak se osvobodit.

Člověk je třeba unaven. Může být, proč ne? Někdy i velice unaven. Řekne si: „Kdo je ten, kdo si teď uvědomuje tuto únavu? Únavu těla nebo mysli nebo citů?“ – „Já jsem!“ A už se neztotožňuje s únavou, nýbrž s čistým vědomím „Já“. A čisté vědomí „Já“ nemůže být nikdy unaveno, to jen tělo nebo mysl.

To je ta stálá bdělost, hlídání sebe sama, to je ta pravá duchovní kontemplace.

Opakuji: ani ne tak zbavit se všech myšlenek jako zbavit se otročení všem myšlenkám. Zůstat na nich nezávislý. Stále si být vědom sebe sama – v jasném vědomí sebe sama, mimo čas, mimo prostor, ve stále současnosti svého „teď“. Tiše mlčet. Životem, vědomím – a nakonec mlčením samotným. Mlčet mlčením, mlčet

myšlením až do docela ničeho. Tak vyvanout. Wu-wej. Tak je to, tak je to!

str. 92

Dnes se naučíme dalšímu způsobu udržení čistého vědomí. Je to srovnávání vědomí s nedotknutelností slona procházejícího trním. Jedná se o umění, jak zůstat klidný i uprostřed bouří. Umění udržet klid čistého vědomí mezi vlastními, třeba i bouřícími myšlenkami.

Představme si slona, jak prochází džunglí. Zabývá se tím, jestli ho nějaká ta větvička škrábne nebo neškrábne? Nevšímá si jich, ale také se jim nevyhýbá. Jde přímo vpřed křovím a trním, může si to dovolit. Jeho kůži hned tak něco neprorazí. Co na tom, škrábne-li ji trn? To tlustokožec ani necítí.

Takhle nějak má vypadat náš nejhlubší klid. Jakmile jsme se ho jen docela málo dotkli, a to můžeme v každém okamžiku, nic nás nesmí z této naší vnitřní zkušenosti vychýlit. Vždyť je to náš přirozený stav. Proč se mu vzdalovat?

Byt. Buďme tedy. Bytím, existencí, čistým vědomím. Nenechávejme se z toho vytahovat ani malou, ani větší událostí, bolestí či nepříjemností, ani květy a radostmi života. To není útek od života. Stejně všechno kolem nás dál poplyne, jak má. Ať s námi nebo bez nás. Nebudeme se mu bránit, ale také se jím nebudeme mimořádně zaneprázdnňovat. Budeme žít v klidu, a ne v neklidu.

str. 95

I když se člověku po opakovaném soustředění, citové oddanosti a žhavé touze konečně podaří přivést vědomí do stavu hlubokého klidu a zbavit se tak utiskování myšlenkami, nemusí tímto výsledkem být ještě nirvikalpa samádhi. Ale pokud nedojde k nirvikalpa samádhi, budou se vždy, jak známo, i v hluboce uklidněném vědomí objevovat tu a tam pocity a různé poznatky. Co s nimi? Mají se potlačit? Nebo je nemáme v takovém hlubokém stavu ducha už potlačovat, ale spíš se snažit je pochopit, poznat, zbavit se jejich klamu?

Jóga velkého symbolu jednoznačně doporučuje druhou alternativu – pochopit iluzi mysli, pochopit vlastní myšlení a s ním i empiricky vnímatelný svět. Je totiž jednou z vynikajících předností této cesty, že nemá za konečný cíl jen odhalení tajemství podstaty člověka, ale rovněž poznání podstaty světa. A k tomu potřebuje nejen mysl statickou, ale i mysl hybnou, dynamickou.

Svět, jak jsme si zde již mnohokrát řekli, není nic jiného než dynamický projev absolutna. Jóga velkého symbolu, která má za cíl poznání všeho, co existuje, se proto zabývá jak statickou, tak i dynamickou složkou mysli. A o této dynamické složce si zde něco povíme.

V knize jógy velkého symbolu se praví: „Když se během klidu vědomí objevují poznatky (to jest myšlenky), objevuje se zároveň i samotné vědomí jich.“

Co to znamená „vědomí jich“, vědomí myšlenek? Toto vědomí si můžeme zkusmo představit jako „část“ nebo „výhonek“ absolutního, čistého, neosobního vědomí samotného, jako „paprsek“ slunce. Jím jsou naše myšlenky pozorovány, ovládány, ale také oživovány. Je to vlastně život v nás samých, bez něho by myšlenky nežily. Myšlenky samy nemají vlastní životnost, tu jim dává právě toto tiché, ale živé absolutní vědomí. Kdyby jeho nebylo, nebyly by ani myšlenky.

Jóga velkého symbolu proto tuto část vědomí, jež oživuje myšlenky o světě a zachovává je tím při životě, nazývá jménem „zachovatel“. Těm oživeným myšlenkám a současně i procesu, kterým se tyto myšlenky tvoří a zachovávají, dává jméno „zachované“.

Toto je velmi důležité rozlišení, na němž závisí pochopení vrcholného učení

asparšajógy velkého symbolu. Rozlišení „zachovatele“ a „zachovaného“.

A nyní: Jestliže žák cvičení vnitřní bdělosti, rozlišování a diskriminace dostatečně ovládá, jestliže ovládá dostatečně hluboké a odevzdané ponoření do sebe sama, může „zachovatele“ od „zachovaného“ oddělit a tím je obojí pochopit. Nejdříve je však pochopí jako rozdíl mezi „klidem“ a „pohybem“.

Čisté vědomí, „zachovatel“, se mu projeví jako prvek stálý, nehybný, statický, bezúsilný, sám od sebe existující – tedy klid. Myšlenky se mu projeví jako pohyb.

Statický prvek září, je to však prvek živý, sám základ života, který z něho vyvěrá samočinně, bez nejmenšího úsilí nebo snahy. Je to prazáklad života bez začátku a bez konce. Žije, ale nehýbe se – jeho vibrace se rozsahem rovnají nule a počtem nekonečnosti.

To, co se hýbá, je jeho náplň, jeho obsah, jeho projev. Pomocí vnitřní bdělosti se jógin snaží tento klidný prvek – statický a spontánní prvek života – rozlišit od jeho projevu, a právě tímto rozlišením nejrychleji dochází k pochopení vědomí i jeho myšlenek.

To je první fáze. Jógin přitom nezahání své myšlenky, protože by je nikdy nemohl pochopit. Žák jiné jógy by se je snažil zastavit, ale asparšajógin to neudělá. Rozliší myšlenky od jejich oživující podstaty, rozliší obojí od sebe – a jasně a bděle si obojí uvědomuje. Myšlenky, které čistý proud jeho vědomí okrajově oživuje, pozoruje, ovládá a udržuje při životě, existují tedy dále, i když jich bývá v hlubokém ponoření a ztišení mysli jen velmi málo. Žák si je uvědomuje, ale jinak se jimi vůbec nezajímá, nerozvíjí je. Je velice důležité, aby tyto vjemy dále nerozvíjel. Cvičící se má mít ke svým vlastním myšlenkám jako slon k trní. Prochází jimi naprosto nevšimavě, nedotknutelně. Tento stav se v józe velkého symbolu označuje jako „konečný stav klidu“ a srovnává se s klidným mořem. Je v něm totiž pohyb i nepohyb, tak jako je pohyb i nepohyb v klidném moři.

Pěna, stále se měnící a mizející vlny, to je pohyb. A je tu i klid. Lze jej vycítit nejen z nejtajnějších hlubin moře, ale i z jeho relativně klidného povrchu. Ty dva nelze totiž od sebe nijak trvale oddělit. Patří k sobě.

Moře. Jak je – přes zdánlivou oddělenost vln – jednotné, jedolitě. Vždyť každá vlna obsahuje všechny kvality mořských hlubin – mokrost, slanost, tekutost, teplotu. A kde vlastně končí vlna, promítneme-li ji do hloubky? Kde končí její pohyb a začíná klid? Hranici nelze ani doopravdy zjistit, ani rozlišit.

S myslí hluboce meditujícího člověka je tomu právě tak. I jeho myšlenky se vzdor hlubokému ponoření dosud trochu mění, i když jen nepatrně, pohybují se a vibrují, a přece čisté vědomí samo tím není nijak dotčeno, jako mořské hlubiny nejsou dotčeny pěnícími vlnami. Je naprosto indiferentní. Upřeno samo na sebe, do své vlastní hluboké jednobodovosti, oživuje jen svou okrajovou částí poznávaný svět čili myšlenky člověka.

Je však třeba podotknout, že poznatky, které se projevují v tomto hlubokém stavu ducha, jsou významově daleko hlubší než myšlení obvyklého běžného života. Nesou v sobě pravou moudrost.

Kde však myšlenky začínají a kde končí? Není tu žádná pevná dělící mez, která by přesně oddělovala myšlenky od stavu klidu. Není tu pevně stanovená hranice. A právě tato skutečnost musí být žákem pochopena.

To je druhá fáze cvičení. Toto pochopení je velevýznamným okamžikem v životě člověka. Když se tak stane, je to chvíle, kdy padá přehrada, která zdánlivě dělila nepohyb od pohybu, klid mysli od její vibrace, jemný pohyb vln od bohorovného klidu hlubokého moře.

Je to tedy myšlenka, která není myšlenkou? Jógin konečně poznává, že jeho

klidný stav vědomí není vlastně vůbec dotčen myšlenkami, ať povstávají nebo zanikají. Ať se mysl pohybuje nebo nepohybuje, poznává – i v myšlenkách – pravou podstatu nepohnutého ducha, který je jejich životem v pohybu i nepohybu.

Vypravuje se stará legenda o Buddhovi a ukrutném loupežníku Angulimálovi. To byl ten, který prý nosil na svém krku věnec z palců svých obětí. Buddha šel lesem, kde tento loupežník řádil. Když Buddhu spatřil, vyřítit se naň se svým lukem a chtěl ho zastřelit. Ochranou neviditelných sil Buddha byl však přimrazen k zemi, takže se nemohl ani hnout. Buddha klidně kolem prošel. Tu Angulimála zvolal: „Stůj, stůj!“ A Buddha, aniž se zastavil, odpověděl: „Já stojím, ale ty, Angulimálo, běžíš.“ Angulimála se velmi podivil a povídá: „Co to říkáš, že já běžím, když nemohu pohnout ani nohou, a ty že stojíš, když vidím, že jdeš? Vysvětli mi to prosím, pane.“ Protože se v nitru pokořil a požádal dokonce o vysvětlení, Buddha mu to vysvětlil. Buddhovo vědomí bylo zakotveno v ne-proměněném, ale Angulimálovo bylo v proměnlivé běžící mysli. Později, jak známo, se Angulimála stal jedním z nejlepších a nejoddanějších Buddhových žáků.

Nuže, jak se poznat v neproměnné, osvícené mysli? Tuto otázku si podrobněji vysvětlíme.

Dosáhne-li asparšajógin hlubokého klidu mysli, zaměří se nejdříve na její nepohnutelnost, na její základ, na její klid a pokorně se tomuto klidnému principu, svému živému prazákladu, odevzdá. V tomto stavu se stále víc a víc utvrzuje, upevňuje, až se v něj sám změní. Když se takto stane nepohnutým, když se tedy v tomto stavu co nejvíce utvrdí, upevní a jaksí „zabydlí“, teprve pak postupně proniká i do pohybu své mysli.

Ale znovu zdůrazňuji, nic z toho nerozvíjí! A právě proto shledává, že i v tomto pohybu zůstává a může sám zůstat jako jeho podstata, jako podstata tohoto pohybu – sám nepohnutelný a nepohnutý. A nejenže v něm může zůstat nepohnutelný, ale on shledává, že v něm skutečně už nepohnutý a nepohnutelný je. To jenom myšlenky se pohybují. Ne tak on sám, který jim dává život.

Je to překvapující, ale zároveň přirozená a samozřejmá zkušenost. Átman se rozšiřuje v brahma. A to znamená, že cvičící v sobě musel najít stav, který je v buddhismu popsán jako čtvrtá arúpadžhána, takzvané „rozhraní možného vnímání“.

Pozoruje z něho současně pohyb i nepohyb. A shledává, že myšlenky, které až dosud pokládal za svou největší překážku na své duchovní cestě, mu vlastně nepřekážejí – už proto, že v podstatě vyvěrají z něho samotného jako vlny z moře. Chápe proto, že jsou ve svém základu jím samým, tak jako vlny jsou ve své podstatě mořem. A tak to, co odjakživa nejvíce vadilo, se najednou stalo jeho pomocníkem. Shledá, že jeho mysl, to je také on.

Jaká další překážka by se tu ještě mohla vynořit? Od tohoto významného okamžiku přestává jeho snažení o ještě hlubší pohroužení, přestává snaha po Poznání, neboť se samočinně mění v moudrost, přesněji moudrost se v něm samočinně otvírá a on se poznává být tím, čím jedině jest – sám sebou v těle i v mysli, mimo tělo i mimo mysl, a to docela přirozeně, v pohybu i v nepohybu, všude.

Rámakrišna o tom říkal: „Na co se člověk podívá, tím je.“

V člověku se uskutečnil zázrak Poznání. Nastával postupně, opakovaně, až náhle propukl v jasné pochopení. Faktem je, že člověk si musí jaksí zvykat na tento nový, i když úplně přirozený stav, z něhož se po první nesmělé zkušenosti ještě mnohokrát vrátí do téměř původní nevědomosti. Říkám „téměř“, protože nikdy už to není úplná nevědomost, ale zvykat si na tento nový stav člověk přece jen musí, protože mu za ty tisíce a tisíce inkarnací, co jej opustil, dávno odvykl.

A tak se zprvu jen váhavě a opatrně vzdaluje od své nepohnuté základny a

jen tak trochu se ponořuje do toho pohybu z obavy, aby v něm neutonul jako již mnohokrát, ale později se do něho noří s větší a větší odvahou a pochopením, aby čím dále tím lépe viděl a chápal, že i ve stavu pohybu myslí je sám vlastně zcela nepohnutý. S radostí, s tichou a bdělou radostí poznává, že pohyb i nepohyb jsou vlastně jedním a tímtéž, že v pohybu je obsažen nepohyb a že opravdu není rozdíl mezi vlnami a mořem. Že zdánlivě pohybující se sansára, jak říkají východní národy zevnímu světu, není opravdu ničím jiným než nevyslovitelně klidnou a všech charakteristických známek prostou nirvánou.

„Pět stavů právě je Prázdnost a Prázdnost je právě pět stavů.“

Došel Poznání. Od této doby nemůže věřit a také již nevěří klamně dualitě – „já, ty, on“ – a vše poznává jako jednotu neosobního bytí. Je u cíle. U cíle, který se, jak praví jóga velkého symbolu, nalézá za všemi naukami, a nikoli jen za lidským myšlením, protože samotné bytí a vědomí a blaho za lidským myšlením nebylo ještě cílem, nýbrž jen metou částečnou a dočasnou. Konečným cílem je, aby vše – pozorující, pozorované i pozorování – bylo zažíváno jako jedno a totéž.

To není analytické pozorování intelektuála, ať se tento pokládá za jakkoli moudrého, protože intelektuální pozorování se zakládá jen na smyslových vjemech. Je to pochopení nadmyslové, nadrozumové, je to pochopení skutečnosti, které vzniklo spojením pochopení života, pohybu a nepohybu myslí, tak jako třením dvou dřev vzniká oheň. Tento oheň nakonec spálí obě dřeva. Stejně Poznání nakonec spálí veškerý omyl včetně mylného a omezeného názoru, že existence obou – pohybu i nepohybu – je samostatná a nezávislá.

Je to poznání všech existujících představ v jejich společné, prázdné formě, prázdné ode všeho, takže osvobozené. Je to umění pouhým pochopením a současně i ponořením myšlenek dosáhnout konečného osvobození. Je to chápání nerozlučné jednoty Ducha a myslí.

V józe velkého symbolu se tomu také říká „obrácený způsob rozjímání“. Proč? Protože, jak bylo již řečeno, všechny věci, které až dosud brzdily duchovní růst žáka, se mu nyní staly oporou na cestě. Realizací této cesty však rozjímání končí, omyl je prohlédnut, pravda o nedělitelnosti všeho živého i neživého je odhalena. To je konec jógy, realizace nestvořeného, chápání velkého symbolu jako všeho ve všem.

Je tu však ještě jedna skutečnost, na kterou je nutné hledajícího upozornit, skutečnost, která může potvrdit mimo jiné i ryzost zážitku.

S příchodem vlastního osvobození, i kdyby bylo jen částečné, se stane někdy zvláštní věc. V člověku se probouzí něco, co nemá v přírodě obdoby. Je to jako zázrak, který lze sice nějak přibližně pojmenovat a vysvětlit, ale nelze ho ani popsat, ani vykreslit tak věcně, aby mohl být v plném rozsahu pochopen tím, kde jej dosud nezažil. Je to zázrak nekonečného soucitu, nebo lépe řečeno soucítění se vším, zejména pak se všemi bytostmi, které Pravdu dosud nepoznaly. Je to opravdu otřásající zkušenost, k žádnému jinému zážitku nepřirovnatelná, ale ve svých důsledcích nesmírně závazná a zavazující.

Člověk pochopil, že je vším, že je u cíle. A současně poznává, že právě tímto poznáním je se vším nerozlučně spjat, že je se vším spojen nerozdělitelným poutem, neboť toto poznání, které vás navždy osvobodilo od vašeho ega, to jest omylu, vás současně navždy připoutalo ke všemu, co jest. Vy pojednou cítíte, chápete zázrak i kouzlo milosrdenství oběti. Chápete, že po tomto zážitku si jej nemůžete pochvat jen pro sebe, že není váš, že vám jakožto osobě vůbec nepatří, ale že patří všem, neboť vy jste nyní vším. Že jej proto budete muset dávat všem, kdo o něj stojí, kdo touží po Pravdě.

Dávat nahlas, ale ještě lépe mlčky, docela neslyšně a inkognito, což je daleko

lepší a bývá to i hlubší a méně nebezpečné vzhledem k možnosti nepochopení. Znamená to však také, že pro tuto úlohu se budete muset sem, do sféry tohoto stvořeného světa znovu a znovu vracet po věky a věky, dokud poslední stéblo trávy nebude s vámi stejně osvobozeno. To je ta cena, kterou musí člověk zaplatit za osvobození. Cena, která – i když je závratně vysoká – přece jen stojí za to, neboť jejím ekvivalentem je nejvyšší moudrost, nevyjádřitelná tichá radost, nejčistší mír a nejsladší svoboda.

Závěrem je potřeba zdůraznit, že bezpodmínečnou podmínkou tohoto druhu poznání je očištěná mysl. Je zhola nemožné, aby tak vysoký stav mohl být trvale dosažen někým, jehož mysl je hrubá, žádostivá, těkavá, svárlivá, žárlivá, závistivá, rafinovaná a pomlouvačná nebo jinak egoistická. Je nemožné, aby jej realizovala mysl málo čistá, která přináší sobě i jiným utrpení.

Toto **utrpení, způsobené sobeckým stavem mysli**, není sice možné sledovat od jeho prapočátku, ale **je možné je ukončit**, jak říká velký indický mudrc Šankara. **Může být úplně skončeno právě jen očištěním mysli, a to jednoduchým způsobem**, o kterém si teď něco povíme.

Co je tedy třeba dělat?

S důvěrou v ryzost učení veliké bílé dynastie guruů **je třeba vykonávat veškerou svoji běžnou činnost, to jest veškeré své povinnosti a skutky, dobře, poctivě a nesobecky, aniž bychom za to očekávali nějakých výhod. Je to na první pohled zcela jednoduchý, ale zaručeně účinný recept k očištění mysli – karmajóga. Kromě toho je třeba s takto očištěnou myslí vytrvale a bez přestání bdít a meditovat, vnitřně bdít, bdít při práci, při odpočinku, při každé myšlence, při každém našem projevu! Být bdělým svého pravého „Já“. To je vše.**

Jen když si budeme takto počínat, můžeme mít naději, že dojdeme míru, že dojdeme Poznání a že konečně zmizí pouta všeho klamu a nevědění.

„Žádným jiným způsobem, žádnou jinou zbraní, nástrojem, lstí ani ohněm, ani nesčetnými jinými skutky nelze tato pouta zničit,“ říká veliký Šankara.

Pamatujme si jednou provždy – jenom očištěná mysl vede k osvícení, jenom osvícená mysl vede k trvalému osvobození.

str. 105

Jak žije takový mudrc, jak myslí, jak si udržuje svůj vysoký stav a jak se vůbec chová a jak se máme k němu chovat my, jako hledající? O tom všem si nyní povíme.

Dvě vlastnosti jsou vlastnostmi moudrého: žádná bytost není jím zavržena a všechny tvary a bytosti jsou jím vnímány jako prázdné. To ho činí přirozeným útočištěm lidí hledajících Pravdu. Oni cítí, že je jejich pomocníkem, ukazovatelem cesty a světlem ve tmě.

Dnes si řekneme, jak vypadá člověk těchto dvou vlastností. Člověk, který v dlouhém běhu životů dozrál až ke stavu osvobození, člověk ve sjednocení s božstvím, ve stavu prostém ega, v poznání Pravdy.

Tento námět je ožehavý, nenajdete ho v józe velkého symbolu. Přesto tam patří. Je to námět pozoruhodný, protože se týká naší vlastní budoucnosti, budoucnosti všech lidí světa, které každý z nás jednou dosáhne, i když ji bude sebevíc odkládat.

Není snadné pravdivě mluvit o mudrcích. Ještě nesnadnější je mudrce skutečně pochopit, rozumět mu – vždyť to znamená pochopit a porozumět samotné vesmírné moudrosti, ryzímu božství, které on na této úrovni mezi námi reprezentuje.

Byl jsem výslovně varován před zveřejněním tohoto námětu a nepochybuji, že tyto varovné hlasy to myslely dobře. Proto zdůrazňuji, že dnes nebudu mluvit o sobě

a také o žádné jiné osobě. Již proto ne, že hodlám dnes něco říci o pravém guruovi – a pravý guru není osobou, třeba že se nám tak může jevit.

Pravá moudrost je vnitřní moudrostí. Hledáme-li ji jako osobu, nikdy ji nenalezneme. Pravý guru je světlem našich myslí, dobrem našich srdcí. Není místa, kde by nebyl přítomen, protože je to samo ryzí božství. Jeho přítomnost je známa ve všem stvořeném jako neosobní božské Já jsem. To je guru!

Jaká jsou znamení, podle nichž poznáte osvíceného? Jak poznat člověka ve stavu osvícení? Takový člověk je prost lpění, vášní a připoutanosti. Žije životem moudrosti a vytrvává v něm neochvějně. Podstatu jmen a tvarů poznává jako vlastní živé bytí, jeví se mu proto tiché a bez pohybu, jako by ani nikdy nebyly povstaly nebo byly zobrazeny jen vzduchem ve vzduchu (prouděním vody ve vodě).

Co je zájmem takového člověka, má-li vůbec jaký? Spočívá v dokonalosti a někdy také vykládat nauku o dokonalosti těm, kteří se cítí k ní přitahováni. Ale kdo tu vyučuje a kdo je učen, kdo je osvícený, když vše je mu jednoznačně prázdné? Z čeho vlastně vychází moudrý?

Moudrý vychází z plnosti prázdnoty a to, co mu o cestě k moudrosti vysvítá, to vyplývá rovněž z plnosti prázdnoty – je to dokonalé. Ale on nevnímá dokonalost jako něco od sebe odděleného – nevnímá odděleně ani toho, kdo v dokonalosti žije, ani toho, kdo v ní nežije. Nevzniká mu žádné zdání, ba není si vědom ani toho, že zdání nevzniká. A není si vědom ani strachu, ani stavu bez bázně. Možná o něm říci, že přebývá v sídle nevnímání, v nesrovnatelné dokonalosti Poznání, přímo chráněn božským Já jsem. Proto je ve velikém nebezpečí, kdo by mu ublížil, a ve výhodě, kdo by mu jakkoli prospěl, neboť vyrovnání se zmnohonásobuje – aniž by to osvícený potřeboval nebo zamýšlel.

Jak myslí osvícený a jak jedná? Myslí: z jednoty se rodí mnohost, z mnohosti pocházejí touhy, z tužeb pochází utrpení. Vše, co bylo do mnohosti zrozeno, bude jednou pomocí Pravdy dovedeno zpět do jednoty. A již dnes jsou všechny zrozené bytosti jednotou, již dnes jsou ve skutečnosti dokonalé, jejich oddělenost je klamem. Kdyby osvícený připustil skutečnou oddělenost individuality, byl by to konec mudrce, přestal by být moudrým. Jak by to však mohl připustit, když má neochvějně vědomí jednoty?

Většina lidí se domnívá, že jejich vlastní domov je ve dvojnosti a i když jsou na duchovní cestě a zažijí nějaké vytržení jednoty, opět se vracejí normálním vědomím do dvojnosti. Pak se říká, že zažil jednotu, ale on se ještě může vracet – a dlouho – do základního pocitu dvojnosti, i když už má lepší základnu, než předtím (více světla každým vytržením). Osvícený má však vědomí trvale přesunuto do jednoty, třebaže zpočátku ještě silně osciluje do dvojnosti. I když osciluje do dvojnosti, vždy se brzy vrací do své přirozenosti, do vědomí jednoty.

Jména a tvary bytostí i věcí jsou pro moudrého bezpodstatné, neskutečné, a právě tak události. Není pro něho skutečných věcí, i když existují. Jen v Pravdě je skutečnost. Tak cítí a tak žije. A právě žítí toho je dar Prázdná Prázdnu. Jediný dar, který smí dát sám sobě, dar, kterého nikdy neubývá.

O takovém člověku se říká, že probouzí v lidech Pravdu. Pravda je ale život. Je možné probudit život k životu? Je možné soustřeďovat ve vodě vodu? Není to možné, protože není něco takového jako probuditelný život, a není ani toho, kdo by jej mohl probudit, když vše je život. Bůh, který je vším, nemůže být „probuzen“ žádnou ze svých omezených existencí. Podstata věcí, lidí i myšlenek je pro moudrého jedním. Kdo koho tu může probudit k osvícení? V každé své bytosti ale jako by se probouzel, předváděl, ukazoval svou probuzenost. Jako vlna na vodě.

Učí-li osvícený moudrosti, neuvažuje „já vyučuji, já přináším osvícení“. Kde

není různosti, kde není poznávaná různost, kde je jen dobro, jež není dobrem v běžném slova smyslu, ale osvícením, Poznáním, jak by mohl myslet „já někoho osvobozuji“? Kdyby takto myslel, byl by opět v egu, v omylu jako malé dítě nebo jako obyčejný člověk. Proto díváme-li se na moudrého jako na učitele, nedívejme se na něj jako na člověka, nebo ho nepoznáme nikdy. Je psáno: „Ne skrze tvar, ani skrze jméno, ne skrze slova, ani skrze pohyb, jen skrze Pravdu lze poznat Pravdu.“ Jinak není srozumitelná a ani ji není možno učinit srozumitelnou žádným jiným způsobem. Moudrý ví, že nemá možnosti ani chtění učinit ji srozumitelnější.

Kdo z Boha jest, slovo Boží slyší. On sám není v pohybu, nikam nejde a odnikud nepřichází. Právě proto není u něho chápání hmoty jako hmoty, ale jako nehmoty. Prázdná. A není u něho ani vlastnění čehokoli a hromadění, ani přesvědčování a ani snaha po přesvědčování.

Kdo se k němu obrací s vírou, je ozářen světlem bytí jako sluncem. Kdo se odvrací, je ve stínu. Kdo jej nenávidí nebo zrazuje, je jako kámen vržený do vody.

Moudrý žije stále v pravé skutečnosti. Poznává skutečné jako skutečné, neskutečné jako neskutečné, zatímco ostatní lidé hledí na neskutečné jako na skutečné a skutečné nepoznávají vůbec. Moudrý však ví, že to, co se jeví, to není on, to není Poznání, to je jen přelud, iluze, klam. Přesto však občas vstupuje i do iluze, záměrně a dobrovolně – k dobru těch, kdo ji nepoznávají jako iluzi.

Pravý Bůh a pravý člověk, jak je psáno v bibli. Z vlastní dokonalosti vstupuje do přeludu, avšak nezávisle. Zůstává nezávislým na věcech, lidech nebo okolnostech, nespočívá v ničem jiném než jen v dokonalosti samé. Vstupuje i nevstupuje. Nemůže totiž zapomenout, že jde o iluzi. Je v Pravdě, je svým domovem v jednotě. V Pravdě bez konce a bez začátku, i když se jiným jeví jako součást iluze, pokládané mylně za skutečnost.

On sám v sobě ví, že jest. Že tvar i jméno, které nosí, jsou jen pojmenováním. Že i slovo „poznání“ je jen jménem bez podstaty jako všechna jména. Podstatou je ono. Ono jediné, jímž Jest. Proto by velmi chyboval ten, kdo by posuzoval moudrého podle zevních stránek.

Jak se staví moudrý k myšlence vlastního osvícení?

Neuvědomuje si takovou myšlenku. Žije osvícením, žije osvobozením a neulpívá na něm. Je psáno např. v Langrových Devíti branách: „Pravý světec není si vědom svého Já. Jeho duše je nepřetržitě spjata s nekonečnem a neustále s ním splývá. Nemyslí o sobě, že je světcem. Pak by veškeré jeho posty, modlitby a zásluhy byly nazdařbůh. Byl by to člověk domýšlivý a na člověka takového Bůh v milosti nepohlédne.“ Je málo známé, že chasidští židé došli až k této vysoké moudrosti.

Moudrý netouží po osvícení ani po žádné jiné duchovní zkušenosti, ani po znovuzrození. Idea osvícení pro něj není ideou jako pro ostatní lidi, je mu skutečností, přirozeným životem, přirozeným stavem života. Každá myšlenka je totiž změnou, obsahující v sobě začátek, trvání a zánik, jen čistota bytí je beze změn, bez rozlišení. Jsou myšlenky, které jsou nemyšlenkami v běžném smyslu slova.

Má moudrý ještě nějaké úkoly na duchovní cestě?

Nemá úkoly, ale tím, že žije v harmonii s božským plánem, je v tomto božím plánu samočinně zařazen do úkolů pro jiné. Je božím nástrojem. Aby však mohl ostatním stav Poznání i cestu přiblížit, musí obojímu plně porozumět, musí obojí plně pochopit, musí umět Poznání udržet. To znamená být, aniž by něčím byl. Bez osobního potěšení, bez osobní radosti z toho nebo nad tím, že jenom Jest. Jen tak může přinášet světlo. Jen z Pravdy, nikdy ne z ega. A přece žije blažen v nejvyšším, nepopsatelném blahu, v potěšení vyplývajícím z „nic nechtění“.

On ale nemyslí na potěšení, ani na blaho jako druhí. Nemyslí na bytí ani na

nebytí, ani na vědomí, ani na nevědomí. Nemyslí ani na Boha, ani na Prázdnost, nepřemýšlí o nich se zálibou. On jimi jest. Kdyby o tom přemýšlel jako o něčem druhém, vyřadil by se z bytí toho, protože by zkušenost zpředměťoval. On však zůstává bez vnímání stavů, předmětů či vjemů, jakkoli vysokých, které by chtěl nebo mohl uchopit. Nic z toho si nepřivlastňuje.

Jen když chce vědět, ví, že je zde Poznání. Tak rozlišuje svou nadčasovou současnost od dřívějšího klamu v čase. A proto také neuvažuje, komu náleží toto Poznání a kým je poznáváno. Vždyť není jiného pozorovatele ani pozorování kromě Poznání. Kdo druhý by tu mohl něco poznávat? Položí-li si však přece otázku, kdo je posledním pozorovatelem Poznání, kdo tu poznává, ihned se bez pohnutí upevní v Poznání. To je právě mistrovská zkouška jeho dokonalosti. Vystane-li tu nějaká otázka, je ihned zodpovězena. Každý sebemenší ještě nedostatek je ihned naplněn.

A když dosáhl Poznání, v čem se ještě cvičí?

V ničem, protože žije v plnosti Prázdnosti, v prázdnotě bytí, v božské dokonalosti. Jestliže nepřilne k blaženosti sat-čit-ánanda (existence-vědomí-blaho), oprošťuje postupně základní (univerzální) vědomí od individuálního uvědomování. Pak je každá vytrysklá dvojnost ve vědomí ihned vrácena do jednoty. Jednota sama ihned naplňuje každou vytrysklou dvojnost znovu do jednoty.

To je spasení. Pohlcení dvojnosti jednotou. Toto je cesta z povrchu zářícího slunce do stejně zářícího nitra slunce, kde záře již nejde ven, ale září jen sama v sobě. Září i nezáří, obojí je stejně správné. Prázdnost není nic jiného než vyšší fáze existence-vědomí-blaha. Je to stupeň od osvícení ke spasení.

Co tedy dělá moudrý ve vztahu k Poznání? Moudrý nedělá nic s výjimkou nejvyšší činnosti – stálé kontempace bytí. To však není snaha být. Není to snaha po zvýšení Poznání, jež nelze zvýšit. Bytí žhne samo v sobě, samo od sebe, vlastní nezrozenou existencí nezrozené existence bytí. Žhne ustavičným žářem, který – jak říká Šankara – „ani nespaluje, ani není k uhašení“.

Žije-li moudrý bez představy dvojnosti jakožto jednota sama beze změn, není v něm žádného pojmu. Připustí-li záměrně představu dvojnosti, dostaví se například tento pojem: Pravda je stav bez ega, ego byl klam. Tento pojem leží těsně na okraji nepopsatelnosti. Je to blažený, uspokojující, svobodný pojem, lépe řečeno realizace pojmu, spojená se stavem plné svobody. Stav, o němž moudrý ví, že to, z čeho povstal, nikdy nevzniklo, že to nemělo počátku, ale jest. To je stav nad všemi poznatky, nad všemi zmatky i protiklady, nezávislý na myšlenkách. Jest je stálostí vědomí, v němž sídlí blaho.

Ale i když moudrý nedělá nic, neboť jest nástrojem Božím, je vnitřně rovný (srovnán) se vším. Ti, kdož se k němu obracejí s láskou a oddaností jako k netělesnému učiteli, mohou časem tuto rovnost a s ním hloubku jeho Poznání zažít. **Je důležité, že každá bytost může být učitelem, ale může nás dovést jen do takové hloubky, v jaké je sama uvědoměna.**

Proto je vždy nutné obracet se k Bohu, ne k člověku, a Bůh nás povede neomylně. Prosit o osvícení boží moudrost, vzývat Ducha Svatého, jak říkají křesťané, a božská moudrost nás povede neomylně. O tom nemusí být pochybnosti. Bůh se jim zjeví vnitřně a v pravý čas i v těle. Avšak jen v tom případě, budeme-li čistého srdce a tiché myslí, s opravdovou touhou po Bohu. „Blažoslavení čistého srdce, neboť oni Boha viděti budou!“ A potom bude platit ono rčení čínského mystického spisu Zlatá květina: „A když se objeví Onen zlatý, nebude o něm pochybností!“

Jak ho poznáte? Na svém vlastním duchovním vývoji můžete poznat působení mudrce na ubývání myšlenek, na pročistění myslí v jeho přítomnosti, na

zodpovězení otázek týkajících se duchovní cesty. Většinou se v jeho přítomnosti dobře medituje, zejména při dalších setkání s ním, když se uklidní počáteční vzrušení. Meditace jde snadno, jakoby sama od sebe. Dochází k prohlubování poznání, i když třeba nebylo proneseno ani jediné slovo. Vaše otázky jsou ujasňovány vyšším vlastním niterným zdrojem, který se stále víc a víc otvírá přítomností učitelova světla. Nebo se také mnoho otázek rozpustí jako nepodstatné.

Poznáte na sobě také nové kvality, které jste dosud vůbec nepociťovali nebo které byly velmi latentní: lásku, soucit, milosrdenství, moudrost. I kdybyste se s ním shledali jen jednou, zanechá to ve vás stopy po celý život, úměrné hloubce vašeho obrácení se k božství osvíceného. Ale nejen dobré kvality, ale i vaše závislosti a tužby se budou z vašeho nitra rychle vyplavovat, aby mohly být rozpoznány a rozpuštěny jako nedůležité, jako „nespásné“, jak by řekl Buddha Guatama.

To všechno a ještě víc zažijí ti, kteří se budou k božství mudrce, a ne k jeho osobě, obracet opravdově, nezištně, s láskou a naprosto upřímně. Opravdový učitel pozná každý záchvěv vaší duše, přeje-li si to poznat, ale vy sami ho můžete poznat jen na podkladě největší opravdovosti. Nic nesmí zůstat v přetvářce, nic nesmí zůstat skryto, nic nesmí být myšleno postranně.

Ti, kteří by nebyli takto opravdoví, kteří by chtěli cokoli získat v neupřímnosti nebo s přetvářkou, ho nepoznají. Naopak, přijdou zkoušky, které je rychle odhalí. I čistého mohou potkat zkoušky, ale ten jimi projde snadno. Pyšný a neupřímný jim obyčejně podlehne a jeho další zkouška a pokrok jsou odloženy. Zda nakrátko nebo na delší dobu, záleží na něm. To neurčuje mudrc a ani si toho nemusí být vědom. Zkoušky si přivodíme sami: naše ego se bouří proti oslabování, dostává se do pokušení a uvítá je jako svou záchranu.

S pokorným otevřením se božské milosti ale člověk nemusí přijít do zkoušek, nebo ne do všech, které by ho jinak neminuly. Jeho ego se bude bránit. Myšlenky v přítomnosti mudrce postupně ubývají, ale ego to může být krajně nepříjemné. Nepřeje si hlubší pokrok. Nežádá si Pravdy, která je stavem bez ega, vždyť by přitom muselo zmizet jako omyl, jimž vpravdě jest. Proto je ochotno vzít na sebe jakoukoli tvář.

Nejčastěji to bude tvář jeho skrytých přání. Může to být i tvář altruisty nebo tvář světce. Jen proto se modlíme „neuved' nás v pokušení“. To je pokorně vědomá prosba osvíceného žáka. Aby byla jen Pravda, Boží Pravda, k jejímuž poznání není zapotřebí žádného odklonu od přítomnosti Boží. Proto nás neuved' v pokušení. Ale když se tak už stalo, když už jsme se odklonili a třeba zapochybovali – jako se může ještě mnohokrát stát – pak „zbav nás, Pane, od zlého“ a „staň se vůle Tvá“, i když se ego třeba ještě brání této svaté vůli. To je velký zápas. Kdo jej zvládne, otevře se božskému působení v sobě a zažije uskutečnění, zažije nejvyšší stav mudrce.

Zbývá už jen jedna otázka. Má tento moudrý ve tvaru člověka sám osobně nějaké znamení moudrosti? Je vůbec takové znamení? Ano, je takové znamení. Je právě v tom, že na něm není žádného znamení. Osvícení osvíceného spočívá právě v jeho neprokatelnosti, v nevyslovitelnosti. A právě tak znamení dokonalosti spočívá v tom, že na něm není žádné znamení. To není žert, to není vtip, ba ani paradox. To je pravda. Kdo je s to pochopit tato slova, došel daleko.

A nyní se pokusíme o jedno rychlé cvičení:

Vyprázdněme mysl od myšlenek, jak jen možno rychle, a utišme ji. A uvědomme si: Bůh jest! Nemá formu, nemá tvář, nemůžeme si ho představit, ale můžeme ho vycítit jako bytí, neosobní bytí všude, v nás i kolem nás. Ustupme mu, a ono se stane námi. Otevřme se milosti osvícení – vesmírné moudrosti Boží. Přilněme k němu v hlubokém díkuvzdání. Budme na něm trvale tak závislí jako neopeřené

ptáče na své starostlivé matce.

str. 120

Abychom došli úspěšně do cíle – dosáhli Pravdu – musíme splnit tři základní podmínky: 1) Změnit dosavadní způsob uvažování z běžného materialistického na mentalistický, to je pochopit, že věci jsou vlastně myšlenkami. 2) Podříditi svoji osobní vůli vyšší vůli a vstoupit tak bez dogmat do souladu s touto vůlí, s moudrostí tvoření světa. Řečeno teologicky: otevřít se milosti Boží. 3) Vycvičit pozornost do sjednoceného stavu mysli tak, až se myšlenky zcela utiší a dají příležitost odhalit to, co je za nimi – božské bytí všeho.

Toto není a ani nemůže být pro všechny lidi stejnou záležitostí. Vyžaduje to čas a místo pro studium a každodenní trénink, vyžaduje to vytvořit si nový zvyk. Odmítnout spoustu zbytečných, nebo víceméně zbytečných „povinností“, zábav a činností, které nám násilně vtiskuje moderní civilizace, a najít si lepší, prospěšnější a spásnější druhy činnosti namísto „nepsálních“, a to vše při plnění běžných denních povinností.

Kromě toho je nezbytné přemoci staré prvky myšlení, citová vzrušení a pocity sklíčenosti, jakož i rozbujelou představivost, netrpělivost a zvyk obracet se ven namísto do nitra – a pak už jen udržet myšlenky pevné a soustředěné. Jednosměrné – zpětněběžným způsobem do jediného ohniska vlastní pozornosti, přemýšlivé pozornosti, pozornosti, kterou se stahuje do nitra intelektuální pochopení problému, aby se působením živého vnitřního světla změnilo v moudrost nestvořeného.

Cvičící musí nahlédnout svým vědomím, to je svou vnitřní pozorností do sebe sama. Avšak jen tehdy, když člověk nahlédne svým vědomím do sebe sama, pozná a může poznat, že sám je v podstatě nepohnutelný. A také jen takto se může uvědomit jako nepohnutelný, statický. A teprve z tohoto statického stanoviska může pozorovat svůj vlastní pohyb i nepohyb. Jen z tohoto vysokého, klidného stanoviska může pozorovat přesně to, co se v něm děje – jak sám zůstává nepohnutelným, jak se vzdaluje stavu nepohnutelnosti a jak si v pohybu zachovává a může zachovat klid nepohnutelnosti.

Uvažuje, zda se vůbec nějak pohybuje, dokud ve stavu nepohnutelnosti setrvává, a zda je pohyb něčím jiným než nepohybem. Přitom mu jde o to, aby poznal, co je pravou podstatou pohybu (nebo-li podstatou myšlenek). Dokonce si všímá i zpětného pochodu – nejen jak se klid stává pohybem, ale též jak se pohyb myslí stává nepohybem, čili, jak se rozčeřená hladina mysli postupně zase uklidňuje až k úplné státnosti bytí.

Jóga velkého symbolu o tom výslovně říká toto: „Jen bezzájmovým pozorováním, které si nic nepřivlastňuje, dojdeme k poznání, že pohyb není ničím jiným než nepohybem a nepohyb ničím jiným než pohybem.“ Co to znamená? Znamená to, že pomocí bezzájmovosti (indiference) dojdeme k rovnítku mezi pravým „Já“ a tím ostatním. Mezi „Já“ a ty. Mezi nirvánou a sansárou. Teď je již jasné, proč se musíme umět dřív dostat do nirvány, chceme-li tuto rovnici zhodnotit hlouběji než jen rozumem, chceme-li ji skutečně zažít.

Je jasné, že musíme umět zažít nirvikalpa samádhi. Neboť z povrchní zkušenosti může vzniknout jen povrchní znalost, nikdy ne pravá moudrost. Jen pozorováním z hloubky bytí, ze stanoviska čisté existence a při současné indiferenci k věcem a událostem je možné dojít k poznání jednotné podstaty všeho, člověka i světa, pohybu i nepohybu. Proto také není možné, aby někdo, kdo nedošel Poznání, správně posuzoval toho, kdo v Poznání žije, i kdyby šlo o žáka pokročilejšího. Prostě

dokud nezažije stejný stupeň, nemůže ho správně posoudit. O zažití Pravdy má jen představy. A tyto představy mu dokonce brání, aby jí sám dosáhl. **Dělat si představu o Poznání je největší překážkou Poznání.**

Může se však stát – zejména lidem se zvláště vyspělým intelektem –, že ani po nirvikalpa samádhi není poznávána pravá podstata pohybu a nepohybu. Je to častý případ hlavně tehdy, když ponoření do samádhi bylo jen krátké nebo ne dosti čisté, to jest, když bylo smíšeno se zbytkem myšlenek, názorů a citů, a když proto v žáku jógy vznikla vičikitsá, pochybovačnost. Ta se vplíží do jeho pozorování a prorůstá je pak jako rušící element, takže zahání nebo zastírá pravé pochopení moudrosti. Je to jakýsi neviditelný virus pochybností.

Žák pochybuje o druhých, pochybuje o sobě samém. Tento virus může být zprvu jen docela nepatrný jako každý virus. Je tak nepatrný, že si ho žák zprvu ani nevšimne. A tento virus se chová stejně jako virus mikrobiologa. V normálním mikroskopu ho není vidět a antibiotika na něj nezabírají. Rychle se však rozmnožuje. Co má v takovém případě žák dělat? Musí jít hlouběji věci na kloub, hlouběji do vlastního nitra, a sice právě po té stopě, kde naráží na překážky Poznání, to je po stopě pozorujícího a pochybovačného rozumu.

Žák zkoumá svůj vlastní pozorující rozum. Uvažuje: Je tento rozum pohybem, anebo nepohybem? Je tento rozum něco jiného než pohyb nebo nepohyb? Je snad tento rozum podstatou pohybu nebo nepohybu?

Kdyby toto zkoumání prováděl jen pomocí smyslů a smyslových vjemů, nebo i pomocí vlastního zkoumaného rozumu, nepoznal by nic. Stejně jako kdyby lékař nebo biolog zkoumal viry pouhým mikroskopem, nepoznal by nic a viděl by jen jejich následky. Musí si vzít silnější mikroskop, elektronkový mikroskop, chce-li je vidět na vlastní oči.

Žák jógy musí překročit stanovisko pochybovačného rozumu a nastoupit stanovisko vnitřního nazírání. Jak to udělá? Půjde ještě po vyšší stopě než dosud. Nejdříve je to stopa intuice, což je jakási předsíň vnitřní skutečnosti. Jde po stopě bytí, vědomí a blaha. Provede-li to správně, shledá, že pozorující nepohyb a pozorovaný pohyb nelze od sebe oddělit, že jsou nerozlučně spojeny – na věky věků. Vypadá to složitě, ale ve skutečnosti je to krátká cesta za Pravdou, je to ale cesta pro velmi pokročilé.

Žák zkoumá: Jaká je podstata této nerozlučnosti? Pravou podstatou je právě to, co hledal. Náhle chápe, že tato podstata nemůže být poznána smysly ani pomocí myšlení, ale že je nutno se jí stát. Jen skrze Pravdu je možno poznat Pravdu. To je cíl, o němž je psáno, že se nachází za všemi naukami, že se nalézá za veškerým lidským myšlením. Není to ovšem cíl lidského vědění, nýbrž nadlidského.

„I lidskému vědění nejvznešenější vzešlé cíle vedou ke zklamání,“ praví jóga velkého symbolu.

Ale toto není již lidskému vědění vzešlý cíl. Člověk tu přestává být egem s obaly nevědomosti a stává se čistým osvícením, Pravdou a svobodou. Tady umlká sama jóga a je nutné ji odložit, jako se odkládá lešení, které jsme potřebovali k postavení domu.

„Laskavé vedení gurua nechť žáku odhalí tuto pravdu,“ píše se v józe velkého symbolu. Ano, tento stav – aby skutečně došlo až k němu – vyžaduje vedení, vedení gurua. Ale nemusí to nutně být guru v jiné osobě. Může být v našem vlastním nitru. Naše vlastní vnitřní „Já“, odevzdáme-li se mu plně, dovede nás až do tohoto sahadža nirvikalpa samádhi. Je to plynulý stav samádhi – bez přerušování, bez vzrušení. Je to stav, v němž nejsme mimo myšlenkové pochody, vždyť je pozorujeme a kontrolujeme a jsme si jich tudíž plně vědomi, ale zároveň jim rozumíme a

vnímáme je i s celým světem jako sebe samého.

Pochopením podstaty pohybu a nepohybu vznikla moudrost a všechna dřívější nevědomost o dvojnosti zaniká. Je to, jako když třením dvou dřev vzniká oheň. Jimi zplozen, obě dřeva spálí. Toto je cvičení, kterému se v Tibetu říká analyzující rozjímání poustevníka. Není to však intelektuální autoanalýza, ale přímé nazírání božské intuice a neosobního vědomí. Vědomí chápe, že je vším a je zcela ponořeno a odevzdáno do vlastního Bytí, Moudrosti a Pravdy.

Tibetský žák jógy velkého symbolu se modlí moudrou modlitbou: „Cokoli mi na duchovní cestě vyvstane, nechť to nepotlačuji ani nepřijímám.“ Nic nepotlačuje, nic nepřijímá, jenom poznává. Každá myšlenka je mu ku prospěchu. Nepotlačuje ji, ale také nedovoluje, aby mu vládla. Nespokojí se s tím, že ji v okamžiku jejího vzniku spatří, že si ji uvědomí, ale pozná ji v její prázdné formě, čímž ji rozpouští. Tak se osvobodí pouhým poznáváním myšlenek a pochopením nerozlučné povahy ducha a myšlení, dvou faktorů, které pro něho splynuly v jednotu.

Stejně tak pozoruje čas. Minulý, budoucí i přítomný. Žádná myšlenka se nemůže trvale udržet ani v minulosti, ani v budoucnosti, ale ani v bodě přítomnosti, neboť v nejbližších okamžicích už je to myšlenka minulá a ta už není. Tak poznává, že žádná věc nemá trvání, tak jako nemá trvání žádný čas. Čas trvá jen z duchovního vědomí.

Vidí a chápe, že věci samy o sobě jsou neskutečné, ale podstata věcí, která je také podstatou všech tří časů, je skutečná a neměnná. Žije ji, neboť se v ní uvědomil. Trojnásobný vesmír žádostí, forem a neforem (káma, rúpa, arúpa) je poznán ve své celistvosti. Zdánlivě rozdělený stav sansára – nirvána se rozpustil do vědění ne-dvojnosti.

str. 126

Naukám je možno vyučovat. Moudrosti nelze učit slovy.

Eduard, Tajné nauky Tibetu

(Výslovně upozorňuji, že tuto knihu je potřeba přečíst si celou. Výňatky zde uvedené jsou jen pro vytvoření si uceleného obrazu děl Tomášových.)

str. 11

Prastaré učení indicko-tibetské sestává ze dvou základních částí. Z nauky zvané jóga velikého symbolu, kterou jsme již poznali, a z dalších šesti tajných nauk tantrických.

Jóga velikého symbolu je nauka hluboká a vzácná, která může bezesporu přivést k nejvyššímu poznání a osvobození, ale vzhledem k těmto dalším šesti tajným naukám, jejichž hlavním účelem je urychlit duchovní cestu, jde o nauku přípravnou.

Druhou částí indicko-tibetské moudrosti je tedy šest tajných nauk, které tvoří tuto knihu: Tajné nauky Tibetu.

Tyto nauky byly vždy svěřovány jen vybraným a zvláště schopným a způsobilým jedincům. Avšak pod vlivem okolností došlo k uveřejnění tibetských posvátných mysterií, a to i těch nejtajnějších.

str. 13

Než jsem přistoupil ke zveřejnění této knihy, rozhodl jsem se požádat autority dnešního tibetsko-buddhistického světa o laskavý souhlas a požehnání. Ale dříve než k této korespondenci došlo, dostalo se mi souhlasu z místa kompetentnějšího. Dostavil se spontánně za jednoho jitra po několikadenní hluboké meditaci a cvičeních. Nebylo možno mu odporovat.

„Neváhej sdělit z nauk, co znáš, ale varuj! Varuj věřící i nevěřící svět před jejich zneužitím! Byly uvolněny záměrně a letí prostorem jako šíp. Kam dopadne, není tvou věcí!“

Zvedám tedy hlas, abych předal, co mi bylo dáno, a abych především varoval. Víím, že tajné nauky Tibetu jsou jako vystřelený šíp. Víím, že šíp jednou vystřelený není možné vrátit, je však možné varovat jeho případnou oběť před dopadnutím. Všechny střely však nemusí být smrtelné, ba naopak. Dovedou zabít nevědomost a zbavit vás omylu v jediném lidském životě, což je zázrak, který nemá sobě rovna. Ale samotná praxe šesti tajných nauk není lehká a nikdy nebyla bez nebezpečí.

V zásadě platí pro většinu pránájámických nebo tantrických cvičení šesti tajných nauk dvě podmínky: dobrý charakter a brahmačarja čili pohlavní zdrženlivost. Pokud jde o druhou podmínku, říkám to tentokrát přímo a naplno: Jsou některá cvičení, která zvláště označím, kde dodržování pohlavní zdrženlivosti je naprosto nutné! U tajných nauk se nesmlouvá. Jsou jako anděl s plamenným mečem. Mohou vás přivést do ráje, nebo vás z něho navždy vyhnat.

Pokud jde o první podmínku platí, že lidé, kteří se pokoušejí o úspěch v duchovnosti a zároveň se nesnaží zbavit vadného charakteru (břemeno sobectví, závidi, žárlivosti a nenávisti, svíravých tužeb po moci, ženách a majetku, chovat v licoměrném srdci špinu zlých pomluv), mohou totiž být ve svých vadách ještě více utvrzeni a výsledkem může být jen prudký obrat k negacím všeho druhu a celkový pád člověka. U šesti nauk musí jít o člověka mravně silného a ukázněného. Kdo tyto vlastnosti dosud nemá, ať se učí praktickému altruismu, lásce k lidem, zvířatům i věcem, aby dovedl vyciřovat jemné a získal přirozený odpor k hrubým požitkům těla i mysli a ke všem negacím vůbec.

Je totiž nesmírně důležité umět vycítit vnitřní duchovní jemnost sám v sobě a

mít vůli a sílu dát jí přednost. Bez této hluboké znalosti a schopnosti propadneme hned v první nauce svodům ega, které se zachytí na silách, zjevech a klamných preludech vlastní představivosti a zesílí jimi, místo aby se samo zmenšilo a nakonec zmizelo prohlédnuto jako klam.

Stav mysli, který ke studiu a praxi šesti tajných nauk potřebujeme, vyžaduje, aby vědomí a zájem člověka byly převážně poutány duchovní cestou a ne světskými cíli a zálibami. Proto byly tyto nauky Tibetu kdysi svěřovány jen tomu, kdo zdárně prošel jógou velikého symbolu i těžkými zkouškami zevního života a světa. S jógou velikého symbolu jsme se již seznámili, ale je otázkou, jestli a jak jsme ji zažili a pochopili. Je na nás samých, abychom rozhodli, nakolik jsme připraveni jít dál. Nejsme-li si ještě jisti, se šesti naukami počkejme.

Cestu tajných nauk nezačínáme s poloviční připraveností a bez vážné touhy po nejvyšší duchovnosti. A pamatujme si jedno základní pravidlo pro rozlišování vlastní situace: láká-li nás ještě cokoli, třeba druhé pohlaví, i když je nevidíme, pak nejsme ještě připraveni pro tento druh duchovních praktik s výjimkou partií přípravných a těch, které budou zvlášť za takové označeny.

Kurz šesti nauk pro nás ale v žádném případě nebude ztraceným časem, i když ho nebudeme hned celý absolvovat. Zatím postačí, když o těchto naukách víme a prostřednictvím tohoto kurzu se k jejich plnému přijetí připravíme. Snad nás tento cyklus s pomocí Boží probudí k vyšší mravnosti, většímu pročistění mysli, k intenzivnější službě lidem a lásce k celému tvorstvu.

Zkrátka, nejsme-li si zatím sebou docela jisti, nechejme si tyto vzácné nauky v záloze a pracujme jen na cvičeních přípravných, třeba józe velikého symbolu a přibírejte si z ostatních nauk jen tolik, na kolik můžeme bezpečně stačit. Až přijde náš čas, stanou se pro nás dobrou pomocí na celé naší duchovní cestě.

str. 30, Co je to prána?

Prána je univerzální podstatou veškeré energie. Je to životní síla, která proniká vším. Může být statická i dynamická. Je ve všem. V člověku jako v mravenci, v rostlině jako v kameni. Je ve světle, v elektřině, v magnetismu, v pohybu elektronů – jako je melodií v hudbě nebo září v lidských očích. Člověk ji dostává sluncem, potravou, vodou, vzduchem – nejrůznějšími způsoby. Hlavně však ji přijímá do svého nervového systému dýcháním.

Přebytek prány se ukládá v mozku a v nervových centrech. A můžeme si při této příležitosti hned říci, že největší množství prány se vytváří sublimací nebo transformací plodivé síly. Jógin ji shromažďuje právě v mozku. Té se pak v sanskrtu říká ódžas. Jógin cvičící tajné nauky a přetvářející vitální síly v ódžas akumuluje její přebytek v mozku, jako by ukládal megawatty elektřiny v obrovském akumulátoru. Tato síla se pak stává zdrojem jeho energie, zdrojem tajných sil a nejdůležitějším pramenem jeho schopností ovládat mysl.

Protože je živá, putuje tělem jako proud. Toto proudění je zprostředkováno velice jemnými průduchy, tzv. nádí (což jsou psychické nervy, kterých má člověk v sobě mnoho tisíc a které zprostředkovávají pohyb životadárné prány; tento pohyb koresponduje s pohybem mysli). Jsou tři důležité nádí – idá, pingalá a sušumna. Idá probíhá od levé nosní dírky nahoru k mozku a pak podél levé strany páteře až dolů k pohlavním orgánům. Pingalá stejně tak, jenomže po pravé straně páteře. Nejdůležitější ze všech, sušumna, vede středem páteře až do středu lebeční kosti. Tyto tři hlavní nádí musí žák důkladně pročistit, má-li správně postupovat.

Ve všech tantrických naukách se největší pozornost věnuje právě sušumně, neboť tudy má po svém probuzení procházet tvořivá síla Boží, tzv. kundaliníšakti,

hadí síla, jak se jí také říká pro její svinutou polohu. Tato síla je ženským tvořivým principem v makro i mikrokosmu. Úspěšný jógin vede tuto sílu nad hlavu do sedmého lotosu, tzv. sahasráry, aby se tam spojila se svým základním, mužským principem, z něhož vzešla. To se děje buď za účelem získání transcendentálních sil, anebo (což je pro nás důležitější) za účelem realizace skutečnosti. V křesťanské mystice se této realizaci, tomuto spojení obou principů, říká „mystická svatba“. Tuto cestu „hadí síly“ tedy musí žák předem pročistit, to jest produchovnit, má-li tato síla správně fungovat. Produchovnit cestu hadí síly však znamená uvědomit se v ní až do nekonečna, čili zprázdnit ji. Zprázdnit střední nerv, zprázdnit střed páteře, zprázdnit tuto karmickou základnu starých, věky nastřádaných závislostí, a zbavit tak člověka jeho egoistické opory, učinit ho schopným přijmout stav neosobnosti, neegoičnosti.

(Následuje cvičení, které je vedené jako přípravné, tedy jej může cvičit každý bez nebezpečí. Přípravná cvičení jsou určena k pročistění psychických nervových cest, tzv. nádí, především sušumny, idy a pingaly. Má-li voda v řečišti správně protékat, musí se její cesta vybagrovat, pročistit od nánosu. To samé musíme provést s cestami psychického nervového systému, jimiž protéká prána. A speciálně v přípravných cvičeních čistíme sušumnu, kudy jednou vyvedeme hadí sílu z oblasti pohlavních orgánů do hlavy. Následuje popis přípravného cvičení.)

Představuj si střední nerv (sušumnu) v jeho napřímení střední osou těla od pohlaví až k Brahmovu otvoru na temeni hlavy. Střední nerv je červený, zářící, rovný a dutý jako role papíru. Představ si jej v šířce šípů. A nyní tento svítící obraz zvětšuj do velikosti hole, sloupu, domu, hory, Země a konečně do velikosti vesmíru. Nyní pozoruj nekonečný střední nerv, jakoby se světelně rozprostíral celým vesmírem do nekonečna a přitom všemi částmi tvého těla až do konečku prstů... Pak opět postupně zmenšuj obraz, až dosáhneš velikosti pouhého sezamového zrnka. A přitom pozoruj svůj střední nerv jako dutý a tenký, zmenšený na pouhou setinu vlasu a ještě a ještě méně! Z prázdná v prázdná!

Ve cvičení jde o prosvětlení a produchovnění, až zprádnění těla člověka a jeho psychického středního nervu tak, aby odvěká klamná představa, falešná idea zdánlivé reality těla a připoutanosti k němu byla zbořena jako klam, jímž jest a nezabraňovala zažití pravé skutečnosti.

str. 34

Mít správný názor je teprve předpoklad pravdy, nikoli pravdou samou. Člověk potřebuje víc. Potřebuje přímou zkušenost pravdy a ne jen názor na pravdu. Ale toho nelze docílit jednak bez žhavé touhy pravdu poznat, jednak bez přímého cvičení poznávání pravdy.

str. 35

Samádhi je odvrácením mysli od zdánlivé objektivitě světa k nekonečné subjektivitě absolutna. Je buď úplné, nebo částečné. Úplné je splynutí s absolutnem, částečné je odložením prvotní nevědomosti, že Já je jen tělem.

str. 40

Ze všeho, čeho je třeba k moudrosti, milost Boží je nejdůležitější.

str. 41

Získat milost Boží vzdáváním se božství vlastního vnitřního Já – to je nesmrtelná idea, kterou jsou vedeny všechny tajné nauky Tibetu.

str. 44

Na každé duchovní cestě je mimořádně důležité, aby se mysl vyhýbala zlu – aby se chránila před vším, co ji vede do temnoty, vším, co odvádí pozornost od duchovní cesty, vším, co způsobuje, že se člověk vzdaluje ochranného vlivu dobra, tj. ochranného vlivu vyšších duchovních bytostí a sfér.

str. 45

Každý trhá jen na větvích, k nimž dorostl svým duchovním vzrůstem.

str. 46

Nyní si povíme o dalším přípravném cvičení, které se jmenuje „vidění ochranného kruhu“. Zaujmeme pozici při níž zůstává páteř rovná, aby tzv. hadí síla mohla volně procházet páteří.

Dechové cvičení je zcela jednoduché. Provedeme celkem jednadvacet (třikrát po sedmi) klidných vdechů a nádechů. Prvních sedm cvičení dechu není provázeno žádnou představou. Jde tu jen o pročistění plic. Dalších sedm je však již současně provázeno představou světla. Jógin si při vydechování představuje, že z jeho těla, resp. ze všech pórů jeho těla, vychází světlo, které zahaluje celý svět a naplňuje jej svým leskem. Při vdechování jógin toto světlo zase stahuje skrze póry těla zpět do sebe.

Posledních sedm dechových cyklů je nejzávažnějších. Světlo, které si jógin představuje, totiž promění v ideu „Já“. Každý paprsek se mu promění v absolutní „Já“, v božské Húm, jak říkají Tibeťané, což je neosobní „Já“, čistá a nejvyšší možná sféra bílých guruů a bohů. Při výdechu se tímto „Já“ naplňuje až do nekonečna celý svět, při vdechu se opět stáhne do těla. Každý paprsek tohoto božského Húm představuje nejvyšší ochranou moc dobra. Ochranný vliv této skutečnosti žáka zahaluje a ochraňuje jej trvale a jednoznačně před všemi zlými a rušivými vlivy, a to i před jeho vlastními zlými a negativními myšlenkami, které by se mohly jakkoli dotknout psychického centra jeho duchovního srdce. Božská sféra jeho „Já“, k níž se žák tímto cvičením víc a víc blíží a se kterou se spojil, ovládla totiž nyní toto centrum zcela automaticky, bez úsilí s naprostou suverenitou a jistotou, jež jsou vlastní přirozenému stavu pravdy. Žák se jí zcela odevzdá a božská milost pravdy se ho zcela automaticky a přirozeně zmocní.

str. 49

Bezpečnou známkou pádu žáka je náhlá existence spousty překážek ve věcech duchovních a úměrně k tomu mnoho povinností a lákadel zevních. Velmi často bývají tyto upadající duše jakoby „odměňovány“ zdánlivými zisky, světským vyznamenáním apod.

str. 54

Okultní síly (telepatie, astrální vystoupení, slyšení zvuků a hlasů, kontrola a ovládání éterického základu „hmoty“ – jímž je světlo, poznávání minulosti a budoucnosti apod.) jsou nižší a patří světu astrálnímu. Kdo je hledá, nemůže najít pravdu. Proto se jimi nebudeme zabývat. Musíme si však uvědomit, že tyto síly, ač jsou pro mnohého žáka tolik svůdné, jsou ze stanoviska pravdy jenom iluzí. A nám přece nejde o to, zaplést se ještě více do iluzí, ale prohlédnout je. Proto tyto síly nebudeme vyhledávat.

str. 55

Dnes si řekneme, jak se pročistí idá a pingalá. Jedná se o další přípravné cvičení. Tyto dva psychické nervy vedou po stranách páteře. Běží od špičky nosu nahoru k mozku a přes mozek po stranách hlavy do těla a podél páteře dolů do oblasti pohlavních orgánů. Jejich „čistění“ je velice jednoduché. Provádí se mantrickým cvičením, stručně řečeno zvukem.

Žák si střídavě v těchto nádí představí některé jasně intonované zvuky písmen nebo slov, které ve formě myšlenkových proudů, jak je psáno v nauce, „...jsou s to na člověka přenést nebeské duševní vlivy.“ Takovým zvukem je například slovo AUM nebo ÓM (jehož modifikací je staroegyptské AMEN, přenesené i do křesťanství), nebo si představí posvátné slovo HÚM, což znamená „neosobní Já“, anebo jednotlivé samohlásky IEOUA (rovná se Jehova, což je jedno ze jmen neviditelného a všudypřítomného Hospodina). Mohou být i jiné zvuky.

Jógín si tedy představí, jak tato písmena nebo slova při vdechnutí vcházejí nosem do jeho idy a pingaly a při vydechnutí z nich zase na jejich spodním konci vycházejí. Přitom je třeba udržovat oboustranné dýchání střídavě levou a pravou nosní dírkou. Není třeba cvičit příliš dlouho a také není třeba zdržovat dech. Denně postačí jednadvacet vědomých vdechů a výdechů každou nosní dírkou, aby byl výsledek více než pozoruhodný. Po pravdě řečeno ze všeho nejdůležitější je soustředěné přemístění vědomí do těchto oblastí.

str. 58

Ve skutečnosti, ač se mluví i píše o přenosu sil z gurua na žáka, tak to vlastně ani žádný přenos není. Je to spontánní rozvinutí žákovy latentní schopnosti stát se svým vlastním světlem. Je to rozvinutí jeho vlastní přirozenosti, k čemuž došlo, pravda, vzhledem k přítomnosti gurua, ale od gurua se vlastně v nejvyšším smyslu nic nepřevzalo. Pravda totiž není předmětná, není věcí, kterou by mohl někdo odněkud vzít a dát někomu dalšímu. Je to otevření cesty k vlastnímu světlu, cesty k osvícení sebe sama sebou samým. K osvícení toliko usnadněnému přítomností pokročilejšího.

str. 59

Odstranit utrpení. To je to, po čem lidstvo touží. A to nás přivádí k závažné otázce: „Co zde musí být, aby vůbec povstalo utrpení?“ Odpověď zní: „Musí tu být nějaká existence něčeho. Ne tedy jen pouhé bytí, čistá, ryzí, statická existence, samotná a nehybná, ale existence v pohybu, v podobě pohybu. Musí se tudíž něco dít, musí se objevit nějaký děj...“

A tu jsme už vlastně u prapříčiny trampot. Kdyby nebylo pohybu, kdyby nebylo onoho dění, onoho stávání se, nebylo by utrpení. Ale co je vlastně příčinou pohybu? Příčinou pohybu je touha po něm. Vždyť my vlastně ani nechceme klid. My chceme, aby se pohyb odehrával. Když si to dobře promyslíme, my vlastně toužíme po mentálních i citových změnách celým svým životem. Toužíme cítit, myslet, dotýkat se, uchopit něco, mít něco, být něčím, což je všechno vlastně existence v pohybu – Bůh plus touha, to je člověk. Pro tohle jsme se stali trpícími lidmi a stáváme se jimi znovu a znovu. A tato naše touha je odvěká a strašlivě mocná. Je to tím, že vyvěrá nejen z našeho vědomí, ale i z našeho podvědomí. Proto je tak mocná.

A co kdybychom se přece jen pokusili tuto touhu zastavit? Co by se stalo pak? Kdyby se nám ji podařilo zastavit, odložit, zamezíme zrození. Ustal by pohyb, ustala by nevědomost a zbylo by jen čisté bytí, čisté vědomí, čistá blaženost, nadblaženost,

existence bez pohybu. Nastal by konec utrpení, konec trampot, konec nového a nového zrozování. Člověk minus touha rovná se božství – to je stav guru.

Přirozený spontánní stav guruů je stavem bez ega, a tudíž bez touhy. Palivo – touha – v nich ustalo. Bez paliva není ohně. Bez tužeb není utrpení, ani znovuzrozování. Zrození vzniká z chtivé činnosti, chtivá činnost z touhy, touha je příčinou strádání a žalu, příčinou, ale i následkem trvalé nevědomosti. Příčinou téměř nekonečného omylu. Krutého omylu, který nás trvale vzdaluje našemu vlastnímu míru a poznání pravdy, našemu vlastnímu Božství.

Nevědomost následkem touhy? Ano! To je opravdu jediný důvod. Jenomže samotná pasivní nevědomost by k tak krutému omylu přece jen sama o sobě nestačila. **Aby se mohly vytvořit klamné představy, což jsou vlastně jakési opaky pravdy, musí se stát nevědomost „vědomím“, ale klamným vědomím, nečistým, musí se teprve stát oním osudným omylem. A takovým omylem je například víra v existenci stálého ega v nás. To je ta původní klamná myšlenka vyšlehlá z touhy, myšlenka, na kterou se vážou všechny jiné. Je to velmi pyšná myšlenka, která svojí silou brání člověku, aby viděl a zažil pravdu, a klame ho tak silně, že člověk nevědomky zaměňuje to, co je přechodné, za to, co je věčné. První pád andělů.**

Jak tento omyl odstranit? Nejlepším způsobem je uhasit jej tak, jako se zháší oheň. A jak se uhasí oheň? Jsou dva způsoby: Buďto naň přestaneme přikládat, takže zhasne sám, anebo jej prostě zalijeme vodou. Přestat na oheň přikládat je ovšem delší způsob. Je to způsob běžné náboženské výchovy a úrovně. Znamená (např. v buddhismu) zvládnout smysly, nabýt jasného vědomí o zažívaných dojmech a touhách, odstranit těkavou a nesprávně zaměřenou pozornost, nabýt víru a důvěru v Místra a v nauku (např. v buddhismu o čtyřech spásných pravdách – o utrpení, vzniku utrpení, o zániku utrpení a o stezce vedoucí k zániku utrpení) a konečně vyhledávat společnost těch, kteří dospěli k pochopení nauky a dosáhli jejího cíle anebo se k němu rychle blíží.

Toto je východiskem k odstranění zla a nevědomosti, způsobených opakujícím se cyklem „nevědomost – touha – čin“. Nevědomost je brána jako první z tohoto cyklu, i když jde vlastně o „circulus vitiosus“ (bludný kruh). Nevědomost je první příčinou zla.

„Je skvrnou činit zlo na tomto i onom světě! Žáci odhodte nevědomost!“ Tak je psáno v Buddhových řečech. Toto je tedy jeden ze způsobů, jak nevědomost odhodit. Jenže tento způsob, přestože je opravdu výtečný, trvá velmi dlouho. Mnohá léta, mnohá a dlouhá vtělení. Nevědomost je však možné odhodit i rychleji, než tu bylo řečeno, tak jako je možno zalít oheň vodou namísto toho, aby se nechal zvolna dohořívát. Co to znamená? Znamená to, že je třeba uniknout prudce od předmětů přání, to jest od vlastních vášan, vlastních tužeb, do vyšších sfér „nicnechtění“. Uniknout ovšem nejen svou vlastní pomocí, ale nejvyšší pomocí, která je vůbec možná, pomocí milosti boží.

„Nejjistější cestou ke zničení karmických vášan je působit proti nim prudkým zaostřením ducha na Boha!“ říká Mahariši. „To zničí všechny vášany. Síla minulých vášan je tím zdržena a zmenšena, takže po několika zrozeních úplně zmizí.“

Povšimněte si slov „po několika zrozeních“. Tedy i tato kratší cesta trvá několik inkarnací. Říká se, že zpravidla sedm, když do toho nepřijdou komplikace a zápletky, což je více než pravděpodobné.

Je však ještě jeden způsob, který, jak praví opět Mahariši, „působí jako gilotina na naše vášany“. Je to tzv. bhaktimárga, což znamená pěstování absolutní oddanosti k božské milosti guru, oddanosti, jež vede k rychlé jednotě s ním, k pravé

duchovní neoddělitelnosti. „Džánin pak již nemá pocit činnosti a oheň jeho oddanosti spálí všechnu karmu na popel. Oddaný si je naprosto jistý v ruku gurua, jenž je mimo karmu a mimo čas,“ říká opět Mahariši, moderní mudrc mudrců nad jiné povoláný.

Ale co je to milost gurua?

Milosti gurua, jenž realizoval pravdu, se říká v sanskrtu gurukrpá a opravdu oddaný žák ví, že není rozdíl mezi touto milostí a milostí Boží. Obojí je neosobní a obojí je jedním a tímtéž.

str. 63

Další přípravné cvičení spočívá v úkonu, jak se celým srdcem otevřít a napojit na nejvyšší božskou milost gurua. Toto cvičení se nazývá „přenášení proudů milosti na psychická nervová centra“ a jeho význam a výsledky plně odpovídají tomuto názvu.

Nauka sama o tom říká: „V srdečním centru středního nervu (sušumná), který je možno přirovnat ke stéblu slámy střední velikosti, spatřuj svého gurua. A k němu se modli těmito slovy: Aby se všechny jevy proměnily v čiré světlo, uděl mi svoji milost. Aby se všechny jevy proměnily v absolutní pravdu, uděl mi svoji milost. Abych dosáhl sil potřebných pro nejvyšší cíl, uděl mi svoji milost. Po této modlitbě spatřuj, jak guru vchází do podstaty nejvyšší blaženosti, jež naplňuje celé tvé tělo.“ To říká nauka.

Účelem a významem tohoto cvičení je, aby milost gurua pronikla do srdce a odtud pročistila a prosvětli všechna nervová centra (čakry). A tím celou žákovu bytost. Pokud žák nemá gurua, může se modlit k Bohu, nebo k svému Já.

str. 66

Milé sestry a bratři. Milost guruova může učinit za žáka všechno, jen jedno ne. Nemůže způsobit jeho vlastní podrobení se. Milost to dokonce potřebuje jako vlastní podmínku volného působení, ale nikdy si ji sama nevynutí. Žákovo podrobení se této milosti musí být proto zcela svobodné, dobrovolné, silné, ochotné a také šťastné a to nejen pro něho, ale i pro ostatní...

str. 66

Kdo připoután k prázdnotě zapomněl na soucit, nedosáhne nejvyššího stupně. Kdo má jen soucit, nezbaví se pout bytí. Jen pro toho, kdo je silným v obojím, není ani sansára, ani nirvána. Jen pro toho je Pravda.

str. 67

Tajná nauka o psychickém teple – tummo – sestává ze tří částí. Z části přípravné, z části základní a z části výcviku v praktickém použití. První část přípravnou jsme již probrali v předchozím textu. Šlo o cvičení, jejichž účelem bylo, aby žák dosáhl prohloubení své duchovní úrovně a dokonalého odpoutání se od světských zájmů. Jestliže člověk prováděl tyto cviky a mentální pochody poctivě, musel shledat, že mu umožňují, aby alespoň zčásti prohlédl iluzi, aby odhalil, že osobní „já“ je klam.

My nyní půjdeme dál. Kdo z nás však dosud necvičil přípravná cvičení, buď vůbec, nebo jen nedostatečně, měl by se k nim – než přistoupí k dalším cvičením nauky, tzv. základním – ještě vrátit. Neučiní-li tak, nepřinesou mu pravděpodobně ani další cvičení žádný pozoruhodný úspěch a prospěch. Nebudou mu sice na škodu, ale nezvládnutí prvních cviků bude vždy brzdou zvládnutí ostatních. Přípravná

cvičení jsou abecedou nauky a bez znalosti abecedy nelze prostě pokračit. To by mělo být samozřejmé.

str. 70

Musíme si jednou provždy pamatovat, že teprve tehdy, když se člověk zbaví alespoň většiny osobních zájmů a tlaků a osvobodí se tak od jejich pout, přinejmenším od těch nejsilnějších, ale nejlépe i od ostatních zbytečných železek v ohni, teprve tehdy může doufat, že se zbaví i bludné představy své vlastní oddělenosti od jednoty, nikdy ne dříve. Avšak jestliže tuto podmínku splní, svitne naděje, že konečné rozplynutí klamně individuality nebude pro něho už jen utopií. Až do té doby spočívá proto hlavní práce a úsilí, vyjma milosti Boží, především na něm samém.

Vlastní rozplynutí ega však už nespočívá na něm samém, ale opravdu jen na milosti vnitřní skutečnosti, do níž se ego rozplývá. Proto je nejen v této fázi, ale od počátku až do konce cesty tak nutná pokora – oddanost, odevzdanost a opravdovost v hledání pravdy. Nemá-li člověk dostatečně hlubokou pokoru, vždycky si v sobě ponechá nějakou starou zakořeněnou vlastnost, ne zrovna nejlepší, která se dříve nebo později stane pánem jeho osobnosti. To je ten známý „nepřítel uvnitř tvrze“ (Bhagavadgíta), nebo jak se tomu říká v křesťanství „důbel“, jehož démonickou formu ale v sobě může vidět jen ten, kdo se stal pánem vlastního myšlení. Ale tu jsme právě u kamene úrazu.

U koho je totiž nějaká negace či neřest příliš silná, nebo schopná se příležitostně mimořádně rozrůst, ten se nestane pánem svého myšlení, nýbrž právě naopak – negace zvítězí nad ním a zlo mluví pak z něho i proti jeho vůli.

Největší neštěstí spočívá v tom, že pyšný člověk na sebe sama dobře nevidí, a proto ho zřídka kdy napadne, že nejedná dobře, neboť jeho schopnost správně usuzovat a rozlišovat je obvykle silou jeho ega velmi zastřena. Bible se zmiňuje na mnoha místech o takových lidech jako raněných slepotou nebo o posedlých děblem, což se po staletí chápalo jako faktické opanování člověka nějakou druhou zlou bytostí. Není tomu tak. Zlo je naším vlastním zatemněním a nikoli někoho druhého. Můžeme je tedy kdykoli odložit jako starý obnošený kabát – když ovšem doopravdy chceme.

Intelekt moderního člověka bohudíky natolik pokročil, že si tyhle „důblíky“ už nemusí personifikovat, aby si je uvědomil. Ale pozor! Proto mu nejsou méně nebezpeční, než když si je představoval chlupaté a rohaté. Spíše naopak! Aby na ně sám v sobě vyvrhl, je na místě modlitba, karmajóga, morální zušlechťování, hluboká láska k pravdě a především pokora a zase pokora čili naprostá poctivost a opravdovost v hledání pravdy.

str. 73

Skutečnost, že člověk uzná přítomnost čehosi vyššího, než je on sám, má psychologický účinek, neboť jeho ego se vsouvá do pozadí a tím se umenšuje. Vždyť jen zmenšením ega dáváme příležitost k projevení se vlastního božského základu.

str. 73

Ego bez pokory zůstává jen a jen egem a nemůže realizovat pravdu, ať cvičí sebeděle a sebeúporněji, naopak se může cvičeními dokonce i posílit. K tomu dochází zejména tehdy, když nabyde mylného dojmu, že může dosáhnout poznání svým vlastním úsilím, svou vlastní silou vůle.

Ono totiž není jedno, s jakým vnitřním postojem člověk k meditaci přistupuje. Podrzuje-li před meditací v nitru takové omyly nebo myšlenky osobního zisku a jiné negace, jako jsou pýcha, nenávisť, závist, pomluvy či jakékoli jiné negativní myšlenky a zájmy, může duchovní nauky sledovat, jak dlouho chce, přece mu mnoho platné nebudou. Vždyť dělá vlastně černou magii, ať o tom ví nebo ne. Proto je čistota charakteru na prvním místě.

str. 76 (*jedno ze základních cvičení*)

Žák usedne v předepsané pozici (páteř rovně), načež mírně a klidně dýchá. Nyní přivře oči a vše, co se s ním a v něm děje, si jasně a přesně uvědomuje. Myslí asi takto: „Tělo zde sedí a dýchá.“

Tělo i jeho dech jsou tedy pro žáka nyní objektem pozorování. To je důležité. A řekněme si přímo, že obojí – tělo i dech – jsou pro něho jen mentálním objektem. Obojí je totiž vnímáno – ať má oči zavřené či otevřené – jen jako myšlenka a nikdy tomu nemůže být jinak. Pokusíte-li se o toto pozorování, uvidíte, že tomu tak musí být. Nic ze světa nevidíme jinak než jako naši myšlenku.

„Dobrá,“ řekne si žák, „je tu pozorováno tělo, je tu pozorován klidný dech, je tu i akt pozorování a jsou tu i jiné myšlenky, které – ať chci nebo nechci – dosud zde existují a sem tam se vynořují a jakoby zvolna pluly myslí... Kdo však jsem Já?“ Bedlivě vše pozoruje. A tu pojednou chápe a poznává: „Já jsem ten, který to všechno pozoruje...“

Celou svou myslí se nyní věnuje této zvláštní ideji. Já jsem ten, který to všechno pozoruje. A tu v něm nastane jakoby rozdělení na dvě nestejně části. Na jedné straně je pochod myšlenkový a dýchací, na druhé straně stojí on sám jako jejich pozorovatel a pán celého toho pozorovaného procesu (pochodu).

Tu pozorovanou část lze pozorností naprosto jasně a přesně konkretizovat. Ale pozor! Ona nemá své vlastní vědomí, ale přijímá je od pozorovatele. Přesto však člověk může touto jakoby odraženou částí vědomí zaujmout k sobě jakožto pozorovateli takový vnitřní, radostný, uctivý a láskyplný postoj. A také to udělá.

Pojednou shledává, že to, co je jakoby pozorováno, tedy tělo, dech a myšlenky, je vlastně tím, o čem až dosud klamně soudil, že je to jen on sám. Nevědomý člověk si totiž vždy myslí, že tělo, dech, myšlenky a city jsou vším, čím je. Důvodem tohoto omylu je síla obrazu vnitřní skutečnosti v jeho těle a mysli. Žák však náhle cítí, že tělo a mysl nejsou on sám, že to byl omyl. Vidí, že se mýlil. Vidí a poznává, že kromě pozorované části tohoto jakoby bývalého „já“, to jest těla a mysli, které jsou mu nyní pouhým objektem pozorování, je tu ještě druhá a kupodivu podstatnější část jeho bytosti, část jeho samotného, a tou že je on sám jakožto subjekt pozorování, čili pozorovatel, svědek všeho, který však není pozorován nikým jiným. Jakmile mu svitne tato pravda, má žák vyhráno. Zaměří se mocně, ale láskyplně na tento subjekt, to jest sám na sebe.

Je to překvapující zjištění, od něhož už není daleko k tomu, aby shledal, že trvalé poznávání či pozorování objektů (jako jsou tělo a myšlenky) mu až dosud zakrývalo a ještě i teď zakrývá možnost poznat sebe sama jako subjekt, který to vše pozoruje a pozoroval. Žák nyní poznává clonu, která mu zakrývala a zakrývá pravdu a krade štěstí. Vidí, že jeho myšlenky, touhy a starosti ho vlastně celý život okrádaly o radost ze života samotného. Od této chvíle však už nemusí být nadále jimi poután, pokud to sám nechce. Uvědomuje si totiž, že má plné právo otočit mysl i směrem opačným, než byla dosud zvyklá, obrátit ji zpětněběžným způsobem, a ponořit se tím do klidu sebe sama.

Na sto procent to však hned nedokáže, na to není ještě dosti silný a zkušený

a ani jeho mysl není obvykle ještě dosti čistá. I když se však nedovede hned probudit k pravdě a skutečnosti sebe sama – a ani třeba ještě ne v aspektu svědka – jedno už udělat může. Shledává totiž, že – bude-li chtít – může se kdykoli stát alespoň pánem toho, co je pozorováno, tedy pánem svých myšlenek a mentálních tlaků a tužeb a dělat si s nimi, co chce. A to je obrovský zisk pro každého člověka, nepředstavitelně obrovský duchovní obrat a pokrok.

Jak často jsou lidé sužováni zármutkem, bolestmi, ztrátou někoho či něčeho, strachem, touhami, starostmi a nejrůznějšími depresemi. A přece toto prajednoduché cvičení může naráz odstranit všechny jejich potíže a deprese. Žák šesti nauk ho proto záměrně cvičí již téměř od počátku své duchovní cesty s úmyslem stát se suverénním pánem svých nálad. Vidí, že je může odložit anebo přivolat, že si s nimi může hrát jako kočka s myší, protože už s myšlenkami nesplývá, když nechce, protože ví, že ony nejsou jím. Už se s nimi nadále neztotožňuje, neboť z nich učinil jen objekt svého pozorování.

Tímto cvičením rozptyluje nyní všechny své starosti, osvobozuje se od útlaku zlých nálad a depresí a bere si to, co mu právem odjakživa patří a po čem tak dlouho toužil: klid, mír, pocit síly a bezpečí. Toto cvičení ho zbaví pocitu méněcennosti a poskytne mu provždy tichou radost a dobrou náladu.

Patří však dobrá nálada k tak vážné věci, jako je duchovní cesta? – může se nyní někdo ptát.

Ovšemže patří. Bůh je nejvyšší dobro, a proto přiblížení se k němu, které vždy představuje zmenšení egoismu, konání se v pokoře a oddanosti a v lásce, nemůže přinést odevzdané duši potíže anebo smutek, nýbrž jen nejvyšší úlevu a tedy přinejmenším dobrou náladu. Podle toho také může žák často kontrolovat svůj pokrok. Vnitřní pohoda, radost a klid, které tryskají z čistého srdce, jsou první odměnou za duchovní práci a trpělivý žák jógy si je právem zaslouží. A nejen to, dobrá nálada je i mocnou zábranou, aby se do jeho duše opět nevpíjily staré pochybnosti a duchovní lenost. Neboť když bitevní pole opanuje radost a klidná, tužbami nerozechvěná dobrá nálada, tito odvěcí nepřátelé se na ně prostě dostat nemohou.

Proto bývá často jógin nebo mystik úlevou nejen sám sobě, ale i těm, kdo se s ním osobně stýkají, neboť vnitřní radost duše je věcí velmi nakažlivou a často přichází na povrch třeba jen pro povzbuzení jiných. A i kdyby se nakrásně v kaleidoskopu mysli ukázala tu a tam stará zapomenutá myšlenka touhy, strachu, hněvu nebo smutku – což se oběma může stát –, jógin (či mystik), který je pánem veškeré své mysli, se po ní nerozjede, nedá se jí vláčet jako jiní lidé, nechytí se znovu do této nebezpečné pavučiny starých kulí mysli, ale projde jí tak pevně a nevšimavě jako by jí prošel slon nebo projel tank. Opravdový jógin je silný a svobodný.

str. 83

Jestliže postavíme na řece přehradu a uzavřeme ji, aby nám zadržovala vodu, stoupá voda proti svému toku tak dlouho, až zaplaví všechno nad přehradou. Z řeky zmizí proudy, ztratí se jezy a peřeje, zaplaví se třeba i kus lesa nebo vesnice, zmizí splavy, vodopády a všechno to nakonec zalije hluboká a klidná hladina, sahající třeba až k samému prameni. Ba i ten pramen by mohl být – teoreticky vzato – zalit svou vlastní vodou, kdyby bylo možné postavit přehradu dostatečně vysoko. Přesto by však žil a tryskal i hluboko pod hladinou a voda, která z něj již kdysi dávno vytekla, a nyní se k němu zpětným pochodem zase vrátila, cestou trochu zakalená a znečištěná, by se brzy ustálila a nabyla znovu své původní čistoty.

S myslí člověka je tomu právě tak. Postavíme-li jejímu toku přehradu z vůle a kázně a zastavíme nebo alespoň zpomalíme tak pohyb myšlenek, změní se jejich prudký tok v klidnou hladinu a v člověku pak vzniká nová, až dosud neznámá schopnost, tzv. pradžná, což bychom mohli přeložit slovem moudrost. S její pomocí je možno poznat pramen sebe sama čili realizovat vnitřní skutečnost.

Je to moudrost introspekce, moudrost zpětného pohledu do nitra, tedy už ne pohledu směrem ven, směrem toku myšlenek a citů, jak byl člověk zvyklý, ale směrem dovnitř k prameni mysli, k nevyčerpatelnému, živému zdroji vlastního bytí. Dokud člověk této schopnosti nenabude, žije jako slepec a nemá nejmenší naději, že někdy sám sebe pozná. Žije jakoby ve stavu klamného spánku, avšak bez možnosti probuzení.

str. 85

Bdíme, stále bdíme nad svou myslí, během celého dne. Neztotožňujeme se s jejími vlnami, ale budme stále za myslí, bdělí a pozorní. Nahlížejme pátravě do vlastního nitra a provádějme sebeanalýzu do všech důsledků. Uvidíme, že ego tam číhá za svými sklony, tužbami a lákadly jako zlý duch, doslova jako démon, jímž někdy dokonce i je, a může nám tak způsobit nejhorší škody, průtahy a nepříjemnosti, nebudeme-li nad ním bdít. A čím jsou žáci pokročilejší, tím mohou být škody větší. Pád z větší výše je vždy bolestivější.

Když však budeme mysl takto bedlivě sledovat a stále ji hlídat, klidnou, jasnou a pokud možno nepřetržitou vnitřní bdělostí, nezpůsobí nám nic zlého. Naopak, bude postupně spoutaná a stane se naším dobrým a víceméně spolehlivým nástrojem.

A nejen to. Takové úsilí bude mít pro nás ještě další obrovský význam. Jakmile se totiž pokusíme alespoň občas zkontrolovat odvíjení a promítání mysli, otevře nám toto úsilí samo nový pohled do našeho podvědomí, do nitra naší bytosti. Proto se ve všech duchovních naukách a cestách předepisuje vnitřní bdělost jako jeden z prvních kroků k duševní introspekci.

Jenom tak se můžeme rychle odtrhnout od nižších složek mysli a poznat je, a později, když už to dobře ovládáme, rozpustit v sobě všechny tyto nežádoucí myšlenky, touhy i negativní city.

Musíme si dobře uvědomit, že nejsilnější a nejpevnější základ ke stavbě naší hráze položíme právě takovou objektivizací myšlenek. Teprve pak můžeme pokročit dál, k probuzení samotné mahášakti, živé a tvořivé síly v nás, jakož i k pročištění psychických středisek našeho jasného těla, a naše naděje na úspěch se přitom výrazně zvýší. Tím dosáhneme ještě větší a zejména trvalejší schopnosti zvládnout mysl, abychom ji mohli bezpečně obrátit proti jejímu vlastnímu pochodu. Totiž ona tam pak půjde víceméně sama, tak jako voda stoupá sama od sebe proti toku, když uzavřeme hráz. Stoupá silou a pomocí pramene, s nímž je spjata.

str. 87

Jenom člověk, který si začne připomínat svou vlastní podstatu, má naději na konečné probuzení z omylu a nevědomosti.

str. 87

Je dosud bohužel vcelku málo lidí na světě, kteří se záměrně snaží o dokonalou duševní sebevládu. Mezi nimi je ještě méně těch, kteří již obracejí mysl proti jejímu toku. A z nich obyčejně již jen několik vytrvalců a odvážlivců dochází až k prameni vlastního zdroje života. To jsou ti, kteří učinili celé své bytí nástrojem takového odhalení.

str. 89

My jdeme hledat věčný mír. A ten mír je v Bohu a Bůh je v nás. Je proto jasné, že jej nemůžeme nalézt jinde než jen tam, kde je. Jedině tam odtud jej můžeme získat.

Mír je v pozadí klidné mysli člověka. Není v touze po věcech ani ve věcech samých, ani v námi vnímaných bytostech, byť by nám byly sebemilejší, a není ani v událostech. Jinými slovy: není v našich myšlenkách. Naopak je jimi zcela zakryt.

Toužíme-li tedy po klidu a míru, musíme odstranit nebo zastavit anebo alespoň omezit své myšlenky. Myšlenky se tvoří buď vlivem smyslových dojmů a vjemů, anebo přímo z mysli, z vlastních představ a vzpomínek. Chceme-li mít klid z vnějšku, nesmíme živit smyslové vjemy, neboť by to znamenalo přilévat olej do ohně. Chceme-li pak mít klid a mír i z vnitřku, musíme jít ke kořenům našich představ, vytrhnout je tam odtud a zahodit, docela je zahladit a netvořit si nové. Je to radikální cesta, ale jejím výsledkem je realizace pravdy a splynutí s nekonečnem.

str. 92

Musíme si uvědomit jednu zásadu týkající se dechových a i jiných fyzických cvičení, mezi něž patří zejména ásany, tj. tělesné pozice jógické. Musíme si totiž uchovat v paměti odvěké pravdy, že jediné síly ducha, to jest síly míru, klidu a pokoje, jsou s to zvládnout svět i člověka a nikdy naopak.

Proto platí všeobecné pravidlo, že působit tělem nebo dechem na mysl je z hlediska pravdy pouze druhořadé. Chceme-li rychle uklidnit mysl, musíme na ni zapůsobit především z její vlastní sféry a ne jenom z oblasti fyzické. Tělesné pozice a tělesný dech uklidnění napomáhají, ale samy o sobě jsou jen pomůckou. Hlavní je uvědomit se vnitřně v duchu a pravdě. Vliv těla na duši, respektive na mysl, nemůže být nikdy rozhodující a neměl by být brán jako převážný, ale vždy jen jako pomocný.

str. 94

Tak tedy, pravda, jak víme, je absolutní. Je to skutečné absolutno. Nekonečno, které následkem toho je jediným univerzálním principem dobra a bytí. Tato skutečnost je jedna jediná a není nic mimo ni... Takto všechny věci jsou pravdou a ve skutečnosti vše je již od počátku osvobozeno. Naše úsilí o osvobození by vlastně vůbec nemělo přijít, neboť je zcela zbytečné. Jenomže my jsme tak dalece okouzleni tělem, že nevěříme, že žijeme v pravdě. A právě proto jsme na omylu, z něhož se pak jakoby chceme vlastním úsilím dostat ven. Protože však je individualita sama klamem, i naše vlastní úsilí je z tohoto hlediska čímsi nesmyslným.

Je to podobné, jako když někdo chce zjistit podstatu kamene, na němž je vyrytý nápis. Stále čte a luští nápis vyrytý na kameni a je tak zabrán do tohoto textu, že si ani neuvědomuje, že podmínkou existence nápisu i existence onoho sdělení, které nápis nese, je vlastně samotný kámen, sama hledaná podstata kamene. Stejně tak i my jsme stále zaslepeni čtením textu. Teprve když si uvědomíme povrchnost našeho bádání a o nápis ztratíme zájem, nebo když s velkou námahou obrátíme kámen a vidíme jasně i jeho nepopsanou stranu, věnujeme konečně větší pozornost základu textu, tedy vlastnímu kameni, podstatě kamene.

Tuto obrovskou námahu jsme si mohli ušetřit, neboť i sám text pochází z téhož kamene. Jenomže čtení textu a jeho studování bylo pro nás překážkou (ovšem

jen zdánlivou), jak se k vlastní podstatě kamene dostat. A proto nesmíme nikdy zapomínat, že pravá skutečnost věcí, lidí i Boha je provždy jedním a tímtéž, že odjakživa existuje univerzální jednota.

str. 96, Příklad ultrakrátkého způsobu duchovní cesty

Mistr šeptal žákům přímo do ucha vysokou nauku o dokonalosti jednoty s pokynem, aby všechny své myšlenky a činy zasvětili od tohoto okamžiku jen jediné vysoké ideji, ideji jednoty. Tedy pravdě, která je vším, co jest.

Řekl jim, že není třeba se postupně zbavovat nečistot, neboť není žádných nečistot, když vše je absolutno. Řekl jim, aby je tedy nadále neuznávali, ale aby se celou svou myslí upnuli k podstatě pravdy–jednoty tím, že zbaví mysl víření a vymaní se náhle a nenadále z omylu, neboť žádný omyl tu vlastně nebyl a není.

Vše je božské, a proto správné z absolutního hlediska, které je od nynějška i žákovým hlediskem. Není tu překážek, protože není žádné skutečné duality.

V bohu, jenž je nekonečným absolutním životem i pohybem všeho, nemůže být a ani nemůže vzniknout nic klamného, nejasného, dualitního a hříšného. Vše je v něm přirozené, vše je správné. Není, co by bylo možno napravovat, když vše je Bůh. Tak žili žáci v nejvyšší moudrosti ve stavu wu-wej. A tak realizovali.

str. 107, Co je to vlastně hadí síla?

Osou člověka je jeho páteř, která nese celý jeho trup i s hlavou. Je mírně prohnutá, což napomáhá větší pružnosti, a je v ní uložena bílá i šedá hmota mozková, tak jako je tomu v hlavě, jenomže obráceně rozložená. Hadí síla dřímá na dolním konci této lidské osy

Na této ose leží pět psychických středisek, tzv. čakr, lotosů či tibetsky korlos. Šesté se nachází v hlavě. A sedmé nad hlavou, resp. částečně též v hořejší části mozku. Tato střediska, právě tak jako hadí sílu, nelze lidským okem spatřit, neboť jsou to střediska jemného, nefyzického těla. Jsou tedy normálnímu zraku neviditelná.

(Při této příležitosti si musíme něco říct o tzv. jemném těle člověka. Podle Šankarova rozdělení má lidská bytost celkem pět těl. První tělo je tzv. hrubé a je to vlastně naše fyzické tělo, tzv. annamájakóša. Druhé až páté tělo tvoří ono zmiňované jemné tělo. Druhým tělem je pránamájakóša, což je jednak astrální tělo v užším slova smyslu, a jednak prána, které se také někdy říká Boží dech. Jejím největším dodavatelem je slunce a potrava a její vnější projevy jsou známy např. jako lidský magnetismus. Tato složka jemného těla (pránamájakóša) je pojítkem těla jemného s tělem fyzickým čili s annamájakóšou. Pránamájakóša dodává vitalitu fyzickému tělu.

Třetí v pořadí je tzv. manómájakóša čili manas (schopnost myslet), která je příčinou pout i osvobození člověka. Má totiž dva póly, nebo lépe řečeno dvě možnosti: jednu obrácenou vzhůru „k nebi“, to jest k větší duchovnosti, a druhou, tzv. kámu (touha smyslů, přání), která je obrácena k zemi. Je to velice delikátní vývojová složka v člověku. Jakou tendenci v ní člověk zaujme, takový bude jeho vývoj. Větší touha po pravdě vede k osvobození, touha po zevním uspokojování této lidské složky vede však k poutům, k pádu do „hmoty“ a znovutělování. Všechno, celý váš vývoj záleží na vašem vlastním zájmu a svobodné vůli rozhodnout se pro dobré, či zlé. Pro světlo, či temnotu. Této složky si později ještě blíže povšimneme, neboť její ovládání je pro nás nesmírně důležité.

Čtvrtou složkou jemného těla je tzv. vidžňanamájakóša (schránka inteligence), která má opět dvě části – jednak je to buddhi, rozumová schopnost vyššího chápání a rozlišování, ve které pramení též intuice a inspirace, jednak je to tzv. ahankára čili ego. Tato složka je kořenem naší individuality, a proto pod tlakem a vlivem předchozí

složky (manómájakóši) prodělává vždy celý proces naší reinkarnace. Ale ani ona nemá neodvislou existenci, neboť její existence pramení v prazákladu bytí (v átmanu, v Božství, v nás samých, v Nadjá), který je také v nás a z něhož čerpá jemné i hrubé tělo svůj život.

U pránamájakóši čili u astrálního těla nelze mluvit o kvalitách ani o morálních či nemorálních vlastnostech. Tam jde jediné o vitální hodnotu jakožto hodnotu kvantitativní a nikoli kvalitativní. V manómájakóše a vidžňanamájakóše jde však naproti tomu především o kvalitu. Tyto dvě složky jsou proto pro náš vývoj a naši duchovní práci nesmírně důležité. Jsou velice tvárné, zejména manómájakóša, a pomocí jejich kvalit se můžeme stát právě tak bytostmi dobrými jako zlymi. Záleží jenom na nás, k jaké možnosti se přikloníme.

Ale je tu ještě jedna složka, pátá, která je málo známá a v normálním člověku zůstává téměř latentní. Ožívá jen u vyspělých jóginů a jiných vysoce duchovně založených osob. Je to tzv. ánandamájakóša, tělo andělů a bohů, oslavené tělo Kristovo zmrtvýchvstání, tělo, jehož plným oživením je prý možno provést absorpci všech čtyř ostatních těl, včetně annamájakóši čili těla fyzického. Je v nejtěsnějším kontaktu s prazákladem života, prvním projevem neprojeveného. Všechny tyto složky a obaly musí být překročeny, má-li dojít k realizaci prazákladu. Neboť právě spojení s nimi způsobuje, že se mylně cítíme být bytostmi oddělenými od Boha.)

V tomto jemném těle je tedy sedm hlavních psychických středisek. V prvním středisku, v tzv. múladháře spí ona tajemná hadí síla. Této síle se tak říká pro její tvar. Ve stavu klidu totiž setrvává svinutá jako malý hádek do třech a půl jemných závitů. Je totožná s vesmírnou tvůrčí silou, přesvatou šakti, a v sanskrtu se jí říká kundaliníšakti, což znamená svinutá, dynamická čili neklidná.

V běžném stavu tato síla pracuje jen velmi spoře, což se zevnímu člověku jeví téměř jako latence. Proto se také v některých novějších pramenech uvádí, že je zprvu statická a pak dynamická. Není tomu tak. Ona je vždy dynamická a u všech lidí a tvorů vždy ovlivňuje funkci udržování rodu. Ale teprve u jóginů a mystiků se její činnost přiměřeně zvyšuje a zjemňuje. V jejich samádhi pracuje naplno, což znamená, že se rozvine a rozžehne ve své plné záři nepředstavitelně dynamickým vědomím, nesmírně mohutným, třebaže současně nesmírně jemným, někdy však přímo extaticky jasným a mocným.

Vystoupí-li tato síla do nejvyššího psychického střediska, sedmého lotosu čili tzv. sahasráry, do hořejší části mozku a částečně i nad hlavu, setkává se tam se svým prazákladem, se svým prapůvodcem a dochází k poznání pravdy.

Hadí síla je životním proudem univerzální, tvořivé Boží mysli. Jóga velkého symbolu i šest tajných tibetských nauk jsou cesty, u nichž se vědomě pozvedá tato hadí síla, tato tvořivá Boží síla k pohybu, aby se vrátila zpětněběžným způsobem ke svému prameni. Je to cesta, v níž se tedy nic neponechává náhodě. To je její nespornou výhodou. Jenomže v této výhodě tkví i jisté nebezpečí.

Vědomé, to jest záměrné, zapálení a probuzení našich posvátných center je, vždy více nebo méně spojeno s určitým rizikem, a to zejména u lidí s méně čistým charakterem a s více závislostmi. Riziko spočívá v možnosti vyvolání psychické nerovnováhy podrážděním různých komplexů, které až dosud v těchto střediscích klidně dřímaly. Proto se vždy na počátku tantrických cest předepisuje mentální očista.

Při probuzení hadí síly se totiž probouzí vše, co v nás dřímá. Dobré i zlé. Proto je tak důležité probouzet se co nejčistším světlem a ne v pološeru. Probouzet se s Boží pomocí a ne jen z vůle a chtění vlastní či cizí nevědomosti. Proto je tak veledůležitým jednak správný okamžik probuzení – aby nebylo ani příliš brzy, ani

příliš pozdě –, jednak způsob probuzení. Obojí závisí na pokročilosti. Správný okamžik poznáte, když v sobě ucítíte prudký příliv touhy po pravdě a schopnost a sílu odvrhnout svody temna a klamu.

Kdy je člověk plně připraven, přesněji schopen a připraven, k záměrnému a úplnému probuzení? Ke schopnosti hadí síly záměrně probouzet?

Člověk je zcela připraven, když je naprosto, nebo alespoň převážně, vnitřně čistý.

„Jógin, který je čistého srdce a jehož mysl je prosta vášní a tužeb, bude obdařen probuzením hadí síly,“ říká prastará indická upanišáda. Porovnejme to s Ježíšovým pátým blahoslavenstvím: „Blahoslavení čistého srdce, neboť oni Boha viděti budou!“

Co je to čistota srdce? **Čistota srdce znamená zřít se všeho osobního. To je pravá čistota srdce.**

„Stav čistého srdce znamená stát se téměř ničím, pouhým bodem ve středu srdce. Příkladnějším však znamená dosáhnout bodu, ve kterém můžeme přihlížet svým tužbám s klidnou myslí, třebaže jsme ony tužby ještě zcela nevyloučili.“ To říká o čistotě srdce Paul Brunton, zatímco Šankara popisuje tento stav takto:

„Kdo je prost přání, nevraživosti a zcela nestranný, kdo se nepřiklání ani neodtahuje od předmětů potěšení, koho se nedotýká ovoce skutků...“ Takový člověk je připraven k záměrnému probuzení hadí síly.

„Kdo si žádá učení, jako hladovějící si žádá pokrmů, ten, u něhož je patrné stále ubývání zatemňujících náruživostí a egoismu, je připraven k probuzení hadí síly,“ praví jeden starý tibetský citát.

Toto jsou příklady čistého srdce a jen takový člověk je zcela připraven záměrně otevřít průchod hadí síle – na cestu z múladhary do sahasráry, tj. na cestu z prvního do sedmého lotosu, na cestu, která končí mystickou svatbou obou principů.

Co znamená tato cesta?

Tato cesta znamená vpuštění tepla i světla nejen do sedmi zatemněných komnat našeho mystického hradu, ale i do celého jeho tak dlouho zanedbávaného podsklepení. Je to cesta Páně.

„Upravujte cesty Páně!“ volá Jan Křtitel.

„Přijměte Ducha Svatého!“ praví Ježíš, což znamená: Vpusťte světlo! Vejděte do světla! Anebo říká k farizeům: „Běda Vám, sami nevcházíte, jiným vcházeti zabraňujete!“

Právě toto „vcházení“ znamená vstup čistého vědomí do podvědomí. Znamená příchod světla. Toho světla, které se objevilo nad hlavami apoštolů, když přišel čas hromadného probuzení jejich tvůrčí síly. A příchod světla znamená vždycky bezpodmínečný zánik tmy.

Tma je klam. Tma není nic konkrétního. Vzniká jen z nedostatku světla. Kam mizí tma, přijde-li světlo? Jako by jí nikdy nebylo. Nikam neodchází. Kam by také mohla? Ona je světlem pohlcena, absorbována, osvícena. Mizí následkem světla tak, jako klam duality mizí následkem poznání a nic z něho nezbude.

Pro lidi čisté a připravené je to bezpečná a krátká cesta. Jen tomu, kdo ještě není zcela čistý, se bude zdát dlouhou a nebude zcela bez nebezpečí. Takový člověk se musí vrátit k přípravným cvičením.

Biblický Jakubův žebřík má sedm stupňů, ale Jakub se musel celou noc potýkat s andělem, než jej anděl pustil jen na první, spodní příčku. Příčky žebříku u mnoha lidí nebyvají totiž vždy čisté. Proto je třeba dřív, než na ně vystoupíme, učinit všechno, aby čisté byly.

Je nutné vpustit co nejvíc světla vědomí do temných koutů podvědomí,

abychom mohli stoupat bezpečně, přičemž – má-li být úspěch úplný a neskončit fiaskem – musí být správně zachována všechna pravidla této „vysoké hry“.

Může vzniknout rozkol a nerovnováha – nemáme-li čistou mysl a správný, neosobní cíl, a přinutíme-li přesto naše posvátná psychická centra k činnosti, zejména zapomínáme-li na Boha, na oddanost, na odevzdanost Bohu a na touhu jedině po nejvyšší pravdě. Neboť není dovoleno žáku této cesty toužit po něčem menším nebo nižším.

Máme nějakou vnitřní sílu, kterou bychom mohli bezpečně použít k našemu prvnímu očištnému úkolu? Ovšemže ji máme. Je v nás a stále ji máme po ruce. Je to naše vnitřní čisté vědomí a svědomí. Vpusťme trochu světla vědomí do temných pokojů podvědomí, ale učiňme tak s Bohem a ne jinak.

Jak to provedeme?

Budeme se normálně zbožně a tiše soustředit do našeho duchovního srdce ve snaze o osvětlení jako dosud, ale v okamžiku, kdy pocítíme nejhlubší vnitřní odpověď na naší tichou a zbožnou snahu, to jest v okamžiku nejintenzivnějšího ponoření v srdci, přeneseme tento duchovní stav nejdříve do našich nohou, pak do páteře jakožto celku a teprve pak do jednotlivých lotosů. Jedině čistým a intenzivním vnitřním světlem, i když to zdaleka ještě nebude plné světlo pravdy, se s pomocí Boží nejlépe očistíme a přitom bezpečně jak v matčině náručí.

Dále pokračují pokyny pro speciální očištění psychických cest a průduchů: Uvědomit se v sušumně a prodýchat idu a pingalu až do nekonečna, do prázdna. Zprázdňet psychické nádí a hlavně střední nerv, tento základní střed páteře i člověka, a uvolnit tak karmickou základnu jeho odvěké egoistické opory. *(Tyto pokyny pro očištění jsou vlastně popsány v přípravných cvičeních, která jsme si uvedli v předchozím textu.)*

Závěrem bych rád ještě zdůraznil něco velmi důležitého, něco, co bude obsahem našeho dnešního úkolu. Již jsem se zmínil, že nejen páteř a hlava, ale celé tělo a zejména jeho spodní část musejí být duchovně pročistěny, než se pustíme do záměrného zvedání hadí síly. Všechny hrubé psychické jedy totiž sedimentují především ve spodní části těla, zejména v nohou. Tyto jedy a náklonnost k nim pramení v psychické složce jemného těla, která se jmenuje káma. Káma znamená v sanskritu „hrubý chtíč“ a východní nauky rozeznávají kámu vyšší a nižší. Ta nižší se projevuje touhou po uspokojování hrubých tělesných a smyslových požitků, jako je jídlo, pití, pohlavní styk apod., ta vyšší se projevuje na úrovni duševní, a to zpravidla negativními návyky a vášněmi, jako je pýcha, lakota, hněv, závist, žárlivost, lenost a smyslnost.

Činnost této kámické složky duše bývala v křesťanství označována za ďábelské působení vždy v okruhu sedmi hlavních hříchů. Existovala představa, že jakýsi démonický vliv zvenčí tyto hříchy člověku vnuká a vsugerovává a že člověk musí stále s tímto vlivem bez ustání zápasit. My si nemusíme představovat, že tyto vlivy přicházejí zvenčí, máme jich sami v sobě dost. Kdyby již nebyly v nás a kdybychom si sami jejich působení nepřáli, měl by „ďábel“ těžkou práci s jejich dodáním až „do bytu“. Ale ony jsou v nás, o tom nemusíme pochybovat, stačí jen hlouběji pátrat. Najdeme je obvykle ukryty pod naším zevním společenským nánosem a brzy uvidíme, že nejsou neživé, ale že jen odpočívají jako doutnající jiskérky pod popelem, aby se projevíly při první vhodné příležitosti. Stačí pak jen malá společnost několika stejných, a jsme v tom až po uši. Proto je pro jógina a mystika tak velice důležitý správný výběr společnosti (satsang) a správná snaha zbavit se těchto jedů ještě dříve, než propuknou.

Jak to provedeme?

Tyto psychické jedy sedimentují zejména v dolní polovině našeho jemného těla, částečně však i v našem těle fyzickém. Proto si budeme denně omývat nohy čistou vodou s představou, že tyto jedy ze sebe smýváme, a denně budeme prosvětlovat své tělo v jeho samotných základech. Tam je vůbec největší temnota a tíha. Je skrytá, ale tím odpornější a zakalenější je její prostředí. Proto v první řadě musíme denně nejlépe opakovaně vědomě prodýchat své nohy až nahoru k múladháře, tj. k prvnímu lotosu. Budeme je prosvětlovat čistým vědomím, čistou odevzdaností k pravdě a s pocitem hluboké zbožnosti. Budeme jimi v duchu procházet část po části božským zvukem AUM nebo ÓM nebo jinou ekvivalentní formou zvuku, třeba samohlásek IEOUA (Jehova), což jsou posvátné zvuky Božího jména, jména Hospodinova. Je velmi důležité, abychom nikdy při těchto cvičeních nezapomněli, že tyto zvuky vyjadřují právě toto svaté jméno, jméno Boží. Proto je musíme v duchu vyslovovat s největší zbožnou vroucností a pokorou, s úctou a láskou k Bohu a žhavou touhou po jeho přítomnosti, jinak by nám cvičení nebylo nic platné. Musíme zavést Boží světlo i teplo právě tam, kde je největší tma. A teprve pak můžeme pokračovat klidně od lotosu k lotosu.

Potřebujeme co nejvíce přiblížit tělo na úroveň ducha. Vzkřísit je! A nejen tělo jemné, ale i hrubé. „Věřím v těla vzkříšení,“ říká se v jedné křesťanské modlitbě. Proto musíme omýt především své nohy světlem co nejčistšího vědomí a co s největší pokorou a zbožností, jako Ježíš omýval svým vlastním světlem nohy apoštolů. „Neomyji-li tebe, nebudeš mítí dílu se mnou,“ říká vzpouzejícímu se Petrovi. „Pane, omyj mně netoliko nohy, ale i ruce a hlavu,“ volá nadšeně Petr. Ale Ježíš říká, že stačí, aby byly omyty nohy. „Neboť takový čist je všechen!“ Ono to opravdu stačí, ale je třeba je omývat vnitřním světlem ducha, nejen vodou. A přitom zůstat ve stálé vnitřní bdělosti. Nezapadnout znovu do bahna tužeb a přání. „Jít, stále jít a nedotýkat se země,“ jak praví čínský filosof Čuang-c'. Čili stále bdít a nenechat proniknout svody duchovní nebo tělesné temnoty dále než k uchu. A pak teprve, když to umíme, pokračovat v lotosech.

Někteří žáci si stěžují, že se na počátku svého úsilí cítí jakoby rozdvojeni, jako by byli ve dvou osobách, z nichž jedna si žádá světlo a druhá tmu. Jedna chce pravdu a druhá klam. Jedna chce být dobrá a druhá už je zlá. Věřte, že ne vždycky zvítězí ta pravá. Zvláště, když člověk není dost bdělý a pozorný, aby včas objevil svody své temnější složky. Ale nejen aby je objevil, nýbrž aby je také ihned zaměnil za impulzy právě opačné. Hněv za laskavost, lakotu za štědrost, žárlivost za pochopení, hrubé smyslové požitky za vnitřní jas duše. Je to zápas, který se bude ve stále mírnějších formách opakovat až do konce cesty. Proto je nutné sledovat včas, to jest pokud možno ihned, účinky soustředění jak na nohy, tak na kterýkoli lotos – pozorovat, jaké motivy a jaké sklony v nás toto soustředění vyvolává. Co ze starých kalů po něm zase vyplavalo na povrch a snad i to, co tam ještě zůstává.

A pak se znovu pustit s veškerou silou do práce – od nohou! Ani tak moc nepotlačovat vásany, které se objevují, jako na ně vidět a pročistit je novým a novým přílivem co nejčistšího světla vědomí. Světla, které přivoláme jedině velkou pokorou, láskyplným uctíváním a vzýváním vesmírné moudrosti.

Znovu a znovu se s tímto pokorně vědoucím postojem vracet do páteře, do lotosů, ale hlavně do nohou. Od základu vše prodýchat a pročistit, i když se nám zdá, že už je dávno všechno v pořádku. Není a nebude to v pořádku, dokud nedojde k samotné realizaci pravdy. Pokrok naší duše se neodehrává v přímce, ale ve spirále.

Teprve v pravdě, kde již není ego, si budeme moci plně oddechnout a začít novou práci také na těch druhých. Jenomže pak už nebude žádných druhých –

rozumíte-li tomu. Budeme dále pracovat na sobě v nich. Ale to už bude jiná záležitost.

Pro nás teď platí jen jedno:

Ať vchází a stále proudí Boží světlo, nesoucí požehnání, okny i dveřmi našeho domu. Neuzavře nás v něm, ale rozšíří náš obzor do nekonečna. Nejčistší duchovní síly k nám sestupují, aby nám dodaly odhodlání i odvahu a trvale bydlely s námi.

str. 125

Člověk, který se stále usilovněji snaží o to, aby se sjednotil se svojí podstatou, postupně shledává, že celá jeho bytost začíná být prostupována proudem zvláštní živé a neobyčejně jemné síly. Jak proniká hlouběji a hlouběji ke svému prameni, stává se mu tato síla, tryskající ze středu jeho bytosti, zřejmější a bližší a čím dál více jej zaplavuje. Je to vlastně záplava vibrujícího vědomí, živého vědomí, které nakonec dosáhne takové aktivity, že se v ně člověk postupně promění.

Tak se stává sám čistým vědomím, jasným a nejvyšším svobodným, v němž postupně mizí egocentrický myšlenkový proud, až se nakonec ztratí úplně. Staré pochybnosti a nejasnosti se rozplynou, jako by jich nikdy nebylo. Doslova se rozpustí jako pára nad horami, když vyjde slunce. Člověk je pak úplně prostoupen poznáním své vlastní podstaty.

Má sice ještě tendenci usuzovat, jako by byl samostatnou osobností, od druhých a od poznání oddělitelnou, ale současně už vidí, že je to klam. Cítí, že nepotrvá dlouho a tento starý klamný úsudek i pozorování oddělenosti nebudou s to obhajovat svoji existenci. Jeho osobní život visí – tak říkajíc – na nitce, neboť je stále víc a víc absorbován, ztenčován a rozpouštěn v něčem novém, že je tímto novým tak dalece pohlčen, že z něho samého doslova nezbude nic.

Je to konec člověka, lépe řečeno konec individuality člověka, její naprosté zmizení. Je to pohlčení dosavadní úrovně vědomí zdánlivého oddělení bytosti, jíž myslel, že je, něčím jiným – jakýmsi novým vědomím, vědomím univerzálním, kosmickým.

Tento konec individuality by byl normálně strašný a také se při první zkušenosti obvykle jako strašný, to jest jako smrt, jeví. Z hlediska pohlčovaného subjektu se skutečně rovná smrti. Je to dokonce daleko hlubší pocit než tzv. smrt klinická, neboť při klinické smrti fyzického těla přežívá v nás obvykle vědomí těla jemného, nefyzického, kdežto zde se ztrácí i toto poslední osobní vědomí.

Tento tísnivý pocit zániku, jehož se začátečník zpravidla hrozí a před jehož plným zažitím proto velmi často ucouvne, je však jen dočasný. Jestliže se pokus o přechod do neosobnosti častěji opakuje, čímž se zkušenost zpravidla víc a víc prohlubuje, shledáme, že jak se odehrává, současně v nás vystupuje na povrch cosi nového, podivuhodně vznešeného, nanejvýš sympatického. Je to právě TO, co nás k sobě přitahuje, co nás uchvacuje a pohlcuje. Avšak náhle shledáme, že to není něco druhého, něco jiného nebo někdo jiný, ale že jsme to vlastně my sami. Člověk by myslel, že by to měla být překvapující zkušenost, ale není tomu tak. Při vlastním zážitku – kdy omezená individualita, stažená tak dlouho a násilně do těla člověka, sice zaniká, ale na jejím místě vyvstává skutečnost nová, neomezená a naprosto svobodná a volná – se tato zkušenost jeví jako zcela samozřejmou. Touto novou skutečností, kterou jsme dosud neznali, jsme totiž právě my ve svém absolutně čistém jáství. Toto je nepředstavitelně svobodný, nejsvobodnější stav bytí, vyšší než jakýkoli jiný pocit svobody, jaký se dá zažít. Člověk poznává, že on sám je tím stavem, jenž se ho zmocnil, že je to on sám ve své nejnižší základně a že už není závislý na ničem. Ani na těle, ani na mysli, ani na někom jiném, a že prostě

jenom je. A byť se jedná o novou, s ničím nesrovnatelnou zkušenost, přesto je zcela samozřejmá a naprosto přirozená.

Individualita zmizela, jako by jí nikdy nebylo, a zůstal jen neomezený a neohraničený základ. Osobní já se ztratilo v neosobním Já jako kapka v moři, a toto neosobní Já tím bylo objeveno a nalezeno v plné samozřejmosti a nejúžasnější „nadblaženosti“ bytí. Člověk je neskonale šťasten, úplně uspokojen a přitom navenek nemá nejmenšího důvodu ke štěstí. Je to tím, že toto Já, kterým nyní je, je samo o sobě největším štěstím.

Tuto zkušenost, kterou si bohužel nelze předem plně představit, protože je mimo dosah smyslů, může člověk zažít dvěma způsoby. Buď jako následek úplného zamítnutí a přezírání všeho fyzického i psychického, jinak řečeno hrubého i jemného těla (čili mysli), při současném uznávání jediného skutečného neosobního Já, anebo uznáním i těchto složek, to jest těla a mysli, ale jejich pročištěním a produchovněním tak silným a tak hlubokým, že i ony se stanou skutečným a neosobním Já jsem.

Tato druhá cesta je cestou tantrickou.

Prvnímu způsobu bychom mohli říkat „cesta osvobození“, druhému „cesta osvobozování“. Tento druhý způsob je totiž již ve svém pochodu osvobozující, zatímco první způsob nás osvobozuje až na konci cesty. Je to způsobeno tím, že druhý (tantrický) způsob záměrně pracuje s tajemnými psychickými centry, ve kterých jsou uloženy latentní duchovní síly a možnosti člověka k jeho povznesení. Tato centra mají být prosvětlena a síly v nich uvolněny k projevu i na zevnějších úrovních. Jde zde zejména o dynamickou tvořivou sílu, při jejímž vrcholném probuzení se dostavuje uvolnění ducha, ale i velice mocná zkušenost očistění a oživení těla, což se prakticky rovná jeho zduchovnění. Cvičící si pak uvědomí tělo jen jako vibraci ducha, neboť pocit tělesné hmotnosti se postupně zeslabil a zjemnil, až vytratil, a člověk sám i se svým tělem pak zažije sebe sama jen jako vibraci Já jsem. Je potom duchovní celý i se svojí tzv. zevní slupkou, neboť se stal jedinou skutečností bytí, vědomí a blaženosti.

Řekli jsme si již, že tento druhý způsob v sobě ukrývá pro lidi s méně čistým charakterem určité riziko, že by mohla být vyvolána – pokud závislosti a osobní touhy převažují nad čistou myslí – psychická nerovnováha.

To je pravda. Každý z nás proto musí především zkoumat sám sebe a teprve pak se podle své kvality rozhodnout pro jeden z těchto způsobů, anebo případně ještě pokračovat v předběžných očistných cvičeních a disciplínách.

A tak, jestliže se někdo obává, že ještě není zcela prost silných tužeb a závislostí, že není ještě zralý pro záměrné probuzení ezoterních sil, může se snažit o poznání jakoukoli bezpečnější cestou. Tichou modlitbou, tichou koncentrací do duchovního srdce, morálním zušlechťováním, džňánajógou, sebeanalýzami, bhaktijógou nebo karmajógou.

str. 132

Tantrik v procesu osvobozování postupuje tak, že se nejdříve zaměří svou pozorností oddaně co nejhlouběji do nitra, ale na rozdíl od normálního mystika či jógina nekončí svou meditaci v nejhlubším právě dosažitelném, a tudíž dosaženém duchovním prožitku, ale tento svůj nejhlubší prožitek, své nejnuitrnější ponoření a odevzdání, tedy svou současnou nejintenzivnější duchovní zkušenost přenesse, resp. rozšíří do svého jemného i fyzického těla, zejména do skryté oblasti svých psychických center – lotosů. Činí tak s vědomím a moudrým pochopením, že jeho tělo jemné i hrubé jsou ve své podstatě právě tak božská jako jejich božský základ.

A vlastně teprve po tomto přenosu vědomí, resp. jeho rozšíření, začne na

sobě tantricky pracovat, tedy v situaci, kdy běžný jógin nebo mystik ve svém duchovním úsilí již přestal.

Výsledek je překvapující. Spojením hluboké zkušenosti s vitální silou v oblasti duchovního srdce, jakožto i s vesmírnými živly v oblasti lotosů, se zážitek neobyčejně znásobuje a posiluje, čímž se soustředění stává daleko snazším, neboť zevní myšlenky a impulzy smyslů, které se tu a tam ještě dostávají nebo mohou dostavit, jsou zvýšenou intenzitou zmnožené síly soustředivosti přehlušeny, odstředěny a odplaveny. Schopnost soustředění tu posiluje i mocný zážitek uvolnění a prosvětlení, který současně v jednotlivých lotosech žák prožívá. Tím rychlejší a intenzivnější je ovšem vlastní duchovní pokrok.

Jedinou podmínkou, kterou je nutno stále opakovat je, aby cesta, kterou se má síla ubírat, byla volná, aby byla co nejčistší, aby v ní bylo co nejméně překážek a postranních sklonů. Proto dobrý tantrik znovu a znovu prodýchává celé své tělo (zejména nohy) a tři hlavní pránické průduchy – idu, pingalu a sušumna – a přitom soustavně vnáší duchovní světlo do svých lotosů.

str. 136 (***toto cvičení vyžaduje CELIBÁT – POHLAVNÍ ZDRŽENLIVOST!!!***)

A nyní se pokusíme naše psychická střediska záměrně oživit. Budeme pokračovat podle cvičení nauky o tzv. vnitřním psychickém teple, kterému však bude vždy předcházet introspektivní ponoření do duchovního srdce.

Jak to provedeme?

Na počátku každého cvičení se jógin tiše, ale velmi zbožně beze slov pomodlí. Odpouští všem bytostem, nikým nepohrdá, nechová v sobě ani stín negace nebo předsudku. Jeho mysl se takovým vědomým osvobozováním od svých zátěží stává čistší.

Pak si žák uvědomí, že za všemi názvy, všemi jmény a všemi tvary věcí tkví ono bezejmenné, nerozlišitelné, nepojmenovatelné to, které nikdy nepovstalo a nikdy neskončí. Nekonečné jsoucno. Zaměří se na tuto vysokou ideu.

Nežádoucí myšlenky, které díky smyslům ještě vstupují do jeho vědomí, odvrhne pouhým rozlišováním: Toto mi nepatří. To nejsem Já! Stejně tak odvrhne i nežádoucí myšlenky, přicházející jakoby z nitra myslí. Jsou to nyní všechno jen pouhé objekty pozorování. On si jich však nežádá a ani si jich nevšímá. Proto je jemně, ale nenásilně vypustí z okruhu pozornosti a pokračuje v původní ideji.

Uvědomí si, že ono nekonečné jsoucno může vnímat buď zevně jako nádoby a věci ze zlata stvořené (jako mnohost všeho), anebo jako zlato ve své substancii (vnitřně jako jednotu). Zlaté věci se různí podobou, velikostí a hutností, ale jejich pravou podstatou je jediné zlato, jednota.

Právě tak podstatou všeho, co existuje, je jediné ono bezejmenné to, které nyní jógin sleduje. To žije čisté v jeho duchovním srdci jako Já jsem. Avšak to žije nejen v srdci, nýbrž v každé buňce, v každé molekule, v každém atomu světa, zdánlivě zastřeno jejich formou. Jógin si tuto skutečnost tiše uvědomuje a zvolna se přitom noří do prapodstaty Já v duchovním srdci. Ví však, že tento duchovní pochod do nitra nepodstupuje jen pro sebe, pro své osobní blaho a potěšení, ale... aby se všechny stvořené věci obrátily v pravdu. A této pravdy se nyní neúprosně přidržuje stažením myslí na vlastní vnitřní jsoucno, jas a čistotu neosobního vědomí Já, kterému se zcela odevzdá a celou svojí bytostí se v něm a do něho nyní rozplývá.

Neztrácí tudíž vědomí, ale spíše se jím až do nejzazší možnosti tohoto duchovního prožitku stává. Až tak daleko, kam to právě jde.

Tu v jistém nekontrolovatelném okamžiku mu „cosí“ jakoby říká, že dnes už by hlouběji nedošel. To se projevuje jeho nejvyšší rozumová a rozlišovací složka zvaná

buddhi. Zde v tomto bodě by normální jógin pozvolna skončil svou meditaci. Tantrik ji však právě v tomto bodě začíná rozvíjet. S největší pokorou, s největší pečlivostí a opatrností, aby svůj vysoký stav nepřerušil, přenesení jej či rozšíří do celého těla, do všech jeho zjevných i nezjevných obalů. Nejprve do svých psychických center, lotosů.

Jako zlatým klíčem otevírá nyní svým nejčistším vědomím Já, to jest svoji nejčistší úroveň mysli, již právě dosáhl, skrytá spící centra své vlastní bytosti, otevírá jejich poklady, zlato a démanty, perly i rubíny vlastního vědomí v nich. Neboť to nejsou mrtvá střediska, ona pouze spí a jógin je musí probudit. Jsou to lotosy a lotos pučí v bahně, roste na hladině, ale otevírá se jen zářivému slunci. Taková je mystika lotosů.

Jako kouzelným proutkem, jako zlatým paprskem ranního slunce probouzí nyní jógin tato svá spící střediska, jedno po druhém. Paprskem jasného, živého bdění, živého vědomí, čistou úroveň mysli, již právě dosáhl, probudí nyní skrytá spící vědomí každého procvičovaného centra, aby se toto pak už samo sebou oživilo a rozvilo jako květ v celé své duchovní nádheře.

Nejde tedy jen o ledajaké přenesení vědomí odněkud někam, na nějaké jiné místo v těle a do nějakého mrtvého centra, ale každé toto centrum se musí jako posvátný, nejsvětější božský oltář samo oživit a osvětlit nejčistší probuzenou silou, vibrací vlastního vědomí.

Takto jógin pokračuje lotos po lotosu a probouzí posvátná střediska sil, jež vládnu žvlům i celému tělu a jež budou i s ním plně probuzena a oživena a spoluzažívána jako vibrace čisté existence, vědomí a blaha Já jsem. Teprve pak, až se toto stane, si zcela zodpoví ono „Poznej sama sebe!“. Sebe sama celého i se svým nejzjevnějším projevem, fyzickým i psychickým tělem, jakožto mikroobrazem Jediného sebe sama – univerzálního nadvědomí.

Neoživujeme svá psychická centra najednou. Oživujeme je postupně, plánovitě, podle tisíciletých zkušeností posvátné nauky. Ta podává k prvnímu cviku tento až lapidárně stručný návod:

„Pozoruj čtyři hlavní kola, která se podobají deštníkům nebo kolům od vozu!“

Čtyři hlavní kola jsou čtyři lotosy – sedmý, pátý, čtvrtý a třetí. Sedmý je v hořejší části hlavy, pátý v krku, čtvrtý v srdci a třetí v pupku. Jejich společnou osou je střední, pravý a levý psychický nerv, tedy sušumná, pingalá a idá, které jsou ostatně osou všech lotosů.

„Představuj si své psychické nervy, idu, pingalu a sušumnu,“ říká nauka, „jak se táhnou uprostřed tvého těla, které jakoby bylo zcela prázdné, jen pouhou pokožkou pokryté. Tato prázdnota je symbolem podstaty skutečnosti.“

Střední nerv, sušumná, je červený, je to symbol blaženosti. Je průsvitně zářící, poněvadž jeho psychická činnost osvětluje temnotu nevědomosti. Ve svém vzpřímení je symbolem stromu života. Spatřuj jej od Brahmova otvoru na temeni hlavy až k múladháře (prvnímu lotosu). Oba jeho konce jsou ploché a hladké. Vpravo a vlevo od něho běží pravý a levý psychický nerv, idá nádí a pingalá nádí. Směřují vzhůru podél zářící sušumny a rozbíhají se do přední části obličeje, kde končí v nosních otvorech. Dole v oblasti pohlaví kruhovitě vyústují do nervu středního – do sušumny. Představuj si, že na tyto tři nádí, na tyto tři psychické nervy, jsou jako na společnou osu nasazeny uvedené čtyři čakry.

Tisíciplátkovou sahasráru si představ na temeni hlavy, jak její žebra jako žebra slunečníku září dolů z hlavy. Šestnáctiplátkový lotos višuddhi si představ, jak z psychického krčního centra září proti sahasráře vzhůru. Tak pokračuj v soustředění. Stejně tak si představ dvanáctiplátkový lotos anahátu v srdci zářící směrem dolů a

desetiplátkový lotos manipulú, jak září proti němu z pupečního centra vzhůru.

Tato střediska si představuj nejdříve sama o sobě, pak v páru proti sobě a nakonec vše najednou v jediném společném čase. Svou představu pak prodlužuj a rozšiřuj prostorově na všechny strany, aby kola byla větší a větší až do samého prázdna. Tak pokračuj v pozorování,“ praví nauka.

A nyní pozor! Neulpět na jednotlivostech!! To je velice důležité.

Jednotlivosti původní představy pozvolna zanikají konečnou představou prázdna, až zcela přejdou v nepředstavu, to jest jen v ryzí, čisté bytí, vědomí a blaho Já jsem. Až pak zmizí i toto... i pojem slov...

Toto cvičení je tedy prvním oživujícím procesem hlavních lotosů a je neobyčejně účinné. Budeme-li je správně cvičit jen pouhých patnáct až dvacet minut denně s pokorným a odevzdaným postojem, jako by tato centra byla samými oltáři pravdy, brzy uvidíme jeho pozoruhodné výsledky. Náš život bude jasnější, naše mysl se prosvětlí a naše nálada bude taková, jako bychom se stále procházeli v ranním, průzračném ozonu vysoko na horách. Budeme živi více z nitra a méně z vnějšku. Budeme šťastnější a svobodnější. V novém životě.

U těchto cvičení a ještě u několika dalších, která budou označena, není stoprocentní celibát předepsán, i když je velmi výhodný. Doporučuje se totiž omezit již zde pohlavní život na nejmenší možnou míru a porušit brahmačarju jen v případě absolutního přebytku sil. Naučme se ale již zde pevně vzdorovat zejména prvním náporům touhy, a to jak své, tak i svého partnera v tom případě, že jsem s ním v plné mentální a psychické shodě, pokud jde o naši duchovní cestu. Nejsme-li v plné shodě, platí zde zásada ahinsy. (*Ahinsa znamená neublížování – jak druhým, tak i sobě. V tomto případě je rada myšlena tak, že máme svému partnerovi vyhovět...*)

Jinak na tantrické cestě, pokud se k ní vůbec rozhodnete, platí opravdu jen „bud', anebo“. Budme sami k sobě nanejvýš upřímní. S přírodou a jejími zákony nelze hrát dvojakou hru. Otevře se nám ráda, dá nám všechny své poklady, i ty nejtajnější, ale my jí musíme také přinést něco v oběť. Budou to především naše hrubé touhy, naše chtění, naše zevní a povrchní uspokojování.

Tato oběť nebude nadarmo, bude nám tisícinásobně vrácena.

Chceme-li opravdu uzrát k nesmrtelnosti, musíme se povznést nad všechny naše touhy a žádosti. Tantrik smí toužit jen po světle pravdy! Musí odložit touhu po životě, touhu po pohodlí, musí odložit touhu po ctižádosti, po moci, po silách i po všech ostatních klamech a uspokojováních, kterými nás zaplavuje naše vlastní nevědomost. Jak to o nich říká bible jóginů, svatá Bhagavadgíta:

„Přemáhá je ten, kdo se od nich odvrací, a přece si je vědom jejich hry, kdo nalézá v sobě nebe a nikdy nezakolísá. Přemáhá je ten, jenž pohlíží stejně na radost jako na bolest, stejně na kámen jako na hroudu zlata, stejně na tvář lásky jako na tvář opuštěnosti, stejně na chválu jako na hanu. Přemáhá je ten, kdo je stejný ve cti jako potupě, vnitřně stejný k příteli jako k nepříteli, odpoután navždy od výsledků činů. Věz, že takový člověk se vskutku vymanil z vlivů tohoto světa.“

Čili ztratil svůj život pro Boha a našel nový.

Ztratit svůj život pro Boha a nalézt nový, lepší, dokonalejší, to je to, co právě nejvíce potřebujeme. Neznamená to těšit se na jakési nové, fiktivní radosti rajske kdesi po smrti a pak se stejně znovu probudit k novým i starým touhám a utrpením v tomto slzavém údolí, ale už dnes produchnout svůj vlastní svět v nás i kolem nás, živý svět nás všech, svět živých věcí, zvířat i lidí, a těmto lidskýma nohama a celou svou produchnoutou bytostí vědomě a záměrně vstoupit do království nebeského – splynout s ním.

Neboť toto království je naše, je již nyní v nás, synech a dcerách lidí, kteří jsou

dítkami Božími, jak to řekl on, Syn Boží, který pro ně (pro lidi) žil a v jeho (Božím) jménu zemřel.

Jenže on ve skutečnosti vůbec nezemřel. Jak by mohl zemřít někdo, jehož vlastní podstatou a životem je život sám?

Kdo ztratí život svůj pro Boha, nalezne jej a on jej nalezl, aby nám ukázal tuto možnost, vzor, příklad i cestu. Neboť – aby bylo zcela jasno i v této věci – jeho cestami jsou všechny cesty.

Vejděme jen bez bázně a v tichosti do království jeho. Buďme zcela malí, abychom prošli úzkou branou pravdy a přebývali věčně v ní. Její život je naším životem, její vědomí je naším vědomím, její bytí naším bytím a její nekonečná svoboda je i naší svobodou.

Nic vyššího není k nalezení na tomto ani na onom světě.

str. 147

Cvičení se nemohou dít bez dostatečné citové oddanosti, nemohou se dít bez dostatečné odevzdanosti Bohu a bez touhy po ryzí pravdě, což je totéž, neboť jinak by nebyla cvičeními k odstranění omylů, ale pouhým čarodějnictvím.

Proto se tato cvičení nesmí odehrávat v citovém chladu a bez soucitu s ostatními tvory, nýbrž musejí být podniknuta v soucitném zaměření, to jest v touze, aby zásluhy vlastní námahy nenesly užitek klamnému egu, ale aby byly obráceny k obecnému blahu...

Tuto ideu je třeba si znovu a znovu uvědomovat a opakovat ji co nejintenzivněji před každou meditací a každým duchovním pohroužením.

Musí být vytyčen a jasně se rýsovat cíl touhy, vznešenější a vyšší než všechny oblasti myšlení. Je nutno mít tak hluboké požehnání pro druhé, že jsou jím vytlačeny i vlastní uvědomovací procesy myšlení. Je naprosto nutné, aby meditace byly zaměřovány vždy jen nesobecky. Nesoustředit se jen pro úspěchy já anebo mého já, ale pro poznání Boha v sobě i pro prozření všech ostatních bytostí.

str. 148, Proč uctívání a koho uctívát?

Uctívání je způsob zmenšení ega, je to první projev pokory, první ozvuk lásky. Není opravdové lásky bez vážnosti a uctívání, ať je to k ženám, k dětem, či k jakémukoli jinému tvorů, tím méně k Bohu, absolutnu, které je vším a ve všem. Proto tantrismus vždy tolik zdůrazňuje upásanu čili nejčistší duchovní uctívání. To jest uctívání Boha jako nejvyššího živého prázdna.

Jenomže člověk, ať východní anebo západní, se tak těžce podrobuje uctívání něčeho, co je mimo jména a tvar. K existenci takové až „nepředstavy“ bývá ze zvyku chladný, otaživý a nedůvěřivý. Uctívá-li proto Tibeťan Boha bez tvaru v nejvyšší možné formě prázdna jakožto ideál, kterého má býti dosaženo, přidává k tomu vždy ještě touhu pomoci tím i ostatním. Jen tak se mu může podařit vzývat božské prázdno stejně oddaně, odevzdaně a uctivě jako křesťanovi, když uctívá Krista, hinduistovi uctívá-li svatého Kršnu anebo mohamedánovi vzývajícímu Alláha. Správný žák šesti nauk uctívá prázdno. Uctívá jej však tak hluboko, že se s ním zcela ztotožní, až je zažije jako sebe sama.

Přenesením pak této vysoké totožnosti do svých psychických cest a center způsobuje, že toto ztotožnění nezažívá jen v oblasti duchovní, ale i v oblasti mentální a dokonce i tělesné. Celý člověk, celá bytost člověka se tak stává plně produchovnělou.

Tantry vycházejí tedy z omylu člověka, ale vedou jej již svými základními cviky

a celým postojem uctívání ven z tohoto omylu rychle k dosažení nejvyšší, absolutní pravdy, a to přenesením a rozšířením jejího ezoterního, duchovního aspektu do všech dosažitelných oblastí lidského individua.

Tímto způsobem přijímají tantry vysoké uctívání bhaktů jakoby k osobnímu Bohu, ale rychle překračují tento dualistický bhaktův omyl obrácením se k představě Boha neosobního v nekonečnu a prázdnu a k přímé realizaci tohoto neosobního principu jsoucna „rozvinutím latentní absolutnosti člověka“.

Toto rozvinutí latentní absolutnosti člověka je hlavní podmínkou poznání a platí to nejen v tantrismu, ale ve všech duchovních cestách, neboť poznání se dá uskutečnit jedině touto absolutností a ničím jiným.

„Není možné zvednout sebe sama za tkaničky u bot,“ říkával jeden z mých dobrých učitelů. Jedině vnitřní absolutnost člověka, skrytá dosud většině lidí, ale zcela uvolněná v případech Maharišijů, Kristů, Kršňů a Buddhů, je s to poznat sama sebe. „Neboť, když není já a ty, pak není, můj milý, nikoho, žádného ega, jež by pravdu zažívalo.“ Jedině pravda může zažít pravdu, absolutnost člověka absolutnost Boží. Rozvinout tuto absolutnost je prací i cílem, který čeká na celé lidstvo.

str. 152

Opakujte klidně a soustředěně, s tichou a zbožnou oddaností a touhou po pravdě svatý zvuk ÓM nebo AUM v jednotlivých lotosech.

Začněte třeba pupečním lotosem manipulou. Je to lotos vesmírného živlu ohně, a proto bude reagovat velmi rychle a mocně, zejména u mladých. Hluboce v tomto místě nadechněte zvuk ÓM, promítněte dech i zvuk až do páteře a pak se opět uvolněte. To číňte tak dlouho, až v tomto lotosu pocítíte odezvu. Bude to buď jemná vibrace nebo příjemný pocit tepla či světla. Rozšířte je do nekonečna a zůstaňte částí své pozornosti stále v páteři. A nyní táhněte dech od manipuly vzhůru po páteři až k lotosu ádžňá mezi obočím. Je to lotos vaší mysli, toužící po osvobození. Produchovněte jej. Otevřete jeho skryté poklady, aby pracovaly za vás. Takto proveďte ráno i večer jednadvacet (tříkrát sedm) dechů z manipuly k ádžňě, a uvidíte, jak vás to povzbudí, posilní, osvěží a hlavně produchovní.

Anebo jiné cvičení. Nemluvím jen k mladým, to platí pro všechny.

Vytvořme vnitřní mír v srdci tichou meditací a láskou k hledanému cíli. Zavrhněme osobní vůli a hlavně veškeré negace a pochybnosti a promítněme to nejlepší, co v nás je, na celý náš svět, na celý vesmír, na nekonečné bytí všeho. Zaplavme je svým vlastním vnitřním světlem. „Ať se všechny věci projeví jako pravda. Jsou všechny vůlí Nejvyššího, vůlí Boží, ne naší. Naše vůle budiž jen prosta chtění a srdce očistěno.“

A nyní si představme východ slunce, sluneční kotouč zvolna stoupající nad hory. Soustředte se na tento imaginativní obraz po několik minut. Slunce tiše stoupá a stoupá až k svému zenitu. Sledujte ho.

I toto je výborné cvičení pro posílení a produchovní vašeho lotosu mysli, posvátné ádžni.

Nyní opět táhněte zvuk ÓM ve dvaceti jednom dechu (tříkrát sedm) od pupku k obočí a při každém dechu si řekněte: „Jsem nekonečný mír“. Odpusťte každému, kdo vám ublížil. Jste nekonečným mírem, a tak je vaším nekonečným mírem naplněn každý bez výjimky.

Toto cvičení vás naprosto uvolní, prosvětlí a při každodenním provádění úplně zregeneruje.

Anebo můžeme k probuzení moudrosti ádžni, moudrosti Ducha Svatého, zahájit ještě jiné cvičení. Zaujměte pozici úplné relaxace, úplného mentálního i

tělesného uvolnění. Provedte třikrát sedm vdechů provázených zvukem ÓM nebo AUM z manipulů k ádžně, z pupku k obočí, přičemž si uvědomte: Můj duch je věčně živým ohněm, věčně zářícím... Všechny myšlenky a přání jsou jiskrami, které z něho vyzařují. Jsou jimi zejména i korekce mých přání, pokyny k nápravě i sebeovládání, jimiž se má přání řídit a usměrňují k čistotě, prostotě a správnosti. ÓM!

Přijímejte toto tvrzení s každým vaším vdechem. Na okamžik pak zadržte dech a opět vydechněte, ale vzhůru k Brahmarandhře. Nakonec zastavte svoji mysl v této ideji. Alespoň po dobu pěti minut nesmíte myslet na nic jiného než na vaše vlastní vnitřní ujištění o věčně živém ohni a jeho jiskrách – myšlenkách. S ukončením tohoto cvičení odevzdejte svoji mysl moudrosti Ducha Svatého.

Další cvičení patří k jednoduchým cvičením, ale to, co je jednoduché, je vždy dokonalé. Tak tedy příklad tantrické meditace vztahující se, jak na prosvětlení lotosů, tak pránických cest.

Začínáme rovněž v manipulě, ve třetím čakramu – v pupku, a to tak, že v tomto bodě promítnutém k páteři umístíme zvuk AUM nebo ÓM. Ohnivé středisko manipulů je odvěkým sídlem karmických záznamů naší bytosti. Budme v něm velice malí a velice uctívá k jeho Božským silám a karmickým zákonům. Je v něm zapsán celý náš osud, nekonečné vyrovnání: má dáti – dal.

Jenomže Bůh našťestí není kybernetickým strojem ani chladnokrevným účetním. Miliony hříchů a téměř všechna suma jejich karmických následků může vám být navždy prominuta a odpuštěna a třeba ještě dnes kajícím a pokorným ztišením duše právě v tomto lotosu. Děje se to oddaným a odevzdaným promítnutím toho nejlepšího ve vás, co si vůbec jen dovedete představit. Svrchovaného míru a svatého klidu „Já jsem“ právě do tohoto místa. Ustupte z něho svojí osobou a dovolte, aby bylo zaplaveno neosobním světlem vyšší části vaší bytosti, a to jak v meditaci, tak i po ní. Světlem, které bude na vás trvale ulpívat, jakmile se ho jen jedenkrát dotknete.

Pomalou vdechujte a vydechujte vůni božského zvuku AUM nebo ÓM v tomto posvátném místě vašeho jemného i fyzického těla. A nyní jemně, ale pevně táhněte imaginární čáru světla od pupku k čelu nebo od čela k pupku a soustřeďte se jen na ni. Soustřeďte se na tuto imaginární čáru světla po plných deset minut. Myslete jen na ni a na nic jiného. Rozšiřte ji na šířku palce, na sílu ruky, nohy, sloupu, domu, města, na šířku celé této planety, na šířku celého našeho slunečního systému, na šířku naší galaxie, na velikost vesmíru, až do nekonečna.

Ztratili jste již pojem světlé čáry, ztratili jste pojem tohoto světa a pojem světla a jakýchkoli jiných podrobností této svaté představy k pojmu nepředstavy. Teď víte, že jste. Nuže, buďte jen tím, čím jste! Ego sum, qui sum! Jsem, který jsem!

Pamatujte si jednou provždy: Toto je nutný závěr každé správné tantrické meditace. Z pohybu do nepohybu. Z pohybu do světla, ze světla do prastavu bytí, do „Já jsem“.

Opakuji: nezápáste příliš. Pamatujte na pletení bráhmanské obětní šňůry a nezápáste ani příliš tvrdě ani neústupně. Veliký tantrik Hari-Prasad-Šastri radil svým žákům, aby se vystříhali duchovního zápasu, a vytvořili jen tichý mír duše, aby nepřekonávali mysl neúprosným zápolením s myšlenkami, ale snažili se potlačit mentální mašinérii oddaností a odevzdanou meditací ve svých lotosech. „Vaše duchovní srdce se pak pročistí samo sebou,“ řekl.

Rádžajóga, k níž svým způsobem patří i tantry, je sice cestou vůle, ale v této disciplině, v těchto meditacích není žádná zvláštní síla vůle uplatňována, jen pomalé sjednocení mysli s posvátným nemyšlením.

A ještě opakuji k zapamatování: **Nemysleme si nikdy, že ego může**

realizovat pravdu! Pravda může být poznána zase jen pravdou a nikdy jinak. Pravda může vystoupit na povrch jedině vlastním rozvinutím latentní absolutnosti člověka, tedy nenásilným zadržením a moudrým nerozvíjením mentálního procesu. Tím se vytváří nová schopnost vnitřních hlubin mysli – moudrost chápání pravdy. Tato moudrost je již sama neosobní.

str. 161 (**tato cvičení vyžadují CELIBÁT – POHLAVNÍ ZDRŽENLIVOST!!!**)

Co je prvotní formou Božího tvoření světa? Úplně první formou? Byl to zvuk. Byly to zevní zvukové symboly vzniklé původním neboli prvním pohybem prasíly absolutna. Každý pohyb je totiž provázen zvukem. Zvuk byl tudíž prvním výsledkem prarvorby.

Zvukové symboly tedy byly prvním slovem Božím. Slova, jež bylo u Boha a jímž byl Bůh, jak píše sv. Jan. Zvuk byl prvním důsledkem původního rozdělení, současně prvním vyčleňujícím pohybem – ovšem jen zdánlivě vyčleňujícím, neboť vyčlenění není skutečné. Projevil se ještě před světlem, jak opět říká Jan. Proto je tu nasnadě možnost a blízkost absolutního poznání otevřením se Boží moudrosti, když se správně provádí živá evokace těchto prazvuků zpětněběžným způsobem.

Nuže, jak zní posvátné zvukové symboly?

Jsou dva. Zvukovým symbolem mužské, kladné síly je slovo HÚM, které se v Tibetě vyslovuje jako HAM a znamená „Já“. Zvukovým symbolem ženské prasíly, to jest tzv. hadí síly, je slovo SA, vyslovované stejně, které se obvykle překládá jako „jsem“. Někdy bývá zvuk SA nahrazován jen zvukem A nebo AH, význam je však stejný.

Podle tajné nauky Tibetu použití těchto symbolických zvuků jistým způsobem, který bude dále popsán, poslouží člověku ve svých nižších stupních k rozmnožení životní energie či prány v organismu člověka, ve svém nejvyšším stupni mu pak pomůže k ovládnutí a usměrnění téže energie za příčinou spojení dvou opozičních sil univerzální tvorby, stručně řečeno k poznání pravdy.

Tady je základní poučka.

Žák tajné nauky má zvukový symbol slyšet i vidět, což znamená upnout se k němu celou, stoprocentní pozorností. Vidět ho má jako posvátnou bílou slabiku HAM (JÁ) na temeni své hlavy, přičemž si má představit, jak z tohoto symbolu kane páteří (idou a pingalou) dolů k múladháře kouzelný božský nektar, amrta Bohů, elixír života, božský nápoj nesmrtelnosti. Svě dva psychické nervy idu a pingalu, které běží podél páteře, žák přitom rozpíná ve své představě tak, jako by byly nafouknuty vzduchem. Jimi má bílá životní síla kouzelného Já pronikat až dolů k dolnímu konci středního nervu v posvátné múladháře a naplnit toto středisko hadí síly do dokonalého tvaru červené barvy a pak vniknout do středního nervu čili do sušumny samé. Nauka tomu říká „naplnění a vyrovnání“ a požaduje, aby žák při nádechu směřoval své vědomí zcela na tyto pochody. Toto je tedy postup při nádechu HAM.

Opakuj tento proces ještě jednou:

Žák nadechne nad hlavu bílé HAM a vidí je jakoby přeplněno životodárným nektarem. Kapky nektaru dolů kanou jeho rozšířenou idou a pingalou až k sídlu hadí síly. Tam se nektar spojí s touto životní silou, probudí ji a oživí a vědomí vnikne do sušumny. To je nádech. Nádechem se tedy má životní síla oživit. Výdechem – jak uvidíme – se tato dosud latentní síla začne hýbat, přesněji řečeno, má se dát do pohybu.

Nyní tedy postup při výdechu.

Žák, který na krátkou dobu zadržel dech v múladháře (již proto, aby si v ní

učinil příslušnou představu), nyní v ní vydechne ženský zvukový symbol SA. Tímto výdechem SA má vytrysknout hadí síla zezdola ze svého sídla v oblasti perinea a dát se do pohybu sušumnou nahoru až k Brahmrandhře a tímto Brahmovým otvorem na temeni až nad hlavu. Vydechuje se tedy v čakře první, zatímco nádech se odehrává v čakře sedmé.

To vše se ovšem děje jen v představě žáka, tedy v jeho mysli. Ve skutečnosti vdech i výdech pochopitelně prochází nosními dírkami, ale to on přestává vnímat. Žák totiž odmítá vnímat obvyklé zevní dýchání a všímá si jen a jen svých vnitřních představ. Ale pozor! Představy nejsou poznáním – a to on dobře ví. Pravda je skryta daleko za veškerými představami, i když správné představy mohou k jejímu odhalení posloužit.

Takto žák – má-li čas, chuť a náladu – může ve svém dýchání pokračovat neomezeně dlouho, neboť cvičení není časově omezeno. V optimálním případě může trvat celý den a noc s výjimkou jídla a spánku. Není-li však žák k cvičení právě disponován nebo nemá-li dostatek času, pokračuje v něm po libovolnou dobu, hodinu nebo dvě, a to i po několik týdnů či měsíců, dokud se nedostaví výsledky jeho snažení.

Nebudu všechny tyto výsledky popisovat. Žák je pozná sám, což je jistě lepší. V každém případě první známkou je vyprazdňování mysli, vnímané jako pocit velmi příjemné lehkosti, svobody, osvobození a tichého, zdánlivě zcela bezdůvodného štěstí.

Toto vše je tzv. první pořadí třetího základního cvičení tummo.

Ve druhém pořadí dýchá žák stejně, ale jeho představy jsou jiné. Druhé pořadí je složitější, ale také úměrně k tomu mocnější a účinnější. Podotýkám, že všechny vizuální představy se dějí zpravidla na začátku jednotlivých cvičení, tak asi hodinu nebo dvě. Při pokračování se od nich obvykle postupně upouští a sleduje se jen stav vnitřní bdělosti, který je vlastně ze všeho nejdůležitější.

Druhé pořadí vypadá takto:

Za stejného způsobu dýchání (jako v prvním pořadí) si žák představí, že ze sídla jeho hadí síly vyráží malý špičatý plamínek asi půl prstu dlouhý. Tento plamen si představuje na dolním konci svého středního nervu (sušumny), tedy na konci své páteře. Vidí, že plamínek je kolmý, průsvitného jasu, červený a prázdný a že se točí jako vřetenem. Otáčí se kolmo vzhůru ve směru hodinových ručiček. Nauka o tom říká: „Pozoruj, ó žáku, jak plamen každým dechem vystupuje o půl prstu výše a jak po osmi dechových tazích dosáhne nervového centra v pupku!“

Po dalších deseti dechových tazích jsou všechny plátky psychických nervů nervového střediska pupečního (manipúry) naplněny psychickým teplem.

Po dalších deseti dechových tazích vyzařuje teplo z manipúry dolů a zahřívá všechny spodní části těla až po konečky prstů.

Odtud vyzařuje po dalších deseti tazích nahoru a zahřívá tělo až k psychickému centru v srdci (anáhate).

Po dalších deseti dechových tazích vnikne teplo až k psychickému centru krčnímu (višuddhi) a po dalších deseti dosáhne temeno hlavy – tisíciplátkové sahasráry.

„Tímto způsobem konej svá pozorování, ó žáku! Doj, ale jen velmi pozvolna, nebeskou krávu!“

„Nebeská kráva“ – to z našeho hlediska není příliš poetické označení. Mluví se přitom o oné posvátné slabice HAM, když se na ni pohlíží jako na mužský doplněk hadí síly. Pro Tibeťana a ještě spíše pro Inda je to však název posvátný. „Ze slabiky HAM vychází nektar bohů jako z krávy mléko,“ říká nauka, používajíc i

nadále představy tohoto božského nektaru. V nauce se píše dále:

„Po dalších deseti dechových tazích se slabika HAM spatřovaná na temeni hlavy psychickým teplem rozpustí do tajné životní síly přeměněného měsíčního proudu a tato síla pak zahřívá psychické centrum v mozku (sahasráru).“

Mužská plodivá síla neboli „měsíční proud“, jak se jí říká, je vlastně symbolem pohlavní síly přeměněné v ódžas, v duchovní sílu, pomocí níž se vytváří psychické teplo a oživují všechny utajené duševní a tělesné síly a vibrace.

„Však jen klidně pokračuj, ó žáku!“

Po dalších deseti dechových tazích zahřeje vzniklé psychické teplo psychické nervové centrum krční, po dalších deseti psychické nervové centrum srdeční, po dalších deseti uchopí psychické nervové centrum pupeční, načež po dalších deseti dechových tazích je celé tvé tělo prohřáto od hlavy k patě.

Při vyučování dojení nebeské krásy, tvoří sto osm dechových tahů jeden cvičný pochod. „Buď pozorný, ó žáku! Aby se dostavil plný výsledek cvičení, musí být na začátku tento pochod šestkrát opakován během jednoho dne a jedné noci. Později zmenšuj počet opakování na čtyři cvičené pochody ve shodě s prodloužením dechu! Prodlévej nepřetržitě v pozorování, ó žáku, s výjimkou času jídla a spánku a věz, že shora jmenované pochody – ovládání těla, vědomí a životní síly – se jmenují účinné pochody psychického tepla,“ praví nauka.

„Shromažďováním životní síly v ústředním nervu vzniknou ti, ó žáku, zkušenosti obyčejné i mimořádné. Zprvce bude vyvolán jistý druh vnitřního tepla, zadruhé zažiješ odlesk či světlo podobné rannímu svítání na bezmračném nebi a zatřetí, zadržíš-li ještě k tomu vědomým úsilím vydechování, tu psychická síla se zastaví ve svém pochodu a udrží se na svých vlastních místech (v psychických centrech) a bude jí použito k prozření. Tento pochod se nazývá zadržení. Zadržuj délku dechu, zadržuj pohyb dechu, zadržuj sílu dechu. A ničeho se neboj, ó žáku! Cvič Já jsem, HAM SA, a buď navždy šťasten!“

A to je konec nauky.

Tímto cvičením, je-li úspěšné, vědomí vejde trvale do ústředního nervu, klam ega byl přetržen a pravda realizována.

Soustředěním vědomí v sušumně se totiž přetrhuje uzel ega, který člověka váže a vázal po dlouhé věky, člověk se osvobozuje, tělo přestává být zaměřováno za pravé Já a skutečnost je konečně i v člověku jím samým poznávána a žita.

„Pevně spočívaje v sobě samém, je sám v sobě osvíceným, je sám v sobě poznáním, Buddhou,“ říkají moudří.

Zde končí klam, končí nevědomost a člověk už nyní není oddělen od pravdy, není oddělen od absolutna – ani zdánlivě – a necítí se být oddělen, neboť je realizoval ve svém vnitřním srdci jako pravé Já jsem.

„Žhne-li skvoucí plamen vědomí pouze v nervu ústředním,“ říká o tom Šri Ramana Mahariši, „nezazáří nic jiného, než átman. I když okolní věci jsou jasně vnímány, neexistují oddělené jako od átmana. Člověk pak poznává i v nich átmana, a to stejně živě jako nevědomý své tělo.“

Tímto tedy končí vyučování tajné tibetské nauky tummo. Nauky, která vyžaduje čas a soustavné úsilí a zejména u posledního cvičení alespoň dočasný celibát.

Nauka ovšem obsahuje ještě další cviky prospěšné a účinné, které se však většinou týkají získávání ezoterních sil a schopností a které jednak nejsou nezbytnou podmínkou duchovního prozření, a jednak předpokládají ještě vážnější úsilí a často i plnou izolaci, a nejsou proto pro naše prostředí praktické. Jde například o sílu záření, o síly získávané z jednotlivých elementů, píše se o schopnosti vznášet se a létat,

stát se průsvitným a beze stínů, o schopnosti překonávat nejrůznější překážky zemní i vodní atd. Trpělivost, vytrvalost, čas a síla, které by si však taková cvičení nutně vyžádala nejsou vždy ekvivalentní dosaženým výsledkům. A také nejsou přímou cestou k pravdě, jak jsme již kdysi řekli, jenom jakými si atributy pokroku. Proto tyto další cviky prozatím nebudou veřejně prezentovány.

Eduard, Milarepa

str. 115 (slova pro umírajícího)

„Nyní přecházíš do nového stavu bytí. Buď, prosím, nyní velmi pozorný, velmi bdělý. Při svém přechodu zažiješ prožitek čirého Světla. Zkus své vědomí v něm zachytit, podržet. Zkus v tomto čirém Světle spočinout. Toto čiré Světlo je skutečností všeho a nejvyšším dobrem. Je to nejvyšší bytí samo o sobě, neomezené, samozářící, povzbuzující a blažené. Zkus se v něm rozpustit. Soustřeď se na svou podstatu, která je prázdná, k ničemu nepřipoutaná a rozplývá se v čirém Světle. Snaž se poznat v tomto Světle.“

Kdyby však převládala u tebe touha se vrátit znovu na tento svět, rozhodni se alespoň takto: Nechť se vrátím na tento svět s moudrostí právě zažívaného čirého Světla bytí a tato moudrost ať poslouží blahu nesčetných bytostí...”

str. 154

Pravda nirvány, to není kámen u cesty, abys jen šel a klidně si jej zvedl, ale vzácný drahokam ukrytý pod bahnem vlastních názorů, starých i nových chyb, hříchů a závislostí i pouhých doměnek. Jak můžeš rozeznat rozdíl mezi pravdou nirvány, která je tvou vlastní podstatou, a tvými zmatenými myšlenkami, vzešlými z karmy, **dokud se zcela neočistíš** z jejich následků?

str. 167

„Ctihodný pane, kde tu prosím žije svatý jógin a překladatel Marpa?“

Marpa si ho nějakou dobu pozorně prohlížel a pak se tázal: „Odkud přicházíš a co tě sem přivádí?“

„Jsem velký hříšník a slyšel jsem o velikém vědění a učenosti ctihodného svatého Marpy Překladatele. Přišel jsem ho uctivě a zdvořile požádat, aby mne naučil pravé nauce, vhodné pro hříšníky mně podobné, abych s její pomocí mohl dosáhnout Osvobození v tomto jediném životě.“

„Osvobození je stále zde a stále přítomno. Budeš-li jen tichý, prost chtění a pln trpělivosti a míru, samo se v tobě objeví.“ Topaga oněměl úžasem. „Nemůže se neobjevit, když už zde odjakživa je jako tvůj život i tvá podstata. Ty však, jak se zdá, velice spěcháš. Pročpak vlastně tolik spěcháš?“ pokračoval Marpa a usmíval se do řídkých vousů. „Cožpak neznáš přísloví: kdo příliš spěchá, ten přece také nikam nedojde.“

„To přísloví, bohužel, ještě neznám,“ řekl Topaga nesměle, „ale s vaším laskavým dovolením, velectihodný pane, kdo nespěchá, ten přece také nikam nedojde.“

„Zcela správně, chlapče. Pravda Osvobození, za kterou tolik spěcháš, ta je však nad obojím, spěcháním i nespěcháním.“

Topaga se zamyslel, neboť nemohl pochopit význam těchto slov. Proto řekl: „Prosím za prominutí, ale já totiž doopravdy musím velice spěchat, neboť se bojím zemřít dřív, než bych dosáhl osvobození. Moje minulé činy, jež byly velmi zlé, by mě jistě přivedly do nejstrašnějších pekel a jejich ustavičných muk.“

„Peklo, nebe, co je to za hlouposti? Kde můžeš najít nebe, když je v tobě?“

„Prozatím jsem tam našel spíš peklo,“ řekl chlapec smutně.

„Peklo je tam ovšem také, i karmické vyrovnání, kde by jinde byly? Všechno je v tobě, jenom se neomezuj na svoje vlastní tělo. Vždyť bytí je jen jedno jediné... A není většího hříchu a také větší hlouposti než myslet si, že jsi jen tělem. To, čím jsi, se neobává následků, ani netouží po štěstí, je samo největším štěstím.“

„Ale Osvobození, nirvána...“ koktal hoch, který nemohl pochopit dosah Marpových slov.

„Jsou také jenom v tobě. Což jsem ti právě neřekl, mnichu, že Osvobození je stále přítomno? Je-li tedy stále zde a je-li dokonce v tobě, pak přece není ani žádné skutečné smrti. ONO je ve všem a všude, ba je i vším, jaképak tedy bažení a toužení po něm?“

Topaga se opět hluboce zamyslel. „Je-li tomu skutečně tak, pak bych po něm opravdu nemusel toužit...“ řekl váhavě.

„Kdybys byl dost moudrý a žil bez přání, pak věru, že bys nemusel, pak bys je totiž měl...“

„Ale já je nemám, tak přece jenom asi není všude,“ namítal chlapec odvázně. „U mne tedy zcela jistě není.“

„Anebo je spíš máš, a vůbec o něm nevíš. Ale že o něm nevíš, můžeš vědět zase jen proto, že sám jsi vědomý. Neboť kdybys je vůbec neměl, ani bys je nehledal. Je prostě třeba stát se tím, čím odjakživa jsi, toť vše. Tvoje mysl je však nyní přikryta závojem nevědomosti jako ve spánku.“

str. 184

Kdo se chce stát pánem sám nad sebou, nesmí své činy spojovat s výsledky. Konej činnost bez osobních pout a její výsledek pak předej bohům, a nepřipisuj si ho zas jen sobě. Dopušť, ať se dílo děje samo sebou anebo z vůle bohů, což je jedno a totéž. Co je ti jinak do toho? Ty prostě dovol přírodě, aby provedla svou vůli. Třeba skrze tebe, ale ty sám stůj klidně vedle...

str. 223

Marpa Překladatel znal dobře Topagovy duchovní schopnosti a věděl, že Topaga je rozený žák tantrické cesty, nesmírně nadaný. Tím spíš mu šlo o to zlomit veškeré žákovy vedlejší závislosti a touhy jako celek, podrobit jeho ego přísné kázní, až by trvalým ponižováním, přehlížením a opakovanými stavy beznaděje bylo téměř vymazáno. Jenom takový žák, který už usmrtil své malé „já“, takže si přestal všimát i vlastních omezení, může rychle uspět na tantrické cestě.

Duchovními cviky této cesty, které se dějí hlavně v páteři, v soustavě astrálních středisek, takzvaných korlos čili čaker neboli lotosů, jak se jim také říká, se totiž zvíří a probudí všechny psychické závislosti člověka, známé i neznámé, dobré i špatné sklony. Velmi často vyjdou najevo i takové charakterové vlastnosti, o nichž žák neměl dosud ani tušení, neboť byly hluboko ukryty v jeho podvědomí. Nastane v něm vnitřní boj mezi takzvaným dobrem a zlem a čeho je víc, to zvítězí. Proto nemá tantrická cvičení provádět člověk, který se dostatečně nevyvíčil v sebekázní.

Předběžný výcvik žáka může trvat třeba mnoho let. Teprve tehdy, když se u něho dostaví jistý stupeň trvalého vnitřního míru nebo úplná a klidná odevzdanost, a mysl se tak z větší části očistí, lze pokročit dál.

Stav poznání, k němuž tantrická cesta tak rychle vede, nemůže být však nikdy trvalý, jestliže v člověku zbyly patrnější stopy sobectví. Proto zejména všechny své negativní stavy duše a hlavně záporné city musí tantrik bezpodmínečně vymýtít a plně zvládnout. Pokud jde o city pozitivní, jógin je posiluje, ale bez připoutanosti k jejich objektům.

str. 237

(Topaga navštívil opata kláštera Čhodora a poprosil ho o zasvěcení do svaté nauky. Čhodor souhlasil pod podmínkou, že Topaga, velký kouzelník, vytréští místní

lupiče v kraji tím, že na ně snese krupobití. Topaga si vzal za úkol, že celý obřad krupobití provede neosobně. Ta záležitost, že nebude jeho věcí. Bude nástrojem těch, kdo o krupobití mají zájem. Být pouhým nástrojem osvobozovalo. Po vykonání bouřky s krupobitím, však cestou spatřil krutost po kroupech...)

Topaga našel těla několika mrtvých ptáků sražených krupobitím. Zvedl je a dovezl do kláštera. Tam je položil na zem před Čhodora a pravil: „Důstojný učiteli, přišel jsem k vám, abych našel svatou nauku, ale byl jsem nucen kupit hřích na hřích. Pohleďte, co jsem způsobil, a mějte prosím soucit s tak velkým hříšníkem.“

Ale opat se ho zeptal: „Máš dojem, že jsi to způsobil sám?“

„Ovšem,“ přisvědčil Topaga, „kdo jiný?“

„Jestliže si to oprávu myslíš, pak jsi ovšem hřešil. Představa, že sám jsi činilem, je vždycky spjata s představou hříchu, ba dokonce s největším z hříchů, s hříchem proti lidské přirozenosti, jak by asi řekl náš dobrý guru.“

„A kdybych si to nemyslel, nebylo by hříchu?“ ptal se Topaga.

„Hřích je, jak sám nahlížíš, právě jen pro mysl. Když myšlenky zmizí, zmizí i pocit hříchu se všemi jeho následky.“

„Jak ale může mysl zmizet?“

„Obrátíš-li ji dovnitř namísto ven, ponoří se do svého pramene a ty místo utrpení zažiješ svobodu a nejvyšší štěstí.“

„Ale pak jsou to zřejmě jediné myšlenky, kdo nám zastírá štěstí,“ zvolal Topaga.

„Přesně tak, bratře,“ řekl opat. „Myšlenky vytvářejí rozmanitost namísto jednoty a způsobují zatemnění našeho vlastního světla.“

Topaga se zamyslel. „Mám za to, že schopnost ponoření myšlenek do sebe je duchovním majetkem Buddhů a bódhisattvů, ale co ti ostatní, ti také nehřeší, nepřipouštějí-li si myšlenky hříchu, i když konají špatné činy?“

„Hřeší, bohužel, ať na hřích myslí nebo nemyslí,“ řekl opat, „neboť jejich zlo je důsledkem sobectví, jehož pramenem je zlopověstná síla chtění. To vše je nutné vyrovnávat novou a novou karmou.“

„Osvícený vůbec nic nechce?“ zeptal se Topaga.

„Žije v harmonii s tvůrčí silou světa, která je dokonalá, a proto nejvýš dobrá a spravedlivá, proč by měl chtít víc, než co ona dává? Pro mysl bez žádostí proto žádná nová karma nevzniká. Těžko může takové činy posuzovat člověk nevědomý.“

„Což osvícený nemá žádné pohnutky k činům?“

„Pohnutky ovšem má, ne však ze sobectví, ale jen jako pokorný nástroj Nejvyššího.“

Topaga se znovu zamyslel a potom smutně řekl: „Mám ještě asi daleko do stavu mudrců, neboť je mi teď velice líto toho, co jsem způsobil, hlavně smrti těchto neviných ptáků...“

Ale opat se jen usmál a pravil: „Nezoufej nad nimi. Věz, že všechny bytosti, které byly tvými kroupami zabity, přijdou do vyšších stavů...“ Opat chvíli setrval se zavřenýma očima, jako by se modlil, potom zatleskal a všichni ptáci rázem obživilí a vyletěli oknem.“

(Nutno dodat, že po lekci s kroupami přepadání pocestných v tomto kraji ustalo navždy...)

str. 271

(Následuje pasáž, kdy mistr Marpa pokládá otázky Topagovi, který strávil meditováním rok v zaldéné jeskyni.)

„Co je podle tebe základem úspěšného soustředění?“

„Aby bylo podniknuto v soucitném zaměření,“ odpověděl Topaga. „V touze, aby všechny zásluhy vlastní námahy byly obráceny k obecnému dobru. To je základem k odložení sobectví.“

„A cíl?“ ptal se Marpa. „Jaký bude cíl této snahy?“

„Cíl musí být stejně vznešený. Nad všechny oblasti myšlení. Musí to být v Prázdnou, ba musí být Prázdnem samým. Vždyť vpravdě není nic jiného než věčně živé Prázdnou, které je bytím všeho existujícího. Člověk si je však nesmí přisvojit, jakoby bylo jeho vlastností nebo výsadou. Musí je přijmout ve velké pokoře.“

„Co však potom bude s obecným dobrem?“ ptal se učitel.

„Současně s tímto cílem,“ pravil Topaga, „zde musí být tak hluboké požehnání pro druhé, že jsou jím vytlačeny i vlastní uvědomovací procesy myšlení. To je podmínkou, aby ego zhaslo bezbolestně.“

„A ještě na něco jsem přišel,“ řekl Topaga. „Tak jako samotné slovo potrava neutiší hlad, ale hladovějícímu musí být podáno jídlo, stejně musí i člověk, který chce zakusit prázdnotu myšlenek, meditovat tak hluboce, aby ji prožil. Mysl musí být soustředěna do naprosté jednobodovosti, to znamená, že musí být celá v jediném bodě. Jakýkoli rozdíl mezi soustřeďujícím se a předmětem soustředění musí zaniknout. Nikoli však pouhou úvahou nebo jen rozumově, ale tak, aby člověk sám se stal neproměnnou Jednotou. Jedním bez druhého. Proto musí být neustále cvičena schopnost vzpomínky na pozorování Prázdnoty již kdysi zažitě, trvalá bdělost sama sebe, neupřená k žádnému předmětu mimo ni samotnou, bdělost sama o sobě v hlubokém požehnání celému světu. Jedině tento postoj přináší rovnováhu nepopsatelného míru.“

str. 296

Mistr Marpa dal Topagovi nauku, která byla s to navodit v člověku blažený pocit tepla. Byla to nauka drong-džugu, způsobující tepelné vlny tummo. Proto se jí také říká a obyčejně říká nauka tummo. V principu se jedná o zadržování životní síly a její upevnění tak, že se vyvinou vlny psychického tepla.

Topaga věděl, že je trojí druh těchto vln, a ačkoli dbal hlavně o nejvyšší z nich, jež vedou ke konečnému cíli, nepohrdal nyní ani nižšími, neboť bylo třeba, aby je uměl kdykoli vyvolat, neměl-li podlehnout mrazivé krutosti himálajských zim.

Horlivě se cvičil ve vyvolávání psychického tepla, aby byl schopen zahřát jím své tělo i bez ohně. Při tomto cvičení sedával vždy jen na holé zemi, obyčejně nejedl a nikdy při něm nepil.

Začínal pročistěním těla i mysli různými vdechy a výdechy, pak v duchu odkládal všechny své špatné vlastnosti a přivolával kladné. Poté si v manipulaci, pupečním lotosu, představil zlatou slabiku „ram“ s jasnou sluneční září jako jiskru ohně a pod ní slabiku „ma“ s ženskými aspekty tvořivé božské síly, s níž se pak ve své představě musel naprosto ztotožnit. Potom dlouhým a hlubokým dýcháním „rozfoukával“ oheň pupečního lotosu a zavedl ho do ústředního psychického nervu v páteři, zvaného „uma ca“, hindsky sušumna. Ten pak v deseti dlouhých etapách rozšiřoval až do nekonečna a opět zužoval a zmenšoval až k samé prázdnotě.

Tak se počal jeho dech nořit do Velké prázdnoty a tělo se přitom měnilo v extatické plameny tepla a blaha.

Objímal jimi celý svět se všemi horami, jezery i lesy, lidmi i zvířaty, stále však přitom věděl, že objímá jen svoji představu. Nicméně cítil, že veliký cíl, k němuž v sobě po léta vzhlížel, sám od sebe v něm již proniká na povrch jeho omezené lidské osobnosti.

str 303

„Jógin, který ještě lpí na něčem pozemském, nemůže dosáhnout pravého odevzdání,“ říkával jeho Mistr.

Ale sám Mistr je přece ženatý a měl i syna, má hospodářství, služebníky, žáky... Jenomže na nich nelpí, v tom je ta příčina, uvědomil si Topaga. Ta spočívá právě v tom nelpění, v nepřipoutanosti. Připoutanost je v mysli, v té jsou přece všechny pouta. Avšak jeho Mistr, který je osvobozen v mysli, ten může mít cokoli, i kdyby měl třeba deset žen a byl bohatý, nijak mu to vadit nemůže...

I závislost je v mysli. Všechno je jenom v mysli, i láska, i bída, i nejvyšší blaženost...

„Kdo se jí nezřekne v mysli, musí ji sledovat do nejhrubší podstaty,“ říkával Mistr. Až do té hrubosti, k samému kameni se musí shrben shýbnout, aby zvěděl, jak je těžký. Z extrémů do extrémů, když se nezřekneš v mysli...”

str. 311

(Topaga medituje vysoko v horách v jeskyni.)

Topaga cítil, že život v jeho lidském těle rychle vyprchává, ale nemohl sestoupit přes průsmyky a shánět potravu v nížinách, aniž by porušil svatý slib, že tak neučiní před dosažením Poznání, před realizací konečného a **bezúsilného stavu Bytí a Pravdy**.

Jak se měnil jeho vlastní postoj, minulé i budoucí se měnilo v jedinou přítomnost. Stával se jí, ale věděl, že to není dosud v jeho plné moci, v jeho vlastní svobodné možnosti. Svět, jména a tvary, které se mu dříve zdávaly být jen škraboškou Buddhy, jehož ducha věznily, bývaly nyní čím dál tím častěji stejně prázdné a božské. Tak se mu ztrácel rozdíl mezi sansárou – zevním světem – a nirvánou, ale dosud tuto vysokou skutečnost plně nežil, neboť ji nežil spontánně a trvale. Když téměř již hladem a vyčerpáním umíral, konečně pochopil, že podstata života nemůže být poznána myslí ani smysly, ba ani rozumem, ale že je nutné se jí stát, má-li být trvale uskutečněna.

Ale stát se jí, to předpokládalo žít, a to i na úrovni těla, neboť právě ono muselo být takto trvale poznáno a prohlédnuto a pochopeno. Viděl, že musí k takovému poznání nabýt dostatek sil a těch se mu právě nyní tolik nedostávalo. To byl důvod, proč dosud v sobě nesvolil k nenápadnému odchodu ze světa, třebaže jeho život visel již téměř na vlásku. Topaga poznal, že je bezpodmínečně nutné najít obživu pro udržení vlastní tělesnosti.

(Nakonec našel na jaře před jeskyní kopřivy, ze kterých si vaří denně „polévku“.)

Nyní už věděl, že hlady nezemře, otázkou však bylo, zda mu tato skromná potrava dodá dost sil, nutných k vnitřní přeměně. K přeměně poslední, na kterou byl nyní tělesně velmi slabý, zato však duševně mimořádně dobře připravený.

Toho jara Topaga již více nezeslábl, a proto nyní najisto věděl, že i tato bídná a jednostranná strava postačí, aby hlady nezemřel. O této stravě pak Topaga vydržel celý další rok. Byl to věru hladový rok pro jeho bídné tělo, ale nesmírně bohatý pro toužící duši. Topaga v sobě našel stav, který je v buddhismu popisován jako čtvrtá arúpadžhána čili takzvané „rozhraní možného vnímání“.

Je to stav, v němž člověk na hranici bytí a nebytí pozoruje současně pohyb i nepohyb mysli. Vždy, když dosáhl stavu hlubokého klidu mysli, zaměřil se Topaga na její nepohybnost, na onen podivuhodně jasný klid v pozadí myšlení, a odevzdal se pokorně živému prazákladu sebe samotného, z něhož klid pramenil. V tomto stavu se pak stále víc a víc utvrzoval, až se v něj sám bez výhrad proměnil. Když se takto

sám stal nepohnutelným, teprve pak postupně a velmi opatrně, aby tento stav opět neztratil, pronikal znovu do pohybu mysli. Musel se však mít přitom na pozoru, aby z myšlenek nic nerozvíjel. Jakmile se mu to podařilo, shledal, že i v tomto pohybu mysli zůstává a může zůstat jakožto podstata sám nepohnutý a nepohnutelným, ba často shledával, že v něm už vlastně nepohnutelný je a že jen myšlenky se ještě pohybují, ale ne již on sám, který jim dává život.

Byla to překvapující zkušenost a jeho neosobní Já, které, jak chápal, je nejen v něm samém, ale naprosto ve všem, se rozšiřovalo v nevyslovitelnou, živou neosobnost. Tak Topaga shledal, že myšlenky, které dosud pokládal za svou největší překážku, mu vlastně nepřekáží, protože v podstatě vyvěrají z něho samotného v přirozené souvislosti jako vlny z moře. Chápal proto, že jsou jen jím samým, tak jako vlny ve své podstatě jsou jenom mořem. Jakápak další překážka by tu tedy mohla ještě existovat?

A přece zde byla!

Bylo totiž třeba, aby rozšířené vědomí, jež nyní uskutečňoval, mělo dost opory ve zdravém a pevném těle, neboť takto nebyl jeho nervový systém dost silný, aby samočinně udržel novou zkušenost neosobní existence, jak by si to byl Topaga přál. Jeho zkušenosti Pravdy se proto stále ještě vracely do nevědomosti, která sice už nikdy nebyla úplná, ale hlady zesláblý jógin se nemohl dobře ustálit v trvalé síle Pravdy.

Jednoho dne mu svítla naděje. Do jeskyně přišli lovci a nechali mu zbytek svých zásob. Toto jídlo, i když je jedl jen skromně, znovu v Topagovi probudilo již dávno zapomenutý pocit tělesné spokojenosti a svěžesti, která víc zvýšila jeho zápal pro meditace a zbožná cvičení. Jídla však bylo málo. Nyní mu bylo jasné, že je to právě fyzická posila, čeho je mu nejvíce zapotřebí, neboť jeho duchovní poznání a blaženost byly po tomto posílení tak hluboké, že předčily vše, co dosud zažil.

(...když už bylo nejhůře, Topaga rozpečetil svítek papíru, který dostal od svého jasnozřivého mistra pro případ krajní nouze...)

Stálo v něm, že nadpozemské poznání konečné Pravdy nemůže být dosaženo zdrženlivostí v jídle a oděvu, ale rozumnou a harmonicky vytvářenou tělesnou životosprávou, která představuje Buddhovu zlatou střední cestu. Od nyní má Topaga jíst dobré a výživné jídlo a přitom pokračovat v duchovním úsilí bez ohledu na dočasný duševní neklid, aby se posílily nejjemnější nervy a vyvinul dostatek tvořivé a plodivé síly, která se má všechna přeměnit v ódžas, v sílu ducha a pravdy.

Kromě toho byl ve svitku návod k několika tělesným a duševním cvičením a dále výčet pomocných prostředků, jimiž měly být zcela rozpuštěny korlos, uzliny ústředního nervu v páteři, jinak řečeno čakry neboli lotosy. Tím bude dosažen nadmyslový klid, který svou hloubkou a naprostou plností předčí všechny podobné dosavadní zkušenosti.

Topaga se znovu věrně držel Mistrova návodu. Dobře jedl a spal a současně vytrvale pokračoval ve svých cvičeních. Výsledek se dostavil záhy.

Jednoho dne životní síla proběhla středem nervových center s nevídanou živostí a stala se silou vědění, kterou uvolnila. Jóginými cestami se uzavřelo všech devět bran těla, ale dráhy duchovní moudrosti se otevřely dokořán, čímž v nitru vytrysklo všeobsáhlé blaho a nestvořená duše všehomíra současně zrozená se sama stala pramenem nevyčerpatelného samádhi. Dostavil se stav poznání moudrosti o současně zrozeném a nastoupil prastav čistého bytí a vědomí, neodlučitelný od prázdna, spojený navždy s nekonečným blahem.

Tím okamžikem pominula karma příčin a karma následků.

Prastaré základy k dění i uzrání plodů činnosti i k vystupňování karmických sklonů v psychických střediscích pupečním, srdečním i krčním se rozplynuly, jako by nikdy nebyly, zatímco mozkové centrum se svým karmickým základem k osvobození bylo probuzeno měsíčním proudem k nevídané činnosti, čímž hořejší konec středního nervu byl uveden do kmitu v blaženosti, jež ovládla vše.

Nastalo neviditelné psychické vyvýšení v temeni hlavy, jež se naplnilo životní silou múladhary, proniklo vzhůru temenem a odtud opět dolů do celého těla až do konečků prstů.

Když v prázdnu samotném již došlo k rovnováze, tu jógin poznával i nejmenší sledy času, které za obvyklého vědomí jsou vždy mimo dosah lidského pochopení. I ponořil se prost ega do hlubin vědomí, jež spočívá jen v sobě samotném, nedotčeno provždy zevními podněty. Tak zůstal po celé tři dny a tři noci.

Když opět prohlédl, to, co se dostavilo, nebyly extáze. Jeho nové vědomí, jeho nová moudrost byla zcela prosta jakékoli dvojnosti, byla to moudrost nerozdílná, nad protiklady. Byla prosta chtění, prosta vášní, prosta připoutanosti. Žila sama ze sebe životem vlastní moudrosti, neměnné a zcela neochvějné. Podstata jmen i tvarů byla nyní jednoznačně chápána i poznávána jako dharmakája, vlastní živé Bytí, univerzální, neosobní a nerozdílné, tiché, ale živé, přesto však bez pohybu, jako by nikdy ani nepovstalo. Pohyby a tvary jako by byly zobrazeny jen vzduchem ze vzduchu.

Teprve nyní plně chápal, že nejen celý svět, ale i samo nejvyšší učení, jako všechno ostatní, co může člověk vnímat a pochopit, má, vždy mělo a vždy také bude mít povahu pouze relativní. Jediné Absolutno jenom jest.

Hotovo, dokončeno, věděl Topaga beze slov a žil životem této neměnnosti, ve které pak již natrvalo zůstal. Žil v plnosti Prázdnoty a vše, co mu vysvitlo o cestě k moudrosti, vyplývalo rovněž z plnosti Prázdnoty. Bylo to naprosto dokonalé. Ale on nevnímal dokonalost jako něco od sebe odděleného, nevnímal odděleně ani toho, kdo v ní žil, ani toho, kdo v ní vědomě nežil.

Nyní mu nevzniklo žádné zdání a ani stopa pochybnosti, ale nebyl si vědom ani toho, že zdání nevzniká. Ale také ani strachu či stavu bez bázně. Přebýval v sídle nevnímání, v nesrovnatelné dokonalosti Poznání, přímo chráněn božským „Já jsem“. Současně však věděl a současně zažíval, že jediné z této Jednoty, která jediná jest, se rodí mnohost, z mnohosti touhy a z tužeb utrpení. Věděl však také neomylně, že vše to, co do mnohosti bylo zrozeno, bude jednou pomocí této pravdy dovedeno zpět do Jednoty.

Ale již dnes jsou všechny zrozené bytosti Jednotou, již dnes jsou ve skutečnosti takto dokonalé a jejich zdánlivá oddělenost je klam. Proto si od tohoto okamžiku již nikdy nepřipustil zdánlivou oddělenost individualit a žil jen trvale v Pravdě, v neochvějném vědomí univerzální Jednoty. Jeho vědomí, staré i nedávné návraty do dvojnosti zmizely a jejich klam se již nevracel. Vědomí jednotné přirozenosti věcí i lidí zůstalo trvalé.

Nyní již nevznikaly opakující se omyly, existovala jen Skutečnost, kterou plně žil ve dne i v noci, ve spánku, snech i bdění, neboť on sám se jí stal. A toto žití pravé Skutečnosti byl jeho jediný, veliký dar Prázdna Prázdnu, jediný dar, který směl vzít i darovat sám sobě, jediný dar, kterého nikdy neubývalo...

Bylo to poznání Pravdy skrze Pravdu. A Topaga věděl, že ani skrze tvar ani skrze jméno ani skrze slovo ani skrze pohyb mu dříve tato Pravda nemohla být srozumitelná a že by ji ani nebylo možné učinit srozumitelnou jinak, než jak on ji nyní realizoval, to jest jen skrze Pravdu samu.

Chtění vyvanulo.

Naplnila se poslední etapa duchovního výcviku jógina. Přestalo zkoumání na cestě, bylo překročeno přemítání a uvažování, a nastalo konečně kýžené poznání, naplnění, osvobození. Celý vesmír se mu nyní jevil jen jako obrazy mysli, jako nepatrný obláček na čistém nebi Prázdna, který se z Ducha vynořil a v Duchu se rozplývá.

Topaga nespočíval v ničem jiném než v dokonalosti samé. Svým domovem byl v Jednotě. Jeho duše byla pevně spjatá s nekonečnem, s nímž provždy splynula. Osvícení bylo mu skutečností a přirozeným stavem života. S žádnou zálibou však o něm nepřemýšlel. Věděl, že přemýšlením o TOM by se znovu vyřadil z bytí TOHO. Proto JÍM jenom byl. Blažený v nejvyšším, nepopsatelném míru, ve stavu Pravdy, v nejvyšším štěstí, vyplývajícím z nic nechtění.

Nejdůležitější však bylo, že každá vytrysklá dvojnost byla nyní sama od sebe vrácena do Jednoty, Jednotou naplněna do pravé skutečnosti, aniž by to sám musel chtít a aniž by se o to musel individuálně nějak snažit. To bylo konečně to, po čem tak dlouho toužil – samočinné pohlcení mnohosti Jednotou, spontánní, trvalé spasení, jež neponechávalo ani nejmenší místa pro nová pátrání nebo iluzi.

Nebyla tu už snaha jenom být, nebyla tu už snaha po zvýšení poznání, neboť je nebylo možno zvýšit. Žhlo samo o sobě, samo od sebe, vlastní nezrozenou existenci bytí, ustavičným žářem, který ani nespaluje, ani není k uhašení.

Topaga pochopil, že TO, co nyní žije, nemá a nikdy ani nemělo začátek, že to nikdy nepovstalo, přesto však TO JEST. Sat – Čit – Ánanda... Bytí – Vědomí – Blaho... A Topaga to žil, žil stálostí vědomí v základu bytí, jež září blahem.

str. 337

Je dvojí stupeň buddhovství, ač se zdá nerozdílné. V obou je člověk osvobozen od neskutečnosti světa, v obou zažívá jednotu v síle ducha se vším a se všemi, vše je mu stejně blízké, stejně dokonalé. Není různosti, kde není ani poznávána různost, kde je jen dobro, jež není dobrem v běžném smyslu slova, ale Osvícením samým. A přece historie světa mezi nimi zaznamenává rozdíly v působení těchto dvou zvláštních stupňů světla. Proto jim dala i rozličná jména: Buddha a bódhisattva.

Buddha svou Pravdou objímá celý vesmír, neosobně, všude stejně mocně. Pod jeho živým světlem bytosti světa vydechnou svobodněji, ať už pramen tohoto štěstí znají či nikoli. Ale i kdyby o něm nevěděly vůbec, pojednou vzhlednou k Pravdě jasněji, zdá se jim, že Pravda sama k nim náhle promluvila. Jsou to veliké dny milosti v období lidstva, dny zrození světců a mudrců všech stupňů.

Bódhisattvovo světlo působí soustředěně. Také ono směřuje mocně k osvícení světa, je však ještě zapotřebí přímého styku se světem, spojení s veškerenstvem. Tu se bódhisattva stává světu známým prostředníkem a bytosti podle stupně svého prozření odpovídají na působení jeho světla buď láskou, lhostejností nebo nenávisť k jeho osobě. U lidí, na které dopadla přímá milost bódhisattvova, probíhají reakce bouřlivě.

Někdy je to jen pouhý odlesk svaté záře této milosti. Ta záře je působením dobra i dobrem samým, možno o ní říci, že je poslední nitkou, posledním spojením mezi absolutním božstvím a relativním světem.

Po této niti, po niti soustředění, vycházejí veliké duše bódhisattvů-mahásattvů k arhatům buddhovství, k avatárům světů.

Topaga necítil zprvu nutnost někoho vyučovat. Chápal, že osvícený nemusí hrát nutně úlohu osobního učitele, ve které by putoval odněkud někam a přinášel jiným osvícení. Příliv duchovního světla byl v něm naprosto neosobní a tak mocný,

že vylučoval jakoukoli dvojnost i pocit dvojnosti. Proto v něm zprvu nevznikala myšlenka, že by mohl sám osobně někoho osvobodit nebo spasit. Topaga věděl, že kdyby takto myslel, byl by opět v egu, v nevědomosti a klamu, v omylu dvojnosti mimo svatou Jednotu, již žil, že by byl znovu jako malé dítě nebo obyčejný člověk. Kdo může vyučovat a kdo může být učen tam, kde vše je jediné a zcela čisté a prázdné a tak je to i jednoznačně vnímáno?

Po svém úplném osvobození a poznání Pravdy prodléval dlouho v neochvějném pohroužení, v němž není osobního vnímání, ale ani jeho nepřítomnost. Byl to nejbezpečnější způsob duchovní pomoci lidstvu, v němž nemohlo dojít ani k omylům, ani ke zklamání. Příliv světla působil přímo k osvětlení světa.

Jakmile nyní vyšel třeba jen na malou chvíli z duchovního pohroužení, ze svých hlubokých samádhi a vnorů, byl Topaga vždy uchvácen tak mocným hnutím soucitu s bytostmi, které Pravdu dosud nepoznaly, že často ani nemohl vydechnout a měl dojem, že se rozletí na kusy do všech koutů světa. Tento stav se den ze dne stupňoval a časem se stal tak neodolatelný a mocný, že jógin pochyboval, že by tělo vůbec dokázalo takový nápor dále snést, a byl přesvědčen, že co nevidět zemře. Zdálo se mu, že Prázdnost a soucit nelze oddělit, že vycházejí z božského prazákladu a v něm se ztrácejí. Neuvědomoval si, že tu jde o vyrovnání rozdílů mezi Osvícením a úrovní ostatních, cítil jen, jak ostatní tvorové trpí. Pod tímto strašným vnitřním tlakem se mu zdálo nezbytné, aby nejen pomáhal světu vnitřně, ale také zevně, slovem, písmem, snad celým životem. Viděl, že se bude muset stát přímým pomocníkem trpících, příkladem těm, kteří nemají čas na hledání pravdy, i těm, kdo si to jen myslí. Bude muset vnést alespoň trochu nového světla do staré temnoty, neboť jen tehdy, vejde-li se do temnoty se světlem, temnota zmizí.

Bude muset vstoupit až k nim, do iluze, záměrně a dobrovolně, k blahu těch, kteří ji dosud jako iluzi nepoznávají. Předat žíznivým přímo aspoň malý doušek z nekonečného moře Pravdy – podle možností jejich přijetí –, když už ji nelze předat celou.

Rozhodl se, že tak učiní, ale nezávisle. Bude na cestách, ale nebude cestovatelem, bude pracovat mezi lidmi, ale neosobně, bude jako slunce, jež všemu dává život, avšak bez činů dávání. Teď teprve plně chápal Mistra, který jej tolik učil nepřipoutanosti k výsledkům činů.

str. 342

Na své první pouti Milarepa přijal prvního duchovního žáka. Poučil ho, že je sice jeho guruem, že však guru, pravý guru, není jen člověkem, ale neosobní silou, která je všudypřítomná. Že je především světlem v pozadí myslí jako její žhavá základna, či ještě spíše jako to, co tuto základnu činí svobodnou a volnou.

„Není místo, kde by guru nebyl,“ řekl mu jednou, „neboť je to samo ryzí božství. Jeho přítomnost je známá ve všem stvořeném jako neosobní Já jsem, pravé a ryzí Jsoucno, které z lásky a milosrdenství k toužícím lidem se někdy může projevit i v podobě člověka. Staň se jen svědkem své vlastní osobnosti,“ dodal na vysvětlenou. „Pak poznáš, že za zevní odděleností světa žije ještě veliká Jednota, která svazuje člověka s člověkem a které jediné můžeš s důvěrou svěřit sama sebe. A ta je tvým pravým učitelem. Ona má všechny tvary, jenomže v některém je více odhalena. Proto si nemysli, že je to moje smrtelné tělo, jež je tvým guruem. Učitel je uvnitř ve tvém vlastním nitru a je to právě jen tvoje soustředění myslí k němu, které má odstranit nesprávnou představu, jako by byl venku mimo tebe. Sám jsem si to dlouho pletl, dokud jsem nepochopil, že Mistr je totožný s mým neosobním bytím.“

Také mu radil v souhlase s radou Marpovou, aby nehledal Pravdu příliš

usilovně a aby si tím nekomplikoval její prostou skutečnost.

„**Co je to Pravda?**“ ptal se žák.

„To lze těžko slovy říci,“ odpověděl Milarepa. „**Není to však nic jiného než tvoje vlastní čisté bytí v nejryzejším stavu, které se ti objeví a vnitřně zazáří jako neosobní vědomí, čistá existence a blaho, když zastavíš svou roztěkanou mysl.** Zprvu jen nakrátko, ale jak jednou zazáří po dosti dlouhou dobu, zazáří ti pak i zevně jako celý svět.“

„Ale pak je celé hledání jen otázkou souhlasu člověka?“ zvolal žák.

„Výborně,“ chválil ho Milarepa, „lepšího žáka jsem si ani nemohl přát. I ty budeš brzy zářit svým vlastním světlem.“

str. 358, Milarepova moudra

„Zlý osud je možné vyhladit jen přáním dobra pro všechny bytosti.“

„Přeje-li si člověk zbavit se bolestí, nikdy nesmí působit druhým bolest.“

„Překonávejte hněv jeho opakem, vypleňte sobectví ze svých srdcí.“

„Odložte všechna jednání, která nepřinášejí světu mír.“

„Je třeba, aby ve vás uzrálo štěstí dokonalého míru jako zdroj pro druhé. Ale až se tak stane, nebude třeba to druhým sdělovat. Pouhým tímto faktem bude jim dáno v plné míře, neboť potom pro vás již nebudou žádní druzí. Vše bude nerozdílné, jak už vpravdě jest.“

„Nezříkejte se světských povinností, abyste pomohli jiným, jen se přitom vzdávejte sobectví, i toho nejslabšího. Jednání prováděna k blahu jiných mají úspěch jen tehdy, jsou-li prosta vlastních přání.“

„Nesmí být ani pomyšleno pomáhat duchovně druhým, dokud není alespoň jednou zažita Pravda v celé své plnosti, jinak byste se stali slepými vůdci slepých.“

„Milujte lidi láskou bez podnětů.“

„Nesnažte se ovládat jiné, dokud jste plně neovládli a nepoznali sebe.“

„A pamatujte si – až přijde poznání „Jsem nejvyšší Pravda“, přijde i vědění „Vše je Jednota“. Jenom tehdy, když poznáte že není rozdílu mezi vámi a bližním, jste připraveni jim plně sloužit. Budete-li pak úspěšní ve službě druhým, najdete sebe, a najdete-li sebe, získáte BYTÍ Buddha.“

Eduard, Metafyzické příběhy

str. 133, příběh: Nesmrtelný Kylián

Říkalo se tam „Ve staré myslivně“ nebo také „U starostů“, ačkoli hajný Hradilák už řadu let nestarostoval. Byl na to příliš starý. Stále však zůstával neváženější a ve skutečnosti i nejoblíbenější osobou v obci. Nic důležitého se bez něho neobešlo. I mladí hospodáři si nezapomínali přijít do staré myslivny pro radu v každé vážnější záležitosti. A nikdy nelitovali.

Ke starostům jsme jezdívali rok co rok od té doby, kdy byla stará panská myslivna přestavěna na penzion. Hajný v ní však stále ještě bydlel tak říkajíc na výměnku.

Naše děti si obyčejně hrávaly na louce u potoka. Jednou nejstarší synek uřízl vrbový prut a šlehal jím do vody. Pak zpozoroval, že po vodě připlouvá husa s houserem a dvanáct housátek. Nechal tedy prut nehybně spočinout na hladině a čekal až hejno přirazí k břehu, k němu. Po chvíli začali s hlasitým kejháním vystupovat z vody, když se náhle dlouhý vrbový prut mihl vzduchem, až to zasvištělo, a zasáhl jedno z posledních housat do hlavičky. Bylo na místě mrtvé.

Husí matka, nedbajíc nebezpečí, se s hlasitým syčením pustila do mladého násilníka. Hned nato se k ní přidal i houser. Chlapec, vida, že je zle, obrátil prut a bránil se útokům obou husích rodičů. Bil kolem sebe hlava nehlava. V několika vteřinách – dřív než tomu mohl kdokoli zabránit – přerazil staré huse krk a zabil ještě dvě mladé. Zuřivým útokům housera však již nedokázal čelit. S křikem se obrátil na útěk.

Když bylo po všem – třebaže jsem chlapce potrestal právě tím nástrojem, který před chvílí tak zle použil –, velmi jsem se před starým hajným styděl. „Co z toho kluka bude?“ zlobil jsem se. Chlapec plakal a nařikal.

„I nechte ho už!“ přimlouval se starý hajný, když viděl, jak nás příhoda rozrušila. „Kluk je kluk, však z toho vyroste.“

„Vyroste? Jak to můžete vědět?“ rozhořčoval jsem se. „Vždyť je to darebák.“

„V tomhle věku nejsou žádné změny vyloučeny,“ snažil se mě uklidnit hajný.

„Kéž byste měl pravdu,“ řekla moje nešťastná žena.

„Určitě. Mohl bych vám ostatně uvést dobrý příklad takového obratu sám na sobě. Když jsem byl mladý, byl jsem mnohem horší než on,“ pravil. „Opravdu, byl jsem velmi zlý.“

„Vy?“ zvolal jsem překvapeně. „To je dost neuvěřitelné.“ Nedovedl jsem si představit, že by tento muž, který nejen mně, ale celé obci, ba snad i celému širokému okolí byl odjakživa vzorem občanských ctností, rozvahy, přátelského porozumění a šlechetnosti, snad mohl být ve svém životě vůbec někdy zlý.

„Řekl bych, že zlý je slabý výraz,“ pokračoval ale bývalý starosta vážně. „Byl jsem skutečně pravým výlupkem všech možných neřestí, darebákem nejhoršího zrna, ba skoro až na samém dně lidské společnosti.“

Nevycházel jsem z úžasu. „To je neuvěřitelné!“

Chvilí hleděl na drobné beránky na obloze a pak řekl: „Byl ze mne už bezmála lupič. A nedivte se,“ pokračoval. „Otec i matka mi zemřeli v nejútlejším věku, od samého dětství jsem byl strkán z jedné rukou do druhé, jaký jiný jsem měl být než zatrpklý a zlý? Pohlavků a výprasků jsem dostával tolik, že jich jistě bylo víc než jídla. Nestávalo se mi tak vždycky neprávem, to musím přiznat, protože jsem byl horší než tuhle váš nerozvážený synek. Už od malička jsem lhal a kradl. Velmi brzy jsem přišel na to, že tenhle způsob, jak si opatřovat věci, je dost pohodlný. Několikrát mě, pravda, chytili a nehorázně ztloukli, ale tělesné tresty u mne k nápravě nevedly,

spíš naopak. Jediným jejich výsledkem bylo, že jsem si příště dával lepší pozor.

Tak to šlo několik let a vlastně po celou dobu, co jsem chodil do školy, nebo lépe řečeno za školu. Nakonec už toho obec měla dost, a tak mě poslali do polepšovny. V polepšovně jsem si našel několik kumpánů stejných jako já a s nimi jsem se smluvil, že až nás pustí, utvoříme lupičskou bandu. Avšak po dvou letech si mě obec vyžádala zpátky. Potřebovali čeledína na velkostatek a mysleli si, že jsem se už umoudřil.

Šel jsem rád. Věděl jsem, že to nebude na dlouho. Pro mne to byla jen vrátka k lupičské svobodě. Nicméně jsem se rozhodl, že zůstanu na statku tak dlouho, dokud nebudou propuštěni také moji kamarádi z polepšovny. Práce na velkostatku bylo dost a já jsem se jí v té době nevyhýbal. Chtěl jsem vzbudit dojem, že jsem se skutečně polepšil, a získat tak trochu důvěry, abych mohl snadněji vypátrat, kde jsou klíče od správcovy pokladny a jak se k nim dostat. Až budu mít peníze prchnu a vyhledám kamarády. Ale situace se brzy změnila v můj neprospěch. A důkladně. Nejenže jsem potřebnou důvěru nezískal, ale jediným špatným činem jsem ji na statku ztratil navždy. To bylo tak.

Jednoho dne jsem spravoval na dvoře hrábě. V tom do vrat vešel žebrák. V pravé ruce hůl, v levé velikou v kůži vázanou knihu, přes rameno mu visela stará plátěná mošna. Znal jsem toho člověka. Jmenoval se Kylián. Bydlel v lese. Říkalo se, že umí čarovat. Slýchal jsem, že prý dovede předvídat budoucí události.

Řekl jsem vám, že Kylián byl žebrák? Inu, to se tedy musím opravit, protože ve skutečnosti starý Kylián, třebaže byl nejchudším z lidí, jaké jsem kdy znal, nikdy nežebral. Ne, nikdy nikoho o nic neprosil. Stařík Kylián jen dával a opět přijímal. Četl lidem z bible, kterou nosil stále s sebou a jejíž obsah dovedl zvláštním způsobem vykládat. „Duch má větší cenu než hmota,“ říkával, „protože hmota pochází z ducha a ne naopak. A potom, z ducha se rodí myšlenky, z dobrých myšlenek zase dobré skutky a z dobrých skutků pochází blahobyť.“ To byla jeho protihodnota za to, co od lidí dostal, a jak dnes vím, bohatá odměna těm, kteří mu chtěli naslouchat. Byl vždy dobré mysli, a tak jej všude rádi vítali. Selky ještě z jiného důvodu. V jeho veliké brašně byla totiž vždy připravena pro jejich drůbež zvláštní zrnka, semínka a různé bobule z lesních stromů a keřů, které prý ještě v něčem napouštěl a po nichž, jak říkávaly selky, snášely slepice vajíčka jako citrony.

Když někam přišel, postavil se nejdříve na dvůr a svolal drůbež. Měl i v tomto počínání svůj zvláštní způsob. Vydal ze sebe několikrát podivný zvuk, jako když tetřivci tokají, a to jste měli vidět ten shon. Za chvíli byl obklopen kuřaty, slepicemi, kachnami i husami. Pak z brašny vylovil svá kouzelná zrníčka a rozhodil je mezi tu drobotinu.

Inu, i teď to takhle udělal. Postavil se doprostřed dvora a svolával drůbež. Na dvoře právě nikdo nebyl, jenom já. Byl jsem však za kolnou a Kylián mne proto neviděl. Psi se rozštěkali a odněkud přiběhli, ale on jen vztáhl ruku, promluvil k nim tiše dvě nebo tři slova, a psi se ztišili a zkrotli jako ovečky. Po chvílce svolávacího rituálu měl Kylián kolem sebe celá hejna domácího ptactva. Kohouti, slepice, krocani. I páv přišel. Pozoroval jsem celý ten výjev se zájmem. A tu mne napadla stejná myšlenka jako asi před chvílí vašeho chlapce s prutem. Proč on uhodil to malé house prutem? Je to zvyk. Pravěký zvyk polodivokých lidí svírat svýma drsnýma rukama zbraň a kořistit, napadat a požírat každého živého tvora, který jim zkřížil cestu. Dědíme jej z pokolení na pokolení. A jestliže nám zákony lidí brání zabíjet, pak vezmeme aspoň kámen a mrštíme jím do mraveniště. Anebo holí zurážíme něžné hlavičky polních květin.

A tak jsem ve starém železe v kolně našel těžký rezavý šroub s železnou

maticí. Na dvoře, jak už jsem řekl, nebyl kromě Kyliána nikdo. A stařec mne neviděl. Vložil jsem šroub do vidlice hrábí a pak jsem se prudce rozmáchl tyčí s úmyslem zasáhnout šroubem co nejvíce drubeže. Šroub vyletěl jako blesk, zasvištěl vzduchem a udeřil starce do hlavy. Kylián se bez hlesu skácel.

Zhrozil jsem se následků své nerozvážnosti. Ještěže mě nikdo neviděl. Zůstanu za kolnou, a nic se mi nestane, myslel jsem si. Jenže to už se rozrazily dveře obytného stavení, jak z nich vyběhl šafář, celý rudý zlostí. Starce si ani nevšiml a běžel přímo ke mně a než jsem se vzpamatoval, chytil mě za vlasy a zpolicíkoval takovým způsobem, že mi vyrazil dva zuby a natrhl pravé ucho. Pozoroval mne prve za zavřeným oknem a já o tom nevěděl. Zbil mě jedním slovem strašně. Křičel jsem, zapíral, nic platno. A zatímco mě šafář řezal, šafářka spolu se služkou vzkřísily nebohého starce.

Konečně mě šafář pustil. Odplazil jsem se celý potlučený za humna, kde jsem se zahrabal do stohu slámy. Měl jsem strašlivý vztek. Ne na sebe, ač by to bylo spravedlivější, ale to víte, pro sebe má člověk vždycky omluvu. Nezlobil jsem se dokonce ani na šafáře, který mne tak nekřesťansky ztloukl, ale veden podivnou zvrácenou logikou, pojal jsem nyní přímo zuřivou nenávist ke starci Kyliánovi. To on je původcem mého ponížení, to on je vinen mými bolestmi a vším tím zlem, které jsem dnes zažil a snad ještě zažiji. Kdyby nepřišel, vůbec nic by se nestalo. Ještě jsem ani nevěděl, k jakým dalším následkům můj čin povede, byl jsem si však jist, že zde již od nikoho nemohu očekávat nic dobrého, protože stařec byl u všech lidí ve veliké vážnosti, a já, já byl jen mizerný a na milost vzatý mladý zloděj, právě propuštěný z polepšovny.

Rozhodl jsem se, že se do dvora již nevrátím, že uteču a buď se spojím s kamarády, nebo budu krást a loupit na vlastní vrub. Nejdříve se však pomstím. Krvavě se pomstím starci Kyliánovi. To jsem si umínil. Odešel jsem k lesu a ukryl se při cestě, po které, jak jsem věděl, musí stařec dřív či později odejít. Čekal jsem dlouho, ale pak jsem ho uviděl odcházet ze dvora. Na hlavě měl veliký šátek a pod ním obvaz. Mošnu měl nyní těžkou, nabitou věcmi. „To se mi zrovna hodí,“ proběhlo mi hlavou.

Nechal jsem ho dojít k lesu, nebylo to daleko. Konečně tam dorazil a aniž se ohlédl, zašel mezi stromy, kudy vedla cesta. Nic lepšího jsem nemohl potřebovat. Začal jsem se plížit za starcem. Cestou jsem zvedl kámen, veliký jako pěst. Starce jsem mezitím ztratil z dohledu, zašel patrně hlouběji do lesa. Pospíchal jsem za ním. Les byl zpočátku hustý, samá trnka a jiné křoví a mlází, ale o několik kroků dál vedla již cesta pod většími stromy. Kráčel jsem rychle, ale starce jsem stále neviděl. Přidal jsem tedy ještě více do kroku, takže jsem skoro utíkal. Ale stařec jakoby se do země propadl. Zastavil jsem se. Ne, vpředu není. Cesta byla přímá a bylo po ní daleko vidět. Vzadu za mnou ale taky nebyl. Kde tedy je? Kam se ztratil? Stromy tam nebyly tak husté, ani silné, aby se za nimi mohl skrýt. Že by zůstal v mlází na okraji lesa?

Když už jsem uvažoval, že se tam vrátím, ozvalo se těsně vedle mne: „Hledáš něco?“ Kámen mi vypadl z ruky. Stařec stál přede mnou, jako by spadl z nebe, a díval se mi přímo do očí. Chtěl jsem zvednout kámen, ale nešlo to. Namísto toho, abych odvrátil zrak od jeho pohledu a alespoň utekl, stále jsem jen stál jako přimrazený, neschopen pohnout ani jediným údem, ani jediným svaem. Tu vztáhl ruku a na okamžik přitiskl svůj pravý palec mezi mé obočí. „Pojď!“ řekl. A já šel.

Jak dlouho jsme šli, nevím. Kudy, to také nevím. Byl jsem bezmocný jako loutka v ruce principála. Klopýtal jsem cestou necestou za svým pánem, kráčel jsem za ním zpola ve snách, zpola v mdlobách. Probral jsem se ze svého omámení až na prahu jakési chatrče. Stála na kraji zpola již zarůstající rozlehlé paseky.

„Vejdí,“ přikázal stařec „a rozdělej oheň. Dříví je u krbu.“ Když jsem úkol splnil, připravil nad ohněm večeři. Byla prostá, ale neobyčejně chutná. Byl jsem strašlivě hladový. Stařec pak mlčel a já také. Po chvíli přiložil na oheň několik polen, sestavil je přitom do zvláštní hranice. Když se rozhořel, přitáhl stoličku k ohni a vyzval mne, abych si přisedl. „Dívej se!“ řekl. „Tady uvidíš svůj život a svou smrt.“ Bez řečí jsem ho poslechl, ačkoli jsem naprosto nechápal, co tím myslí. A tak jsem se díval do ohně. Díval jsem se do něj jako omámený. A díval jsem se daleko přes něj až do neurčita...

Bylo ticho. V pozadí světnice se z ničeho nic ozval dětský pláč. Dětský pláč? Tady? Jak je to možné? Myšlenky mi běžely a já je nebyl schopen kontrolovat. Vždyť přece... Ach ne, to není u Kyliána, to je... to je u nás doma. A pláču přece já... Je tu strašlivá zima. Nechápu, proč se netopí. Z rohu světnice vane chlad... Maminka... Kdepak je maminka?

„Máma!“ volám. Jsem ještě malinký, sotva se batolím. Lezu po špinavé podlaze k mamince v rohu místnosti. Z postele visí bílá ruka. „Máma!“ Dotýkám se matčiny dlaně. Je hrozně studená. Všude je zima, zlá nekonečná zima. A maminka nic nedělá. Chce se mi plakat, tolik plakat...

Zapraskalo v ohni a obraz se změnil. Změnilo se prostředí, jsem v jiné místnosti, ale zima je stejná. Ležím pod slabou přikrývkou a dusím se kašlem. Přitahuji nohy k tělu, abych se zahřál. Proč mi nikdo nedá něco teplého? Proč nic nemám? Mám na to přece právo! Vstávám a беру si, co mně přichází pod ruku. To je jedno, co bude zítra. Teď je zima a já nic nemám a ostatní mají všechno...

Pořád je strašná zima. Stojím bosý na pastvině u lesa. Je podzim. Ruce mám promrzlé, že ani ohníček nepomáhá... A hlad, hlad a zubožené tělo... Ozývají se rány. Nade mnou práská bič a zraňuje, kam dopadne. Bolí to a pálí, tak velice to pálí... Jak se bráním, kopu kolem sebe. Někdo křičí, že jsem zloděj. A strašlivé rány stále dopadají... Jsem v polepšovně, poznávám to tu. Mříže, dozorci, úkoly, práce a bití. A tak stále dokola. Bití a bití a mezitím práce a půst, nekonečně dlouhý půst. Už nikdy nechci tak bezmocně trpět. Domlouváme se s kamarády, že společně utečeme. Les. Les a svoboda, nádherná svoboda. Jsem už velký a zarostlý. Ale nejsem sám. Je nás tu víc, jsme tři. Víím, že jsme původně byli čtyři. Jednoho z nás ale chytili a odsoudili na deset let. Četníci na nás teď pořádají hony jako na vlky. Ruce mám zkrvavené. Mnoho krve už teklo a ještě více jí teprve poteče. Zabil jsem kupce. Pak četníka. A hajného. Všichni nemilosrdně a krutě.

Zabil jsem kamaráda. Zabil jsem ho kvůli holce. A ona mě pak zradila... Zradila četníkům, jaký hnus! Sedím teď v místnosti s mřížemi. Je vlhko, zima a tma. Četníci mne bijí. Dělají to pravidelně a často. Výslechy a bití. Kdy tomu bude konec?

Je nekřesťansky brzo ráno. Unaveně kráčím přes dvůr. Doprovázejí mne ti proklatí četníci. Kat mi svazuje ruce. Nech mě být, u d'asa, co mě máš co svazovat... Páter s brýlemi se pokouší něci mi říkat. Táhni k čertu, kdo se tě prosil! Chcípnout dokážu i bez tebe. Poklop se otevřel. Moje nohy kloužou do prázdna. Letím. Letím dolů, dlouho, dlouho letím a mám strach... Bože, ať už to skončí! Chci být šťastný! Nechci trpět jako bezmocné zvíře... Provaz prudce zabral. Ale já ještě neumírám! Jak to? Mělo mi to zlomit vaz?! Provaz svírá krk, a já neumírám! Svírá, hrozně svírááá... Nemůžu dýchat. Vzduch, chci vzduch... Tělo se zmítá na oprátce. Zabte mě! Prasknou mi plííííce. Proč neumírám, proč to trvá tak dlouho, tak nekonečně dlouho... Proč to trvá...

Tma. Tma. Strašlivá, pustá, šedivá tma.

Něco zapraskalo. Oheň! Náš táborový oheň! Nejsem mrtvý! U ohně sedí kamarád. Myslel jsem, že je mrtvý. „Hej, kamaráde!“ chci zvolat, ale nejde to. Hrdlo

mi stále ještě svírá ta strašná smyčka. Tlačí a hrozně svírá... „Hej, kamaráde! Neslyšíš? Uvolni tu smyčku a rozvaž mě!“ Konečně, už vstává od ohně. No, rozřízni mi pouta. Kamarád vytahuje nůž ze svého srdce. Ach, tak, promiň, nic ve zlém. To já tenkrát pro Anku. Však mi rozumíš. Teď mě rozvaž... Před obličejem se mi blýskl nůž. Oh! To je strašná bolest. Co blázníš? Nůž vniká do srdce... Umírám, znovu umírám... Nemůžu dýchat a nůž hrozně bolí...

Někdo mě křísí. Nechte mě už být. Nemůžu dýchat. Nechte mě být! Pane hajný, proč mě křísíte. Chce se mi volat, ale nemohu. Hrdlo mi svírá krutý provaz. Pane hajný, uvolněte tu smyčku, prokristapána, uvolněte ji... Hajný přináší mou vlastní pušku, vkládá do ní sekané olovo a lící. Lící přímo na mě. Můj Bože, co to dělá? Áh, ta strašná bolest v břiše, není nic jiného než bolest. Všude pode mnou je krev. To hrozné, nekonečně dlouhé umírání...

Už mě nechte být! Četník, prokristapána zase četník s bodlem. Vždyť ty už jsi měl být dávno mrtvý, mravenci tě sežrali... Vytahují mne za nohy na větev, ta smyčka kolem krku strašně škrtí. Hlava mi zapadá do mraveniště. Ne, ne, smilování! Ó, Bože, všude mravenci, v nose, ústech, očích, vyžírají mi mozek... Ta strašná muka, ta strašná dlouhá smrt, to nekonečné umírání... Bože na nebesích, po nepatrných nepopsatelně bolestných kouscích jsem zmizel v útrobách věčně hladových malých netvorů... Proč, proč musím tak trpět?

Nebo jsem nezmišel? Visím znovu hlavou dolů nad pařezem u cesty. Krev se mi do ní hrne a smyčka svírá, svírá... Někdo snad kupec jde kolem... Ó, pomoc milý člověče! Nevidí mne? Kupec s roztrášenou hlavou, co je to za nesmysl? Uvolni mi smyčku a sundej mě, pro Boha živého, vždyť to není možné vydržet. Kupec zvedá můj vlastní kyj. Rozmachuje se proti mé hlavě. Lebka praská a bolest rázem prostupuje celou bytost. Ne, proboha ne, z toho zešílím... A kupec bije a rozbíjí mou hlavu jak skořápku... Už nechci trpět, nechci, nechci... Chci zemřít a mít klid...

A zase je tu kamarád. Kamarád s mým nožem? Můj Bože, už podruhé mi ten nůž vrazil do srdce. A teď hajný, četník, kupec... A znovu kamarád... A hajný, četník, kupec, kamarád... Tisíckrát, tisíckrát mě za strašlivého utrpení znovu a znovu zabíjeli. Hajný, četník, kupec a kamarád. Tisíckrát jsem musel umírat... Dost, dost už, mějte slitování...! Slitování...!

„Dost,“ řekl stařec.

Zhroutil jsem se na zem, ležel s hlavou v dlaních a vyl jsem a plakal jako zvíře. Svíjel jsem se v příšerné křeči. Plakal jsem, ale slzy nevytékaly. Možná tekly dovnitř a rozpouštěly okovy mé duše jako lučavka. Oheň dohasl a nastala tma... Ležel jsem na zemi jako mrtvý.

Stařec namočil šátek ve vodě a ovázal mi jej kolem očí. Pak mne odvedl k lůžku, svlékl mne, uložil jako malé děcko a přikryl ovčími přikrývkami. Měl jsem vysokou horečku a zimnice mnou třásla, myslím, že jsem blouznil celou noc.

Ráno, když jsem se probudil, mi bylo lépe. Stařec byl již na nohou, podal mi šálek čaje a talíř prosné kaše. „Jez!“ řekl. „Až se najíš, tak se oblékneš, umyješ a můžeš odejít. Viděl jsi svůj život i svou smrt. Jdi a naplň je podle svého přání.“

Roztrásl jsem se po celém těle a nemohl jsem jíst ani pít. Vstal jsem z lůžka jako opilý. Slzy mi v proudech stékaly po tvářích, zatímco jsem se oblékal a myl.

„Otče,“ ptal jsem se, „to, co jsem viděl, prosím vás, to je můj neodvolatelný osud? Musí to tak být?“

„Je to cesta, kterou sis sám vyvolil podle svých vlastních sklonů a tužeb. Podle sklonů z tohoto života i z životů minulých. Musí to tak být... ledaže bys...“

„Ne, otče, prosím vás, prosím vás,“ žadonil jsem v pláči, „je-li pro mne vůbec nějaká naděje, pro Boha živého, ukažte mi cestu a já po ní pak půjdu.“ Budoucnost

mého života a hlavně představa posmrtných muk za činy, které jsem buď již spáchal nebo kterých bych se byl jistě dopustil, byla pro mne strašná, že jsem ji nemohl snést.

„Zabij se,“ pravil jsem. „Raději zemřu než to. Zabij se!“

„A nic tím nespravíš, bláhový. Oddálíš všechno jen o jeden další život a kdož ví, nebude-li to tím horší. Musel bys zabít něco víc než jen svoje tělo.“

„A co otče?“ ptal jsem se.

„Musel bys zabít svoji minulost i svoji budoucnost. Nesměl bys na ně myslet ani na okamžik. Musel bys žít jen v jediném bodě, v bodě přítomnosti. Chceš-li se zbavit své špatné povahy a zlého osudu, žij jenom v přítomnosti. Nevěnuj pozornost vzpomínkám, ani nebuď připoután k obavám z budoucnosti, z budoucích událostí. Žij jako ty stromy v lese. Strhni ze sebe řetězy času a žij ve věčném teď. Čas je něco, co můžeš mít a taky nemusíš, totiž čas si vyrábíme sami a to svými vlastními myšlenkami. Protože co je to čas? Minulost, přítomnost a budoucnost. Co je minulost? Vzpomínky, tedy myšlenky. A co budoucnost? Obavy, naděje, tedy opět zase a jen myšlenky. Zahod' vzpomínky, obavy a naděje, zabij svoje myšlenky a učiň svou mysl klidnou jako je večerní hladina lesního jezera, a to, co ti zbývá, je jen přítomnost. V tom okamžiku vstoupíš do věčného nyní. A toto nyní pohlcuje všechno a z tohoto nyní všechno zas vychází.“

Eduard, Metafyzické příběhy II.

str. 56, příběh: Odkaz strýce Davida

Když zemřel strýc David, sešli jsme se všichni příbuzní v jeho bytě, kde malý holohlavý notář předčítal strýcovu poslední vůli. Byla dosti dlouhá, neboť se v ní pamatovalo doslova na všechny a na všechno. Všichni příbuzní se již vystřídali, tu více, tu méně spokojeni, jen o mně nebylo stále ani zmínky. Nedělal jsem si nějaké přehnané naděje, třebaže hlavní část pozůstalosti – auto, chata a činžovní domy – nebyla dosud vůbec rozdělena. Konečně došlo i na mne. Oči všech příbuzných se na okamžik stočily do kouta, v němž jsem se skromně krčil, a teta Mária se dokonce uchechtla, ale jen tak na polovic. „Ten toho asi dostane, flamendr,“ zašeptala tetě Kláře a mysleli si to všichni. Byl jsem odjakživa bílá vrána ve ctihodném a počestném shromáždění příbuzných naší rodiny. A tak když notář přečetl první větu následující části závěti, už se opravdu neudrželi a vyprskli smíchy. Stálo tam totiž doslova: „Svému synovci Tadeášovi odkazuji svůj zápisník.“

Vlastnímu sluchu jsem nevěřil. Vždyť jsme si se strýcem celkem dobře rozuměli a nikdy jsme mezi sebou špatného slova nevyměnili...

„Pardon, pardon, dámy a pánové, to není všechno,“ řekl důrazně notář. „Dovolte mi prosím, abych to dočetl, je zde jedna poznámka, respektive dovětek, který bych si dovolil považovat za esenciálně důležitý.“ Notář se svým pohledem obrátil ke mně a pokračoval: „V tomto zápisníku je již jen jediný list a na tom jediném listě je jen jediná věta. Tato věta je mojí vlastní odpovědí na otázku, co je za časem a prostorem? Otázku jsem si položil sám. Odpověď na ni jsem dal rovněž sám. Jde o výsledek a závěr mých dlouholetých pokusů, snah a poznatků jógových i metafyzických, a jsem hluboce přesvědčen o jeho naprosté správnosti. Odpoví-li můj synovec Tadeáš v době od mé smrti do pěti let shodně se mnou na otázku „Co je za časem a prostorem?“, budiž mu odevzdáno 500 000 Kč na hotovosti, mé dva činžovní domy v Praze, moje auto a chata v Jílovém do jeho vlastnictví.“

„I pro pána krále, půl milionu a k tomu ještě ty dva baráky v Dejvicích?“ vykřikla teta Hortensie. „Ježíšmarjá, pro takovou blbost. Lidi, to přece není možné! Pane notáři! No, panstvo, řekněte, to je přece podmínka nemravná!“

„Obávám se, že nikoli,“ pokrčil rameny notář a obrátil se znovu ke mně: „Ten zápisník, pane dědici, abyste byl prosím bez obav, je uložen v mé kanceláři v zapečetěné obálce a zůstane tam pět let. Odpověď můžete dát kdykoli během této doby, ale jenom jednou jedinkrát, a proto si ji dobře rozmyslete. Času máte dost a dost.“

„A co když Tadeáš dobře neodpoví, co bude s dědictvím pak?“ zvolala Hortensie rozčileně.

„V tom případě bude dědictví rozděleno mezi příbuzné rovným dílem podle zákona.“

A řízení bylo u konce. Já jsem odešel jako poslední. Byl jsem tak udiven, potěšen i vyděšen, že se to nedá popsat. Přišel jsem domů už najisto rozhodnut. Za žádnou cenu si nedám ujít příležitost získat půl milionu, bourák a chatu, nehledě na dva činžovní domy. Nyní šlo jen o to, jak je dostat.

„Nejdřív si musím opatřit nějakou odbornou literaturu,“ umínil jsem si. A tak jsem i učinil. Co jsem já za ta léta přečetl literatury o čase a prostoru, to by nikdo neuvěřil. Asi by vás překvapilo, kolik nejrůznějších knih o tomto tématu existuje. Četl a studoval jsem je pilně a tímto studiem se mi otevíral nový, až dosud pro mě úplně neznámý svět.

Především se ukázalo, že se nejedná o dva samostatné problémy, totiž o

problém času a problém prostoru, jak jsem se zprvu domníval, nýbrž pouze o jeden společný problém. Dospěl jsem totiž brzy k názoru, že čas a prostor nelze chápat odděleně, neboť jeden splývá nerozlučně s druhým.

Vycházejí z tohoto předpokladu, neměl jsem již celkem potíže, abych se vžil do představy vesmíru jakožto čtyřrozměrného kontinua, kde tři rozměry, výška, délka a šířka patří prostoru a čtvrtý času. Abych se s takovýmto vesmírem co nejlíže seznámil, rozdělil jsem si tento svůj „časoprostor“ na tři pomyslné díly – na to, co „bylo“, co „je“ a co „bude“ – a začal jsem je zkoumat jeden po druhém.

A pak jsem došel k zajímavému závěru. Jakmile jsem totiž učinil pokus vytvořit si svůj vlastní vnitřní vztah k těmto třem fázím času, uvědomil jsem si, že žiji pouze v jediné z nich, a to v přítomnosti, tedy v „tom, co jest“. Vše, co kdysi bylo, jsou přece pouze vzpomínky na minulost, zatímco všechno, co má jednou nastat, se mi jeví jako pouhé očekávání budoucnosti, tedy jako pouhé myšlenky na budoucnost. Jak minulost, tak i budoucnost se ukázaly být pojednou naprosto neskutečnými, mlhavými a nicotnými ideami. Jedině s přítomností to bylo jiné. Přítomnost byla a je naprosto živá a skutečná. Není ani mlhavou vzpomínkou, ani nejasným očekáváním, nýbrž se vyznačuje existencí své vlastní skutečnosti. Dokonce i sama minulost a budoucnost jsou na ní závislé, neboť všechno, co bylo, muselo kdysi nezbytně procházet přítomností, když se to skutečně událo, a právě tak vše, co bude, musí rovněž procházet přítomností, až se to jednou stane.

Zde byl klíč k celému problému.

Zprvu jsem si myslel, že v mém prostém závěru o třech fázích časoprostoru, tj. o minulosti, přítomnosti a budoucnosti, z nichž ve skutečnosti existuje jen přítomnost, zeje mezer. Touto mezerou se mi zdála být hmotnost a statičnost fyzických předmětů. Velmi brzy jsem si však osvětlil, že pevnost a statičnost takzvané hmoty není absolutní, ale jen zdánlivá, neboť fyzické předměty nejsou vlastně nehybnou hmotou, nýbrž silou. Jsou silou nesčetných miliard neustále závratnou rychlostí se pohybujících a navzájem kolem sebe se otáčejících elektrických nábojů: elektronů, protonů, neutronů. Uvědomil jsem si, že nejen čas, ale i všechny věci jsou v permanentním pohybu, že prostor není pevný, ale že je souvislou a nepřetržitou řadou událostí, které se trvale odehrávají jediné v přítomnosti.

Četl jsem vše, co se dalo sehnat a stával jsem se odborníkem v otázce času a prostoru. Avšak nikde jsem nenalezl jasnou odpověď na to, co je vlastně za prostorem a časem. A takto přece zněla strýcova otázka. Je pravda, že jsem se i v této věci tu a tam setkal s nejasnými názory, představami či hypotézami, ale vsadit na některou z nich pětkrát sto tisíc korun a všechno to ostatní k tomu? Musel jsem mít jistotu. Chtěl jsem nalézt pravdu o této věci. Až jednoho dne, když jsem se probíral dalšími teoriemi, mne napadlo, že to, co mě může přivést k pravdě o záhadném problému „co je za prostorem a časem“, nebude patrně žádná z těchto teorií, ale skutečná a osobně prožitá praxe. A tak jsem se po jistém váhání rozhodl, že se pokusím rozluštit tuto záhadu svojí vlastní osobní zkušeností. Nedovedl jsem si jen představit, jak bych to měl udělat. Do pěti let mi zbývaly ještě dva roky.

V té době mě navštívil bratranec Oskar. „Tak co, Tadeáši, nepřestals bojovat s otázkou strýce Davida?“ zeptal se.

„Však vidíš, ležím v tom od rána do večera, co bych ti lhal,“ odvětil jsem.

„Jenže, nezlob se,“ povídá Oskar, „ale čas utíká jako voda a mně se nezdá, že bys byl o mnoho moudřejší než před třemi lety. K vyřešení strýcova problému máš, jestli se nemýlím, asi ještě daleko.“

„Ale mám také ještě celé dva roky času,“ povídám. „Bez starosti, Oskare.“

Vzal jsem si tužku a papír. „Dva roky, to máme plných 24 měsíců, což je skoro 104 týdny, 730 dnů, 17 520 hodin, 1 051 200 minut, 63 072 000 vteřin,“ vypočítával jsem nahlas a s úsměvem zapisoval čísla.

„Ještě bys mohl rozdělit ty vteřiny na tisíce a na miliontiny a nakonec ti vyjde nekonečno nebo vůbec nic... dej mi s tím pokoj...“ řekl zklamaně Oskar.

Nevím, o čem dál Oskar mluvil, nevím ani, kdy ode mne odešel, vím jen tolik, že jeho okamžitý nápad dělit vteřiny na nekonečně malý zlomek času mě tak silně zaujal, že jsem od té doby nemyslel už na nic jiného. Tohle byl onen tajemný klíč k mému zámku.

Byla to zcela nová myšlenka, ale naprosto přesně zapadala do zpřeházeného soukolí mých předešlých úvah a jak uvidíte, byla tím posledním kolečkem, kterého se mi nedostávalo ke spořádanému chodu celé soustavy. Vycházel jsem z těchto předpokladů: Skutečný, pravý čas je pouze přítomnost, která ale nemá žádné délky, neboť je nezměřitelně krátká. Její trvání se prakticky rovná nule. To, co bylo před přítomností, je minulost, co přijde po ní, je budoucnost, avšak minulost ani budoucnost nejsou obsaženy v samotném čase, ale pouze v mysli člověka, který je prožívá. Jsou buď vzpomínkou, nebo jen očekáváním. Kdyby se člověku podařilo rozdělit čas na nejmenší možný úsek a soustředit se celou pozorností na nepatrný zlomek času, musel by se dostat mimo minulost i budoucnost, za čas, k věčnému „nyní“, k pravé a skutečně trvalé absolutní přítomnosti, což by prakticky znamenalo, že by se vlastně propadl do věčnosti.

Pokus jsem učinil ještě tentýž den.

Usadil jsem se v klidu svého pokoje do křesla a soustředil se na nejmenší časový úsek. Zkracoval jsem a půlil ve svých představách nepatrné a ještě nepatrnější zlomečky časového trvání v pevné naději, že moje soustavná, jednosměrná a neochvějná snaha mne nakonec musí přivést do bezčasovosti. Čím dál tím víc jsem se blížil k přítomnému okamžiku. Avšak současně s tím, jak jsem mu byl blíže, jsem také ztrácel kontakt se světem a se svými vlastními myšlenkami. Při koncentraci jsem pociťoval téměř závrať. Avšak nezalekl jsem se neznámých hlubin, do nichž se zvolna nořilo moje vědomí. Zapomněl jsem na svět, na můj pokoj i na svoji vlastní osobnost. Myšlenky zvolna odumírali a moje vlastní já se přestalo dále ztotožňovat s mým tělem, jen jsem stále a stále prohluboval svoje vědomí a pozornost obracel na nejmenší částičku času, jakou jsem si jen dovedl představit. Směřoval jsem k nové, neznámé dimenzi, představované středem mezi minulostí a budoucností, k dimenzi čtvrté, kterou je pouhé teď.

Nastal kritický okamžik. Cítil jsem, že neznámá síla mne odtrhuje od mého ega a od všeho, s čím se moje malé já dosud spojovalo. Dostal jsem strach, ale pak jsem vše vsadil na jedinou kartu. Řekl jsem si: „Je-li Bůh, nuže, staň se jeho vůle.“ A s těmito slovy jsem se plně odevzdal do rukou boží... Co se pak událo, nelze slovy vylíčit. Pravdou ovšem je, že moje odpověď se shoduje s jedinou větou strýcova zápisníku.

Chcete vědět, jak ta věta vlastně zní? No... mám ji zapsánu na jediné zbývající stránce svého notesu. Kdo z vás do pěti let...

str. 79

Přihodilo se to téměř před dvěma tisíci lety nedaleko Jeruzaléma. Jednou jsem se toulal bez cíle kolem hradeb města a rozhodl se, že v poledním žáru využiji stínu košatých fíkovníků. Usnul jsem. Když jsem se probudil, opodál seděl hlouček mužů v půlkruhu kolem jednoho z nich, kterého nazývali Mistrem. Nikdy nezapomenu na jeho hlas, nikdy nezapomenu na výraz jeho očí, na jeho tvář, na jeho lehké,

půvabné a vznosné držení těla, když kázal. Hovořil plynule a melodicky, stručně a srozumitelně o konečném cíli života. Rozuměl jsme každému jeho slovu a dobře si je pamatuji, i když obsah byl pro mne úplnou novinkou.

„Je třeba nalézt klid uvnitř sama sebe, hluboký pokoj, stálý vnitřní mír,“ promlouval Mistr do duše svým posluchačům. „Ve vašich srdcích je království nebeské, ve vašich srdcích je pravý ráj, jediný pramen štěstí, který člověk může, ba musí nalézt a dosáhnout ještě v tomto lidském zevním světě, neboť to je také jediným cílem a účelem našich životů.“

A pokračoval: „Vy, kdož mně nasloucháte, jste na cestě jej nalézt. Váš majetek již nevládne vašemu vědomí. Stali jste se chudými v duchu, neboť jste se vzdali věcí ve svém srdci. Amen, amen, pravím vám, blahoslavení chudí v duchu, neboť jejich jest království nebeské. Proto vám dnes mohu odhalit tajemství, které jsem až dosud udržoval ve skrytu i před vámi. Odpoutali jste se od svého majetku. Dokážete-li se však odpoutat ještě od světa samotného, že pro vás nebude ničím jiným než pouhým snem, probudíte se z něho ke konečné pravdě.“

Mezi posluchači nastalo vzrušení. Tento svět že je snem? Pouhým snem?

„Ano,“ přisvědčil klidně Mistr. „Tento svět, který se vám zdá tak pevný a hmotný, je jenom myšlenkovým obrazem procházejícím vaším vědomím. Co víte o světě kromě toho, co se vám o něm jeví jako představa ve vaší mysli? Nic. Nemůžete pozorovat nic, čeho by si vaše mysl nebyla vědoma. Vaše minulost i vaše budoucnost je jen řadou představ, vzpomínek, domněnek a názorů, obav, tužeb a přání, ale všechno jsou to jen myšlenky, představy ve vaší mysli. Kam se poděla vaše minulost od vašeho narození až do této chvíle? Stala se pouhou myšlenkou, vzpomínkou. A co vaše budoucnost? Není opět ničím jiným než souhrnem obav a nadějí, které se buď naplní nebo nenaplní v časově nezvažitelné přítomnosti, aby se vzápětí staly minulostí. Co tedy zbývá z vašeho života? Jen přítomnost, věčné nyní, které je základem celé vaší pozornosti a základní částí všech vašich myšlenek. **Pozornost je vaším pravým Já.** Jí žijí a bez ní umírají všechny vaše myšlenky. Odtáhnete-li pozornost od světa, svět pro vás zaniká, neboť není žádných samostatných a na naší pozornosti nezávislých myšlenek, jimiž by mohl být pozorován. Tato pozornost, toto vaše vědomí je opravdu jedinou věcí, která dodává skutečnost všem vašim myšlenkám. Ona je hledaným královstvím nebeským. Ostatní život je pouhým snem.

Amen, amen, pravím vám, vy, kdož mne tu posloucháte, všichni se mylně ztotožňujete jen se svými těly, myšlenkami a city. Ale vaše tělo, myšlenky ani city nejsou vaším pravým Já. Království nebeské je vaším pravým Já, království nebeské, které je ve vás. To budiž oporou ve vašem dalším životě, to budiž oporou i ve vašem utrpení.“

str. 131

Volba myšlenek a citů v životě je naprosto nutná, má-li člověk žít aspoň trochu harmonicky.

str. 240

(Hrdina v tomto příběhu se pomocí elixíru odpojil od svého fyzického těla a ve svém jemném těle navštívil vzdálenou hvězdu, která je mnohem vyspělejší než naše planeta a zde je přepis rozhovoru s jedním obyvatelem této hvězdy.)

„Příteli, pověz mi, čeho si žádáš na Růžové hvězdě? Tvůj čas zde je omezen, protože jsi jen návštěvou mezi námi.“

„Čeho si žádám? Chtěl bych vědět, zda na této hvězdě jsou také války a

nepokoje jako u nás na Zemi, a nejsou-li, tedy jakým zázračným způsobem jste tohoto stavu dosáhli? To je důvod mé návštěvy...“

„Na první otázku mohu odpovědět snadno: zde války nejsou. Druhá však...“

Skočil jsem mu do řeči: „U nás hrozí již další světová válka...“

„Víme o tom,“ řekl smutně obyvatel hvězdy.

Já jsem však neustával ve svých vášnivých otázkách. „Existuje nějaký lék,“ volal jsem, „myslím preventivní lék, který by již předem působil proti těmto neustálým hrůzám? Či snad jsou války a krveprolití opravdu nezbytnými přírodními úkazy na lidmi obývané planetě a tato svatá hvězda tvoří výjimku...?“

„Ach, nikoli,“ řekl. „Růžová hvězda není výjimkou mezi ostatními. Spíše tvá Země je jednou z nešťastných výjimek ve vesmíru. Abys věděl, můj bratře, nejen na této, ale na milionech jiných hvězd a planet není válek, není slz a není ani jediné kapky zbytečně prolité krve, ba ani hladomoru. Jsou to tělesa nebeská, na nichž již před dávnými věky jejich obyvatelé shledali nutnost metafyzického chápání společné existence a v důsledku toho se nejmoudřejší z nich specializovali na hledání absolutní pravdy. Výsledkem jejich neúnavné práce bylo, že nejen podali objasňující výklad života jakožto celku, ale též se jím prakticky řídili, čímž se jim podařilo přesvědčit ostatní, aby jednali stejně. Ptal jsi se, zda války jsou nezbytnými úkazy přírody. Nejsou, jak vidíš. Jsou však nezbytnými následky něčeho docela jiného...“

„Čeho?“ ptal jsem se.

„Nevědomosti,“ odpověděl obyvatel hvězdy. „Války byly, jsou a vždy budou jen důsledkem primitivního, nezralého chápání lidí. Jsou přímým následkem chybného světového názoru, vyplývajícího z nesprávného a nedokonalého myšlení. Celá stavba vaší lidské společnosti je založena na nesprávné bázi, to jest na filosofické perspektivě nesprávných náhledů na význam života. Války, hospodářské krize, nenávisť a egoismus v životě mezinárodním i soukromém, jakož i ostatní strašná utrpení lidstva, to vše je důsledkem myšlení podle špatných zásad. Nedostává se vám prostě správné metafyzické základny pro vaše životy. **Základní chyba spočívá v tom, že celý život, všechny své záměry a zvyky dnes lidé budují s přesvědčením, že vesmír je pevná a nehybná hmota.** Nemají ani nejmenší ponětí o existenci absolutní životní síly, která je pravou a skutečnou podstatou vesmíru a univerzálním pojátkem všech osob a věcí. Vesmír je nesmírná myšlenka a nikoli nesmírná věc. Miliony lidí dosud věří, že byl udělán z nějaké hmoty v nějaké době nějakým stvořitelem. Není tomu tak. Vesmír je stálou a věčně živou myšlenkou univerzální Mysli, která sama sebe udržuje a jejíž charakteristika je dána již tím, že JEST.

Pro tuto svou základní charakteristiku je vesmír věčný a stálý, ale ani jedinou vteřinu není takovým, jakým byl vteřinu předtím. Pouhá fyzická analýza takzvané hmoty vás o tom musí přesvědčit. Co je takzvaná hmota? Můžeme říct, že je tvořena shlukem molekul, ale protože molekula není nejmenší částí, musíme jít dál. Molekuly jsou tvořeny atomy, tedy je nasnadě říct, že takzvaná hmota je tvořena shlukem atomů, ale i ty se podařilo rozbít. Rozbitím atomu však již nedojdeme k další formě takzvané hmoty, nýbrž k síle, která je v nepřetržitém pohybu. Rozbitím atomu se totiž uvolňuje energie elektrických nábojů, které jej tvoří. Tedy každý atom je shlukem neustále vířících částíček síly. A tak takzvaná hmota je tedy dynamickým pohybem a rozhodně spíš součtem událostí než pevnou a nehybnou, nebo lépe řečeno neměnnou substancí. Věc má však háček. Vědecky je sice prokázáno, že základem světa je energie, ale ani jeden vědec neví, co vlastně energie je a kde má svůj původ. Vždyť energii nikdo nikdy neviděl. Známe jen její projev, avšak nikoli ji samu. Vidíme kupříkladu světlo, cítíme teplo, ale jak energii světelnou, tak tepelnou

neznáme. My všichni prostě jen víme, že zde energie je, eventuálně víme, co umí, ale nikdy jsme ji neviděli.

A tak moderní materialista je ochoten zůstat u svého omylu, že vesmír je stvořen z takzvané hmoty, která je vlastně energií, kterou nikdo neviděl, ale zároveň na ni dokonce omezit celý vesmír. Jinými slovy: moderní materialista tvrdí, že vše je energie, avšak zapomíná na jednu velmi důležitou věc. Zapomněl, že vidíme-li pohyb nebo práci, nemůžeme jinak než předpokládat, že tu musí být někdo nebo něco, kdo nebo co tu práci koná. Moderní materialista sice připouští, že v energii existuje trvalá práce, kterou jest trvalý pohyb elektricky nabitých částic, nepřipouští však existenci pracovníka. Je to asi tak, jako by někdo prohlašoval, že se boty ušijí samy bez ševce. Všude, kde zažíváme energii, musí být něco, co je její příčinou. Musí zde být něco, čeho je energie přímým výsledkem, projevem. Tedy, že musí existovat cosi, co je konečnou substancí veškerého existujícího bytí a tedy i základem energie samotné. Avšak nejde už o nějaký další univerzální pohyb, jak se někteří moderní materialisté mylně domnívají, nýbrž jeho skrytý zdroj, který musí být v klidu. Tento zdroj je Mysl psaná s velkým M.

Tato kosmická životodárná Mysl je v pozadí všech našich malých lidských myslí a nejen jich. Je v pozadí všeho stvořeného, tedy je jedinou pravou a univerzální podstatou všeho. Pak přirozeným vyústěním tohoto myšlenkového názoru je, že celý svět je jedinou jednotou a tato jednotu je vším, co existuje. Pak toto tvrzení musí změnit od základu řešení všech odvěkých problémů lidstva. Až bude tento názor plně pochopen a rozšířen, půjde vskutku o hotový převrat, který s sebou přinese vyřešení sociálních, hospodářských, kulturních a jiných problémů lidstva i jednotlivců.

A tak stvoření světa není a nikdy nebylo ukončeno. Svět je myšlen kosmickou Myslí a jen tímto způsobem je vytvářen se všemi svými miliardami sluncí a planet, věcmi i bytostmi na nich, prostě vším. Domy, řeky, lesy, hory, planety a veškeré tvorstvo je ve své podstatě povahy mentální.

A z tohoto pramene čerpá lidská mysl svoji sílu. Tento pramen je kosmická Mysl, Mysl Boha, chcete-li. Základním faktorem této božské Mysli je tvořivost. Je to právě síla a intenzita této její tvořivosti, která nás utvrzuje v klamu, že svět je hmotný. My lidé jsme sami výtvoři kosmické Mysli, stejně jako všechno ostatní. A protože bereme účast na této Mysli svým vlastním životem, svojí vlastní existencí na světě, je nám dopřáno brát účast i na její elementární síle, to jest na síle tvořivosti. Čím silněji a intenzivněji myslíme, respektive čím intenzivnější je síla naší vlastní představitosti, tím víc jsme schopni tvořit, ale i ničit.

Vše, co se ve světě děje, každá nejmenší i největší událost se musí nejdříve odehrát v mysli. Mysl však působí jako bumerang. To, co vysílá, se nejen časem realizuje, ale vrací se nevyhnutelně zpět ke svému původci. Osudy národů i jednotlivců jsou přímo podmíněny představitostí individuálních myslí, ať o tom vědí, či nikoli. Z největší části je přítomný stav lidstva výsledkem jeho dřívějších i nyníjších špatných myšlenek. Zkrátka, myšlenky lidí jsou tvořivé síly, které mají nadto trvalou tendenci se opakovat. Myšlenky, které se stále vracejí, dostávají pak určitý směr a tato trvalá mentální představitost musí chtít nechtít, dříve či později, nabýt reálných forem v běžném světě. Stane se skutkem, jehož výsledek se opět vrací nezadržitelně k tomu, kdo myšlenku vyslal a skutek provedl.

Neviditelná energie kosmické Mysli, která je dána člověku k jeho svobodné dispozici, však může být použita právě tak k jeho dobru. Soulad, štěstí a láska budou výsledkem vašich správných myšlenek, jestliže si uvědomíte jejich tvořivé možnosti a jestliže budete opatrnější ve volbě představ. Milujte, a budete milováni. Když ale

budete nenávidět, budete nenáviděni. Uvědomte si, že celý váš život se skládá jen a jen z myšlenek. Správné užívání mysli a uvědomění si, že všichni jsme bratry a sestrami, že představujeme jedinou velkou rodinu, jedinou nedělitelnou jednotu, přinese štěstí celému lidstvu.

Odstranit války znamená tedy naučit lidi myslet podle správných zásad. Jiné cesty není a nikdy nebude. Všechno vlastně záleží na myšlenkách lidí. Učte lidi nesobecky myslet! Zvyšte jejich pocit osobní zodpovědnosti za jejich myšlenky. Až poznají, že jejich myšlenky mají přímý a bezprostřední účinek na jejich činy, ve vlastním zájmu opustí své dosavadní nízké a egoistické motivy a stanou se lepšími, dokonalejšími a ušlechtlejšími. A jací budou lidé, takový bude i jejich život. Jaký bude život lidí, takový bude svět, který budou obývat. Stav světů byl, je a bude vždy takový, jaké jsou myšlenky bytostí, které je obývají.“

Obyvatel této hvězdy na závěr našeho rozhovoru ještě řekl: „Duchovní pokrok na hvězdách vesmíru se vždy dál jen tím způsobem, že bytosti v sobě umlčely egoismus a spojily se s kosmickou Myslí. S Ní se staly zajedno. U vás by se řeklo, že poznaly Boha a spojily se s Ním. Tím se jim ozřejmil fakt, že jejich životy jsou součástí božského bytí a že toto božské bytí je ve všech lidech jen jedno jediné, a tak se dospívá k živé představě jednoty se všemi lidmi. Pak se začne pohlížet na hospodářství, na náboženství, na společnost, na politiku i etiku, na výchovu i umění nikoli pod zorným úhlem jediného státu, rasy nebo třídy, tím méně jedince, ale pod zorným úhlem obecného blaha všech lidí na planetě.“

„Avšak,“ namítal jsem, „je ještě tolik chudých lidí, hladovějících a strádajících, pro které – dokud se řádně nenajedí a neobléknou a dokud nebudou mít zajištěnou práci a střechu nad hlavou – toto vše bude jen novým planým heslem...“

„Harmonický život vládne kosmem fyzickým právě tak jako duševním. Nastane-li na Zemi duševní blahobyť, bude bezprostředně následován blahobytem hmotným, neboť hmotné statky jsou doprovodem neviditelných statků ducha. Sociální reformátoři se u vás snaží bohužel postupovat obráceně, jako ostatně činili vždy, a proto se tak často setkávají s nezdarem. Co je platné pouhé rozdělení fyzických statků, i třeba na první pohled spravedlivé, když je vybudováno na hmotném aspektu světa. Vybudujte nejdříve láskyplný poměr člověka k člověku skrze Boha, skrze uvědomění si, že všichni lidé jsou projevem jediného a takto tvořte čisté a ocelové charaktery. Tak vybudujete společnost altruistických lidí, pro které fyzický svět nebude problémem. Budou si totiž vnitřně vědomi toho, že fyzický kosmos, protože je závislý na duchovním, je od tohoto prakticky neoddělitelný, a sami od sebe, bez donucení, budou jednat na základě lásky k bližnímu tak, že bída a nedostatek vypadnou ze slovníku pokročilého lidstva. Odhalte nejdříve tajemství vašeho nitra, a vše ostatní přijde samo.“

K tomuto příběhu bych si dovolil připojit dva dovysvětlující dovětky, jak funguje kosmická Mysl a lidská mysl. První z nich je z příběhu: „Tajemství jóginovo“, ze strany 270:

„Základem všeho, co existuje, je neosobní Bůh, jehož je celý svět a celý vesmír jedinou nedílnou představou. A protože každá představa předpokládá činnou mysl, která ji vytváří, a částečně též proto, že pod slovem Bůh rozumí člověk obyčejně všechno jiné jenom ne to pravé, nazývá se ono neosobní božství myslí s velkým M. Tato božská Mysl neměla nikdy začátek a nikdy nebude mít konec. Je věčná, a proto i vesmír, který je z ní vytvořen, je rovněž věčný. Tak se stvoření vesmíru nikdy nezačalo a nikdy neskončí. Vesmír, tedy není pevnou věcí, nýbrž je stálým procesem, stáváním se.

Božská Mysl pak promítá svět jako svoji vlastní představu, a to podle svého

vlastního zákona, zákona karmy. A vždy, když je karma nebeských planetárních těles i jednotlivců zcela vyčerpána, to jest, když se po strašných aeonech času vybije, projevený vesmír ustoupí a stává se latentním, skrytým, aby se po stavu bezčasovosti znovu přerodil v novém projevu nevyčerpatelné činnosti věčně živé Mysli.

Tedy neexistuje něco jako dualismus ducha a hmoty. Vše je jedna veliká jednota; vše je jediná, univerzální a neosobní Mysl a to, co se nám jeví jako hmota, je vlastně výtvořem a projevem univerzální vesmírné Mysli. My lidé, kteří jsme, jako všechno ostatní, rovněž mentálními výtvoři této univerzální Mysli, můžeme pozorovat její představy v čase a prostoru jen podle našich osobních vlastností a schopností. To znamená, že je pozorujeme omezeně a jen ve čtyřech rozměrech – výšce, šířce a délce a v rozměru, jímž je čas –, ačkoli představy božské Mysli, přesněji řečeno karmické možnosti těchto představ existují mimo čas a mimo prostor, tedy mimo všechny rozměry a nad všechny dimenze.“

„A čím to tedy je, že pozorujeme předměty a události v čase a v prostoru, když tam vlastně nejsou?“

„Svět vypadá tak, jako by byl pozorován našimi smysly, a každý by řekl, že zevní předměty světa jsou základem pro představu, kterou si o nich naše osobní vědomí dělá. Ale není tomu tak! Svět je ve skutečnosti promítán z nitra, zevnitř, z našeho nejhlubšího Já, z našeho Srdce, z duchovního středu – ven do prostoru a do času a nikoli naopak! Jen proto, že svět není pevnou věcí, ale že je univerzální silou, vesmírnou Myslí, může a musí tomu tak být.

Tato vesmírná Mysl je totiž v pozadí všeho, a tudíž i v pozadí všeho živého. Tak jako slunce vysílá na všechny strany své zářivé paprsky, ale není proto od nich odděleno, tak i vesmírná Mysl, tento veliký a věčný Stvořitel vesmíru tvoří a udržuje život člověka a není od něho nikdy oddělen. Tato Mysl vmýšlí své představy do naší lidské mysli a my je pak promítáme ven, přičemž je ovšem přetváříme svým vlastním lidským způsobem.

Naše osobní mysl nejprve tedy přijme, ať chce nebo nechce, představu vesmírné Mysli, načež ji promítá ven a pak ji pozoruje, jako by tato představa byla něčím odděleným od ní samé.

Je to docela prosté, když to pochopíte, a tak samozřejmé, že se až člověk diví, že na to sám již dávno nepřišel. Jeho omyl, který je až dosud bohužel téměř všeobecný, je však plně omluvitelný. Člověk si je totiž vědom až poslední fáze tohoto procesu. Vpravdě však tvar, který se takovýmto způsobem dostal do času a prostoru, vyhotovila a vyhotovuje sice naše malá lidská mysl, avšak takřikajíc „surový“ materiál, který byl lidskou myslí zpracován, dodala a dodává veliká, univerzální Mysl Boží.“

Druhý dovětek je z příběhu: „Nejtěžší případ detektiva Broka“, ze strany 254:

Detektiv Brok vytáhl odněkud arch bílého papíru a tužku. V horní části listu nakreslil přes celý papír vodorovnou čáru, která rozdělila bílý arch na dvě nestejně části. „Čára představuje moře,“ řekl a pokračoval, „a tadyhle v něm pluje ledovec.“ Nakreslil kostrbatý obrazec, jehož převážná část byla ponořena v moři, zatímco malý díl vyčníval nad hladinu. „Schéma ledovce na papíru představuje člověka. Jak vidíte, ledovec vyčnívá jen poměrně nepatrnou částí nad vodní hladinu, přičemž většina kryje je ponořena v moři. A s lidmi je to stejné. Mám na mysli vztah jejich bdělého vědomí k podvědomí.“ Detektiv nyní rozdělil spodní, podmořskou část ledovce na další dva nestejně velké díly. Horní z nich byl o něco větší než nadmořská část ledovce, spodní byla ze všech tří částí největší a nejmohutnější.

„Nejhořejší část ledovce, ta, co vyčnívá z vody, to je u člověka ta část jeho

bytosti, která je nám v běžném životě známá a zjevná. O její existenci nemá nikdo pochyby. Je to jakési běžné já, nazvěme ho latinsky „ego“. Ale člověk nežije jen ve svém já, egu. I když si to většinou myslí. Normální člověk žije svým zevním vědomím vlastně jen na povrchu, obrazně řečeno nad vodní hladinou. Ale jeho mysl je stále spojena s jeho hlubší částí a od ní přijímá veškerou schopnost svého myšlení, třebaže o tom neví. Tato hlubší část se nazývá podvědomí, či lépe řečeno nadvědomí, jakási nadmysl. Tam odtud pramení intuice. A je to shodný pramen s pramenem geniality, jasnovidnosti, telepatie a jiných schopností. Avšak, aby se podmořská část ledovce projevila na povrchu, tedy nadvědomí se projevilo v našem běžném vědomí, musíme utiřit myšlenky povrchového osobního já.

Ledovec však má tři části. Nejmenší je nad vodou, větší přímo pod hladinou a největší část je ještě hlouběji pod střední částí ledovce. Pojďme si nyní vysvětlit jejich souvztažnost. Střední část nazvaná nadmysl (podvědomí) dává světlo zevní existenci, to jest nejhořejší části, která představuje ego. Nadmysl vede ego k inspiraci. Ego je dokonce na nadmysli tak závislé, že kdyby člověk neměl tento zdroj, nemohl by vůbec myslet. Avšak za nadmyslí je ještě hlubší „Já“. Můžeme mu říkat „Nadjá“. A teprve toto Nadjá je posledním pramenem i původem našeho života, protože ono dává sílu k životu jak podvědomé nadmysli, tak bdělému egu. My však jsme tak egoističtí, že si toho vůbec nevšímáme.

Nadmysl nám dává sílu všeobecného chápání a ego ji pokládá za svoji vlastní schopnost. Nadjá dává nadmysli i egu sílu k životu a ego si opět myslí, že je to jen jeho vlastní síla.

A další důležitý poznatek je, že Nadjá, toto pravé Já v člověku, je totiž jenom jedno. Je jedno ve všech a všichni jsou vněm. A tady můj příměr s ledovcem končí. Anebo lépe řečeno již nestačí. Protože Nadjá je nejen poslední, největší a nejtajemnější částí ledovce, ale ono je i celým mořem. Zkrátka, Nadjá je náš život ve věčnosti, jímž jsme všichni jeden s druhým nerozlučně a navždy spojeni. Dává nám radost, vědomí i život.“

Eduard, 999 otázek a odpovědí na cestě poznání

Motto:

otázka č. 333 + 500

Říkáte, že mysl je rozhodujícím faktorem pro duchovní cestu. Jak na ni můžeme působit, aby se stala dobrým faktorem, respektive nástrojem?

Naše mysl má dva hlavní znaky: čistotu a schopnost poznávání. Proto, čím se zabývá, takovou se stává. Proto máme udržovat mysl u duchovních věcí, což se projeví jak v řeči, tak v jednání a vytváří charakter i osud člověka. Dovolíme-li však, aby naše mysl zhrubla či zpustla, budeme rovněž vypadat podle toho. Tak štěstí i neštěstí jsou v podstatě závislé jen na naší duchovní kultuře.

Ale na mysl mají z větší části přece vliv i objekty smyslů. Jak můžeme zabránit, aby se mysl nedala jejich cestou? Mám na mysli třeba situaci, když se potkám s krásnou, sympatickou dívkou. Moje mysl je hned u ní, ať chci nebo nechci.

V takovém případě si máme okamžitě uvědomit, zda setkání může mít kladný či záporný vliv na náš vnitřní pokrok. Jen toto hledisko má převládnout při našem dalším jednání nebo řeči. Idea vnitřního duchovního pokroku má se nám hluboko vrýt do mysli, aby se nám vybavila při každé sebemenší příležitosti a abychom rozhodovali jen podle ní. Když si ji budeme stále připomínat, vytvoříme si vnitřního varovníka, který nepřipustí, abychom jednali proti němu. To bude mít mohutný vliv na zmenšení nebo i zrušení naší negativní karmy.

Takhle bychom ale každou radost museli obětovat ideji vnitřního pokroku...

Nikoli. Radost, štěstí, láska, zejména radost z Osvícení, zpříjemnění života druhým apod., se naprosto nevyklučují s ideou duchovního pokroku, ale doplňují ji a činí život klidným a šťastným. Chceme-li opravdový úspěch na duchovní Cestě, musíme ideji vnitřního pokroku podřídít celý svůj život.

Smím se ještě na něco zeptat?

Samozřejmě, že smíš, ale dovol, abych ti doporučil otázku: „Kdo je ten, kdo si uvědomuje, že se chci vůbec ještě na něco zeptat?“

Ale to je přece otázka do nitra...

Ovšem, a mohla by být tvá poslední. Jak řekl Maháriši: „Otázkám nebude konce, dokud nepoznáte tazatele.“

OBSAH ODPOVĚDÍ NA OTÁZKY K TĚMTO TÉMATŮM:

strana 261	Téma: Závislosti (vásany)
strana 270	Téma: Átmavičára
strana 277	Téma: Meditace – koncentrace – bdění
strana 312	Téma: Rozdvojení vědomí (bifurcation)
strana 316	Téma: Milost Boží
strana 320	Téma: Mistr – Guru – Mudrc – Džívanmukta
strana 328	Téma: Bhaktijóga (oddanost) – džňánajóga – karmajóga
strana 341	Téma: Samádhi – Poznání – Pravda – Absolutno
strana 352	Téma: Pele – mele
strana 376	Téma: Návody na cvičení

Téma: Závislosti – vásany

otázka č. 13

Jak se zbavím vásan? Stále mě ruší v meditaci.

Zjisti, komu se objevují a udrž se v tom.

Jiná cesta není?

Je, ale všechny trvají déle a přitom se při nich vytvářejí další závislosti.

otázka č. 23

Mohou být odstraněny závislosti i v činném životě bez meditace?

Jistě, karmajógou, to znamená nepřipoutaným a bez žádostivým prováděním lidských povinností a stálým bděním nad svými impulsy. Karmajóga je výborná a spolehlivá forma jógy. Poctivá práce není nikdy pouto, ale uvolnění; osvobozuje mysl člověka a připravuje ji k vyšším metám.

otázka č. 51

A co takhle nechat vásanám volný průchod, nevyžily by se samy?

Jsou takové teorie, ale jsou naprosto zcestné a mylné a říká se jím „d'áblový cesty“. Naštěstí je jich málo. Hovění vásanám znamená totiž jen jejich posilování, jako bys přiléval olej do ohně.

otázka č. 198

Rád bych věděl, jaké mám vlastně závislosti.

Tak dělej filosofickou modlitbu a občas si prodýchni čakry, zejména manipuru a anahátu – to jest třetí a čtvrtou čakru. Ale potom se hlídej celý den a bedlivě pozoruj, co ti přichází na mysl. Musíš počítat s tím, že se dostaví nové touhy a nápady, jaké u sebe dosud neznáš a že se také zesílí všechny stávající. To všechno musíš nejen pozorovat, jako by se to týkalo někoho druhého, ale také zvládnout. Jestliže tě to přemáhá a zlo v tobě vítězí, přestaň ihned s prodýcháváním čaker, ale bdi stále. Mentální klid sedimentuje dlouho. Máš-li odvahu, po čase začni znovu. Je třeba, aby se studánky pročistily.

Jaký čas máte na myslí?

To je naprosto individuální, od jednoho týdne až do jednoho roku. Nejlepší však je na to átmavičára, která čistí naše závislosti rychle a bez následků, aniž bychom se dozvěděli, že je vůbec máme.

otázka č. 267

Jak se definitivně zbavíme lpění a žádostivosti?

Když všechno, co nás přitahuje, nabídneme darem Bohu.

Láska je také lpění?

Ne, láska ne. Pokud ovšem nezveličujeme dobré vlastnosti toho, koho máme rádi.

A co dělat se zlostí, nevraživostí a rozčilováním? Ty máme také nabídnout Bohu?

Ne, jen si uvědomit, že jejich původní příčiny jsou v nás, a ne v druhých lidech nebo událostech. Jsou jedině v naší vlastní mysli, v tom, jak na ně reagujeme. Reakce své vlastní mysli by měl jógin zvládnout během několika vteřin, je-li jen trochu vyspělým žákem jógy. Jinak by musel mít velmi mnoho jiných vlastností, zkušeností a znalostí, aby si vůbec zasloužil názvu jógin.

otázka č. 288

Co je připoutanost?

Připoutanost je silný mentální vztah, lépe řečeno pouto k nějaké osobě, věci nebo okolnosti. Sobectvím vzrůstá, jeho opakem končí. Proto připoutaností k čemukoli nelze dosáhnout Poznání, leda že by to byl sám Pán Bůh.

otázka č. 339

Myslím, že moje duše je stále ještě plná závislostí, protože meditace mně vůbec nejdou.

Co proti tomu děláte?

Vlastně nic, jen se občas trochu modlím. Jenomže ony neubývají, spíše naopak.

Tak zkuste filosofickou modlitbu kombinovanou s cvičením „čittra-nádí“.

Nevím, co to je „čittra-nádí“.

Velejemný psychický nerv uvnitř sušumny, to jest ve středu páteře. Představte si ho, že září pěti barvami duhy na všechny strany. To nejen čistí staré vásany, ale hlavně nedovolí přibývání nových.

Jak to?

Když je páteř čistá a září, nemají se nové zvyky a závislosti kde zachytit. Nebojte se toho cvičení. Zapudte však předem při filosofické modlitbě všechny myšlenky zlosti, nenávisti a závisti. Pak bude úspěšná. A dělejte to denně před meditací.

otázka č. 465

Které závislosti je třeba nejdříve vyhubit: staré, nebo nové?

Není třeba se specializovat na nějaké zvláštní závislosti, ale trvale cvičit átmavičáru, protože ta hubí soustavně všechny nové i staré vásany bez ohledu na jejich sílu a hloubku, a dokonce i bez ohledu na to, zda si to výslovně přejeme, či ne.

Jak je to možné?

Protože zde působí blízkost a síla Nadjá, která je univerzální a sama Čistota. Už v jejím sousedství neobstojí proto nic, co by nebylo čisté. To je také jeden z důvodů, proč si máme Nadjá co nejčastěji připomínat.

Jak?

Otázkou „Kdo je ten, kdo toto pozoruje?“ nebo „Co jsem já?“. Já jako nejvyšší a konečný Svědek všeho.

Ale když on má člověk těch blbostí čím dál tím víc. Myslel jsem kdysi, že jsem mnohem lepší, než jsem teď, ale ono je to naopak. Co s tím? Mám dojem, že se svých vásan nezbavím nikdy.

S tím si nedělejte starosti. Jenom se tiše modli a pilně cvič. Výsledek není tvojí věcí. A neboj se. Nadjá zasáhne v pravý čas a bude to přívalem Milosti, která smete všechno jako vichr listí. Jen neztrácejte trpělivost.

otázka č. 494

Proč normální člověk není v Poznání, když přece paprsky čistého vědomí Nadjá stále tryskají z jeho duchovního Srdce. Čím to, že on je nezachycuje?

On je zachycuje, ale tyto paprsky nejsou už bohužel přímé, ale přicházejí k němu už jen jako odraz od jeho vlastních latentních sklonů (vásan), umístěných v Srdci. To, co tedy člověk zachycuje, je už jen mysl porušená, lépe řečeno znečištěná závislostmi čili egoistická.

Jak by se tomu dalo zabránit?

Buď odbourat všechny vásany jednu po druhé (což by byla nekonečná práce), nebo prostě otočit paprsky vědomí Nadjá zpět do nitra na Nadjá samotné a dívat se dovnitř.

Jak by to měl člověk udělat?

Nejlépe átmavičárou – zpětně běžným tázajícím postojem – otázkou „Co jsem já?“.

A co se stane s vásanami?

Ty se tímto postojem spalují, až definitivně zaniknou. A když se paprsky vědomí nemají už na čem odrážet, člověk „vidí“ čistě, neboť egoistická mysl tím zaniká.

Co je to vlastně odraz?

To je právě ona běžně známá mysl člověka, zvaná ego.

Čili když ego zanikne...?

...zůstává Pravda.

Trvá tento očistný proces dlouho?

To záleží na síle vásan a také na mohutnosti introspekce a touhy. Ale obvykle trvá proces dosti dlouho.

Mnoho let?

Bohužel často i mnoho vtělení.

otázka č. 528

Jak se zbavit nežádoucích zvyků?

Zvyky jsou utkvělé, stále opakované myšlenky a představy z minula i z teď. Proto je možno se jich zbavit objektivizací, átmavičárou, filosofickou modlitbou nebo navozením zvyků opačných (hněv nahradit laskavostí apod.). Musíme však být vždy na pozoru, aby zvyky, o nichž máme za to, že jsme se jich již definitivně zbavili, znovu v nás nepovstaly k životu. Vůbec nejlépe je být bez přání a bdít! Stále bdít!

Je to opravdu nutné? Mně se to zdá velmi těžkou věcí.

Máš pravdu. Zbavit se neřestí není lehké, ale s nimi se na duchovní cestě postupovat nedá. Leda jen docela malý kousek. Uvrhnou tě do svého vlastního kalu při nejbližší příležitosti, to jest nejbližší zkoušce. A zkoušek je na Cestě hodně a těžkých, od počátku až do konce. S tím musí každý hledající počítat. Jinak, nejde-li cestou átmavičáry, ať toho raději nechá, dokud se důkladně neočistí.

Proč je átmavičára výjimkou?

Protože ničí závislosti současně s introspekcí.

otázka č. 578

Z čeho vznikají vásany?

Vásany neboli sklony mysli jsou následky minulých myšlenek a skutků a jejich sídlo je v duši člověka.

A to každá myšlenka vytváří vásanu?

Ne každá, jen opakované touhy a myšlenky, které se staly zvykem.

Jak je možné je zvládnout a zbavit se jich?

Nejlépe dotazováním: „Kdo je ten, kdo má tento zvyk?“ Jsou ovšem také jiné způsoby, ale tento je nejrychlejší a nejvhodnější.

Proč?

Protože spaluje vásany bez následků a ani popel po nich nezanechá.

otázka č. 626

Již jsem se několikrát ponořil dosti blízko k Nadjá, ale nemohu to kdykoli opakovat a také se dosud nemohu dostat hlouběji. Co tomu překáží?

Jsou to vásany, naše vrozené i nově získané sklony. Až se jich zbavíš, půjde to snadno.

Ale jak to provést?

Všemi možnými prostředky, které máš po ruce. Bděním, opakovaným rozhodnutím nenaletět znovu a znovu na staré sklony a svody, filosofickou modlitbou a hlavně átmavičarou. A během dne? Trvalým držením pozornosti na Nadjá v pozadí mysli. Zkrátka a dobře: odložením všech náklonností k tělu a světu, k žádostem, zábavám atd.

Ale jak? Jak? To je otázka.

Jak? Budeš nejprve své špatné sklony nahrazovat opačnými vlastnostmi (hněv láskou apod.), pak si budeš krátký čas libovat v dobrých vlastnostech a pak i ty dobré odevzdáš nevyšší Pravdě.

Už jsem cosi podobného zkoušel, ale nevydržím, mám slabou vůli.

Pak se modli úpěnlivě k Bohu o pomoc. Neznám případ, že by Bůh nepomohl, když žák upřímně prosí, žádá, hledá a klepá. Tím se také upevní tvá víra.

Ale já jdu buddhistickou cestou a nějaké božství nebo víru neuznávám.

Tak se modli k Buddhově Podstatě. Ta je v tobě, všude a ve všem.

Moje celé tělo se vzpírá jakýmkoli modlitbám.

Pak je vidět, že jsi ještě nepřekročil ani základní úroveň analýz. Dělej analýzy, človíčku, rozbory své vlastní bytosti, abys nabyl přesvědčení o tom, co vlastně jsi, a co nejsi! To za prvé.

A za druhé?

Na své dojmy o hloubce duchovní zkušenosti se zatím dívej velice skepticky.

Jak to, prosím?

Vůně jasmínu je cítit daleko a široko, natož pak vůně Nadjá!

otázka č. 629

Jak je možno udržet stálou bdělost i během dne? Chci to cvičit co nejčastěji.

Zvýšenou touhou po Poznání; technicky řečeno stálou meditací na nejnuitnější Já. A jak to, že jsi se tak náhle rozhodl pro toto pěkné cvičení?

Uvědomil jsem si, že je to pro mne nejrychlejší způsob jak odstranit vásany.

Výborně a nejen pro tebe, pro každého, vždyť doba a hloubka spočinutí v Já je přímo úměrná množství a jakosti odstraněných vásan. Je to žár ohně, který spaluje beze zbytku, a bdělost jsou jeho plameny.

otázka č. 645

Je těžké spočívat delší dobu v blízkosti stavu Univerzální Jednoty?

Ze začátku je to hodně ztíženo opakovanými a častými útoky vásan. Ale když se útoky přemohou, není to těžké.

A čím se přemohou?

Je to začarovaný kruh: právě co nejtrvalejším pobytem v blízkosti stavu Univerzální Jednoty.

Pak je ovšem bezdůvodné vůbec začít.

Není to bezdůvodné a také to není bezvýsledné. Když totiž budeš vytrvalý a nebudeš si všímat rušení, přijde ti cosi z vnitřku na pomoc, a to jednoho dne nebo

noci. Začarovaný kruh se prolomí a pak už to jde snadno.

Mohl byste mi to nějak metafyzicky zdůvodnit?

I kdybychom nebrali v úvahu Milost, ačkoli Ta bývá téměř vždy hlavní účinnou pomocí, je zde fakt, že v blízkosti Univerzální Jednoty se spalují částečně naše vásany. Proto, jsme-li vytrvalí, ubývá jich navzdory jejich útokům a tyto útoky jsou pak méně mocné a méně násilné a následkem toho jsou čím dál tím snadněji přemožitelné. Proto je také vytrvalost a trpělivost hlavní podmínkou úspěchu.

otázka č. 646

Co se stane, když se zničí všechny závislosti?

Pak se člověk probudí z klamu do Pravdy. Je to docela přirozené, protože zář Vědomí nemá se už od čeho odrážet, a tak potom svítí přímo, to jest bez ega.

Takže vásany a ego jsou vlastně totéž?

Vásany tvoří sílu ega. Přejde-li ego o tuto sílu, jeho zbylá světlá složka se stáhne do svého zdroje, to jest do neosobního Jáství a ego zmizí.

Ale pozorovatel zůstává?

Pochopitelně, ten je zde stále, ať je tu ego, nebo ne.

A neposílí se tímto egem Pozorovatel?

Máš zbytečné starosti. Posílí se slunce, když se k němu vrátí jeden jeho ryzí paprsek? A kromě toho není dobře vytvářet si zvyk takovýchto neplodných spekulací, které nikam nevedou; jak by řekl Buddha, jsou naprosto nespásné. Je mnohem užitečnější si pěkně zmeditovat.

otázka č. 692

K čemu se člověk v životě obvykle nejvíce poutá?

Člověk je schopen připoutat se ke všemu, co má jméno a tvar a co se dovede stát středem jeho zájmu. Může to být právě tak jeho intelekt jako jeho rodina, jeho národ, jeho sociální či zájmová příslušnost apod. Všeho toho se ale musí vzdát, to znamená především a hlavně vnitřně se vzdát, má-li se osvobodit. Jinak nemůže trvale spočinout v Pravdě. A i kdyby se k ní člověk šťastně propracoval, dokud si nechá nejmenší připoutanost k čemukoli, jeho sklony a zájmy ho z Pravdy vytrhnou a vyženou. Teprve úplné opuštění a vzdání se všech vásan ho osvobodí.

Počítají se mezi ně také drobné sklony, vlastně nutnosti jako jídlo, pití, oděv apod.?

Ne, ty se nepočítají, nejsou-li přemrštěné.

otázka č. 693

Co je to átman?

Vědomí, Pravda a Věčnost. A tak máme o Ně usilovat ze všech sil až do neusilování.

Do neusilování?

Trvalé usilování by vedlo k pokřivení Cesty, protože by bylo egoistické.

Tomu nerozumím...

Átman jsme my sami. Není to nic druhého. Jak můžeme získat něco, co už jsme? Jde jen o nový pohled do našeho vlastního života.

Tak proč ale vůbec na začátku usilujeme?

Abychom přemohli sílu našich vásan.

A když ji přemůžeme?

Tak se už jenom odevzdáme.

otázka č. 711

Které myšlenky oživují nejvíc ego k jeho činnosti?

Ty, které se upínají k věcem a osobám, působícím na smysly těla.

Proč zrovna na smysly těla?

Protože takto vznikají touhy, z opakovaných tužeb vznikají zvyky a z opakovaných zvyků vznikají závislosti.

A co vásany?

Vásany tvoří sílu ega a zabarvují je.

A co bychom měli nejdříve ničit: vásany, nebo myšlenky, které oživují ego?

Vásany je třeba ničit nejdříve, a to všemi možnými prostředky (hlavně átmavičárou). Myšlenky oživující ego pak co možná nepodporovat, aby se nevytvářely nové vásany.

otázka č. 712

Existuje ještě jiná možnost, jak ničit vásany než átmavičárou?

Ovšem, celá řada – filosofická modlitba pro morální zlepšování, cvičení čittránádí nebo jiná cvičení k čistění lotosů a také stálé uvědomování si, že vše, co existuje, je Brahma.

Proč také toto uvědomování?

Když vše, co existuje, je Brahma, tak jaképak velké toužení po předmětech smyslů? Podmínkou ovšem je, aby toto hledisko bylo neochvějné, to jest trvalé, nepodléhající okolnostem a odůvodněné zdravou logikou.

Proč to?

Aby se stalo přesvědčením a zásadou, pevnou jako skála.

otázka č. 771

Nemeditovala jsem, ale pouštěla si zvukovou nahrávku uklidňujícího nápěvu, když se náhle mé vědomí nebo spíše základna vědomí začala rozšiřovat na všechny strany, že mi to připadalo jako Boží dlaň. Cítila jsem se uvnitř této svaté dlaně jen jako nepatrná a zcela na ní závislá osoba. Bylo to nesmírně zvláštní, rozkošné a jemné.

Jak dlouho trvala tato zkušenost?

Přesně nevím, ale ještě několik hodin potom jsem pocítovala veliké štěstí, uklidnění a lásku ke všemu. Večer jsem šla klidně spát, jenže co se nestalo. Když jsem se ráno probudila, byla jsem naopak velmi nesvá, mrzutá, podrážděná a naprosto znechucená. Chtěla bych se zeptat, proč nastal tento nepříjemný obrat?

Protože samádhi, které jsi předtím zažívala, narušilo hladinu starých závislostí a některé z nich se patrně ve formě nepříjemných snů evokovaly až do tvého zevního vědomí.

Je to žádoucí, aby přicházely naše vásany takto na povrch?

Je to dobře, protože se jich můžeme pak lépe zbavit, než když zůstanou utajeny. Ostatně některé se jistě spálily už samotným samádhi.

Jak bych mohla zkušenost tohoto samádhi opakovat?

Když si na ni budeš co nejčastěji a co nejintenzivněji vzpomínat. A dále cvičením „Šivo-ham“ – „Já jsem Šiva“ čili: Já jsem Existence-Vědomí-Blaho. Tvé vědomí se tím opět rozšíří do nekonečna a, i když si budeš přítom všeho kolem vědoma, zůstaneš opět jen jako maličký nástroj ve svaté Boží dlaní. Odevzdej se jí naprosto.

otázka č. 788 + 791

Myslíte, že pěstování charakteru může ovlivnit poznání Pravdy?

Nesporně, protože tím ubývá hrubých závislostí, které jinak stojí v cestě Poznání.

Ale co když to všechno přemohu pomocí soustředění?

Mnoho by to nepomohlo, naopak. Soustředění a špatný charakter dávají dohromady černého mága.

Ale každé přiblížení se k Pravdě přece spaluje nějaké závislosti.

Když se k Ní člověk skutečně přiblíží nebo se Jí aspoň dotkne. Jenže v tom právě nejvíce brání špatný charakter.

Pak je to ale začarovaný kruh. Co má člověk dělat, když už jednou ten charakter má?

Zbavit se ho.

To znamená, že by měl přestat meditovat?

Ne, ale modlit se přitom se žhavou touhou o Milost a odpuštění a samozřejmě, pokud to jde, napravit to, co člověk špatným charakterem zavinil.

Mám ještě otázku k pěstění charakteru. Mění se charakter převážně zvnějšku nebo z nitra?

Jedině z nitra, pokud za nitro považujeme už myšlení. Jakoukoli změnu v charakterových vlastnostech uskutečňujeme totiž jediné v mysli – jen my sami a nikdo jiný za nás, ať popud k tomu přijde odkudkoli. V mysli se také musí ustálit kladné zvyky a city, máme-li nabýt dobrého charakteru. Láska, milosrdenství, pocit jednoty a sounáležitosti s živými tvory, přímost, veselost, upřímnost, soucit jsou návyky, které, když si je osvojíme, odstraňují automaticky charakterové zlozvyky.

Proto také jedním z neúčinnějších cvičení charakteru je bdění nad projevujícími se špatnými myšlenkami a jejich okamžité nahrazení dobrými. Hněv láskou, nevrlost veselostí apod.

otázka č. 792

Jak se zbavíme připoutanosti?

Když všechno, co nás poutá a přitahuje, nabídneme Bohu.

Nebylo by to jen zevní gesto?

Proč? Když víme, že na světě není jediné věci, která by nebyla vytvářena Bohem čili Světovou Myslí, proč bychom je nemohli nabídnout Bohu? Nic není našeho, vše je Jeho. Když tohle víme, tak jakápak připoutanost?

otázka č. 793

Jak mohu poznat, že jsem ve vleku nebo dokonce už v zajetí nějaké vásany? Když jsem v tom, tak prostě nevím, že jsem v tom.

Lze to poznat obyčejně tím, že jsme vzrušeni, a to buď příjemně, nebo nepříjemně. Toto vzrušení nás většinou ještě více zatemňuje a zpravidla je tak příčinou dalšího prohloubení vásany. Ta pak zase působí k dalšímu favorizování ega.

Jak můžeme tuto magii překonat?

Jedině bděním a tím, že si současně uvědomíme, že nemáme samostatnou a nezávislou existenci. Vše je Boží. To vede k pokoře a zanedbání ega.

otázka č. 850

Jakým způsobem bych mohl úspěšně zničit své staré závislosti?

Vásany jsou jemné sklony mysli z dávných i méně dávných dob a objevují se jako myšlenky. Chceš-li je rychle zničit, polož si při každém jejich objevení otázku:

„Kdo je ten, komu se ukázala tato závislost?“ Tak se tyto vtíravé myšlenky velmi rychle rozplynou.

otázka č. 851

Co je nejčastější překážkou na duchovní cestě?

Připoutanost člověka k jeho vlastnímu tělu. Tuto připoutanost možno narušit jedinež objektivizací nebo átmavičárou.

otázka č. 868

Jak se odnaučím kouřit?

Když si v okamžiku žádosti položíte do nitra otázku: „Kdo je ten, kdo má právě chuť kouřit?“

Jak by bylo možné pouhou otázkou odstranit starý zlozvyk?

Musíte tuto otázku tak hluboce procítit, až jí oddělíte „sebe“ od touhy kouřit. Když to budete opakovat, pak sám návyk časem přestane.

otázka č. 876

Jak je možné, že člověk, i když ví, že egoismus a jeho uplatňování je nejvyšší brzdou na jeho duchovní cestě, přece jen jim vždy podlehne?

Příčinou toho jsou vásany člověka, které tvoří sílu jeho ega a při vhodné příležitosti se vždy přihlásí k životu. Tím se ovšem často vytvářejí nové a nové závislosti, přičemž se staré čím dál tím více prohlubují.

Jak se jich zbavit, když jsou to přímo naše vlastní výdobytky?

Za prvé si musíme uvědomit, že vásany k nám sice patří, ale že to přece jenom nejsme my sami ve své pravé podstatě. Tím na ně můžeme pak lépe vidět, a tudíž s nimi také lépe válčit. A za druhé musíme mít také dostatek schopností s nimi válčit.

Jak se nabyde tato schopnost?

Návodů je mnoho, ale u většiny z nich dochází zpravidla víceméně k reakci. Jedině átmavičára je s to eliminovat vásany bez reakce a beze zbytku.

otázka č. 944

Když pomine touha tím, že se naplní, pomine s ní také ego, které ji mělo a člověk na chvíli zažívá štěstí. Je to tak?

Ano, je to správně.

A není tedy touha a ego jedno a totéž?

Mohlo by se to tak říci a některé duchovní nauky z toho vycházejí, ale my raději říkáme, že ego existuje jako paprsek Nadjá, a touhy že tvoří jeho sílu. Proto, když odpadnou tím, že se naplní, ego se automaticky ponoří do Nadjá, což je pak zažíváno jako okamžik štěstí.

A proč je to jen okamžik?

Protože v dalším okamžiku si ego na sebe navlékne novou touhu.

otázka č. 947

Když budu stále myslet, že neexistuje nic jiného než pravé Bytí, co mi to přinese?

Že nakonec zrušíš pocit dvojnosti, který je pramenem tužeb a žádostí.

Jak by to bylo možné? Mohl byste mi to vysvětlit?

Když se ti zdá, že jsi sám, jediný a od všeho ostatního jakoby oddělený, tak si žádáš některé věci vlastnit, toužíš po nich atd. Ale když tento pocit zrušíš, poznáváš,

že nejsi oddělen od jediného Bytí, ale že jsi s Ním a se vším zajedno, tato pouta jsou zrušena...

Ale v tom případě mně nakonec všechny předměty světa zmizí, je to tak?

Ano, nakonec ano. To, když dojde k vnitřnímu nirvikalpa samádhi. Ale než k němu dojde, budeš se proti tomuto Nekonečnu považovat téměř za nic. Ale to je veliké cvičení pro ego.

otázka č. 951

Mám ještě hodně závislostí a nevím, co s nimi.

Jak to víš, že je máš?

Protože je vidím a pozoruji.

To je dobré, že je pozoruješ. Když prohloubíš toto pozorování, bude na jedné straně pozorovatel a na druhé závislosti. Je to tak?

Ano, je to tak. Ale čím jsou tedy ty závislosti?

Patří mezi tvé myšlenky, které jsou všechny živeny egem. Ale to všechno nejsi ty. Ty jsi jedinež pozorovatel. Staň se jím vědomě.

Ale já nevím, jak se mohu stát vědomě pozorovatelem?

Tím, že mu budeš věnovat svou plnou pozornost.

Ale co závislosti? Kdo je pak bude pozorovat?

Když to provedeš, závislosti zmizí.

A ego taky?

Ano, ego taky.

otázka č. 957

Jak je to s vášněmi? Slyšel jsem, že když se potlačují, že se dostaví reakce.

Ano, nemáme je ani potlačovat, ani uspokojovat.

Proč?

Protože při obou těchto způsobech se vždy znovu objeví, vrátí.

Co máme tedy dělat, když se jich chceme zbavit?

Máme pátrat po jejich zdroji. Jejich zdrojem je ego, ale my musíme pátrat ještě hlouběji, po zdroji ega, což je Nadjá.

Átmavičárou?

Ovšem, to je nejpřímější a nejjednodušší cesta.

Odkud se vášně vlastně berou?

Jsou to sklony našich životů, minulých i současného, dědictví našich vlastních skutků – myšlenek. Soustavnou duchovní bdělostí se však dají odstranit.

Jak se to dělá?

Když se dostaví touha, žádost, zlost, smutek nebo vůbec nějaká jiná negace, a ty jsi bdělý, tak si je ihned uvědomíš a položíš si otázku do nitra „kdo je ten, komu se touha objevila?“. Když to uděláš opravdově a poctivě, to znamená, že skutečně hledáš ten pravý zdroj, všechny touhy a vášně ihned zmizí.

Aby zase po čase vyplavaly na povrch, že?

To je možné, ale už nebudou tak silné, a když to budeš několikrát opakovat, je pravděpodobné, že se už neukážou vůbec. Chce to jen trvalou bdělost, nic víc.

otázka č. 984

Jak by se člověk mohl co nejrychleji zbavit svých závislostí?

Vásany člověka pramení v jeho duchovním Srdci. Tam jsou sice oživeny vědomím Nadjá, ale zároveň toto vědomí podstatně omezují, vytvářejíce tím ego a

jeho charakteristiky...

Mně jde hlavně o to, mám-li s nimi bojovat, nebo jim vyhovět, a tak je jaksi nechat přirozenou cestou vyžít?

Když svým závislostem vyhovujeme, je to, jako když přiléváme oleje do ohně; zvykáme si na ně a posilujeme je čím dál víc...

Ale když s nimi válčíme, může dojít k reakci, jak jsem slyšel.

To je možné v některých případech. Proto je nejlépe obrátit mysl k jejímu zdroji, k Nadjá a spálit v něm ego i s vásanami. Átmavičárou to jde nejrychleji.

Já bych se jich rád zbavil, ale nejhorší je, že si je uvědomuji, až když už je pozdě. Když podlehnu některé vásaně, teprve pak jasně vidím, že ji ještě mám. Co by se pak mělo dělat?

Hlavně se proto moc netrápit, nezlobit se na sebe, ale také nehledat viníky jinde než v sobě. Člověk by se měl podívat na tento čin nebo na svoji závislost, která ho vyvolala, ale jaksi z nadhledu. Objektivizovat to všechno. Asi takhle: „Já jsem zde jako pozorovatel a tato závislost je vedle mne. Ano, dokud ji mám, ještě mne neopustila. Ale příště budu bdělejší. A proč vlastně přišla tato závislost? Co ji vyvolalo k životu? Možná, že to byla jedna z přirozených překážek v józe. Touha po blaženosti? Touha po dobru?“ Musím to všechno především důkladně analyzovat. A zjistit přitom, že ve skutečnosti nejsem vůbec oddělen od svého vnitřního blaha, ale že jsem vlastně jakožto Nadjá blaho samo. A také si umínil, že příště, až se opět dostaví touha po uspokojení vásany, že budu bdělý ještě před činem, ne až po něm a že ihned obrátím vědomí do nitra třeba otázkou: „Kdo je ten, kdo má ještě touhu?“

A co se stane?

Když to udělám poctivě, touha odpadne a já budu osvobozený od této závislosti.

To se ale musí opakovat, že?

Ano, to se musí opakovat až do úplného vymizení závislosti.

To by ale mohlo trvat moc dlouho?

Nemusí, když se budeš snažit po každé otázce se co nejhlouběji ponořit do svého duchovního Srdce. Tak se vlastně každá závislost stane důvodem a příčinou duchovního prohloubení.

To se mi líbí, takto se vlastně zlé obrátí na dobré.

Téma: Átmavičára

otázka č. 50

Jak se správně dělá átmavičára? Pořád jen otázkou: Co jsem já?

Ale ne, nejde přece o slova, jde o vnitřní duševní postoj. Ptej se třeba: „Copak to v tom Srdci září jako Já?“ Pak se na tuto otázku, resp. na tento tázací postoj upni celou svou pozorností, a když se ego začne rozplývat, odevzdej se TOMU, aby tě to spolкло. V žádném případě nesmíš zůstat mimo Já, aby ses snažil nějak je pozorovat, ale musíš se Jím stát. To je ono.

Já se ptám „co jsem já?“, ale myšlenky mne z toho vždy vypudí, a to ještě před nějakým rozplýváním. Peru se s nimi, jak mohu, ale ony dosud vždy zvítězily. Co mám dělat?

Neprat se s nimi, to je námaha, ale dostat se nad ně nebo mimo ně objektivizací, a pak se zbožně ztotožnit s Klidem Mlčení.

otázka č. 158

Odhlal jsem v sobě různé nectnosti. Co mám dělat, abych se jich zbavil?

Můžeš dělat cokoli, co se obvykle předepisuje k vytržení morálky a charakteru, ale ze všeho nejúčinnější a také nejrychlejší je přímé, aktivní pátrání po Já čili átmavičára.

Proč?

Protože se ho zúčastňuje nejen síla osobní, ale i neosobní, obsahující všechny kladné hodnoty světa, takže tě automaticky zbavuje nectností, jakmile se jí jen dotkneš. Musíš ovšem pátrat soustředěně, odevzdaně a hluboko, aby sis zajistil její účast.

otázka č. 169

Proč říkáte, že je átmavičára přímější a rychlejší cesta než ostatní?

Protože při této cestě se nepoutá mysl k žádnému objektu, ale jen ke svému vlastnímu zdroji čili k sobě samé. V tom je její přednost, ale také jistá obtížnost, takže méně zralí hledající volí zpočátku raději cvičení méně náročná a pomalejší.

Na co se nejlépe soustředit?

Na pocit bytí, čímž se vyloučí vše ostatní a jde se přímo k věci.

Nebylo by přece jen lepší soustředit se třeba na fotografii Mistra?

Je to sice snazší, ale cesta vede oklikou, i když může být citovější. Naproti tomu však každý předmět nebo myšlenka kromě myšlenky „Já“ je překážkou pocitu Bytí, i fotografie Mistra.

otázka č. 170

Na co se má myslet při átmavičáře?

Átmavičára vůbec není myšlenkovým pochodem. Jde jen o udržení „Bytí-Vědomí“ bez pohybu upřením mysli na Já v duchovním srdci.

Je to provázeno blažeností?

Bytí a Vědomí je vždy provázeno blažeností, i když ne vždy stejně výrazně. Lepší však je soustředit se na „Bytí-Vědomí“ než na blaženost. V případě, že se ozve v Srdci sphurana (vibrace vědomí), soustřed se jen na ni. Ozve-li se blaženost, raději se zeptej, kdo si ji uvědomuje? Půjdeš pak rychleji. A neboj se, že budeš o něco ošizen. Poznání je vrcholně blažené, i když paradoxně není vůbec blažeností.

otázka č. 193

Co se děje s Hadí Sílou při átmavičáře?

Při samotné átmavičáře stoupá Hadí Síla automaticky, avšak hledajícímu to nebývá vždy zřejmé...

otázka č. 199

Moje meditace átmavičáry jsou velmi neklidné, mysl stále bloudí někde jinde, než kde bych ji chtěl mít. Co mám dělat?

Jakmile pozoruješ, že se ti mysl zatoulala, udělej kratičkou analýzu své osoby, čímž zjistíš nade vsí pochybnost, že nejsi tělem, myslí, ani citem. Potom si polož otázku „Co jsem já?“ a v tomto postoji vydrž, jak nejdéle můžeš. Když se myšlenky znovu zatoulají, opakuj to. Analytická příprava je u žáků moc často podceňována, ačkoli například v átmavičáře, má-li být úspěšná, ji vůbec nelze překročit. Tvoji chybou je, že příliš spěcháš a přistupuješ k meditacím bez analýz. Jen pokročilejší žáci se bez nich mohou obejít, ačkoli krátké ujištění „Nejsem tělem...“ před meditací prospěje i jim. Ale pozor! Závěr cvičení, jeho vyvrcholení apod. nesmí být nikdy

analytické! V této úrovni se už neuvažuje.

otázka č. 230

Je átmavičára myšlenkový proces? Pak by se myšlenky zaháněly myšlenkami.

Átmavičára čili pátravé dotazování po Pravdě není myšlenkový proces, ani nějaká myšlenka, je to něco víc. Je to odevzdané uvádění pozornosti do jediného bodu otázkou: „Co jsem já?“ V tomto bodě přestává egoistické úsilí, neboť díky odevzdanosti je nahrazeno funkcí Pravdy samotné, pomocí níž pak pravda poznává, že je Pravdou.

otázka č. 261

Jak mám správně provádět átmavičáru, aby přecházela do neosobnosti?

Je několik zásadních podmínek, které by měly být splněny, má-li mít toto cvičení úspěch: jednobodová soustředivost myslí na Já; odevzdanost; oddanost; touha po Pravdě a pokora. Nejdůležitější z nich je úplné a naprosté ulpění na Já, ulpění bez účasti myšlenek.

Je to bdění?

Ano, bdění je správný název tohoto stavu. Musí však být nakonec úplně bez úsilí, bez chtivosti, bez námahy, jen jsoucí.

otázka č. 296

Když se soustředím na myšlenku já, tato myšlenka stále vzrůstá a mně se zdá, že moje osobní já se tím stává silnější a mocnější. Je to správné? Co mám dělat?

Pokračovat v soustředění, až se myšlenka já úplně osamostatní a rozplyne se do toho, z čeho povstala.

Jak se může rozplynout, když je čím dál tím silnější?

Stálým cvičením je tvé soustředění na já upevňováno, zjasňováno a posilováno, ale současně s tím je očišťováno ego. Jakmile se stane úplně čistým, že ztratí svou sílu a oporu v závislostech, ztratí současně i svou samostatnost a rozplyne se v Pravdě jako kapka v moři.

Navzdory své síle a jasu?

Síla Pravdy je milionkrát jasnější, ego je jen maličký paprsek tohoto slunce.

Takže se mám snažit při pocitu rozplývání se tomu odevzdat?

Ano, to je jediné správné postoj. A nebát se.

otázka č. 318

Kdy se vlastně začíná samotné provádění átmavičáry?

Átmavičára se započne, až když se tak pevně připoutáš k myšlence „já“, že ti jakýkoli jiný myšlenkový pochod už nevádí a ani nemůže vadit. Zkrátka, pouto s myšlenkou „já“ se ti nemůže nikam ztratit. V tuto chvíli opravdu provádíš átmavičáru, vše ostatní byla jen příprava, předehra. Átmavičára má jediné úspěch, kdy sepnutí s „já“ je tak silné, že přehluší všechno. A pokud jsou pak ještě nějaké nárazy myslí či pohyby duše zvenčí, jsou už jen jakoby z povzdálí a naprosto nedůležité a neškodné. Když si vybuduješ tuto schopnost soustředivosti, máš vyhráno. Chce to jen opakovaný cvik, sebekontrolu a trochu touhy po Poznání.

Při úplňku se mi přihodilo, že myšlenky, které se mi jevily už jen jakoby cizí, přestaly náhle útočit a já jsem už jenom bděl a bděl, víte, takovou bdělostí, která byla čím dál tím bdělejší, až už jsem ani nevěděl, co mám dělat, a tak

jsem toho nechal a meditaci skončil.

Což byla hrubá chyba. Právě v této veliké bdělosti, když tě už nic neruší, když se už ani vědomě nesoustředíš a ani o žádném soustředování vlastně už nevíš, musíš ještě o jeden maličký stupínek prohloubit toto své úsilí a vzdát se naprosto všeho.

Ale co s rozumem? Kam ho dát? Átmavičára je přece džňána a džňánajóga je cesta rozumu. Mně to tam stále ještě trochu myslí.

Tak to je třetí chyba. Tady už nemá rozum co dělat, ten jsi použil před tím nebo měl použít, když jsi analyzoval a diskriminoval. Teď se vzdáš i rozumu a všeho. Všechno odevzdáš. To, co se dále stane, není už tvou věcí, nejméně už tvého rozumu. Tvá zodpovědnost úplně skončila, ty jsi zcela tichý a nechceš vůbec nic. A to je teprve ta pravá átmavičára nebo-li anthara-vičára čili vnitřní pátrání po Pravdě, kdy teprve může Pravda zasáhnout a také zasáhne, když už tam není „já“.

otázka č. 438

Vidím, že touha je to nejdůležitější, co mně chybí na cestě k Bohu, ale jak ji rozpálit?

Velikou prosbou, nesmírně hlubokou opakovanou modlitbou k Bohu a ohnivými meditacemi o Já a k Já.

To druhé je vlastně átmavičára, že?

Ano, to druhé je átmavičára. Pro rychlý pokrok je žhavá touha a čisté svědomí důležitější. To je to, co dělá introspekci ryzí a ostří její hrot.

otázka č. 467

Kdy můžeme říci, že má átmavičára opravdový úspěch?

Když tázací postoj, vyjádřený slovy „Co jsem já?“ nebo „Kdo je ten, kdo toto vidí, slyší?“ atd., je opravdový, nepřerušovaný, nepřetržitý jako proud oleje. Tím vznikne tzv. následné pozorování Já-Já, a to už je člověk prakticky před branami Poznání.

Ale co s myšlenkami, které se do mysli stále tlačí?

Myšlenky budou tímto plynulým pozorováním Já-Já vyhnány, a to tak, že dosavadní přerušovaný proud všelijakých myšlenek bude silou plynulého tázacího proudu překonán nebo zatlačen.

A to je konec?

Čeho konec? Když bedlivě zachytíme ideu následného pozorování Já-Já, tato idea vytěsňuje trvajícím pocitem ega v těle, který je základem všech ostatních myšlenek, a to je teprve opravdový konec, respektive konečný úspěch.

Proč zrovna to?

Protože tělo je oddělováno, respektive izolováno právě tímto mylným pocitem já od ostatních stvoření, a tak vytváří spolu s egem klamnou individualitu. Tato individualita je sice zdánlivě samostatná, neodvislá a ohraničená, ale právě toto je stav Máji čili nevědomosti, neboť v Pravdě není žádné oddělení, hranic ani omezení.

A když toto moje pozorování Já-Já nebude dost silné a nepřekoná stálý proud myšlenek, co potom?

Pak bychom měli stát stranou tohoto myšlenkového proudu jako jeho klidný pozorovatel, a říci si: „Ať se odehrává, co chce a jak chce, já budu pouhým svědkem toho všeho.“ A opět bychom měli pevně setrvat v postoji svědka čili Jáství, což stejně úspěšně zapuzuje pocit ega v těle, neboť právě on nás stále omezuje a poutá k nevědomosti.

A když se to podaří?

Když se to podaří, jsme na svobodě čili v Poznání.

Definitivně?

I to je možné, ale obvykle je nutné úspěch cvičení ještě mnohokrát opakovat, což je postupem času stále lehčí a snazší, tak dlouho, až se poznání stane definitivní.

Je možné nějak zajistit, aby poznání už neuteklo? A jak?

Paměť. Takový člověk by si měl stále připomínat, že je ve skutečnosti Nekonečným Jástvím, to znamená časově i místně nekonečným, a nikoli jen tělem, myšlením nebo city, které jsou omezeny jeho dočasně trvajícím tělesnou schránkou. Ostatně, když člověk skutečně Poznání zažívá, tak mu to nedá žádnou práci, neboť jde jen o občasnou jemnou připomínku, že by se nemělo odbíhat k jiným zájmům.

A co v noci? Neztratí se Poznání během snů nebo v hlubokém spánku?

Bohužel, zpočátku se vždy ztrácí. To je jedna z příčin, proč staří indiští a čínští Mistři se vyhýbali spánku. Marně. Spánek se přece dostaví, protože si ho příroda vynutí a smete jím pak neosobní stav Poznání.

Co tedy dělat?

Naučit se neosobní bdělosti Poznání i ve spánku se sny, ba i v hlubokém spánku beze snů. To se dělá tak, že se jógin nejdřív udržuje v bdělosti Poznání po celý den, třeba opakovanou připomínkou „Já jsem Absolutno, které nic nekoná“, „Já nejsem činitelem“ apod., a při přechodu do stavu spánku tuto bdělost prostě neopustí. Pak bdí, i když spí.

A není ráno unaven, když se nevyspí?

Naopak, je svěžejší, než byl předtím. On je přece nyní ve stavu Nadjá, a Nadjá nikdy nespí a nikdy není unaveno. Jak je to možné? Není v něm protikladů.

A ještě mi není jasné, jak jógin pozná, že dosažené poznání je skutečným Poznáním a ne něco jiného a nižšího.

V tomto ohledu je možno říci, že současně se stavem poznání vzniká v člověku dosud neznámá schopnost jistého druhu neomylnosti, týkající se poznatku „To je Ono“. Nedostaví-li se tato schopnost, není to Ono. Má-li ještě nějaké pochybnosti, zda ano či ne, není to Ono. Později, když se jógin na stav Poznání zvykl, učí se rozeznávat běžný pohyb zevní mysli od jeho nynějšího Nepohybu. Je nyní Nepohybem v Nepohybu. Idea nauky nejsem činitelem, není nikterak vymyšlená. Tato idea je současnou skutečností, což je pro něho novým důkazem, že bylo Poznání dosaženo. ON JE.

Je nyní především v duchovním Srdci, ale paradoxně může být současně i jinde. Je to všechno velice zvláštní a nové a přitom naprosto samozřejmé. Tak to Je. V prvních okamžicích této nové zkušenosti, která se mu jeví jako vlastní domov, by mohly setrvačností myšlenek vzniknout nápady jako: „Co bych teď mohl ještě dělat?“ nebo „Kde to vlastně mám?“ nebo „Mám to ve všech čakrách?“ apod. To jsou strhující hlouposti, kterých se musí jógin za všech okolností zbavit a vyvarovat, nebo To ztratí. „JSEM a nedělám nic“, tím se to zase vrací.

Může takový jógin přemýšlet?

Ale ano, ale to nedělá On. Někde jakýsi nástroj ještě myslí, aby se člověk udržel v kontaktu se světem a s lidmi. A myslí docela logicky jako dřív, ale je to pro něho nedůležité – ON JE.

otázka č. 495

Jaké jsou výsledky intenzivního pátrání po myšlence „já“?

Že se ukáže, že žádná není.

Pátráme tedy vlastně po velkém Já, nebo po malém já?

Začínáme s malým, ale končíme ve velkém Já. Jenomže když je konečně odhalíme, už to není zájmeno. Ale je to Univerzální Bytí, což není dokonce ani žádný oddělený jedinec, ani žádná snůška jednotlivých myšlenek, ale jednota všeho. S tím je třeba počítat při pátrání a nebát se tuto zkušenost přijmout.

otázka č. 728

Cvičil jsem kdysi átmavičáru, ale nikdy s valným úspěchem...

Největší chyba je v tom, že žák při cvičení átmavičáry ztratí kontakt s Jástvím, třeba dosud vzdálený, a to proto, že mu tam vnikla „cizí“ myšlenka. Zapamatuj si provždy: „Ani na zlomek vteřiny nezapomínat na Já!“ Pak to půjde hladce.

Jaký může být konečný výsledek átmavičáry?

Až i naprosté poznání totožnosti s Absolutnem.

otázka č. 743

Stále se nemohu dopátrat Já, ačkoli na Ně myslím, kudy chodím, a opakuji si je 100x denně. Čím to je?

Není třeba si opakovat myšlenku já, musíš najít pramen jejího vzniku, najít ho a stát se jím.

Jak to mám udělat?

Dotazováním „Co jsem já?“ a vydržením v tomto tázacím postoji!

Jak dlouho v něm mám vydržet?

Až pocítíš rozplývání ega v Srdci. Pak se tomu zcela odevzdej a bez bázně se v tom ztrať. Potom spontánně vystoupí nekonečné Já do vědomí a stane se tebou a ty Jím.

otázka č. 758

Napadá mě zvláštní myšlenka, skoro rouhavá: Není naše hledané Jáství také jen jednou z myšlenek? Když přece řeknu „já“, je to jen zájmeno, ale je to pro mne přesto velmi výrazné. Není to naše Já něco podobného?

Není. Ono hledané velké Já není vůbec myšlenkou, což si můžeme snadno ověřit tím, že je lze realizovat teprve tehdy, když myšlenky zemřou. A pak, ono ani nezní jako zájmeno, když je realizujete, spíš se jeví jako čisté Vědomí nebo Bytí, tedy ryzí Mysl samotná, nikoli některá z jejích myšlenek.

Ale myšlenka „já“ je přece vlastním výrazem jáství, že?

Ano, ale pouhá myšlenka „já“ je jen výrazem individuálního jáství, které právě musí zemřít, aby se velké „Já Jsem“ poznalo. Toto „Já“ je nadindividuální. Dává sice ožít myšlence „já“ v člověku, ale převyšuje ji nekonečně.

otázka č. 857

Kterou metodu pokládáte za nejpřímější?

Átmavičáru, protože nikdy není bez zásahu Milosti, přičemž ještě urychluje vývoj duše.

Jak se správně dělá átmavičára?

Uchytíš se pevně myšlenky já otázkou „Co jsem já?“ a nepovolíš! Když myšlenky už přestanou útočit, zesílíš stav bdění, až se stane automatickým a veškeré úsilí od tebe odpadne. Pak už vlastně ani nevíš, že se soustřeďuješ a jen se tiše poddáváš přílivu Milosti z vnitřku.

Je si člověk přítom vědom sebe?

Naprostu, ba může být i činný a pohybovat se jako dříve. Ale ze začátku to nezkoušej.

Proč?

Přišel bys o své ponoření.

Může člověk z tohoto stavu přejít do vnitřního nirvikalpa samádhi?

Může, ale nemusí. To záleží na síle Milosti a také na tvé touze a odvaze a hlavně na směru pátrání. Chceš-li poznat kvalitu Světové Mysli, bude to vždy při plné bdělosti. Přesto však budeš ve stavu Nejvyššího klidu.

otázka č. 958

Když se soustředím na myšlenku já, pozoruji, že se jaksi rozplývá a že v jejím pozadí vyvstává jakýsi záhadný klid. Co se má v této situaci dělat?

Odevzdat myšlenku já vyvstávajícímu klidu. A co nejúplněji.

Proč?

Tento záhadný klid je totiž právě pramenem myšlenky já. Když se úplně neodevzdáš, myšlenka já nabude zase vrchu a ty budeš znovu tam, kde jsi začal.

Ale když ji odevzdám, tak vlastně odevzdám sám sebe a pak už zřejmě nebudu.

Ne tak. I když se mluví o vlastním sebeodevzdání, myšlenka ego nejsme my. Proto, když pozbývá na síle a rozplývá se, pozorujeme, že něco jiného přichází na její místo, něco jemného, neosobního, a to jsme my. Ten záhadný klid, to jsi ty sám.

Já to tuším, ale já se právě bojím ztráty ego. Víím, že to není správné, ale pořád je zde jakýsi vnitřní boj. Nějak to chci a zase to nechci. Ale víc to, myslím, nechci, proto ten zápas.

To bys neměl. Ego musí uznat svůj vlastní Pramen a podrobit se Mu. Jestliže dovolí, aby na jeho místo nastoupil neosobní klid, není to ztráta, ale zisk. Jak říká Maháriši: „Taková odevzdanost zahrnuje vše. Je poznáním, oproštěním od žádostí, oddaností i láskou.“

Ale také velkou obětí, řekl bych.

Odevzdání není obětí, i když se pociťuje jako oběť. Cožpak má ego samostatnou a nezávislou existenci? Vrátil se jen tam, kam odjakživa patří, k Bohu, bez něhož by ani neexistovalo. Jeho zdánlivá samostatnost je největší omyl světa.

Jenomže, bohužel, hluboko zakořeněný.

Ano. Proto není snadné odevzdat se Bohu. Ale když to stále a stále zkusíme, přijde nám jeho Milost na pomoc. Pak je to snadné.

otázka č. 995

Já se občas docela dobře uklidním, ale tento mír mně dlouho nevydrží...

To je otázka čistoty a síly mysli. Posilni mysl a udržíš mír.

Jak se to dělá?

Stálým, trpělivým opakováním meditačních cvičení, například átmavičárou, a také neosobní činností.

otázka č. 996

Někteří Indové nás učí meditovat na představu světla, jiní doporučují udržovat myšlenku „Já jsem brahma“, „Já jsem átman“, „Já jsem TO“. Vy doporučujete soustředit se otázkou „Co jsem já?“. Co je lepší a proč?

Uvedené meditace jsou docela dobré, ale nepůsobí tak bezprostředně jako Mahárišihova otázka „Co jsem já?“. Tímto tázacím postojem, když je trvale držen nebo aspoň dosti dlouhou, vzniká totiž mentální proud, který sám táhne meditujícího dovnitř, kde se ho ujímá samotná síla Nadjá a vede ho k sobě.

To ale patrně vyžaduje velkou vytrvalost, protože při normálně takto

položené otázky jsem žádné vnitřní vedení nepozoroval.

Ano, vyžaduje to soustředěnost mysli na „Já“ a hlavně vytrvalost, to je pravda. Člověk se musí dostat tak hluboko, aby se jeho vědomí ocitlo mimo myšlenkové pohyby, respektive vlny, čímž končí námaha a úsilí. Pak se tento stav sám od sebe velmi rychle prohlubuje, neboť zde zasahuje přímo Vědomí Nadjá.

Je tomu aspoň zčásti také tak při ostatních způsobech?

Bohužel není, a to proto, že „já-ego“ není jimi nikterak oslabováno. Mysl je sice i takto očišťována, respektive oprostována od řady dorážejících myšlenek, ale to všechno jsou jen meditace mentální, kdežto Nadjá je nad myslí. Naproti tomu, když pátráš po skutečnosti Nadjá, ať už otázkou „Co jsem já?“ či otázkou „Kdo je ten, kdo toto pozoruje?“, malé „já“ postupně mizí a zůstane jen Nadjá, táhnoucí mysl do místa jejího zdroje.

A jak je to s představou světla?

Pro tuto představu platí totéž jako pro každou jinou. Je to z hlediska meditace vylučující představa, která má vyloučit všechny jiné představy kromě světla, ale zůstává zde stále pozorovatel představy, představa sama a akt pozorování. To všechno se musí sloučit v jediném Nadjá (átman), aby bylo dosaženo cíle.

Ale světlo je přece Nadjá, respektive átman, či není?

Světlo samo je pouhý plášť átmana neboli Nadjá. Nadjá samo je nepopsatelné a také nepojmenovatelné, protože je mimo čas a prostor. Přirozeně, že přibližování se k Němu je někdy provázeno krátkými nebo i delšími vizemi světla, ale to ještě neznamená, že mezi Nadjá a světlem lze dělat rovnítko. Zkus to. Můžeš se pokusit stát se světlem, ale stále zde bude někdo, kdo si je bude přítom uvědomovat. Proto ani meditace na světlo není a nemůže být přímá a konečná. Nakonec se budeš chtít nechtě ptát: „Kdo je ten, kdo si toto světlo uvědomuje?“ čili „Kdo jsem já?“. Není lepší začít s tím hned?

Téma: Meditace – koncentrace – bdění

otázka č. 927

Můžete mi ve zkratce říci, jak se má medítovat?

Za prvé proved' stručnou analýzu své bytosti, aby ses ujistil, že nejsi tělo, myšlenky ani city. Za druhé se snaž zastavit věčné brebentění rozumu, tedy intelektu, což je nejdůležitější. Za třetí omez intelekt na jedinou myšlenku-cit „já“, která prýští z mentálního klidu jako poslední z myšlenek, a všechnu svoji pozornost upni na tuto myšlenku. Třeba otázkou „Co jsem já?“. Za čtvrté drž pevně tuto myšlenku s největší oddaností a odevzdaností k jejímu prameni tak, až ona sama se v něm rozpustí a zůstaň tak. To je v naprostém klidu a ve věčném TEĎ. To je všechno.

Když mám zůstat ve věčném TEĎ, to nesmím pak už nikdy myslet na minulost nebo budoucnost?

Tak to není myšleno. Samozřejmě, že přijmeš všechna dobrá poučení minulosti nebo si třeba naplánuješ věci budoucí. Zůstat ve věčném TEĎ je cosi jiného. Znamená to, že ve svém nejzazším nitru najdeš základnu a jistotu, jakési trvalé slunce klidu, kolem něhož mohou kolovat myšlenky jako planety, ale slunci to vůbec nevadí.

otázka č. 14

Když medituji, smysly a smyslové předměty stále ovlivňují moji mysl, takže se špatně soustředím. Zápasím s nimi, odháním je, ale nic platné, znovu se vracejí. Co má dělat?

Přestat zápasit, zpomalit dech a při tom chvíli své myšlenky soustředěně pozorovat. Myšlenky se uklidní a ty si náhle řekneš: Kdo je ten, kdo je pozoruje? Současně otočíš pozornost od myšlenek na jejich Pozorovatele čili do duchovního Srdce. Pak v tom stavu vytrvej, jak nejdéle můžeš.

Nejde to udělat jednoduše?

Ale ano. Tak jenom pozoruje dech, to je všechno.

otázka č. 32

Snažím se myslet stále na Nadjá a najednou se přistihnu, že na ně nemyslím. To se mi stává velmi často. Co mám dělat?

Začít znovu a znovu s největší oddaností. Oddanost udržuje pohyb mysli k Nadjá a dává správný směr.

Ale moje mysl je nezkrotná.

Budeš-li opravdový a vytrvalý, jednou se jistě zkrátí.

otázka č. 34

Někdy se ponořím dost hluboko, ale nemohu se tam udržet. Co mám dělat?

To dělají vásany, vyhazují člověka z hlubších sfér. Jakmile ucítíš vnitřní rozplývání, snaž se prohloubit cit odevzdanosti. A cvič stále nejen soustředění, ale také morální zlepšování. Nejlépe filosofickou modlitbou.

otázka č. 35

Cvičím átmavičáru, ale do dotazování se mně stále vtlačují myšlenky, které s tím nemají nic společného. Jak je zahnat?

Nemusíš je zahánět. Bude-li tvůj tázací postoj opravdovější, zaniknou samy.

Co je opravdovost z duchovního hlediska?

Touha poznat pravdu o sobě a o světě za každou cenu, hlavně za cenu pohodlí a zábav.

otázka č. 53

Jak mám udržet to, čeho jsem už dosáhl?

Nikdy si nemysli, že jsi něčeho dosáhl. Kdo dosáhl? Ego. Pak by to byla lež sobě samotnému. Jen Pravda je s to dosáhnout Pravdy, ale ta je zde vždy. Až bude Pravda „dosažena“, bude ego pryč. Kdo bude potom říkat, že dosáhl?

otázka č. 64

Spočívá diskriminace v odvrhování překážejících myšlenek?

Jenom z počátku odvrhuješ myšlenky, třeba tím, že je objektivizuješ, tj. pokládáš je za nedůležité předměty a stavíš se k nim indiferentně, bez zájmu. Později, když se již jasně upínáš na myšlenku-cit „já“, začneš rozlišovat čili diskriminovat mezi touto myšlenkou a všemi ostatními, které se připnutím k myšlence „já“ stanou bezvýznamnými a protože jim už nevěnuješ pozornost, samy úplně zmizí. To je správný výsledek rozlišování.

Ale když upnu pozornost jedině k myšlence-citu „já“, neztotožním se tím ještě více s egem?

Ztotožníš se jen s čirou frakcí ega, ne už ale s tím, co na sebe navěsilo a co tvoří jeho sílu. Protože však čisté ego nemůže žít samo o sobě, tato myšlenka se pomalu rozplývá do toho, z čeho povstala, a to je právě velké „Já“ čili Poznání, Pravda, Skutečnost.

Tedy vlastně osvobození od vásan a intelektu.

Správně! Když je to úplně utvrzeno a když už není třeba námahy, úsilí apod., a už ani nejsou možné, je to Poznání.

otázka č. 75

Často říkáte, abychom byli bdělí. Co je to bdění z duchovního hlediska?

Bdění má několik stupňů: 1) Hlídáš-li své hrubé vásany, je to velmi důležité bdění a velmi účinné, ale není zrovna příliš vysoké. 2) Bdíš-li nad veškerým svým jednáním a vůbec veškerou činností těla, myslí a hlavně citů, je to už pěkně vysoká forma bdění. 3) Odložíš-li všechny vzpomínky na minulost i naděje a obavy z budoucnosti a žiješ jen v TEĎ, je to ještě vyšší forma bdění, asi tak jako za 4), když obrátíš pozornost na pozornost a udržíš ji tam. Dojdeš-li při tom tak daleko, že na tebe vůbec nepůsobí myšlenky, a když veškeré tvé úsilí bdít už zcela odpadlo, je to 5), kterému se říká sádhana. 6) Je však ještě nejvyšší forma bdění, jakési spontánní a neosobní, a to je čiré bdění, naprosto samovolné, samo sebou jdoucí, které tryská samo od sebe a ze sebe a jehož se nemůžeš zbavit, ani kdybys chtěl. Tento druh bdění tě zaujme náhle jako příval a po nějakém čase zase odejde. Je tak mocný, že celý svět se jeví jako bdění. Zmocní se celého člověka, že se jím člověk stane beze zbytku a zůstává jen bděním. Vlastně je to zázrak vesmíru. Samovolné vnitřní bdění má vibrace, které jsou skoro nekonečně rychlé, s amplitudou bezmála nulovou, proto se může zdát statické, ačkoli je živé. Je to jeden z posledních stupňů k Pravdě.

Je možné v tomto posledním stupni bdění usnout?

Ne, to je vyloučeno, teprve až příval opadne.

A lze je nějak vyvolat?

Částečně ano, vzpomínkou...

Co je vlastně tento poslední stupeň? Je to Poznání?

Ne, ale jistá forma Boží Milosti.

otázka č. 88

Sláva, zažil jsem To. Jsem nekonečný, živý Mír!

Tak už to nikdy nepřestaň vědět, nikomu to nepovídej a pracuj duchovně dál, jako by se nic nestalo. Ani v bolestech těla, ani v rozkoši smyslů to nikdy nepřestaň vědět! To je cesta k sahadža. A pamatuj si: Poznání není tvé! Poznání je Boží, protože vše je Boží, neboť jenom ON JEST. Proto si na žádné své zkušenosti nezakládej, i kdyby byla sebehlubší.

otázka č. 89

Jaký je rozdíl mezi bděním a pozorností?

Bdění je pozornost bez posuzování.

Jak se to dělá? Přece když něco pozoruji, mám vždy o tom nějaký názor.

Musíš pozorovat víc Srdcem než hlavou.

otázka č. 94

Když se dotknu velikého Jáství, co mám dělat? Obyčejně mi uteče.

Zůstat bdělý a klidný v úplném odevzdání a už se o nic nového nepokoušet, čímž se stav prohlubuje. V klidu se totiž každý duchovní stav sám od sebe

prohlubuje.

Jak je to možné?

Oheň dělá oheň.

otázka č. 112

Jak se mám soustředit?

Aby zůstala jen myšlenka-cit „já“ a pak už ani to ne.

A co zůstane potom?

Odevzdanost.

A potom?

Velké Já, ale to už nebude znít jako zájmeno.

Proč?

Protože nebude znít vůbec.

A čím budu Já?

Jedině Bytím.

A kde zůstanou moje myšlenky?

Zmizí jako iluze, jíž jsou a změní se v nic.

A co sama myslí?

Samotná mysl se projeví jako Já.

otázka č. 115

Jak bych se mohl nejlépe soustředit během denních povinností?

Když zůstaneš bdělý, což znamená, že si při každé své činnosti uvědomíš Já.

otázka č. 172 + 173

Co je lepší, soustředit se do duchovního Srdce, nebo na sahasráru – 7. lotos?

Soustředění do duchovního Srdce je přímé. Soustředění na sahasráru, i když Hadí Síla vyjde až tak vysoko, je nepřímé a nakonec stejně končí v Srdci.

Jak je to možné?

Tato dvě místa jsou spojena skrze amritánadí, po které někdy, když je dosaženo sahasráry, sklouzne sama Šakti do duchovního Srdce, v němž pak chvíli spontánně září, někdy pro samotného jógina i viditelně. Je to proto, že duchovní Srdce je nepoměrně vyšší než jakýkoli lotos. Tento vztah se často přirovnává vztahu slunce k měsíci. Ale není to přesný příměr.

Je možno přenést samádhi z duchovního Srdce do některého lotosu?

Samádhi je zažíváno všude, zejména v duchovním srdci. Ale chce-li je jógin usměrnit do některého lotosu, aby jej pročistil, může tak učinit velmi snadno. Dělá se to hlavně kvůli snazšímu průchodu Hadí Síly.

otázka č. 203

Existuje nějaké jednoduché a přirozené uklidnění mysli?

Ano. Počítej své vdechy a výdechy od jedné do deseti a stále to opakuj, až dosáhneš rovnováhy klidu. Později už jen pozoruj svůj dech bez počítání. Takto se i tvé tělo stane přirozeným nástrojem ducha a života.

otázka č. 221

Snažím se být celý den v soustředění na Já aspoň částí své pozornosti, jak nám stále radíte, ale nejde mi to. V čem dělám chybu?

V tom, že se dosud necháváš strhávat svými smysly, které vytahují pozornost

člověka do jeho okolí, po němž pak mysl zvědavě nebo bezcílně těká a zapomíná na svůj hlavní úkol. Je třeba dát smysly pod kontrolu a zároveň se každý večer modlit o milost větší touhy. Jestliže touha po Poznání bude silnější než zvědavost na události zevního světa, půjde všechno hladce.

otázka č. 249

Je nějaká optimální metoda. Aby člověk dostal soustředivost do podvědomí? Myslím tak, aby ho to tam už trvale drželo?

Jedině touha po pravdě a pokora.

Někdy mám úspěch v soustředění, ale vzápětí zase úplný neúspěch. Čím to je?

Toto kolísání právě způsobuje nedostatek touhy a pokory. Když má totiž člověk úspěch v meditaci, často jej přisuzuje jen sobě, čímž mu stoupá sebevědomí a pokora i touha se dočasně zmenšují, což má za následek jediné neúspěch. Teprve s novým návratem touhy a současně i pokory se mu úspěch zase dostaví. Tak nás Bůh učí být stále jen jako malé děti.

otázka č. 250

Zjišťuji při zaměření na posledního pozorovatele, že tok myšlení není čistý a že snaha ztotožnit se s ním není úspěšná. Čím to je?

Jak to děláš?

Zaměřím se diskriminační otázkou do nitra, a přesto zjišťuji, že stále ve mně existuje nepřetržitý tok jiných myšlenek. Znovu položím diskriminační otázku „Co jsem já?“ a za pár vteřin zjišťuji totéž.

To dělá nedostatek opravdové touhy a tím i pozornosti. Tvá touha a pozornost se podvědomě dělí na mnoho různých cílů a směrů. Kdyby se usměrnily na jeden, rušení by odpadlo.

Co mám dělat?

O touhu se musíme modlit. Když nic jiného nechceme než Boha, pak máme velkou touhu a také soustředivost. Úspěch je pak jistý.

Myslím, že moje ego je čím dál rafinovanější...

Ano, máš pravdu. Chtělo by mít hluboké zážitky z Boha, ale nepřestává toužit ani po zážitcích ze všeho ostatního.

otázka č. 251

Často si vyhodnocuji svoji meditační činnost, ale celkově vzato mám dojem, že zůstávám stále na místě. Čím to je?

Jak se stavíš ke svým eventuálním úspěchům v meditacích?

Vždy má člověk radost, když se mu to povedlo, a touží po tom, aby měl příště nejméně stejný nebo ještě lepší výsledek.

Čí zásluhou je dobrý výsledek?

Zprvu jsem si myslel, že je to moje osobní zásluha. Ale teď jsem pochopil, že všechno je boží a že Mu tudíž musím svěřit všechno, tedy i své úsilí.

Správně. A navíc při dobrém zážitku přisuzovaném samotnému hledajícímu by mohla vzniknout domýšlivost, že je lepší než druzí. Domýšlivostí by mohlo narůstat ego a výsledky by byly okamžitě záporné. Je to tak?

Ano, je to tak a z toho vyplývá, že bych si měl vybudovat pokornější a odevzdanější způsob myšlení a i svůj zážitek pokládat za Boží dar a odevzdávat ho.

Správně, duchovní zkušenosti mají vést vždy k pokoře, nikdy k pýše a sobectví, jak říká sv. Terezie z Avily: „Žít jako včela a ne jako pavouk, neměnit dobro v jed.“

otázka č. 271

Rád bych věděl, který objekt je pro meditaci nejvhodnější? Světelný bod, soška, obraz, fotografie, květina, kulička, slunce, či co?

Nejvhodnější meditační objekt je myšlenka-cit „já“, protože je nejpřímější. Musíte trvale a opakovaně cvičit bdělost a sílu vzpomínky na myšlenku-cit „já“.

Jak bych to měl nejlépe cvičit?

Uvědomujte si tuto ideu stále v pozadí všech ostatních myšlenek, během dne. A i když vám uteče, musíte si na ni vzpomenout znovu a znovu. Tento běžný denní trénink přinese vám pak veliké výsledky při večerní nebo ranní meditaci.

otázka č. 273 + 274

Jednou se mi podařilo přemoci skoro všechny myšlenky, přičemž jsem pocítil velký klid a svobodu. Pak už se mi dál nechtělo nic dělat, nechal jsem všeho a jen jsem oddechoval. Potom se ale klid i svoboda náhle ztratily. Bylo to dobře, nebo špatně?

Bylo to přirozené odpočinutí na vavřínech po mohutné koncentrační praxi, ale moc moudré to nebylo. Aby příště nedošlo k duchovnímu ochabnutí, ale naopak, když už jsi byl tak daleko, abys mohl jít ještě dál, představ si, že tvé Já, k němuž se obracíš, náhle v duchovním Srdci září a svítí na všechny strany jako tekuté stříbro. To ti také pomůže přemoci duchovní lenost, která někdy vzniká po větší koncentrační námaze a také ti to dodá elán, odvahu a novou duchovní sílu k dalšímu postupu.

Jak dlouho v tom mám pokračovat?

Až ti odpadne veškerá námaha sama sebou. Představa zářícího bodu slouží jen ke zvýšení pozornosti. Jakmile k tomu dojde, má být ihned odložena.

A co bude dál?

Dál mohou přijít dva stupně blaženosti, jeden nižší a druhý vyšší. Když totiž pobudeš nějaký čas v bezúsilném stavu, tak se tento stav sám prohloubí a ty budeš obdařen vysokou duchovní i tělesnou blažeností, i když při tom budeš mít třeba i pocit úplné netělesnosti. Pokud by v této blaženosti došlo opět k poklesu pozornosti, opět si představíš Já jako bod zářícího kříšťálu nebo stříbra. Blaženost by měla stoupat až tak daleko, že by měla být nahrazena stupněm Moudrosti. Je to už vysoký stupeň. Až ho dosáhneš, tak si na něm nijak nezakládej, ale zůstaň po celou dobu co nejmenší a pokorný. Pád je možný ze všech úrovní.

otázka č. 278

Hurá, zvítězil jsem! Zabil jsem všechny myšlenky, které mě obtěžovaly, a zůstal jsem chvíli v dokonalém klidu.

To je opravdový úspěch, gratuluji. Příště ho však ještě lépe využij. Jakmile znovu osvobodíš mysl od tlaku nežádoucích myšlenek, uvědom si, že je v podstatě čirá a prázdná, navždy jedna a tatáž, neměnitelná a neměnicí se, nad střídáním času a proměn, univerzální, a proto nezávislá na jakémkoli lidském myšlení. Tak zůstaň co nejdéle, ale buď při tom moudřejší a bdělejší než tenkrát. Co ti překáželo poznat Já a ztotožnit se s Ním? Nic kromě radosti z úspěchu. Pamatuj si to a neraduj se předčasně ani zbytečně. Uvědom si jen, že Nadjá, po němž tolik toužíš, je sama Nejvyšší Přirozenost čistě a prázdně myslí.

otázka č. 287

Někdy, když je mysl tichá, pocítuji jemné vibrace v duchovním Srdci. Co to je?

V Indii se tomu říká sphurana a je to emanace čistého Vědomí. To už jsi byl velmi blízko Pravdě. A kdyby ses byl na tyto vibrace plně soustředil, dovedly by tě až k Pravdě samotné. Jak je příště znovu pocítíš, drž se jich a nepovol. Jenom se dívej, z čeho září.

A poznám to, až budu v Pravdě. Co Jí předchází?

Buď právě tato sphurana nebo vědomí Vědomí, což je uvědomění si neosobního Já.

Co při tom budu dělat?

Už vůbec nic. Chce to jen zůstat v tom nejdéle, popřípadě navždy. A nebát se ničeho. Ba ani si nepřipustit otázku strachu, ačkoli jde o úplné rozpuštění ega. Ale je to vlastně samozřejmé, protože když zanikne ego, zůstane Pravda.

otázka č. 289

Chtěl bych zažít alespoň savikalpa samádhi. Ale když už se tam, jak se mi zdá, blížím, ztrácím náhle orientaci, nevím, kde jsem, a to mě vždycky vyleká. Čím to je?

To je způsobováno zvykem myšlení. V tomto stavu však je třeba přestat myslet a spíš cítit, respektive vycitřovat blížící se klid, Existenci nebo Vědomí, a ne už na ně myslet. Jakákoli jiná mentální orientace čili myšlenka je v této situaci zábranou dalšího pokroku.

Ale když já se bojím, že někam zabloudím, když se nebudu umět orientovat.

Jsi-li vnitřně zaměřen k Nejvyššímu, nemůžeš zabloudit.

A co kdyby se to přece stalo?

V takovém případě stačí vnitřní otázka: „Kdo je ten, kdo zabloudil?“ nebo „Kdo je ten, komu se zdá, že zabloudil?“ a ihned pokročíš dál.

otázka č. 334

Slyšel jsem zde již několikrát, že nejlepší duchovní cvičení je stále si uvědomovat „já“. To máte na mysli malé „já“, nebo velké?

V podstatě je jenom jedno Já, nejsou dvě, a tak v této trvalé koncentraci, kterou lze provádět i během denní činnosti, máme vždy na mysli jedině nejvyšší aspekt Jáství, třeba ve formě absolutní, živé Prázdnoty. Tato představa, kterou je dobře zvolit si i jako meditační objekt, prokresluje pak celý náš život a dovoluje nám, abychom prodlévali v míru nejen v meditaci, ale i během všech událostí života.

Kam umístujeme toto cvičení?

Nejlépe do duchovního Srdce, protože tam je vlastně pramen absolutního Jáství, ale není námitek ani proti dočasnému umístění do ádžni nebo sahasráry (6. a 7. lotos).

A co když naše úsilí zeslábne nebo je pozornost odvedena jinam?

Jakmile to zjistíme, měli bychom ihned mysl nabít jemnou energií, třeba pomocí cvičení Ham-Sa, a klidně pokračovat. Někdy tím můžeme dosáhnout jistého stupně vnitřního míru, ale to ještě ten poslední mír není, proto také není dobře si v něm příliš libovat, neboť tím se obyčejně pozornost cvičení ztrácí a rozplývá, pozornost na Já se otupí a cvik pozbývá síly a účinnosti. Děláme-li to častěji a stále mysl kontrolujeme, zvykneme si na jakési automatické nebo poloautomatické vyrovnávání vnitřního klidu a dosáhneme tím jisté vnitřní harmonie, která je

výborným východiskem pro hlubší večerní meditaci. Tak vlastně mimo spánku nepromeškáme ani jediný okamžik života a rychle spějeme ke konečnému Cíli – Poznání.

otázka č. 335

Já se často soustředím na Já, ale jen málokdy při tom zažívám trochu štěstí a míru. Čím to je?

Tvoje soustředění je dosud málo pevné a nestálé, nechce to však nic jiného, než vydržet v něm a nepovolit. A hlavně také dělej je s citem, s velikou oddaností a láskou ke zvolenému „objektu“ Já. Pak bude přibývat štěstí i míru a síly, které tě od nich dnes odvádějí, budou úměrně menší a slabší. Také kolísání mysli nakonec přestane a ty pocítíš velké osvobození až i osvobození, přičemž se ti Já začne ztrácet. Ale ani na tomto vysokém stupni soustředění nepřestaň ještě medítovat. Naopak. Opatrně se podívej, co dělá tvá mysl a stejně opatrně zírej k meditačnímu „objektu“ Já. Protože se ztrácí, vizualizuj si ho světelně, jako že září a ponoř se do Něho. Tak zůstaň v úplném odevzdání a v převeliké radosti, jak nejdéle můžeš. Toto je stav, kdy můžeš pozorovat Já jako absolutní Prázdno a absolutní Mír a postupně se jimi stávat.

A to je Poznání?

Ne, ještě ne. Je to předposlední stupeň, vedoucí po ukončení pozemského života buď k arúpadžhánám nebo k jiným vysokým nebeským zdrojům. Poznání je posledním stupněm této meditace, tj. když i v tomto stavu čili ve stavu absolutního Prázdna, který už je naprosto bezúsilný, medítujeme ještě o podstatě Prázdnoty samé. Tím teprve realizujeme „PÁNA SVATYNĚ SVATÝCH“, jak říkal Maháriši, a už se nezrodíme ani v nebi, ani na zemi.

otázka č. 336

Mám takové zvláštní meditace. Někdy je mi potom krásně a jindy jsem v úplné depresi. Čím to je?

První je úkazem úspěšného ponoření, druhé úkazem silné osobní snahy, která skončila neúspěchem. Obě jsou však k podnícení dalších snah, a tak by také měly být přijímány. Nikdy ne jako osobní zásluha nebo osobní nezdár. Ostatně jakkoli silná osobní snaha by měla vždy končit pokorným sebeodevzdáním, pak by nedocházelo k depresi ani při méně úspěšných meditačních pokusech.

Čeho je mi k tomu zapotřebí?

Čistoty mysli a duchovní vyrovnanosti. To jest hlavně být bez žádostí a bez nenávisti.

otázka č. 338

Stává se mi, že když hlouběji medituji, ztrácím pocit těla, což mne vyleká, takže někdy musím až meditaci přerušit.

Děláte analýzy?

Kdysi jsem je trochu dělal.

Musíte je dělat znovu a každodenně před každou meditací, abyste pochopil, že nejste tělem ani myšlenkami. Jinak se nedostanete přes tuto překážku.

Ale já přece cvičím átmavičáru.

Co je vám platná, když se stále ještě ztotožňujete s tělem? Musíte pochopit, že vaše podstata je duchovní, tedy netělesná a že je i nad myšlenkami, jinak nemůžete uspět.

A není možno podržet si při meditaci alespoň částečně pocit tělesnosti,

vždyť potom by byla meditace skoro rovna smrti.

Základní pravdu, že vaše podstata je jedinečně duchovní, nelze zažít, držíme-li se klamu tělesnosti. Máte proto na vybranou – buď žít Pravdu, nebo klam. Žádný kompromis není možný.

Pak je tedy opravdu těžké žít Pravdu.

Pro někoho, kdo je zamilován do těla, je to vždy těžké.

Ale co mám dělat za těchto okolností?

Zamilovat se do Boha, pak to půjde samo.

otázka č. 392

Zdá se mi, že by to mohlo jít i během dne. Víte, tak nějak se jakoby soustředit, a přece se nesoustředit. Jen být, a to při veškeré práci. Myslíte, že by bylo možno něco takového?

Bylo by to výborné, jen to umět a nezapomínat.

Naučte mě to, prosím.

Tak se podívej: vidíš třeba tohle rádio a hned si řekneš, je to malý přenosný aparát a jaký že je dnes program, nestojí patrně za mnoho, nebo třeba mohlo by to být pěkné, ale dnes nemám čas, a tak podobně. Toto je rozvíjení mysli, která nám zastírá Pravdu. Děláme to stále, dokonce i ve snu; nebo podívej, támhleta lžička – co tě při ní napadá?

Že je lehká, hliníková a že tu právě nemá co dělat...

Tak vidíš, tomuhle rozvíjení mysli říká Buddha odvislé vznikání, a teď se podívej na toto rádio nebo na tuto lžičku bez jakýchkoli asociací. Máš?

Ano.

Tak jen se dívej a už nic jiného. Vidíš sám, že to jde, a jak je to všechno náhle klidné. I ty sám jsi náhle klidnější. Vtip je v tom, že se nesmíš nechat opít starým zvykem tisíců asociací. Ale ono to nic jiného nechce, jen trochu bdělosti, věříš?

Ano.

Tak to zkoušej znova a znova, hlídej se při tom jako četník.

otázka č. 441

I když se snažím obracet mysl do nitra, ona stále pokračuje ve své breptavé činnosti, takže k žádným duchovním výsledkům nedochází. Čím to je?

Obrátil jsi pozornost své mysli správným směrem, ale pak jsi jí dovolil pokračovat v tom, co obvykle dělá. Takto bys Pravdy nedosáhl. Mysl se musí buď dobrovolně vzdát své činnosti, nebo k tomu musí být donucena. Musí si odvyknout stále hovořit sama se sebou nebo uvažovat o všem možném, a na místo toho se musí stát úplně pasivní a oddaná. To je správný postoj.

Nic nechtít?

Ani chtít, ani nechtít. Musí se naučit jen být, ale ničím zvláštním, jen být! „Nic nemít, ničím nebýt a ani nic nevědět,“ jak píše Mistr Eckhart.

Jak tedy budu vědět, že už znám Pravdu?

Pravda vždy sama sebe zná, i když osoba není účastna.

otázka č. 442

Odkud se vynořuje myšlenka „já“?

Z duchovního Srdce, což je uprostřed prsou, maličko vpravo.

A kde se nakonec rozplývá, když dojde k Poznání?

Na témže místě, ale až do nekonečna. To je důvod, proč je lépe soustřeďovat

se do srdce než do hlavy.

otázka č. 454

Jak může člověk zůstat v klidu, když ho někdo haní nebo třeba nespravedlivě kárá? Chtěl bych se to naučit.

Pak zůstaň trvale v Srdci, je tam bezpečí a naprostý klid.

Ale slova hany nebo výčitky mě tam budou pronásledovat.

Mohou zasáhnout jen obal, tebe se dotknout nemohou. Dotýkají-li se tě, pak je to důkazem, že nejsi dost hluboko. Ale ať se tě dotýkají nebo ne, nezatvrzuj se a vezmi si z nich to dobré a prospěšné. Hlavně při tom nedbej vlastní vůle a neuplatňuj ji.

To mám žít stále v klidu Srdce?

Ano a být tam maličký, skoro žádný, stoprocentně odevzdaný. Co je ti do tvé zevní vůle, dovol svému myšlení, aby se rodilo jen a jen z nitra. Chce to prostě stále bdít.

otázka č. 455

Moje mysl stále hovoří, i když nechci. Jak ji mám zastavit?

Především nerozvíjej vzešlé myšlenky a k tomu slouží bdění. Je nutno zastavit toto rozvíjení, říci si dost! Stačí! Víc nechci vědět! A dívat se z klidu Srdce, co to dělá. Ty jsi klid, tak jím buď i vědomě. To také znamená neasociovat, vzpomeň na Buddhu: „Považuj noc za noc, den za den!“ Nebo na Mistra zenu: „Když jím, tak jím...“

Jaký bude výsledek této askeze?

Že se staneš vědomě klidem, což je víc, než jsi žádal. A všechno budeš dělat z nitra. Řekneš si: „Jsem klid,“ což je svatá pravda. Tak jím buď, ale ne polovičatě, nýbrž celou svou osobností.

otázka č. 456

Kdysi jste nás učil, že je možno ve velké soustředěnosti zastavit dech a že to velmi pomáhá. Kdy je to možno použít?

Sám jsi to řekl, ve velké soustředěnosti. Tím totiž zastavíš myšlenky, což se ti daří právě proto, že jich už máš jen málo. Proto stačí na chvíli zastavit dech, který s nimi má vazbu. K usnadnění si můžeš myslet, že v okamžiku zastavení dechu dýchá náhradně celé tvé tělo všemi svými póry. Nesmí se to ovšem přehnat, aby ses dusil nebo modral. Také lidé se slabším srdcem by to měli cvičit jen opatrně, ale účinně!

otázka č. 457

Jak dlouho, myslím kolik hodin denně, se máme věnovat józe, chceme-li mít rychlý úspěch.

Celý den s výjimkou neodkladné zodpovědné duševní práce a řízení auta.

To si nedovedu ani představit.

Proč ne? Copak nejsi Já? Tak si je uvědom v pozadí své mysli, to přece není žádná námaha. Nebo dýchej Ham-Sa nebo jenom pozoruj svůj dech. Nebo buď v Srdci a pozoruj celého člověka – co dělá, na co myslí, co potřebuje atd. Nebo se radostně dívej do nitra, ale pozor, abys přitom nerozvíjel své myšlenky. To všechno je jóga. Nebo sleduj, jak dlouho setrváš, aniž bys cokoli chtěl, pozoruj své touhy, přání, vášně; když je poznáš, snadněji se jich pak zbavíš. Nebo prodýchej lotosy, to je také záslužná činnost a důležitá. Když se pročistíš, jde všechno lépe a snadněji. Nebo umístí vědomí do celého těla, pronikni jím, produchovní je a pak můžeš vědomí

rozšířit na celý svět, na celý vesmír a „dýchat“ vesmírem. Je toho mnoho, co lze dělat po celý den a nemusí to brzdit běžnou zevní činnost. Zkrátka, udělat si jógu z celého dne.

otázka č. 458

Rád bych se vzdal všech svých myšlenek, jak to mám udělat?

Proč bys to dělal?

Nechci, aby mě obtěžovaly.

To si žádá trochu analýzy, kamaráde. Co jsi? Jsi myšlenkami, nebo co jsi vlastně?

Jsem čistá Existence-Vědomí-Blaho.

No tak vidíš, tak co je ti do myšlenek? Když jsi Vědomím, můžeš je pozorovat, když jsi Existence a Blaho, cožpak by se tě mohly vůbec dotknout? Přijdou... odejdou... proč by ses jich vzdával? Co je ti do nich? To je velká činnost, vzdávat se něčeho. Buď bez činnosti, udržuj základnu své mysli v jejím přirozeném stavu a je to tady.

Co je tady?

Tvoje pravé Jáství, a to je bez činnosti. ONO není ničím, ale JE. Máš vše, co potřebuješ a budeš vždy mít, nic nemusíš získávat a ničeho se vzdávat. Ale to je vyšší učení kamaráde, říkám ti to proto, že jsi pokročilejší...

Co tedy mám dělat?

Jenom SE pozoruj ve své vlastní Existenci. Klidně a bez chtění nebo nechtění. Nic neubírej a nic nepřidávej. Postav se na stanovisko, že nic nepotřebuješ, ani tak, ani tak... A tvoje myšlenky? Jsou prázdné jako ty...

otázka č. 470 + 476

Jóginovi, který došel Poznání a má obavu, že by Je mohl zase překrýt starou nevědomostí, radíte, aby myslel „Jsem Nadjá, které nic nedělá“. Je tento postoj možno uplatnit u člověka, který ještě Poznání nedošel?

Zcela jistě a bude to pro něj velmi výhodné diskriminační cvičení.

Proč diskriminační? Co bude rozlišovat?

Já, jako skutečnost, od těla smyslů a myslí.

Jak to má dělat?

Na jedné straně si uvědomí, že je ve skutečnosti Absolutní Já, bezbřehé, nekonečné a nehybné, na druhé straně bude svět čili tělo smysly a mysl. Když to zvládne, ale ne dřív, může si uvědomit, že mezi těmito dvěma stranami není ve skutečnosti žádný rozdíl. A to je asparšajóga, kde není protikladů.

A měl by si zapamatovat: Jakmile jednou získá zkušenost, že je Absolutním Já bez hranic, musí se střežit myšlenky, jako by byl ještě činitelem.

Proč to?

Protože by ihned ztratil svůj těžce vybojovaný zisk, jako by toho nikdy nebylo, včetně úsilí.

Ale tělo bude mít přece také ještě nějakou činnost, ne?

To mu může být jedno. On bude jen blaženě oddán sám sobě jakožto nejvyššímu Já, a osudu těla, smyslů a dokonce ani pocitu „já“ v těle si nevšímá. Ostatně v nirvikalpa kévala všechno toto zmizí, jako by toho nikdy nebylo, včetně úsilí.

Zkrátka, je to tak, že ztotožňování se s tělem je základní omyl a nešvar, který je však přirozený a ne snadno měnitelný, dokud se mysl aspoň jednou nestáhne do svého ryzího stavu. Avšak, až se to přihodí, musí být jógin od této chvíle naprosto

bdělý a nesmí dovolit žádné myšlenky, aby se ho dotkla a uvrhla ho znovu do nevědomosti. Pokud by se to mělo dít, pak se musí bránit vnitřním prohlášením: „Já nejsem konajícím, nejsem ten, kdo jedná, nejsem činitelem. Jsem nekonečné, klidné, tiché, absolutní Já.“ To zaručuje rychlý postup z nepravdy do Pravdy. Uvědomit si JSEM a dost. A nevsímat si dál planého myšlení a mluvení – to všechno jsou opravdu jen staré, klamné reakce těla, smyslů a nic víc. Když se dostaví, ať se dostaví; jógin je nesmí rozvíjet, ať se děje, co chce, naopak musí k nim být lhostejný a nechytat se na ně. To znamená bdít, bdít a zase bdít!

otázka č. 525

Z absolutního hlediska je všechno Absolutno, tedy Já i ne-já. Pak ale nezáleží na tom, na co se soustředíme, chceme-li poznat Pravdu. Je to tak?

Zpočátku na tom nezáleží. Ale nakonec přece jen musíme obrátit pozornost do nitra a stáhnout ji na Já.

Proč? Nemělo by přece na tom záležet vůbec, je-li vše, co existuje, opravdu Absolutno.

A přece na tom záleží, neboť tuto univerzální skutečnost ve všem můžeme poznat jedině tehdy, díváme-li se na vše očima Jáství. Proto je naším prvním cílem poznat a pochopit Já, což znamená ztotožnit se s Ním.

otázka č. 535

Chtěl bych se chovat jako jógin, ale musím žít bohužel stále ve světě. Mám ženu, děti a hromadu povinností. Co mám dělat?

Rámakrišna říkal, že to je jako být uzavřen ve světnici se slabým paprskem.

Co to znamená?

Musíš se při plnění svých povinností stále radostně držet tohoto paprsku a nikdy jej neztrácej ze zřetele. A to znamená bdít. „Jednou rukou pracovat a druhou se dotýkat nohou Páně. A kdykoli práci přerušíš, vezmi ty nohy do obou rukou a polož si je na srdce,“ radil Rámakrišna. Co to znamená? Aby ses uvolnil především v duchu a považoval rodinný život za nejlepší příležitost k očistění charakteru. Sám v sobě jsi přece již dávno svobodný, ba dokonce jsi svoboda sama! Kdo tě může spoutat? Je třeba trvale bdít a rozlišovat! A když to jinak nejde, uvědomit si, že ty a celý svět jste jen hračkou v rukou Boha. I to postačí k získání klidu, pokory a vnitřní spokojenosti.

otázka č. 536

Co děláš?

Snažím se vyhýbat se nectnostem.

To je málo. Musíš získat aktivní vztah k Bohu, a ne jen pasivní, přiblížit se k Němu, snažit se o kontakt...

Jak?

Všemi možnými způsoby. Oddaností, átmavičárou, filosofickou modlitbou, jak jen to půjde. Všechno přijmout a nic nepožadovat! A stále, stále vycitřovat Já v pozadí všech myšlenek trvale ve dne a pokud možno i v noci. Tomu se říká „tiché mlčení“. A odevzdat se Mu!

Co tím vším získám?

Že tě Bůh přijme a už tě nepustí.

otázka č. 538 + 539

Odkud se bere jóginův klid, když je v činnosti?

Ať v činnosti nebo v nečinnosti džňánin vždy přebývá na samé hranici tvoření myslí, což je sféra klidu, bdělosti a hluboké mentální rovnováhy. Odtud pramení jeho vnitřní mír.

A může se z něho někdy vychýlit?

V kritických chvílích života, například při velkých bolestech nebo mimořádném vzrušení by to bylo možné, ale pak jen na malý okamžik. Při normální činnosti mu však odpadá díky této sféře veškerá křečovitost. Proč? Protože jeho ego je zmenšeno na minimum.

A není to také tím, že jeho činnost je prováděna jen tělem, zatímco on sám o tom skoro neví?

On to ví, ale přesto pro toto trvalé přebývání ve sféře míru není konajícím, ale jen klidně přihlížejícím.

A čím vlastně vzniká neklid myslí?

Žitím v dualismu, v nejednotě, v nepravdě. Mysl člověka se setkává s lidmi a předměty jakoby druhými a ihned k nim zaujímá svůj osobní vztah, dobrý, horší, indiferentní atd. Tyto asociace a předměty se nepřetržitě v myslí střídají a stále mysl vzrušují a rozvlňují.

otázka č. 568

Největší překážku při hledání Já vidím v tom, že mne zaskočí nějaká cizí myšlenka, která pak odvede moji pozornost někam jinam. Co s tím?

Co s tím děláš teď?

Zaháním ty bludné myšlenky, jak mohu, ale moc to nepomáhá, protože se okamžitě zamotávám do nových. Je to asi nějaký starý zvyk myslí, která se tím baví.

Tak se podívej! Kdo je ten, kdo si uvědomil bludnou myšlenku?

Já si ji uvědomuji.

A koho hledáš?

No já, přirozeně.

Takže ten, kdo hledá, i ten, kdo je hledán a dokonce i ten, kdo si uvědomuje myšlenku rušení je jeden a tentýž.

Vypadá to tak, ale co z toho?

Můžeme toho využít. Zvyk přemoci vůlí.

Jak?

Jakmile se objeví rušící myšlenka, musíš ihned obrátit pozornost na toho, kdo si ji uvědomil. To je totiž ten hledaný. Jenom tak stáhneš svou pozornost znovu k Já.

Ale mezitím se mi patrně vybaví nová rušící myšlenka. Co potom?

Tak to musíš opakovat znovu a znovu. Po chvíli se tím mysl unaví a přestane tě otravovat. A máš po starosti. Vůle a touha poznat zvítězí nad zvykem a zábavou.

otázka č. 569

Moje potíže spočívají v tom, že se sice soustředím na Nadjá, ale že si přitom uvědomuji, že se soustředím. Tím to končí a pak už to dál nejde.

To je pochopitelné. Ale ty si musíš uvědomit, ne že se soustředíš, ale toho, kdo si uvědomuje, že se soustředíš.

Ale když si ho uvědomím, za chvíli si zas uvědomím, že si uvědomuji, že se soustředím, a tak potíží nebude konce.

Nikoli, tvá poslední potíž skončí stavem následného pozorování Já – Já,

protože opakované uvědomování změní se v trvalou bdělost. A to už je, přidáš-li k tomu hlubokou odevzdanost, jen malý „kousek“ k Poznání.

otázka č. 570

Jsem už tak zaplácaná a překrytá hloupostmi denního života, že se mi zdá, že se dostávám na samu hranici zájmu. A když si někdy konečně na chvíli sednu k meditaci a jen cípeček duchovnosti poodkryji, hned mám zas tendenci ho překrýt. Je to se mnou zoufalé!

Čím horší výsledky, tím menší zájem, že ano?

Ano, přesně tak. Prosím vás, co mám dělat?

Cvičit v 6. čakře, dělat filosofickou modlitbu, číst duchovní literaturu, studovat ji a meditovat. Vyhradit si nejméně jednu hodinu denně pro duchovní práci. A neslevit! Znovu a znovu opakovaným rozhodnutím slíbit sobě samé, že budeš pracovat na zvelebení duše. Je nutno bezpodmínečně a za každou cenu zdolat tuto nebezpečnou úroveň odklonu. Je to zkouška, která když se prohraje, může mít dalekosáhlé a osudové následky i pro řadu životů, mimo jiné i další zhoršení podmínek, zatímco když z ní člověk vyjde vítězně, dostane se brzy do úrovně, kdy se na svá duchovní cvičení už začíná těšit. A podmínky se pak zpravidla zlepší. To je znamení, že je vyhráno. A ty musíš vyhrát! Bylo by škoda minulého úsilí.

otázka č. 571

Někdy a už po několikáté mi v meditaci svitlo trochu blaha. Obyčejně se snažím je objektivizovat nebo prostě jinak odstrčit a říkat si: „Není to pro tebe, musíš dál.“ Ale pak mě to mrzí. Co s tím mám dělat?

Když se příště dostaví duchovní blaho, zůstaň úplně klidná a nech je být, ale nepřivlastňuj si je. Je to známka jistého uklidnění mysli. Je pravda, že by se mělo jít dále, ale to nemusíš nutně dělat teď ani objektivizací blaha a hledáním Svědka, ani jinak, ale můžeš se pokusit nechat tento blažený stav prohloubit sám sebou. Možná, že se ti to podaří. Jsi teď v úrovni, kdy potřebuješ povzbuzení jakýmkoli prostředkem a třeba i „bonbónkem“ duchovního blaha. To je také možná důvod, proč je dostáváš. Proto se mu nebraň a nezapuzuj je a zůstaň v něm, jak dlouho to půjde. Vezmi to jako dočasnou boží odměnu za tvoji duchovní práci. Ale jinak na to nebud' nijak hrdá a vůbec k tomu nezaujímej žádné stanovisko. „Ať se děje vůle Boží!“ Když ti posílá blaho, ať zde je. Přinese ti větší touhu.

otázka č. 573

Kde se vlastně rodí myšlenky – v hlavě?

Ne, přesně tam, kde nakonec zanikají, to jest v duchovním Srdci člověka.

Ale člověk přece používá také mozek k myšlení.

To je pravda, ale mozek je jenom transformátor základních impulsů, které k němu tryskají z duchovního Srdce čili z Nadjá. Když jsou tam impulsy staženy zpět (při meditaci), člověk poznává Zdroj, a to tím, že se Jím vědomě stává. To je Poznání.

Může nějaká myšlenka zůstat osamocena?

Ne, myšlenky jsou v podstatě vždy zapojeny na svůj Zdroj podobně jako elektrický proud na dynamo. A nejen to, ony musí mít také svůj objekt myšlení, jako elektrický proud musí mít žárovku, aby tekl a svítil.

A když není objektu?

Zmizí-li objekt myšlení, „já“ se samo neudrží, ale ihned se vrací ke svému Zdroji. Na tomto základě jsou buď výslovně, nebo i skrytě vybudovány všechny

duchovní Cesty. Proto je nutno osvojit si během času cvičení jednobodového soustředění, aby mohla být mysl člověka stažena do nitra čili k jejímu Zdroji, do jediného bodu v duchovním Srdci (ne na bod!).

Ale to je velice těžké, nesnadné a namáhavé.

Ne stejně pro každého. Záleží na tom, jak velký má ještě člověk zájem exponovat se venku.

Kdy se tedy vlastně člověk úplně uklidní?

Když konečně pozná sám sebe.

Ale to pro něj potom zaniká svět.

Dočasně. V sahadža nirvikalpa samádhi zůstává však člověk, svět i Bůh a všichni tři jsou jedno.

otázka č. 574

Když se soustředím na Já, zdá se mi, že moje mysl nikdy nemůže vyjít z činnosti, neboť je stále zaměstnaná soustředěním. Není to začarovaný kruh?

Není, protože toto soustředění má jednu neobyčejnou vlastnost. Spaluje totiž všechny ostatní myšlenky až na jednu, to jest myšlenku „já“, takže postupně dělá mysl jednobodovou.

Ale já necítím, že by se moje mysl stala jednobodovou.

Protože tak hluboko ještě nejsi. Soustřeď se hlouběji, až se mysl zúží na prvotní myšlenku-cit „já“.

To pak bude v jediném bodě?

Spíš možno říci, že sama bude bodem, to znamená, že bude jednobodová. A když ji necháš v klidu, tato poslední myšlenka se sama neudrží a rozpustí se do toho, z čeho vznikla, rozplyne se do svého Původu. Tak poznáš, co jsi.

Dobře, ale budu to já, nebo to bude On?

Malé já se ztratí, rozplyne se jako kapka v moři.

...a co pak zůstane? Moře?

...moře Poznání...

otázka č. 575

Poslední dobou se jenom soustředím a stále soustředím a pořád nic. Asi to dělám špatně.

Zdá se mi, že máš mysl plnou soustřeďování, ale skutek utek. Na co se soustředíš?

Na soustředění přece.

Tak v tom je ta chyba. Musíš se soustředit na Já a v něm se utopit, ne v myšlence soustřeďování.

Ale když ona se mně tato myšlenka stále vynořuje v mysli.

Tak se jen podívej, komu se vynořila.

To já vím moc dobře, objevuje se mně.

Tak se na toto „já“ pevně zaostří a stále nepřetržitě sleduj! Nakonec se mysl přece jen podrobí a ty máš vyhráno.

otázka č. 580

Někteří moji přátelé se koncentrují na plamen svíčky a jiní zase na černý bod na zdi. Co tomu říkáte?

Mysl je možno upevnit na cokoli, když chceme, aby nás nerušila, a je to ze začátku jedno, na co se soustředí. Později však už ne.

Proč?

Protože v hlubších stupních soustředění sbírá mysl vibrace předmětů soustředění a ty nejsou všechny stejné. Proto se doporučují předměty pokud možno z ryzího materiálu (zlato, drahé kameny apod.) nebo vůbec přírodně čisté (květina, kapka rosy apod.).

Může to být také celá kytice květin?

Ne, to se nedoporučuje, protože se mysl mnohotvárností tříští. Proto i předměty soustředění by měly být co nejjednodušší. Ale ze všeho nejjednodušší a nejčistší je přece Já a jeho vibrace jsou přítom nejmocnější, naprosto ryzí a bezpečné. Proč se tedy nesoustředit na Já? A kromě toho je to přímá cesta.

otázka č. 592

Stále mi nejde do hlavy Buddhova Prázdnota; pokouším se Ji cvičit, ale pořád v tom mám zmatek.

Jak to děláš?

Nejdříve si uvědomí, že jakožto člověk nemám žádnou nezávislou nebo samostatnou existenci, neboť moje tělo i moje mysl a city jsou za ni vděčny jedině Světové Mysli. Ona to všechno tvoří a tuto tvorbu vtiskuje tomuto svému výtvoru (člověku) do vědomí cestou duchovního Srdce. A to, že říkám „já“, je tedy vlastně klam. Označení Já patří jedině Nadjá nebo Světové Mysli.

Dobrá, to je v pořádku, a co dál?

Když si to dobře uvědomím a k tomu ještě, že ta Světová Mysl je ve své podstatě naprosto čirá a prázdná, změní se má lidská mysl v prázdnotu, která je pak také čirá a prázdná. Ale dál to nejde, i když mám stále dojem, že by se to mělo ještě nějak prohloubit. Jenomže nevím jak.

Tvůj dojem je správný. Konečnou fází čili závěrečným prohloubením zkušenosti bude, že se staneš TÍM, kdo si tu čistou a prázdnou lidskou mysl uvědomuje. To znamená, že už si tohoto Svědka nebudeš uvědomovat jako něco druhého, ale budeš přímo Jím.

Čili jenom budu?

Správně, jenom budeš jakožto poslední Svědek Já, kterým jsi ve své neosobní podstatě Ty Sám, což jest čisté Bytí, živý neosobní paprsek Světové Mysli. Má všechny její kvality, a přece se vztahuje výhradně jen k tvé bytosti. Je to Nadjá, v němž ale osobní pocit „jáství“ už neexistuje.

A není to Poznání?

Ano, to je Poznání neboli konečné Osvobození.

otázka č. 593

Někdy dojdou v meditaci tak daleko, že se mi zdá, jako by se moje ego už skoro přiblížilo k neosobnímu Jáství. Jakoby jedno „já“ hledalo druhé. Víím, že je to nesprávné, neboť je jenom jedno Já, ale nedovedu tento pocit překročit. Co mám dělat v takové situaci?

Odehrává se tento pocit v srdci?

Ano, je to v srdci a jsem přesvědčen, kdyby se mi nějak podařilo ta dvě „já“ spojit nebo sjednotit, že by to bylo ONO.

To by opravdu bylo. Tento stav je totiž už hodně hluboký a dochází k němu, když vědomí překračuje úroveň myšlenek. Máš v tomto stavu ještě nějaké myšlenky?

Velmi málo a nezdá se, že by mě nějak rušily.

To je dobře. Takže už nezbyvá nic jiného, než pevně zachytit stav „Já – Já“ a potom zůstat tichý, to jest indiferentní k eventuálním zvukům i předmětům, „podobný plameni světla drženího v bezvětrí“.

A co se stane potom?

V kladném případě se tato dualita spojí sama od sebe, tj. zmizí v Jednotě a ty poznáš skutečnou přirozenost Jáství. Bude to blažené, ale ty už tuto blaženost neobjektivizuj a jen se do ní tiše ponoř. Mudrci říkají, že je to Osvobození.

otázka č. 595

Ráda bych se zúčastnila hledání Nadjá, ale nemohu, nedovedu si je představit.

Nepředstavujte si Je. Představa je myšlenka a každá myšlenka je překážkou. Naopak stáhněte své myšlenky do Já, které sídlí v duchovním Srdci a zůstaňte tak. To je celá jóga. Musíte být jen zbožná a odevzdaná. Jako při modlitbě, jenomže beze slov.

otázka č. 596

Stalo se mi nedávno, že jsem zahlédl Já. Byl to jen záblesk, ale na tento zážitek nikdy nezapomenu. Jak je možné, že se mi ztratilo?

To je proto, že tvoje mysl není dosud čistá a má stále řadu sklonů, které ji připoutávají k tělu. Proto se musíš znovu a znovu pokoušet nejen o zahlédnutí Já, ale přímo o ztotožnění se s Ním. Teprve opakovaným ztotožněním nabudeš neklamného přesvědčení, že nejsi tělem, neboť tím spálíš závislosti, které se tě snaží přesvědčit o opaku.

Ale to byla pouhá náhoda. Sotva se mi podaří v dohledné době něco podobného opakovat. Co mám dělat?

Modlit se žhavou touhou o Milost duchovní pomoci a dělat analýzy, abys nabyl aspoň intelektuálního přesvědčení o tom, co nejsi.

otázka č. 600

Je nějaký rozdíl mezi soustředěním směřujícím k savikalpa samádhi a k nirvikalpa samádhi?

Rozdíl zde jsou. Směřuje-li žák k savikalpa samádhi, ponechává si rozlišování mezi pozorovatelem, poznáváním a poznávaným. Ve cvičení na nirvikalpa samádhi však setře všechny tyto rozdíly naprostou indiferencí k předmětům a zvukům.

Jak to provede?

Je psáno, že to provede tím, že se zcela ponoří do blaha uskutečnění Já, čímž se činnost mysli zastavuje.

otázka č. 601

Slyšel jsem, že existuje zážitek Všejednoty, co to vlastně je?

To je zkušenost, že všechno, co se nám jeví jako jména a tvary, je ve skutečnosti Bůh v aspektu Existence-Vědomí-Blaho.

Jak se dosáhne tohoto stavu?

Tím, že všechno, co existuje, budeš trvale považovat za Boha. To znamená, že rozlišíš jména a tvary od Existence-Vědomí-Blaha.

Ale moje vásany mě v tom budou patrně rušit a bránit.

Tomu se musíš vyhnout omezením zevní činnosti a jejích následků a potlačováním myšlenek, a stále pohlížeš na každý zevní projev jako na Boha. Tím zmizí připoutanost k věcem a zážitek Všejednoty vstoupí do vědomí. Vzpomeň na Mahárišiho: „Nedívejte se na věci jako na věci, ale jako na Boha!“

Je to spojeno s blažeností?

Ano, s mírem a hlubokou vnitřní i zevní blažeností.

Jak se udržít tento stav?

Když si budeš stále připomínat, že ty sám jsi touto neochvějnou blažeností. Takto rozšíříš po čase své jáství na celý vesmír. Ale nerozváděj tuto zkušenost v mysl, tím by ses znovu zapletl do pocitu tělesnosti, zatímco když jej překročíš, budeš ve věčném Vědomí Všejednoty.

otázka č. 602

Je Svědek Já také sám sobě Svědkem?

Ano, jistě. A to ve všech třech stavech (v bdění, snění i v hlubokém spánku) a dokonce i ve stavu zvaném „túrja“, to jest ve čtvrtém stavu.

Co je stav „túrja“?

Stav „túrja“ se popisuje jako „to, co nemá žádné části, nepopsatelné, prosto zdání zkušenosti, zcela blažené Jedno bez druhého“, což je prostě čistý átman čili Nadjá.

Existuje to v duchovním Srdci nebo kde?

Existuje to všude, v příčině i v účinku.

Jak tedy tento Svědek sám sebe poznává?

Poznává se ve všem jako Existence-Vědomí-Blaho ve věčné bdělosti. Když budeš i ty trvale bdělý a použiješ své intelligence, to znamená, že vyloučíš všechno zevní, můžeš v této bdělosti poznat sám Sebe čili Nadjá.

otázka č. 612

Čím déle hledám Pravdu, tím více se mi zdá, že jsem Jí blíže, ačkoli jinak žádné zvláštní zkušenosti nemám. Čím to je?

Výborně! Jestli ti dobře rozumím, tak to znamená, že už po krátké meditaci máš dojem, jako by ses byl značně přiblížil k Pravdě. Je to tak?

Ano, přesně tak. Ale rád bych věděl, není-li to jen můj subjektivní dojem?

Je to tvůj subjektivní dojem samozřejmě, ale vychází z pravdivé skutečnosti, že během let podstatně ubylo na závislosti, tj. že se tvoje mysl stala čistší a řekl bych průsvitnější.

A co bych teď měl dělat?

Bdít nad tím, aby se znovu něčím nezakalovala a usilovně cvičit. Přejít k Pravdě se stane najednou.

Čekal jsem, že si postupně uvědomím nějaké stupně pokroku.

Není to nezbytně třeba, ačkoli ten nejdůležitější sis už právě uvědomil.

otázka č. 651

Kdyby se nám podařilo v meditaci úplně zničit ego, znamenalo by to trvalé Poznání?

Ano, ale museli bychom toto Poznání ještě upevnit.

Čím?

Museli bychom ještě zrušit klam mnohosti a rozdílnosti.

Žít Jednotu?

Správně. Žít univerzální Jednotu všeho a stát se Jí. A to nám pomůže uskutečnit třeba asparšajóga.

A co vlastně způsobuje pocit dvojnosti?

Za prvé spojení vědomí osobnosti s tělem a za druhé myšlenky, které se vážou k smyslovým předmětům čili stručně řečeno „ego“. Proto žádné ústupky egu!

Ale je-li pravda, že jsme k němu přišli nevědomky, měli bychom ho být stejně tak zbaveni.

Tato pravda je jen relativní pravdou. Kdyby nebylo našich vásan – a ty jsme si nashromáždili sami během našich životů – zážili bychom teď Poznáním a Pravdou.

otázka č. 688

Jak se mám zbavit utkvělé myšlenky, že „já jsme činitelem“? Vím, že to ve skutečnosti není pravda, ale když přijde sebemenší činnost těla nebo i pohyb myšlenek a citů, stále si to myslím.

Je jen jediná možnost, jak se zbavit této utkvělé představy: upnout svou pozornost na to, co opravdu nikdy nic nekoná. Pak ani ty nebudeš konajícím.

A co to je?

Tvé vlastní nejvnitřnější Já – Nadjá. Když v Něm budeš stále spočívat a potlačovat všechny myšlenky o tvé osobní činnosti, hned jak povstanou, rozpustí se všechna osobní pouta, která tě normálně zdržují v duchovním pokroku a ty budeš volný a svobodný. Pak budeš vědět, že nejsi činitelem, ani poživitelem výsledků své osobní činnosti.

otázka č. 697

Jak se správně dělá objektivizace?

Pokládáš všechny své žádosti, pochyby, strachy atd. za poznatelné předměty a medituješ o Vědomí Já jako o jejich Svědku. To znamená, že kdykoli se ti objeví v mysli nějaká myšlenka, ať je prakticky jakákoli, pokládáš ji za objekt a postavíš se k ní indiferentně. O Nadjá přitom víš, že je ve své přirozenosti věčné a stálé.

Co se stane s těmi otravnými myšlenkami?

Co by se s nimi stalo? Objeví se a zmizí. Proto je ze všeho nejdůležitější indiference. A ovšem také rozlišení, diskriminace mezi Já (Svědkem) a ne-já.

Mohu to cvičit i během dne?

Ovšem, zejména v každé psychické situaci, která je ti nepříjemná.

Proč zrovna v těchto situacích?

Protože je to něco, čeho se chce člověk zbavit, a proto zvyšuje své objektivizační úsilí. Máš prostě větší zájem o zdárný výsledek.

otázka č. 701

Zdá se mi, že učíte i ovládáte několik meditačních technik. Kterou z nich pokládáte za nejlepší?

Tu, která příslušnému žáku může v současné době nejvíce pomoci, to nelze generalizovat. Duchovní výuka je plynulý proud, který však někdy a u někoho mění rázem své řečiště jako při povodni, zatímco u celé řady jiných osob se celkem nemění. To záleží hlavně na temperamentu. Podle toho je dobře cvičení a techniky přizpůsobit.

Dělají to žáci někdy sami od sebe?

Většinou, pokud ovšem pracují opravdově, rozhodně a pilně.

otázka č. 705

Poslední dobou, když se snažím meditovat, mívám někdy takový zvláštní stav. Není to příjemné, ani nepříjemné, nemohu zaznamenat ani pokrok, ani pokles pozornosti, prostě jenom jsem. Nevím, co mám dělat a kam to zařadit. Je to kladné, nebo záporné?

Je to právě takové, jaké to je. Přejde-li to znovu, nestarej se, nech to být! To je všechno, co se od tebe žádá. Nehledej příjemnost a nepředstavuj si, že máš něčeho nedostatek, právě jen buď! Budeš-li tichý, tento zatím ještě osobní stav nabude

charakteristiky neosobnosti a pak se uvidí...

Co se uvidí?

Každý duchovní stav, ponechaný v naprostém klidu, sám sebe prohloubí.

otázka č. 717

Včera jsem zažil hluboký duchovní vnor, ale najednou mě napadlo, že o něj zase přijdu a tím jsem o něj přišel.

Ponoření nebylo tak hluboké, jak se ti zdálo, protože v něm bylo stále ještě přítomno ego.

Ale zdálo se mi, že jsem již úplně bez ega.

Ten strach bylo právě to ego.

Ale co mám dělat, aby tam už ego nebylo?

Tibeťané radí „stát se zrnkem písku“, to znamená být tam, kde právě jsem. Nic si nežadat, ničeho se nebát, na nic se netěšit.

otázka č. 721

Čemu se říká stav za čtvrtým stavem?

Protože čtvrtý stav je stav věčného, samozářícího Já, zvaného také vševědoucí Svědek, který se projevuje v každé bytosti, je „stav za čtvrtým stavem“ Vědomí uvnitř tohoto Já. Je všepřonikajícím osvícením čtvrtého stavu. Maháriši přirovnává toto Vědomí k zářícímu prostoru, který proniká ústřední, modrou částí plamene (Jáství), ale zároveň je i mimo plamen. „Prostor nejen zahrnuje plamen, ale šíří se i mimo něj.“ Doporučuje však nedbat tohoto záření a jen si uvědomovat, že Skutečnost je stav ega prostý.

Na co se tedy máme soustředit?

Jedině na Já, sídlící v duchovním Srdci.

Co to konkrétně znamená?

Znamená to vtažení mysli do Já v nepřetržité bezpředmětné koncentraci a tím k jejímu ovládnutí. Neboť „...je-li mysl ovládnuta, je ovládnuto vše...“

Co je tedy pravým Poznáním: čtvrtý stav, nebo stav za čtvrtým stavem?

Pravým Poznáním je jediné stav za čtvrtým stavem čili Absolutno, které je zároveň nepopsatelným stavem čirého Vědomí. Indové mu říkají Brahma.

otázka č. 731

Pozoruji, že sice máš chvályhodnou snahu po Poznání, ale velmi malou soustředivost. Takto bys Poznání těžko uskutečnil.

Vím to! Ale co mám dělat?

Musíš nyní všechno své úsilí věnovat jen na zesílení této schopnosti.

Co to prakticky znamená?

Řadu věcí: 1) Každodenně cvičit jednobodovou pozornost do nitra. 2) Nevynechat ani jediný volný okamžik během dne, aniž bys obracel všechny síly své mysli k Já. 3) Dělat to oddaně a odevzdaně k Já a s velkou touhou je poznat. 4) Milovat Já, i když je ještě neznáš, protože láska tě bude k němu ještě úžeji přitahovat a hlavně podporovat tvoji snahu po soustředění. 5) A když se soustředíš, ani na okamžik nepustit Já z dohledu.

Když ono mně ale někdy mizí a rozplývá se v nic, jak ho mám pak nepustit z dohledu?

Když to začínáš pozorovat, tak si je ihned vizualizuj jako maličký světelný bod. Ale jen dočasně, pokud se zas kontakt s ním neobnoví. A když ti tam vlezou jakékoli nežádoucí myšlenky, nevěš si jich!

Ale třeba je to zrovna můj osud, že se tak špatně soustředím?

Východní nauky správně říkají, že osud je jen pro toho, kdo se dívá ven; ten, kdo hledí dovnitř (na Já) uniká osudu. Ale když už mluvíš o osudu, tak je zde ještě jeden bod: 6) Za všech okolností se zbav připoutanosti duše k svému tělu! To provedeš átmavičárou.

otázka č. 782

Říkáte, že člověk se má stát pozorovatelem pozorovatele svého okolí. Znamená to, že máme pozorovat myšlenky?

Ano, ale lidé to málokdy dělají správně. Většinou se jejich pozornost zachytí na myšlenkách, místo aby je jen vzdáleně pozorovali, a dřív než si to člověk uvědomí, pozornost pádí o překot s myšlenkami. Prostě běží s nimi a následkem toho se v nich ztratí.

Jak se to má dělat správně?

Pozorovatel čili svědek by se měl spíš nazývat Světlem. To znamená, že tu jde spíš o bdělost než o pozorování. O bdělost všestranně orientovanou, a to jak zevně, tak i do nitra, ale na ničem neulpívající. Je to velmi jemný a vyvážený stav.

Co má člověk dělat, je-li jeho pozornost odváděna?

Nemůže-li se udržet v klidném bdění, musí postavit své pozornosti do cesty ještě jiný objekt, než jsou myšlenky.

Jaký by to mohl být objekt? Nic jiného už přece člověk nemá...

Ale má, má ještě dech. Cvičící má upřít jemně pozornost na dech a běh myslí přitom jakoby jen z povzdálí kontrolovat, ale jen velmi jemně. To ho přivede do harmonické rovnováhy, takže stojí jakoby ve středu vah.

Ale to znamená, že není zcela ponořen ani tady, ani tam?

Správně. Když totiž nejen myšlenkám a dechu, ale ani samotné pozornosti nepřikládá člověk příliš tvrdě pozornost, může zachytit pocit jakési zdravé čistoty až prázdnoty čili vlastně Svobody sebe sama.

Stále ještě nerozumím té harmonické rovnováze. Mohl byste mi to laskavě vysvětlit?

Jde o rovnováhu zájmu a nezájmu a současně času – přítomnosti, minulosti a budoucnosti. Obojí spolu úzce souvisí. To, o co máme ve skutečnosti největší zájem, je současnost. Minulost a budoucnost se vytváří v naší mysli, ale jen ve vztahu k současnosti. V té bychom měli vlastně vědomě stále žít. V teď. A v teď je Pravda. Nevychýlíme-li se z TEĎ, jsme v Poznání. Nezaujaté pozorování myslí by mělo vycházet vždy jen z bodu TEĎ. To je ten střed vah. Měli bychom se snažit ztotožnit se s přítomností. Můžeme z ní pozorovat všechno. Své pocity štěstí i své „trable“. My jsme nad tím.

To je to Buddhovo: „Když jím, tak jím.“? Souvisí to s přebýváním v přítomnosti?

Ano, to je přesně ono. Buddha přišel na to, že dvě skutečnosti se nemohou dít pro člověka v jediném okamžiku. Proto všimnout si současně jen „jedné věci“ znamená žít v TEĎ.

Ale my to tak obyčejně neděláme.

Ne, my do té současnosti zaplétáme naše domněnky, strachy a touhy, něco z možností, které se třeba ani nestanou. To znamená, že třeba myslíme na budoucnost, místo abychom žili v přítomnosti.

Ale mně se zdá, že mohu žít v přítomnosti a stejně přítom myslet na věci minulé i budoucí.

To je zdánlivé, v jednom čase děláme vždy jen jedno. Ale „skáčeme spíš

vpřed a zpět“ a to nás rozptyluje a dělá mysl neklidnou.

Ale mně se opravdu zdá, že můžeme myslet na všechno najednou – na přítomnost, minulost i budoucnost. Proč to je?

Protože myšlenkový pochod je nesmírně rychlý. Když myslíme jen na přítomnost, tento pochod se zpomaluje. To je směr k jednobodovosti, respektive k jednoduchosti pozorování neboli bezprostřednosti.

Co je to jednoduchost pozorování?

Když zde už není hlídač toho.

Jak to?

Když si nemyslím „teď budu jíst“, ale prostě jím. Bezprostředně, bez programování, bez pozorování.

otázka č. 787

Jak se docílí jednobodovost?

Jedině soustředěním.

Já se soustředím, ale za chvíli se vždy musím podívat, jak už jsem daleko...

Tohle nesmíš dělat za žádnou cenu, jinak nedojdeš nikam a všechno tvé předchozí úsilí bude zbytečné.

otázka č. 795

Slyšel jsem, že existuje meditace bez úsilí. Ale já musím vždy vynaložit značné úsilí, když se pokouším medítovat. Kde dělám chybu?

Nikde. Meditace začátečníka se neobejde bez úsilí. Teprve později se koncentrační úsilí zjemňuje a námahy na udržení mysli v soustředění ubývá. Jen buď trpělivý a vytrvalý a soustavně pokračuj. Meditace bez úsilí se dostaví časem sama od sebe.

otázka č. 800

V poslední době jsem při meditaci velmi často ospalý.

Znáš Siria?

Myslíte tu hvězdu? Jo, znám.

Tak si představ, že Já září v tvém duchovním Srdci tak silně jako Sirius. Drž pevně tuto představu a neusneš! A také nezapomeň dělat analýzy „Co jsem já?“

Před meditací?

Když tě to táhne ke spánku, tak třeba při meditaci. Tím přerušíš počínající spánek a současně najdeš správný směr a duchovní energii.

otázka č. 836

Medituji už mnoho let, avšak nyní jsem narazil na stav, se kterým si nevím rady. Jakmile se začnu soustřeďovat do srdce, nastane v srdci pocit rozplynutí, který se stále stupňuje, až už to dál nejde.

To je skvělé, buďte rád, tohoto stavu dosahuje jen málo lidí.

Já vím, že je to hluboký stav, ale přál bych si ho prohloubit až k Poznání. Jsem stár a času mám proto málo a tolik už cítím blízkost Nadjá, jakoby bylo přímo za dveřmi. Co mám dělat?

Nic.

Co nic?

Nedělejte nic! Všechno, co se nyní stane, udělá Nadjá za vás. Právě proto došlo ke stagnaci. To je výzva pro vás, abyste přestal usilovat a předal všechnu akci

Bohu. Vy Ho jen prostě, aby vás úplně ovládl, aby si vás přivlastnil a vzal za svého, a pak vás použil jako svůj nástroj k dobru lidí i všech ostatních bytostí. To je všechno, co smíte udělat.

V tom závratném tichu nemohu vlastně dělat skoro nic. A přece se tu a tam snažím.

Tak jen v něm spočívejte a oddaně čekejte na to, co se stane. Tady platí Eckhartovo pravidlo: Nic nemít, ničím nebýt a o ničem nevědět.

otázka č. 866

Co je to bdění?

Bdění je nejen trvalá bdělost toho, co myslíme, cítíme, schvalujeme nebo zavrhuje atd., ale také trvalé vědění odkud se to děje. To znamená, že je to pozorování toho, co jest, včetně hlubokých vrstev podvědomí, z nichž většina našich posudků nebo úsudků pochází. Jenom když mysl pozná, jak a čím je vlastně podmíněná, může se svých závislostí a podmíněností vzdát a stát se tak svobodnou. Ale toto vzdání se nesmí stát novým pohybem mysli, ale naopak její tichostí, tichem mysli, to jest jejím absolutním mlčením.

otázka č. 870

Je v pozornosti na pozornost nějaké napětí?

Nemělo by být. Není to „být bdělým něčeho“, ale jen právě „být bdělým“, protože zde není úsilí dosáhnout něčeho.

Je to něco jako naslouchat komorní hudbě?

Ano, něco takového, ale uvolněně, bez úsilí pochopit. Mysl musí být ustálená sama v sobě, svobodná, bez námahy a vůle, nesmí se stát vykonavatelem úsilí, ale jen být. Je to skutečně jako naslouchat vážné hudbě, ale beze snahy pochopit úmysl skladatele. Ono „já“, které stále něco chce nebo nechce, je nutno škrtnout, eliminovat. Pak to jde.

Tak, jak to říkáte, to vypadá, že cvičení „pozornosti na pozornost“ je prosto jakékoli energie. Je to tak?

Ne docela. Tichá, svobodná mysl není prosta energie, i když to není naše známá a běžná energie dosahování nebo získávání nebo čekání na výsledek. Je to spíš energie současného bytí, ne stávání se něčím nebo posuzování.

otázka č. 884

Duchovní cesta vyžaduje v podstatě trvalý odklon pozornosti od veškerého chtění osobnosti, a naopak ztotožňování se s Čistým Vědomím, nezávislým, nic nechtějícím.

Pokud uvedený odklon od veškerého osobního chtění provádím důsledně, to je i ve směru likvidace zájmu o pořízení partnera k manželskému soužití a zájmu o komunikaci s přáteli, dostávám se časem vedle pěkně duševních stavů i do negativního citového sucha a ostře pocítuji svůj život jako nenaplněný, šedivý, smutný, zbytečný, zejména když vidím jiného člověka, jehož zevní život je úspěšný, kvetoucí. Tento pocit někdy zesiluje až tak, že mi podkopává chuť a sílu k aktivní duchovní praxi.

Pokud přejdu z postoje bezzájmovosti vůči touhám své osobnosti na opačnou stranu a začnu-li se těmito touhami zabývat a snažím-li se je realizovat, dostávám se do rozporu s duchovním postojem „Já jako nezávislé, nic nepotřebující existence“.

Jak vyřešit tento rozpor? Na jedné straně jen čistě duchovní zaměření

vyvolává časté bolestivé reakce osobnosti ve formě frustrace, ochablosti, nudy, a na druhé straně kompromisní vyvíjení zájmu a úsilí i o zevní cíle narušuje a zpochybňuje duchovní stanovisko neoddělené existence a vyvolává ve mně představu a pocit, že v duchovní praxi chytračím, že jsem pokrytec, že se snažím rafinovaně vyhnout duchovnímu břemenu.

Pravda je stav bez ega. Rozhodne-li se někdo najít tento stav ještě v tomto životě, pak to znamená hledat Pravdu stále a stále, dokud Ji nenajde. Bez ohledu na osobní nálady, výhody či nevýhody, které by z toho mohly plynout. Z tvé otázky je patrné, že k takovému rozhodnutí jsi dosud nedošel. Nevadí, i v tom případě se dá jít duchovní cestou, jenže o něco pomaleji.

Mluvíš o symbióze zevního života s duchovním. To není nejsprávnější. Lepší by bylo vytvořit situaci, kde život je jen duchovní a žádný jiný a žít pak podle toho. Taková je totiž pravda. Jen jak ji uvést do praxe? Tím, že se staneme trvalým Pozorovatelem tohoto světa čili trvale bdělým svědkem všeho, včetně své osoby, jednání, myšlení atd. Přitom nemusíme měnit svůj dosavadní způsob života. Změní se postupně sám tím, jak od nás budou samy od sebe odpadat žádosti a závislosti, a to podle toho, jak trvale a hluboce budeme pěstovat požadovaný postoj. Když budeme vytrvalí a dosti hlubocí, tak, aby se vytvořil pevný kontakt s naším Svědkem, božským Jástvím, nakonec nám vyprchá i sama touha po světském rozptylování. A přitom tento stav bude naprosto přirozený a nenásilný. Jeho výsledky budou samozřejmě přímo úměrné hloubce a intenzitě naší vnitřní bdělosti a pozornosti.

Rozumíš tomu? Tak proč to už dávno nepraktikuješ, místo abys hledal rozdíly mezi duchovním a světským, když je možno žít ve stavu, kde žádné nejsou. Duchovní bdělostí, kterou postupně prohloubíš (bdělostí bez napětí), budeš obracet pozornost ke svému Prameni, k nepohnutému prameni Života, to jest od vnějška k nitru, což bude naprosto nenápadné a nikdo o tom nemusí vědět. To je všechno. Reakce, o které píšeš, vůbec nemusí vzniknout, budeš-li pracovat poctivě.

A nyní k otázce ženění. Jen se ožeň, chlapče. Budeš-li žít pravdivě, to znamená poctivě a bděle, jak se doporučuje, naprosto ti sňatek neublíží, spíše pomůže k odosobnění. Hledáš-li však k sobě bytost čistou a duchovní, musíš být nejprve ty sám tou čistou a duchovní bytostí, neboť právě zde platí staré české přísloví: „Jaký byl, takovou potkal.“

Zdůrazňuji, že není třeba se lidem vyhýbat, abys došel svatosti nebo moudrosti. Zevní svět je už teď s duchovním v naprosté jednotě. To je to, co svazuje lidi i věci v Univerzu.

otázka č. 885

Někdy jde moje pozornost sama k Srdci, jakmile se jen trochu ztiším. Je to dobře?

Ano, to je dobře. Podrž ji tam co nejdéle. Ještě lepší by bylo, kdybys dovedl obrátit pozornost na pozornost.

otázka č. 888

Jaký je nejsprávnější druh nebo způsob meditace?

Když není meditujícího.

Cože?

Když zůstává jen čisté Bytí, ale není toho, kdo by je zažíval.

Kdo ale potom ví o onom bytí, když zde není ten, kdo by je zažíval?

Je to nový druh neosobního poznávání, jakého zde dříve nebylo. Poznávání bez uvažování.

Jak k tomu dojdeme?

Musíme k tomu svolit, dovolit projevení se.

Je nějaká základní podmínka pro tak hluboký způsob meditace?

Ano, naprostá pokora, naprosté odevzdání a nehledání naprosto ničeho.

otázka č. 891

Proč se nám stále doporučuje vnitřní bdělost?

Protože když člověk není bdělý, jeho vědomí je okamžitě zotročeno jeho vlastní myslí, která jedná pod vlivem odvěkých závislostí a dává mu v tom smyslu příslušné sugesce. To je spoutanost, která brání duchovnímu pokroku člověka.

A když je člověk bdělý?

Pak vede sám sebe k lepšímu a touží-li po osvobození, nezaplétá se do závislostí, ale dává si sugesce duchovní, nápady a podněty, a tak má naději se osvobodit.

Jak vlastně přijímá Pravdu a odmítá nepravdu?

Pravdu člověk přijímá tím, že si vybírá vyšší způsob života, nepravdu přijímá přijímáním „hmoty“ a otročením nižším životním stylům. Aby tomu zabránil, měl by se stát co nejčastěji svědkem své mentální činnosti.

otázka č. 901

Je to zvláštní! Jakmile začnu meditovat, mám najednou takovou spoustu myšlenek na všechno možné i nemožné, až je to k neuvěření. Čím to je?

Myšlenek máš stále stejně. Ale když se začneš soustředit, začnou ti překážet, a proto si jich začneš více všímat.

Jak se toho zbavit?

Buddha radil pozorování dechu. A to je dobrá metoda, zejména když přitom dech trochu zmírníme.

Jak zmírníme?

Natolik, aby nebylo dýchání slyšet. Dýchání má být bez úsilí, bez napětí.

Jak dlouho je nutno konat toto pozorování?

Až se myšlenky uklidní. Říká se, že k tomu stačí nepřerušovaných 21 vdechů a výdechů, bude to však určitě víc pro začátečníka.

Proč?

Protože začátečník stěží zvládne tak dlouhé soustředění, aniž by se jeho pozornost odchýlila.

otázka č. 903

Když mi teď nejde dobře meditace, neměl bych s ní počkat, až budu ustálenější?

A co jiného tě může ustálit než meditace? Toto je věčný úklad ega, to stálé oddalování. Teď máš mládí, zdraví a svěžest – to chceš začít s meditací, až je ztratíš?

Ve stáří už nelze začít?

Ale ano, ale dobré výsledky jsou zpravidla nepřímo úměrné tělesné i duševní únavě, a ta bývá ve stáří běžná a někdy i dost značná. A potom, kdo ti může zaručit, že se dočkáš stáří? Lidský život je drahocennou příležitostí k duchovní cestě a neměli bychom ho promarnit v čemsi jiném, méně důležitém, ať je to cokoli.

otázka č. 916

Dosáhl jsem určitého stupně soustředivosti, ale nemohu dál. Kdybych

ted' zemřel, ztratí se tato schopnost, nebo zůstane zachována do příštího života?

Tato schopnost, jako všechny kladné energie, které člověk během života získal, přenáší se do životů příštích, kdy je bude moci se zdarem uplatnit. A tak, i když někdo nedokončil Cestu, nikdy není ztraceno, co na ní vykonal. Buddhisté to přirovnávají ke stromu, který v mládí jen roste, aby teprve po létech (v lidském životě po vtěleních) vydal svou úrodu.

Nejhorší je, že já už ani nevěřím, že bych mohl v tomto životě realizovat.

To je opravdu vážná chyba, která je pravděpodobně hlavní příčinou vaší dočasné stagnace. Odložte tento názor a začněte znovu s co největší energií a také s větší důvěrou.

Ale já jsem starý, jak vidíte, a energie už moc nemám.

Nevadí, pokračujte nakolik vám, je to možno, ale s plnou důvěrou v Milost boží. Vždyť se může stát, že i v poslední chvíli života nastane náhlý obrat.

Bylo by to možné?

Právě tehdy bývá příležitost k Poznání nejlepší.

otázka č. 919

V noci při pohledu na hvězdné nebe jsem najednou ucítil okouzující mír v srdci. Ztišil jsem se ještě více a má duše se rozletěla do celého vesmíru. Avšak jsem se polekal, že ztratím svou základnu, a tím jsem to nakonec přerušil. Pak už to nikdy nepřišlo. Co mám dělat, aby se to znovu stalo?

Ztišit se znovu a znovu a trpělivě čekat... a vzpomínat na svůj zážitek co nejčastěji a co nejintenzivněji.

A když se dostaví?

Když se dostaví, zůstaň klidný, neosobní, to znamená, nic si odnikud nepřivlastňuj. To je to hlavní.

Ale jak si nemám nic přivlastňovat, když je to jen a jen moje zkušenost?

Dívej se na to tak, že to není zkušenost ega, ale Boží. Proto se jí také už nikdy neboj! Čím déle vydržíš tento neosobní postoj, tím déle ti zkušenost vytrvá a ještě se bude prohlubovat. Kdybys ji však rozebíral, analyzoval a posuzoval, ztratí se a třeba už nikdy nepřijde. Také si výslovně nežádej, aby znovu přišla.

Proč?

Protože jsou zkušenosti ještě vyšší. Hlavně však ji neanalyzuju.

Ale to není metafyzické...

Proč bys měl právě při takových vysokých zkušenostech uvažovat metafyzicky? To přenech dnům příštím. Raduj se jen z Milosti Boží a více si nežádej. Povede tě sama, kam bude chtít.

otázka č. 922

Co je vlastně pozornost?

Něco, co vyvěrá přímo z Já a přesahuje tělo, city i intelekt.

Poslední Pravda?

Ne, ale její čistá emanace. Proto, obrátíš-li pozornost na pramen pozornosti, jsi v Pravdě.

Což zní velice zajímavě. Tak proč nezažíváme Pravdu pomocí pozornosti, když ji používáme přece dnes a denně?

Ale bohužel ne k hledání Pravdy nebo aspoň k hledání pozornosti samotné, ale k běžnému pozorování myšlenek a citů.

Co bychom měli dělat v zájmu správného hledání?

Obrátit pozornost na pozornost, ale bez posuzování situace, čili zůstat přitom v mentálním klidu.

Já už jsem to zkoušel, ale vždy mě zaskočí tolik myšlenek a představ, že je jimi pozornost náhle plná a už jsem vedle.

Pak si musíš z těchto myšlenek vybrat jen jednu: myšlenku „já“.

Myšlenka „já“ je výš než pozornost?

Ne, pozornost je na hlubším stanovisku než myšlenka-cit „já“, proto se může na tuto myšlenku dívat, respektive soustředit se na ni. Odmítneme-li ostatní myšlenky, stane se „já“ čistou pozorností, respektive obě splynou v jedno.

K tomu je třeba asi velkého soustředění?

Ano, koncentrační síla je k tomu nutná. Pozornost nesmí být roztěkaná, ale musí se upnout jen na čistou myšlenku já. Je to stav napjaté vnitřní bdělosti, to znamená jednobodové soustředěnosti, který vyloučí všechno ostatní myšlení i cítění.

Ale když se mysl uklidní a už nebude mít žádné myšlenky, pomocí čeho budu pak vědět, že se uklidnila?

V této situaci nesmíš takto uvažovat, to bys znovu zabředl do myšlenek. Musíš jedinečně pozorovat myšlenku-cit „já“, což znamená věnovat jí plnou pozornost.

Ale nějaké myšlenky mne budou přesto pronásledovat.

Myšlenky musí být pro tebe už jen objekty, podobně jako city a tělo. To je všechno tvůj vnější svět. Ty však musíš obrátit pozornost k vnitřnímu světu a ztotožnit se s ním.

otázka č. 923

Je myšlenka-cit já v klidu, nebo v pohybu?

Myšlenka-cit já je ve věčném klidu, neboť je to vlastně paprsek Nadjá. Ale zároveň je ve věčné vibraci směrem k citům, vjemům a myšlenkám, které ovlivňuje.

Je tedy, jak se zdá, obojživelník?

Svým způsobem ano, ale sama o sobě se při životě neudrží. Je-li osamocená, vrací se rychle do svého zdroje.

To znamená, že by nám mohla pomoci k Pravdě?

Ano, ale právě jen tehdy, když je osamocená. Jinak je neúčinnější pomocí inspirace Pravdy samé.

Jenomže ta se člověku hned tak nedostaví...

Naopak, ta se dostaví ihned, jakmile začneme doopravdy hledat. Ale musí to být hledání upřímné, opravdové a hluboké, ne pouhý zájem.

otázka č. 924

Když zastavím činnost intelektu, je to také zastavení pozornosti?

Když se to stane vlivem hlubokého spánku nebo třeba v hluboké narkóze, zastaví se také činnost pozornosti. V meditaci, respektive kontemplaci se to však neděje, respektive nemá dít. Meditace má sice za účel zastavit činnost mysl čili intelektu, ale vědomá pozornost má přitom být plně podržena.

Ale je to těžké...

Toto je však pravý účel a také kouzlo dobré meditace či kontemplace. Bohužel taková zkušenost bývá zpravidla krátká, zvláště u začátečníků, ale i tak se vyplatí a stojí za námahu.

otázka č. 931

Co je vlastně hybnou silou meditace? Soustředění?

Ne, vlastní hybnou, respektive hnací silou meditace a vůbec duchovního

pokroku je touha.

Ale touha je přece Milost, jak jste nám kdysi řekl.

Ano, je to Milost, která ale vyvolává další Milost.

Jak to?

Je psáno, že každá opravdová touha po duchovní pravdě, míru nebo duchovním vedení uvádí do pohybu jisté inteligentní síly, které existují ve vesmíru a které odpovídají přímo úměrně velikosti naší touhy. Proto bychom měli každým dechem, každým okamžikem toužit výš a hlavně nezapomínat na náš nejvyšší Cíl.

otázka č. 933 + 936

Co je to kontempace?

Kontempace je vyšší stupeň meditace. Můžeme ji cvičit, až když zvládneme jednobodové soustředění, což však někdy bývá až za mnoho let usilovné práce.

V čem spočívá kontempace?

Když udržíme pozornost na jednom bodě nebo na témže pojmu nepřetržitě po několik sekund, aby nám vůbec nevyklouzla, vypustíme náhle ze své pozornosti daný námět, ale stav této nekolísavé pozornosti držíme dále.

Ale pak je prázdné, že?

Ano, pak je stav prázdnoty, jakési zapomenutí všeho, takže se vlastní existence posune o stupeň hlouběji, než byla předtím, to znamená do stavu bez přání, do stavu neosobního míru a osvětlení.

Je to Poznání?

Ještě ne, kromě toho se tento stav obyčejně brzy rozplyne. Proto se musíme snažit jej co nejvíce prodlužovat a také opakovat.

Ale jak se ubránit myšlenkám?

Jedině vůlí, proto je cvičení vůle velmi důležité. Když myšlenky přijdou ať zevnitř či zvenčí, prostě si jich nevšímáme. Nakonec jsme sami v klidu a, i když se třeba myšlenky valí přes nás a kolem nás, nám je to jedno.

Moje mysl je tak neklidná, že se obávám, že ji do tohoto stupně nikdy nezvládnou.

To je běžný stav všech cvičících, ale když toho nebudeš dbát a vydržíš, výsledky tvého úsilí se jednoho dne dostaví. V tomto musíme být vytrvalí a trpěliví a třeba se i modlit o pomoc, avšak vytrvat! Však ono se to poddá. Snaž se co nejčastěji nutit mysl k introspekci, do nitra, směrem k jejímu vlastnímu zdroji. A pak se jednoho dne staneš neosobním a svobodným a šťastným.

Jaké jsou výsledky kontempace, když se opravdu povede?

Znamenité. Především duševní klid (hluboký), spokojenost v mysli, což je velice jemné, ale přitom intenzivní citové uspokojení a konečně nevyslovitelný stav moudrosti a někdy také sjednocení se vším.

Co myslíte tím stavem moudrosti?

To znamená, že „víš prostě, jak je to“ a nikdo ti to nemůže vzít, naopak ty sám můžeš nyní na tento zážitek vzpomínat, i kdyby byl sebekratší a upevňovat se v něm.

Nevybledne časem?

Trochu vybledne, ale mezitím máš zase nové zkušenosti a novou radost a nový vnitřní i zevní klid a to nové bývá často ještě hlubší. Nebo objevíš nový aspekt moudrosti, a to i třeba, když jsi předtím myslel, že nic nového již objevit nejde. Prostě je to živá radost, o které je nejlépe ani nemluvit, protože to tomu druhému stejně mnoho neřekne, ale ty jsi pak šťastný a spokojený. A toto štěstí, aby to nikdo nevěděl, dáváš dál. Nikdo nemusí znát pramen, ale stejně ladění lidé – pokud nejsou

příliš překryti svými osobními starostmi a zájmy – to tak nějak cítí a někdy se mohou cítit také šťastni. Důležité však je, že toto štěstí je bezdůvodné a že bezprostředně povzbuzuje k nové duchovní činnosti. To je hlavní působení úspěšného jógina.

Může při opravdu dobré kontemplaci dojít až k realizaci?

Ano, a to je největší odměna za odložení ega a duchovní odevzdanost. Ze začátku bývá však krátká, teprve později při častějším opakování se prodlužuje. Ale kdyby trvala jen zlomek sekundy, stojí za to žít pro ni i sto let.

otázka č. 935

Já kontempluji s použitím myšlenky „co jsem já?“. Je to správné?

Tak tohle není vůbec kontemplace, nanejvýš meditace nebo v nejlepším případě analytická meditace. Kontemplace – jak už jsem řekl – je pokročilá meditace, kde je mysl upnuta na jediný předmět, ale už o něm nepřemýšlí. Není zde tudíž žádný sled myšlenek, ale jen jediná myšlenka, respektive myšlenka-cit „já“. To je také, řekl bych, nejlepší předmět meditace i kontemplace.

Dobrá, já už jsem to také takhle zkoušel, ale intelekt stále mele svou...

Znovu opakuji: když nemůžeš zvládnout intelekt, zůstaň mentálně stát jako balvan v potoce; ať se kolem něho ženou vlny, jak chtějí, on se ani nepohne. A nevíšmej si jich, jen BUĎ!!! Když se ti to povede, pomaloučku, potichoučku zpomaluj svůj dech.

Proč?

Protože zpomalený dech znamená zpomalenou mysl.

otázka č. 937

Když člověk jednou dosáhne významnějšího klidu myslí, pokračuje pak stejně jako dřív, nebo co potom dělá?

Obyčejně pak postupuje nějakou jinou metodou než dosud, to znamená zpravidla, že půjde nějakou zkratkou. Mnoho mu bylo totiž objasněno, tak proč by se namáhal například se zdlouhavými analýzami?

A co myšlenky, ty ho už tolik neobtěžují?

Mysl je sice ještě v běhu, neboť to je její přirozenost, ale takový úspěšný žák ji pak začne lépe hlídat. Má totiž lepší rozlišování než dříve. Zejména mu však přibývá víry, naděje a také trpělivosti. Zkrátka on teď ví, že už je na dobré cestě a že konečný cíl ho nemůže minout, byť by byl ještě sebevíce vzdálen. Hlavně se také snaží stále si hlídat své negativní myšlenky, nenávisť, žárlivost, hněv, lakotu, strach apod., pokud se ještě tu a tam dostavují, což znamená, že ještě nebyly zcela spáleny.

Jak se jich zbavuje?

Když se taková negace dostaví – a ona přichází stále řidčeji a v daleko menší intenzitě – snaží se jí ihned nahradit myšlenkou opaku (lásku za hněv), hlavně však zjišťuje, odkud a komu se vynořily: „Kdo je ten, komu se dostavil tento hněv?“

Znamená to, že intenzivnějším duchovním ponořením se mění také intelektuální názory žáka?

Mohou se měnit a to někdy velmi náhle, neboť změnu provedla zkušenost, moudrost, kterou zažil, nikoli třeba vyslechnutí nějaké doktríny.

Z takové sféry už asi vycházejí duchovní učitelé...

Ano, bývá tomu tak, ale takoví lidé by měli být se svým učením velmi opatrní a raději se ještě hlásit mezi pokročilé žáky.

Proč?

Protože, i když se už Pravdy trochu dotkli, nejsou dosud v trvalé realizaci, a to

je přece jen rozdíl.

otázka č. 939 + 941

Chtěl bych dále pokračovat jediňe Krátkou Stezkou, co k tomu potřeby?

Velikou touhu po Pravdě, což znamená Milost Boží.

Po Pravdě toužím už dávno, ale jestli mám dost Milosti, to nevím.

Dovedl bys obrátit všechen svůj zájem jediňe na Nadjá a záviset jen na Nĕm?

To také nevím, ale často o Nĕm medituji.

Krátká Stezka neznámá meditaci a také je bez gurua. Duchovním vůdcem je zde jediňe Nadjá. Jde totiž o přímý styk s Ním, o nic jiného.

To, když se cvičí Krátká Stezka, ego se dívá stále na Nadjá?

Ego tam nemá co dělat, nebo jen velmi málo. Postup je takový, že pozornost vycházející z Nadjá jako Jeho přímá a samovolná emanace se obrátí na sebe sama a udrží se tam. To je všechno.

Bez přemýšlení?

Ano, bez přemýšlení, což je právě to nejdůležitější.

Ale to bude chtít mimořádnou sílu soustředivosti a tu já přece jen asi nemám tak vycvičenou.

Zkusit to můžeš. On je zde totiž jeden velký Pomocník. Jakmile obrátíš pozornost na pozornost a chvíli ji tam udržíš, pocítíš vzápětí příjemnou odezvu z nitra.

Ohlásí se ánanda?

Správně, ohlásí se blaženost ducha, a když nepovolíš, bude se ještě trochu zvyšovat. Této vnitřní blaženosti se pak musíš držet jako tonoucí záchranného pásu. To je celá Krátká Stezka.

Aha. Takže, co je vlastně podstatou Krátké Stezky?

Vědět a chápat, že v podstatě my sami jsme božští. To znamená, že Bůh je nejen s námi, ale přímo námi. Jenomže toto „my“ nesmíme nikdy slučovat s egem, to by byl základní omyl. Proto ego musí v této cestě jít provždy úplně stranou, a to od začátku až do konce. To je ostatně také jediňy vliv, jaký může mít na výsledek Krátké Stezky, když se zmenší na minimum a nakonec se docela vymaže.

Nevede toto vnitřní postavení jen nakonec k pýše?

Když zůstane ego stranou, tak právě naopak. Na to se ovšem nesmí na Krátké Stezce nikdy zapomínat.

Tak se mi zdá, že to není zrovna lehká cesta...

Rozhodně není lehká pro lidi, kteří se nikdy ani nepokusili o introspektivní autoanalýzu.

otázka č. 943

Řikáte, že se má člověk v meditaci vzdát úplně všeho, snahy, úsilí, ale kdy nastává tento bod?

V okamžiku, kdy dosáhl jednobodové pozornosti. To je bod obratu. Pak všechny další duchovní zkušenosti přijdou samy od sebe nebo lépe řečeno od Nadjá. Ale není to snadné udržet se v tomto bodě a přitom nic nechtít.

Četl jsem, že je tento obrat provázen smrtelným strachem, je to pravda?

Ze začátku. Když se zkušenost opakuje a odhodlání zemřít zůstává, strach zmizí.

Co se stane potom?

Přechod z osobnosti do neosobnosti. Osvobození.

otázka č. 949

Když soustředěně uvažuji, nabývám tu a tam na malý okamžik přesvědčení, že jsem nekonečný Duch. Ale když na to právě nemyslím, ihned se zase ztotožním se svou tělesnou schránkou. Čím to je?

Přesvědčení, že jsi nekonečný Duch, je správné, ale není to ještě pravá duchovní zkušenost, jen intelektuální názor, třebaže dost hluboce zažitý, a to je rozdíl. K vlastnímu zážitku by bylo třeba, abys své zevní vědomí skutečně ponořil do jeho ryzího zdroje.

Ale vždyť přece z duchovního Srdce vyzařuje trvale a také automaticky čisté ryzí vědomí, či ne? Proč bych je tedy nemohl aspoň na okamžik zažít v jeho plné čistotě? Myslím, bez nějakého ponořování.

Proč? Protože čisté Vědomí sice vyzařuje z duchovního Srdce, ale na své cestě ven se bohužel setkává s tvými vásanami, to jest závislostmi a latentními sklony. Ty naň působí jako odrazné prostředí, ale hlavně je zabarvují a dávají mu podobu mysli. Ta se pak hbitě sloučí s tělesnou schránkou a omyl ega je hotov. Musíš hlouběji, chlapče, mnohem hlouběji. Po svých hlubokých meditacích obrať ještě mysl dovnitř a nechej ji skutečně rozplynout v nekonečném Duchu. To bude zároveň nejlepší způsob, jak se zbavit vásan.

otázka č. 950

Když se snažíme vypátrat myšlenku já, pak toto ego se nakonec rozplyne a zmizí. V čem zmizí?

V Nadjá, z něhož povstalo.

Dobrá, ale kam se podějí ostatní myšlenky?

Zahynou s egem, protože existují jen pro ego.

A co mysl jako taková? Ta také zahyne?

Mysl jako taková je jen soubor běžících myšlenek. Když zahyne já, zahynou myšlenky také.

Ale já mám na mysli čistou, čirou a ryzí mysl. Co se s ní stane?

Čistá, ryzí a čirá mysl je totéž co Nadjá. Je to jen jiný název (buddhistický) pro nekonečného ducha Nadjá. A ten se poznává právě jen tehdy, když ego zanikne.

otázka č. 960

Objektivní svět je velké vlnidlo. Stále a stále nás vytahuje ven.

To není objektivní svět, ale naše touhy a žádosti. Jen si všimni, že věci světa nás nechávají v úplném klidu, když po nich netoužíme. V opačném případě se však mysl rozjede jako splašený kuň.

Jaký je na to lék?

Bdělost. Jedině trvalá nebo stále se opakující bdělost. Proto říkají Číňané: „Nikdy nedávej z ruky bič a oprat.“

Ani když je dosaženo Osvobození?

Ani tehdy ne, pokud není naprosto spontánní a trvalé (sahadža).

Osvíceného už věci světa nezajímají?

Mohou ho zajímat nebo i na okamžik lákat, ale v následujícím okamžiku už o ně zpravidla nejeví zájem.

V čem spočívá toto kouzlo odříkání?

Není to vlastně odříkání, ale ono je mu lépe v klidu, na který si zvykl. Ten je jeho pravým domovem a on to ví. Proto, i když se na chvíli přikloní k iluzi světa, rychle se od ní zase odvrátí.

Ale co když ho opravdu něco odvede do světa, třeba manželství?

Může se tak stát, ale je-li opravdový, ani tato karmická událost nemusí mít vliv na jeho stav.

Jak je to možné?

Osvícený poznal, že není štěstí v žádném z předmětů světa.

otázka č. 963

Jsem úplně beznadějný případ. Ať se namáhám, jak chci, nemohu zastavit své myšlenky. Co mi zbývá?

Nenamáhat se zastavovat své myšlenky, nechat je být.

Ale pak vůbec nedojdu k Nadjá?

Ale ano, Nadjá je přece v jejich pozadí. Ať myslíš, na co chceš, přesuň současně svou pozornost do pozadí mysli. Upni ji třeba na Nadjá.

Já ale neznám Nadjá, jak mám na ně myslet?

Mysli při všem, co děláš, obyčejnou myšlenku „já“, to stačí. Tato myšlenka tě k Nadjá dovede.

Ale myšlenky přece zastírají Nadjá. Jak mě může jedna z nich dovést až k němu?

Protože ji budeš myslet intenzivně a bez zábran v pozadí ostatních, a protože myšlenka-cit já pramení přímo v Nadjá, budeš-li takto pokračovat, brzy se v něm rozplyne.

Nebylo by přece jen lepší zastavit všechny myšlenky?

Bylo, ale když ti to nejde, pak tohle je náhražka velice hodnotná.

otázka č. 966

Nemohu se naučit nemyslet. Nedokážu zastavit myšlenky, které se stále mění.

Všiml jste si, že je něco ve vás, co si tyto myšlenky uvědomuje?

Ovšem, to jsem já.

A toto já je statické a neměnné, nezdá se vám?

Ano, to je pravda.

Tak nechte myšlenky myšlenkami a upněte se na toto neproměnlivé Já. Ale ne tak, abyste o něm přemýšlel. Jenom je v největším klidu a tichu hledejte, najdete a pak se s ním odevzdaně spojte. To je všechno, a to je také celá jóga. Když toto provedete, myšlenky se zastaví samy od sebe.

Jsou nějaké náznaky, že se člověk k takovému spojení blíží?

Ano, než se tak stane, můžete pocítit v srdci jemnou vibraci, zaměřte se na ni a zůstaňte tak. To je takzvaná aham sphurana čili záření Já. Když se toto záření stane spontánní a trvalé, je to Poznání.

otázka č. 977

Měl jsem několikrát zvláštní zkušenost: vše je prostor a já jsem ten prostor.

Stává se to v meditaci?

Také, ale někdy to přijde i mimo meditaci, třeba když cvičím stoj na hlavě. Rozšíří se to občas na všechny lidi a vše se zdá být pak ve mně. Také se mi stávalo, když jsem byl ještě malý obyčejně při nějaké nemoci, že vidím veliké světlo skrze mlhu nebo že utíkám před jakousi zelenou masou, která mne chce zahalit, ke světlu. Co to bylo?

Zkušenosti s prostorem jsou dvojího druhu: buď jsi v něm, nebo jsi jím, to druhé je vyšší, je to arúpadžhána, beztvary vnor, který ukazuje obyčejně na to, že

člověk pracoval na svém osvícení už v minulých vtěleních. I ty vize světla by tomu nasvědčovaly. Jinak pro duchovní vývoj samo o sobě to nic neznamena, leda povzbuzení k hledání Pravdy, které, když se pochopí, nemusí se už ani opakovat. Teď je na Tobě, abys pracoval na svém prohloubení a hlavně odložil, respektive překročil všechny své překážky.

Co je mojí hlavní překážkou?

Představa, že jsi tělem, ale to se týká skoro všech žáků duchovní cesty. Proto jsou tak nutné analýzy.

Mně se zdá nudné to věčné opakování „nejsem tělem“.

Tak se to ale nedělá. Musíme rozebrat, to jest analyzovat svoji bytost skrz naskrz. Podívat se, zda vůbec je v nás něco, co bychom mohli nazvat „já“, zda je to trvalé či jen dočasné, ať už je to součást těla, mysli nebo citu. Nakonec zjistíme, že tělo není nic jiného než myšlenka, že je to jen základ strachu, ale žádná trvalá jsoucnost nebo skutečnost. Zjistíme, že je to jen nevědomost, ze které pramení další pojmy a touhy a také další nevědomosti, a že náš skutečný stav je naprosto netělesný. Dokud si neujasníme správně tento pojem, že jsem nebo nejsem tělem, a nepřemůžeme jeho omyl, budeme v duchovním snažení přešlapovat na místě. I kdybychom cvičili třeba padesát let. Je nutno nakonec poznat, že vše je Absolutno. Ale než se tak stane, musíme se za všech okolností zbavit pocitu tělesnosti a nabýt přesvědčení, že jsem trvale Sat-Čit-Ánanda, to jest Bytím-Vědomím a Blažeností. Teprve když nám nezbyde ani stín omylu, že bychom mohli být tělem nebo něčím podobným, poznáme, že jsme univerzální neosobní Existencí. Dříve ne. A když konečně i tuto myšlenku odložíme, přijde To.

otázka č. 978

Já pořád nevím, na co se nejlépe koncentrovat, aby mi to konečně šlo.

Předmět koncentrace není tak důležitý jako její intenzita.

Jak to myslíte?

Je třeba se koncentrovat jednobodově, to znamená, aby nakonec zůstala jen jediná myšlenka. Když se například soustředíte na otázku „co jsem já?“ nebo třeba na ideu „vše, co existuje, je čisté Bytí“ či na cokoli jiného, co je pravdivé, nejenže se zbavíte myšlenek nepravdivých, které všechny postupně vyhasnou, ale nakonec i ta koncentrační myšlenka vyhasne a vyhaslá mysl se vrátí tam, odkud přišla – vrátí se do Nadjá. A tento návrat je Poznání.

Už jsem to mnohokrát zkoušel, ale myšlenky se mi dřív nebo později rozptýlí a za chvíli už třeba ani nevím, na co jsem se vlastně soustředil.

Vidíte sám, že nejde ani tak o předmět soustředění jako o jeho sílu. V tom případě musíte přidat ještě něco: trochu bhaktického citu.

Ale já jdu přece cestou džňány...

Právě proto. Tento cit jsou koleje, po kterých pojede vlak vaší džňány daleko lépe než teď.

A po čem jede teď?

Po suché poušti pouhého přemýšlení. Proto tak často uvázne v jejím písku.

otázka č. 980

Jak je možné ustálit myšlenky? Mám v mysli jako v úle...

Pozoruj svůj dech, to ti je ustálí.

Mám se přitom snažit hledat Já?

Ne, přitom ne, až potom, až bude mysl úplně ustálená.

Otázkou „Co jsem já?“. Jak dlouho ji mám opakovat?

Nejde o stereotypní opakování otázky. Není to mantra, je to hledání. Opravdové hledání a pátrání v nejhlubším a nejskrytějším nitru mysli.

Jak dlouho je to třeba dělat?

Až se zájmeno „já“ úplně rozplyne a na jeho místo nastoupí To.

otázka č. 989

I když se snažím učinit mysl jednobodovou, ona stále neposlouchá a vzdoruje. Jako když narazím na nějakou pevnou zátku...

Máš ještě velmi mnoho osobních zájmů, a to ti vadí. V posledním okamžiku, kdy už by se mělo ego rozplynout do Nadjá, objeví se tyto zájmy a probouzí ego k novému životu. To je ta zátka.

Ano, tak nějak se mi to stává, ale co mám dělat v této situaci?

Přidat ke své rozumové úvaze ještě touhu citovou – intenzivní oddanost, lásku k Nadjá, úctu a pokoru. Toho všeho se ti nedostává, takže tvé mohutné ego, i přes vynaloženou snahu po Poznání, zůstává plně vásan, tvrdé, málo elastické a nepoddajné. Jak se má rozplynout, když přijde čas? Co dělat? Musíš se během dne víc hlídat. Bdit sám nad sebou, svými city, myšlenkami a jejich projevy a nedovolit ego, aby své zájmy stále více a více rozvětvovalo, a tím sílilo. Své závislosti neseme s sebou nejen od dávných věků, ale vytváříme si je každým okamžikem znovu a znovu. S tím musíš definitivně přestat, pak se ty staré poddají už snáze.

Nezdá se vám, že tohle je práce na celý život?

V některých případech je jóga prací i na více životů, ale i tak stojí za to se snažit.

otázka č. 992

Zažil jsem absolutní „bytí“ v jediném bodě v srdci. Myslíte, že to bylo Poznání?

Ještě ne, ale budeš-li takto pokračovat, tvoje vědomí přesáhne bod v srdci, odpoutá se větším dílem od těla a pak, odložíš-li současně jakékoli úsilí o udržení dosaženého stavu..., už se přestaneš ptát, jestli to bylo Poznání, nebo ne.

Jak to, že se přestanu ptát?

Protože to budeš vědět.

Aha. A proč vědomí přesáhne bod v srdci a jak to, že se odpoutá od těla? Čím je to způsobeno?

Tato skutečnost je důsledkem toho, že Nadjá, ačkoli je univerzální, ve skutečnosti nezaujímá žádný prostor, ani není v žádném čase, což se v první pokročilejší zkušenosti jeví jóginovi jako veliké odpoutání...

Proto tomu Indové říkají osvobození?

Ano, právě proto.

otázka č. 997

Někdy si myslím, že kdybych odešel do samoty a stále jen meditoval, že bych musel dosáhnout Poznání ještě v tomto životě. Co o tom soudíte?

Myslím si, že teď jsi právě tam, kde máš být. Kdyby bylo tvým osudem, abys odešel do samoty a stále meditoval, už by ses byl narodil na příhodném místě. A krom toho stále a stále jen meditovat není tak lehké, jak si myslíš.

Myslím, že by to bylo pro mne jen radostí.

Tak to zkus například o dovolené a medituj třeba jen pětkrát déle než normálně. Obávám se, že ti to tvoje vásany překazí. Touha být trvale uvnitřněn je totiž velkou Milostí a dostavuje se jen velmi pokročilým.

Třeba jsem jedním z nich a nevím o tom.

Proto to ti radím, přesvědč se zkouškou ve svém volném čase.

Dobře. A co si o mně po této stránce myslíte vy sám?

Myslím si, že kdyby tomu tak bylo, jak říkáš, uvědomoval by sis svůj vnitřní klidný stav při jakékoli zevní činnosti a vůbec by se ti ani nechtělo do samoty...

Ale já musím přece pracovat, nemohu si přitom uvědomovat svůj vnitřní klid?!

Ano, protože si myslíš, že jsi ego. Ale to je právě tvůj omyl. Kdybys byl pokročilejším, věděl bys, že ego je jen pouhým nástrojem Pravdy a tvůj denní život by se pak od duchovního života vůbec nelišil. Vše je Absolutno, ať je to cokoli. Až o tom budeš mít jasno, narodíš se patrně někde jinde a možná, že pak skončíš jako opravdový sanjásin.

Takže vy myslíte, že tento život je pro mne jen přípravou?

Kdo ví? Možná i dokončením. Milost je nevyzpytatelná, všudypřítomná a její zázraky nejsou vyloučeny.

otázka č. 998

Nemohu pochopit, že když Nadjá je stále v srdci člověka a nikdy ho ani na okamžik neopouští, jak je možné, že tento žár života nás nespálí a také neosvítí, respektive nezbaví nevědomosti. Ba dokonce ho člověk ani nezná a nepoznává. To je pro mě záhada.

Je to docela prosté. Slunce má také úžasný žár, statisíce stupňů, a přece také nic nespálí, proč asi?

Protože jeho světlo i teplo jsou rozptýleny, ale zkuste to s lupou...

Právě tak je tomu s Nadjád, jehož život je rozptýlen až do nekonečna. Ale zkuste to s lupou...

Co je tou lupou v tomto případě?

Pozornost, soustředěná pozornost. Normálně ji také rozptylujeme, ale když ji použijeme jako lupu, dovede způsobit výbuch poznání. Jen když ji obrátíme na správné místo, to jest na Nadjá...

Čili pozornost na pozornost?

Ano, správně. Když ustanou myšlenky, ale jedině v tomto případě síla pozornosti je maximálně koncentrovaná a vnitřně v napětí a to je právě pochodeň, kterou přiložíme volně, lehce a pevně na čisté Já a necháme ji tam spočívat jako lupu nad sudem střelného prachu. Zapůsobí stejně. Čím více soustředíme paprsky naší pozornosti, tím bude vznícení Pravdy rychlejší.

Říkáte jemně, volně a lehce?

Ale pevně. Tento proces, proces vnitřní pozornosti nesmí být násilný, musí být jemnější než nejjemnější myšlenka, ale zato plně soustředěný do jediného bodu špendlíkové hlavičky. Je pravda, že Nadjá neruší samo od sebe nevědomost člověka, dává mu svobodu myšlení i jednání tak dlouho, dokud člověk chce. Ale stačí pravý zájem v pravý čas a nekonečná Milost je mu okamžitě k dispozici.

otázka č. 999

Zjistil jsem, že Ono žije. A pokud pozoruji, jak to žije, není to ono. V tom případě je nejlepší celou tu duální představu smazat, zahodit a hledat, co je za tím. Ale stejně mi pořád připadá, že chodím kolem horké kaše či spíše chytám se na různé charakteristiky. Ale mám nový program do nového roku v tom smyslu, že musím pracovat komplexně a pravidelně, a tak s tím snad pohnu. Víím, že je to špatná formulace, ale makat musím stejně. A teď mě ještě

napadlo, jak to povídám, že bych to měl chápat všechno od počátku jako sjednocené, bez nutnosti toho procesu zaměření se a rozplynutí do Jednoty a vrácení – je to moc dlouhá smyčka...

Ono je to doopravdy všechno od samého začátku sjednocené, ale vědět a žít to, to je přece jen rozdíl. Ten rozdíl spočívá v tom, že se mysl musí úplně stáhnout do centra sjednocení a tam se naprosto rozplynout, zatímco ona má téměř nekonečnou schopnost a také chuť imaginace. Pozor na to. Protože teprve potom, když to dovede a když už docela nic nechce, může to sjednocené žít. Ale kdyby je chtěla žít, byla by opět vně – mimo sjednocení.

Bylo vždy na světě několik lidí, kterým se to na pár sekund z ničeho nic povedlo jako odměna za dávno zapomenutou práci starých existencí, a ty jsi patrně jeden z nich. Ale aby to bylo trvalé nebo aspoň kdykoli obnovitelné, až se jednou stará odměna vyžije, je třeba něčeho dalšího: 1) Očistit charakter od všeho zbytečného chtění i nechtění. 2) Změnu dosavadního životního názoru z pluralistického v monistický, což chce tvrdé studium metafyziky, případně nejnovější fyziky. 3) Schopnost občasného vzdání se vlastní vůle, což chce tuhé tréninky. 4) Schopnost změny pozornosti tak hluboce, až se z obvyklého osobního hlediska stane neosobní, to jest neomezené tělem nebo myšlenkami čili takzvaná záměna světél. Teprve výsledkem toho všeho je, že Je, jak Je...

Téma: Rozdvojení vědomí (bifurcation)

otázka č. 675

Co mám dělat, abych se během dne zbavil vtíravých myšlenek? Pronásleduji mne často i během meditace.

Celý den cvič „bifurcation“ čili vidličnaté rozdělení vědomí.

Jak se to dělá?

V popředí myslí se budeš zabývat prací a ostatními osobními problémy, ale v jejím pozadí budeš přítom trvale udržovat myšlenku-cit já nebo ještě lépe oddanost a odevzdanost k Nadjá.

Není to totéž?

Není, jak brzy poznáš. To druhé je vyšší.

Přijímám tuto radu, ale stále bych rád věděl, jakým způsobem se budu moci zbavit svých vtíravých a nežádoucích myšlenek? Takhle to přece nepůjde.

Právě tímto způsobem to půjde nejlépe.

Tomu nerozumím...

Protože nežádoucí myšlenky nebudou přemáhány (což představuje boj a další úsilí), ale klidně a nenásilně vytlačovány. V každém jen trochu volnějším čase (samozřejmě ne při řízení auta) se budeš těsněji a těsněji odevzdaně upínat k Nadjá, takže pro osobní vtíravé myšlenky nezbude v myslí místo, leda jen v případě velmi nutné potřeby, za účelem denní práce apod. Kromě toho při trvalém držení této vnitřní pozornosti poznáš její blahodárné účinky i při svých meditacích. Budou jemnější a hlubší.

Může to také cvičit moje žena?

Jistě. Toto je cvičení pro každého. A ještě bych doporučoval každý den před spaním aspoň 10 minutovou relaxaci s důkladným prodýcháváním nohou.

Proč to?

Všechny psychické jedy, nashromážděné během dne, sedimentují právě do nohou. Je třeba se jich zbavit.

otázka č. 91

Jak se dosáhne stavu „Já nejsem činitelem“?

Objektivizací. Musíš být pozorovatelem své vlastní zevní osobnosti a vydržet v tomto postoji. Osobnost se pak stává pouhým nástrojem.

Je dobře tento dualistický postoj sloučit s karmajógou?

Ano. Pak pracuješ dobře, ale nepřipoutaně. Nemyslíš na své pohodlí, k čemuž ti právě postoj pozorovatele velmi pomáhá. Tak se džhána umocňuje karmou a naopak.

otázka č. 388

Jaký postoj byste mi doporučil, abych jej udržoval během dne?

Staň se pozorovatelem své zevní bytosti. Ale zevní není jen tělo, jsou to také tvoje myšlenky, city a vůbec všechny vjemy.

Jak je vůbec možné něco takového provádět?

Je to možné a dokonce velice prospěšné. Umožňuje to skutečnost, že v pozadí myšlenek a citů žije odjakživa tichý Pozorovatel, kterým jsi v podstatě ty sám, ale kterým se musíš sát také vědomě.

Jak se to dělá?

Musíš se dívat do duchovního Srdce, tj. z hlediska tohoto Pozorovatele, a pokud možno nerozvíjet při tom své myšlení.

Ale vždyť já ho vůbec neznám a nevím, ani jaký je...

Jaký je? Především to není ani osoba, ani nějaká věc, abys o ní mohl vědět, a také nemá žádný tvar. Ale také není nikdy od tebe oddělený, protože to je podstata tvého vlastního života, celého tvého bytí. Není konečný a není rozdělitelný; v každém jednotlivém člověku a v každé bytosti tentýž, a přece jiný; není v čase, a přece působí v čase; je nezničitelný, a proto ho nikdy nemůžeš ztratit a nikdy se ho nemůžeš také zbavit, ani kdybys chtěl. Můžeš se mu jenom podrobit...

To já bych rád, ale nevím, jak se dívat z duchovního Srdce.

Tak se dívej do duchovního Srdce, ale s velikou láskou, důvěrou a oddaností. To postačí prozatím a pomůže ti to vytvořit si přinejmenším správný vztah k tomuto vnitřnímu Pozorovateli. Dělej to však tak často, jak můžeš, nejlépe během celého dne. Možná, že ti brzy odpoví.

Kde je duchovního Srdce?

Ve středu prsou, maličko vpravo, přesně tam, kam na sebe ukážeš prstem pravé ruky, když říkáš „já“. A nezapomeň: rozvíjení mysli musí postupně úplně vyhasnout.

otázka č. 460

Mohl byste mi, prosím, laskavě poradit nějaké neformální cvičení, nemetafyzické, nedžňánistické, něco docela prostého, u čeho bych nemusela ani moc myslet, ani se nějak zvlášť soustředit? Já totiž tohle všechno vůbec neumím, jsou to skoro nepřekročitelné překážky pro mne, a přece bych nechtěla duchovně zaostat. Rozumíte mi, prosím, co mám na mysli?

Ano, rozumím ti velmi dobře. Máš dobrou paměť?

Myslím, že ano.

Víš, čemu se říká Nadjá?

Ano, četla jsem většinu knih Paula Bruntona.

Takže víš, že Nadjá a tvoje existence je jedno a totéž?

To vím.

Nuže, tuto skutečnost si budeš stále a stále připomínat za všech dob, za všech okolností, za všech podmínek, ano?

Ale já musím pracovat.

To nevádí, budeš si to připomínat v pozadí své mysli.

I při práci?

Ano. Střed tvého jáství se tam musí trvale přesunout. V popředí bude práce, v pozadí trvalá myšlenka nebo vzpomínka na tvoji totožnost s Nadjá. To bude od nynějška střed tvého života, kolem něhož se bude vše ostatní otáčet.

Ale já nevydržím dlouho takové úsilí.

Není třeba vkládat do toho příliš mnoho úsilí. Nejde totiž o sílu ega, ale o sílu Universa, které se vyvolává, evokuje stálou tichou vzpomínkou na božský základ člověka. Opět a opět s největší možnou oddaností budeš vzpomínat stále na to, že je zde toto druhé větší Jáství, které tě zastihuje a které ty z hloubi duše miluješ, a proto na ně stále myslíš. Tak jako bys byla zamilovaná a Nadjá byl tvůj chlapec. Tento život se pro tebe totiž musí stát důležitějším než život povrchní.

Dobře, já vám rozumím. A co mi to může během času přinést?

Může to odstranit všechny překážky, které ti stojí v cestě a nakonec tě to může přivést až těsně k branám Pravdy a možná ještě dál. Není to dost?

Ano, to určitě. Zkusím to hned zítra.

Ne, ještě dnes a pokud možno hned! Není nejmenší důvod odkládat toto cvičení na zítra...

otázka č. 534

Jak se mám aspoň trochu přiblížit k pravdě Já, když mám stále tolik práce?

Práce není na závadu, ale připoutanost k ní.

Mohl byste mi to vysvětlit?

Spíš bych ti dal malou radu: Přes veškerou oddanost k práci se snaž od své práce vnitřně distancovat, aby tě úplně nepohltila. Pak to půjde hladce. Jak to máš udělat? Rozlišováním mezi Já a ne-Já. To znamená uvědomit si, že tvá podstata neboli Já pouze přihlíží k veškeré tvé činnosti, ale že se jí ani v nejmenším nezúčastňuje. Mysli asi takto: „Sice mám tělo a mysl, které právě teď pracují, ale sám nejsem činitelem, nejednám, jsem vzdálen jakékoli práci, jsem nyní naprosto neúčastný a zůstávám klidný za všech okolností. Jsem a nic víc. Vše ostatní, co se děje nebo se může stát, jsou pouhé reakce těla a smyslů na osudem vyvolané okolnosti. Tyto se určitě časem změní, neboť jsou pouhým přeludem. Ale JÁ JSEM.“

To je všechno?

Ano, toto stanovisko moudře a nenásilně zachovávej během veškeré své činnosti v pozadí mysli. Zvykni si na toto vidličnaté rozdělené vědomí. Jde jenom o zvyk. Budeš-li v něm vytrvalý, za velmi krátký čas se patrně změní celý tvůj osud i s prací.

K lepšímu?

Především k lepšímu uspořádání podmínek tvé duchovní cesty.

otázka č. 631

Co to znamená odložit pocit činitele? Kdo jiný by pak ve mně pracoval než já?

To je zásadní otázka úspěchu v józe. Jak dlouho se budeme slučovat nebo

ztotožňovat se svojí osobností, tak dlouho budeme v omylu.

Ale jak se z toho dostat?

Tím, že se uvědomíme v naší správné roli. Tato role je rolí neosobního Svědka, ne našeho těla a vůbec už ne naší neskutečné, omyluplné osobnosti. Tu nechme pracovat! Ať dělá, co musí! Ty se však uvědom v Já, v Pravdě, v átmanu. Jinak budeš věčně pracovat a putovat od narození k smrti a od smrti znovu k narození, což nebere konce. Jedině bifurcation – vidličnaté rozdělení vědomí je to, co tě dnes povede k Pravdě.

otázka č. 632

Cvičím bifurcation – vidličnaté rozdělení vědomí. Dívám se na svoje tělo, na své touhy a myšlenky, i na svoji práci, i na celý svět, ale kdo jsem přitom já, to nevím. Nějak jsem se ztratil. Co mám teď dělat?

Ale to je docela v pořádku, nedělej nic! To, co jsi mi teď vyjmenoval, je „ne-já“ a ty sám jsi Absolutním Vědomím „Já“, které si tato věc čili „ne-já“ uvědomuje.

Ale takhle se vlastně nikdy nepoznám. Protože sám sebe při tomto cvičení už nepozoruji a pozorovat nemohu, nevím o sobě nic a nikdy asi nebudu vědět. A přece Poznání je vpravdě poznáním Já, nebo není?

Usuzuješ správně, ale tvoje obavy jsou předčasné. Až se důkladně upevníš v pozici Svědka čili Pozorovatele neboli Absolutního Vědomí, což jsi ty sám, to znamená až „ne-já“ budeš skutečně prakticky pokládat za něco, co nejsi ty, pak od toho odtáhneš pozornost, nebudeš to všechno už dál pozorovat, a upřeš pozornost na sebe sama čili na Pozornost.

Ale ty věci a myšlenky se ve mně budou přece připomínat svojí vtíravou existencí? Co pak?

To je možné, ale ty k nim zůstaneš naprosto indiferentní, protože chceš právě poznat jen sebe, a nikoli je.

A co tedy budu dělat?

Jenom se tiše a klidně ponoříš do blaha uskutečnění sama sebe. Víc nic. Všechny věci se přitom změní v absolutní Bytí – ryzí Jáství.

otázka č. 633

Měla jsem docela pěkný zážitek duševního klidu, ale jakmile jsem přestala meditovat, brzy jsem o něj přišla.

Zvykni si i během dne stále udržovat kontakt s Já v pozadí myslí. To ti zajistí udržení získaného klidu.

Jak to ale mám dělat, když pracuji?

Musíš pracovat jen s jistou částí pozornosti, ne s plnou. Zbývající část budeš věnovat vzpomínce na klid.

Bude to stačit k práci?

Spíše by ses měla zeptat, zda to bude stačit ke vzpomínce na klid, ale budiž; k práci v domácnosti to určitě postačí.

otázka č. 644

Kdyby se mi podařilo žít delší dobu v situaci Svědka, myslím Svědka všech myšlenek, co by se stalo?

Je pravděpodobné, že bys brzy ztratil pocit osobního jáství a svět by se ti jevil daleko méně konkrétní a pevný, než se ti jeví teď. Nakonec by se změnil v ryzí Bytí.

Bylo by to jako ve snu?

Ano, ale s tím rozdílem, že bys o svém živém „snu“ věděl.

Jaké jsou podmínky pro člověka, jako jsem já, aby k takové situaci došlo?

Musel by ses vystříhat všech lákadel a útoků smyslů a na smysly a stále, to jest nepřetržitě upínat pozornost na Vědomí Já.

Když ono to ale v praxi nejde, to je to.

Proto se doporučuje jóginům, jako jsi ty, vidličnaté rozdělení pozornosti (bifurcation), aby byli zčásti venku a z větší části uvnitř. Pak to jde.

otázka č. 797

Jak duchovně pracovat během denní činnosti? Lze při ní také meditovat?

Když se to umí, tak ano. Buď občasnou láskyplnou vzpomínkou na Nadjá, nebo přímo vidličnatým rozdělením pozornosti, kdy část vědomí je uvnitř a část venku. Opravdu toužící žák si svou příležitost vždy najde, protože jeho touha po Poznání mu nedovolí, aby se úplně zaneprazdňoval něčím jiným. Jiskra uvědomování a bdělosti probleskuje vším.

otázka č. 938

Je možné v běžném životě vůbec nemyslet? Nemám na zřeteli vnitřní nirvikalpa samádhi, ale zcela obyčejný život. A pokud ano, mohl byste nám to blíže vysvětlit?

Ano, je to možné a je to stav, kterému se také někdy říká „přesunutí světla“. Nastává obyčejně v hluboké koncentraci do nitra, respektive kontemplací, kdy podstatná část vědomí ega byla již ponořena (pohlčena) do Nadvědomí, a tudíž nemyslí (neuvažuje) a malá část je ho ještě v činnosti. Tato malá část se omezuje na vnímání zevního světa, přičemž se už vzdala rozlišování, posuzování a vůbec akce i reakce.

Jak je to možné? Mám dojem, že reakce na dění zevního světa se dostavuje automaticky. A také si myslíte, že Já asi sotva může být bez mysli?

Naopak, Já může být bez mysli, ale mysl nemůže být bez Já. Toto však je stav, kdy mysl ještě stále trochu žije, i když světlo hlavní pozornosti bylo už z větší části přesunuto do nitra.

Takže pravý domov už je uvnitř a ostatní je mlhavé?

Skoro tak, jen s tím rozdílem, že není už žádného „uvnitř“ a také žádného zamíření.

Téma: Milost Boží

otázka č. 72

Kdy začíná působit Milost?

Milost je zde stále, ale aby byla účinná, musí člověk projevit souhlas s jejím působením.

Jak?

Musíš jí vyjít vstříc duchovním snažením, meditacemi, modlitbou, morálním zušlechťováním, átmavičárou a podobně.

Může vzít Milost na sebe nějaký tvar?

Milost je dobrotivá síla bez tvaru, ale může na sebe vzít jakýkoli tvar, třeba tvar gurma, světla, prostoru, psaného či mluveného slova a podobně.

Čím se to řídí?

Potřebou, duchovními schopnostmi a temperamentem žáka.

otázka č. 328

Myslíte, že je to dobré, když se člověk modlí za druhé? Není to zásah do jejich karmy?

Myslím, že je to vynikající zvyk, pokud jim člověk přeje dobré nebo je odevzdává do vůle Boží, což je vlastně totéž. A pokud jde o karmu, zásah to v každém případě je, ale velmi sympatický, navozující působení Milosti Boží.

Milost přece s karmou nesouvisí, či ano?

Milost Boží souvisí přímo se zákonem karmy, jinak by se z něho stal jen neúprosný dril, oba však jdou odjakživa spolu ruku v ruce, protože mají společný pramen, Sílu Bezejmenného.

Sestavila jsem si takovou prostou modlitbu, kterou se modlím ráno, v poledne a večer, vždy před jídlem: „Nechť se všechny bytosti nasytí a radují z potravin, jejichž vzrůst jsi, ó Bože, umožnil. Nechť všechny bytosti ucítí Tvoji duchovní přítomnost. Amen.“

Překrásná. Dovolíte, abych se připojil?

otázka č. 439

Co má člověk dělat, aby poznal Boha?

Poznání není lidským cílem, to se nám jen tak zdá vzhledem k našemu úsilí a odříkání, ale za čas člověk pozná, že je jen a jen dílem Milosti.

Proč se jí ale nedostává každému stejně?

Protože o Milost každý nesterjně žádá. O tu musíš žádat, prosit, zasloužit si ji.

Tak přece je zde zásluha člověka.

Do jisté míry. Člověk se totiž musí učinit způsobilým Milost přijmout, ale to je také vše, co je v jeho možnostech. Čím je však způsobilejším, tím víc Milosti dostává.

A čím se k tomu hlavně kvalifikuje?

Hlavně touhou po Pravdě a za druhé čistotou srdce a života.

Tedy především charakterem, jak se zdá. Ale co uvažování, studium duchovních knih apod., to není k ničemu?

Jde-li o dobré knihy, mohou hodně pomoci, ale v zásadě je věda o Bohu bez lásky k Němu přece jen relativně málo účinná.

A to mi říkáte jako džňánin?

Džňána nikdy nevyučovala bhakti, naopak. Právě zájemci o džňánajógu by na tuto skutečnost neměli zapomínat, jinak mohou po dlouhá léta studovat a téměř bezvýsledně.

otázka č. 703

Vylití Milosti musí být jistě něco mimořádně krásného. Je to spojeno s pojmem svatosti?

Ani ne, ledaže bychom tam tuto představu přidali, ale to by bylo násilné. Jinak jde vlastně o čirost a ryzí, čistý stav mysli, nezkalený hodnocením.

Nezkalený hodnocením? Tomu nerozumím...

Když posuzujeme, tj. hodnotíme čirost tohoto stavu, například při hlubším duchovním setkání žáků s Učitelem nebo vůbec s Nadjá, již tu máme ego. Řekneme-li, že se nám přihodila svatá zkušenost, je to, jako bychom ji poházeli blátem.

Co s tím tedy máme dělat?

Neposuzovat, nekritizovat, nepřirovnávat to, co je naprosto čiré a naprosto přirozené, k něčemu jinému.

Ani se z toho radovat?

Ani to ne. Zůstat tak jak to je a nechat to být.

Ale tento stav, mimořádný stav, musí přece být něčím zvláštním, neobyčejným, proč bychom si to nemohli uvědomit?

Uvědomit ano, ale ne kritizovat nebo hodnotit, jinak narušíme to hlavní, co na něm je: jeho přirozenost.

otázka č. 738

Můžeme prosit Boha o Poznání?

Jistě, to se velmi doporučuje, ale aby byla prosba účinná, musí být provedena v co nejhlubším ponoření.

Jak se ale mohu hluboce ponořit do nitra a zároveň o něco prosit?

Jde to obojí docela dobře. Prosba by však měla být při tom beze slov. Ale potom už si nedělejte žádné starosti o Poznání.

Proč ne?

Musíš stejně hluboce důvěřovat jako hluboce prosit. To znamená, že prosba musí být učiněna v plné důvěře, že bude splněna.

Vy opravdu myslíte, že bude splněna?

Hloubka prosby a její splnění jsou skoro přímo úměrné. Jak hluboko poprosíš, natolik bude prosba splněna a ještě trochu víc...

Co znamená „trochu víc“?

To je právě Milost.

otázka č. 767

Jak si může člověk zasloužit Milost Boží?

Stálým nebo aspoň co nejčastějším upínáním mysli do nitra. To znamená, že je člověk Bohu trvale oddán a odevzdán do Jeho svaté vůle.

otázka č. 775

Stačí jedině Milost Boží, aby člověk došel Poznání?

Mohla by stačit pro velmi pokročilého, ale většina lidí musí napřed duchovně zesílit, než může mít Milost tak vysoký účinek.

Jak to, přece Milost Boží je všechno možné?

To je pravda, ale Milost přijde vždy ve vhodnou dobu. Ne nahodile, i když se to tak někdy zdá.

Jak to myslíte?

Jako s tím sedlákem a Rámakrišnou. Rámakrišna uvedl jednou jednoho sedláka do nirvikalpa samádhi, ale když se z něho sedlák probral, vynadal Rámakrišnovi, že ho zdržuje, že musí krmit krávy – z nirvikalpa samádhi neměl nic.

otázka č. 811

Jestliže někdo trpí následky těžké karmy natolik, že nemůže v tomto vtělení dosáhnout Poznání, má pak vůbec smysl duchovně cvičit?

Pak ať na to dotyčný vůbec nemyslí, ať si nepřipouští takové myšlenky a cvičí klidně dál. Může se totiž stát všelicos, s čím dnes nepočítá. Zázrak Milosti Boží je nevyzpytatelný. A kdyby nic jiného, přinejmenším dostane duchovním cvičením sílu snášet svoji karmu klidně, takže jeho mravní kázeň se bude trpělivostí prohlubovat, osobní potíže zmenšovat a všechny animální povahové znaky se budou postupně

ztrácet, až docela vyblednou. To může způsobit, že se příště narodí jako dokonalý s jedinou touhou, touhou po Poznání, která bude naplněna téměř bez námahy. Nikdy se nesmíme dívat na život pod zorným úhlem jediného vtělení, ale jako na spojitý řetěz příčin a následků, který ani smrt nepřeruší.

otázka č. 815

Na čem závisí duchovní pokrok, na lidské vůli, nebo na Milosti Boží?

Sto procentně nezávisí ani na jednom, ani na druhém, protože je zde ještě třetí faktor, a tím je karmické vyrovnání. Tento třetí faktor, v myšlení lidí většinou zanedbávaný, je velmi mocný. Táhne se s námi z předešlých zrodů, nejen z tohoto posledního, a působí naprosto mechanicky: „Vezmi si, co chceš, ale zaplať!“ Platí se většinou bolestnými zkušenostmi a právě ty nás nejrychleji vedou k duchovnímu pokroku.

otázka č. 822

Stále mně není jasná otázka milosti. Kdy se vlastně milost dostaví?

Jestliže se plně odevzdáme Nejvyššímu.

Jakmile se odevzdáme? To bych pochyboval. Odevzdal jsem se už mnohokrát, a nepřišlo nic.

Pak jsi buď netrpělivý, nebo ses neodevzdal úplně. Milost se nedostaví na náš rozkaz, ani právě v tom okamžiku, kdy si to přejeme, ale při úplné oddanosti a odevzdanosti namířené do duchovního Srdce. Pak přijde určitě.

Může nám být udělena milost prostřednictvím gurua?

To bývá nejčastěji.

Není to zásah do svobodné vůle?

Ani guru ti neudělí milost bez tvé oddanosti a plné důvěry k němu. A nikdy proti tvé vůli. Naopak, upozoruje-li nedůvěru, stáhne se a mlčí. Pravda je vzácná a ani cesta k ní se nesděluje každému, jen tomu, kdo má opravdový zájem a touhu.

Ale existují přece správné poučky v dosažitelných knížkách.

Ty knihy k tobě také přijdou jen v důsledku karmy. Nebudeš-li mít o Pravdu zájem, nebudeš je číst, ani kdybys je měl u ruky.

otázka č. 878

Zdá se mi, že postupuji jen velmi pomalu anebo vůbec ne. A přece cvičím denně jako dřív. Čím to je?

Příčin může být mnoho, ale kdyby byla některá zvlášť výrazná, určitě bys na ni přišel sám.

Co tedy mám dělat?

Nic než cvičit dál s ještě větší rozhodností a opravdovostí. Vlastní pokrok se těžko sleduje. Ostatně někdy dojde ke stagnaci (zdánlivě) i z Milosti Boží.

Jak to? Proč?

Pro zvýšení touhy.

Téma: Mistr – Guru – Mudrc – Dživanmukta

otázka č. 17

Žáci jednoho indického Mistra se soustředí na Mistra a nikoli do duchovního srdce. Je to správné?

Bůh a guru jsou jedno a totéž. Proto, pokládají-li žáci svého gurma za živého Boha a jsou-li mu odevzdaní jako Bohu, je dobrý výsledek zaručen. Podmínkou je, aby byli ortodoxními bhakty s možností přemy, to jest nejvyššího uctívání a nejvyšší odevzdanosti. Jinak, dojde-li u nich někdy k pochybnostem o kvalitách gurma, což se stává při častějším lidském styku s ním, jsou žáci otřeseni a dochází ke zmatkům. Obyčejně pak hledají nového gurma. V džňánajóze nemůže dojít k těmto zmatkům, protože předmětem soustředění a uctívání je vždy Pravda Já uvnitř žákova duchovního srdce. Na gurma se zde pohlíží jako na duchovního otce nebo na pokročilejšího duchovního bratra. Vzniknou-li o něm pochybnosti, nic se neděje. Směr i cíl duchovní cesty zůstávají stejné.

otázka č. 18

Je lepší, aby byl žák raději vzdálen gurma po prvním setkání s ním a přijetí za žáka, nebo blíž?

U bhaktů je lepší, když je guru vzdálen, protože v tom případě žák na něj stále myslí a mysl se jím naplní. To mu pomáhá přijmout snáze Mistrovy kvality, zejména jistý druh osvícení charakterizovaný blažeností. U žáků džňány je lepší, když je guru blíž. Žák stejně myslí jen na Pravdu Já, a když je s guruem v častějším kontaktu, toto myšlení se postupně prohlubuje, což je ovšem odvislé od kvality a čirosti myslí, jak žákovy, tak Mistrovy. Protože se ale žák soustředí jen do vlastního nitra, většinou si působení Učitele ani neuvědomuje, pokládaje svůj pokrok jen za výsledek své vlastní píle. To bohužel zase někdy posiluje žákovu vásanu osobní dovednosti. Čirost myslí Učitele džňány je žákem obvykle těžko postižitelná, ledaže by byl Učitel současně i bhaktou. Pak by se ovšem vyznačovala lahodností a blaženstvím, takže u senzitivních žáků a zejména žákyň by mohlo vzniknout nebezpečí, že se budou upínat víc na osobu než na Pravdu. To, co je u bhakty přirozené, mohlo by být u žáka džňánajógy na závadu. Naštěstí opravdovost žákovy touhy a z toho vycházející Milost Boží ho nikdy nenechá dlouho bloudit.

otázka č. 24

Kdo může být označen jako pravý Mudrc?

Ten, jehož mysl je stále ponořena do Pravdy, ve dne i v noci. Jeho ego je smazáno.

Ale když nemá ego, jak může něco dělat?

On není konajícím, i když to tak navenek vypadá. Jeho práce je vykonávána silou neosobního Vědomí.

otázka č. 182

Proč žijí Mistři – Mudrcové v ústraní?

Ze tří příčin: 1) Aby mohli nerušeně prohlubovat své duchovní znalosti. 2) Aby se z nich mohli nerušeně radovat, neboť zevní svět jim už nemůže nikdy nahradit potěšení vyplývající z Poznání. 3) Aby se mohli stýkat většinou jen s těmi, kdo sami vyhledávají jejich přítomnost, což pro ně představuje přirozený výběr žáků.

otázka č. 310

Když jógin dosáhl konečného stavu Pravdy, může se po smrti znovu vrátit na tento svět?

Když se naprosto nerozplynul do para nirvány a záměrně si zachoval individualitu, může se znovu vrátit, chce-li. Zde pak pracuje většinou jako bódhisattva. To je asi nejčastější případ takových vyspělých bytostí.

Já myslel, že bódhisattva je někdo, kdo sice dosáhl Poznání na tomto světě, ale nepodařilo se mu udržet je trvale. Proto se musí vracet.

To je také možné, ale takový řád mudrců je poněkud nižší než ten první. První se vrací z milosrdenství, druhý z nutnosti.

otázka č. 321

Jaký má význam osobní styk s Mudrcem? Jaký to má vliv na zevního člověka?

Mudrc je veliká duše, uvolněná v Pravdě. Tato uvolněnost neboli neosobnost z něho emanuje jako vůně z růže, ať chce nebo nechce. To zasáhne nejvíce toho, kdo se s ním odevzdaně setkává, ale nemusí to ten dotýčný výslovně vědět. Spíš se to u něho projeví jako větší či menší uvolněnost od připoutanosti k věcem, lidem nebo událostem. Ale pak už to běží nezadržitelně. Vásany, které mohutně vytrysknou na ochranu ohroženého ega, jsou snáz pozorovány jako něco druhého, a tím i snáz opuštěny; vnitřní klid vyvěrá snadněji a častěji na povrch; často se mění i karma člověka, lépe řečeno dochází k rychlejšímu a snazšímu vyrovnání, a to úměrně k tomu, jak se člověk prohlubuje do duchovních sfér. Nastoupí větší důvěra a oddanost k Mudrci, ale současně také k Pravdě, neboť je to nakonec jedno a totéž, a čím jsou větší, tím je Mudrcova emanace snáz rozpoznávána a ochotněji přijímána. Tím se pak duše očisťuje velmi rychle pro styk s neosobní Pravdou. Žák pocítí mocnou touhu meditovat, touhu po Světle a Blaženosti Bytí. A to už jen sedí a medituje a na Mudrce už ani nepomyslí. Proč také, vždyť ho má ve svém Srdci. Čas běží a on jde hlouběji do Srdce, vlastně už ho to tam táhne samo a najednou „žbluňk“ a je s Mudrcem Jedno. Ale ani o tom třeba neví, jen ví, že není duality. To stačí. A pak už to jen žák co nejčastěji opakuje a Mudrc – nemudrc, to už je mu „fuk“. A někdo k němu časem přijde a toho zase zasáhne žákova uvolněnost. A zase tento třetí opouští fyzické touhy a lépe vidí na své vásany atd. Je ti to jasné?

Ano. Šíření Pravdy geometrickou řadou. Proč je to však v lidstvu tak málo patrné?

Protože se lidstvo toho času množí také geometrickou řadou a je ho zatím mnohem víc než Mudrců a žáků.

otázka č. 331

Jaký je vztah džívanmukty k životu?

Džívanmukta čili ten, kdo zažívá Pravdu, poznává jasně, že není tím, kdo koná. A přece stále pracuje.

Ale to by se ho pak netýkala karma?

Jistě, džívanmukta je nad ní. Poznání je ničitelem ovoce činnosti a tím i jeho karmy.

A přece takový člověk podléhá nemocem a jiným událostem jako každý člověk. Jak je to možné?

To je výsledek prarabdhakarmy, karmy jeho současného vtělení, ale i ta se týká už jen jeho těla. Džívanmukta žije čirostí Jsoucna, ale tento stav je nepopsatelný a pro druhé nepochopitelný. Jenom ten, kdo jej také dosahuje, může

mu porozumět.

A jak se staví dživanmukta sám k sobě?

Je bez představy, že by on sám byl dživanmuktou a je dokonce i bez představy, že by on sám byl čirostí Jsoucna. Je jí a nepřemýšlí o tom, spočívaje v Prázdnostě.

otázka č. 435

Je možné, aby se člověk stal sám sobě duchovním Učitelem?

Ovšemže je to možné a v dnešní době dokonce svrchovaně doporučitelné, protože opravdových Mudrců je na světě velmi málo, ačkoli je dost těch, kteří se za ně prohlašují. Kromě toho každý člověk má v sobě vnitřní Božství, ke kterému se má obracet spíše než ke kterémukoli člověku. V tom je záruka nejvyšší opravdovosti. Je však třeba vybudovat si k tomuto svému nitru správný vztah.

A co by měl člověk zejména pěstovat, když jde sám?

Sílu vůle, schopnost soustředivosti, intuici, schopnost rozeznávání, obezřelé chápání vnitřních zkušeností a hlavně dobrý charakter.

A kdo ho zasvětil, když je tak málo Mudrců?

Jeho vlastní Nadjá je k tomu nejkompetentnější. Podmínkou však je absolutní oddanost, žhavá touha a trvalý kontakt. Musí se zejména naučit rozeznávat vnitřní pokyny Nadjá od přání svého ega. A láska, láska je nezbytná! Je psáno, že nebude-li člověk Pravdu skutečně milovat, nikdy se s ní nesjednotí.

otázka č. 537

Co vlastně Učitel duchovních nauk dává dobrým žákům?

Ze své osoby by jim neměl dávat nic, neboť to všechno mohou dostat jinde. Jenom by je tu a tam mohl usměrnit, upozornit na nějakou zkušenost z praxe, pochválit nebo varovat. Ale to všechno není důležité. Důležité je dovolit žákům přirozený růst jejich vlastní duchovnosti pod Světlem Učitelovy čirosti, neosobnosti a nekonečnosti, o čemž ale nemusí nutně vědět ani žáci, ba ani Učitel. ONO to září – to je všechno, co o tom Učitel ví. Žák to většinou ani neví. Nabere si, ať vědomě či nevědomě. Učitel se nebrání tomu, aby to zářilo na kohokoli, protože pramen je neosobní a nevyčerpatelný. Žák si nabere v takovém rozsahu, s jakou nádobou k Učiteli přišel.

otázka č. 685

Je o vás známo, že si své žáky vybíráte. Dáváte přednost duši prosté, nebo vzdělané? Myslím v duchovním slova smyslu.

Dávám přednost duši čisté a pokud možno nezatížené předpojatostmi.

Proč?

Protože v józe je daleko důležitější čistota a ryzost mysli než znalost čehokoli. Kromě toho pro mne to nejsou žáci ve skutečném slova smyslu, ale osobní přátelé, nepokládám se totiž za gurua. Pro komunikaci je to mnohem lepší vztah než poměr nadřazeného k poddanému.

Proč se nepokládáte za gurua?

Guru je jen jeden a ten je v duchovním Srdci každého člověka. Výjimky jsou přípustné jen tam, kde to žák dosud nemůže pochopit.

Když žák studoval již jinde duchovní nauky a nyní přichází k vám, vadí vám to?

Vůbec ne, na předchozím studiu žáka nezáleží, ani na druhu jeho duchovní cesty. Jak už jsem řekl, záleží jen na jeho opravdovosti, ryzosti a čistotě mysli a

touze po Poznání.

Ale u vás prý musí žáci občas i manuálně pracovat?

Ano, třeba i neúčelově, protože práce očisťuje mysl. Ale ono se vždy něco účelného najde, aby neměli dojem, že pracují zbytečně.

Jak se díváte na pokrytce?

Obyčejně je požádám, aby přišli za rok.

A přijdou?

Někdy ano a jsou zpravidla zlepšení.

Myslíte, že někteří žáci na vás závisí osobně?

Nepřál bych si to. Ať jsou raději závislí na univerzální Pravdě Jáství.

otázka č. 686

Někteří indiští i jiní duchovní Mistři provádějí běžné formální zasvěcování svých žáků. Vy to neděláte? Proč?

Především, pokud se mé osoby týče, neuznávám poměr Mistra a žáka. Ale i kdyby se zasvěcovali duchovní přátelé, co z toho? Obyčejně to není nic jiného než „označkování“, které končí domněnkou: „Byl jsem zasvěcen, jsem tedy někdo!“, takže se přímo mine cíle. Pokud by se dalo vůbec o blahodárnosti zasvěcení mluvit, přichází v úvahu opravdový hluboký duchovní kontakt dvou lidí. A ten je vždy vnitřní. Žák se otevře a Učitel také. Žák nemusí ani vědět, že k „zasvěcení“ došlo.

A když se to nepovede?

Nebývá to vinou Učitele, ten je otevřen vždy. Ale je-li ryzost žákovy myslí zastřena licoměrnostmi, falešnými představami nebo předstíráním čehokoli, pak mu stejně žádné formální zasvěcování nepomůže.

Jaké bývají falešné představy žáka o Učiteli?

Zpravidla by se daly vyjádřit větou: „Teď budu mít Učitele, co bych se ještě staral.“ Ale může zde být mnoho jiných představ formálního rázu. Třeba jen to, že není Ind nebo Tibeťan.

otázka č. 695

Jaký máme zaujmout postoj při setkání s Mistrem, abychom z toho vytěžili co nejvíce duchovnosti?

Za žádných okolností nehodnotit jeho vliv, a to ať si jej uvědomujeme či nikoli!

Proč? To je první věc, kterou bych udělal.

Došlo-li k opravdovému setkání dvou duší čili k pravému, ryzímu kontaktu – a to je asi to, v co hlavně doufáme – je to záležitost tak naprosto čistá, že by ji každý úsudek musel nutně pokroutit a zkomolit, a to není dobré pro další pokrok.

A nedošlo-li?

Pak by to byly jen další osobní názory, které by žák už jen vršil na ty, s nimiž k Mistrovi přišel. A to je ještě horší.

A co tedy mám dělat?

Nesnažit se porozumět mu nebo uchopovat z Něho cokoli, ale být jen a jen trvale psychicky otevřen! Co přijde, přijde, má-li to přijít. Je to stejně věc osudu.

Ale co když nás Mistr zklame, to znamená, že neodpovídá našim představám?

Buddhisté říkají, že takové zklamání je nejlepší válečný vůz, použitelný na stezce dharmy. Proč? Protože neupevňuje existenci našeho ega a jeho snů.

otázka č. 696

Co všechno můžeme od duchovního Učitele získat a čeho se máme vzdát při styku s ním?

Už jsem vám říkal, že nejlepší a nejspolehlivější Guru je naše vlastní Nadjá. Z toho se dá usuzovat na možný zisk a ztrátu. Především, chceme-li a hledáme-li opravdu to Nejvyšší, je třeba při styku s Učitelem odložit všechno. Nejen vztahy k lidem a věcem materiálním, ale hlavně to, co máme na mysli a v mysli. Všechny ty naše četné předsudky, posudky, domněnky a předpoklady.

Takže se zdá, že je to stejné, jako když mám dobře meditovat?

Ano, proč by to mělo být jiné? A co můžeme získat? Je velký omyl, že můžeme získat něco hodnotnějšího než to, co už od věků v sobě nosíme. V krajním případě můžeme „získat“ Poznání, ale to je přece právě to, co už známe, co však je zastíráno právě našimi závislostmi, touhami a předsudky, jichž se máme definitivně vzdát.

A ve vztahu ke guruovi je to opravdu totéž?

Ano, přesně totéž. Protože to ale lidé nevědí, proto dochází ke zklamání, roztrpčení a někdy i k hledání nového guru. Ale tam se všechno jen opakuje, je-li to opravdu poctivý Učitel. Při tom totiž – právě tak jako při hledání Nadjá – můžete získat jen tolik, na kolik se vzdáte a otevřete. Nakonec stejně shledáte, že „Království nebeské je jedině ve vás“!

Ale guru to patrně může uspíšit?

Nadjá také. I před Nadjád se musíte úplně odhalit a vzdát se i sebe sama, než vás vezme na milost. Proč by měl guru postupovat jinak? Musíte si uvědomit, že on to stejně ze své osoby nedělá. A kdyby se o to pokoušel jaksi z osobního milosrdenství, pak je jasné, že by to nebyl příliš dobrý guru. Proto také nemá cenu mu něco předstírat nebo uměle zvedat svoje znalosti a duchovnost. Před Nadjád by to bylo také jen šaškovství. Nadjá vás zná od hlavy k patě a guru do vás vidí. Takové pokusy jsou někdy velmi groteskní a jsou-li příliš banální, končí i rozchodem. To byl ostatně důvod, proč například v Tibetu posílal Učitel žáka často zpět znovu a znovu, jestliže žák nebyl dost čistý a snažil se mu nějak se vtírat nebo předstírat cokoli.

A co když žák není schopen takové krajní a přímé otevřenosti?

To bývá, bohužel, nejčastější případ duchovní nemoci, respektive nedokonalosti prakticky téměř u všech žáků. Proto také „léčení“ trvá tak dlouho. Hlavní však je dobrá vůle žáka. Vidí-li guru dobrou vůli, začne žáka „léčit“, což ovšem může trvat i několik životů, neboť jednou započatá „léčba“ se musí zdárně dokončit. Proto je také velkou odpovědností přijmout někoho výslovně za žáka.

A kdy se vlastně přenáší duchovní vibrace z guru na žáka?

Vždy, kdykoli je žák jen trochu otevřen. A je to zase přesně totéž jako s Nadjád. Děje se to stále a je to tak čisté a ryzí, že si toho obvykle žák ani nepovšimne. Nejde totiž o skutečný přenos, jen o jistou pomoc při otevření se vlastnímu Nadjád. Ale jeví se to jako přenos.

Ale někdy je přece cítit Učitelův vliv, zejména u cizích guruů.

Pak to bývá zpravidla vlivem aktualizace osobnosti čili něco více méně Učitelem chtěného, zamýšleného. To ale nebývá nikdy stálé.

otázka č. 706

Setkal jsem se s Učitelem a byl jsem zklamán, měl jsem naději, že dojde k osvícení, jakémukoli, třeba i nižšího druhu, ale nestalo se nic.

Pak buď ty, nebo on, nebo oba jste nebyli dost otevření.

Ale od toho je přece guru, aby byl otevřen.

Ne, od toho jsou oba, žák i guru, jinak nemůže dojít k pochopení.

A co vlastně znamená být otevřen?

Být vnitřně bdělý.

otázka č. 714

Proč vlastně lidé vyhledávají gurma, když přece všechno poučení už je v knihách?

Hlavně proto, že na sebe nevidí a že potřebují někoho, kdo by jim řekl, jací jsou a co mají dělat, aby se toho zbavili. A pak ještě pro trochu toho kontaktu.

Co přináší kontakt?

To je velmi odvislé od temperamentu, čistoty mysli a senzitivity žáka. Vždy však by měl kontakt přinášet zvýšení touhy po Pravdě a zmenšení žádostí po věcech zevních, aby se aspoň trochu zkrotil onen známý postoj chtít něco zevního uchopovat.

Ale pak se patrně bude člověk snažit uchopovat to vnitřní?

To je ze začátku dobře; později se učí, že i to je vážnou překážkou.

A proč to nemůže být hned?

Myšlení plná přání a tužeb nelze tak rychle zastavit, ale je možno jeho tok svést dočasně jinam, a to už je velká věc.

Jaký má být žák, když přichází k Učiteli?

Má být vnitřně bdělý, ne zvědavý, ale otevřený k přijetí čehokoli.

Co znamená být otevřen?

V podstatě vzdát se žádostí a žít v teď čili důvěra, že vše nám bude dáno v pravý čas. Proto si nemá žák dělat představy, co by vlastně chtěl nebo nechtěl a jak by to mělo vypadat. V tom případě bude skoro jistě zklamán. Takové setkání nemá ovšem naprosto nic společného například s přijetím do nějaké organizace nebo instituce.

A když je žák otevřený?

Pak může dojít ke spojení čistoty Mistra s dočasnou a relativní čistotou žáka. To znamená právě k onomu aktu, který způsobuje zvýšení touhy po duchovnu. Často také žák snadněji (a hlavně vnitřně) pochopí, co ho Mistr učí. A to je velký rozdíl proti pouhému pochopení intelektuálnímu, které lze vyčíst z knih.

Může se tento kontakt opakovat?

Jistěže a častějším stykem se stává spojení snazší a spontánní. Opakování kontaktu je velmi důležité, protože jeho původní vliv může časem zevšednět nebo se může zastít.

Jak je to možné, když je to vliv oboustranně vnitřní?

Žák si někdy neuvědomuje, že je vnitřní a začne jej posuzovat jako nějakou zevní událost, to znamená k Sobě samému zevní, ke své podstatě zevní, a to je chyba.

A stává se to často?

Bohužel téměř vždy, a to tím, že žák začne tuto vyloženě vnitřní událost hodnotit, kritizovat a vůbec mluvit o ní. Posuzování se obvykle děje už velmi brzy po kontaktu, téměř současně s ním, neboť mysl se rozběhne na plné obrátky a má z toho radost, čímž se ovšem vliv a význam události velmi ztrácí.

Co by tedy měl žák dělat, aby tomu zabránil?

Vnitřně mlčet, být pokorný jako při svatém přijímání. Nemluvit o události kontaktu ani sám se sebou!

Ale jak může člověk zaujímat k nějaké hluboké duchovní události tak pasivní stanovisko?

Kdyby se mu podařilo nezaujmout k ní vůbec žádné stanovisko, měl by ji stále. Ale jakmile ji oceňuje a hodnotí, odděluje se tím od ní a ztrácí ji. Všechno ostatní jsou už jen vzpomínky na ni.

otázka č. 737

Člověk, který trvale poznal Pravdu, žije centrálně v srdci, nebo v hlavě?

Člověk, který trvale poznal Pravdu, nežije v žádném z těchto míst, přesněji řečeno, nikam své bytí neumísťuje. ON JEST, ale jeho subjektivita byla překročena.

A co když jedná s jinými lidmi nebo věcmi?

Pokud se pro praktický styk „jakoby“ ztotožnil s tělem, je to vždy srdce, kde se pak pociťuje neoddělen od Skutečnosti Jáství, která je nejen „za“ ním, ale i za věcmi celého světa.

Já se pociťuji v hlavě. Je to špatně?

Je to přirozené, ale právě proto se doporučuje stahovat pozornost do duchovního Srdce, aby se tam žák našel a rozplynul.

Co se rozplyne?

Ego se rozplyne, rozpustí se jako neskutečné, jímž vždy bylo. Jenom Pravda zbude jako univerzální a jediná.

Co to znamená, že je univerzální a jediná?

Že nic od Ní není odděleno.

otázka č. 754

Je známo, že různí duchovní Mistři mají různé povahové vlastnosti – že některým dokonce přetrvaly i některé vlastnosti negativní nebo vady. Znamená to, že jejich Poznání je různé?

Ne. Poznání Pravdy je vždy stejné, ale ne všichni duchovní Mistři jsou v něm stejně hluboko upevněni.

Čím se to vysvětluje?

Větším nebo menším rozpuštěním ega.

Tomu nerozumím.

Vhodíte-li do vody kostku cukru a ponecháte-li ji tam dostatečně dlouho, rozpustí se. Ale když ji včas opět vytáhnete, nerozpustí se docela. Možná, že časem i znovu uschne.

Ale už nikdy přece nebude taková, jaká byla předtím.

Správně. Něco z ní ubylo, ale ne všechno. A právě tak, rozpustí-li se ego úplně v ohni Pravdy, takže individuální já úplně vyhasne, kdo by ještě mohl být nositelem povahových závislostí? Proto se musíme všichni snažit o úplné rozpuštění ega, při němž se všechny závislosti spalují, a hlavně negace.

otázka č. 832

Je nějaký rozdíl mezi pravdou, kterou vysloví duchovní Mistr a toutéž pravdou, kterou vysloví jeho žák? Na první pohled by se zdálo, že účinek bude stejný.

Není tomu tak. Prohlášení žáka může mít sílu jeho intelektu, ale prohlášení duchovního Mistra má vždy sílu Pravdy.

Co to znamená?

To znamená, že dopad obou prohlášení bude různý. To, které je řečeno Mistrem intuitivně z nitra, zasáhne člověka až do hloubi srdce. To druhé zapůsobí obvykle jen jako informace.

otázka č. 840 + 841

Jak mám vypadat dokonalý duchovní Mistr?

Dokonalý duchovní Mistr je ten, který po celý čas zůstává v hlubinách Jáství, přičemž nepocituje rozdílů mezi sebou a ostatními.

A jak má vypadat dokonalý žák?

Správný duchovní žák má mít prudkou a nepřetržitou touhu po Osvobození a po ničem jiném.

Myslím, že je málo lidí na světě, kteří tyto požadavky splňují.

Naštěstí přibývá těch, kteří se k nim aspoň trochu blíží.

A v čem spočívá funkce opravdového duchovního Mistra vůči žákovi?

Jestliže je to opravdový duchovní Mistr a ne jenom starší spolužák, pak je jeho funkce stejná jako funkce Nadjá.

A ta je?

Vzpomeň si na své první duchovní krůčky. Jaké byly?

Měl jsem několik hlubokých zkušeností ještě dříve, než jsem se vůbec o duchovní cestě dověděl.

Duchovní zkušenosti buď přijdou ještě před cestou, nebo těsně na začátku cesty.

Ale jak to souvisí s funkcí Mistra?

Mistr a Nadjá je totéž. Jeho hlavním úkolem proto není jen učit nebo uvést žáka na duchovní cestu, ale hlavně přiblížit mu jeho vlastní zkušenosti to, o čem dosud buď vůbec nic neví, nebo co ve své nevědomosti pokládá za velmi vzdálené nebo vůbec za nedosažitelné, to jest Pravdu.

U mne to tedy zprostředkovalo Nadjá, bez Mistra.

Ano, protože jsi tehdy žádného Učitele neměl a nepotřeboval. U těch méně šťastných musí nastoupit osobní Učitel. Mívá to ovšem někdy háček. Mezi Nadjá a duší člověka je harmonie vždy zajištěna, horší je to mezi žákem a takovým Učitelem, který není dosud plně probuzený a pracuje tedy částečně z ega. Trvá to delší dobu, než se ti dva sžijí.

Ale je to pak vůbec Učitel, když sám není dosud plně probuzený?

Říká se mu tak, ale je to vlastně spolužák a kontakt s ním je zpravidla ekvivalentní hloubce jeho duchovního dosažení.

Takže takový žák kvůli nedokonalému osvícení svého Učitele nemůže dojít Pravdy?

Ale ano, může. Pokládá-li svého Mistra za nejvyšší Bytost plně probuzenou a chová-li se podle toho, pak žákovo Nadjá, které je stále přítomno, nastoupí na místo Mistrovo a projeví se oddanému žáku jako sama Pravda, kterou stejně stále je.

Jak?

Tím, že se s ním ztotožní.

otázka č. 852

Jak umírá člověk, který poznal Pravdu?

Smrt se týká jenom fyzického těla. Člověk, který dosáhl Poznání, zůstává stranou tohoto procesu a dívá se na něj jen jako pouhý Svědek. Klidně a nezúčastněně. On sám ani v tomto případě není činitelem, to jest umírajícím.

otázka č. 862

Proč se říká Mudrcům znovuzrození?

Když se člověk narodí z těla matky, nabývá tělesného vědomí. Toto vědomí zaniká při Poznání. Poznáním však vzniká nové Vědomí, netělesné, nekonečné a

univerzální. To se nazývá znovuzrozením.

Ale ztotožňování člověka s tělem od narození je jeho přirozený stav.

Stav Pravdy je stejně přirozený, ba ještě víc. Kdyby byl jen vymyšlený a ne zcela bezúsilný, nebyl by to stav Pravdy. To je jedna z jeho poznávacích možností.

otázka č. 880

Kdysi jsme měli spoustu otázek. Čím to je, že je teď už nemáme?

Důvody mohou být nejméně dva: Předně často se stává, že v přítomnosti duchovního Učitele se žákovy otázky jakoby vytratí, rozplynou, zatímco žák jen zírá, čeká a mlčky přijímá duchovní vibrace Učitelovy. To je ostatně lepší než všechny otázky a odpovědi, které vedou hlavně jen k intelektuálnímu pochopení, málokdy k prohloubení ducha. Za druhé – a to je pravděpodobnější – jste se během času již dost poučili. Takže jaképak zvláštní dotazy? Praxe je to, čeho je vám třeba.

A za třetí?

Ten třetí případ u vás nepředpokládám, ačkoli není zrovna málo častý. Spočívá ve stagnaci nebo v duchovní lhostejnosti žáka. Žák se na nic neptá, protože duchovně spí. Anebo se stydí před druhými za svoji nevědomost a jeho touha vědět je tak nepatrná, že stud nepřemůže.

otázka č. 915

Máme svého gurua poslechnout na každé slovo (jako je třeba tomu v Indii), nebo si máme ponechat svobodnou vůli i v tomto ohledu a případně provádět jeho duchovní rady podle své vlastní modifikace?

O jakém Učiteli mluvíš? Pravý Učitel tě přece nikdy v ničem nespoutá. Pravý Učitel je totožný s tvým nejnvnitřnějším Jástvím, proč by ti měl poskytovat menší svobodu vůle než Ono samo?

Jak ale poznám, kdo je pro mne pravým Učitelem?

Mimojiné právě podle této vysoké duchovní tolerance. Jinak je potřeba se řídit pokyny vlastního srdce. Když se jim naprosto a bez výhrad odevzdáš, povedou tě jasně až do konce tvé cesty.

Téma: Bhaktijóga (oddanost) – džňánajóga – karmajóga

otázka č. 45

Je oddanost k Bohu nutná? Nemohu si na to zvyknout.

Tak medituj pro druhé, k jejich dobru.

Proč?

Z důvodu soucitu a milosrdenství, to pomáhá nahradit oddanost. Bez oddanosti k Nejvyššímu Principu nebo bez soucitu a milosrdenství k bližním nebývají dobré výsledky v meditacích.

otázka č. 108

Kdy je odevzdanost úplná?

Když už na Bohu nic nechceme.

Ani Poznání?

Už ani Poznání.

A jak se tedy může Poznání dostavit?

Když Pravda naplní vakuum našeho nic nechtění.

Kdy se to stane?

Když Jí to dovolíme tím, že jenom a jenom JSME.

otázka č. 156

Bojím se, že džánajóga je pro mne moc těžká, je v ní tolik všelijakého myšlení...

Není to tak zlé. Jde jenom o trochu analýzy, a to jen na samém začátku. Zjistit, co nejsem: tělo, mysl, city, zkrátka to, co tvoří sílu ega. Brzy toto myšlení přestává a vlastní pátrání po Pravdě už není vůbec myšlením. Je to pochod vnitřní bdělosti, který se čím dál víc prohlubuje. Tady je sice třeba vyvinout trochu námahy, ale rozhodně ne ve formě myšlení, ale ve formě bdění. Má to jedinou velikou výhodu – jakmile se bdění ještě víc prohloubí, začne současně pracovat veliký pomocník, dostředivá síla Pravdy, která táhne osobní já k sobě, do nitra, až je nakonec v sobě utopí.

Zdá se mi to být pořád ještě příliš složité.

Tak dělejte karmajógu, ta je jednodušší, ale zase o to těžší.

Ale tu já přece dělám stále, abychom měli doma pořádek, aby muž nehuboval.

Jakmile je v tom nějaký „aby“, tak už to, bohužel, není karmajóga.

otázka č. 191

Co je karmajóga?

Když pracuješ a necítíš se být tím, kdo pracuje.

Já myslel, když je člověk nezávislý na výsledcích skutků...

I tak se to dá říci, ale jen tehdy, když se ještě cítíš být tím, kdo pracuje. První případ je vyšší.

otázka č. 308

Co je to vlastně karma?

Vesmírný zákon vývoje, příčiny a následku; nejspravedlivější a nejmohutnější kosmická síla.

Není to trest za hříchy?

Nikoli! Je to prosté vyrovnávání porušené harmonie. Trvalou funkcí karmy je nastolení rovnováhy tam, kde došlo náhodou nebo úmyslně k narušení vesmírné harmonie. Univerzální Jednota nesnáší disharmonické výkyvy. Ostatně, kdo by koho trestal, když je Jednota? V zájmu vyrovnání porušené harmonie však stejně platí: „Uvedl jsi do pohybu příčinu, poneseš následek.“ Ve vesmíru není chaos, ani náhoda.

Čím končí karma?

Když zde není již objektu, na nějž by mohla působit, to znamená, když zde již není ego, které by uvedlo karmu do pohybu. Potom karma skončí. Proto je tak důležité nastoupit a provádět některou z duchovních cest.

otázka č. 357

Když mí někdo na svědomí více obětí, řekněme hromadný vrah nebo strůjce útočné války, jak nastává vyrovnání jeho činů?

Je pravděpodobné, že si bude muset odpykat smrt každého člověka, které ho má na svědomí.

Jak by to bylo možné?

Nejtěžším trestem za opravdu zlé činy a myšlenky je úpadek charakteru a ten

přináší dlouhodobé následky. Co to znamená? Že každý čin dobrý i špatný zanechává za sebou hluboký vryp v mysli, z čehož vzniká tendence k jeho opakování. Zlý člověk opakuje zlo, dobrý dobro. A to právě vede u zlého člověka k dlouhotrvajícím následkům. Dokonce, i když z nějakého důvodu nedojde k zamýšlenému zlému činu, může být člověk potrestán za to, že na něj myslel.

I fyzicky?

Ano, i fyzicky. Myšlenky jsou totiž tvořivé síly a jako takové jsou hlavním činitelem zákona karmy v dobrém i zlém smyslu.

A jak se takový zlý člověk může vůbec změnit, vždyť jeho úpadek musí takto směřovat vždy hlouběji?

V první řadě musí změnit své myšlení, což se zpravidla stane až na základě velkých bolestí a četných úzkostí. Ty ovšem nesmějí být jen povrchní. Taková změna musí dosáhnout formy stálého a pevného přesvědčení a to natolik, až člověk sám začne opět toužit po vnitřním klidu a míru a začne je hledat. Stane-li se tak, milost Boží nedá pak už na sebe dlouho čekat. Takto se mohou stát nakonec ze zločinců i světcí.

otázka č. 398

Proč je nutná oběť?

Oběť není nic jiného než zmenšování nebo odložení ega, respektive jeho pout a závislostí. Když je oběť ega stoprocentní, zaniká klam individuality a člověk se vrací tam, odkud povstal.

Je nutné vzdát se opravdu všeho?

Ano, je to nutné. Nakonec je nutné vzdát se samotného vzdávání se, je ti to jasné?

Jen trochu.

Když hledající zažije a pochopí, že všechno je Absolutno, kdo by se ještě čeho mohl vzdávat? A komu? Ale to už je opravdu vrchol.

otázka č. 416

Jak by si člověk mohl přestat tvořit novou karmu?

Dokud se nestane Osvíceným, nemůže v té věci mnoho dělat, ale mohl by si aspoň přestat tvořit další špatnou karmu.

Tak jsem to vlastně myslel.

Pak v první řadě musíš přestat mluvit o lidech zle, leda jen, chceš-li uvést nějaký odstrašující případ a ještě je raději nejmenuj. Když o něm totiž mluvíš (o tom příkladu), přitahuješ si jej obyčejně také na sebe, ať vědomě či nevědomky. Ale každý člověk má přece také nějaké dobré vlastnosti. Těch bychom si měli všimnout a o těch bychom měli mluvit jako o příkladech.

To přitahování platí jen zde?

Ovšem, myšlenky na špatné věci odevzdáváme raději Bohu, vždyť On stejně všechno řídí, nechme to na Něm. Naším úkolem je být dobří a zachovat KLID. To je vše, co se od nás chce, a pak jen být!

otázka č. 419

Jak se máme odevzdávat vnitřnímu vedení?

Začni třeba filosofickou modlitbou. Tam je vyznačena jedna pozice spojená s mentálním postojem, při níž se hledající může a také má plně odevzdávat vyšším silám. Tak to proved' zvláště soustředěně a opakuj to po několik dnů. Potom buď ve střehu!

Čím hlouběji dojdeš, tím bude pomoc hlubší. Možná, že ti brzy nato přijde nějaký pokyn z nitra, ale možná, že také ne; může to být stejně dobře pokyn zvenčí nebo obojí najednou. Můžeš dostat náhle nápad, abys třeba vzal do ruky tu nebo onu knihu a otevřel ji. Bude v ní návod pro tvoji Cestu. Může to být ale také věta z novin, z rádia či z televize nebo několik slov od tvého přítele. Může to být cokoli, i sen to může být. Cesty vnitřní pomoci jsou velmi rozličné. Jestliže však zaujímáš správný, pokorný a odevzdaný postoj a vydržíš-li v něm, potom přijde duchovní pomoc vždy.

Jak dlouho v tom mám vydržet?

Až se pomoc dostaví, což ale nikdy netrvá příliš dlouho. Jen nebuď netrpělivý. Bůh dobře ví, co dělá.

Mohu podle svého návodu učit jiné?

Nemusí být na škodu, budeš-li o tom mluvit v úzkém kruhu přátel, kteří mají stejné zájmy. Pamatuj si však, abys nebyl zklamán, že každé dřevo se nehodí stejně dobře na podpal.

otázka č. 475

Píše se o Mahárišim, že prý říkal, že džňána je nejvyšší bhakti. Ráda bych věděla, jak tomu mám rozumět?

Že džňána je bez bhakti málo účinná. Maháriši vždy stavěl bhakti na roveň džňáně. Proč asi?

To je právě to, čemu nerozumím.

Když cvičíš átmavičáru, kam upíráš svou pozornost?

K absolutnímu Jáství otázkou „Co jsem já?“. Ale bohužel, musím upozornit, že mi to moc nejde, ačkoli cvičím takto už dost dlouho. Pozornost mně totiž vždy uteče jinam. A potom celé toto cvičení mně připadá tak nějak suché, bez života, takže je raději brzy měním za jiné.

Řešení i náprava jsou obsaženy v Mahárišihovo tvrzení. Džňána je skutečně nejvyšší bhakti, ale hledající se proto musí přizpůsobit, respektive učinit se schopným, být současně bhaktou a současně džňáninem. Jak to udělat? Tak, že s pozorností k Já musí do svého tázacího postoje vložit současně ještě hluboké uctívání a lásku k tomuto hledanému Jáství. To teprve způsobí, že jeho koncentrace bude plynulá, a to úměrně k intenzitě a hloubce láskyplného uctívání. Tím dojde rychle k následnému, více méně už neosobnímu, pozorování Já-Já, což džňánu velice oživí. Její zdánlivá suchost se pak současně s hlubokou citovou emocí k hledanému Cíli naprosto vytratí.

Takže se obě cesty ve svém vrcholku prakticky slučují?

Správně. „Nebudete-li Nadjá milovat, nikdy se s ním nesjednotíte!“, napsal Brunton. Ale je tu ještě jedna závažná skutečnost, která přibližuje obě duchovní cesty tak, že z nich vlastně dělá jednu. Totiž, že všechny jevy – věci a osoby –, jsou trvale dílem Světové Mysli, z čehož plyne, že nemají nezávislou a samostatnou existenci. To je také smysl i podstata Buddhovy Prázdnoty, tato závislost všeho na Buddha Nature.

A teď jde o to, jak tuto Pravdu realizovat?

Ano, správně. Realizace této veliké Pravdy předpokládá totiž stále a nepřetržitě si ji uvědomovat a dále za všech okolností podle ní jednat. Víš proč? Protože kdybychom tuto ideu správně pochopili, nikdy bychom nemohli být jako lidé sobečtí a svět by musel vypadat naprosto jinak.

Jak to?

Nuže, když víme, že nás Bůh trvale vytváří jako svoji vlastní mentální

představu, a z duchovních zkušeností poznáváme, že je ještě víc než nejvyšší dobrý, víme tím také, že nám současně dává vše, co potřebujeme (ne co právě chceme) a že je to také jediné ON, na němž leží konec konců všechna zodpovědnost za svět. To je velká věc a všimni si, jak často ji právě Mahářiši zdůrazňoval. Uvědomit si ji totiž trvale, znamená být také trvale oddán a odevzdán do jeho svaté vůle, což právě je nejen pravá džňána, ale i pravá bhakti.

Ano, už rozumím. Toto je právě pravá bhakti, vyvolaná pravou džňanou. A proto tedy je výrok Mahářišiho, že džňána je ve skutečnosti nejvyšší bhakti naprosto správný.

Jsem velmi rád, že jsi dnes svojí otázkou tuto věc ventilovala. Už se o tom několikrát všelijak jednalo, ale toto je zase nový pohled, z nového stanoviska. Pokládám jej za velice důležitý pro všechny žáky džňány i bhaktijógy.

otázka č. 530

Ještě jednou k Buddhově Prázdnosti, prosím. Když si uvědomím, že tato moje zevní existence, totiž tělo atd. je úplně závislá na Světové Mysli, pak mi nic dalšího vlastního už nezůstává než holé prázdno. Co mám pak ještě hledat, vidět nebo zažívat?

Toho, kdo zažívá ono holé prázdno.

Nerozumím. V prázdnu přece už nikdo není.

Ale je zde ještě ten, kdo o prázdnu ví. Ty sám. Poslední pozornost. Na Tu musíš obrátit pozornost čili pozornost na Pozornost, to znamená na Pozorovatele holého prázdna.

Ale to přece znamená, že bych musel hledat sebe v sobě?

Přesně tak. Jinak by ses totiž nenašel.

Dobrá, ale pak bych se přece nemohl už vidět?

To bys opravdu nemohl, protože namísto zření bys BYL.

Cožpak se zření mění nakonec v Bytí?

Ano, tak je to. Původní zření Já se mění v bytí Já, a to je Poznání.

otázka č. 526

Říká se, že ten, kdo jde cestou džňánajógy, nemusí se už starat o nápravu charakteru. Je to správně?

Ano. Džňánajóga, zejména provádíme-li ji metodou átmavičáry čili tázavým pátráním po Já, nenápadně, ale přesto silně pročistuje charakterové vlastnosti hledajícího.

Jak to že nenápadně?

Bezděčně, mimochodem, zejména v pokročilejších stupních, aniž by hledající právě o to usiloval. To však neznamená, že by měl zanedbávat například filosofickou modlitbu, kde se charakter cvičí záměrně. To ať klidně dělá dál.

otázka č. 556

Vyzkoušel jsem všechno možné – mantry, tantry, džňánajógu i bhaktijógu. Nic z toho mi doopravdy nejde. A přece bych chtěl nakonec odtud odejít jako jógin. Prosím Vás, co byste mi radil pro klid duše?

Služte lidem! Pomáhejte těm, kteří vaši pomoc potřebují, nezištně, nesobecky, bez slávy a odměny. Tak odejdete odtud jednou jako miláček Bohů a lidí, šťasten, veselý a klidný. Dělejte karmajógu, čili jak říkal Vivékánanda: „Chcete-li najít Boha, služte člověku!“

otázka č. 616

Jakého až maxima může dosáhnout karmajóga?

Stavu nirvrtti, což je naprosté sebezapření, vedoucí až k ochotě sebeobětování za druhé.

Je to stejné jako nirvikalpa samádhi?

Svým účinkem je to totéž. Ne však patrně zážitkem. Ale i to je sporné, máme-li na mysli odměnu po smrti a eventuálně vstup za hranice příčinnosti.

Myslíte, že je možné přežít smrt?

Jistěže. Poznáním.

Myslíte pomocí jógy?

Ano, tím že se zřekneme lásky k osobnímu životu a zažijeme neosobní.

To myslíte ztrátu individuálnosti?

Není to úplná ztráta individuálnosti, ale vědomí o Božství je nad individuálností v převaze.

otázka č. 617

Jaká je nejlepší forma karmajógy?

Když člověk pracuje bez podnětu, ani nepracuje pro zisk, ani pro chválu nebo slávu; to znamená, že pracuje bez osobního důvodu.

Zkrátka podle hesla „Ni zisk, ni slávu“. To je jednoduché.

Správně, ale tato zdánlivá jednoduchost vůbec není jednoduchá! V pozadí naší činnosti je totiž skoro vždy nějaký osobní důvod, i kdyby to mělo být pouhé uspokojení z pomoci bližním. A právě proto není karmajóga zrovna lehká cesta, i když se to často o ní soudí.

otázka č. 618

Čím se vyznačuje pravá bhakti?

Tím, že lpíme jenom na Bohu a v žádném případě na věcech pozemských.

otázka č. 684

Co je vlastně odevzdanost? Není to výraz pocitu méněcennosti?

Rozhodně by neměl být. Vzdáváme se svých závislostí, protože toužíme poznat Pravdu, protože víme, že bez toho to nejde. Ale jinak jsme „sví“, to znamená, že víme, že naše vlastní základna je stejně božská jako hledané Absolutno.

A co se tedy při odevzdání děje?

Odhaluje se až do úplné ryzosti. Otvíráme se Pravdě, aby se mohla v nás a námi manifestovat a „vystoupit na povrch“. Musíme se ale úplně vzdát toho, co držíme ve své mysli.

Platí to i vzhledem ke guruovi?

Ovšem, tam v první řadě musíme být odevzdaní a prázdní jako „tabula rasa“, jinak se nám do našeho džbánu nic dalšího nevejde. A jak by také mohlo, když by byl již předem plný?

otázka č. 698

Používá se v džňánajóze také citů?

Jistě, džňánajógin používá sice zásadně více rozumu, ale jeho rozum je tak vyspělý, že ví, že se bez citu neobejde. Totéž by měl vědět bhaktijógin o rozumu. Bohužel nebývá to tak časté.

V které fázi cvičení používá džňánajógin citů?

Ve dvou fázích, na začátku a před koncem meditace.

Jaké jsou to obvykle city?

Intenzivní oddanost k Já, žhavá touha po Já, láskyplné uctívání Já a pokorná modlitba.

To mě udivuje.

To je přece známá skutečnost. Jeden jógin říká druhému: „Stále se modlím, abych nebyl víc moudrý než dobrý.“ A druhý odpovídá: „A v tom je právě ta největší moudrost.“

otázka č. 719

Jak se staneme doopravdy duchovními?

Když všechno odložíme, co máme i co jsme.

Může nám k tomu pomoci Učitel?

Ne, ten nám může nanejvýš poradit a hlídat nás.

otázka č. 720

Co to znamená být odevzdaný?

Nic nechtít, vzdát se. Co přijde, přijde, to je správný postoj pokročilého jógina. Nejdůležitější ze všeho je současný okamžik a život v něm – žít jen v „ted“. Ale musíš to provést lehce, nedůležitě, nezakládat si na tom, nezakládat si přitom vůbec na sobě, že ses vzdal. Tak prostě jako nezvednout kámen u cesty. Co je na tom důležitého? Nic.

Ale to není lehké snažit se být lepším a nevědět o tom.

Proč o tom přemýšlet? To zatěžuje a ochromuje. Vědomí a hrdost, že jsi lepší než druzí, tě může rychle udělat horším, a to je opak odevzdanosti.

Ale snaha po duchovnosti je přece velmi vážná věc.

Pak ji nesmíš brát tak vážně, abys při ní ztratil smysl pro humor. Největší duchovnost máš sám v sobě, a to je nejen vážné, ale především veselé a hlavně osvobozující. Tak žij podle toho.

Ale zkušenost pravdy je jistě velmi vážná, nemyslíte?

Budeš-li myslet, že jsi to ty, kdo ji dosáhl, pak to bude zcela jistě vážná věc, lépe řečeno vážné nedorozumění. Proč? Protože ego a svět při ní zmizí. Zůstává jen Bytí.

otázka č. 732

Kdy dělá karmajógin správně karmajógu?

Když sám sebe považuje za nástroj Nadjá a na svou činnost hledí přitom jen jako pouhý divák – Svědek.

otázka č. 755

Jak nejlépe uctívat Boha?

Vzdáním se ega.

Není to lepší láskou?

Je to sice snazší, ale není to tak důkladné.

Jak to?

Když se vzdáte ega, automaticky se dostaví Mír a z něho jako přímý důsledek neosobní láska a oddanost, převyšující všechny myslitelné vztahy a pohnutky.

otázka č. 761

Modlím se k Ježíši Kristu, protože se mi jednou ve snu zjevil a vešel do mého srdce. Od té doby Ho nepřestávám uctívat. Je to správné?

Ano, je to správné, pokud ti bude představa této vize plně vyhovovat. Nezapomeň však, že sebevznešenější sen nebo vize je vždy jen dočasná záležitost, zatímco Já v tvém duchovním Srdci je stálé a trvalé.

Proč mi to říkáte? Mám se snad vzdát uctívání Krista?

Ani v nejmenším. Říkám ti to jen proto, abys věděla, kam utéct, až tato vzpomínka vybledne.

A Já nevybledne?

Ne, Já je věčné.

otázka č. 772

Nemohu se zbavit ego. Ať se soustředím na cokoli nebo na kohokoli, pronásleduje mne ego jako neúprosný drak. Co mám dělat?

Soustředit se na ně.

Na ego?

Ano, přímo na myšlenku-cit já.

Ale co tím proboha získám? Vždyť takovým soustředěním budu ego spíš posilovat.

Jen zdánlivě. Když vytrváš, osamostatníš myšlenku já a tato myšlenka se sama neudrží. Sklouzne zpět do zdroje, z něhož povstala. A tím zdrojem je Nadjá.

To tedy dosáhnou Poznání?

Samozřejmě, a je to nejrychlejší a nejspolehlivější cesta, jakou znám.

To se mi nějak nezdá. Není v tom nějaký zádrhel? Nějaká podmínka?

Nepatrná. Musíš to dělat s citovou oddaností a odevzdaností.

To jsem si mohla myslet. To je totiž právě to, co neumím.

otázka č. 773

Stále ještě dobře nerozumím karmajóze. Jaký je její nejvyšší účel nebo stupeň?

Když se člověk považuje za nástroj Nadjá a také podle toho vědomě žije.

Tomu nerozumím, jak je to myšleno?

To znamená, že člověk je v tak úzkém kontaktu se svou Podstatou, že má dojem, že je skrze něj jednáno nějakou vyšší inteligencí a že on vlastně jen zprostředkuje to, co má být vykonáno.

Jak se toho docílí?

Člověk musí být trvale oddaně a odevzdaně pohroužen do svého Já a všechny skutky i výsledky skutků Mu odevzdávat, to znamená osobně na nich naprosto nelpět, „na zisku ani na slávě“, nic si nepřivlastňovat, být naprosto nesobecký a stále vnitřně klidný.

Ale člověk se přece někdy dostane do neklidu, i když nechce.

To je pravda, ale karmajógina, který je stále aspoň do jisté míry pohroužen v Já, se zevní neklid nedotýká. On pozoruje svoji osobu, jak jedná, a je jejím svědkem, a protože je úplně odevzdán do Vůle Boží, neplánuje svoji budoucnost, ani o ni nemá starost. Je spíše ke svému jednání veden, než aby jednal osobně. Například může bojovat ve válce a je docela klidný.

Cožpak karmajógin bude bojovat ve válce?

Proč ne? Proč by neměl hájit svou vlast?

Já myslím, že z hlediska pocitování Jednoty by to neměl dělat.

Ale z hlediska rozumu a hlavně jako nástroj Nadjá, jímž se cítí být, to klidně udělá a nebude to žádný hřích pro něho. On není konajícím, je pouhým nástrojem vyšší vůle, a to ho osvobodí, neboť nejedná egoisticky, zaujatě a rozčileně jako takzvaní normální lidé. Proto také svými neosobními činy netvoří novou karmu.

To je zajímavé. Tak se mi zdá, že i tady je ta oddanost nutná.

Ovšem, víc než kde jinde.

otázka č. 777

Mluví se často o odstranění nebo aspoň o omezení egoismu. Je to možné také karmajógou? Mám totiž dojem, že se ego karmajógou spíš rozšiřuje.

Tvůj dojem není docela nesprávný, protože chceme-li se zbavit ega činností, musíme opravdu rozšířit jeho hranice, ale tak mocně, že se ego v této nekonečnosti doslova rozplyne.

Jsou nějaká pravidla pro takovou činnost?

Ovšem. Tato činnost musí být absolutně nesobecká, bez osobních ambicí, bez nároku na uznání, bez vyložené touhy po odměně, jen pro samotnou radost z práce a vykonané pomoci.

Čeho se dosáhne takovou činností?

Představ si to a uvidíš.

Svobody?

Ano, vyvanutí lidské osobnosti cestou lidské činnosti, což je práce pro duchovní obry.

To musí být opravdu těžké.

Lehké to není, protože obvykle je člověk zvyklý poutat se k výsledkům své práce. Ale když se tento stupeň překročí a člověk pracuje rád a nepřipoutaně, cítí se šťastný a svobodný.

Čím to je?

Protože takový člověk vytváří nejen hodnoty materiální, ale i etické a ty těší nejen jeho, ale mocně působí i na druhé.

Myslíte příkladem?

To také, ale hlavně tím, že proudy odosobnělé mentální energie kladně vyzařují do širokého okolí a ovlivňují lidi podobného zaměření.

Ostatní ne?

Částečně také, ale u silných egoistů to může mít někdy obrácenou reakci.

Patří takové působení do vyslovených záměrů karmajóginů?

Ne. Karmajógin tohoto druhu jedná už jen jako nástroj Boží. Jeho jediným „záměrem“, dá-li se to tak nazvat, je zůstat tímto nástrojem.

otázka č. 813

Cožpak není možné dosáhnout Pravdy bez usilovných duchovních cvičení?

Ale ano, je to možné třeba karmajógou.

To znamená?

To znamená, že člověk víc dává, než bere.

Tomu nerozumím. Jak může někdo víc dát než přijmout?

V podstatě to znamená nežít ani tak pro své vlastní dobro, jako pro dobro jiných bytostí, tedy altruisticky. Když si člověk tak dalece nevšímá svých vlastních tužeb a žádostí, ale spíš potřeb svých bližních, ega ubude, karma se po určitém čase vyčerpá a Osvobození se dostaví pak samo od sebe.

otázka č. 834

Co je to vlastně pokora? Stále nám ji doporučujete a předepisujete jako podmínku Poznání, a já vůbec nevím, co to znamená.

Pokora znamená, že máme přistupovat k Poznání nebo k Nadjá nebo k poslednímu Pozorovateli v nás s velikou úctou, důvěrou a s otevřeným srdcem. Že si nesmíme dělat představu, jak vypadá to, co toužíme dosáhnout, ale naopak úplně se Tomu podrobit. Musíme být tak povolní a tak otevření, abychom se učinili průchodem oné neznámé síly, kterou očekáváme. Božství k nám nesestoupí, dokud mu neukážeme, že jsme úplně slabí, omezení a nevědomí. My Je nesmíme chtít používat, ale musíme dovolit, aby Ono použilo nás.

otázka č. 839

Kdy přestává být duchovní člověk činitelem skutků?

Když je mysl rozpouštěna v Absolutnu a ego je následkem toho nepřítomno.

Je mu tedy jedno, zda je zevně činný, nebo nečinný?

Naprosto, ale je činný podle vesmírného řádu Dobra, zatímco člověk nevědomý, i když je třeba zbožný a často se třeba i soustředí, je činitelem, i když nic nedělá.

Jak tomu mám rozumět?

Veškerá duševní a tím i tělesná činnost má svůj pramen v egu. Proto mysl takového člověka bloudí sem a tam a nepřeje si klidu, leda až v hlubokém spánku.

otázka č. 842

Existuje nějaký základní omyl, pro který i oddaný uctívatel Boha se nemůže dostat do Poznání?

Ovšem je to myšlenka-cit já. Ta způsobuje, že si člověk myslí, že existují dvě nezávislé entity: Bůh a člověk. A zatím existuje ve skutečnosti jen Bůh.

Ale bhaktijógin si přece vždy myslí, že existuje Bůh a člověk.

Proto dochází úspěchu jedině tehdy, když velkou oddaností a láskou k Bohu zruší pocit já. Džňánin k tomu dojde rozumem.

Co si nakonec myslí takový bhakta?

Myslí si, že všechny činy jsou činy Nejvyššího, čímž se vlastně stává džňáninem.

Má Bůh či Absolutno pocit já?

Nemá, jeho stav je stavem neosobnosti.

Jak je tedy možno, aby jógin zaměnil svůj stav osobního já za božský stav neosobnosti?

Bhakta to provede láskou a sebeodevzdáním se Bohu, karmajógin neosobní činností a džňánin rozumem a jednobodovou koncentrací.

Je taková záměna stavů trvalá?

Zpravidla není trvalá. Proto když jógin pozná jednou svůj pravý stav, má se ho pevně „držet“, to znamená ve skutečnosti nepřilnutím.

Proč to není hned trvalé?

Ego se vzhledem ke svým vásanám (závislostem), které tvoří jeho sílu, rychle znovu uchopí své vlády. Proto se ji snažíme zneškodnit všemi možnými prostředky.

otázka č. 860

Jaký je nejsprávnější lidský postoj na duchovní cestě?

Odevzdanost do vůle Boží!

Co to znamená?

Představit si, že na této cestě nemám žádných zvláštních břemen a zodpovědností a přenechat všechno Bohu.

Ale úsilí bude přesto moje, či ne?

To ano, ale nikdy je nevyvíjej bez představy, že je zde trvale Milost Boží, která ti v něm nejen pomáhá, ale vlastně i samo úsilí podněcuje.

Platí to pro cestu bhakti, nebo pro džňánu?

Platí to pro obojí, ba i pro karmajógu.

Ale ego přece musí nést zodpovědnost za své činy?

Jenomže právě odevzdaností do vůle Boží se ego nejlépe odbourává.

Jak se stane lidská duše čistou?

Právě tímto pokáním.

Může mít tento postoj nějaký smysl pro lidskou společnost?

Tento postoj zakládá mír v člověku. Mír v člověku je první podmínkou míru ve světě.

otázka č. 889

Je odevzdání nutné?

Odevzdání je naprosto nutné, ba přímo nezbytné, protože jím se stává mysl dostatečně otevřená, respektive citlivá, aby mohla zachytit paprsky Pravdy. Protože teprve když nic mysl nechce, stává se podobná Pravdě a jen tak je přístupná neznámému.

Musíme tomu odevzdat všechno, co máme?

Hlavně všechno, co chceme. My nesmíme pokud možno nic chtít, to je všechno z ega. Musíme jen být a někdy ani to ne.

Není odevzdání něco jako láska?

Je to skoro totéž. V lásce také není já. To by nebyla žádná láska. V lásce a odevzdání je právě uvolnění od já. Proto je v nich blaženost. Ale nesmíme si ji plést s rozkoší smyslů!

otázka č. 912

Mám pocit, že potřebuji prohloubit svou úctu k Božství. Chtěla bych, aby úcta byla trvalá, ale nejde mi to. Co mám dělat?

To je věc touhy po boží přítomnosti, ale tato touha není nic jiného než Milost. Proto, chybí-li nám, musíme se o ni modlit. To je jediná cesta, jak ji získat. Ve skutečnosti ji máme ovšem stále.

Ale nevíme o tom, to je to. Já bych chtěla mít stále touhu, žhavou a bez přerušení, ale modlím se o ni teprve tehdy, když už mně „teče do bot“. Teprve pak se zoufale modlím, abych zas mohla dýchat...

Když je to tak, potom musíš použít zdravého rozumu a nečekat, až se dostaví cit opuštěnosti nebo zoufalství nebo jiná nepříjemná výzva. Musíš jít sama Boží Milosti vstříc, ať se ti daří, jak chce!

Na kolenou?

Jak jinak? Když to má být doopravdy...?!

otázka č. 965 + 974

Jak se pozná dobrý karmajógin?

Jsou dva stupně karmajógy. Nižší a vyšší. V nižším stupni je dobrý karmajógin ten, kdo jedná a není závislý na výsledcích svých skutků a ani na skutcích samotných. Ve vyšším stupni je to člověk, který jedná a přitom není jednající.

A kdo vlastně jedná v tomto vyšším stupni?

Ve vyšším stupni karmajógy je činnost vykonávána samočinně.

Co to znamená?

To znamená, že tento pokročilý jógin se už neztotožňuje s tělem, a proto nemá pocit, že by vůbec jednal. On prostě není činitelem, konatelem. Je nástrojem boží činnosti.

Co znamená, řekne-li jógin, že není konatelem?

To znamená, že si uvědomuje, čím je: Nadjá.

Takže je v Poznání?

Velmi pokročilý jógin se tímto jasným přesvědčením může dostat až do samádhi, utvrdí-li se v tomto přesvědčení. Hlavně se však upevní v tom, že není tělem. To je jedna stránka věci.

A druhá?

Druhou je rázná a okamžitá myšlenka, že jakožto jedinec nemá samostatnou a nezávislou existenci a že všechno – a hlavně on sám – je právě teď myšleno a současně promítáno do této světové iluze nekonečnou Světovou Myslí, tzn. aktivní fází Absolutna. „Já nejsem konatelem, je jím Světová Mysl,“ myslí si jógin a utvrzuje se v tom.

Ale kde zůstalo jeho Nadjá?

Nadjá – Světová Mysl jakožto vesmír a Mysl jakožto nepojmenovatelné Absolutno – je jediná Jednota. Kampak se nám v ní ztratil náš jógin? Chápeš?

otázka č. 968

Chtěl bych se stát sanjásinem, jenže to u nás nejde, to bych musel do Indie. A krom toho, mám rodinu (dvě děti a manželku), o kterou se starám. Takže je to pro mne hotová utopie.

Není to utopie. Starej se dál jako dosud a ještě lépe, ale nemysli si, že jsi to ty, kdo má nějakou ženu a dvě děti, tuto myšlenku musíš přeskocit jako osobní a iluzorní.

A co si tedy mám o sobě myslet?

„Jsem nekonečná svoboda, prostá všeho zla.“ tak se staneš lepším sanjásinem, než kdybys seděl na břehu Gangy.

Mohu tím dosáhnout realizace Nadjá?

Proč ne? Vzpomeň si, co říká Maháriši: „Myslet si, že jsme dosud nerealizovali, je největší překážkou realizace. Já je vždy přítomno.“

Jak je Já přítomno?

Jako nekonečná svoboda, prostá všeho zla.

otázka č. 976

Když medituji, zažívám občas blažený klid. Nebývá to příliš často, ale vždy je to velmi příjemné a uspokojující, ale bohužel ne docela, protože vím, že určitě existují ještě vyšší sféry, ale nevím, jak se k nim dostat.

Tvůj případ je trochu složitější tím, že nejsi ani úplně bhaktická, ani úplně rozumová.

Myslíte něco mezi tím? To by souhlasilo.

Proto musíme obě metody přiměřeně zkombinovat.

Co by dělal bhakta na mém místě?

Opravdový 100% bhakta by úplně odevzdal celou svou osobnost i s tím blaženým klidem Bohu. „Ne mně, ale Tobě patří vše.“ Tím by rychle postoupil dál.

A co by udělal džňánin?

Džňánin by svůj blažený klid objektivizoval, to znamená, že by jej pokládal za

pozorovaný objekt a postavil by se k němu indiferentně. Myslel by asi takto: „Kdo je ten, kdo si uvědomuje, že je zde blažený klid?“ či „Kdo pozoruje blažený klid?“

Tím by ovšem svůj klid ztratil.

Spíš možno říci, že by ho prohloubil, to znamená, že by sice ztratil svůj dosažený blažený stav, ale našel by hlubší.

Jak by to bylo možné?

Protože by se od blaženého klidu obrátil přímo k Pozorovateli, který je sám klidem nejhlubším, a to je účel věci. Můžeš si z obou způsobů vybrat ten, který ti je právě milejší.

Anebo je zkombinovat, jak jste řekli?

Ano, to jde také, ale chce to opravdovou moudrost džňánina a jemnou lásku bhakty. Zatím jsi v obou případech nedosáhla potřebné úrovně. Ale je zde ještě jedna možnost, která ti bude možná vyhovovat nejlépe.

Jaká?

Když se dostaví blažený klid, necháš ho prostě být, zůstaneš uctivě a odevzdaně potichu, nebudeš si ho vůbec všímat, budeš jediné mlčet. To znamená, že si nebudeš přitom všímat ani pozorovatele, ani Pánaboha. Znamená to prostě jen být. A hlavně si na tom nezakládat, zůstat maličká od začátku až do konce.

otázka č. 982

Před meditací se vždy odevzdávám a po meditaci také, je to správné?

Odevzdání je správné v každé situaci, ale musí se umět...

Co to znamená?

To znamená, že musíš odevzdat jakékoli chtění i nechtění, zálibu či odpor, prostě všechno.

Ale to by byl konec lidské vůle, ne?

Ano, jediné pak je to správné odevzdání. Proto není daleko od samádhi.

V samádhi není vůbec žádná žádost?

V savikalpa zbývá někdy ještě touha po Bohu nebo Nadjá. V nirvikalpa odpadá i to.

otázka č. 985

Jak se vlastně člověk ztotožní s Já?

Člověk je už s ním ztotožněn, ale aby si to uvědomil, musí se obrátit do nitra. To se děje zpočátku s úsilím, ale nakonec úplně bez úsilí. To je podstatné.

Proč je to tak? Přece když budu bez úsilí, tak nikam nedojdu?

Není kam dojít. Uvědomit si totožnost s Já znamená rozplynout se v NĚm, ne Jeho uchopení nebo získání.

otázka č. 990

Jak vydržet v duchovním úsilí?

Jak dlouho jsi ženat?

Jedenáct let.

Jak to že s to tak dlouho vydržel?

Protože mám svoji ženu rád a proto, že jsem si dovedl ledacos odřici.

Pro hledání Pravdy jsou stanoveny podobné podmínky. V první řadě musíš Pravdu upřímně milovat a dále si musíš umět také ledacos odřici. Nejlepší by ovšem bylo, kdybys mohl i zde aspoň občas vstoupit s Pravdou do bližšího kontaktu tak, aby to v tobě vzbudilo touhu po opakování. Pak by šlo všechno hladce jako v manželství...

Ano, k manželství je třeba touhy a lásky, ale tu k Pravdě necítím...

Pak se o ně musíš modlit. Klepat, volat, žádat a prosit úpěnlivě před branou duchovního Srdce, až se ti otevře.

Zkusil jsem to trochu, ale ono to nepomohlo...

Pak to zkoušej zas a hlouběji a kromě toho použij zdravého rozumu. Jsi přece hlava vtipná, analýzy máš dávno za sebou, ale teď si je zopakuj a uvažuj. Nebo chceš opravdu čekat, až tě zlá karma dožene k vážnějšímu úsilí? To se totiž stává těm, kdo již začali a potom zleniví.

Chápu, to by nebylo rozumné. Teď vlastně vidím, že mi chybí hlavně pokora.

Na počátku, na konci a uprostřed, a také trpělivost.

Tak tedy na kolena?

Aspoň obrazně, ale zato doopravdy. Nadjá neošidíš padáním na kolena, zná tě skrz naskrz. A dávej pozor: když uděláš jen jediný opravdový krok, Nadjá ti přijde rychle na pomoc. Podle toho poznáš, že už jsi zas na správné cestě.

Téma: Samádhi – Poznání – Pravda – Absolutno

otázka č. 83

Jaký je účinek samádhi na člověka?

Každé samádhi vznítí novou touhu postavit Pravdu na místo člověka a podrobit se jí v naprosté úplnosti. Samádhi tě nikdy neučiní pyšným, ale právě naopak, pokorným a pranepatrným. Po nižších savikalpa samádhi se však někdy objevují navenek negace. To je proto, aby mohly být zkroceny. Vnitřní nirvikalpa samádhi je jako žár uvnitř slunce. Je to plamen, který nemá střed ani hranice, ani čas ani prostor. Teprve, když plamen trochu pohasne, dostane střed. Pak objevíš, že je ve tvém duchovním Srdci.

otázka č. 97

Samádhi je zřejmě největší nepřítel ego. Je to tak?

Jsou různé druhy samádhi, a nejsou vždy s egem na štíru. V nižších savikalpa samádhi žije ego dál, neboť kdo by jinak usiloval o pokrok? Ve vyšších registruje ego stavy duše, neboť kdo by o nich mohl jinak vědět? V sahadža nirvikalpa samádhi pociťuje se stále přítomnost Skutečna a i když zde není starostí a trampot a ego už nic nepatří, mysl, která je prostá jakýchkoli pochybností o Pravdě a nemá žádných změn, ví, že je činná podle čirého Jáství a Vnitřní Skutečnosti. Kdo jiný by to věděl než ego? Jenomže ego je v tomto stavu už naprosto neškodné a neagresivní. Jedině ve vnitřním kévala nirvikalpa samádhi ego dočasně zmírá, takže zde není nikoho osobního, kdo by zaznamenával tento stav, v němž se duše dočasně nachází. Po uplynutí jisté doby se však ego znovu probouzí k činnosti, když tento stav končí. Nikdy však už není zcela nevědomé jako dřív.

Znamená to tedy, že se ego stažením mysli do jednoho bodu docela nezničí? Proč tedy zažívá stav mystické smrti?

To je jen na počátku v prvních zkušenostech ponoření, a to jen proto, že se ego obvykle poutá ke svým touhám a vášnám, které při tom zmírají, resp. odpadávají od něho, jak jim hledající přestává věnovat pozornost. To vytváří dojem ztráty ega, ačkoli tato zkušenost znamená jen jeho očistu. Vyčištěné ego stává se však čistou duší, která sice ještě není s to zaznamenat plnou nezměrnost Absolutna,

to znamená plně se s ním ztotožnit, ale už je schopna je odrážet jakoby v zrcadle, takže se Absolutno stane hledajícímu zjevným.

Není tedy ego překážkou Poznání?

Je, ale jak již řečeno, nikoli samo o sobě, ale jen tím, čím se snaží uplatnit a co tvoří jeho sílu: vášně, touhy a žádosti, spojené s myšlenkou tělesnosti. Ty vytvářejí klamnou oddělenost individua od lidí, světa i Pravdy Absolutna. A právě tento klam je kamenem úrazu.

otázka č. 118

Proč existují různá samádhi?

Jsou to jednotlivé schody do nebe Pravdy. Jak jsme po nich šli dolů, jdeme zase nahoru.

Můžeme také některé přeskočit?

Z Milosti Boží je možné všechno. Ale bývá to většinou jen jako ukázka pro zvýšení touhy.

otázka č. 119

Co mám dělat, když dosáhnu samádhi a ono se mi zase ztratí?

Stále a stále si je připomínat ve vzpomínkách. Je to nejrychlejší cesta k obnovení samádhi.

otázka č. 194

V kévala nirvikalpa samádhi je ego úplně zničeno. Jak to, že zase přijde k sobě, když se samádhi skončí?

To způsobuje karma tohoto posledního jóginova života, tzv. prarabdha. Takové ego už ale není tolik agresivní jako předtím, a proto má možnost snadněji se zase ponořit do Pravdy. Bude-li to člověk často opakovat, stane se samádhi trvalým a jógin pak bude žít v sahadža.

otázka č. 209

Mám za to, že když člověk dosáhne nirvikalpa samádhi, jeho úsilí končí. Je tomu tak?

Nirvikalpa samádhi je samo bez úsilí. Ale pokud to není sahadža, v dalších meditacích se hledajícího úsilí zpravidla stupňuje, a to zcela přirozeně, protože každé samádhi je nejen odměnou za úsilí a ukázkou lepšího způsobu života, ale i vydatnou pobídkou k další duchovní práci. Jako by se už člověk nikdy neměl vrátit do bývalé nevědomosti.

otázka č. 217

Představuji si, že Poznání musí být něco velkolepého, naprosto mimořádného. Je tomu tak?

Poznání je nejpřirozenější skutečností na světě. První shledání s ním se sice jeví jako něco mimořádného a naplní tě velkou radostí, ale již za okamžik vidíš, že je to skutečnost naprosto přirozená a že jsi ji měl vlastně odjakživa.

otázka č. 239

Jak může člověk vědět, že samádhi je samádhi, když je v samádhi ego nepřítomno?

V některých samádhi není ego zcela nepřítomno, jen silně omezeno, malá a velmi jemná jeho část stále ještě žije, aby zaznamenávala zkušenost. Ve všech

samádhi je však přítomno Vědomí.

otázka č. 245

Před rokem jsem dosáhl hlubokého vnoru. Bylo to nádherné, všichni mi gratulovali, možná i záviděli, měl jsem velkou radost a byl jsem i hrdý na svůj úspěch. Ale od té doby jako když utne. Kde je překážka, že se mi to tak dlouho neopakuje?

Kdo dosáhl vnoru?

Já, samozřejmě.

Tak to je ta překážka.

otázka č. 298

Jak je možno zůstat trvale v realizaci Pravdy?

Když se Jí realizující trvale vzdá ve prospěch všech bytostí.

Není to paradox?

Je, ale poslední, na který narazíš na své cestě k Pravdě. Konečným kritériem bude přítom vřdy prarabdhakarma.

otázka č. 306

Slyšel jsem, že při tzv. kundaliníjóze je Poznání Pravdy spojeno s požitkem. Víte o tom něco?

Kundaliníjóga je jógisticko-tantrická cesta spočívající v tom, že se Hadí Síla čili kundaliní-šakti zvedá záměrně z první čakry do sedmé, kde při tzv. mystické svatbě má údajně končit poznáním Já. Není tomu přesně tak, protože Poznání se zásadně realizuje až v duchovním Srdci člověka, ať jdeme kteroukoli cestou. Skluz ze sedmé čakry do duchovního Srdce zprostředkuje amritánádí.

Ví o tom jógin?

Někdy mu to může být zřejmé, takže může dokonce při tom i jemně spolupůsobit. Někdy však je skluz automatický, bez jóginovy osobní účasti. Při kundaliníjóze je však jedno nebezpečí, a to, že se při ní zpravidla probouzejí také podřadnější síly, což nemusí být vždy žádoucí, zejména z hlediska eventuálního zpoždění nebo brzdy na cestě. Jinak je pravda, že může při ní, zejména v začátcích, docházet k určitým požitkům, ne nepodobným zážitkům sexuální, ale to také není nic žádoucího pro duchovní cestu, spíš naopak – na překážku. Átmavičára jde přímo do duchovního Srdce, bez těchto překážek a nebezpečí. Proč tedy volit okliku?

Pro ten požitek.

Ten je přinejmenším problematický, a když si v něm nebudeš libovat a budeš chtít jít dál, stejně se velmi rychle mění v čirost, prázdnotu nebo jas.

otázka č. 307

Je poznání Pravdy vždy stejné nebo se může různit podle povahy cesty?

Konečné poznání Pravdy je vždy stejné, ať k němu dojdeme jakoukoli cestou...

Jak je to možné?

Je to tím, že Pravda není něco, co bychom mohli jakkoli ovlivňovat nebo upravovat. Je to něco odjakživa daného, co patří vesmíru a ke všem jeho bytostem jako univerzální neměnitelná báze neměnicí se pro všechny věky. Kdo nebo co by ji mohlo ovlivňovat?

Co se tedy mění?

Proměnlivé a různé jsou jedině překážky cesty. Ty jsou relativní s ohledem na

karmu individua a jeho temperament.

otázka č. 344

Jak je možno poznat, že vše je Absolutno?

Tím, že místo v hlavě budeš žít v Srdci.

Jak může někdo žít v Srdci?

Když stáhne vědomí do střediska Jáství a podrží je tam. Pak se vidí Jáství ve všech lidech i věcech čili žije v Jednotě Absolutna, což je současně nepřetržité vědomí Jáství, jehož Centrum je v Srdci.

Je to pochopení Pravdy?

Ne, je to uchvácení člověka Pravdou, ztotožnění s Ní neboli pohlcení Pravdou, která se pak ukáže jako všechno, co vůbec existuje. Pochopit Pravdu jako něco druhého nelze vůbec. Dosažení Pravdy znamená rozplynutí se v Ní do trvale existující Jednoty.

Proč to obyčejný člověk alespoň částečně nezažívá?

Protože se od Pravdy záměrně odděluje, pokládaje sebe za samostatnou a nezávislou existenci. Tím se ovšem odděluje i od druhých lidí a vůbec od světa. Jenže v této situaci není nikdy trvale spokojen, a proto hledá.

otázka č. 472

Co je to Vnitřní Skutečnost? Myslím ta nejnvtřnější.

Základ veškeré existence, který vše vytváří a zároveň vším vytvořeným proniká a také září ve všech individualitách jako neegoistické vědomí Nadjá.

Je to tzv. čtvrtý stav?

Ne, je to ještě za čtvrtým stavem. Je to Absolutno, absolutní Já, které je stavem bez ega – jinak se to snad ani nedá popsat.

otázka č. 477

Co je myšleno pod pojmem Osvobození?

Osvobození je Poznání absolutního Jáství v aspektu čistého Vědomí, ale jóginům se často stává, že i nižší duchovní zkušenosti, např. některá savikalpa se jim jeví jako určitý druh osvobozování, jímž také je. Oni to však někdy zamění za nejvyšší.

Jak to lze rozlišit?

V této úrovni nejlépe objektivizací. Může-li totiž jógin svou zkušenost objektivizovat, poznává, že není konečná. Džňánin, který by to měl dělat vždy, se nedá snadno splést, hůře je to s bhaktou.

Proč?

Protože bhaktické duchovní zkušenosti bývají silně zbarveny citovými emocemi, které brání bhaktovy, aby o nich hlouběji přemýšlel nebo se je snažil prohloubit. Je šťasten, čímž se nemůže dostatečně přiblížit k Pravdě. Ale trvalé hluboké odevzdání to napraví.

otázka č. 474

Říkáte, že Poznání je stav bez ega? Co je ale potom subjektem tohoto stavu?

Poznání je stav univerzální a přitom Vědomí samo a není v něm proto žádný subjekt a žádný objekt. To je jeden z důvodů, proč si je nedovede nezasvěcený člověk dost dobře představit. Ale jakmile je jen jednou zažije, nemůže je už nikdy zapomenout.

To vypadá přitažlivě. Co se děje v tomto zvláštním stavu tak mimořádně zajímavého?

Mimořádně zajímavým a také mimořádně poutavým je právě to, že se v něm na rozdíl od normální lidské mysli vůbec nic neděje. Není v něm totiž žádného osobního uvědomování.

A není to pak nuda?

Naopak, je to nejžádoucnější stav, jaký jen člověk může zažít, a přitom je naprosto přirozený a samozřejmý a ve věčné bdělosti

Vy mne nějak lákáte.

Ne nadarmo. Dovedeš si představit, jaký by byl klid a štěstí na světě, kdyby byl jen třeba každý tisící člověk dživanmuktou?

otázka č. 504

Když je mysl v absolutním klidu, můžeme říci, že je ponořena do Pravdy?

Když je mysl čirá a netříští se myšlenkami, vystoupí Pravda sama na jevo. Ale to neznamená, že by tu Pravda nebyla již předtím. Jen její chápání bylo zastřeno. Pravda je vždy, vším a všude.

otázka č. 506

Když se realizuje Pravda Jáství jakožto Bytí a Vědomí, realizuje se též její Síla?

Nikoli, to by byl pak dživanmukta všudypřítomný, všemohoucí a vševědoucí, ale tak tomu není.

Ale tato Síla musí být přece přítom přítomná?

Ano je přítomná, ale latentní.

Jak se to jeví?

Jistou univerzálností a také tím, že na co se „podíváš“, tím jsi.

Ale to by přece také mohly být charakteristiky číré Pravdy samotné.

Mohly, kdyby nějaké měla. Je velmi subtilní rozlišovat mezi Jástvím a jeho Energií, vždyť jsou to jen dvě strany jedné a téže mince. Ale faktem je, že energie pravdy, projevující se silami, se Poznáním automaticky nezískává.

otázka č. 558

V knize „Zlatý věk“ popisujete návod Mahárišihovo cvičení „Postupné hledání a nalezení Nejvyššího“, proč má dva stupně toto cvičení?

Při duševním pochodu vedoucím až k realizaci Absolutna se „umírá“ 2x. První stupeň je tzv. „Šivo ham“, kdy končí jóginovo lidské „já“. Ale než se dosáhne Absolutna, i sám Šiva, to jest i Božské Bytí Šivovo (Existence-Vědomí-Blaho) musí být prohlédnuto a opuštěno. Ale k tomu je třeba vysoké, dlouhotrvající soustředivosti a rozlišovací schopnosti ostré jako břitva.

Co zaniká za stavu JÁ JSEM ŠIVA?

Šivova prostorovost a vědomí Já.

A co tedy vlastně zbude?

Číré Bytí čili brahma, Absolutno, samotná, nepopsatelná Jsoucnost – Nirvána.

otázka č. 572

Proč při vnitřním nirvikalpa samádhi svět dočasně mizí? Co to způsobuje?

Způsobuje to stažení mysli člověka do místa původu – do Mysli. Tady vidíme

důkaz, jak je svět závislý na Mysli.

Ale ostatní lidé přece v současné chvíli svět vidí a žijí v něm.

To není malá lidská mysl, co tvoří svět, je to Světová Mysl čili energie Absolutna, která je Tvůrcem všeho, po křesťansku Bůh Stvořitel. Z této Světové Mysli vyzařuje mysl člověka. Proto, když tato malá mysl dočasně zanikne, zanikne pro dotyčného i svět. Pro ostatní zůstává existovat dál.

Je nějak tato malá mysl člověka účastna tvorby světa?

Ano, je. Mysl člověka udává pomocí svých smyslů, JAK je svět člověkem vnímán, zatímco Světová Mysl jí vtiskuje, CO bude vnímat. To JAK a CO se děje současně.

Takže chudák jógin ve vnitřním nirvikalpa samádhi je ochuzen o svět.

On není v té době chudák, ale naopak nesmírný boháč, neboť je mu dáno poznávat Tvůrce světa.

otázka č. 605

Všechno je Boží představa. Ale Absolutno jsem přece Já, takže jsem se vlastně vymyslel. Existuji, nebo neexistuji?

Existuješ jako člověk, ale z absolutního hlediska nejsi skutečný. Skutečné je jedině Absolutno. To všechno ostatní je Jím sice vytvářeno (cestou Světové Mysli), ale má to jen mentální neboli snový charakter.

Nedá se tedy říci „jak ego vzniklo“, neboť ve skutečnosti žádné ego nevzniklo.

To je sice pravda, ale jen ze stanoviska Absolutna. Z tvého lidského stanoviska ego existuje.

...ale já jsem přece Absolutno!

Žiješ to? Musíš poctivě přiznat, že to dosud vědomě nežiješ a že pokud to vůbec víš, je ti to známo jen teoreticky.

A až to budu žít doopravdy?

Až to bude mimo omyl, to jest doopravdy, tak bude i pro tebe všechno mimo omyl, čili Absolutno. Zatím to je jen míchanice hledisek, přičemž všechna jsou jen z intelektu.

Tedy pokud jsem v klamu, prožívám klam, ale když vím, že ho prožívám, tak vlastně už v klamu nejsem. Je to tak?

To je právě jen to intelektuální a tudíž jen iluzorní hledisko, respektive stanovisko. Klam trvá dál, i když ho intelekt už prohlédl. Neboť klam mizí až zmizením připoutanosti k tělu a egu, ne dřív. Teprve když člověk (ego) pozná Já, tím, že se v něm zcela rozplyne, a tím se s ním sjednotí, pozná zároveň, že není žádného klamu. Ne dřív! Pro ty druhé, neprozřelé, klam však existuje bohužel dál.

otázka č. 627

Přišel jsem na to, že hlavní příčinou mého omezení jsou zájmena „já“ a „moje“. A samozřejmě že i jejich význam. Proto bych je rád nějak ukáznil, nebo se jich vůbec zbavil, kdyby to šlo, jenže nevím jak. Mohl byste mi poradit?

Máš pravdu, takové omezení zde je jako přímý plod iluze Máji, a proto zde bude tak dlouho, doku nebude dosaženo Poznání.

Jaká je vůbec příčina Máji, proč zde vlastně je?

Ten, kdo je v této iluzi, nemůže poznat její příčinu, proto je zbytečné se na to ptát.

A ten, kdo je v Poznání?

Ten, kdo je v Poznání, vidí, že pak vlastně žádná iluze není. Proto jediné

východisko jak vybědnout z iluze je dojít Poznání. Snaž se, chlapče, spočinout ve svém duchovním Srdci, abys poznal své Já už ne jako zájmeno, ale jako sama sebe. A potom i celý vesmír jakožto jednotu Jáství – Absolutna. Pak „já“ a „moje“ zahynou samy sebou.

otázka č. 628

Někdy mám dojem, jako bych ani nebyl na tomto světě a všechno ostatní včetně mého těla, jako by bylo jenom snem. Co to znamená?

Je to jistá známka pokroku.

Pocit'uji to jako osvobozující stav, je v tom veliké uvolnění.

To je přirozené, protože individualita, která je nositelem omezení, při tomto stavu dočasně mizí, a to je také pravý účel věci.

A není to vlastně nějaký druh samádhi?

Je. Je to docela pěkné, hedvábné savikalpa. Tak jen v tom pokračuj, ale buď velice bdělý, aby tě příliš mnoho činnosti, hovorů nebo jiných zájmů neodvracelo od tvého pocitu osvobození, a stále na to myslí. Po každém úspěchu se totiž nástrahy jen hrnou.

otázka č. 638

Je možno přenést Poznání z jednoho člověka na druhého?

Jen za naprosto výjimečných okolností, a to ještě jen dočasně, to znamená krátkodobě.

Jaké jsou ty výjimečné okolnosti?

Absolutní senzitivnost, absolutní čistota ducha a absolutní duševní symbióza s Mistrem.

Proč to nemůže být trvalé?

Mohlo by to být i trvalé, ale podmínkou je úplné smazání karmy až na prarabdhu, a to by byl zázrak.

otázka č. 677

Co nám nejvíce brání v Poznání?

Skutečnost, že se pocit'ujeme jako samotné a oddělené bytosti. Tento klamný pocit je způsoben egem. Proto žádné ústupky a milost egu!

Ale to, co se v nás namáhá o Poznání, je zase jenom ego.

Ano, ze začátku. Na konci však ego musí ustoupit, má-li se člověk doopravdy probudit.

Probuzený stav myslí je tedy přece jenom zřejmě nějak závislý na egu.

Ne. Probuzený stav myslí není závislý na ničem. Osvícení se nevytváří. ONO JE. Tento stav není nikým vytvořen a nic a nikdo na ně nemůže působit. Může jej jedině odkrýt.

otázka č. 682

Když se nalezne Buddhův stav, co má člověk dělat?

Nic, jen být. Hlavně to nezkoumat, neanalyzovat, nepropátrávat svou vlastní existenci a nedívat se na ni, třeba by jí byl člověk sebe víc okouzlen.

Proč?

Protože tím by se do věci ihned angažovalo ego a kam vleze ego, Pravda mizí!

Myslíte, „kam čert nemůže, nastrčí ego“?

Tak nějak to je ego. Ego je hydra, která má mnoho hlav a jednou z nejhorších

je zvědavost.

otázka č. 707

Je pravda, že nejrychleji je možno se dostat do samádhi vzpomínkou na samádhi?

Ano, to souhlasí.

Ale každá vzpomínka se přece časem ztrácí a vybledne, jak by to bylo možné?

Tato vzpomínka nemusí vyblednout; podmínkou je, abychom se na ni nedívali jako na něco vnějšího, starého, cizorodého...

Není to nějak divné?

Co je na tom divného? Zážitek byl bezprostředně náš, odehrával se uvnitř nás, ne mimo nás, a proto vzpomínka na něj – má-li být účinná – musí se odehrát na stejné úrovni. Musí být také bezprostředně naší.

Ještě jednou, prosím, jak je to myšleno?

Nesmí zde být „já“ a ještě „vzpomínka“, ale vzpomínka musí sama vstoupit na místo „já“, tedy bezprostředně na úroveň zážitku čili předchozího samádhi. Čili musí se s já sloučit. Pak je zde zkratka „nové“ samádhi.

A není to stejné i s jinými duchovními zkušenostmi?

Ovšemže je. Jakmile začneš zkušenost hodnotit, přemýšlet a mluvit o ní, už to není ono, už je to vedle a už to pomalu bledne jako kapka vody na sacím papíře.

Ale když ona každá taková zkušenost je tak vzácná a cenná, že není divu, že ji hodnotíme.

Jenže právě tím hodnocením ji pokládáme za mimořádnou a zvláštní a to, co je zvláštní, je vzhledem k nám odděleno.

Proč?

Protože sami v sobě jsme zcela jednodušší, ne zvláštní, ani mimořádní. Jsme, jak jsme. Takoví máme být.

otázka č. 710

Když se jednou ponoří ego do Nadjá, je to jednou provždy?

Obyčejně tomu tak bohužel není.

A co se děje? Proč to není trvalé?

Ego se dovede rychle vzkřísit. Stačí malá chvilka nepozornosti, kdy vědomí osobnosti se v důsledku zvyku spojí opět s tělem a klam je tu zas.

Může tomu člověk nějak zabránit?

Může, ale zpočátku se mu to sotva podaří. Budou to jen pokusy. To chce samádhi opět a opět, aby si mysl zvykla na své rozpouštění, na ono „Nic ve všem“.

Co je to „Nic ve všem“?

Jednota. Jakmile přestane žití Jednoty, což nastane například tím, že se myšlenky bez bdělosti upřou na jakýkoli předmět, je vytvořen pocit odlišnosti (oddělenosti) a už je tu ego.

Proto oni jóginí tak dlouho medituji.

Třeba mnoho let.

otázka č. 715

Je možné zažít Jednotu všeho ještě před Poznáním?

Staré duchovní texty doporučují představovat si tuto Jednotu třeba i na počátku duchovní cesty, a to hlavně za účelem potlačování nežádoucích myšlenek (vásan).

Co si má člověk konkrétně představit?

Že vše, co má jméno a tvar, je ve skutečnosti božská mysl, tedy samotné Božství. „Vše je Bůh“, myslí si jógin. Přirozeně, že si přitom Boha nepředstavuje antropomorfně, ale univerzálně jako čirou Jsoucnost.

Jak často by měla být tato představa opakována?

Měla by být držena v mysli stále, jak jen možno, a jógin by se měl co nejvíc upevnit v tomto postoji.

Dosáhne tím Poznání?

Jenom tímto samotným postojem ne, ale přinejmenším se tím zastaví tvoření nových vášan a vytvoří správný světový názor.

otázka č. 756

Co je to čisté Vědomí?

Čisté Vědomí prosté ega je totéž co nejvyšší Pravda.

Není to jen funkcí myslí?

Nemůže to být ani myšlenka, ani mysl ani její funkce, protože Pravda se poznává jen po zániku ega jakožto absolutní Já. Je to však Svědek všeho, nejvyšší a poslední pozorovatel.

otázka č. 765

Proč se vlastně Poznání říká Poznání, když se nic nepoznává? Nebo co se vlastně poznává?

Nepoznává se žádná věc a žádný vztah, máš-li tohle na mysli, ale říká se tomu proto Poznání, že je to konec nevědomosti. A také zdroj všeho.

otázka č. 770

Jaká je podmínka trvalého poznání Poznání?

Myslíš sahadža? Aby byl zažíván nejen Bůh v člověku, ale hlavně též člověk v Bohu. Chápeš?

Trochu.

Aby byl už jenom Bůh jako na počátku.

Není tak stále?

Je, ale v nevědomosti se o tom neví.

otázka č. 780

Proč se nemůže obyčejný člověk v samádhi udržet trvale?

Protože je doopravdy natrvalo nechce. Jeho generální zájem není dosud ve sféře trvalého Míru.

A kde je?

V oblasti nových zkušeností a neklidu. Člověk nechce ve skutečnosti „jenom“ být, chce být někým nebo něčím.

Ale přece touží po míru, proč to je?

Protože podvědomě cítí, že nedochází v zevním světě konečného naplnění, tak zas hledí honem někam uniknout. A tak se to stále opakuje.

Jak může tohle hledání a přestupování dlouho trvat?

Dokud nebudou vymazány všechny hlavní závislosti, které vyhánějí člověka do světa. Teprve když dochází k vyrovnání, to jest aspoň k rovnováze zájmů, člověk žije ve světě i mimo svět a je klidnější.

otázka č. 808

Trvá některý duchovní stav věčně?

Jedině Absolutno jakožto kosmické Bytí-Vědomí je věčné, neboť nemělo nikdy počátek a nebude mít nikdy ani konec. Vše ostatní končí přinejmenším ukončením tzv. „Brahmova dne“.

Ale Poznání je přece věčné?

Máš-li na mysli splynutí osobního vědomí s kosmickým, může se stát věčným, ale zpravidla to nebude za života člověka, ale až v okamžiku jeho umírání, respektive těsně po fyzické smrti jeho těla.

Proč to tak je?

Protože vlny životní energie mu za pozemského života nedovolí zpravidla delší prodlévání v Pravdě, leda až po mnohých a mnohých opakováních této zkušenosti. Něco jiného je ve stavu posmrtném, kdy životní energie z těla už vyprchala. Zde se každá duše hned na počátku fyzické smrti setkává s Pravdou Poznání a má-li už nějaké jógové zkušenosti v té věci z dob svého pozemského života, může se s Kosmickým vědomím ihned po smrti natrvalo ze své vůle ztotožnit, respektive udržet se v něm.

Později to už nejde?

Později se objevují příjemné i nepříjemné přeludy, které tomu zabrání.

Pak je tedy nesmírně důležité dosáhnout Pravdy už v době umírání?

Ovšem, jinak se člověk ve smrti těžko orientuje a okamžik Poznání Pravdy, který u obyčejného člověka trvá jen asi tak sekundu, pouhé „lusknutí prstů“, uplyne téměř bez povšimnutí.

Je dobře, když se člověk o této příští své zkušenosti zaživa aspoň dozvěděl?

Je to v každém případě lepší, než když umírá jako úplný nevědomec.

A když se tak přece stane?

Nevědomý člověk nemůže uplatnit svou vůli, respektive touhu po Poznání, a proto je nucen po smrti pasivně přijmout působení sil své vlastní karmy, dobrých i zlých.

otázka č. 869

Je možné, aby se mysl nepohybovala? A jestliže ano, co se potom stane?

Nepohybující se mysl je v Pravdě, ba z jistého hlediska je to Pravda sama.

Může to zažít člověk, jedinec?

Ne. Je-li zde ještě někdo, komu se zdá, že Pravdu v plné míře zakouší, pak už to není Pravda, ale nanejvýš vzpomínka na Pravdu.

Kdo tedy může Pravdu v plném rozsahu poznat?

Jen Pravda sama, to jest úplně tichá a svobodná základna mysli bez jakéhokoli pohybu.

otázka č. 926

Když je realizována Pravda, může ego ještě dále pracovat?

Samozřejmě.

Myslel jsem, že ego je Poznáním vstřebáno, že se rozplyne...

To je pravda, hlavně však je pochopeno, ale proto ještě nemusí být nečinné.

Jak tedy pracuje, když je vstřebáno Pravdou?

Pracuje v Pravdě samé, neboť není mezi nimi rozdíl, ale pracuje vědomě, to znamená, že si je tohoto faktu plně vědomo. Jeho jednání je však už provždy

osvícené.

otázka č. 955

Absolutno je poslední Pozorovatel?

Říká se to a také se to učí, ačkoli nejvyšší Pravda je maličko jiná.

Jaká?

Záleží vám na tom?

Ano, velice!

I když vás to třeba zmáte?

Ano, já to risknu.

Tak tedy: Absolutno Jest.

otázka č. 961

Je v nirvikalpa samádhi vnímán svět?

V sahadža nirvikalpa samádhi ano, ve vnitřním kévala nirvikalpa samádhi, které je jen dočasné, ne.

Jak to, že v sahadža nirvikalpa samádhi je svět vnímán? Co to umožňuje?

Umožňuje to moudrost. Mysl je trvale pohroužena do átmana čili do Nadjá, přičemž ví, že „vše je Nadjá“ (Světová Mysl) a také všechno tak „vidí“, lépe řečeno vnímá.

To je teda mimořádný stav mysli...

Nikoli, je to stav naprosto přirozený, proto jsou v něm vnímány i myšlenky i předměty (myšlenky o předmětech). Chápe se však, že nejsou od Nadjá ani v nejmenším odděleny.

Ve vnitřním kévala nirvikalpa samádhi tomu tak není?

V tomto nirvikalpa samádhi žádné myšlenky nejsou.

Proč?

Protože celá mysl je úplně ponořena do Nadjá a jógin v tomto stavu ani neví, že je tu nějaký svět. Proto také kévala nirvikalpa samádhi je zkušenost dočasná, neboť jak by mohl být člověk trvale bez kontaktu se světem? Je zde ryzí existence Bytí uvědomována ryzím Vědomím čili sama sebou.

Musí každý jógin projít tímto dočasným nirvikalpa samádhi?

Nemusí, má-li správný metafyzický výcvik. Jinak by musel být mentálně naprosto prázdný a ryzí, tzn. nezatížen jakýmkoli světovým názorem. V takovém případě by se patrně dostatečně dlouhé kévala nirvikalpa samádhi mohlo milostí Nadjá změnit v sahadža.

Jak by muselo být dlouhé kévala nirvikalpa samádhi, aby se stalo trvalým?

Říká se, že tři dny a tři noci.

Proč ani ve vnitřním, ani ve vnějším kévala nirvikalpa samádhi nedosahujeme osvobození?

Protože v nich nejsou zcela zničeny všechny závislosti, kdežto v sahadža jsou zničeny. Kromě toho, i když je v kévala nirvikalpa samádhi mysl ponořena do Nadjá, zůstává přesto od Něho odlišena, kdežto v sahadža je vněm definitivně ztracena čili ztotožněna s ním. Proto se už nikdy nemůžeme vrátit do iluze. Je to, jako když řeka vteče do moře.

otázka č. 962

Jak poznám, jsem-li ponořen do kévala nirvikalpa samádhi nebo jen savikalpa, obě jsou přece dočasné?

Kévala nirvikalpa samádhi je dvojí, vnitřní a vnější. Ve vnitřním světě zmizí, ve vnějším zůstává. Ale obojí tento stav je naprosto bez úsilí, a tím se právě liší od stavu savikalpa.

Savikalpa je také vnitřní a vnější?

Ano, také, podle toho zda jde o rušení zevnitřku nebo zevně. Musíš-li ještě vyvinout úsilí, abys své ponoření udržel, je to vždy jen savikalpa.

Mně se jednou stalo, že jsem se musel hodně namáhat, než jsem došel do stavu klidu, ale když už jsem tam byl, byl jsem úplně zbaven jakékoli námahy a úsilí. Co to bylo?

Zmizel ti svět?

Ne, byl jsem si vědom všeho kolem, ale kupodivu nebyl jsem osobní, spíš neosobní, takže jsem si připadal jako nějaký obrovský prostor bez hranic.

Pak to mohlo být zevní nirvikalpa samádhi nebo nižší arúpadžhána, zvaná „nekonečná sféra prostorová“.

Jaký je v tom rozdíl?

Byl-li zažíván prostor příliš výrazně, nebo jestli jsi měl dojem, že sám jsi tím prostorem, pak šlo o nižší arúpadžhánu. Při nirvikalpa samádhi je jógin také rozplynulý do prostoru, ale skoro o tom neví, neboť to není pro něho důležité.

A co je pro něho důležité v nirvikalpa samádhi?

Jenom být a nic víc. Bez přání, aby byl, a také bez jakéhokoli pocitu důležitosti.

otázka č. 994

Světová Mysl je životem, který existuje v nás jakožto Nadjá i všude kolem nás jakožto svět, přičemž zároveň jako Mysl je podstatou a příčinou, že si tyto věci uvědomujeme.

Je tedy základem všeho, co známe i neznáme?

Ano, tak to je.

Ale potom každá věc je vlastně božská?

A také každá bytost je božská. Proto Maháriši říká: „Nedívejte se na věci jako na věci, ale jako na Boha.“ A Brunton dodává: „Máme milovat lidi a věci, je to nepsaný úkol, který nám život určil a také význam pozemské existence pro všechny lidi.“

Téma: Pele – mele

otázka č. 22

Když stále a vytrvale po léta pracujeme duchovně a výsledky se stále nedostavují, co máme dělat? Není lepší přerušit úsilí a začít třeba zase za rok? Možná, že budou lepší podmínky...

Především se zamyslete nad svou vlastní vytrvalostí. Bude-li vaše snaha opravdová, výsledky se musí dostavit. Nemusí však být patrné hledajícímu samotnému. Ať tak či onak je třeba stále, usilovně a hlavně opravdově pokračovat v duchovních cvičeních bez ohledu na výsledky. Nikdy se nemáme vzdát naděje. Když se nedostaví úspěch teď, přijde jistě později a třeba i v dalším vtělení. Neúspěch je

vždy jen naše vina, naproti tomu však žádné duchovní úsilí se nikdy neztratí. Odložíme-li je, může se nám stát, že se s naukou již příště nesetkáme, a to třeba i po několik životů. A protože si bez duchovního hledání a snažení skoro jistě zhoršíme karmu, znamená odložení hledání tolik jako krok zpět. Kdo hledá konečné Osvobození, musí je hledat nepřetržitě bez ohledu na podmínky. Hledá-li vážně a opravdově, přemůže i osud. Kdo vám může dnes zaručit, že budete mít za rok lepší podmínky?

otázka č. 33

Když budu stále opakovat „jsem mír“, stanu se jím?

Pouhým opakováním ne, tím bys získal jen sílu mysli. Ve vrcholných stupních meditace se však můžeš vžít do představy „jsem Mír“ a uskutečnit ji v duchovním srdci. Tak se staneš Mírem.

Není to autosugesce?

Není. Kdybys opravdu už mírem nebyl, nikdy bys to nedokázal, ale protože jím už jsi, je to jen návrat k pravdivé skutečnosti. Jestliže máš pochybnosti, nač volit tuto metodu? Zkus to s átmavičárou otázkou „co jsem já?“. Pravda ti pak sama nejlíp odpoví a také rychleji.

Jak?

Tím, že se stane sebou a ty Jí. Když přestanou pochybnosti a už ani nejsou možné, poznáš, že je to To pravé.

otázka č. 187

Kdybych stále opakoval: „Jsem Absolutnem, jsem Absolutnem,“ stanu se Absolutnem?

Vyloučeno. Vždyť to by byl přece jen myšlenkový pochod, který by nanejvýš mohl fungovat jako mantra. Kdybys chtěl jít přímo, musel bys v tomto případě současně pátrat po tom, kde tento zvuk pramení, a tak bys teprve přišel k Já, které je Absolutnem.

otázka č. 65

Proč mám hledat Absolutno v sobě, když je všude?

Pokud se mylně pokládáš za individualitu, vyřazuješ se z Něho a nemůžeš je najít všude, i když ve skutečnosti je všude a vším. Ty však musíš nejdřív odložit, resp. prohlédnout omyl individuality, který tě odděluje od lidí, věcí i od Pravdy, a to se dělá nejrychleji nalezením Nadjá či átmana.

Ne nalezením brahma?

Zkusit můžeš obojí.

otázka č. 67

Měla jsem vizi čirého Světla v srdci, trvalo asi dvě až tři vteřiny. Po něm následovala delší dobu nesmírná blaženost a mír. Je to Bůh?

Je to to nejvyšší, co z Boha můžeme vidět. Boha však nelze poznat žádnou vizí, ale tím, že se Jím staneme, neboť on je naším pravým Jástvím. Ve skutečnosti jen odložíme omyl, jako bychom Jím nebyli. Vize Světla jsou však velmi dobré. Jsou řídké a nejsou-li zahlušovány zkušenostmi a lákadly zevního světa, poskytují do budoucnosti velkou milost touhy po Pravdě.

Mohu si takovou vizi přivodit znovu vlastním úsilím?

Ne, to nejde. Dokonce jsou-li pochopeny, ustanou, neboť mysl se pochopením přeskupuje do vyšších úrovní a vize už nepotřebuje.

otázka č. 71

Co je to brahmarandra?

Čitra je jeden z 350 000 pránických nervů. Je nesmírně jemný a pohybuje se v hlavním páteřním pránickém nervu – sušumně. Je naprosto čistý, září křišťálově pěti hlavními barvami duhy a je v něm nejmenší dutina ze všech dutin, která se nachází na temeni hlavy – brahmarandra. Jedná se o nejdůležitější část těla člověka. Fyziologicky je to velice malý otvor (neviditelný) mezi lebečními kůstkami na temeni hlavy.

otázka č. 77

O co se máme modlit?

Hlavně o Milost Boží a o duchovní pokrok. A také o šťastnou hodinku smrti.

Proč to?

Aby se ti v posledním okamžiku života tělo nepřipomínalo, třeba bolestí, a ty jsi mohl zůstat klidným a bdělým až do konce a nebyl nucen se tělem zabývat, když je opouštíš. Smrt, respektive poslední myšlenky člověka, jsou totiž rozhodujícím faktorem pro jeho příští život, až nepřiměřeně rozhodujícím.

otázka č. 78

Jsou nějaké stupně v rozlišování?

V podstatě nejsou, protože co není Já, je ne-já. A přece musíš dávat pozor, abys nějaký vysoký stav, třeba nějakou arúpadžhānu, nezaměnil za to nejvyšší.

Jak to poznám?

V Pravdě není pochybností. Pokud máš ještě pochybnosti, tak tam nejsi.

otázka č. 84

Jak se překonává strach z mystické smrti?

Přesunutím lidské osobnosti na Boží neosobnost: „Já nejsem, vše je On.“

otázka č. 90

Někdy se dívám na své tělo jako na něco druhého. Je to dobré?

Výborné! Zbavuje to člověka pocitu tělesnosti i jiných pout duše k tělu, které jsou příčinou nežádoucích stavů mysli, jako hněvu, závisti, strachu a četných tužeb. Udržet se v tomto stavu znamená přiblížit se Pravdě. A je to také důkazem, že se mysl stala čistší.

otázka č. 92

Řekněte mi, prosím, čím mohu urychlit Poznání?

Musíš doslova viset na Absolutnu. Každým svým dechem žádat si jenom Je a nic jiného. V každém volném okamžiku musíš na Ně myslit a nepovolit v tomto úsilí, jako by na tom závisel tvůj život. Ale přitom musíš být nanejvýš pokorný a odevzdaný do Jeho svaté vůle. Jednoho krásného dne nebo za bdělé noci, nejspíše při átmavičáře, když se tvé myšlenky začnou vytrácet, povolí i tvé tělesné vědomí a ty se propadneš do Absolutna ve sjednocení s Ním. Pak už ale toto vědomí nikde nehledej.

A kde potom bude?

Nikde. Protože se rozpustí jako omyl, jímž je.

otázka č. 96

Je možno pochopit Pravdu intelektem?

Je možno se k ní intelektem přiblížit, ale ne ji pochopit. Chápat Pravdu může zase jen Pravda, ne intelekt, který je jenom jejím vzdáleným výhonkem.

Není to začarovaný kruh? Hledat Pravdu, kterou může pochopit zase jen Pravda?

Není. Musíš se stát Pravdou, pak ti to bude jasné.

Ale jak se mohu stát něčím, co hledám?

V tom je právě ten tvůj omyl, protože už Jí jsi. Stačí prohlédnout tento omyl a je to.

V čem je tento omyl zakotven?

V síle ega, které vytváří klamný pocit duality.

otázka č. 122

Proč cítíme blaženost po probuzení z hlubokého spánku?

Protože v hlubokém spánku nemáme žádosti a touhy, což přenášíme trochu do zevního vědomí.

otázka č. 147

Když máme utrpení, je dobré se modlit, aby nám je Bůh vzal?

Máme se spíš modlit o to, aby nás zbavil našich závislostí, nesprávných žádostí a myšlenek, které to utrpení vyvolávají. Tak vytrhneme utrpení i s kořeny.

otázka č. 210

Často slyšíme námitku, že všechny druhy jógy jsou vlastně sobecké. A myslím, že tito lidé mají v podstatě pravdu. Vždyť nám se přece také jedná jen o vlastní klid a ne o klid druhých...

Tito lidé však zapomínají, že Existence-Vědomí-Blaho, o které jógin usiluje, nejsou jen základem člověka, ale celého vesmíru. Pravda je jen jedna. Proto jestliže Ji někdo v sobě uskuteční, mizí iluze relativního světa nejen v něm, ale tato skutečnost se vnitřně odráží do celého vesmíru a umožňuje tak i ostatním senzitivním lidem jejich duchovní pokrok. Ostatně jsou i taková cvičení, která tento stav vytvářejí záměrně. To je například také hlavní činnost bódhisattvů.

otázka č. 234

Neměli bychom raději pracovat pro jiné než pro svou vlastní spásu?

Duchovní práce je prací pro všechny, pro sebe právě tak jako pro druhé. Když se rozsvítí další žárovka, je prostě více světla. A protože Bůh je nekonečný, každá kapka lásky k Němu je láskou k celému tvorstvu.

otázka č. 236

Proč trvá duchovní cesta obvykle tak dlouho?

Z pěti důvodů: 1) Protože zvyk zatemnění se také dlouho vyvíjel a není ho proto možno likvidovat obratem. 2) Protože náhlé a trvalé odložení ega by bylo pro člověka příliš děsivé a neobvyklé. Na obojí se člověk musí připravovat postupně nižšími druhy savikalpa samádhi i občasnými nirvikalpa samádhi, jimiž omyl ega vymazává nenásilně a Osvícení je postupně přijímáno jako přirozený a samozřejmý stav. Po této přípravě konečný převrat však nastává zpravidla obratem. 3) Protože konečné a trvalé poznání Pravdy je příliš oslňující, je nutno si na ně zvykat. 4) Pomalý postup v současnosti je z velké části odvislý od stupňů před tím, tj. v

minulosti. 5) Nejdůležitější je, co pro zkrácení duchovní cesty děláme teď, což je opět z největší části závislé na naší touze po Pravdě a na Milosti Boží.

A nemáme-li ji?

Musíme se o ni na kolenou modlit. Máme-li Ji, musíme za Ni stejným způsobem děkovat.

A je možno tuto dlouhou cestu nějak zkrátit?

Výjimku tvoří jen arhati a avatárové, kteří buď cestu již dávno prodělali, nebo jsou bytostmi z vyšších duchovních světů.

otázka č. 238

Ráda bych věděla, jaké ctnosti nás činí hodnými Boha?

Láska, milosrdenství, moudrost a pokora. Čtveřice, se kterou nezabloudíte.

otázka č. 243

Co je lepší, hledat Boha v sobě nebo sebe v Bohu?

Obojí je správně, ale to druhé následuje obvykle až po tom prvním.

otázka č. 262

V posledních letech mám spoustu potíží a tolik jsem atakována ze všech stran, že se musím neustále zlobit a pomalu už nemohu meditovat. Co mám dělat?

Především hledejte viníka v sobě.

Ale proboha, vždyť já nikomu neublížuji!

To ne, ale příliš se favorizujete, pokládáte se za důležitou a drahocennou, a proto reagujete na všechno příliš egoisticky a někdy i agresivně. Váš hněv je vždy jen váš hněv a nikoho jiného. Kdybyste si uvědomila, že vše, čím vás lidé trápí, vám vlastně pomáhá, byla byste jim vděčná.

Ale oni mi přece nepomáhají, naopak mě zlobí a rozčilují!

Ovšem, ale tím vám dávají příležitost odtrpět si už zde vaše karmické závazky, vzešlé z minulých skutků přílišné sebelásky. Považujte všechny vaše trapiče za dobrodince, prokazujte jim sama co největší dobro a budete trvale šťastná a spokojená. Ale hlavně se nedomnívejte, že jste ze všech nejlepší. Lidé jsou v podstatě dobří, ale naše reakce na jejich činy a řeči jsou velmi špatné, i když jde třeba jen o drobné nedorozumění. A všechno to pochází jen a jen z naší namyšlenosti. Na místo toho pěstujte raději myšlenky soucitu se všemi tvory a meditujte co nejintenzivněji.

otázka č. 263

Jak poznám, že jsem eticky pokročil?

Když: 1) Nebudeš na své duchovní zkušenosti nikdy pyšný. 2) Budeš bez ustání potlačovat své karmické náklonnosti a zvyky, dokud se ti nepodaří úplně je zničit. 3) Budeš za všech okolností jednat mravně, slušně a poctivě. 4) Nebudeš marnit svůj čas řečmi nebo myšlenkami světskými, ale věnuješ je výhradně a s radostí duchovnímu vývoji. 5) Nebudeš urážlivý a nazlobený, i když tě budou lidé zlobit a urážet, to znamená, že jsi už překonal svou namyšlenost a sebelásku. 6) Nebudeš chtít odplácet utrpená příkoří, ale ty, kdož je způsobili, budeš pokládat za své pomocníky k vyrovnání karmy. 7) Ani pod dojmem duchovního úspěchu nebudeš se zevně lišit od jiných lidí, leda přirozenou laskavostí a upřímnou ochotou jim pomoci. 8) Nikdy nebudeš sebe chválit a o druhých špatně či sarkasticky mluvit. 9) Budeš všechny tyto podmínky dodržovat bez zvláštní námahy.

otázka č. 264

Do jaké skupiny zkušeností se zařazuje jóganidra a co to vlastně je?

Jóganidra je výsledek přímé Mistrovy pomoci při meditaci. Je-li mu hledající velmi oddaný, odevzdaný a je-li dost senzitivní, může učitel opakovaně stáhnout jeho mysl do své úrovně nebo skoro do své úrovně, což může zbavit žáka na okamžik zevního sebevědomí tak, že se mu tento stav jeví jako přerušovaný spánek. Něco jiného ovšem je usnout při meditaci, jak se stává buď následkem únavy nebo z nevyspaní, z duševní lenosti či tuposti nebo prostě z nedostatku touhy po Pravdě. To není jóganidra.

otázka č. 290

Chtěl bych být bdělým i ve snu. Je na to nějaké cvičení?

Dobrou přípravou jsou Bruntonova cvičení na sen a spánek, ale hlavně asparšajógové cvičení na bezčasé Já.

Jak se provádí toto cvičení?

Náhle si uvědomíš, jako by ses probudil ze sna, přičemž všechny objekty denního života pokládáš za snové jevy. Když si na tento postoj časem zvykneš, můžeš tyto úvahy přenést i do snu.

Jak je to možné?

To je umožněno tím, že naše sny v největší míře pocházejí z dojmů dne. A ještě jeden pokyn: V okamžiku, kdy usínáš, proved' přechod do spánku či do snů v největší tiché bdělosti.

To už jsem zkoušel, ale vždy při tom usnu...

Jednou se ti to přece jenom podaří, budeš-li vytrvalý. Jednou náhle usneš a budeš bdělým i ve snu. Ale netrop tam žádné hlouposti a raději si uvědom, že je to výsada nejen duchovně pokročilých, ale i eticky vznešených duší, a proto se chovej podle toho. Velice pomáhá, jestliže se před spaním hluboce pomodlíš a poprosíš Boha o pomoc a sílu vůle k tvému záměru.

Budu mít ve snu nějaký tvar?

Ovšem, snové tělo. Proto by bylo dobře, abys je nepodkládal za nezávislé, ale za plně odvislé od tvorby Světové Mysli, neboť v podstatě je to zase jen Ona, kdo ti umožňuje vykouzlit i tento výtvar. Duchovní cvičení budou pak mít ještě větší sílu, když je budeš provádět ve snu, než obdobná cvičení, která konáš za bdění.

Proč?

Protože značně ubydou překážky smyslů.

otázka č. 295

Co to znamená zvítězit sám nad sebou? Kdo zvítězí nad kým?

Nižší část mysli, tzv. manas, má dvoupólový charakter. Jedním pólem směřuje k pozemským poutům a astrálnímu tělu, druhým k nesmrtelné duši a k Bohu. K čemu se víc přikloní, to zvítězí. Proto je člověku třeba modlitby a každodenní meditace, což je příklon mysli k Bohu čili jeho vítězství.

otázka č. 300

Je duchovní blaženost něco podobného tomu, co známe zevně?

Je to blaženost abstraktní, ne konkrétní, neboť nemá žádné zjevné příčiny, a přece naše zdánlivě příčinné radosti jsou jen jejími odlesky.

Jak mám rozumět tomu, že jsou naše radosti jen zdánlivě příčinné? Podle mého názoru musí mít vždy nějakou příčinu.

Zevní radost vzniká současně se splněním žádostí, to znamená s koncem

žádostí. Ale konec žádosti způsobuje dočasné uklidnění či dokonce někdy i vakuum mysli. Je to tím, že jsme právě cosi získali, a tudíž už to „nechceme“. Protože ale Pravda se nesnáší s vakuem mysli a ihned do něj vstoupí, zažíváme v okamžiku splnění žádosti blaženost Pravdy a nikoli blaženost ze získání předmětu žádosti. A tak ve skutečnosti neexistuje jiná blaženost než blaženost Pravdy.

otázka č. 342

Myslíte, že je pro jógina dobrý celibát?

Může se tím zvýšit jóginova vnitřní čistota. Celibát musí však být především v mysli, samotná tělesná zdrženlivost nestačí.

Co to znamená? Nerozumím tomu, že celibát musí být především v mysli.

Člověk se musí zbavit nejdříve utkvělé představy, jako by byl tělem, jakož i pout, která z této představy vznikají. Tím se teprve mysl doopravdy očišťuje a vyzrává. A jsou to velmi stará a pevná pouta.

Jak je možno se jich zbavit?

Nejrychleji to jde u džánina analytickým uvažováním čili rozborem vlastní bytosti. Tak zjistíš, že není tělem, myšlenkami ani city, a postupně se s nimi přestane ztotožňovat.

Ale já jsem to už několikrát provedl a není mi to nic platné.

Z toho je patrné, že ti správný názor nepronikl dost hluboko do duše. Analýzy musíš znovu a znovu opakovat, a to před každou meditací. Teprve když je dokonale zvládneš a bude-li ti nejen jasné, ale přímo vlastní, že nejsi tělem, to znamená, že je sice máš, ale že jím nejsi, a když tuto skutečnost zažiješ několikrát i v samádhi, stane se ti otázka celibátu nebo necelibátu úplně vedlejší a nedůležitou věcí.

otázka č. 343

Co je to nevědomost z hlediska duchovního?

Nepoznání Absolutní Pravdy.

Můžeme říci, že se nevědomost zmenšila u toho, kdo má dar některých okultních sil?

I kdyby získal všechny a nepoznal Absolutní Pravdu, je z duchovního hlediska stejně nevědomý. Ba možno říci, že je na tom ještě hůře, neboť s ovládnutím okultních sil obyčejně narůstá i sebevědomí ega.

Ale Ježíš přece měl okultní síly.

Jistě, jenomže znal i Pravdu a žil v Pravdě, a to je úplně jiná situace. Síly džívanmukty odpovídají jeho karmě, a proto se o nich říká, že jsou darem Božím. Ve skutečnosti jsou přirozeným následkem Poznání a ego při nich nenarůstá, neboť již dávno tu žádného ega není.

otázka č. 345

Říkáte, že štěstí sídlí jedině v duchovním Srdci. Proč je tam necítím?

Protože je hledáš jinde a zevně, v lidech, věcech a událostech.

Ale já je tam také nacházím, někdy.

To je omyl. Příště si dávej pozor, kde vlastně štěstí pociťuješ.

To je pravda, cítím je ve svém Srdci.

A kdyby nebylo tvého duchovního Srdce, žádný člověk ani žádná věc by ti je nedala a ani dát nemohla.

Jak je to možné?

Když obdržíš to, po čem jsi vědomě či nevědomky toužil, ustane na okamžik

touha a do toho vakua myslí vnikne ihned paprsek štěstí, zářícího věčně v tvém Srdci jako Vědomé Světlo. To je celé tajemství lidského štěstí.

Takže, kdybych dovedl mysl zastavit...?

...byl bys šťasten.

A kdybych došel Poznání?

Byl bys štěstí samo.

otázka č. 361

Hledající na duchovní cestě má za cíl poznání nejvyšší Pravdy a ztotožnění se s Ní. Ale je ještě nějaká jiná tendence, kterou sledují? Třeba pro duchovní ozdravení lidstva nebo jiná forma pomoci celku...

Duchovní prozření každého člověka má univerzální charakter, a proto působí jako světlo, rozžaté náhle v temnotě, a to tak, že osvětluje všechny a všechno najednou. Proto je s to řešit veškeré problémy, na které se člověk zaměří. Dokud do věci zasahuje ego, byla by jakákoli jiná tendence – než poznat Pravdu – na překážku. Jedinou snahou hledajících měla by být již nyní touha stát se hodnotným nástrojem božských sil na této zemi. Tato idea by vlastně skutečně měla předcházet každé meditaci, protože pak by už nyní meditace směřovaly k otevření průchodů vyšším silám nebo i k jejich přivolání.

otázka č. 362

Jak si máme představit Boha? Jako nevyšší Bytost ve vesmíru, nebo mimo vesmír?

Nemáme si Boha představovat jako bytost nebo i existenci jakkoli velikou. Proč? Protože by Ho to nutně oddělovalo od nás i všeho ostatního. Spíš bychom si Ho mohli představit jako univerzální a neosobní Princip života uvnitř vesmíru s tím, že tento vesmír je současně živou myšlenkou uvnitř tohoto Principu. Proto bychom jej měli nazývat spíš Světová Mysl než Bůh.

Je to velmi těžko pochopitelné...

Ale pravdivější než cokoli jiného.

V životopisech světců je psáno, že viděli Boha jako Bytost. Máme mít za to, že tito lidé lhali?

Nikoli. Jejich vize byly správné a nevymyšlené, to ale neznamena, že Bůh je skutečně takový. Milost Boží odpovídá přiměřeně na všechny představy svých uctívatelů ve formě jejich vlastní představy, a přece není Bůh bytostí ve tvaru, tím méně viditelná bytost.

A co je to tedy osobní Bůh?

Osobní Bůh je jen aspekt, symbol nepojmenovatelné univerzální Neosobnosti, kterým tato odpovídá víře a přijaté náboženské formě. Vize proto neznamenají konečné a správné pochopení Boha.

A může se Světová mysl přímo projevit v těle člověka?

Je to velice vzácný případ příchodu velmi pokročilé Bytosti z vyšších hvězd či planet, ale možné to je.

Jak chápe Mudrc Boha?

Jako čisté Bytí.

A jak chápe vesmír?

Jako čisté Bytí.

A svoji osobnost?

Právě tak: jako čisté Bytí.

otázka č. 365

Je vůbec možno představit si nějak Prázdnotu?

Naprostou prázdnotu si představit nelze, protože na ni myslíš, vlastně ji naplňuješ.

Tomu nerozumím...

Tak si představ pojem prázdnota a dávej pozor: i když všechno myslitelné z této pojmové formy vypustíš, zůstane mysl, která si to představuje, a to neodstraníš nikdy.

Co je to vlastně ta mysl?

Řeknu ti definici, jak ji formuloval jeden z mých dobrých učitelů: „Když je Mysl činná poznáváním a rozlišováním jedné věci od druhé, je konečným vědomím. Když přijímá tvary, je věcmi samými. Když je soustředěná jako individuální pozorovatel těchto předváděných předmětů, je jástvím. Je-li soustředěná jako pozorovatel pozorující prostřednictvím Nadjá všechny tyto nesčíslné oddělené pozorovatele, je Světovou Myslí, a je-li konečně v nečinném pasivním klidu, je sama sebou, Myslí (Absolutnem).“

Ale to pořád ještě nevím, co je to vlastně mysl ve své podstatě...

To záleží na tom, jak se na ni díváš. V Podstatě je to něco beztvarého, jak Jedno, tak Mnohé, Jednota v rozmanitosti a rozmanitost v Jednotě, klid uprostřed pohybu a pohyb uprostřed klidu.

A je možno to zažít nebo to jsou všechno jen teorie...

Je možno poznat osobní zkušeností, že člověk je v nitru statický a zevně v činnosti. A tak je to i se Světovou Myslí, protože mikrokosmos (člověk) se nemůže lišit od makrokosmu (Mysli), z něhož pochází.

otázka č. 374

Jaký je význam života člověka?

Zažít Boha v sobě a sebe v Bohu.

Já myslela, že láska k Bohu a k lidem.

Vlastně máte pravdu, protože bez lásky k Bohu by se Bůh těžko hledal a bez lásky k lidem by se těžko našel.

otázka č. 380

Nemohu si pomoci, svět mě stále ještě přitahuje, i když cvičím už řadu let.

To by nebylo tak zlé, důležité je, jak trávíš svůj čas.

Jak to myslíte?

Máš dvě možnosti: buďto jej proplytváš na věci zevního světa, nebo jej zhodnotíš hledáním Nadjá. Můžeš si vybrat.

Vybral jsem si střední cestu, trochu toho, trochu onoho. Je to špatné?

Je to nebezpečné. Musíš se velice hlídat a být stále ve střehu.

Proč?

Stáváš se vhodným objektem, ba přímo pamlskem pro negativní síly. Takový neurčitý stav je vyloženě přitahuje.

Ale kdybych nechal všeho hledání, bylo by to přece ještě horší.

Po jisté stránce ano, ale ne po stránce tohoto nebezpečí. V obou krajních případech totiž ztrácejí zájem.

Pomohly by každodenní vroucí modlitby o vnitřní pomoc?

Jistě. Protože právě těmi bys překročil nebezpečné rozhraní.

otázka č. 396

Čím se dříve čarovalo?

Proč to chceš proboha vědět? Chceš snad umět čarovat?

To ani ne, ale rád bych věděl, co bylo podstatou čarování. Přece to nejsou jen pohádky.

Myslím, že čarování spočívalo hlavně v síle slova. Proto se například v Tibetě čarodějům říkalo „Pán mocných slov“. I teď by si měl každý žák dát pozor na své myšlenky, zejména když je formuje do slov nebo je dokonce vyslovuje nahlas, i když nezamýšlí čarovat.

Proč to?

Aby jimi nikomu neublížoval, ale spíš pomáhal. Proto by je měl produchovnit, než je vysloví.

Jak je možné pomáhat pouhými slovy?

Je-li možno slovy ubližovat, je jimi možno pomáhat. Zvláště, je-li za nimi síla neosobnosti. Žáci jógy mají v každém případě větší sílu slova než běžní lidé. Proto mají ale také větší zodpovědnost. Všechno, co řeknete, musí být uváženo z hloubi duše, jen tak to má pak pravou sílu, hodnotu a působnost. A pamatuj si: Myšlenky a slova působí také zpětně – jako bumerang. Dříve nebo později se účinek slov k autorovi vrací, tomu nelze uniknout. A ještě něco: žáci by si měli cvičit charakter a denně dělat filosofickou modlitbu. Je málo známo, že i někteří středně pokročilí zápasí dosud těžce se svým charakterem, čímž zůstávají nadlouho stát. Tak pozor! Zde přijde k uplatnění zase jen bdělost a mlčení.

otázka č. 422

Sexuální vzněty mě stále častěji odvádějí od duchovního myšlení a cvičení. Co s tím mám dělat?

Nepodporovat je, nemyslet na ně, když se objeví, ale každou takovou myšlenku ihned stočit do nitra na Já. S láskou a oddaností a s prosbou o vnitřní pomoc, ale hlavně s toutéž silou, se kterou se myšlenky v tobě projevíly.

Co to znamená?

To znamená využít síly erotické žádosti k hledání Pravdy, jako by samotné Nadjá bylo předmětem tvé touhy. Ve skutečnosti tomu tak je; každá touha je jen touhou vrátit se domů. Důležité je provést tento obrat ihned po citové atace, bez rozptylování myslí, bez dalšího uvažování a asociálních představ.

Ale co když to zase začne?

Toto cvičení není jednorázové, ale trvale se opakující. Jím se naučíš obracet mysl tam, kde ji chceš mít. Ať začne cokoli, kdykoli a kdekoli, ty to prostě zamítneš a otočíš touhu k Já.

Ale co když právě chci mít potěšení z myšlení na sex?

Pak musíš svůj stav podrobit analýze a rozhodnout se pro to, co pokládáš za lepší. Co chceš, budeš mít, dobře si to rozmysli.

Něco ve mně chce to a něco zase ono...

Tady se musíš rozhodnout... Abys tomu rozuměl, nejde o samotný pohlavní akt, ale o to, že na té věci příliš často ulpíváš, čímž si vytváříš neblahý zvyk, který tě odvádí od duchovních i jiných důležitějších záležitostí.

Já jsem se už ale rozhodl, vždyť jsem jógin, ale ono to nepomáhá.

Jógin? Když to nepomůže, musíš zatnout zuby i pěstě a pryč s tím. Stejně v tom nejsou jenom samé klady, ale také zápory a potíže... A když to ještě nepomůže, musíš věc objektivizovat otázkou: „Kdo je ten, kdo má tyto myšlenky? Komu se objevily?“ Tvrdě a nesmlouvavě, ale to ostatně můžeš dělat už teď...

A když to ještě nepomůže?

Tak se prostě vezeš s ostatními sexuálními maniaký, co se dá dělat? Třeba tě to později přejde...

To myslíte, že bych měl žít v úplném celibátu?

Nikoli! Tohle přece na tobě nikdo nechce! Ale také nepodléhat každému sebemenšímu sexuálnímu vznětu a impulsu ať z nitra nebo zvenčí, to znamená nehrabat se stále v sexuálních představách a nevytvářet si tak silnou závislost nebo se dostaneš do vleku smyslných myšlenek jako vzpírající se oslík. Musíš je umět ovládnout, kdykoli si zamaneš. V tom je síla cviku. Ty sám se musíš stát pánem své mysli, a ne ona tvým! A pak si teprve můžeš říkat jógin!

otázka č. 423

Jak vás tak poslouchám, zdá se mi, že je duchovní cesta plná úskalí a snažení.

Jako celý život, pane, zápas a úsilí o lepší.

V čem vlastně spočívá toto úsilí?

Buddha říkával, že jsou to čtyři velká životní zápolení: o vystříhání se, o překonání, o rozvinutí a o udržení.

Čeho se mám vystříhat?

Máme dohlížet hlavně na svoji mysl, aby nedala vejít nezaslužným nebo zbytečným myšlenkám a zejména pak nemáme k nikomu zvlášť přilnout, aby se nevyrobily závislosti a pouta, to znamená nedovolit myšlenkám smyslového chtíce nebo zášti a jiným nešvarům, aby se uchytily a upevnily. Zvládne-li se to, odměna následuje bezprostředně, protože člověk, který sám sebe úplně překonal, pociťuje ihned vnitřní uspokojení. A to je vzácná věc, výborný start k meditaci.

Jak vidím, nejhorší je to s myšlenkami.

Jistě, což se poznává právě nejlíp v meditacích. Tam se teprve projeví pravá síla vůle a rozhodnutí: „Dovedu udržet mysl tam, kde ji chci mít, nebo ne?“ a potom nasadit plné úsilí a nevzdat se ho. To je páka.

Řekl bych, že v tomhle právě většinou lidé prohrávají.

V józe je zajímavé, že když člověk doopravdy nepovolí a nevzdá se, že vždy vyhraje.

Jak by to bylo možné?

Je zde jedna velká výjimka proti běžnému životu. V našem úsilí nebýváme totiž nikdy sami. Po jistém čase nám přichází vstříc nejvyšší Pomocník.

otázka č. 461

Co je to prána?

Prána není kyslík ani vodík ani dusík, a přece je přítomna ve vzduchu, potravě, vodě i slunečním světle – ve slunci je jí vůbec nejvíc –, takže na ní závisí prakticky všechen život na zeměkouli.

Kde se shromažďuje v těle člověka?

Prána proniká celým tělem, i tam, kde není vzduch. Nejvíc je jí však v solárním plexu, ale lze ji usměrnit kamkoli jen pouhou myšlenkou, což je velká přednost prány.

Dalo by se s ní léčit?

Jistě. Prána má velice blahodárné účinky na všechny druhy nemoci, jen s ní umět zacházet.

otázka č. 487

Ego se pohybuje někde mezi Pravdou a tělem. Čemu je blíž?

To záleží na zájmu člověka. Má-li zájem o svoji tělesnost, je ego spojováno s tělesností, to znamená s nevědomostí. Má-li však zájem o poznání Pravdy, ego se tomu ihned podřizuje a spojuje se s Pravdou Já. Tak snaha poznat čili touha po Pravdě mění zásadně povahu ega.

A když člověk dojde k Poznání?

Když dochází člověk k Poznání, ego přirozeně zaniká.

Jak se to děje?

Tak, že Pravda Já, ze které ego normálně vyvěrá, je stáhne k sobě zpátky, jakmile se ego opravdu snaží tento svůj zdroj poznat, a pak je v sobě milosrdně rozpustí.

Je to dlouhý boj?

Je to boj na život a na smrt a může být i dlouhý. „Touha po Pravdě versus závislosti.“

Co rozhoduje o výsledku boje?

I když se nám to zpravidla nezdá, nakonec je to vždy síla touhy po Pravdě čili Milost Boží, která zvítězí. Ego může tu a tam vyhrát malé šarvátky, a tak boj prodlužovat, ale jeho zánik je neodvratný. Už proto, že je ego vlastně neskutečné.

otázka č. 492 + 493

Jaký má pro jógina význam neskutečnost světa?

Pochopí-li, že svět neexistuje sám sebou, ale jen závisle na Světové Mysli, pomáhá mu to, aby se jím nedal tolik oblužovat a svádět. A také mu to pomáhá nahlédnout do skutečnosti jako takové. Když ji totiž pozná jakožto Nadjá, pozná i relativnost světa, to znamená, že se mu svět už nejeví jako samostatná a nezávislá skutečnost, ale jako Jáství.

Až poznám Já, poznám, že i vesmír je Já?

Ano, přesně tak. Jevy světa jsou skutečné, jen když jsou viděny jako pravé Já. V Poznání je vše jen jednou Univerzální Jednotou a pojmy „já“ a „ty“ jsou setřeny – v Pravdě není pojmu dvojnosti, člověk a svět jsou chápáni jako jedno a totéž.

A co se děje pak s tělem, s pocitem tělesnosti?

Když přestaneme myslet v pojmu těla, oddělenost zmizí. Jinými slovy: Podmínkou zažívání Pravdy je překročení omezujícího vědomí tělesnosti, které člověka vyřazuje z chápání Pravdy. Tělo je pak chápáno stejně jako každá jiná myšlenka. Jógin mu dává to, co tělo potřebuje, ale tělo už ho nevyklučuje z Jednoty, protože on sám se s ním už neztotožňuje.

A s čím je potom ztotožněn?

Je čistým vědomím bez hranic.

otázka č. 502

Co mám dělat, když všechno stagnuje?

Modlit se denně alespoň půl hodiny o Milost touhy, intenzivně a úpěnlivě. A pokud možno na kolenou.

Jak dlouho to mám dělat?

Nepřestat volat a prosit, dokud se nedostaví odpověď.

Když ale já stále lpím na úplných maličkostech, což zneklidňuje nejen mne samotného, ale celé okolí.

To je mentální zvyk. Tady musíš použít vysoce etický rozum, vůli i intelektuální rozvahu a říci si: Je toho třeba k mojí spáse? Je to nutné nebo dokonce nezbytné?

Proč? Co tím dosáhnu? Jaký to může mít význam? A srovnat výsledek úvah s nutnou potřebou klidu. Pak na nich přestaneš lpět.

Ale co tělo? Do jaké míry se jím mám zabývat?

Dát mu všechno, čeho má nezbytně zapotřebí, ale pak je předat do vůle boží. Cožpak má samostatnou a jen na sobě samém závislou existenci? Není trvale vytvářeno Světovou Myšlí? Co můžeš změnit na Její tvorbě? Jen dělej hlouběji analýzy a brzy se ti vše vyjasní.

A ještě něco: Když studuji duchovní literaturu, stále si připomínám slova Mistra Eckharta: „Nic nemít, ničím nebýt, nic nevědět.“ Jak se toto srovná s doporučeným studiem?

Tato rada se netýká intelektuálního studia, ale vrcholného stavu samádhi neboli duchovního pohroužení, které už nemá být dotčeno egoistickým přivlastňováním nebo favorizováním vlastní osobnosti, například v důsledku duchovního zážitku, ani nemá být podrobováno dalším úvahám a analýzám. To je význam těchto slov a ne, aby se člověk nevzdělával a zůstal nevědomcem. Vždyť právě Mistr Eckhart byl jeden z největších křesťanských džňáninů, který uvažoval tak odvážně na svou dobu a tak hluboko, že by ho to málem přivedlo až na hranici, kdyby byl zavčas nezemřel.

otázka č. 523

Co je to uzel zvaný „granthi“?

To je předpokládaná spojka mezi pocitem tělesnosti a ne-tělesností. Prakticky je tím myšleno ego, protože když se uzel „rozváže“ čili vytratí, následuje Poznání.

Je správné soustředit se na rozvázání tohoto granthi?

Není to vhodné. Je ale správné ponořit ego do jeho vlastního zdroje čili do Já a nechat je v něm rozplynout. Tím se rozváže granthi.

Jak souvisejí čakramy (lotosy) s duchovním Srdcem?

Přímo je s Ním spojena jediné Sahasrára (7. čakram), a to spojkou, která je jednou z nádí a jmenuje se amritanádí. Také se jí někdy říká átmanádí nebo brahmanádí. Tato spojka je u normálního člověka zavřená a otevírá se až s Poznáním. V tomto místě je právě situován uzel granthi.

otázka č. 531

Na počátku Bůh viděl jen sebe. Je to tak?

Ano, je to možno říci.

Pak stvoří lidi a skrze ně je pozoruje. Je to tak?

Ano.

A pak je poznává jako odvislé od sebe, to jest jako prázdné, samostatné a nezávislé existence. Je to tak?

Ovšem, jsou závislé jen na Něm, na Jeho existenci. Vždyť je sám tvoří.

Ale pak toho má konečně dost a vidí zase jen Sebe. Je to tak?

Ano, ale nepřesně. ON vidí stále jen Sebe při všech proměnách.

Proč si ale tak hraje? Co z toho má?

ON z toho nemá nic, protože ani nic nepotřebuje, na rozdíl od tvorů, které ze sebe vytvořil. To všechno je hra jen pro ně.

otázka č. 549

Pánbůh nám dal smysly. Proč Ho nemůžeme vnímat jejich pomocí?

Patrně nám je dal záměrně velmi omezené, to je takové, abychom Ho smysly nedosáhli.

Proč záměrně?

Asi proto, abychom nezapomínali, že máme také duši. Jedině duše je s Bohem na úrovni. Proto jediné ona Ho může plně „vnímat“.

otázka č. 552

Tak se mi zdá, že jógini se moc nestarají o hříchy světa; myslíte, že je to správné?

Starají se o své vlastní, ale nezdůrazňují to.

Jak to myslíte?

Nechtějí se stát otroky svých vlastních nedostatků, ale zbavit se jich. Proto spíš obrazejí pozornost k lepším stránkám života, radosti, svobodě a podstatě bytí.

Tomu nerozumím.

Znáte Aštávakru? „Je v poutech, kdo myslí, že je spoután, je osvobozen, kdo myslí, že je osvobozen.“ Uvažujte o tom. To by vám mělo stačit.

Promiňte, ale to mi nestačí.

A o Rámakrišnovi jste četl? „Lidé postižení mravní čistotou nemají kdy myslet ani na lidi, ani na Boha.“ My se nepočítáme mezi ty postižené.

Ale cožpak nevidíte, jak vypadá svět a kam se řítí?

Vidíme to až příliš dobře, ale nemůžeme-li změnit svět, snažíme se alespoň změnit sebe.

otázka č. 557

Co je to rádžajóga?

Královská cesta vůle, kde jógin po důkladném očistění charakteru přivádí se do samádhi výjimečnou silou vypěstované vůle za použití kundaliní šakti.

Co je to kundaliní šakti?

Plodivá síla, kterou rádžajógini většinou pránájámickými cviky zvedají z 1. lotosu až do 7. lotosu, a tak ji proměňují v energii duchovní, tzv. ódžas. Tato cesta vyžaduje askezi, respektive pohlavní zdrženlivost a někdy sebou přináší jako vedlejší výsledek okultní síly. Ale to není cíle této cesty. Cílem je jediné Poznání.

otázka č. 561

Jak se staví jóga k politickým událostem a k politickému životu vůbec?

Dovolte, abych vám odpověděl slovy swámína Vivékánandy: „Bůh a Pravda jsou na světě jediná politika. Všechno ostatní je na nic...“

otázka č. 579

Je možno pomocí manter dosáhnout Poznání?

Ne, to není možné. Mantra pomáhá mysl ovládat, ale nedokáže ji „zlikvidovat“.

Proč?

Protože je také myšlenkou.

A pránájáma, tou to jde?

Ani pránájámou to nejde. I když to pomáhá k ovládnutí mysli, když je dech ovládnut a prána zadržena – například některými bandhami – ale jako átmavičára to tak hluboce nefunguje.

Jak to?

Protože, když uvolníš bandhu, staré vásany se znovu chopí vesla. Kdežto átmavičárou se spalují.

otázka č. 604

Co je to „advaita“?

Advaita neboli „nedvojnost“ je učení, že zde není nic jiného než Absolutno. Věci se různí jmény a tvary, ale v podstatě nejsou nic jiného než Univerzální Božství.

Toto je těžko realizovatelné, pokud má člověk tělo, ne?

Pokud se člověk ztotožňuje s tělem, je advaita těžko realizovatelná, ale když tuto představu opustí, vidí, že celý vesmír je jediné Božství, které se takto zahalilo do nesčetných tvarů. A na určitém stupni inteligence se požaduje od člověka, aby o tom začal uvažovat. Proč? Protože teprve potom začne chápat, jak je vlastně svět iluzorní. Ve skutečnosti jména a tvary jsou totiž jediné v mysli a nikde jinde.

A když to pochopí?

Když to pochopí a má touhu po osvobození od těchto představ, začne meditovat na Svrchovanou Jednotu všeho, což je podkladem k samádhi.

A potom?

Když zažije nirvikalpa samádhi, získá sílu k přímé realizaci Nejvyššího.

otázka č. 606

Je nějaký vzorec na život? Myslím jen běžný stav lidského života na zemi.

Nejjednodušším vzorcem je „Milosrdenství neboli soucítění, láska a moudrost“.

otázka č. 611

Říkáte, že Já je mimo jiné i blažené (Ánanda)? Jak tedy rozeznáme blažené tělo, tzn. obal ánandamájakóša od Nadjá?

Objektivizací.

Jak se to dělá?

Otázkou: „Kdo je ten, kdo si uvědomuje tuto blaženost?“ Když po této vnitřně položené otázce blaženost zmizí a my si uvědomíme ještě větší a hlubší, to jest intenzivnější prohloubení, zažívali jsme zřejmě jen ánandamájakóšu. Jinak je můžeme rozeznat také tím, že tento obal jako všechny ostatní podléhá změnám a že má různé stupně, což se o Nadjá říci nedá. A kromě toho je Nadjá sebevědomé, naprosto dokonalé a svým vlastním zdrojem života.

otázka č. 614

Když jsem byl malý kluk, vždy jsem si myslel, že Bůh je tak vysoko a tak daleko, že se o nás nestará. Ale teď je to jiné.

Když víš, že ON je Já.

Ano, protože Já se stará o každého, i o ego.

A když je Bůh dokonce vším, co existuje?

Pak už mám úplně po starosti. Teď jsem přesvědčen, že mě přivede dokonce i k Poznání.

Ale že to bude odkládat, jak nejdál bude moci, to také víš?

Pardon? To nevím! Já myslel, že to půjde úplně hladce a automaticky.

...bez práce a bez sebeovládání? To tedy sotva...

Ale proč by mi to dělal Bůh tak těžké?

Příroda nespěchá a její síla Máji má výdrž téměř nekonečnou. To musíš uznat. A tak ty musíš udělat první krok. Pak teprve ON jich udělá deset.

otázka č. 640

Vyučujete své žáky mentalismu?

Nevyučuji je ničemu, nechávám je svobodně přemýšlet.

Pak je otázka, máte vůbec nějaké žáky?

Ano, to je sporné. Ale nejde o to mít je, či nemít. Jde o to ukázat člověku možnosti přístupu k Bohu jeho vlastní cestou. Pravda je v nich i mimo ně. Snažím se jen, aby ji neminuli zaměřením na cosi jiného.

otázka č. 648

Když čtu knihy, jsou to pro mě jen slova...

Knihy a návody k józe jsou jen ukazateli, pouhými ukazateli na cestě – praxe je zapotřebí.

otázka č. 649

Jaká je největší překážka na duchovní cestě?

Je to pocit individuálního já, který, ačkoli je přirozený, je naprosto klamný.

Jak to, že je přirozený?

Protože vzniká v člověku naprosto nechtěně a přirozeně tím, že se živé neosobní Vědomí Nadjá odrazí od vásan a tento odraz, který už není neosobní, dává vzniknout pocitu individuálního já čili ega. A když se ego ještě k tomu spojí s tělem, vzniká ještě konkrétnější pocit: „já jsem někdo“, a to už je opravdu vážné nedorozumění.

Ale pak by ten pocit nemusel být klamný, když říkáte, že je přirozený...

Je klamný, protože nemá vlastní život, vlastní nezávislou a samostatnou existenci. Tu mu propůjčuje jedině život Vědomí Nadjá, o němž však jedinec normálně nic neví, neboť je překrýváno vědomím těla a ega, takže člověk běžně žije v klamu, myslí si „já jsem“ nebo „já existuji“, ale ve skutečnosti existuje jen život Vědomí Nadjá.

A jak se může člověk dostat z tohoto klamu?

Jedině Poznáním, to jest ztotožněním se s pravou (nezakalenou) přirozeností Vědomí Nadjá.

otázka č. 650

Proč nás to stále poutá k naší klamně osobnosti?

Jednak proto, že v pozadí myslí tušíme něco hodnotnějšího, což nevědomky ztotožňujeme s „méně hodnotným“, jednak proto, že nám naše osobnost, i když je klamná, přináší nepřetržitě různé radosti, starosti a utrpení, které jsme nuceni zažívat nebo všelijak řešit, abychom se jich zbavili, což nás přivazuje k neskutečnému.

A pouto nebere konce...

Kdybychom si uvědomili, že nejsme tím, co nás poutá, ale ve skutečnosti jsme čirou Existencí-Vědomím-Blahem, vzalo by konce a byli bychom navždy osvobozeni.

otázka č. 652

Kdy už skončí války?

Až bude člověk aspoň souhlasit se zduchovněním. Možná by stačilo, kdyby aspoň několik jedinců se stalo čistým zlatem. Jejich příklad by změnil běh událostí. Jinak musíme všichni pracovat pro hluboký mír, protože jen z vnitřního míru může vzejít mír vnější.

otázka č. 662

Jakým způsobem se může jógin stát spontánním, čistým bez chtění?

Když si přestane uvědomovat tělo jako sama sebe a přisoudí je i s celým světem jedině činnosti Světové Mysli. Tak se stane svrchovaně odevzdaným, ryzím a prázdným.

otázka č. 678

Je nějaká možnost zbavit se ega?

Možností je mnoho. Buď se ho zbavit, nebo alespoň jej zeslabit, ale jednou z nejdůležitějších možností je nedovolit egu, aby si udržovalo vědomí sama sebe, své vlastní individuality.

Ale jak to provést? To je jako vyzvednout se za tkaničky od bot.

A přece to jde a dost radikálně. Musíme si jen uvědomit, že ego nemá samostatnou a nezávislou existenci, ale že to vše je trvale vytvářeno Světovou Myslí. To je základ myslet si, že nejsme nezávislí, nejsme úplně „pevní“ a stabilní, jak to na první pohled vypadá, a to ani jako tělo, ani jako duše. Je to jen naše mysl, která nám dělá dojem pevnosti.

Jak?

Ambicemi ega udržet se a zajišťovat se v pohodlí a upevňováním se v našich závislostech, ideách a ideálech.

Ale jak s tím zápasit?

Ne zápasit, ale právě opačně: zůstat bez úsilí! To je jedna z dobrých metod tibetského buddhismu. Když neusilujeme, když necháme věci, jak jsou, protože to stejně za nás zařizuje někdo jiný (Světová Mysl), objevuje se v nás nová zdravá kvalita. Kvalita jsoucnosti čili bytí. JSME a nic víc.

Ale v tom je přece také úsilí všechno nechat být a být jen bez úsilí.

Ano, to je pravda. Proto musíme nechat mysl běžet a jakoby jen cítit plynutí její energie beze snahy si ji podmanit. To znamená více méně se stát jejím pozorovatelem. To způsobí, že přestaneme dále vytvářet asociační myšlenky a snahy. Totiž čím více myšlenek vytváříme a čím více se snažíme, tím jsme egocentričtější a egoističtější, a to právě nás nutí uvědomovat si více a více své ego.

A to je kámen úrazu! Ale co Svoboda? Dojdeme tím také ke Svobodě?

Podle této metody není třeba se namáhat ani o Svobodu nebo Poznání. Svoboda je zde! Poznání také. Nebudeme-li posilovat svůj vlastní pocit ega, to znamená, nebudeme-li usilovat o nic, pak prostě jen budeme, i když to nebudeme výslovně chtít. A to je Poznání – jen BÝT. Je ti to jasné?

Není to špatně vymyšleno, jen to provést.

otázka č. 704

Zajímám se o duchovní věci řadu let a hledám Pravdu po celém světě, hledám učení i Učitele, ale přesto mám pocit, že moje individuální já spíš vzrůstá, než aby se ztrácelo. Čím to je? Kde vlastně dělám chybu?

Chyba je v sebeklamu; osobní představa já, totiž osobnost, kterou si vytváří tvoje mysl, trvale překrývá nádheru Nadjá, takže i když se snažíš, nic z Něho nepocítuješ.

Ale čím to je? Jak to napravit?

Základní kámen úrazu spočívá ve starostech.

Ale já nemám žádné zvláštní starosti. Žiji si docela slušně.

Nejde o starosti zevního života. V tvém případě jde jedině o starost o zabezpečení tvého vlastního ega dostatečnou mírou zájmu o duchovnost. To je jeho

potrava, tím žije a tím roste.

Není to paradox? Tím, že se starám o více duchovnosti, stávám se neduchovní?

A přece je to právě tak. Staráš se o více duchovnosti pro ego! Ale je to právě ego, které musí být zničeno, má-li být realizována Pravda. A ty je naopak stále živíš a posiluješ tím, že se s ním ztotožňuješ. Takhle by to nešlo nikdy.

Jak se s ním ztotožňuji?

Království nebeské je již zde a přímo v tobě. Proč je tedy shánět po světě? To je obezlička ega a to je i způsob, kterým se ztotožňuješ s egem, když mu vyhovuješ. Ve skutečnosti ego nechce Pravdu; vždyť jejím příchodem by samo muselo zemřít. Aby k tomu nedošlo, baví se právě jen sháněním přízraků pravdy, to jest materiálem o pravdě. Pravda sama je nezajímá. Proto potlač tyto sklony, zastav myšlenkovou činnost, která tě nutí stále něco hledat – nová učení a nové Učitele – a staň se vědomě Pravdou, která v tobě již žije od věků.

otázka č. 708

Jak mohu myslet na Boha, když Ho neznám?

Protože Bůh je v tobě, ba je přímo tebou, myslí na Sebe, ale ne jako na zevní osobnost, omezenou pěti různými těly, ale jako na pravé Já, neomezené, nečinné, naprosto čiré (čisté) a provždy jsoucí Nadjá.

otázka č. 709

Jak dlouho se člověk ztotožňuje s egem? Chci říci, ve kterém okamžiku přestane?

Jakmile se malé vědomí „já“ ztotožní s Nadjá čili vrátí se tam, odkud přišlo a zažije univerzální Jednotu.

A pocit „já“ přestane přitom existovat?

Ano, jakmile jsou úplně potlačeny myšlenkové tvary, které ego vytvářejí.

Ale to by přece znamenalo odložit i touhu po Poznání?

Samozřejmě.

Ale tu přece mohu odložit jen tehdy, když Poznání je dosaženo, či ne?

Ne, i tato touha musí být odložena již předtím. Přesněji řečeno těsně předtím.

otázka č. 718

Myslíte, že můžeme prohloubit svoji duchovnost, staneme-li se vegetariány nebo dokonce vegany?

Očekáváte to od toho?

Myslím, že k obojímu a zvláště k dodržování veganství je zapotřebí hodně sebekázně. Proč by nemohla pomoci prohloubit duchovnost?

To je pravda, ale samotná sebekázeň nám k duchovnosti nepomůže.

Jak to?

Fyzický svět není schopen zcela otevřít svět ducha, to si musíme provždy uvědomit. Ani tato askeze, ba dokonce ani hathajóga nejsou samoúčelné. Mohou jen velmi málo pomoci, ale někdy mohou hodně uškodit.

V jakém případě?

Když nám jejich praktikováním naroste egoismus.

otázka č. 722

Protože Světová Mysl vytváří celý svět a promítá nám jej cestou našich duchovních Srdcí, je tedy vlastně celý svět v Srdci, to znamená uvnitř a nikoli zevně. Je to tak?

Ano, je to tak, ale je to veliké tajemství. Některá indická svatá Písma popisují vesmír jako lotos v srdci. Ale, jak říká Maháriši, není to nic jiného než Jáství. Důkazem toho je, že v hlubokém spánku těla hmotná i jemná spočívají v Já.

Ale co ego? Kam byste je zařadil z tohoto hlediska?

Ego je jen myšlenka-cit „já“ a je to výplod nevědomosti. Vytváří osobnost, to je pravda, ale všechno to je také v rámci nevědomosti. Prostě mysl s odraženým vědomím já je jako do ruda rozpálené železo. Tento příměr se používá dost často.

Jak je to doslova?

Do ruda rozpálené železo je osobností, prudký žár je Jáství jako Svědek, a železo je ego. Čistý oheň je pak vševědoucí a ve všem sídlící Nejvyšší Duch – Absolutno.

otázka č. 726

Jaký je praktický výsledek toho, že žák uzná svoji úplnou závislost na Světové Mysli?

Že se pokládá za její nástroj, přičemž se snaží spojit se s ní třeba cvičením: Jsem Sat-Čit-Ánanda (Existence-Vědomí-Blaho). Chce to však život naprosté čistoty v myšlence, slově i činu.

A co osobní vůle žákova?

Tu žák odevzdává Světové Mysli, takže se od Ní cítí přímo odvislý. Je to vlastně nejvyšší bhakti, spojená s nejvyšší džňánou, čehož výsledek je pocit a stav: Nejsm činitelem.

A to pak všechno je konáno jen Světovou Myslí?

Ono se to tak stále děje, ale taková situace způsobí, že žák o tom ví a že to zažívá. „Není jiné existence než Světová Mysl – energie Absolutna. Skutečné Já a Absolutno je jedno a totéž.“

otázka č. 729

Proč si vlastně tolik lidí myslí, že Bůh je od nich oddělen?

Protože jsou trvale v zajetí klamu Máji. Z téhož důvodu si také někteří myslí, že Bůh ani neexistuje.

A mohou poznat někdy svůj omyl, když v něho ani nevěří?

Mohli by. Stačí, že věří ve svoji vlastní existenci a že se rozhodnou zkoumat, co je jejím základem.

otázka č. 733

Je Nadjá jenom jedno, nebo je jich víc?

To je zase jeden paradox, obojí je totiž pravda, a to podle toho jak se na věc díváš. Když uvažuješ o množství jedinců na světě jako o dané skutečnosti, má každý z nich své Nadjá. Ale když se na to díváš z hlediska Poznání, je Nadjá jen jediné.

Proč to tak je?

Protože v Poznání existuje jenom Jednota a dvojnost tam přestává, neboť dvojnost je jen v klamu – Máji.

Pak je ale to druhé hledisko rozhodně blíží k pravdě, že?

Samozřejmě.

otázka č. 763

Proč se duchovní nauky hemží paradoxy?

Duchovní nauky se hemží paradoxy, na to si musíš zvyknout. Je to pro různost úrovní, o kterých se jedná.

otázka č. 764

Ve všech důležitých rozhodnutích se řídím jedině intuicí.

To je správné, pokud je ti ovšem k dispozici.

Jak to myslíte?

Intuice není klobouk na věšáku, abys ji použil v případě potřeby.

To máte pravdu, někdy se intuice nedostaví. Pak ovšem nedělám nic.

Což je ale také rozhodnutí a dokonce velmi závažné. Příležitost nečeká, nemyslíš?

Co byste mi radil, když se intuice nedostaví?

Použít logiky a zdravého rozumu. To bývají u začátečníků složky dost zanedbávané.

otázka č. 766

Čemu se říká „temná noc duše“?

Když se ti dobře dařilo a náhle jsi „na suchu“. Meditace nejdou, soustředění nejde, intuice nefunguje, nic nejde. To je temná noc duše.

Čím je to způsobeno?

Zpravidla jde o ohlášení nutnosti převratu na duchovní cestě. Například bhakta by měl přidat analýzy a hluboké úvahy, džňánin lásku a odevzdanost a tak podobně.

Trvá temná noc duše dlouho?

Někdy ano, dokud žák nepochopí důvod stagnace a nenastoupí správný směr, což záleží hlavně na síle ega.

Co se má v takovém případě dělat?

Hlavně být vnitřně tichý, bdělý všech vnitřních i zevních pokynů a trpělivý. Není to ztracený čas, jak se na první pohled zdá. Božství pracuje za nás, my jen nesmíme ztrácet víru a trpělivost a hlavně nepovolit v úsilí!

otázka č. 930

Proč dochází k temné noci duše?

Když nehledáme správně. Například když toužíme víc po blaženosti než po Pravdě.

Ale vždyť se říká, že Pravda je také blaženost?

Pravda je za blažeností, spíš v klidu a míru než v entuziastických sférách. Proto si nemáme libovat v blaženostech, ale jít dál.

A když to nedělám dobře, přijde zřejmě trest: Temná noc duše.

Není to trest, spíš pokyn, aby se cesta změnila nebo doplnila. Ale v každém případě může být nepříjemný, podle okolností může trvat i dost dlouho.

Co máme dělat v takovém případě?

Hlavně přemýšlet, v čem je závada a snažit se ji napravit! V každém případě je to jistý druh vnitřní pomoci. Proto je zejména třeba nerezignovat nad tím, ale modlit se o správné vnuknutí a pracovat dál.

I když jdeme nesprávným směrem?

Ano, ale stále přitom volat o pomoc a osvětlení.

otázka č. 768

Čemu se říká „Třetí Oko“?

Třetí Oko je čisté Vědomí, které společně s nekonečným čistým Bytím je skutečnou přirozeností Nadjá. ONO nic „nevidí“, ONO pouze JEST. Ale protože JEST, všechno jest.

otázka č. 769

Všechno jsem již vyzkoušel na své duchovní cestě a nic z toho se mi nedaří. Myslím, že musím úplně změnit životní stanovisko.

Ego má tolik možností, aby se udrželo, kolik jich má kapka vody, než přijde do moře.

Co tím chcete říct?

Že se tam ta kapka nakonec stejně dostane, ať se cestou spojí, s čím chce. A ty si dej pozor, aby z toho tvého rozhodnutí nebyla nakonec dlouhodobá zastávka v tůni.

Co byste mi radil?

Pracovat opravdověji na duchovní cestě! Ani zdaleka jsi nevyzkoušel všechny možnosti, hlavně co do intenzity a opravdovosti.

otázka č. 790

Souvisí nějak duchovní pokrok s pokrokem technickým?

Ano, ale nepřímo úměrně. Čím je větší pokrok technický, tím menší je duchovní. Dvacáté století je toho příkladem.

Čím to je?

Člověk prospívá v tom, kam upře svůj převážný zájem. Až bude převážný zájem lidstva obrácen k duchovnu, technický pokrok se patrně zpomalí. Ale to nebude na škodu, spíš ku prospěchu lidstva.

Jak to?

Protože štěstí nespočívá v předmětech světa, ani v pohodlí těla, ale v poznání Ducha.

otázka č. 794

Co je to satsang?

Styk s duchovními lidmi nebo aspoň s lidmi stejných duchovních zájmů. Vynikající pomoc zejména pro začátečníky. Satsang též spočívá na skutečnosti, že člověk s klidnou a vyrovnanou myslí působí na celé širé okolí, i když se na to zvláště nesoustředí. Proto styk s takovými lidmi pomáhá.

Jaký je tedy vliv satsangu?

To je jednoduché. Když rozsvítíš žárovku v pokoji, hned je tam světlo, a když jich rozsvítíš deset, bude tam světlo desetkrát větší.

otázka č. 817

Má v sobě člověk jenom jedno vědomí, nebo jich má víc?

Člověk má v sobě jen jedno základní, božské vědomí, ale můžeme je rozlišit celkem na tři druhy, neboť v příslušné době přináší mu vědomí tři různé zkušenosti.

Které jsou ty tři druhy?

Za prvé je to běžné vědomí, které člověk zažívá jako skutečné během života. Za druhé když tělo zemře a myšlenky na okamžik ustanou, vystoupí na povrch takzvané nadvědomí, což je totéž božské vědomí, které zažívá mystik nebo jógin ve chvíli Poznání.

Toto nadvědomí svitne každému zemřelému bez ohledu na to, zda žil jako jógin nebo ne?

Ano, toto nadvědomí bleskne každému, ale jen ten, kdo je už v životě poznal, může se s ním spojit, když si je uvědomí, a udržet se v něm trvale. Ostatním tato možnost uniká hlavně proto, že svým vnitřním zaměřením netíhnou ke klidu, ale k dění, zatímco toto nadvědomí je svou podstatou v kosmickém klidu. Tomu, komu nadvědomí uniklo, což se dosud týká valné většiny lidí, se projeví další fáze vědomí, kterou bychom mohli nazvat podvědomí. Ale je to zase jen to původní vědomí, jenže jiná varianta. Projevuje se jen jako sen nebo jako vize, zkrátka jako pocity, které v člověku vznikají bez působení věcí. Toto je bouřlivý a velmi tvárlivý druh vědomí, v němž člověk prožívá následky svého konání a myšlení, dobré i zlé. Ty ho pak svým tlakem přivedou k novému životu, k novému prožívání obvyklého běžného lidského vědomí.

Toto nadvědomí je tedy základem všech tří druhů vědomí?

Ano, v něm se prožívají zkušenosti bdělého stavu, stavu snů i stavu hlubokého spánku. Ale ono je ještě nad nimi. V podstatě je to v člověku Nadjá nebo ve vesmíru Absolutno, které je Existencí a Jsem Vědomí.

otázka č. 821

Co je to vlastně duchovní úsilí?

Duchovní úsilí je úsilí o Osvobození neboli prosvětlení člověka světlem duchovního vědomí a moudrého uvědomění sama sebe. Velice k tomu pomáhá vlídnost, laskavost a přirozená dobrota člověka.

otázka č. 825

Kdy se člověk stává duchovním?

Když aspoň občas svým vědomím vstupuje transcendentálně do nekonečnosti.

Ne dřív?

Ne, pouhý zájem o duchovno, i když je třeba i profesionální, nedělá ještě člověka duchovním.

otázka č. 858

Je možné poznat celou Světovou Mysl v jejím plném rozsahu?

Pokud člověk zůstává lidským tvorem, je to vyloučeno. Opakovanými samádhi se lidská duše pročistí natolik, že může zažít kvalitativně její statický i dynamický aspekt, ovšem ne kvantitativně.

otázka č. 881

Kdy se vrací duše ze záhrobí?

Jednotlivé skupiny lidí se vtělují ve vlnách, to jest v přibližné časové i místní souvislosti, aby si tak vzájemně vyrovnali karmu. Například řada lidí se sem nyní vtělila z doby starého Egypta z dob Achnatonovy nábožensko-sociálně kulturní revoluce a vtělila se se stejnými tendencemi, jako měli kdysi – naštěstí už hodně vybledlími.

otázka č. 902

Co říkáte televizi, rádiu, zábavné četbě apod. Je to vhodné pro člověka, který se snaží o duchovní pokrok?

Všechno, co člověka mentálně rozptyluje, považují jóginí za zdržení, i kdyby to

bylo jinak dobré. Zpočátku to platí určitě.

Je však celá řada činností, například v zaměstnání, které ho tak jako tak vyrušují a zdržují od jeho duchovního snažení, kterým se nemůže vyhnout.

To je pravda. Právě proto by si neměl přidělovat další, kterým se vyhnout může. Ale pro ty nevyhnutelné činnosti, při nichž nelze udržovat vnitřní pozornost, je jedna dobrá rada: vzpomenout si na Boha nebo na Nadjá na začátku a konci činnosti. To stačí.

Ale proč by měl vlastně člověk tolik spěchat? Cožpak si jógin neumí dopřát trochu zábavy?

Nejlepší zábava je ponoření mysli do Prázdna! Avšak ego má snahu oddalovat tento záměr co nejdéle a také jí plně využívá.

otázka č. 928

Co je to genialita?

Osvícení Pravdou dovnitř obráceného intelektu.

Čili jestli tomu dobře rozumím, člověk chce vyřešit nějaký složitý problém a ona to za něho vyřeší Pravda. Je to tak?

Dodal bych ještě, že se člověk musí nejdřív tím problémem důkladně zabývat a pak na něj zapomenout. A na svoji osobnost také.

Proč to?

Protože právě v této chvíli zapomnění dává člověk příležitost intuici, aby se projevila. Jen tehdy se totiž může dostavit onen moudrý stav, plný tvořivé radosti, kterému se říká geniální.

Myslíte, že genialita není trvalý stav?

Naprostě ne. I opravdovému géniovi může přijít, ale také nemusí, to není otázkou jeho vůle, ale spíše podrobení vůle.

Účastní se jí vůbec osobní já?

Jak už jsem řekl, ze začátku ano, ale nakonec musí být právě osobní já v každém případě odloženo a dočasně zapomenuto. To je základní podmínka.

Může se i v józe nebo mystice mluvit o genialitě?

Mystické nebo jógové ponoření je vlastně čirý stav geniality, který ale není projeven zevně jako například u umělce, ale jen vnitřně.

otázka č. 932

Jak nahlížíte na asketismus?

Člověk má zůstat volný a svobodný a i když z jakéhokoli důvodu se snaží žít asketicky, nemá se tím nechat v žádném případě spoutat nebo se proto cítit důležitější.

otázka č. 940

Jaký je rozdíl mezi iluzí a skutečností?

Iluze je to, co se mění. Skutečnost zůstává věčně stálá, jedna a tatáž a nikdy se nemění.

Co je ego: iluze, nebo skutečnost?

Ego je spíš iluze.

Jak to „spíš“?

To, co se v ego mění – a ego je v trvalé změně – je iluzorní. Jeho základní životnost, paprsek Nadjá, je však provždy beze změny. Ten se ale sám o sobě v čase a prostoru nikdy neudrží. Když se tedy ego úplně očistí, to znamená, když se zbaví toho, co tvoří jeho sílu, respektive dělá ego egem, zůstane právě jen tento

čistý paprsek Nadjá, který se však okamžitě vrátí do svého zdroje.

Proto tedy buddhisté říkají, že ego vlastně neexistuje?

Ano, a mají ze svého hlediska pravdu.

otázka č. 953

Co je duchovní Srdce a jaký je rozdíl mezi tímto Srdcem a fyzickým orgánem stejného jména?

Duchovní Srdce je něco jiného než fyzický, respektive fyziologický orgán stejného jména. Je to jiný název pro átmana, Nadjá nebo Já.

Nadjá žije ve fyzickém srdci jako bod?

Z hlediska duchovní výuky je to pravda. Nadjá se opravdu umísťuje na pravou stranu fyzického srdce a také se mluví o submikroskopickém bodu. Ale je to jen užší hledisko a čistě účelové pro výuku žáků. Z hlediska Pravdy je duchovní Srdce neosobní a nekonečný Bůh. Protože je v něm obsaženo vše, co existuje, nemůže být omezeno na kousek lidského těla.

To je opravdu těžké pochopit.

Ano, pokud to není realizováno, potom je to jasné. Právě proto musí duchovní Učitelé vycházet jen z relativní pravdy, jinak by jim žáci neporozuměli. Teprve pozdější vlastní zkušenost během času žáka sama poučí.

Ale Maháriši také mluvil o srdečním centru duchovních zkušeností, umístěném v srdci na pravé straně prsou.

Ano, neboť to vykládal osobám, které všechny pokládaly své tělesné ego za subjekt a myslely v pojmech těla a světa. Proto musel sestoupit ze své neosobní úrovně nekonečného Ducha na úroveň fyzického těla. Jindy však řekl výslovně, že čisté Vědomí, které je Srdcem, obsahuje vše, a nic není mimo Ně nebo vně Něho. „Toto je nejzazší Pravda,“ zdůrazňoval.

otázka č. 987

Co je to „neskutečná pouta sansáry“? Četl jsem to kdesi...

To je utkvělá představa, že jsme samostatnými jedinci, na ničem nezávislími, prostě jednotlivými těly.

A co vlastně jsme?

Ve skutečnosti jsme nedvojným a nerozlišeným, nekonečným bytím – odjakživa.

Jestliže je to pravda, pak jsme ale ve své představě strašně omezeni. Jak bychom se mohli zbavit tohoto pouta?

Opačným způsobem než jsme ho získali. To znamená, že bychom měli být neustále přesvědčeni, že vše je svrchovaným bytím a blažeností a že „Já“ jsem To. Když budeme neustále pěstovat tuto čistou myšlenku, zbavíme se myšlenek nečistých (jako já jsem tělo) a když i tuto čistou myšlenku nakonec odvrhneme a vstoupíme tím do stavu naprosté plnosti, budeme všechno a hlavně sami sebe chápat jako nedvojné bytí, což je stav Pravdy neboli čtvrtý stav, a to je stav Poznání.

otázka č. 882

Jak se člověk zbaví strachu?

Objektivizací, což znamená, že pokládá strach za předmět a postaví se k němu indiferentně neboli bez zájmu.

Jak vlastně vzniká strach?

Strach je výsledkem mylné představy „jsem tělo“, která vytváří dualitu, oddělující nás v naší mysli čili v naší představě od Absolutna. Skutečnost je jiná.

Téma: Návody na cvičení

otázka č. 266

Co mám dělat proti ospalosti, která se mi dostavuje v meditacích?

Především se pořádně vyspat. A když to nejde, tak bojovat s ospalostí běžnými prostředky: umýt se studenou vodou, zacvičit si, napít se čaje, kávy atd. Když ani to nepomáhá, použij tibetskou metodu. Představ si v ádžně (6. lotos mezi obočím u kořene nosu) maličkou, světle zářící kapku, ne příliš třpytivou – asi jako malou perlu. Kdyby tato představa neměla dostatečnou účinnost, zvyšuj třpyt kapky a také její záři. Pak zaručeně neusneš.

Ale co když zvýším světelnou představu kapky tak, že nebudu moci usnout, až budu chtít?

Potom si představíš stejně malou, ale modře zářící kapičku v anáhátě (4. lotos v oblasti srdce) a když to nebylo dost účinné, přesuneš ji do manipúry (3. lotos v oblasti pupku). Pak usneš zaručeně.

Pamatuj si však provždy, že nikdy nesmíš jógin k meditaci přistoupit lenivě, ale pln rozhodnosti a energie. Toto je jedna z důležitých základních podmínek duchovního úspěchu.

otázka č. 421

Když se snažím dostat se do meditace, staré hlouposti mě vytahují ven, ale když jdu za nimi, vůbec mě už nebaví. Co s tím?

Tato nevyhraněná úroveň se musí zvládnout vůlí. To znamená, tak dlouho se hlídat a ovládat a přemáhat, až tě začne meditace doopravdy bavit. Důvodem je, aby se zájem duše trvale přehoupl na správnou stranu.

Ale když já jsem taková hrozná ženská, mě prostě meditace nebaví, nemám pro ni dost vůle. Je to prostě začarovaný kruh.

Tak ho zkusíme prolomit, a to hned dvěma způsoby současně. Přičemž předpokládám, že ti aspoň trošku vůle zbylo. Za první bhakticky a za druhé silově, tantricky. První bude filosofická modlitba, do které vložíš co nejhlubší prosbu a touhu po Pravdě. To budeš dělat každý den večer co nejpoctivěji - na kolenou.

Hrůza, ...a za druhé?

Zároveň potřebuješ důkladně posilnit svoji labilní duchovní pozici. Musí dostat důkladnou povzbuzující injekci, aby se mohla těšit z radosti átmavičáry. To provedeme tím, že spojíme tři síly do trojspěží: 1) cvičení Ham-sa, 2) cvičení čittránádí, 3) krijajógovou pránájámu AUM – É. A teprve po tomhle tom všem začneš cvičit átmavičáru. Jasně?

Nejasné, protože nevím, jak správně ham-sat.

Nadýchneš 6. lotosem (čelo) zvuk Ham, jemně protáhneš dech lalnu (šišinka) a ještě jemněji zakončíš na dně meduly oblongaty (prodloužená páteř) tajným zvukem S-r. Dohromady je to dost dlouhý nádech. Pak mírně vydechneš ústy zvuk Sa. Když se ti nahromadí víc dechu v plicích, protože nadechuješ víc, než vydechuješ, vypustíš přebytečný vzduch několika výdechy Sa-Sa-Sa. Tajný zvuk nemusíš nutně používat, není podmínkou úspěchu.

To je všechno?

V podstatě ano. Chceš-li však mít mimořádný úspěch při tomto cvičení, objektivizuj je. Je to zprvu těžké, ale výsledky, které se po čase dostaví, jsou plně ekvivalentní vynaložené námaze. Zprvu bych ti však doporučoval zkoušet tuto objektivizaci jen po úplňku a novu. To jsou dny, kdy je tvorům této planety poskytována zvláštní duchovní pomoc a síla.

A co mám dělat během všedních dnů?

Ham-sa, ham-sa, stále a stále nepřetržitě, pokud jen můžeš. To přivedí veliké očistění mysli a přizpůsobí k večerní átmavičáře.

Děkuji. Zkusím to ještě dnes.

A ještě něco! Nedělej to pro efekt. To vypadá, jako by se s Bohem obchodovalo: „ty mě, já tobě...“ Pánbůh nepotřebuje tvoji touhu a oddanost, ty je potřebuješ. Žáci jako ty by to už měli vědět a – být pokornější!

otázka č. 427

Je to se mnou moc špatné. Jsem sice dobrá křesťanka, ale dovedu být zbožná sotva půl hodiny; koncentruji se několik vteřin a už mi myšlenky poletují jako motýli. Jsem nejnemožnější tvor na světě. Co mám dělat?

Věříte v Boha?

Věřím, že je, že je všudypřítomný a že o mně ví.

Tak se mu snažte zalíbit.

Co bych prosím vás měla dělat jako nemožná hříšnice?

Všechno, co děláte, dělejte pro Boha. Každý váš dech, každý váš pohyb a hlavně každá vaše práce ať je vykonávána jen a jen pro Něho. Užitečně, správně, dokonale, tak, aby ON ji mohl od vás kdykoli převzít. A předávejte ji jenom Jemu, aspoň v duchu. Nehledte na žádný jiný výsledek vaší činnosti. Jde jen o to, aby se líbila Bohu.

Kdybych aspoň dovedla opravdu vzplanout láskou k Němu, ale já neumím ani to.

Nebude toho zapotřebí, sestřičko. Vaše práce pro Boha bude vaší největší láskou a také obětí. A víc si od vás Bůh ani žádat nemůže než pravou víru v Něho, zbožnou naději a docela obyčejnou, upřímnou lidskou lásku.

otázka č. 501

Když mi nejde koncentrace do duchovního Srdce, kam bych se měl soustředit?

Zkus to v hlavě, ale opatrně. Zalez si do temena hlavy a dýchej tam v jediném bodu „Já“. Můžeš si tam dokonce představit bod světla buď křišťálově čistý, nebo modrý, který rozpálíš svou pozorností. Jen kdybys cítil bolest hlavy, přestaň. Až přejde, můžeš začít znovu.

Jak se to má dlouho dělat?

Ze začátku tak asi dvě až tři minuty. Když je všechno v pořádku, můžeš přidat další dvě či tři minuty atd. Dobré je také vyvinout přitom jemný tlak na spodní stranu lebeční kosti (směrem nahoru). Ale buď přitom velmi odevzdaný a pokorný, jako bys klepal na bránu nebeskou. To je podstatné.

Co se tím dá získat v optimálním případě?

Bleskové samádhi.

Co to znamená?

Náhlé Osvícení, které může trvat sice jen okamžik, ale při opakování se bude prodlužovat. Pozor na vize, které se mohou někdy dostavit místo samádhi!

Jak to?

Pracuješ s čakramy a ne s duchovním Srdcem.

A když se dostaví?

Když se dostaví, tak si ihned polož otázku: „Kdo je ten, kdo toto vidí?“ nebo „Co jsem já?“. Hlavně se však nesoustřeď na vize a nevyhledávej je. A ještě něco: Bylo by moc dobré a prospěšné, kdybys před cvičením vždy důkladně také

prodýchal nohy a jednotlivě čakramy a nakonec se teprve soustředil v hlavě.

otázka č. 524

Jak souvisejí čakramy (lotosy) s duchovním Srdcem?

Přímo je s Ním spojena jediné Sahasrára (7. čakram), a to spojkou, která je jednou z nádí a jmenuje se amritánádí. Také se jí někdy říká átmanádí nebo brahmanádí. Tato spojka je u normálního člověka zavřená a otevírá se až s Poznáním. V tomto místě je právě situován uzel granthi.

Je možné nějak cvičit na amritánádí, aby se uvolnila?

Není to vhodné. Je ale správné ponořit ego do jeho vlastního zdroje čili do Já a nechat je v něm rozplynout. Tím se spojka otevře.

Ale jsou jiná cvičení, kde se necvičí přímo na amritu, a přesto se tím pomáhá k plynulému spojení obou uvedených míst.

První spočívá v tom, že si jógin představí 7. a 4. čakru, každou jako kolo o mnoha loukotích (deštník) a obě tato kola proti sobě zvolna přibližuje.

Při druhém cvičení si představuje tyto čakry jako barevné rovnostranné trojúhelníky. Hořejší má základnu nahoře v 7. čakře, vrchol obrácený dolů a je modrý, dolejší má základnu ve 4. čakře, vrchol obrácený nahoru a je červený. Oba tyto trojúhelníky plynule proti sobě postrkujeme, až navzájem splynou a protnou se, a tak vytvoří pravidelnou šesticípou hvězdu. Naše vědomí je pak právě uprostřed této hvězdy. Střed této hvězdy je prázdný. Tato prázdnota k okrajům hvězdy přechází plynule do křišťálového nebo stříbřitého světla.

otázka č. 716

Znáte nějaký způsob, jak se lze léčit pránou?

Ano. Nejúčinnější je japonský skrze tzv. haru.

Co je to hara?

To je malá čakra, asi 2,5 cm pod pupkem, v níž se údajně prána koncentruje. Nepatří mezi známých sedm hlavních čaker (lotosů).

A jak se to cvičí?

Cvičící se obrátí čelem k slunci (nebo směrem na slunce, je-li právě zakryto mraky), nadechuje se zhluboka do hary a představuje si, že přijímá pránu ze slunce do této oblasti. Představuje si, že prána přichází ze všech stran. Po nádechu na dvě až tři sekundy zadrží dech v haře, načež prudce vydechne pránu na bolavé (nemocné) místo. Protože pránické proudy je možno dobře koordinovat s myslí, je toto cvičení rychle působivé.

Jak rychle?

To je odvislé od onemocnění a síly koncentrace. Obyčejně stačí 21 dechů, aby se zachytil jistý kladný výsledek.

A je možno provádět cvičení i v místnosti?

Ne, protože v místnosti není dostatek prány.

otázka č. 807

Doporučil byste mi nějaké dechové cvičení?

Cvičení dechu spojené s relaxací má hluboké účinky na tělesnou i psychickou složku člověk, je velmi ozdravující, avšak musí se provádět naprosto nenásilně.

Provedení: Lehneme si na záda, zklidníme se a pak nadýchneme levým chodidlem a zvolna vedeme nádech po levé straně těla nahoru nad hlavu, což tiše provázíme zvukem ÓM. Nad hlavou dech na několik sekund zadržíme a výdech vedeme po pravé straně těla dolů do pravého chodidla. Pak přemístíme vědomí z

pravého chodidla do levého a opět nadechujeme levým chodidlem. Toto dechové cvičení provádíme 7 až 10 minut. Důležité je, abychom dovolili vzdušné energii našeho dechu jemně provívat příslušnými částmi těla, jako by jimi procházel příjemný jarní vánek. Je-li některá část těla bolavá nebo jinak nemocná, podržíme dech na tomto místě a beze slov přikážeme naší dechové energii, aby je zbavila nečistot, a tak je uzdravila.

Toto cvičení slouží nejlépe jako úvod jakékoli meditace.

otázka č. 843

Jak se správně dělá mantrické cvičení?

Mantra nebo také mantra džapa je uctivé opakování některého božního jména. Člověk má být přitom plně odevzdán Bohu nebo představě Boha, kterého uctívá a má se na svůj výkon plně soustředit. Tím se docílí koncentrace mysli.

otázka č. 918

Jak se dělá relaxace těla, aby mi pak šla lépe átmavičára?

Za prvé se pohodlně posadíte nebo si můžete i lehnout. Pak si musíte uvědomit, že máte v sobě nesmírnou sílu přijmout všechno pravdivé a odmítnout to, co je nepravdivé a škodlivé. Pozdravte v duchu všechny velké Mistry světa – minulé, přítomné a budoucí - a začneme. Soustřeďte svoji mysl na sušumnu uvnitř páteře, případně i na čittra-nádí uvnitř sušumny a upevněte ji tam. Nyní vysílejte postupně ze sušumny (čittry) relaxační sugesci k nohám, břichu, hrudi, krku, k rukám a k hlavě (až to budete umět, tak do celého těla) „Tyto nohy atd... jsou naprosto klidné a relaxované!“ („Toto tělo je úplně relaxované!“)

A potom?

Když své tělo dokážete naprosto jednoznačně zrelaxovat, ucítíte kolem sebe i v sobě oceán nejvyššího, naprosto čirého vědomí. Ztotožněte se s ním!!! A to je celá relaxace, kterou opakujete každý den, pokud možno dvakrát. Až to budete pořádně umět, zkuste átmavičáru. Určitě vám pak půjde lépe.

otázka č. 986

Duchovně úplně zaostávám. V poslední době jsem prostě na suchu. Co bych měl dělat? Nejraději bych začal od počátku.

To by byla škoda času, v první řadě se pokusíme osvěžit čakramy a tím celé tělo, fyzické i jemné. To ti pak pomůže k snadnější átmavičáře. Ale analýzy si musíš zopakovat v každém případě, na ty se nejraději zapomíná. A je to škoda.

Začal bych s těmi čakramy, ale jak?

Vlezeš si do kteréhokoli z nich. Můžeš začít s jedničkou, ale také třeba šestkou. Vlastně by bylo nejlépe začít tou šestkou, oblast mezi obočím. Je tam sídlo moudrosti a ozývá se brzy. Zkus to a nejlépe hned.

Jak?

Upni pozornost mezi obočí a dýchej tam Ó M. Pomalu, vědomě, s tím, že to místo záměrně produchovuješ. Vědomě vdechuješ..., vědomě vydechuješ... a můžeš tu čakru přitom pomaloučku rozšiřovat. Tato čakra má dva lotosové plátky, ale uvnitř čakry je prázdno, kolem ní světlo. Když budeš vytrvale pokračovat, může se ti stát, že ti ty plátky světla projdou ušima. Toho si nevšímej. Ale všechno to musíš prostoupit vědomím. To je nejdůležitější, skrz naskrz prostoupit vědomím. Za chvíli pocítíš oživení čakry. Rozšíříš vědomí ještě dál, až se jím skoro staneš. A všude je vědomí, jedině vědomí... Staneš se tímto vědomím a vyplníš jím celé tělo. To je produchovnění těla. Přibereš k tomu v představě i jemné tělo a obě budeš rozšiřovat

víc a víc, až na velikost vesmíru, tedy prakticky do nekonečna. A pak zase pomalu zmenšovat...

Jak často mám dělat tato cvičení?

Kdykoli máš čas. A dokud nepocítíš zlepšení. Nakonec to bude docela zajímavé a vůbec ne nudné, uvidíš. Až to budeš umět se šestkou, budeš pokračovat v pětce atd., ty dva poslední si tedy raději necháš až na konec.

Proč?

Za prvé, protože to tak vyjde a za druhé proto, že se může stát, že ti během cvičení nebo i po něm vylezou na světlo Boží různé nápady, třeba i nežádoucí, to jsou vásany. S těmi si budeš muset umět poradit.

Jak?

Nejlépe objektivizací. Pokládáš je za předměty a postavíš se k nim cize, neosobně, indiferentně. Nechceš je prostě a také tě nezajímají. Pak zmizí. Anebo se může objevit nějaká zvláštní schopnost, třeba jasnovidnost. Když jsi moudrý, odmítneš je stejně jako vásany. Jen hlupáčky naletí na tato lákadla, a pak se vezou a litují.

A s čím začít potom?

Pochopitelně s átmavičárou. Ovšem, kdybys viděl, že se situace zlepšila do dřívějšího stavu, můžeš začít s átmavičárou bez zdlouhavého produhovňování.

otázka č. 993

Mohli bychom nějak pomoci světu?

Určitě! Každý den se při vašich meditačních pokusech vroucně modlete, aby božské Světlo vstoupilo do vás a procházelo vámi k požehnání lidstva. Přitom obraťte tvář k slunci nebo aspoň směrem k slunci a mějte nohy nezkřížené. Pak proneste potichu tuto silnou mantru: Subham astu sarvadžagam – šťastny ať jsou všechny bytosti.

Eduard, Nebeská stezka – zkratky duchovní cesty

(Poslední tři přednášky před Eduardovou smrtí konané v pražské Lucerně.)

První zkratka duchovní cesty – přednáška z 9. 6. 2001

str. 15

Proč nemůžeme ego hned teď eliminovat, respektive zrušit? Především proto, že nese při sobě jistý prvek nesmrtnosti, neboť pochází z Nadjá. Hlavně však proto, že ego – třebaže nemá vlastní existenci, protože čerpá život z Nadjá ve formě vědomé pozornosti – je kořenem veškerého našeho myšlení a cítění, které zatím potřebujeme.

Současně je ego vyšší částí rozumu neboli tzv. buddhi, z čehož je vidět, že ho zatím opravdu nutně potřebujeme, neboť rozum používáme stále a čím dál víc.

Mám však pro vás radu, kterou jsem získal od svých dobrých duchovních učitelů. Zní: „Namísto pomalého postupu ze současného omezení ega k budoucímu spojení s Bohem přesuňte svou identifikaci (čili ztotožňování) z ega a těla na Nadjá!“

Co to znamená „z ega a těla do Nadjá“? Z hlavy do Srdce! To je v pravé části hrudi, kam mimoděk ukážete prstem, když řeknete „já“. Tedy obrátit pozornost z hlavy do duchovního Srdce. Odložit ztotožňování se s egem, které sídlí hlavně v hlavě, a začít považovat své pravé Jáství čili Nadjá za Boha. A ztotožnit se s Ním.

Dovolte mi, abych vám k tomu ocitoval několik rad a pokynů od svých vzácných duchovních učitelů. Jeden z nich – Dr. Paul Brunton – například říká: „Nechť člověk nastoupí kteroukoli cestu, musí na jejím konci dojít k nastoupení Krátké Stezky, tj. duchovní zkratky, na které je zničena iluze ega a odloženo ztotožňování se s egem.“

To je základ. A aby vysvětlil účel této zkratky, pokračuje: „Názor, že musíme čekat a čekat, zatímco pomalu postupujeme ze zotročení k osvobození, z nevědomosti k Poznání, ze současných omezení k budoucímu spojení s Božstvím, je pravdivý potud, pokud jej za takový pokládáme.“

My ho však za takový pokládat nemusíme. Můžeme ve svém běžném myšlení, ve svých denních reakcích na události a svět přesunout svou identifikaci, to jest ztotožňování, z ega na Nadjá. My jsme se do tohoto neuspokojivého stavu vmysleli, a tak se z něho můžeme správným myšlením a ponořením se do nitra opět vymanit.

Přesuňme svou identifikační pozornost z hlavy do duchovního Srdce, stáhněme ji dolů, do středu prsou, maličko doprava a připomeňme si, že tam někde sídlí přítomnost Boží, tj. Nadjá. Vyciťujme Nadjá. Ne ego, ale bytí. To jsme my. To bude naším duchovním cvičením.

Neustálým připomínáním si totiž, čím skutečně jsme – že jsme Nadjá, zde, nyní, právě v tomto okamžiku –, se v hlubině Srdce osvobozujeme. „Proč čekat na to, co již je,“ říká Brunton. Naši dosavadní duchovní činnost nazývá Dlouhou Cestou a toto je její zkratka, čili Krátká Stezka. Touto zkratkou činí člověk sám sebe objektem hledání.

A dále říká: „Vědomí, které se objevuje jako člověk, hledá samo sebe. To je jeho hledání. Když se však dozví a pochopí, že ono samo, toto vědomí čili Nadjá, je objektem hledání, člověk přestane hledat nejen mimo sebe, ale přestane se i zabývat samotným hledáním. Od té chvíle se nechá unášet proudem Nadjá. Ztotožní se s ním.“

Vážení přátelé, všechny náhražky Pravdy, ono dosavadní napravování ega,

kteře tvořilo tzv. Dlouhou Cestu, se mohou jevit jako užitečné odrazové můstky k Pravdě, ale ve skutečnosti nás od ní oddalují, neboť množství kroků, které budeme moci udělat, nemá konce, protože je bez konce i množství způsobů, jak lidská mysl může spřádat své představy a fantazie. Dokud nezačnete s koncem hned na začátku, nebo aspoň teď, zabloudíte na cestě!

Co znamená „začít s koncem hned na začátku“? Prostě přesunout svou identifikaci z ega na Nadjá!

Již nyní, již dnes jsme stejně božští, jakými kdy vůbec můžeme být. Po dlouhém evolučním žebříčku, po kterém nám proroci a učitelé, někteří guruové a vůdci přikazují lopotně, pomalu a bolestně vystupovat, není vůbec zapotřebí šplhat, jestliže věnujeme nepřetržitou pozornost pravdě, že jsme trvale zakotveni v Bohu, jestliže ji odmítáme pustit z mysli a jestliže ji dovolíme, aby pronikla všechny části naší bytosti – myšlení, cítění, víru i činnost.

Pamatujme si tedy, že tato pravda musí proniknout naše myšlení, naše cítění, naši víru i naši činnost, neboť – jsme-li božskými a bezčasými bytostmi již nyní, pak jsme jimi byli vždy.

Jak se můžeme vyvíjet my, když jsme již nezávislími, dokonalými bytostmi? Nezdá se pravděpodobnějším, že něco cizího nás obrostlo, že zakrylo vznešenější vědomí a že prací času není povznést, ale osvobodit? Že nepátráme po vznešenějším stavu, ale po původním stavu, po obnovení naší někdejší velikosti?

Ano, je to tak.

To, co potřebujeme, není růst, nýbrž vědět! Evoluce nám nemůže pomoci, ale poznání sebe ano. To znamená: přesunout identifikační pozornost z hlavy do ticha našeho duchovního srdce, případně až do bezčasovosti a stále a stále si připomínat, čím skutečně jsme zde, nyní, právě v tomto okamžiku. Tím se osvobodíme, tím pronikneme až do ticha našeho vlastního ústředního bytí.

Vnitřní ticho. To je pojem, který ovládá Krátkou Stezku neboli zkratku duchovní cesty. Každý člověk je v tichu ústředního bytí za myšlenkami stále, ať to ví nebo neví, nikdy je neopustil a ani je opustit nemůže.

Člověk na této zkratce postupuje přímo vpřed, aby splnil cíl. Čím více člověk chápe fakt, že svaté Nadjá je přítomno právě v tomto okamžiku, a upírá na něj pozornost, tím je schopnější pociťovat velký klid, který následuje za touto jeho realizací, tím se jeho myšlenky automaticky ztišují.

Tato zkratka nezahrnuje vývoj nových věcí, zahrnuje však odstranění starých. Zabývá se odhalením toho, čím skutečně jsme, a ne toho, čím se jednoho dne staneme.

Ovšem předešlé odstranění vášní, egoismů a nevědomosti se při této Krátké Stezce předpokládá. Žák je měl odstranit nebo podstatně vyloučit již na předchozí Dlouhé Cestě. Jestliže se tak nestalo nebo má-li žák podezření, že se tak nestalo, ať sice pokračuje v nastoupené zkratce (Krátké Stezce), ale ať se současně vrací k běžnému napravování ega Dlouhou Cestou. To znamená, ať dočasně sleduje obě stezky najednou.

Nejvznešenější ze všech okolností je pochopení, že člověk již nemusí sledovat své duchovní zkušenosti, protože sledující a sledovaný jsou jedno a totéž bytí. Toto žije stažením pozornosti do Srdce na Nadjá a pokračováním do ticha bezčasovosti.

Důležité je, aby zde bylo pochopení, že hledající je skutečně hledaným. V okamžiku, kdy byl zaujat klamný postoj, že Nadjá je egem hledaným cílem, v tom okamžiku jsou ego a Nadjá postaveny vedle sebe jakožto dvě oddělené věci a nemohou být dány dohromady! Ale opuštěním takového myšlení a dokonce zánikem

všech myšlenek může mysl v hloubi Srdce vstoupit do ticha, za myšlenky, mimo čas a prostor a poznat se opět jako čistá mysl, což je vlastně Božství.

Pokud aspirant zaujímá postoj, že on se snaží spojit s Nadjá, že on chce trvalé duchovní osvícení, pak pouze připojuje novou žádost k těm, které již jeho ego má. Otáčí se uvnitř uzavřeného kruhu malého já. Není žádné jiné cesty ven než zapomenout na sebe, to jest na ego, odvrátit se od ega a hledět upřeně a stále na Nadjá v Srdci.

Idea, že musíme čekat na osvobození od ega a na osvícení Nadjá, že se musíme vyvíjet po dlouhý čas a mnohými inkarnacemi, je správná jedině tehdy, když jsme jí neustále hypnotizováni. Je však nesprávná, když spíše než na zdání trváme na faktu, že jsme nyní stejně Božští, jakými kdy budeme – musíme se však probudit z iluze a tuto pravdu vidět, „zažít“.

A teď k tomu něco významného zdůrazníme a zopakujeme: mnohým z vás se do stažení pozornosti z hlavy do srdce stále ještě pletlo ego. Protože pro hledající ego je nemožné stát se Nadjá, musí hledající pochopit, že on je Nadjá, to je ta identifikace, a přestat přemýšlet v egoistických termínech o postupu na stezce nebo o dosahování cíle. On není tělem ani smysly, on je Nadjá.

Proto to, co hledáme, nám již patří. Protože Nadjá je zde vždy a nyní, neexistuje ve skutečnosti žádné hledání, které má být sledováno, žádná stezka k putování a žádný cíl k dosažení. Trpíme klamem, že musíme postupovat centimetr za centimetrem celou dlouhou cestu do království nebeského. Ztotožnění se s Nadjá je tou pravou prací, před kterou jsme nyní postaveni, skutečným cílem, pro který nám slouží lidský život na tomto světě. Vše ostatní je pouze pohodlnou cestou úniku prostředky, které nás udržují zaměstnanými tak, aby svědomí nebylo obtěžováno nejdůležitější povinností, ke které jsme povoláni.

Jak při meditačním cvičení, tak v praktickém životě se moudrý člověk odvrací od osobního ega, otevírá oči a poznává přítomnost Nadjá jako sebe sama, nebo aspoň jako svého vždy přítomného strážného anděla. A s tímto aktem zření přijímá též jeho milost.

Zkrátka potřebujeme jít přímo ke zdroji, k božské milosti, do ticha za mysl, abychom zpřetrhali svůj mentální svazek s egem a započali radostné spoléhání na Nadjá. Musíme se oprostít od všeho egoistického duchovního snažení přenesením pozornosti k tomu, co je hluboko za egem. Musíme myslet jen na Nadjá, na jeho přirozenost a přívlastky, na jeho skutečnost. Musíme se otočit zády ke všem ego udržujícím postojům a přenášet své myšlenky, své sebeztotožňování jen na Nadjá.

„Modlete se bez ustání“ k tomuto zdroji. Co to znamená? To znamená, že na něj v nitru trvale udržujete soustředěnou pozornost hluboko v duchovním srdci, dokud nepocítíme jeho osvobozující vlastnosti a nerozšíříme se do jeho zářivé nádhery. Nejste tělo, nejste mysl, vy jste Nadjá! Čiré Jáství! Duch!

Hodnota cvičení Krátké Stezky a zvláště těch cvičení, které poskytují stálou bdělost a postoj Svědka, je taková, že jejich svědomité provádění může přinést realizaci ve velmi krátké době – během jednoho týdne až sedmi let, píše Dr. Brunton. Nisargadatta Mahárádž uvádí, že sedával takto s myslí upřenou na čisté „Jsem“ či „Bytí“ či „Jáství“ po celé hodiny. „Brzy se radost, mír a všeobjímající láska staly mým normálním stavem,“ píše. „V něm zmizelo vše – já sám, můj guru, můj život, svět kolem mne. Jen mír zůstal, mír a bezedné mlčení.“ Nisargadatta píše, že takto realizoval během tří let.

Osvícení nelze dosáhnout egoistickou prací na nabytí dobrých vlastností a opuštění špatných vlastností, jak to dosud děláme, nýbrž přemístěním vědomí na zcela odlišnou úroveň! Neříkám, že dosavadní úsilí bylo promarněno. Bylo dobrou

přípravou pro to nyníjší. Jak vidno, teprve dnes začínáme opravdu cílevědomě pracovat na našem Poznání. Poproste o vnitřní pomoc, a ono to půjde!

Následující radu teď zopakuj a činím tak záměrně, protože je pro vás velmi důležitá. Bez ní to nepůjde.

Na dosavadní Dlouhé Cestě jsme se snažili zlepšovat své ego studiem, cviky, meditacemi atd., zkrátka ego bylo napravováno, až se někdy zapomínalo na Nadjá a jeho vedení. To se snažíme nyní vyrovnat touto zkratkou. Jenomže je otázkou, zda jsme už všichni v nápravě ega udělali dost a zda přece jen u někoho nezůstaly nějaké nedostatky, vášně, egoismus a nevědomost. Zpytujte své svědomí. Jestliže ano, v takovém případě pokračujte sice v nastoupené zkratce, to jest Krátké Stezce, ale vraťte se znovu k předešlé činnosti, k Dlouhé Cestě. To znamená: pro správnější rovnováhu dočasně sledujte obě formy najednou – kombinujte Dlouhou Cestu s Krátkou Stezkou.

Druhá zkratka duchovní cesty – přednáška z 6. 10. 2001

str. 43

Změna ztotožnění z ega na Nadjá není však jediným způsobem nastoupení Krátké Stezky. Jiným velmi osvědčeným způsobem, i když trochu těžším, je systém takzvaného cvičení „Svědka“ čili pozorovatele.

V čem vlastně cvičení Svědka spočívá? Hledající psychicky rozdělí svou bytost na dvě části – na část pozorující a část pozorovanou. Pozorující část zahrnuje Nadjá a čisté vědomí. Čisté vědomí se mu říká proto, že jde o vědomí stálé a nepřerušované. Není to tedy běžné vědomí, které je vytvářeno seskupením myšlenek. Tato část bytosti je tedy pozorující a zůstává přirozeně nedotčena událostmi. Pozorovatel je klidný, vyčkávající a citově vzdálený. Pozorovaná část zahrnuje tělo a jeho smysly a především ego – myšlenky, city a všechny činy z toho pramenící.

Hledající tak opouští normální situaci, do které byl zapleten a stává se tichým pozorovatelem neboli Svědkem. Pozoruje všechny zúčastněné, sebe nevyjímaje, s klidnou nezaujatostí. Při tomto pozorování mu jeho vlastní osobnost připadá jako „někdo druhý“. Pozoruje svou aktivně zaměstnanou osobu, je svědkem toho, co ona dělá, co myslí a cítí. Tím, že se odmítá ztotožňovat s okolím, zůstává divákem a tím, že se chrání citového zapojení, tak si uchovává vládu nad sebou.

Celé cvičení pak spočívá v tom, že hledající stáhne pozornost z hlavy do duchovního srdce, na Nadjá, a podrží ji tam upevněnou. Potom se hledající musí postavit mimo své myšlenky a hledět na svoji osobu jako na něco, co je k němu vnější. Sám žije v srdci jako pozorovatel, čili svědek, to jest jako Nadjá a čisté vědomí. Osoba se tak stává objektem pozorování.

Když je postavení pozorovatele správně zakotveno v chápání, názoru i praxi, Nadjá i pozorované ego s tělem a světem budou absorbovány (pohlčeny) Absolutnem, což je mimořádný důsledek tohoto cvičení.

Samotná praxe tohoto cvičení „Svědka“ vypadá tak, že začínáme tím, že pozorovateli, tedy de facto sobě, nabídneme své vlastní ego jako objekt k pozorování. To nebude zpočátku příliš úspěšné, protože v elementu pozorování je také ještě zapletena část našeho ega. Toho si však nebudeme všimát, takže v brzkém čase, po krátké úvaze a praxi dojdeme k jisté nestrannosti a nevšimavosti této nedůležité části ega.

Při tomto sebezpozorování musíme znehybnit a utiřit část naší pozornosti, abychom mohli dobře pozorovat fyzické a mentální jáství. To vyžaduje část

rozpomínání a hlavně odmítnutí ztotožňovat se s tím, co je vnášeno do vědomí. Zkrátka element Svědka pozoruje všechno ostatní. A teď pozor! Zatímco se děje toto pozorování, stahujeme subjektivní pozornost do ticha, které je stanoviskem Nadjá. Jakmile se to stane a dostaneme se tak hluboko, že se ztišíme, naše práce půjde už hladce. Svou bytost a její činnost však pozorujeme jako Svědek stále a jsme k nim naprosto indiferentní.

Nadjá čili pozorovatel jakožto emanace boží svou svatou přítomností vzbuzuje v člověku posvátné vibrace, to jest rozechvění, a to mu pomáhá zdárně pokračovat. Hledající může mít při tom různé zkušenosti, může se mu například zdát, že vystupuje z těla a dívá se sám sobě do tváře nebo že se na sebe dívá ze strany a podobně. To jsou všechno úkazy velmi významné, signalizující brzký úspěch. Mentální představy odmítá hledající myšlenkou „to je také jako sen“.

Cvičení zde může pokračovat další částí, kdy nastává ještě hlubší stahování do nitra a proces myšlení je zastaven ideou „nejsem tato mysl“. Pak se hledající ponoří do ticha.

Je-li hledající hluboko ponořen do ticha, což se stane po chvíli, může se mu například zdát, že na sebe pohlíží z výšky a že vidí své osobní ego jako úplně bezvýznamnou věc, kterou ono také skutečně je. Lidi a místa, které jako svědek registruje, mu připadají jako sen a jak se při tom uvolňuje, cítí se šťastným. A zatímco intelekt a tělo vykonávají svou práci, jak Nadjá, tak i vědomí, Svědek, zůstávají uvolněné a bez tísně jako téměř apatický pozorovatel.

Když dosáhne hledající plného vnitřního ticha, jeho práce se stane snadnější, až je dovršena milostí vnitřního Já čili Nadjá.

Ačkoli původně vycítoval, že Nadjá sídlí v jeho duchovním srdci, nyní paradoxně shledává, že on sám je Nadjá. Tím člověk odhalí své Jáství, svou pravou individualitu. Pro hledajícího je to velkou radostí, neboť Nadjá je zde a nyní, nikoli v nějakém vzdáleném světě nebo čase. Hledající tak Nadjá pociťuje jako věčnou přítomnost ve všech svých zkušenostech.

Jak říká Brunton: „Jakmile jednou cítíme Nadjá v Srdci jako živoucí přítomnost, ono vyzdvihne vědomí ze sevření oněch částí naší bytosti, kde jsou egoistická přání, osvobodí je z výkyvů nálad a emocí, které se v těchto částech nacházejí.“

Důležité je, aby se hledající dovedl důkladně oddělit v myšlení i postoji od animální stránky své přirozenosti, od těla, ega a jeho myšlenek a dovedl zaujmout roli pozorovatele čili Svědka. Jak jsme již řekli, na tělo a jeho skutky, chtění a podobně pohlíží, jako by byly od něho oddělené, čímž získává odpoutanost, respektive odpoutaný pohled. Může přijmout neosobní postoj i k samotnému egu, a to při všech jeho zkušenostech a proměnách. Je tedy každodenně ve svém světě jak hercem, tak i divákem. Tento postoj hledajícího ochraňuje, zmenšuje jeho animálnost a napravuje jeho egoismus.

Při tomto cvičení může hledající dokonce i medítovat, přičemž stahuje pozornost ještě hlouběji do nitra, dokonce tak hluboko, až je proces myšlení zastaven a hledající odkládá vše, co kdy považoval za sebe sama. Teď už neříká „já jím, já píšu a podobně“, ale „mé tělo jí, mé tělo píše a podobně“.

Je si vědom toho, co se děje kolem něho, ale nedá se tím ovlivnit. Je prostě v klidu. Čím víc je odpoután od světa a zevních věcí, tím hlubší mír vychází z něho samotného. Čím hlubším je Svědkem, tím víc je odpoután a naopak, čím víc je odpoután, tím hlubším je Svědkem. Jeho život se stává jasnějším, klidnějším, svobodnějším a šťastnějším. Stává se Jástvím bez ega, čili Nadjá.

Upozornění: Při cvičení Svědka se stává, že hledající se tak úzce spojí s

Nadjá, že svoji duchovní cestu dokončí. A někdy ji dokončí brzy po tom, kdy cvičení Svědka dokonale ovládl. V tomto případě se automaticky přesouvá jeho pozornost na živé vibrace Nadjá, které se v jeho bytosti samovolně trvale vynořují.

Pro lepší porozumění uvedu výrok Šrí Ramana Maharišiho ke cvičení Svědka. **„Protože ego ve formě myšlenky ‚já‘ je kořenem stromu iluze, zničení této myšlenky porazí iluzi tak, jako je strom poražen přeseknutím svých kořenů. Nebudte přitahováni k početným myšlenkám, které se mohou objevit na počátečních stupních cvičení. Buďte od těchto myšlenek vzdáleni, odděleni jako nezaujatý a indiferentní pozorovatel, který si říká: ‚At‘ se to, co se odehrává nebo může odehrát, odehraje. Já budu pouhým svědkem.‘ Vytrvalé cvičení tohoto postoje myslí s pevným, vytrvalým soustředěním na vědomí Nadjá vyhladí pocit ega z těla, který je kořenem všech překážek duchovního pokroku. Jedná se tedy o techniku vyhlazování ega, která je spojena s bhakti (láskou) a džňánou (poznáním, moudrostí). Bhakti (láska) tam patří proto, že se tato technika má dělat ve formě meditace citové oddanosti a odevzdanosti.“**

Vysvětlení o bhakti v tomto cvičení: Jakmile zaujmete stanovisko Svědka, automaticky si osvojujete stanovisko Nadjá, čímž se vlastně úplně oddělujete od své zevní osoby a stáváte se Nadjá. Je dobré zaujmout toto stanovisko s notnou dávkou oddanosti a lásky k Nadjá.

Třetí zkratka duchovní cesty – přednáška z 16. 2. 2002

str. 69

Vážení přátelé, probrali jsme spolu již dvě zásadní zkratky dlouhé duchovní cesty.

Ta první spočívala v tom, že jsme měli přesunout svoji identifikaci z hlavy, to jest z ega, do duchovního srdce na Nadjá. Proč ten přesun? Normální člověk se stále ztotožňuje s egem a na základě jeho impulsů myslí, pracuje a dokonce i medituje. Žije prostě pod vlivem vnější části své bytosti, čili hlavně ega. To však není nejlepší způsob, jak trávit svůj život. Mystický filosof by měl žít jinak. Spíše než egem by se měl nechat vést přímo vnitřní, jemnější složkou své bytosti, tj. měl by poslouchat příkazy Nadjá, které je božskou emanací, a proto jsou jeho impulsy božsky čisté, správné a neegoistické. Měl by sledovat pokyny Nadjá tak hluboko, až se s ním přímo sjednotí. Vždyť Nadjá je existenční základnou všech živých bytostí a neustálým připomínám toho, čím skutečně jsou – totiž Nadjá samotným, nikoli egem –, se tyto bytosti postupně osvobozují. Řekli jsme si též, že od této chvíle se namísto hledání necháme unášet proudem Nadjá a trváme na skutečnosti, že jsme již nyní stejně božští, jakými kdy budeme, a prostě se probudit z iluze ega a začít tuto Pravdu vidět a žít.

Druhá zkratka bylo cvičení pozorovatele čili Svědka. Psychicky jsem rozdělili svou bytost na dvě části – na část pozorující a část pozorovanou, přičemž ta pozorující byla Nadjá a pozorovanou částí byl pak zbytek osoby, tedy tělo, smysly, ego a všechny jeho činnosti – myšlenky, city. Neúnavné cvičení tohoto postoje myslí s pevným setrváváním v Já mělo vyhladit pocit ega v těle, který je kořenem všech překážek duchovního pokroku.

Dnes přistupujeme ke třetí, ryzí a hlavní zkratce dlouhé duchovní cesty, vlastně k samotné části Krátké Stezky, která má pro svoje vynikající účinky název „nebeská stezka“. Vlastně to ani cvičením není, ale zkratka je to perfektní.

Postup je takový: hledající prostě převezme od pokročilých anebo z knih pravdivý názor, že ve své nejvnitřnější podstatě on sám už je nyní realizovanou

Skutečností, a chová se podle toho. Jako by jí byl se vším všudy. To je zásada.

Znamená to, že se chová tak, jako by již osvíceným byl, přestože ví, že zjevně tomu tak dosud úplně není. On je totiž přesvědčen – hlavně svým studiem, úvahami a také svými záblesky –, že Nadjá je trvale v pozadí jeho individuality a že je pravým zdrojem ega.

Nyní uplatní svoji znalost z dřívějška a přesune svou pozornost z hlavy do duchovního srdce, aby se spíše identifikoval s Nadjá než s egem. Svoje přesvědčení, že Nadjá je trvale v jeho pozadí, přenáší do svých myšlenek, postojů a všeho svého konání.

Nadjá, které je přirozeně v pozadí jeho bytosti, je jeho pravým božským zdrojem, a proto je vlastně jakoby už prozřetý. Jakoby... Hledající však přesto ví, že dosud není plně osvícen, ale ve snaze se přiblížit k osvícenosti se chová tak, jak by se podle jeho názoru choval nebo měl chovat člověk zcela osvícený. A protože nemusí být vždy správně informován o tom, jak by se osvícený člověk skutečně choval, poskytnu mu v této promluvě několik pokynů jako vodítko a vzor.

Vážení přátelé, dávejte nyní dobrý pozor a jak budu mluvit, hned si jednotlivá stanoviska pokud možno sami na sobě vyzkoušejte. Co vám nepůjde snadno, to prozatím přeskočte, později se však k tomu bezpodmínečně vraťte.

Hledající si musí především uvědomit, že osvícený člověk je bytostí bez agresivního ega, že nemá buď ego vůbec, anebo není přehnaně egoistický, to jest osobní, a že jeho mysl je následkem toho ovládána a vyrovnávána božskou přítomností Nadjá.

Toto neosobní a čisté chování není ovšem jednoduchou záležitostí, ale lze ji postupně vycvičit, zejména pociťuje-li hledající emanaci Nadjá. Zkoušejte si tento mentální stav hned: jednoduše nemáte ego, nic nechcete, ničeho si nežadáte, prostě mě jen s otevřeným srdcem posloucháte. Ego se neuplatňuje. Jakékoli obvyklé sevření mysli je uvolněno. Nic víc. To je jedna věc.

Potom si uvědomíte, že osvícený člověk je prost společenských pout, je prost přání, chamtivosti, lakoty, žárlivosti, hněvu, pýchy a tak dále a hlavně, že trvale žije v božském středu svého nitra čili s Nadjá a v jeho vibracích. Tento stav nikdy neopouští, ať je v tichu samoty nebo ať se stýká s lidmi. Proto vlastně trvale zažívá savikalpa samádhi.

To už je těžší a složitější představa a také postoj, neboť hledající ví, že ve skutečnosti samádhi ještě nezažívá, ale přesto si alespoň udržuje představu, že je jakoby má. V této představě se ustálí a aby se v ní důkladně upevnil, připomene si, že je indiferentní ke jménům a tvarům, tedy k věcem a bytostem, a že je vždy oddán sat-čit-ánanda, brahma, to znamená existenci, vědomí a blahu – jakožto vnitřnímu významu všech existujících předmětů a bytostí. Přitom trvale praktikuje cvičení vyššího savikalpa samádhi, které zní takto: „Já jsem existencí, vědomím, blahem, samozáří, nepřipoután k ničemu a prost duality.“ Toto cvičení provádí, tj. opakuje, tak dlouho, až je úplně automaticky ovládá prakticky, nejen pamětí. Hledající se tak snaží žít v trvalé odpoutanosti a neosobnosti.

Všechna tato cvičení jsou postupná, progresivní, ale velmi účinná. Proto si řekneme, v čem spočívá pravá odpoutanost osvíceného.

Osvícený, i když se zúčastňuje života, žije stále stranou jeho dění jako Svědek, on se učí stát se divákem stejně jako účastníkem. Odpoutanost se totiž skrývá právě za jeho angažovaností. V teorii se to jeví protichůdně, ale v praxi shledáte, že to jde lehce uskutečnit, věnujete-li tomuto nácviku dostatek času, pochopení a píle. Neboť při tom nejsme osamoceni. V pozadí naší bytosti se totiž vždy nachází naše vyšší Jáství, tj. Nadjá. Z jeho zdrojů a z jeho milosti může být

nalezena cesta k dosažení. O milost se musíme umět modlit.

Vážení přátelé, naučte se přecházet do mentálního klidu, do vnitřního ticha, a tak můžete toto vnitřní Jáství intuitivně vycíťovat. Nejlépe to jde odevzdanou modlitbou: „Bože můj, ne má, ale Tvá vůle se staň!“

Dále se naučte žít ve věčném nyní, v teď. Učte se to tím, že si znovu a znovu uvědomíte: „Nejsem tělem, jsem ryzím, čistým Duchem.“

Další disciplína spočívá ve spokojenosti a vstupování do ticha.

A pak se naučte nazírat na své individuální jáství, to je na ego, jako by ani nebylo; tím nacvičíte neosobnost. Je to, jako byste žili nezávisle na pozemských zdrojích bytí, bez ega. Osvícený je si vědom i svého společného původu v Bohu. To je odpoutanost.

Všechny své tužby, starosti a snahy hledající ponoří tam, kde nic není, tj. odloží je do prázdna, takže se od nich odpoutá. A i když stále ještě žije v ruchu světa, žije jakoby rozdvojen – jednak v klidu, v pozadí své mysli, v božském bytí, jednak v zevním světě.

Dále se snaží sám sebe, tj. svoji bytost, naprosto si neuvědomovat, což mu přináší přirozenost a nenucenost ve vztahu k ostatním. Následkem toho z něho trvale vyzařuje mír. To už je velký pokrok. Zkrátka, jak říkají zenoví Japonci, nechá bílé mraky (starosti) plout po modré obloze.

Ale hlavně: myšlenku na svou pravou mystickou totožnost s Nadjád udržuje hledající neochvějně i uprostřed své lidské činnosti, až se mu stane přirozeným postojem, takže mu nikdy nepřipadne myšlenka „jsem moudřejší nebo svatější než ty“. Tato pokora roste s jeho růstem sama od sebe. Vlastně si ji ani neuvědomuje.

Tímto způsobem hledající udržuje stav mudrce, ač jím dosud není. Zůstává tak naprosto lidským, nikdo na něm nic zvláštního neshledává, ledaže se stává postupně velmi sympatickým členem lidské společnosti. I kdyby mu zmizela iluze světa v hluboké kontemplaci, což se může stát, on jedná tak, jakoby svět byl skutečný. Ví, že i tento zevní svět je božský, neboť není nic, čím a kdy by Absolutno nebylo. Ostatně teprve tehdy je mír osvíceného skutečný a trvalý, když toto ví. Dříve byl jen dočasný.

Hledající zkrátka začíná tímto postojem chápat prozření osvíceného a přibližovat se mu. To je hlavní účel a cíl „nebeské stezky“. Důležitou věcí je udržovat jógický a filosofický klid vždy a za všech okolností.

Vážení přátelé, v nitru hledajícího, jako ostatně v nitru každého člověka, existuje pevný střed, který on konečně najde a objeví. V něm pak žije a stále v něm prodlévá a přidržuje se ho. Tento střed existuje pevně v duchovním srdci a on jej udržuje uvnitř oddělený od svého zevního světa. Je to hledajícího svatyně, záruka jeho míru a štěstí. Udržet si v rovnováze vnímavost ke svému duchovnímu středu a přitom žít ve světě jako ostatní lidé je kouzlem, jemuž se hledající prostě naučit musí.

V podstatě je třeba, aby vnitřní bytí člověka bylo pročištěno, zvládnuto a soustředěno. Pak může člověk procházet světskými zkušenostmi, aniž by vystoupil ze svého tajemného středu.

Hledající cvičící „nebeskou stezku“ ignoruje ego, nechává je pasivním tak, aby jeho činy přikazovala pokud možno vždy jeho intuice a ne jeho agresivní přání. Tímto způsobem nenese osvícený ani hledající, který ho napodobuje, karmické následky za své činy. Oba žijí ve svém duchovním středu. Oba nic nechtějí a po ničem netouží, takže karmické následky u nich zanikají samy sebou. Oba jsou také neosobními svědky svých činů, což spaluje karmu.

Ale hlavně: udržují klidný stav mysli za všech okolností – dobrých i zlých. To je hlavní zásadou života obou, zásadou, kterou hledající musí horlivě cvičit a naprosto

dodržovat. Oba jednájí s lidmi vždy s dobrou vůlí a události řeší odpoutaně.

Chování osvíceného je vedené jeho Nadjáj, nikoli správou jeho smyslů. Proto zdolává snadno i své animální vášně. Jeho ego nebude obvykle zcela zničeno, ale ani nebude pokračovat starým a nižším způsobem. Bude pracovat jako nástroj Nadjá, nikoli jako nástroj těla nebo intelektu.

Vážení přátelé, co osvícený potřebuje, to dostává, to jest vnáší-li svou potřebu tiše do ticha. Do božího ticha a míru. To je automatické umění osvíceného, které hledající zkouší napodobit.

I když hledající není dosud v trvalém samádhi jako člověk prozřelý, vykonává svoji běžnou práci nepřipoután k jejím výsledkům a je mu, jakoby ji ani nekonal. Nepracuje totiž pro odměnu, ale pro práci samotnou. To je další druh velikého umění nepřipoutanosti, které osvícený ovládá automaticky, ale kterému se hledající musí teprve naučit.

Jde to snadno, žije-li hledající již ve svém duchovním středu a nikdy ho neopouští. Sám sebe si přestává záměrně uvědomovat a protěžovat. I to lze snadno, když si hledající představí, že jeho bytost je dílem Světové Mysli (Boha). Odevzdá-li celou svoji bytost Světové Mysli, žije osvobozen od ega. Zkuste to. Provedte to ihned!

Je vidět, že hledající se víc a víc blíží k Pravdě a je čím dál tím víc podoben samotnému osvícenému. Třebaže začal jako člověk zcela neosvícený, normální, stává se více nebo méně osvícenou bytostí. Takový je výsledek „nebeské stezky“.

Ted' závisí jen na svém vlastním Nadjáj. Pro jeho bezpečnost stačí, když je v trvalé přítomnosti Nadjá. Této síle hledající plně důvěřuje a ví, že v tomto případě ona za něho vyřídí všechny nutné záležitosti. Ví, že z jeho strany je třeba jen trocha přemýšlení, trocha nutné činnosti a trocha plánování a ostatní že půjde samo, ba ještě lépe než by se o to postaral on sám. Takový je život a činnost osvíceného, kterou hledající napodobí, jako by jím byl sám.

Ať je ve štěstí i neštěstí, trpělivě se procvičuje v umění podrobovat se božské vůli. Odevzdal se Nadjáj, důvěřuje mu a může jít s jistotou kupředu, protože ví, že ho Nadjá nikdy nezklame. Ví, že je trvale pod božskou ochranou, a tak ponechává výsledky své činnosti v ruce Boha.

Znamená to žít bez přání. Co by ještě mohl chtít? Poslední zkušenost? On nyní ví, že vše je řízeno vyšší mocí a že se u ní vše děje v pravý čas. Co je nyní nutné, je být trpělivý a nechat okolnosti dozrát samy od sebe. A tak hledající už nedělá nic – a tím to uskuteční.

Kdyby se hledající díval na někoho jiného, kdo tento jeho život prožívá, nemohl by být neosobnější. A tak se dívá sám na sebe, na svou bytost, jako by byl někým jiným. To je, jak známo, cvičení Svědka, které musí zvládat nebo každodenně cvičit, až je dokonale zvládne.

Tak jak to vlastně bylo?

Předstíral, že je tím, čím se snažil být, napodoboval osvíceného, až se k němu úplně přiblížil. Ted' už na sebe nepohlíží ze stanoviska hledání, ale jako by již opravdu dosáhl realizace. Předpokládá, že v myšlení i činnosti není nic, co by měl ještě dosáhnout, protože se opírá o pravdu, že Skutečnost, které on je částí, je už zde a nyní a není dosahována v čase, protože je bezčasá. Proto je hledající už nyní tak božským, jakým vůbec kdy bude.

Odmítá zdání věcí, které člověka ztotožňuje pouze s jeho egem, a trvá na vyšším a trvalém ztotožnění se s Nadjáj. Tak se stane samotnou svojí představou a milost Boží má příležitost, aby na něm vykonala své svaté dílo.

Cvičte to z těchto pokynů a nezoufejte nad nezdary! S pomocí Boží půjde

všechno.

Jelikož v celé tvorbě manželů Tomášových není žádný ucelený materiál o Dlouhé Cestě a Krátké Stezce – kromě těchto tří přednášek –, dovoluji si zde předložit srozumitelné a vyčerpávající pojednání na toto téma od Paula Bruntona.

Dlouhá Cesta – Krátká Stezka (Paul Brunton)

Všechny cesty duchovního hledání se dělí do dvou tříd. První je základní, druhá je pro více pokročilé. První, pro začátečníky, je Dlouhá Cesta. Trvá dlouho než se dosáhne výsledků, je na ní třeba vykonat mnoho práce a vyžaduje mnoho úsilí. Druhá je Krátká Stezka. Výsledky se dosahují mnohem rychleji, je to cesta snadnější a vyžaduje méně práce.

K Dlouhé Cestě patří základní soustava jógy, k níž je třeba vyvinout mnoho každodenního úsilí: přetváření charakteru, odstraňování slabostí a překonávání chyb. Dále vývin soustředěné pozornosti, zastavení rozptýlenosti mysli, získání schopnosti ovládat myšlenky; zesílení vůle a všech činností potřebných pro začátečníky.

Při Dlouhé Cestě pracuje ego. Žák se pokládá za ego a přitom vyvíjí soustředění, aby zlepšil sama sebe, aby se stával stále čistším. Říká si: „Konám tuto práci.“ Domnívá se, že se očisťuje a že zlepšuje kvality ega. Je to však stále ego. Stoupá od nižší části k vyšší části ega a stává se duchovnějším egem. Vyhledává duchovního učitele. Dlouhá Cesta říká: „Jsi pouze člověk!“

Krátká Stezka je odlišná, neboť v ní není obsažena myšlenka ega, je zde pouze Nadjá; není v ní touha, která patří k Dlouhé Cestě, ale ztotožnění. Není v ní dokonce ani snaha. Krátká Stezka říká: „Ty jsi Bůh!“

Dlouhá Cesta zahrnuje v sobě pokrok a k tomu potřebuje čas. To tedy znamená, že se vyvíjí v čase, a je to tudíž ego, které pracuje.

Krátká Stezka neobsahuje čas, představu času, a proto také ne pokrok. Zabývá se pouze bezčasým Nadjám. Není zde představa pokroku, ani touha po něm, nezáleží na tom. Pravé „Já“ je vždy beze změny. Pokrok zahrnuje změnu. Všechny otázky a problémy zmizí, protože tázajícímu se egu (intelektu) není dovoleno být činným.

Tím, že na Dlouhé Cestě posuzujete často jen svůj vlastní pokrok, je to pak nekonečná cesta, protože se vyskytnou vždy nové okolnosti, které přinášejí nová pokušení a zkoušky a staví žáka před nové zápasy. Ať se stane ego sebeduchovnějším, nevstoupí do nejbělejšího (nejzářivějšího) Světla, ale zůstává v šedivém polosvětle. Na Dlouhé Cestě se musíme vypořádat se značně silnými překážkami, které vycházejí z nižšího já, a s negacemi, které vytváří okolí, jež nás obklopuje. Ale práce vykonaná na Dlouhé Cestě vyvolá nakonec Milost, která nám otevře perspektivu Krátké Stezky.

Na Dlouhé Cestě žák chce Gurua – duchovního Učitele, hledá ho, je na něm závislý a Guru mu pomáhá k pokroku. Na Krátké Stezce otázka Gurua nepřichází v úvahu. Guru je vně žáka – mimo něj, Bůh je uvnitř. Žáci na Krátké Stezce nezávisí na Guruovi. Intelektuálně jsou na něm nezávislí. Když Guru zemře nebo zmizí, netrápí se tím. Je zde skutečné spoléhání se na Boha, ne na lidskou Bytost.

Dlouhá Cesta: Žáci se pohybují ve stínu, bez života, bez světla v temnotě a v nevědomosti. Rozum není osvěcen. Protože žijí v egu, žijí v duchovní nevědomosti, která je temnotou.

Na Krátké Stezce žák žije ve slunečním světle, protože žije v Pravdě. Je to

jediná skutečnost, jako by hleděl na slunce – byl na slunci. Je to dobře vystiženo v Platonově přirovnání o jeskyni. Člověk je v temné jeskyni. V jednom případě vychází ven tak, že je zády obrácen ke vchodu jeskyně, pohybuje se v temnotě a vidí pouze temnotu (stíny). V druhém případě se obrátí ke vchodu jeskyně a vidí trochu světla, pak stále více a více světla. Již od samého začátku je zde alespoň trochu světla. Na Krátké Stezce pohlížíme přímo na cíl. Znamená to, že se začnete pokoušet žít ve zředěném ovzduší Nadjá, místo abyste se starali o ego a zkoumali jeho duchovní vývoj. Učíte se důvěřovat stále více a více Vyšší Síle. Na Krátké Stezce si nevšímáte negací a otočíte se o 180° od ega k Nadjá.

Na Dlouhé Cestě byli žáci soustředěni na osobní ego a následek byl, že věnovali pozornost negativním myšlenkám. Na Krátké Stezce odmítají přijmout tyto záporné myšlenky a místo toho se starají o Nadjá. Tím zápasy mizí. Tato změna postoje se nazývá „zrušení negací“. Ve chvíli, kdy se taková negativní myšlenka nebo cit objeví, pak místo, abychom užili metody Dlouhé Cesty, to jest soustředování se na opačný druh myšlenek, jako na klid místo hněvu, užijeme metodu Krátké Stezky, to jest jednoduše odhodíme zápornou myšlenku do „prázdnoty“, do „nicoty“ a zapomene na ni. Takovou změnu můžeme provést jen, když to uděláme rychle a pevně se obrátíme k Nadjá. Dlouhá Cesta pracuje na egu, ale Krátká Stezka využívá výsledků této práce, která žáky připravila, aby se mohli spojit s Nadjá a stali se citliví na Jeho přítomnost, v které je Milost.

Můžeme položit otázku, proč neučí každý Učitel Krátké Stezce? Odpověď zní: Protože lidé nemají dosti síly vzdát se ega a nejsou ochotní náhle se obrátit ke světlu. To je totiž oběť. Aby to dokázali, Dlouhá Cesta je učí zeslabovat ego stupeň po stupni. Dlouhá Cesta zahrnuje postup jen proto, aby žáci dosáhli stupně, kdy pro ně bude snadnější vzdát se ega. To je jeden z hlavních důvodů. Připravuje žáka k tomu, aby mohl mít užitek z Krátké Stezky, jinak by nebyl schopen po ní putovat. Druhým důvodem je, že žáci nemají potřebnou schopnost soustředění. Neumějí udržet mysl soustředěnou na Nadjá. Podaří se jim to na jednu nebo dvě minuty a pak se opět rozptýlí. Proto je nutno nejdříve vyvinout schopnost trvalého soustředění. I když chápeme Pravdu, musíme ještě získat sílu setrvat v ní a být v ní upevnění.

Většina lidí je silně připoutaná k světským věcem a velmi po nich touží. Překážejí jim při přibližování se ke Skutečnosti. To znamená, že chtějí zůstat připoutáni a držet se tužeb, které přicházejí z ega, kterého se nechtějí vzdát. Proto Učitel dává nejprve Dlouhou Cestu, protože většina žáků není schopna sledovat Krátkou Stezku. Proto existuje Dlouhá Cesta, aby je pro Krátkou Stezku připravila. Nemá pro ně význam jít Krátkou Stezkou, jestliže nezískali filosofické pochopení, aby ji mohli cvičit. I kdyby jim byla Pravda na Krátké Stezce ukázána, nepoznají ji, jestliže k tomu nejsou připraveni studiem a filosofickým myšlením. Nenaučili se poznávat Pravdu, a proto ji nemohou ocenit. Nemají žádnou filosofickou znalost a chápání (vědění), aby viděli rozdíl mezi Skutečností-Pravdou a mezi iluzí a omylem. Musí pochopit Pravdu i intelektuálně, a to je část Dlouhé Cesty.

Velmi důležité připomínky k Dlouhé Cestě: Když někdo sleduje Dlouhou Cestu a pracuje na ní mnoho let, může po několika letech shledat, že neudělal pokrok, jaký očekával. Na začátku měl nadšení. Očekával vnitřní zkušenosti dávající sílu, poznání a sebeovládání. Ale po mnoha letech tyto kvality nezískal. Naopak, přijdou zkoušky, tvrdé strasti života, např. smrt v rodině, změny zevního života atd. Je zklamán a říká: Proč mi Bůh sesílá utrpení, i když sleduji Cestu? Proč mám těžkosti? V tomto bodě se může stát jedna ze dvou možností: 1) Žáci mohou zanechat hledání na rok i více let, nebo i na celý život, a vrátit se zpět k materialistickému životu. 2)

Mohou si myslet, že nastoupili nesprávnou Cestu, že používají nesprávných metod, nebo že mají špatného Učitele. Hledají jiného Učitele a jinou Cestu. Ale s novým Učitelem jsou výsledky stejné, protože zůstávají stále v kruhu ega. Ego jim zabraňuje dostatečně prohloubit jejich stav osvícení a moudrosti. 3) Může pro ně nastat i třetí možnost. Když se sami tak usilovně snažili a neměli úspěchu a cítí se příliš unaveni mentálně i vyčerpáni citově, odloží snažení, ale neodloží Hledání. Jen pasivně sedí a čekají. Ti, kteří jsou v této poslední nebo třetí kategorii, jsou zcela připraveni nastoupit Krátkou Stezku. A měli by to učinit. Dokonce i začátečníci mohou nastoupit Krátkou Stezku, ale v praxi ji shledají příliš obtížnou.

Nejlepší způsob je od začátku kombinovat oba způsoby. Ale tato kombinace musí být měněna a přizpůsobena každému jednotlivci, protože lidé jsou rozliční. Není pevné pravidlo pro každého. Pro někoho se hodí trochu Krátké Stezky a více Dlouhé Cesty, u jiného je tomu naopak. U většiny lidí je nejlepší kombinace obou způsobů. Částečně to závisí na jejich citění, jejich intuici a na radě, kterou dostali od Učitele. Nakonec však musí každý přijít na Krátkou Stezku.

Protiklady mezi oběma způsoby: Jedno je ego a druhé je Nadjá bez ega. Krátká Stezka je bez plánů, intuitivní, jako náhlé osvícení. Na Dlouhé Cestě se žáci snaží krok za krokem vymanit se z temnoty své nevědomosti. Na Dlouhé Cestě chce mnoho žáků zkušenosti mystické, okultní a psychické. Je to ego, které je vyžaduje a které také žádá uspokojení z pokroku. Ego se cítí důležité. Na Krátké Stezce není žádná touha po vnitřní zkušenosti jakéhokoli druhu. Když jste již ve Skutečném, není již žádných přání. Zkušenosti přicházejí a odcházejí, ale Skutečné nikdy!

Na Krátké Stezce se nestaráme o reinkarnaci, nepřikládáme jí mnoho důležitosti. Žáci na této Stezce potřebují filosofické studium, aby pochopili jen jediný bod: Co je Skutečnost? Je nutné pochopit rozdíl mezi iluzí a Skutečností. Největší těžkostí každého Učitele je přivést žáky k pochopení, že nejen svět, ale také ego je ulizí. Žáci nevědí, co je ego. Proto řekl Ježíš: „Chcete-li nalézt svoje pravé Já, musíte popřít sebe.“ Tím se rozumí popřít ego. Buddha řekl: „Toto není Já.“ Učil své mnichy, aby cvičili odříkávání a myšlení tohoto mantram. Je mnoho zmatků kolem těchto dvou bodů, dokud si neujasníme, že všechny nauky se dělí do těchto dvou tříd a jaký je mezi nimi rozdíl.

Protože ego žije ve své vlastní nevědomosti a temnotě, nemůže dát světlo. Světlo může přijít pouze z Nadjá, které je Sluncem a Světlem lidské existence. Rozumem můžeme ego do určité míry ovládat, ale nemůžeme ovládat Nadjá. Pokud se týče Osvícení, nepřichází z našeho chtěného úsilí, přichází pouze od Nadjá. Je to projev Milosti, která je nepředvídatelná a která je posledním tajemstvím. Je to jako vítr, který vane a nevíte odkud a odchází a nevíte kam. Je to mystérium. Nakonec musíte být jako malé děti a ponechat své Osvícení Otci a Jemu odevzdat svoje životy. Na Dlouhé Cestě se žák snaží zdokonalovat se sám. Zakouší úspěchy a nezdary, vzestupy a pády. Když je zklamán, je melancholický. Na Krátké Stezce takováto situace nemůže nastat, protože má žák víru jako malé dítě. Předal celou svou budoucnost Nadjá-Bohu a má dostatek víry, aby mu zcela důvěřoval. Ví, že učinil správné rozhodnutí, a proto je vždy šťastný. Závisí na této Milosti. Ví, že co přijde, přichází od Nejmoudřejšího Bytí za světem. Ať přijde cokoli, bude to to nejlepší. Vždycky se spoléhá na Nadjá a nalézá v něm radost.

Krátká Stezka je radostná cesta, cesta Štěstí. Právě před tím, než toto žák dosáhne, může zažívat temnou noc duše. Cítí se zcela bezmocný. Nepociťuje duchovní Skutečnost. Je to melancholické období. Nepociťuje duchovnost, ani po ní netouží. Není světský, ani duchovní. Cítí se osamělý, opuštěný a oddělený od svého Gurua jakoby stěnou (zdí). Má pocit, že Bůh na něj zapomněl. Tato temná noc může

trvat krátký čas nebo dlouhá léta. Není schopen číst duchovní knihy nebo o nich přemýšlet. Nepřeje si ani světské věci. Cítí se smutný a zklamaný a může se pokusit i o sebevraždu. V tomto neštěstí ani ti, kteří ho milují, mu nemohou dát útěchu. Na obou polokoulích, západní i východní, je přísloví, které říká: „Noc je nejtemnější před svítáním.“ Žák se cítí na nejnižším bodě. Potom mu Krátká Stezka přinese zpět radost, právě tak, jako když jsou odvanuty mraky ze slunce. Nejlepší radou je: Žák si musí v prvé řadě uvědomit, že to nebude trvat věčně. Musí mít trpělivost. Musí mít naději. Potom dosáhne lepší úrovně než kdy předtím. Temnou noc duše neprožívá každý hledající. Je jako stín vrhaný Sluncem. Když se Slunce objeví v podvědomí, vznikají stíny. Je to však začátek velké vnitřní změny. Není to promarněný čas. Takto pokračuje velká část práce v podvědomí. Provádí ji Nadjá a pomáhá žákovi vykořenit ego. Je to známka Milosti, ale žák se přesto cítí nešťastný.

Na Krátké Stezce se zpravidla provádí méně cvičení. Není nutno, aby se usedalo zvláště k meditaci, ale je nutné se pokoušet být stále v meditaci. Když jste zevně činní, má meditace přirozeně odlišnou formu, než když při ní sedíte. Během činné části dne má meditace formu vzpomínky. Snažit se vždy obracet na Nadjá: „ONO JE!“ Jako matka, která ztratila své dítě, stále na ně myslí bez ohledu na to, co právě dělá, nebo jako milenec, který trvale v pozadí své mysli vidí živý obraz své milované, podobně během tohoto cvičení udržujete vzpomínku na Nadjá a necháte Je zářit v pozadí, zatímco vykonáváte svou denní práci; ale (radostný) duch tohoto cvičení se nemá ztratit. Cvičení nesmí být mechanické a chladné. Později může přijít čas, kdy toto „upamatování“ přestane být vědomým a vůlí vyvolaným cvičením a přejde samo od sebe automaticky do stavu, který bude udržován bez pomoci vůle ega.

Toto upamatování je nezbytná příprava pro druhé cvičení, při kterém se pokoušíte dosáhnout okamžité totožnosti s Nadjá. Právě tak, jako se herec ztotožňuje s úlohou, kterou hraje na jevišti. Jednejte, myslíte a žijte během denního života „jako kdybyste byli Nadjá“. Toto cvičení nesmí být pouze intelektuální, ale obsahuje také cítění a intuitivní představu. Je to čin tvůrčí představivosti, kde tím, že se otočíte přímo k Nadjá a hrajete úlohu Nadjá, umožníte, aby jeho Milost vstupovala stále více a více do vašeho života.

V době, kdy usedáme k meditaci, není naším úkolem zlepšovat svůj charakter. Během meditace máme vyprázdnit naši mysl od myšlenek nejrychleji jak umíme. Nechť se mysl utiší! Obvykle žijeme ve svých myšlenkách, ve svých malých já, i když jsou tyto myšlenky duchovní. Proto se máme držet stranou všech myšlenek. Na Nadjá není možno myslet, protože je bez jakéhokoli tvaru. Jakákoli představa, forma nebo tvar jsou nesprávné. Nemůžeme si Nadjá představit. Proto je lépe se o to nepokoušet a zůstat tichý. Nesmíte zůstat v egu. „Bud' tich a odevzdej se a věz, že JÁ JSEM BŮH,“ říká bible (myslí se zde vyvanutí, Wu-Wei).

Wu-Wei znamená, že nemyšlení, tedy nečinnost, nesnažení se, neusilování je nejvyšší učení taoismu a Zenu, a to znamená totéž, co nyní již bylo vysvětleno. Nadjá je již zde. Vy jako ego musíte ustoupit z cesty. Většina lidí musí kombinovat Dlouhou Cestu s Krátkou Stezkou. Možná, že jeden den nebo jeden týden – dle vnitřního vedení – budeme cvičit Cestu a jindy Stezku. Postoj bude zcela pasivní, protože všechny intelektuální představy, myšlenky, mají pouze omezenou hodnotu. Musíme nyní být vedeni svým vnitřním cítěním nebo svou intuicí. Jestliže se lidé ptají, zda mají studovat knihy, odpoví jim, že knihy se zabývají myšlenkami. Nedávají Pravdu, jenom její intelektuální výklad. Připravuje je to k lepšímu pochopení. Když studují tyto knihy, získávají pouze více myšlenek. Nakonec musí žáci přijít k bodu, že nebudou potřebovat žádných knih.

Když přejdeme do kontemplace, myšlení ustane. Toto je nejhlubší bod v nás samých. Z toho důvodu má každý hledat v sobě a nalézt svou vlastní Cestu. Není nutné putovat po Dlouhé Cestě déle než do doby, kdy jste připraveni nastoupit Krátkou Stezku. Je velmi důležité mít živou víru v Nadjá a stát se malým dítětem a cítit tolik závislosti na Nadjá jako malé dítě na svých rodičích. Měli byste mít živou víru v samotnou sílu Ducha, nikoli v nějakou lidskou bytost. Jestliže žák stále úzkostlivě myslí na své chyby a slabosti, je na nesprávné cestě. Může se pokusit se jich zbavit, ale nemůže to činit dokonale, dokud není schopen vzdát se ega.

Základem Krátké Stezky je, že jsme stále božští. Jsme již Tím, není to nic nového, ale musíme usilovat o poznání Toho, co zde již je.

Lidé, kteří myslí, že mají velké množství chyb, mohou toho použít jako omluvy, stát se pasivní a nesnažit se. Ale kombinování je nutné. Nebezpečí Krátké Stezky je v tom, že žák si může začít myslet: „Jsem osvícený a nemusím nic víc dělat.“ Je to jiná forma ega. To se stává často na Krátké Stezce. Proto rovnováha mezi Dlouhou Cestou a Krátkou Stezkou je velmi důležitá.

Meditovat stačí půl hodiny, meditovat déle je zbytečné. Je nutné převést meditaci do bdělého stavu. Krátká Stezka znamená uvědomovat si stále: „ONO JE.“ Rozdíl Dlouhé Cesty a Krátké Stezky: **Na Dlouhé Cestě hledí člověk do sebe a na sebe, bojuje. Na Krátké Stezce vidí Světlo a nejde bojem, ale vzdáváním se, odevzdáváním.** Špatné vlastnosti mizejí, nebojuje s nimi. Ale špatné vlastnosti se mohou objevovat v obou případech na Cestě i Stezce, protože se vynořují z minulosti.

Jestliže si žáci budou stále připomínat, každý den několik minut, že je v nich skutečné Bytí, skutečná podstata Bytí a toto si budou uvědomovat ráno, v poledne a večer a jestliže to budou chovat v myslí, mohou žít a pracovat, aniž by se ztratili ve světském dění. Ve svých myslích a srdcích jste svobodní. Musíte hrát hru jako byste již uskutečnili Pravdu – předstírat to, vmýšlet se do toho. Když to budete dělat, jednoho dne to zažijete jako vlastní zkušenost.

Ego je vaše myšlenka. Vaše osobnost je pouze myšlenka o egu. Přestaňte se pokládat za ego. Vaše skutečné jáství je Bytí. Pokládejte se za Mysl a nezaměřujte ji s egem. Tělo nejste vy. Tělo a Mysl jsou velmi úzce spojeny. Tělo je v Mysli. To, co musíte poznat, je Mysl. Tělo je jen její malá část. Učte se myslet o sobě jako o Mysli. Uvažování musí být spojeno s meditací.

Pravda je jednoduchá a snadná. Lidé si ji zkomplikovali. Základem Krátké Stezky je mentalismus.

Nejvyšší druh modlitby je dávat Bohu lásku a oddanost. Nižší druh je něco chtít. I na Krátké Stezce můžeme a máme Boha milovat, ale s pochopením, že v podstatě jsme s Ním zajedno. Bůh je v nás a to je třeba stále si uvědomovat, stále a stále! – a to je lepší než meditace. Myslet na Boha je víc, než medítovat.

Na dlouhé vývojové cestě individuálního života přichází etapa, kdy člověk v souladu s vyššími zákony Přírody má začít omezovat vlastní egoismus a vyvinout vyšší kvality pokročilého života. Aby to mohlo nastat, musí člověk získat vědomosti studiem, vnitřní praxí, zkušenostmi a intuitivním chápáním. Takto vybavené a správně zaměřené jáství směřuje k harmonii, míru, spolupráci, službě bližnímu, soucitu, k hledání Pravdy a k návratu ke Skutečnosti. Na tomto stupni vývoje člověk začíná překonávat sobecké postoje v sobě a osvobozuje se od animální fyzické připoutanosti k životu. Pokračuje tím, že odloučí sama sebe od nižších tendencí ztotožňování se se smyslovým vnímáním změnou postoje k tomuto vnímání. Na další cestě počne odlučovat své vědomí od funkce myšlení, aby se přesvědčil, že je sám nadřazen tomuto myšlení. Posléze zůstává pouze Čisté Vědomí, kterým ve

Skutečnosti člověk je. Další stupeň nezávisí na vůli hledajícího, ale je zcela závislý na sestoupení Milosti. Hledající na tomto stupni řeší poslední tajemství pochopením Nejvyšší Pravdy, které zahrnuje jak otázku individuálního já, tak celého vesmíru. To umožní vhléd do Poslední Podstaty.

V určitém vývojovém bodě této etapy, po rozvinutí potřebných kvalit mravních a intelektuálních, po získání zkušeností z praxe na vnitřní cestě, nastupuje hledající Krátkou Stezku zcela přirozeně. Tento přirozený důsledek dřívějších dočasných pokusů a zralosti je skutečným odevzdáním osobního života do Vůle Vyššího Řízení a nástupem na cestu Poslední Realizace.

Která forma přístupu ke Krátké Stezce je nejúčinnější? Prostřednictvím lásky k Bohu či filosofickým chápáním? Jestliže filosofický přístup ke Skutečnosti – Konečné Pravdě – je plně pochopen, přichází Láska. Proto je třeba rovnováhy mezi pochopením a citem. Potřebujeme lásku i filosofii. Nakonec se obé prolíná.

Existujeme, protože Bůh je. Všechno je nakonec závislé na Světové Mysli. Jediná existence je existence Boha, není nic jiného! Jsou-li jiné existence, pak to jsou jiná hlediska, omezená, částečná: mystická, citová, zvyková apod. Každý má ze svého hlediska pravdu, z hlediska Velké Konečné Pravdy je to však hledisko omezené. Každé omezení je překážkou na Krátké Stezce, musíme se držet neomezené Skutečnosti, to jest Univerzálna! Krátká Stezka se drží jen Univerzální Pravdy, nikoli nižších hledisek!

I.fáze rovná se: realizace Nadjá v Srdci; úplná meditace, II.fáze rovná se: realizace, žít Skutečnost ve všem, i v dříve chápané iluzi. Poznání a Bytí splývá v Jednotu. To je nejvyšší hledisko. Vidět iluzi-sen, jsou jen přístupy, které matou, a pokud není poznání, je to Dlouhá Cesta. Nakonec vše vrcholí: vše je Bůh. Naší snahou je žít a být touto Skutečností, která je univerzální a není nic jiného.

Důležitým aspektem našeho hledání je víra. Víra v existenci Nejvyšší Inteligence (říkáme jí též Bůh), která je skryta jako latentní smysl všeho dění a bytí. My jsme její částí, a proto máme možnost ji zažít. Náš zážitek je ovšem vždy omezený, neboť jsme pouze částí a ne celkem. To znamená, že kvantitativně nemůžeme onu Inteligenci zcela prožít, ale zato můžeme tento „Smysl“, tuto Inteligenci prožít kvalitativně.

Bůh, který sídlí v našem nitru (Nadjá), působí jako magnet, který nás táhne k sobě. Je to nedílná vlastnost Boha, že touží po tom, být poznán. Je to hnací síla v nás. Vyjdeme-li jednou na Cestu za Poznáním, může nám pomoci Milost. Milost dlí sama v nás. Musíme se pouze stát dosti senzitivní, umět se Milosti otevřít.

Na Krátké Stezce nemáme zapomínat na city oddanosti, pokory a lásky k Nadjá. Mít důvěru v Nejvyšší Sílu Ducha, být jemný a láskyplný k ostatním. Měli bychom vycitřovat stále Nadjá. Krátká stezka se dá vyjádřit dvěma slovy: „the feeling of God“ – vycitřování Boha. Na Krátké stezce musíme dělat „cvičení stálé vzpomínky“ (IT IS), uvědomovat si pochopenou Pravdu. Podstat Bytí je v nás a jsme Jí. Důležité je, abychom v okamžiku, kdy se setkáme s něčím, co nás ovlivňuje negativně, ihned odvrátili mysl od těchto negativních myšlenek (sil), které v nás vznikly. Slovo reprezentuje myšlenku, slovo zmizí, ale zůstane z něj jakýsi pocit, cítění. Negativní myšlenky, zejména ve vztahu k jiným lidem, např. myšlenky trpkosti, výčitky, myšlenky hněvivé, přicházejí přirozeně a snadno, ale protože to nejsou myšlenky tvořivé a kladné, musíme je na Krátké Stezce okamžitě tvrdě odmítat, doslova odhodit. Přicházejí (dostavují se) snadno ze starého osobního zvyku nebo působením jiných lidí. Nesmíme je však chovat v mysli, žít je! Pryč s nimi! Měli byste vycitřovat stále Nadjá. Krátká Stezka se dá vyjádřit dvěma slovy: vycitřování Boha.

Eduard, Tajemné Absolutno

Důležité upozornění:

Všechna slova napsaná v tomto spisku nutno chápat nikoli doslovně, ale jako pouhé náznaky. Veliké ticho bezčasovosti nelze totiž pochopit, správně reprodukovat, natož vysvětlit a popsat. Zkrátka, existuje moudrost, kterou nelze lidsky vyjádřit.

str. 9, kapitola: První vstup do Absolutna

Největším paradoxem naší doby je, že o tom, co je základem všech bytostí i věcí na světě, totiž o Absolutnu, nemají lidé bohužel ani ponětí. Toto empirické vědění je nesmírně vzácné v celé historii lidstva. Není konečným duchovním poznáním, ale podstatným prohloubením introspektivních zkušeností člověka.

Co je Absolutno?

Absolutno je otcem i matkou všech světů, ba přímo vesmírů, ať je jich, kolik chce. A když něco takového zažijete, máte přinejmenším dojem, že jste v jiném světě. Alespoň mně to tak zprvu připadalo. To proto, že zažijete nepředstavitelnou propast, propast na všechny strany, propast všude. Nekonečnou propast prázdnoty a stoprocentní temnoty, a přece současně základu všeho života. Toto je základní temnota, která je nejen zdrojem všeho světla, ale i původem všeho živého. Nehledě ovšem k vědomí, které si ji uvědomovalo.

Můžete namítnout: „Jak může existovat temnota tam, kde je vědomí?“ Na to vám odpovím slovy Maharišiho: „Temnota nemůže existovat ve slunečním světle, ale ve světle vědomí ano.“

Rozum mi nad tím zůstal stát, věřte mi, až jsem přestal dýchat. Jen pro ten život, který byl všude, jen pro to nekonečné živé vědomí se mi zas životní síly vrátily, snad abych vám mohl něco z toho sdělit.

„Já a Otec jedno jsme, jenže On je větší,“ řekl kdysi Ježíš. Bože, jak dobře jsem mu porozuměl, když jsem se znovu vrátil do světa. Vždyť takhle to skutečně je. Ježíš mluvil svatou pravdu.

A nezůstal sám.

O této skutečnosti mluvil již Buddha Gautama, několik poznámek má také Mahariši, stejně tak Paul Brunton. Nejvíce o ní píše a promlouvá mystik a filosof z Bombaje Šrí Nisargadatta Mahárádž. Ale již nikdo další, pokud vím. Je to vzácná zkušenost, sotva se o ní dozvíte někde jinde. Ale já vám o ní přece dnes něco povím, protože od jisté doby přebývám často a rád na jejím živém okraji, málokdy však v jejím nekonečném areálu, ten je opravdu těžko dostupný.

Absolutno! Neplette si je s Bohem Stvořitelem! Z něho – z Absolutna – a právě jen z něho pocházejí všichni Bohové Stvořitelé a všechno světlo a všechno živé, všichni strůjci vesmírů – co Bůh, to vesmír –, kteří jsou imanentní vlastní tvorbě.

Absolutno je něco jiného. Bůh Stvořitel má začátek a také konec a září přinejmenším svými slunci. Absolutno nezáří, nemá začátku a nebude mít ani konce. Je opravdu absolutní, jak v čase, tak i v prostoru.

Zažil jsem Absolutno v několika vstupech. Na radu Míly jsem se rozhodl poznamenávat si zkušenosti svých vstupů do tajemného nekonečna bezprostředně poté, co z něho opět vystoupím. Nevstupoval jsem tam často, ale řeknu vám, jaké to bylo a jak jsem Absolutno skutečně zažíval. Třeba vám to jednou usnadní váš vlastní přístup k Absolutnu, nebo aspoň zpřesní vědomost o něm.

Můj první vstup do Absolutna bylo něco, co se dá opravdu jen těžko popsat. Byla to fantastická zkušenost, pohádkově neuvěřitelná. Kdyby se s ní člověk setkal

nepřipraven předchozím duchovním životem, mohl by přijít o rozum. Tomu věřím. Rozum mi naštěstí zůstal, jen se mi zastavil dech. Ale brzy jsem se vzpamatoval, neboť všechno kolem, i když to bylo nekonečné, tajemné a temné jako půlnoc, všechno to bylo živé. Bylo to naprosto živé, prostě život doslova nekonečný. Byla to temná propast života. Základ všeho.

V prostředí Absolutna jsem měl dojem, že jsem jiný než teď. To bylo to hlavní. Možná, že šlo jen o dojem vyvolaný tak zvláštním prostředím, ale byl to dojem tak pevný, že se ho nemohu zcela zbavit, dokonce ani teď.

Začalo to tak, že jsem si vzpomněl na Maharišiho poučku „Já je Absolutno a Absolutno je Já“, že však člověk musí být jako oloupaná rýže a nesmí mít slupky. Slupkami jsou jeho tělo, smysly, dech a ego se svými myšlenkami. A tak jsem dosáhl svého prvního vstupu do Absolutna. Jak jsem napsal, měl jsem dojem, že jsem byl jiný. Jak bych to jen popsal? Nevnímátný, nepředstavitelný, dokonce i nesmrtelný, tak se mně to aspoň jevílo. Moje existence jako by tehdy byla dvojí. Jednak jsem měl tvar a také jméno jako každý člověk, to jsem si uvědomoval. Jednak jsem je už neměl. Bylo to zvláštní...

Já tomu říkám svoboda, protože to pro mne byla svoboda. Bylo to jako absolutní svoboda, totiž osvobození od bytosti. Ano, bylo to osvobození od bytosti, to je to pravé. Poznání čili osvobození není totiž osvobozením nějaké bytosti, ale osvobozením od ní, od bytosti. Ta tu prostě není!

A co tedy vlastně zůstalo?

Zůstalo čisté vědomí a to je jen duchovní. Ne vědomí něčeho, nějakého předmětu nebo věci, to se stále hýbe a hemží. Zůstalo vědomí, co se nehýbe. A pak ještě vědomí, že někde je nějaké živé tělo. Že existují také takto a že jsem to také já.

To byl aspoň můj první zážitek. Byl jsem vědomí samo jako statický svědek veškerého pohybu. Nekonečný. Nechci se rouhat, ale opravdu jsem tehdy měl dojem, že „já a Otec jedno jsme v tomto prostředí, jenže On je větší“. Nepředstavitelně větší.

Byl jsem nekonečný, neosobní, ale věděl jsem přitom stále i o svém fyzickém těle. To je zajímavé.

Ovšem kdybych stále ještě byl i v tom tajemném prostředí Absolutna jen tělem, byl bych osobou. A měl bych následkem toho potíže, jaké má každá osoba sama se sebou. Těch jsem byl v tomto prostředí naprosto zbaven.

Můj zážitek byl „JSEM“! Ale to slovo „jsem“ pochází přece od slova být, existovat. A já jsem byl, to je jisté, avšak jako co? To prostě nešlo určit. A ani teď to nejde pořádně určit. Kdybych byl něčím, byla by to osoba, ale já jsem byl skutečně neosobní. Je nepochybné, že z jistého hlediska jsem osobou nebyl. Spíš nerozměrným duchem, nekonečným.

Tak, to byl první záznam mých duchovních zkušeností s Absolutnem.

str. 18, kapitola: Druhý vstup do Absolutna

Mám poznamenáno toto: „Nesmírnost, nekonečnost, ale je tady i štěstí?“

Hledal jsem je, ale nepociťoval jsem je. Ale mělo by tam přece být, teoreticky. Tak jsem si to aspoň tehdy myslel. Sat-čit-ánanda přece. Ale sat-čit-ánanda jako by se někam rozplynulo. I ono „jsem“ se dočasně vytrácí, to cítím, a já nevím proč a nevím kam. A tak se najednou chytám, představte si to, najednou se chytám představy svého starého fyzického těla. V Absolutnu!

Dovedete si to představit?

Překvapilo mě to. Myslel jsem si, že skutečnost těla je v tomto stavu již překonána, že to je jen vzpomínka, ale nebyla. Bylo to tak, jak píšu a jak také píše

jeden mistr. Cituji: „Na jedné straně si uvědomuji sám sebe v lidském egu,“ říká, „jsme tu tedy dva. Ti dva mohou existovat spolu a také spolu existují. Proč? Protože ego má ještě úkol. Musí se ještě spojit s vyšším Já, a to tak dlouho, až se oba stanou jedinou jsoucností. A to se dosud přes všechny zvláštní zkušenosti nestalo. Pak teprve bude osobní „já“ trvale řízeno vyšším Jástvím a to je teprve ten pravý mystický život.“ Tak to píše.

A tak to skutečně bylo. Pamatujte si to, přátelé. Tohle byl i pro mne důležitý poznatek a okamžik, který je poučný pochopitelně i pro vás.

A tak jsem poznal, že zde to tělo stále ještě je, a všechno to že je jako pouhý sen. Ale když se ono nekonečné „bytí“ znovu vrátí a já jsem zase nekonečný v Absolutnu, zůstává „já“ pevné jako skála a je to zase „JSEM“. Vráť se i s myslí. Ti dva jsou zřejmě zatím neodluční.

Jakmile se ale mysl spojí s věcí, jako je například tělo, jsou opět oba v klamu. Poznávám to, protože stále ještě mám to tělo, ale přitom vím, že už jím dávno nejsem. Je to zvláštní stav, ale obsahuje i jistou dávku pohody. Tu jsem teď vychutnával. „Já jsem“ nebo „já jsem bytí“, to je v základě má nová neosobní existence, myslel jsme si. Upevňuji se v bytí a pak jen prostě jsem. Upevňuji se v bytí bez tvaru. Je mi jasné, že ze starého zvyku se ještě chytám na jednotlivé vlnky mysli, jako je například tělo, ale zaplat' Bůh je to jiné než dřív. Jak jiné? Jsem si totiž vědom, že jsem si vědom. Pozor, přátelé, to stojí za úvahu. Jsem totiž blíž pravdě. Uvědomuji si toho, kdo si uvědomuje. To jsem dřív nedělal. Leda jen náhodou.

Takhle zůstávám jako čisté vědomí, nezávislé na předmětech – a právě proto čisté a svobodné. Je tiché a plné míru, a vida, je tu teď najednou i ánanda – blaho. Nepřetržitý klid a mír. Odkud se vzal, nevím, ale zdá se mi, že ten mír není ještě úplný, a tak s ním jdu do hloubky a on se zvyšuje, až jsem zas jen mírem a nekonečným tichem... A pak už jen ticho...

To ticho, to je úžasné. Spojuji se s tichem, až se jím skoro stávám. Ale proč píšu skoro? Aha, už vím. Nevzdávám se dosud sebekontroly, asi proto, že to chci zapsat. Čisté vědomí se opět objevuje a je tu znovu ánanda – blaho. Kde se tu vzalo to nové blaho? Snad bylo ukryto někde v hloubce mého srdce. Není to dokonce láska? Ale láska v neosobnu? Ke komu? Vidím, že tato láska nemá žádný protějšek, ledaže bych to byl já sám. Ale já sám jsem teď láska? Proč? To prostě nevím a vůbec jsem se to nedozvěděl.

Tím skončil můj druhý výlet do tajemné prázdnoty Absolutna.

str. 22, kapitola: Třetí vstup do Absolutna

A už jsem tam. Jsem a stále jsem a jsem zde a jsem teď. Zdá se, že se ztratil čas, ale ten tu není už hezkou chvílí, ani jsem si nevšiml od kdy. A je tu opět čisté vědomí v nekonečnu. Je stále stejné, i když se uchopí nějakého předmětu nebo myšlenky. Jsem to pořád já. Kupodivu jsem si vědom i všeho kolem. Ale nic z toho všeho, čeho jsem si vědom, nejsem. To vím jistě. Když se zabývám předměty, jsem klidný svědek. Když zůstávám čistý bez uchopování předmětů, jsem jen bytí. To je teď můj přirozený stav – nekonečné bytí. Přitom mohu být v srdci i v celém těle.

Je tu i láska, univerzální a naprosto čistá. Ne k něčemu zvláštnímu, ale také ne k ničemu. Spíš ke všemu a ke všem. A je to láska bez důvodu. Nořím se do ní zřejmě až moc osobně. To je chyba. Protože náhle se mi objevila představa mne samotného jako člověka, jako oddělené bytosti, náhle nejsem nekonečný, vrátilo se mi vědomí osobnosti. Nevím proč, asi ze starého zvyku, ale láska je pryč. Aha, už vím. Zapudil jsem ji svým chtěním. To chtění je lidské, to vím, ale tady zřejmě není na místě. Nechám si je jen pro člověka samotného. Snažím se odstranit aspoň

osobnost. Jde to, ale velmi pomalu. Konečně se to povedlo. A opět jenom jsem. Je naprosté ticho. Ale láska už je pryč. Ale zase je ticho... Bože, to je ticho...

Když jsem odstranil nebo skoro odstranil představu sebe sama jako oddělené bytosti, jsem zase skoro svobodný. Ale vždyť jsem úplně svobodný. Co sem zase pletu to slovo skoro? Jsem úplně svobodný a to slovo „skoro“ pochází ze starého zvyku. Starého zvyku pochybností. Musíme se zbavit všech starých zvyků i všech závislostí a hlavně pochybností. To si pamatujte! Ale proč ještě jednat, když jsem znovu osvobozen od přání? „JSEM“ a přijímám vše jako karmu, ale je tady vůbec ještě karma? Vždyť jsem v podstatě opět netělesný, tak jakápak karma? Možná že i prarábda (karma současného vtělení) je pryč. Asi ano, pro koho by tu byla?

To byl můj třetí vstup do Absolutna a byl celkově mnohem delší než toto líčení. Ale já vám předkládám jen tyto záznamy o nich a nic na nich neměním. Jsou krátké, protože si pamatuji jen něco. Ale copak mohu popsat i ty základní pauzy, přestávky mezi jednotlivými slovy a větami? Prostě nedovedu popsat stav mezi nimi. Ale je to jemné, je to blažené a hlavně je to tiché. Bože, jak je to jemně blažené a tiché. Vida, přece jsem to aspoň trochu popsal.

str. 26, kapitola: Čtvrtý vstup do Absolutna

...a už jsem tam. Pouhou vzpomínkou! Jde to teď rychleji. Jsem a jenom jsem a rozšiřuji se. Vida, mé bytí je náhle větší, větší než svět a větší než sám vesmír, skutečně.

Je to svobodné a nezávislé na ničem a je to prázdné. Já sám jsem v duchovním srdci a jakoby i všude kolem. Uvědomuji si předměty, ale už nejsem vědomím, které si je uvědomuje. Jsem nad ním, jsem svobodným vědomím. Jsem svobodou všeho, celého světa a jsem i nad vědomím.

Je to možné? Ano, vypadá to tak. Jsem nekonečnou prázdnotou samou.

Ale je zde vesmír a někde i základ vesmíru a to jsem zase já? Ano, základ bytí, stálá přítomnost bez těla. Jsem teď a zde! Jsem stálou skutečností. Bože, jak je to úžasné! Skutečnost se neděje, přátelé, vůbec se neděje, ona je stále zde. Vše ostatní se děje, stává se a je to rozrůzněné. Skutečnost nikoli. Ta prostě je. Já jsem. Já jsem. Já jsem – a není to pomíjivé, není to v čase a není to v trvání, prostě to je „JÁ JSEM“.

Tělo a mysl se střídavě objevují a zase mizí. Víím proč. To proto, že ještě nejsem naprosto dokonalý.

Jsem mírem, je svoboda a je i ticho a trvalá radost. A já jsem ničím. Je to zvláštní osvobození. Lidé většinou nechtějí být ničím, to vidím. Vše ostatní, i mé vlastní tělo, to je dočasné a naprosto pomíjivé, už teď je to iluze. To není bláznivá metafora nebo nepravda. Tak to je. Skutečně. Je to nic. Prostě iluze. Iluze je jako nějaká hračka, která se rozbije a už není. Ale já nejsem hračka. „JÁ JSEM“! To je jiné a pravdivé.

A to je konec mého čtvrtého vstupu. Fantastické jako v horečce. Ale hlava je chladná.

Je mi líto, že je to dosud velmi roztržité a nejednotné. Proč? To moje mysl se stále ještě nechce definitivně pustit světa, a tak se k němu ráda vrací. Jinak bychom se nemohli ani setkat – vy a já. „Jen buď, jen buď,“ říká mi Míla, ta moje holka hodná, „však ono to přijde.“ A má pravdu.

str. 29, kapitola: Pátý vstup do Absolutna

Vím, že úplně stropcentní to bude, až odložím i své fyzické tělo. To mě už čeká asi brzy. Ale nebojte se toho, přátelé. Já se už toho taky nebojím. Vííte, jak to

říkají mistři? „Až vás svět přestane poutat a bavit a zbavíte se strachu a žádostí, pak se stane místem radosti a jasu.“ A dodávají: „Úplně šťastni ale přece jen můžete být tehdy, když se od něho osvobodíte.“ Tak jakýpak strach ze smrti?

Absolutno je osvobození. Je to přirozený stav bytí, a když ho poprvé zažijete, poznáte, že je to živé nekonečno, živá prázdnota, neuvěřitelná tma a nicota, čili nirvána. Z toho se teprve rodí všechno, co je, co existuje ve světě, všechno světlo i všechno ostatní, co má jméno a tvar. Ba i sám Pán Bůh, sat-čit-ánanda, existence-vědomí-blaženost. Všechno je v podstatě Absolutnem. Pouze nevím, jestli se to vytváří jen přes Boha Stvořitele nebo přímo, bez něho.

Tyto věci mě už moc nezajímají, zejména v tomto stavu. Jako by vybledly. Všechny kromě Pána Boha, ale to není věc. Kdybych se jimi nechal zlákat jako kdysi, přirozený stav bytí by se ztratil. Sám střed všeho, živý střed, ten je stále přítomný, vždycky, i když se nic nedělá. Když jsem ponořen v prázdnu Absolutna, tak jenom jsem. Toto „jsem“ je všude, i když na ně nemyslím. Vzpomenu-li na ně, je už zase v myslí.

Snažím se vypustit všechny mentální stavy kromě tohoto. A žít jenom v „jsem“ čili v bytí a v existenci a ve vědomí a v blahu. Vidím, že toto bytí, neboli existence-vědomí-blaho, je docela přirozené, protože s ním se dostavuje souznějící radost a láska a mír. Je to velice jemné, ale nakonec se přece jenom oboje ztratí. A s nimi se ztratí všechno – i já sám. Takovéto ještě je.

Byla to má pátá zkušenost s Absolutnem.

A teď se ještě podíváme, co vězí v „JÁ JSEM“.

„JÁ JSEM“ je tak samozřejmé, že nemůže být nic samozřejmějšího. Je to prostá existence, kterou má každá bytost i každá věc na světě.

Bůh Stvořitel je „JÁ JSEM“, protože pochází z „JÁ JSEM ABSOLUTNO“. Je vám to jasné? Není nic než bytí „JÁ JSEM“. Absolutno, Otec a Já jedno jsme. Vy všichni jste To. To je vaše přirozenost, život a vědomí a blaho. Je to Já.

A ještě vám něco řeknu. To „jsem“ způsobuje, že je srdce čisté. To si pamatujte navěky. To je jeho základní funkcí. Proto v něm buďte pokud možno nepřetržitě. Vzdejte se ega a žijte v „JÁ JSEM“. Je to nesmrtelné. Překročte ego. To jde snadno. Vzdejte se všeho, ale čeho vlastně? Vždyť nic není vaše, je tu jenom „JÁ JSEM“ a to nic nemá. Jenom, jenom je. Bože, jak je to svobodné! Prosté a svobodné...

Vážení přátelé, meditoval jsem na „JÁ JSEM“ každou volnou chvíli a dlouho, loni celé jaro a léto. Teď už nemedituji, jenom prostě jsem. Je to tak jednoduché, jak jen to může být. Je v tom klid a ticho.

Pozorujte vše jako pozorovatel, který je, ale přestaňte se o to zajímat. Přestaňte myslet na důsledky, a jste svobodní. Zahodte minulost i budoucnost a žijte v teď. V tom tkví věčná svoboda. JSEM TEĎ!

A nakonec ještě k tomu tělu. Rada od Nisargadatty Mahárádže: „Není tomu tak, že by člověk musel být prost představu „jsem tělo“ a teprve pak mohl poznat svůj bytostný střed sám. Ve skutečnosti je tomu právě naopak. Vážnost a opravdovost, nikoli dokonalost, je podmínkou duchovní realizace.“ To mě potěšilo. „Ctnosti a síla přicházejí teprve s realizací, a ne dříve.“ Potud Nisargadatta.

A na závěr vám chci sdělit, co jsem neobyčejného zažil – ve vizi, v představě. Měl jsem velký chrám v poušti, kolem něhož se pomalu začali scházet poutníci, neboť se ukázalo, že v něm počíná prýštit pramen života. Ale pak přišla Míla, přečetla kousek mého konceptu, podala mi kříšťálové dordže a povídá: „Tak už dost toho hraní si na dvojnost, nemyslíš, kamaráde?“ To se opravdu stalo – ve vizi.

Podíval jsem se překvapen do jejích krásných očí a vidím, že toto je rada

guruova. Opravdu vážná rada. Když jsem takovou radu poslechl, nikdy jsem neprodělal. Poslechl jsem ji i tentokrát skoro bez rozmýšlení. A pak se to stalo (to je další vize) – v tom okamžiku se zřítíl můj chrám v poušti jako domek z karet, ač býval velmi bytelný, střechy chrámových lodí, všechny kostelní zdi i sama podlaha z mramoru, vše se to rozsypalo na mnoho tisíc kusů, které se pak rozpadly na prach. Jen pramen života zůstal a prýštil a prýští dál, ale ten už je skutečný, to už není vize, ba ještě nabyl na mohutnosti. Je nad ním cedulka: „Kdo chce, ať si nabere, kolik chce!“

A tak si naberte i vy, přátelé...

Tu vizi vám nebudu vysvětlovat. Ať si ji vyloží každý po svém, jak chce.

str. 40, kapitola: Sedmý vstup do Absolutna

Vstoupíme-li vědomě do oblasti Absolutna, není to vědomí předmětů, ale vědomí čisté.

Rozdíl mezi oběma vědomími spočívá v tom, že předmětné vědomí si je vědomo předmětů, které mu připadají od něho samého odlišné. Je to tudíž vědomí rozdělené. Čisté vědomí je nerozdělené a není si vědomo předmětů, lidí a věcí – jen výjimečně. Je to vědomí, které si je vědomo pouze samo sebe.

Tento rozdíl je velmi výrazný, neboť my si můžeme být vědomi předmětného vědomí, ale stěží samotného čistého vědomí. To sice tvoří živou základnu vědomí předmětného, ale je jakoby nad ním. Podobně jako Nadjá se k ničemu nevztahuje. A ono to vlastně Nadjá je, bezčasé, bezprostorové, které jako by ani nebylo vědomím. Vždyť ani nemá žádných úrovní – proto se mu říká čisté. Je „složeno“ tak říkajíc ze stejného neosobního, neviditelného materiálu. Podobá se to výroku: „JSEM“. To je také neosobní bytí. Kdežto „Jsem toto...“ je plně osobní.

Osoba je, jak víme, zcela relativní. Proto Nadjá ani čisté vědomí nebo čisté bytí nejsou předměty uvědomování si. Tím pádem vlastně nejsou osobou (nehledě k jejím skořápkám), ale samotným centrem uvědomování. Nejsme ničím, co bychom si mohli představit a co by se dalo vnímat. A přece jsme Absolutnem.

Zkrátka: čisté vědomí, Nadjá ani bytí nemají hranic. Jestliže do nich někdy mysl vstoupí, rozplyne se. Může se však jednat i o zkušenost předběžnou, o pouhá pohroužení odtažením vědomí od jeho obsahů, ne však úplným, ale jen částečným a dočasným. A to byl můj případ. Případ mého posledního pohroužení do Absolutna.

Prostor, do něhož jsem tentokrát vstoupil, byl živý. Osobní vědomí a vědomí světa trvaly dál spolu s vědomím neosobního prostoru, který jakoby se rýsoval v pozadí, z čehož jsem soudil, že moje duchovní zkušenost není ještě úplná a duchovní praxe není stoprocentní, i když na jejím okraji jakoby již dominovalo propastné prázdno.

Stav, v němž jsem se tentokrát nacházel, byl však již naprosto duchovní, alespoň se mi to zdálo. Přesto k úplnému ztotožnění s božskou skutečností nedošlo, neboť by to znamenalo přestat být člověkem a stát se základním vědomím a jako jedinec úplně zmizet. Nic z toho se nestalo, jinak bych to ani nemohl zaznamenat. Byl to zvláštní stav. Tak nějak jakoby „tady i tam“. Co se dosud nacházelo v myslí, to byl „svědek“, ale moje existence nebyla plně neosobní. Byla sice nepohnutá a vznešená, ale obsahovala i osobní snahu, například snahu po pochopení.

Snažil jsem se jako svědek postavit se na stanovisko Nadjá jako Duch. Věděl jsem, že nejsem nic vnímatelného ani představitelného, o toto vědění jsem se mohl opřít. Co bylo v zorném poli vědomí, to jsem nebyl já. Byl jsem spíše zcela mimo toto pole, které mělo v pozadí čisté vědomí. Samotného vědomí jsem si však vědom

nebyl. Snad ani není viditelné, myslel jsme si tentokrát. Byl jsem jím, aniž bych je předmětně poznával. Bylo klidné, kdežto obsah vědomí se hýbal.

Tak se mi zdá, myslel jsme si, že v podstatě už ani nejsem osobou (což byla pravda), neboť to, čím jsem byl, nebylo ničím jednotlivým. Co vlastně jsem? Začínal jsem se jakoby přetvářet v cosi neosobního a bylo to velmi sympatické. Nastoupilo opět „JSEM“ čili prázdné bytí. Zdálo se mi však, že právě tohle jsou dveře, jimiž lze projít někam dál. A skutečně. Vzpomněl jsme si nyní na pokyn jednoho ze svých učitelů: „Odděluj svoje „JSEM“ od všeho (jsem to či to) a snaž se poznat, co vlastně znamená „být“ či jen „být“ a víc nic, ne být něčím nebo někým.“

Mohl jsem se nyní sám popsat? Ano, ale jen negativně. Nejsem tím nebo oním. Jinak to nešlo. Copak lze popsat prázdno?

str. 44, kapitola: Osmý vstup do Absolutna

Jednou jsem zažil sebe jako všepronikající všudypřítomnost. To bylo v okamžiku, kdy jsem se poprvé setkal s Absolutnem. Zapomněl jsem na to. Nyní mě však napadlo, zda jí nejsem právě teď. Všepronikající přítomností? Ale ano! Vždyť vlastně jsem bytím, ale bez hranic. A právě když jsem si to uvědomil, tak sem se jím doopravdy stal. Bylo to, jako bych dostal křídla. Mohl jsem se přenést z místa na místo, kamkoli jsem chtěl a časově tam bylo stejně daleko. Bylo to tím, že jsem se dostal mimo čas a prostor.

Dále jsme uvažoval: „Co je základem mé osobní existence? Bytí, nebo vědomí? Možná, že je to v tomhle základním stavu jedno a totéž. Faktem je, že nejsem v zorném poli vědomí, přičemž bytí žádné zorné pole ani nemá. Co tedy jsem? Pozorovatelem zorného pole čistého vědomí? Nebo jsem čistým vědomím samotným a současně přímým vhledem do celého vědomí předmětného? To je ono. Jsem tedy statickým pohledem do mysli, která je stále v pohybu.“

Je to skoro stejné jako normální pohled do myšlenek, avšak s tím rozdílem, že nyní jsem si vědom, že jsem si vědom. Čím to je? Tím, že se nechytám na žádnou jednotlivou myšlenku, jak to obvykle lidé dělají. Lidé jsou si své mysli také vědomi, ale sebe přitom neznají. Uvědomovatel jim zatím uteče.

Je to poznání?

Jestliže ano, hledal jsem je celý svůj život, možná životy – a teď jsem tedy u cíle. Bez fanfár a slavobrány. Nebo nejsem?

Měl bych se v tom ustálit, aby mi to neuteklo. Ale jak, když ještě musím „domů“? A tak si aspoň zapisuji, aby to věděli i ti druzí.

str. 46, kapitola: Devátý vstup do Absolutna

Jsem nyní svobodný a vstupuji do Absolutna. Jde to snadno.

Vzpomínám na swámího Nisargadattu. Co já jsem se nastudoval džňány a jiných a jiných jóg. On tyto návody skoro nečetl, možná že vůbec, a přece jsou jeho poznatky perfektní. „Mysl je soustředěna v těle, předmětné vědomí je soustředěno v mysli, kdežto čisté vědomí je svobodné,“ píše. „Jsem svobodný, jsem čisté vědomí, jsem nepřipoután.“

Je to jako cvičení vyššího savikalpa: „Já jsem neosobní, nepřipoutaný, samozářící a prost duality.“ Tak to nyní je. Meditoval jsem dnes o svém vědomí jako o svém bytí, vlastně jsem slil své bytí s vědomím dohromady a snad jen proto jsem se jím stal. Jsem vědomím. Musím se v něm ustálit, aby mi vydrželo co nejdéle. Vědomí? Jak je pevné a neotřesitelné, jasné, jakoby stále bdící, plné svobody a prosté negací, beze strachu. Jak je volné, osvěžující a neduální. Proto se v něm mohu přenášet z místa na místo.

Dnes jsem udělal zajímavý poznatek. Zjistil jsem, že uvnitř veškerého pohybu je něco, co je živé, ale nehybné. Nevím, co to je. Je to snad ono? Svět a mysl jsou stavy bytí. Ono není stavem, ale je to. Je také bytím? Je jsoucnem?

Je to nezávislé na ničem, nezávislé na čase a prostoru. Někdy to pozoruji a někdy ne. Dnes ano. Vím-li o tom, přináší mi to pocit štěstí, zvláštního uvolnění.

Nedá se to rozpoznat zrakem, a to ani vnitřním, ale ví se o tom, nebo se o tom neví. Není nic, čím bys to rozpoznával. Nemá to žádnou charakteristiku. Není to nevědomé, ale není si to ani vědomo věcí. Je to jakoby ve všem, ale také nad vším. Snad je to božství? Nevím. Snad je to původem spontánně tvořivé síly? Nevím.

U všeho ještě zůstává otazník, nejsem s tím na sto procent spojen. Zatím jsem jen pozorovatelem a možná že jím budu vždycky.

Vždyť co jsem já? Když nejsem svým vlastním obalem, co pak ještě zbývá?

Pouze takhle neznámá jemná síla, která se nehýbe a jen pozoruje. Zdá se být bez vlastností a rozhodně je výš než předmětné vědomí. Oživuje všechno – zřejmě esoterním světlem. Vypadá to tak. Řekl bych, že všechno prohřívá, ale to je možná jen dojem. A možná že je tomu jinak. Snad čisté vědomí. Nekonečné vědomí. Možná, že je tam také bytí a snad i blaženost. Rád bych věděl, jak to vypadá.

Přestávám se pokládat za tělo. Poznávat „to“ je radostí. Vím, že svět je pomíjivý, ale „ono“ ne. Kdyby mě tak „ono“ mohlo vést, to by byla pohoda!

Je to Nadjá? Dokážu-li to, odevzdám se mu úplně. Budu se vracet k tichu, jak říkal Paul Brunton.

Nevím, zachycují-li celé světlo „onoho“, je to život, možná že jen odlesk, ale i tak je to skvoucí, skvělé a neměnné. Je to čisté vědomí, nebo i bytí. Ale začíná tím prostupovat blaho. Dnes v tom (ne při tom) budu celý den.

Je úplněk a já se postím. To kvůli „tomu“ se postím. Snad tím víc pochytím! Je to čistota. Pračistota.

Vracím se „domů“ nerad.

str. 50, kapitola: Desátý vstup do Absolutna

Dnes jsem si představil sebe zbaveného všech slupek. Jsem snad ještě osobou, ale osvobozenou. A ejhle! Láska je tady. Je to velmi jemná ánanda a sprádá se s bytím – nevím proč, asi ze starého zvyku. Je to láska ke všemu a ke všem. Nevydržela dlouho. Asi s ní ještě neumím zacházet.

Našel jsem dnes opět „to“. Jsem-li nepozorný, „to“ se jakoby rozplývá, ale jinak to vypadá, jako by jeho projevem byl vesmír, nebo alespoň svět. Mysl se dnes pohybuje docela volně a já jí nechávám svobodu.

Jako „to“ existují všude, ve vesmíru i mimo něj. Jsem univerzálním, čistým vědomím, ne vědomím předmětným. To je kouzelné. Někdy mám pocit, že jsem nad Bohem Stvořitelem, a tudíž v jednotě s Absolutnem. Je to troufalé, ale není to snad pravda? Je, ať si to kritizuje, kdo chce. „To“ je v Absolutnu, není-li Absolutnem samým. Je stále v přítomnosti, vlastně v bezčasovosti, a neděje se. Je! A proto to musí být skutečné.

Ztišuji mysl, abych si to lépe ověřil, a ono se to začíná rozplývat. Ale skutečnost zůstává, to je zajímavé. Ostatně to ani nemůže být jinak. „Ve srovnání se skutečností je i diamant měkký jako máslo,“ říká Nisargadatta Mahárádž.

Jak by se tedy mohla skutečnost rozplynout? Je v Absolutnu, není-li přímo jím. A asi jím – Absolutnem – je.

Jsem stále nekonečným, čistým vědomím bez konce, ale něco mi říká, že jsem i člověkem. Připomíná se jakási jiskra v pozadí lidské existence. Vím to, nemůže mě to udivit. Musím se ještě vrátit, i když, věřte mi, někdy dost nerad. Zvykl

jsem si na nekonečné stavy beztělesnoti.

Vycituji obsah pojmu „Jsem“. Vynořuje se mi z nitra, ani nevím odkud. Snad z duchovního srdce. Sleduji jej, hraji si s ním, je to jakýsi verbální základ existence. Snažím se, aby v něm spočinula mysl nebo on v mysli. Zdá se mi, že najdu stabilitu, po které stále toužím.

Vím, že je zde stále ono podivné „Jsem“, ale když jsem v těle, polepím se vším možným, myšlenkami, chtěním atd. Teď je jakoby očištěno od těchto přívěšků a mně je dobře. Je mi, jako by se ono „Jsem“ rozsvěcovalo a opět zhaslo. To je divné. Nevím, o co se jedná. Snad je to jen zdání, když příliš utkvím na „Jsem“.

Dnes jsem zase dál v transcendentálnu než obvykle. Počínám si na ně zvykat a je mi čím dál tím příjemnější. „Jsem“ je tady doma, protože ho zde nic neruší.

Je mi sympatický být sním o samotě. Budu se snažit i „doma“ být s ním v izolaci. Je to příjemný společník a mně se zdá, že má budoucnost. Jen vydržet čistě s tím „Jsem“, to je důležité. Je to vlastně bytí a to je přece základ veškeré existence. Uvidíme, co se z toho vyvine.

str. 58, kapitola: Šestnáctý vstup do Absolutna

Všechny dosavadní mystické úkazy se staly na cestě k prázdnotě. Je třeba dojít až k sebepoznávající prázdnotě bytí. Ta je bez přívlastku. Musím najít hranici mezi prázdnotou a bytím.

V předmětném vědomí je „já“, čisté vědomí si je vědomo jen samo sebe. V předmětném vědomí je myšlenka, v čistém myšlenka není.

Dnes se mi od rána točila hlava. Když jsem začal intenzivně myslet na „jsem“, závrať ustala. Je třeba být bdělý a s čistým srdcem. Také musím naučit svou mysl mlčet. „Ticho všechno spraví,“ říká Paul Brunton.

Mysl je tichá a prázdná. Otázkou je, zda má vůbec nějaký střed? Nemohu to zjistit. Už jsem si zvykl i na všudypřítomnou univerzální temnotu, která je sídlem životní síly, mysli a světla vědomí. Postupuji dál do temnoty. Od předmětného vědomí k čistému, bezpředmětnému. To by mělo mít své vlastní světlo. Ovšem pokud ho má, je neviditelné.

Začínám pomalu chápat absolutní existenci čisté mysli, tj. čistého vědomí. Případá mi, že je nekonečné, jakoby někde nad hlavou. Vím o něm, ale nejsem si ho plně vědom – jenom to, že je. To je fakt. Pomalu ztrácím myšlenky, jako bych vstupoval do nemyšlení.

Co to je? Mysl téměř nemá myšlenky, ale přesto – ačkoli je prázdná – se mi zdá, že může myslet.

Je snad v této prázdnotě Bůh?

Takřka nemám ego, ale přesto nejsem spojen s Nadjá. Zdá se mi, že je to emanace Boha. Jsem snad Bohu blízko? Asi ano, ale nejsem v něm. Patrně jen v jeho předmětném vědomí.

Zřekl jsem se skoro úplně myšlenek, aby zbyla čistá mysl. Co teď? Poslední myšlenku „já“ se snažím opustit. Zkusím se sebezotožnit s čistou myslí, půjde-li to. Zdá se mi totiž, že je prázdná. Mám trochu strach, co bude.

Měl bych tam skočit, trochu se bojím, ale přesto tam sklouznu.

Jsem nyní v prázdnotě, kde je ticho a mír.

Pozornost je na prázdnotě, jinak zde není nic. Hlídám si prázdnotu, cosi jako by se v mém duchovním srdci pohnulo. Jsem pouhý duch bez těla.

str. 61, kapitola: Sedmnáctý vstup do Absolutna

Dnes začínám tam, kde jsem včera skončil. Jsem bez těla a obsah vědomí

zmizel. Upínám se k prázdnotě, kam jinam? Ale pořád mám ještě obavu, co bude.

Když zmizela osoba, přijde snad neosobnost? Nebo osobnost? Nevím, choulím se do ticha. Ticho je teď mým útočištěm, ale jsem ochoten přijmout všechno. Nořím se do ticha.

Zdá se mi, že jsem bez myšlenek, ale kupodivu si toho jsem vědom. Mám překročit ještě toto vědomí?

Vstupuji do prázdnoty, protože sám jsem prázdný. Nemám nic a taky nic nechci. Mám jen důvěru ve vyšší sílu, a tak se mi zdá, že ji dokonce začínám zajímat. Nevím, proč se mi to zdá. Chtěl bych jí spíše porozumět, ale to nejde. Náhle se znovu dostaví strach z neznáma. Rozhodl jsem se však, že neustoupím. Asi proto se mi najednou ztratilo ego – skoro se ztratilo. Ono se totiž bojí, že zahyne. Musím najít odvahu a nevšímat si toho.

Jsem na pokraji neexistence. Skočím do ní? Asi ano...

Tak, a teď jsem v přítomnosti, v přítomnosti něčeho neznámého, mohl by to být Bůh? Nevím, možná že ano, protože to, co následuje, je nezměrné... Je to nezměrné vědomí. Je to nekonečně prázdné jako prostor a situace je překvapivě uvolňující. Ego je pryč, ale vůbec to není dramatické, je to všechno jen velké mlčení a ticho – prático. Zdá se mi, že je to přechod existence člověka do jeho podstaty. Velkolepá skutečnost, nekonečné ticho.

Ego se vymazalo, ale Já zůstávám. Jenom to nižší já je pryč a to je dobře. Ještě že jsem překonal strach. Prošlo se prázdnotou, ale nemám pocit, že jsem Bohem, a přece jakoby tu byl. Jenže já jsem teď nic. Zůstala jen čistota a jas, ale určitě jsem v Boží ochraně, to vím. Přece jen jsem asi sjednocen s Nadjád. Nevím, je to velmi příjemné, jako bych se stále dotýkal něčeho prázdného. Zmizel jsem z existence, ale prázdnota zůstává. Ale někde za ní se zdají být ještě další neznámé, ale naprosto bezpečné síly. Nemohu to dál popisovat. Díky Tobě, neznámý Bože, ať jsi to Ty nebo ne. Jsem v bezpečí.

Přerušil jsem zakoušený stav, což znamená, že jsem se opět spojil se smysly. Násilně se od nich odpoutávám, takže ztrácím předmětné vědomí a jakoby náhlým obratem padám do čistého vědomí. Je všude. Je zřejmě božské a je tady opět ten uvolňující stav. Ten je senzační. Nevím, jestli je ještě nějaké vyšší poznání, zatím o tom pochybuji a ani je nehledám. Proč taky? Jsem prázdnotou a ztotožňuji se s ní. Co je potom? Myslím, že asi jen bytí. To bytí je pravda.

Téměř bez úsilí se koncentruji na čisté bytí a odkládám všechno, co by nebylo naprosto čisté. Dostávám se opět do prázdnoty a poznávám, že bytí je nehybné – ale je to život. Pro tu nehybnost je asi lidé nemají rádi. Kdyby jen věděli, jak je míruplné. Po jisté době následuje opět samo od sebe jakési prohloubení a po něm potěšení z přítomnosti. Z přítomnosti Nadjá. Opravdu Nadjá? Senzace, ono je zároveň bytím, a udržet si je znamená být bytím a současně i vědomím. Proto je udržuji oboje najednou. Ale je to nejisté. Je to jen zázrak!

Konečná pravda leží asi skryta v tichu. Ať tam tedy leží. To je totiž tak, vážení přátelé, já nemohu mluvit o pravdě, aniž bych opustil její úžasné ticho, a tak už raději mlčím. Provždy? Třeba jako Dakšinámúrti, který měl čtyři žáky, neřekl jim ani slovo, a přece je dovedl k poznání.

Eduard, Cesta lásky

str. 17

Existuje mnoho druhů jóg. Nejstarší jógou je bhaktijóga, cesta duchovní lásky. Je to krátká, prudká a přirozená cesta za poznáním. Obejde se bez dlouhých úvah a spekulací, je intelektuálně nenáročná. Je rychlá a spolehlivá a přináší bezprostřední výsledky. Bhaktijóga je cestou splynutí člověka s božskou podstatou v lásce. Je to cesta čistých duší.

Tato jóga vyžaduje jen málo podmínek.

První a základní podmínkou je, aby člověk trvale věděl, že Bůh skutečně je a že je původcem všeho – celého vesmíru. Aby člověk pochopil, že nemá zcela samostatnou a na ničem nezávislou existenci, ale že sám se vším všudy pramení v Bohu. Že je jím nejen trvale vytvářen, ale i ožívován, a že je proto na něm naprosto závislý.

Toto tvrzení není tak obtížné obhájit, když si uvědomíme, kdo a co vlastně Bůh je. Je to nekonečný, živý princip, který je všude a ve všem. Princip o třech nerozdílných, vzájemně spojených jednotlivých aspektech – existenci, vědomí a blaženosti, kterým se také říká bytí, poznatelnost a přitažlivost (sanskrtsky sat-čit-ánanda). Blaženost, přitažlivost a láska, to jsou jen odlišné výrazy pro prakticky totéž.

Chce-li se tedy lidská bytost z jakýchkoli příčin přiblížit k Bohu – ačkoli ve skutečnosti se z něj nikdy doopravdy nevydělila –, chce-li se tedy záměrně jakoby Bohu přiblížit, vejít s ním do kontaktu, poznat ho, stačí stále a stále s láskou myslet na tuto svoji vnitřní podstatu a trvale si ji uvědomovat. Vyvolat prostě v sobě onen třetí božský aspekt přitažlivosti neboli lásky – a Bůh vám odpoví. Právě tento stav myslí, zejména pokud je stálý, nebo alespoň co nejčastější, přivodí žádoucí citový vztah – zamilovanost.

Může být něco lehčího nebo přirozenějšího pro kteréhokoli člověka? Vždyť **celá ta jóga znamená jen s láskou si uvědomovat Boha jako lásku samu!** Tak to dělá milénka, když bez ustání vzpomíná na svého vzdáleného milence, a dělá to i každá matka, když s láskou stále myslí na své dítě, ať je kdekoli. Tímto uvědoměním člověk – bhakta – otevírá své srdce lásce, i když třeba už dávno ví, že ona Láska s velkým L v srdci odjakživa je. Miluje Boha jako lásku a láska mu odpovídá.

Jak? Přirozeně že zase jen láskou.

Takto láska sama sebou vzrůstá, stupňuje se, rozmnožuje se – a také se prohlubuje. Zde, v této zvláštní józe, není třeba nejmenšího úsilí nebo námahy. Stavem jógina, který jde cestou lásky, je naprostá bezúsilnost. Zatímco jógini jiných směrů musí vždy vyvíjet jisté úsilí k introverzi, k pohledu do nitra, bhakta nemusí dělat nic. Nic nedělá, jen klidně dovolí, aby jeho láska k božskému principu – bytí, vědomí a blaženosti – v něm pronikla co nejlouběji. To je všechno. Bhaktijógin se po celý čas stále a stále vnitřně usmívá s porozuměním na božské jsoucno ve svém duchovním srdci, které, jak ví, existuje a žije v pozadí všech myšlenek. Všichni bychom si měli tento krásný cvik zkusit.

Ještě dřív než se vám stane každodenním zvykem, ještě daleko dřív poznáte – přesněji: s radostí shledáte –, že druhý, hluboký vnitřní pól vaší existence se k vám jaksi sám od sebe přibližuje. Znenadání budete mít dojem, že se k vám blíží cosi nadpozemského, nebeského, že je to mohutnější, živější a opravdovější čím dál víc. A stane se tak bez jakéhokoli vašeho úsilí, jen jako následek vaší vlastní spoluúčasti na tiché lásce k Pravdě, k Bohu!

Bůh je láska. Proto právě na lásku odpovídá okamžitě, ihned po vašem

vnitřním láskyplným projevem. Čím budete vnitřně více tiší a oddaní, čím budete vroucnější, čím víc budete milovat vlastní božství ve vás samých a později i mimo vás, tím vám bude ono samo bližší, přístupnější a samozřejmější. Je to přímá úměra. Úměra, která nikdy nezklame.

Láska je více či méně důležitým faktorem na každé duchovní cestě. Myslí-li si třeba džňánajógin, že se bez lásky obejde, mýlí se a klame sám sebe a není opravdovým džňánajóginem. Sám intelekt musí totiž před božským cílem umlknout, láska ale nikdy.

Budete-li sledovat Boha jako lásku zprvu ve svém vlastním duchovním srdci a nakonec ve všech lidech i jiných Božích tvorech, zvířatech či věcech, jednoho krásného dne nebo noci si vás božská láska sama najde a už vás neopustí.

Naskýtá se otázka. Dokáže být člověk takto zbožný? Dokáže být takto vášnivě milující, když to nikdy dříve nezkoušel a nedělal? Dokáže to bez předchozích znalostí jógy a její složité praxe? Je tedy možné se bez těchto zkušeností a dokonce třeba i bez učitele dostat ze zevního světa rovnou do nitra, do transcendentálna?

Je to možné, samozřejmě. Před malou chvílí jsem to vlastně už naznačil. A je to dokonce i velice snadné. Každý z nás byl nejméně jednou v životě zamilován, přinejmenším v mládí. A jak jsem už řekl, stačí pouhá vzpomínka na tuto starou lidskou lásku, stačí ji přenést do našeho nitra – a je to zde.

Že člověk své nitro nezná? Že o něm nic neví? Nemusí je vůbec znát, stačí, když uvolní veškeré fyzické i mentální napětí a zaměří svou živou pozornost do nejzazší úrovně mysli v sobě, do vědomí pravdy, dobra, svobody a lásky a v tomto vědomí pak vědomě, odevzdaně, ale (pozor!) naprosto bděle, bez pohnutí setrvá. Čím víc přitom bude jeho lásky nebo čím silnější bude vzpomínka na ni, tím déle žák tento stav udrží, a čím déle ho udrží, tím bude jeho lásky přibývat. Neboť každá takto dosažená úroveň sama sebe automaticky prohlubuje. A s jejím prohloubením se prohlubuje i sama láska k Bohu. A to zase vyvolá okamžitou odezvu. Je to přesně tak, jako kdyby se sama láska napájela v božském zdroji lásky.

Budete-li se neustále vnitřně usmívat na Boha ve vašem duchovním srdci, buďte ujištěni, že za velmi krátkou dobu poznáte, že i Bůh se na vás neustále usmívá. To vás bude posilovat vnitřně i zevně a poskytne vám to mimo jiné i absolutní bezpečnost a ochranu.

A ještě něco, milujete-li kohokoli nebo cokoli na světě, můžete v kterémkoli okamžiku života přenést tuto lásku z člověka nebo věci přímo na Boha. Přesněji: na vaši představu Boha. Člověku tím nic neubude, spíš naopak. Pocit lásky se vnitřním nasměrováním ze světa do nitra, do transcendentálna, prohloubí a z nitra se pak dále posílí a umocněn samočinně vrátí opět do světa.

Nejúžasnějším důsledkem lásky k Bohu je skutečnost, že láskou k Bohu vzrůstá i láska k lidem. Lidé vás budou mít více rádi a ani nebudou vědět proč. Poznáte z vlastní zkušenosti, že je to zákon vesmírné lásky, který ještě nikdy nezklamal.

Láska však znamená i úplnou oddanost a odevzdanost. Přenechání osudu člověka vyšší síle. Není třeba se zříkat vnějších věcí, je třeba na nich nelpět. Vymazávat ego nelpěním. A to jde nejlépe a nejrychleji právě láskou.

Mystický či jógický vyjádřeno to znamená pohroužit mysl v lásce do království nebeského v samotném srdci člověka tak, aby představa sobeckého ega zanikla a pokud možno už nepovstala. Mahariši z Arunáčaly říkával: „Každá vaše meditace i modlitba by měly být prodchnuty láskou a zbožnou oddaností.“

V jedné hluboké duchovní knize jsem četl překrásnou a moudrou větu: „**Nebudete-li Boha milovat, nikdy se s ním neztotožníte.**“ To je svatá pravda

moudrých a já ji nestačím už po léta opakovat a zdůrazňovat.

Láska je nevyčerpatelná právě tak jako Pravda sama. Její pramen je božský, nekonečný a nepomijivý. Ať milujete člověka či Boha, tryská z vašeho duchovního srdce znovu a znovu a zaplavuje vás svou sladkostí, milostí, životností, silou a blahem tak dlouho, dokud ve vás žije poslední paprsek života. Láskou k Bohu se otevírají všechny průduchy k němu – mnohem mocněji a přirozeněji než jakýmkoli intelektuálním pochopením.

Milujte člověka, a vaše láska bude dřív nebo později opětována. Milujte Boha, a Bůh vás přímo zaplaví láskou, vodopády lásky, někdy až neúměrně závratnými vlnami štěstí, míru a spokojenosti.

Dostaví-li se k vám znenadání pocit hluboké náklonnosti, lásky nebo opravdového hlubokého přátelství ke komukoli, nikdy si ho nenechávejte jen pro sebe. Znamená to, že jste byli vyšší silou vybráni za nástroj a posla lásky. Proto ji rozdávejte lidem, rozdávejte ji i zvířatům a věcem, a Bůh vás zahrne láskou. Dávejte pořád víc a víc – čím víc ji rozdáte, tím větší bude váš příjem. Božský zdroj lásky je doopravdy nekonečný a doopravdy nevyčerpatelný. A tryská věčně, dokud jej v sobě sami záměrně nebo omylem nezastavíte.

Metafyzika cesty lásky je prostá. Když všechno, co máte a co jste, odevzdáte lásce k Bohu, lidem nebo i zvířatům, síla ego postupně slábne, až ego nakonec zmizí. A když zmizí ego a jeho síla, objeví se identita myslí s absolutním a nekonečným jástvím. A to je – na rozdíl od egoismu – naše pravé jáství, bytí. Indové mu říkají átman; Kristus ho nazval královstvím nebeským. Toto království není rozdílné od absolutna. Není zde dvojnosti, jen jednota bytí, jsoucnosti, nejvyšší existence. Jenom Bůh jest.

Často slyším proti bhaktijóze námitku, že prý je dualistická a že prý právě proto nelze touto jógou dosáhnout jednoty – vždy prý při ní musí existovat uctívané, uctívatel a samo uctívání.

Není tomu tak! Když zůstává jen láska a nic jiného, není zde dvojnosti, neboť Bůh sám je láska – v něm uctívatel, uctívané a akt uctívání splývají v jednotu. Platí – jenom Bůh jest.

Pro život bhaktijóga to má nesmírnou výhodu a zároveň je to i živým důkazem tvrzení, že není-li dvojnosti, není strachu. Nejde o teorii, ale o ověřenou zkušenost. Každý z vás ji může kdykoli znovu ověřit, praxí ověřit. Vyzkoušejte to, ať nabudete plné důvěry v Boha a plné lásky k němu. Lásky, která se k vám vrátí mladá, protože láska nestárne nikdy. Láska, která se k vám bude vždy znovu a znovu navracet – zesílena, osvěžena a zušlechtěna božským pramenem. Zkuste to, a uvidíte.

Jakmile nabudete nějaké praxe v alespoň částečném ponoření vašeho zevního vědomí za čas a prostor, praxe v duchovní bdělosti a odevzdanosti a lásce k Bohu či lidem, může se vám přihodit, že se láskou samočinně prohloubíte do takové úrovně transcendentální bdělosti, že ustane i jakékoli úsilí být bdělým a že už to vlastně ani nebude možné. Vaší bdělost nahradí právě hloubka vaší lásky.

To je častý výsledek bhaktijógy a dochází k němu naprosto nepozorovaně a téměř mimovolně. Ve stavu lásky totiž člověk nemá mnoho myšlenek, protože jich není třeba. Není tu pozorován ani dostatek, ani nedostatek, ani jakékoli jiné objekty vnímání. Člověk je jen šťasten, protože je právě osvobozen od jakýchkoli následků myšlení nebo lpění.

K této zkušenosti dochází vždy, když žák bhaktijógy touží v lásce víc po Bohu než po vlastním životě. To jsou dnes sice vzácné případy, výjimečné a ojedinělé, ale bohudík i v dnešní době se najdou takoví žáci. Ostatně opravdové, transcendentální

bdělosti tak jako tak není možné dosáhnout úsilím, nýbrž právě úplnou tichostí těla, mysli i citu, v nichž smí zůstat jen láska, oddanost a odevzdanost spolu s moudrým pochopením toho, co se v žákově nitru odehrává. Jen tak dojde rychle až k bdělosti bez úsilí, k bezúsilnému pocitu vědomé přirozenosti, k bytí bez úsilí a dokonce k úplnému rozplynutí ega.

Staňme se pozornými pozorností bez úsilí – to je také možné jen, když jste se odevzdali Bohu v lásce. Na samém počátku je malé úsilí pochopitelně nutné, ale když jste se úplně odevzdali v lásce při plné bdělosti a pozornosti, pak je úsilí už přebytečné. A bylo by i na překážku, protože vaše bdělost se stane spontánní a úplně přirozenou. Je to naprosté vyprázdnění od všech pojmů a představ a konceptů – kromě lásky samé. Láskou zmizí dokonce i všechny nečistoty mysli a všechno ostatní – objekty vnímání, čas i prostor, takže zůstává jen čisté jáství a bytí. A to není nic jiného než láska sama.

Jak vidíte, největší výhodou cesty lásky i lásky samotné je, že se v ní nemusíme vlastně o nic snažit. Láska je ve vás a s vámi a vy vlastně nemáte co hledat, protože láska je právě tím, co k uspokojení i k samotnému završení cíle potřebujete. Jsou to právě jen láska a oddanost, jež přivedou bhaktijóginu k Pravdě.

Prodléváte tiše v lásce k Bohu, nic si nepřejete, nic si nežadáte, necvičíte samádhi, a přece se stane zázrak. Ego se ztrácí, pozvolna ustupuje, až nakonec zaniká – a vy jste to vlastně ani nežádali. Nemáte a ani jste neměli žádný pevný cíl, nic, jen pouhou lásku k Bohu – bhávu, mahábhávu nebo prému, jak říkají Indové. Nesměřujete vůbec nikam, jen a jen Boha milujete a milujete – a samou láskou zapomenete na svět a na Boha a lásku samotnou. A náhle je zde skutečnost bytí... A ego – kdepak je ego? Ego je pryč.

Co se stalo? Vaše láska vás prostoupila natolik, že se ego i se svými přívlastky a s vlastní silou vědomí, těla a mysli úplně rozplynulo a ztratilo v božském Já. Ale i pocit (myšlenka) já se ztratil. Ačkoli zůstává stále jako ryzí bytí, nikde a nikým není k nalezení. Prostě zanikl. Zanikl žhavou láskou a zbožností a ani obvyklý strach se přitom zániku nedostavil. „Pak nemáte strach ani z pekla, ani z nebe,“ je psáno ve védách. Božská nekonečnost, moudrost, láska, vědomí a bytí byly stmeleny v jedno a oním jedním jste vy.

Jak je psáno v Průzračném světě: „Nejsi tu ty a nejsem tu já, a přec tě tolik mám, že zhaslo přání poslední, bych objetí tvé ještě vnímala. V naprosté jistotě, že vždy tak tomu bylo, na počátku a po všechny věky věků.“

Přirozeně, k takovéto lásce bez hranic a břehů se lze vypracovat jen dlouhým každodenním nácvikem, zcela přirozenou hlubokou zbožností, modlitbami a čistým altruistickým životem. Znam však i takové žáky bhaktijógy, kteří se s těmito schopnostmi, s přirozenou duchovností a zbožností už narodili. Ti ostatní, kteří dosud nemají tolik víry, zbožné oddanosti a lásky k duchovním ideám a ideálům a rádi by také dosáhli pozoruhodnějších výsledků, se musejí naučit tuto zbožnost a oddanost v sobě zprvu alespoň hrát. Zahrát to jako dobří herci. I tento předstíraný stav totiž pomáhá.

Nebudete tomu věřit, ale ono to skutečně funguje. Sehraje-li v sobě svému nitru stav lásky a hluboké zbožnosti jako opravdový herec – zdůrazňuji dobrý –, odezva z nitra bude stejná nebo skoro stejná, jako kdyby byl tento stav přirozeně a spontánně zažit.

Jako starý džánin jsem to mnohokrát zkoušel a dlouho jsem si nedovedl tuto vnitřní Boží laskavost a soucitnou reakci vysvětlit. Vždyť Bůh je princip vševědoucí a všudypřítomný, a musí vědět, že lásku předstírám! Je přece v podstatě mnou samým a o jeho svaté vševědoucnosti a všudypřítomnosti nemůže být nejmenších pochyb!

Snad v mé snaze a touze zahrát dobře tuto roli spatřuje jedinou možnou náhražku za skutečné žití této emoce. A protože je vším, tedy i hercem i divákem, stačí mu pouhá snaha, pouhá hra na to, čím bych chtěl být, i když tím ve své racionální mysli hned být nemohu a neumím. Snad v největší neosobní lásce a soucitelném pochopení právě takto omilostňuje Bůh sám sebe.

Nemohu si to, přátelé, ani dnes vysvětlit jinak, i když po mnohaletém duchovním výcviku se do role zbožného kajícíka vžívám již tak dobře, že po chvíli zapomenu i na svoje herectví a miluji Boha skutečně, přirozeně a spontánně až do samého samádhi. Pak zmizí uctívatel, uctíváný i samotné uctívání a zůstává jen neosobní svoboda a mír. Ano, svoboda a mír, nekonečné jako prostor, jsou nejmenším výsledkem této zbožné hry.

Vážený přítel, mám za to, že většina lidí žije dnes v přibližně stejné racionální sféře. Proto vám nabízím a radím ze své zkušenosti: zkuste si sami tuto zbožnou hru jako kdysi já. Budete stejně překvapeni sympatickou božskou rezonancí, odpoví na tuto hru a přímou účastí vysokých duchovních sil na ní. Můžeme si to zkusit hned.

Sedněte si klidně do křesla nebo na židli, uvolněte se fyzicky i psychicky, zavřete oči a několikrát zhluboka vydechněte, abyste si pročistili plíce. Pak nadechněte na konci páteře zhluboka zvuk ÓM nebo AUM a vedte jej vnitřkem páteře až nad hlavu. A pak zase zpátky výdechem až do konce páteře. Nádech a výdech tvoří společně jeden dechový cyklus. Provedte jich v plném soustředění na váš dech čtrnáct a později i jednadvacet. A pak myslíte jednu až dvě vteřiny na nekonečno, což upevní vaši psychickou i fyzickou stabilitu.

A teď pozor! Vzpomeňte si na někoho, koho jste měli nebo ještě máte opravdu, ale opravdu rádi. Koho jste milovali nebo milujete nade všechno. Myslete na tuto osobu s láskou, jak nejvroucněji umíte a jak nejopravdověji to jen dovedete. Živě si ji představte. A zahalte ji co nejživěji žhavým citem lásky. Tak.

A teď znovu pozor! Přeneste tento žhavý, hluboký a horoucí cit do svého duchovního srdce. Ovšem již nikoli s obrazem člověka, jen samotný cit. Nebojte se, že by to mohlo tomu člověku nějak uškodit – vůbec ne, nic mu neubude, nic tím neztratí, právě naopak. Jakmile přenesete cit lásky do svého vlastního duchovního srdce – hledejte ho v místě, kam mimoděk ukážete prsty pravé ruky, když řeknete já –, pocítíte vy sami a někdy i váš milovaný mohutnou odezvu lásky z nitra, protože duchovní srdce je středem vašeho bytí, vaší existence, vašeho vědomí, blaženosti a pochopitelně i lásky.

Uvědomte si znovu tento střed vaší bytosti v lásce a s láskou. Bůh je láska, to už jsme si řekli. Jakmile na něj s láskou pomyslíte, ihned se vám ozve, to je vlastní Boží zákon. Ozve se vám zprvu jakýmsi teplým jassem okolo srdce, jako když slunce svítí na paseku v lese a náhle ozáří to vaše tajemné božské místo. Tato citová vize může být někdy provázena i vizí světelnou, světlem čistým, čirým jako křišťál nebo jako tekuté stříbro a někdy mocným jako živý blesk. Vždy je to však zkušenost sympatická, to mi věřte, která vás nikdy nevydělá a pokaždé potěší.

Tyto vize nejsou ani podmínkou úspěchu, ani jeho potvrzením, a nejsou tedy ani nutné. Uvádím je jen proto, že jsou možné a že jsou krásné. Dostaví-li se, nesnažte se je udržet ani opakovat. Je to totiž milost, která některým uctívatelům Boha přichází sama od sebe.

Nyní je potřebné a vlastně i nezbytné jedině prohloubení vaší vlastní pozornosti, bdělosti věnované vašemu nitru. Tuto bdělost je třeba doplnit ještě větší láskou, ještě pokornější oddaností a odevzdaností vlastní lásce samé.

Obojí je ve vás. Je to vaše nejvnitřnější podstata, království nebeské, je to

vaše pravé já. Nikoli ego, to je jen snůškou myšlenek, chtění a zvyků, nýbrž pravé božské Kristovo jáství. Toto neosobní božské jáství, můžeme mu říkat bytí nebo kvalita pozornosti, jak chcete, je místem vašeho setkání s Bohem. A vlastně už je Bohem samotným.

Nepřestaňte ho ani na chvíli milovat. Otevřete mu své srdce dokořán, až za hranice světů – to je, jak říkají Indové, práma. Blížíte se s láskou k nejvyššímu principu dobra, lásky, moudrosti, bytí, milosrdenství. Uvědomte si, jak rádi byste se s ním setkali, jak rádi byste ho denně zažívali, potkávali ho, a že právě to je nyní ve vašich možnostech, že právě to je náplní vaší každodenní duchovní praxe.

Budte nyní úplně prosti všeho kromě lásky. A budte, prosím, nejmenší ze všech. S takovým postojem se s plnou důvěrou obraťte k tomuto tajuplnému místu, k sídlu pravdy a míru. Nehleďte ho však myšlenkami nebo v myšlenkách – je za myšlenkami.

A teď už, prosím, zatajte dech, na maličký okamžik, na jednu nebo dvě vteřiny, a dovolte tomuto zdroji, aby na vás sám zazářil. Aby vás přímo absorboval do sebe. Stane-li se tak, a ono se tak jednou stane, i když ne třeba hned, nebojte se, prosím, a nebraňte se tomu. Jen prohlubujte dál svou lásku – pak ubude vašeho strachu, anebo nejspíš se nedostaví vůbec.

Paprsky lásky vás stále objímají. I když to nepozorujete, i když o nich ani nevíte, jste v nich, žijete v nich, milujete v nich – neopustí vás ani na okamžik a ani by vás opustit nemohly.

Teď se vůbec nehýbejte – tělem, myšlenkami ani citem, s výjimkou trvalého hlubokého citu lásky, ta zde zůstat musí, aby se spojila, sjednotila s tím, co přijde. A to, co přijde, je esencí ticha, esencí oceánu milosti Boží. Je to nejintenzivnější uvolnění – opravdová svoboda a život svobody. Je to jistota Boží pravdy, opěrný bod ryzí existence a indiferentního vědomí, příliv světla a dobra.

Stáváte se kořistí Boží lásky, kořistí, která se nechce a ani nemůže bránit. Nebraňte se, odevzdejte se úplně. Stáváte se neposkrvněným ryzím bytím, žijícím v současnosti – v teď. Je to tajemství Boží lásky v trvalé přítomnosti, v teď.

Nyní víte, že je to univerzální život, jenž nikdy nezačal, a proto nikdy neskončí. Žijte ho v Bohu, neboť on je božský a dobrý.

JE.

Je to pravá skutečnost v nás i kolem nás. Neuvažujte už o ní, nepřemýšlejte o ní, žijte ji. Staňte se jí napořád a navždy.

SUBHAM ASTU SARVADŽAGATAM.

—

ŠTASTNY AŤ JSOU VŠECHNY BYTOSTI.