



EDUARD TOMÁŠ

—

**999 OTÁZEK A ODPOVĚDÍ
NA CESTĚ POZNÁNÍ**

—

výběr z původní knihy

Motto:

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

nevylučují 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.

Chci se ještě na něco zeptat...

Dovol, abych ti doporučil otázku: „Kdo je ten, kdo si uvědomuje, že se chce ještě na něco zeptat?“

Ale to je přece otázka do nitra...

Ovšem, a mohla by být tvá poslední. Jak řekl Mahariši: „Otázkám nebude konce, dokud nepoznáte tazatele.“

OBSAH

- strana 006 **Závislosti (vásany)**
- strana 025 **Átmavičára**
- strana 040 **Meditace – koncentrace – bdění**
- strana 092 **Rozdvojení vědomí (bifurcation)**
- strana 100 **Milost Boží**
- strana 105 **Mistr – Guru – Mudrc – Džívanmukta**
- strana 120 **Bhaktijóga – džňánajóga – karmajóga**
- strana 140 **Samádhi – Poznání – Pravda – Absolutno**
- strana 160 **Pele – mele**
- strana 194 **Návody ke cvičení**

Závislosti – vásany

otázka č. 13

Jak se zbavím vásan? Stále mě ruší v meditaci.

Zjistí, 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. Hovnění 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 po-

zoruj, 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 odvalu, 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 úplně zbavíme lpění a žádostivosti?

Když všechno, co nás přitahuje, nabídneme darem Bohu.

Láska je také lpění?

Ne, láska ne.

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 jediné 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.

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, ledaže by to byl sám 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. Zapuďte 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 vášan nezbavím nikdy.

S tím si nedělej starosti. Jenom se tiše modli a pilně cvič. Výsledek není tvojí věcí. A neboj se. Nadjá zasáhne v pravý čas a bude to přívál Milosti, která smete všechno jako vichr listí. Jen neztrácej 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 (vášan), 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 vášany 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 – otázkou „Co jsem já?“.

A co se stane s vášnami?

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 – ego.

Čili když ego zanikne...?

...zůstává Pravda.

Trvá tento očistný proces dlouho?

To záleží na síle vášn 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 zcela 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 átmavičárou. A během dne? Trvalým držením pozornosti na Nadjá v pozadí mysli. Zkrátka a dobře: odlo-

žením všech náklonností k tělu a světu, k žádostem, zábavám.

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 nejvyšší 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 po-
bytem 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 pou-
tá?**

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 pracoval, 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 čittra-nádí 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.

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 zevnějšku 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. 851

Co je nejčastější překážkou na duchovní cestě?

Připoutanost člověka k jeho vlastnímu tělu. Tuto připoutanost možno narušit jedinečně 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 zlovyk?

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 ber 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? Můžete 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...

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 jediné 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 jaksí 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 vášně, 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 jaksí 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 umínit, 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 nehlouběji 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.

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 spolklo. 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

Odhalil jsem v sobě různé nečnosti. Co mám dělat, abych se jich zbavil?

Můžeš dělat cokoli, co se obvykle předepisuje k vytříbení 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 nečností, 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 myslí 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 uvě-

domuje? 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 vší 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 přeskročit. Tvojí 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 mysli 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 správný postoj. A nebát se.

otázka č. 318

Kdy se 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 mysli 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 nesoustřeďíš a ani o žádném soustředování vlastně už nevíš, mu-

síš 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 trvalý pocit 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 obyčejně 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 indičtí 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 nejdříve 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 čarách?“ 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 ztrat'. 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 si ce 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?

Naprosto, ba může být i činný a pohybovat se jako dřívě. 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 jaksí rozplývá a že v jejím pozadí vyvstává jakýsi záhadný klid. Co se má v této situaci dělat?

Odevzdat myšlenku já vyvstávajícímu klidu. A co nejuplněji.

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 ega 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 ega. 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 Mahářiši: „Taková odevzdanost zahrnuje vše. Je poznáním, oproštěním od žádostí, oddaností i láskou.“

Ale také velkou obětí, řekl bych.

Odevzdání není obětí, i když se pocituje jako oběť. Cožpak má ego samostatnou a nezávislou existenci? Vráť 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 zkoušíme, 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 Mahářišihova otázka „Co jsem já?“. Tímto tazacím 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 otázce 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 oprašována 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 jediné 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 chtět nechtě ptát: „Kdo je ten, kdo si toto světlo uvědomuje?“ čili „Kdo jsem já?“. Není lepší začít s tím hned?

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 jest v naprostém klidu a ve věčném TĚĎ. To je všechno.

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 mám 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 staviš 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

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 TEDĚ, 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 stav 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? 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.

A čím budu?

Jedině Bytím.

A kde zůstanou moje myšlenky?

Zmizí jako iluze, již 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

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 povede, 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 všechno 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 obrácíš, 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 křišťálu 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 čisté a prázdné mysli.

otázka č. 287

Někdy, když je mysl tichá, pocit'uji 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 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 vycítovat 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 já se bojím, že někam zabloudím, když se nebudu umět orientovat.

Jsi-li vnitřně zaměřen k Nejvyššímu, nemůžeš zabloudit.

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 meditovat. 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. Poznání je posledním stupněm této meditace, tj. když i v tomto stavu čili ve stavu absolutního Prázdna, který už je naprosto bezúsilný, meditujeme ještě o podstatě Prázdnoty samé. Tím teprve realizujeme „PÁNA SVATYNĚ SVATÝCH“, jak říkal Mahářiši.

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 depresím 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 jedině 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!

otázka č. 442

Odkud se vynořuje myšlenka „já“?

Z duchovního Srdce, což je uprostřed prsou.

A kde se nakonec rozplývá, když dojde k Poznání?

Na témže místě, ale až do nekonečna. To je důvod, proč je lépe soustředit 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, nezatrvej 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 chvílku 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, vásany; když je poznáš, snadněji se jich pak zbavíš. Nebo prodýchávej lotosy, to je také záslužná činnost a důležitá. Když se pročistí, jde všechno lépe a snadněji. 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 veliká 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. 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 mysli.

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 asparša-jóga, 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 nevšímát si dál planého myšlení a mluvení – to všechno jsou opravdu jen staré, klamné reakce těla, smyslů a nic víc. Když se do-

staví, 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?

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 nectnostíem.

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 vyciřovat 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 čím vlastně vzniká neklid myslí?

Žítím 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 mysli, 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 potížím 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 podkryji, 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 nešlepit! 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 nebuď nijak hrdá a vůbec k tomu nezaujíměj 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.

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 soustředování, 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. 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 držného 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. 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. Přechod 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

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!

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 (Svědkiem) 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 žákovi 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 dobré cvičení a techniky přizpůsobit.

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. Mahářiši přirovnává toto Vědomí k zářícímu prostoru, který proniká ústřední, modrou částí plamene (Jáství), ale zároveň je i mimo plamen. „Prostor nejen zahrnuje pla-

men, 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 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 vle-
zou jakékoli nežádoucí myšlenky, nevěšmej si jich!

**Ale třeba je to zrovna můj osud, že se tak špat-
ně 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. 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 nedoj-
deš 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 pokou-
ším meditovat. 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 spočívajte 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.

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 duchovní sugesce.

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. Čím to je?

Myšlenek máš stále stejně. Ale když se začneš soustředit, začnou ti překážet, a proto si jich začneš více všímat.

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 teď 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 neanalyzuj.

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.

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 přítom 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 velikého 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 soustředění, 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.

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 ne-

děje, respektive nemá dít. Meditace má sice za účel zastavit činnost mysl čili intelektu, ale vědomá pozornost má přitom být plně podržena.

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 prázdno, 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 osvícení.

Je to Poznání?

Ještě ne, kromě toho se tento stav obyčejně brzy rozplyne. Proto se musíme snažit jej co nejvíce prodlužovat a také opakovat.

otázka č. 935

Já kontempluji s použitím myšlenky „co jsem já?“. Je to správné?

Tak tohle není vůbec kontempace, nanejvýš meditace nebo v nejlepší případě analytická meditace. Kontempace – 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 kontempace.

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 nevšímej 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, zpravidla to znamená, 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 dřívě. 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 jediné Krátkou Stezkou, co k tomu potřebuji?

Velikou touhu po Pravdě, což znamená Milost Boží.

Po Pravdě toužím už dávno, ale jestli mám dost Milosti, to nevím.

Dovedl bys obrátit všechnen svůj zájem jediné na Nadjá a záviset jen na Něm?

To také nevím, ale často o Něm medituji.

Krátká Stezka neznamena meditaci a také je bez gurua. Duchovním vůdcem je zde jediné 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 jediný 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.

otázka č. 943

Říkáte, 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 snadné udržet se v tomto bodě a přitom nic nechtít.

otázka č. 960

Objektivní svět je velké vnařidlo. Stále a stále nás vytahuje ven.

To není objektivní svět, ale naše touhy a řádosti. Jen si všimni, že věci světa nás nechávají v úplném klidu, když po nich netoužíme. V opačném případě se však mysl rozjede jako splašený kůň.

Jaký je na to lék?

Bdělost. Jedině trvalá nebo stále se opakující bdělost. Proto říkají Číňané: „Nikdy nedávej z ruky bič a opatř.“

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 nejví zájem.

Jak je to možné?

Osvícený poznal, že není štěstí v žádném z předmětů světa.

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, na-

jděte 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

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, myslí 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 Bla-

žeností. 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 jede 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.

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 plné 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 ne-

jen 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 me-

ditoval, už by ses byl narodil na příhodném místě. A krom toho stále a stále jen meditoval není tak lehké, jak si myslíš.

Myslím, že by to bylo pro mne jen radostí.

Tak to zkus například o dovolené a medituuj třeba jen pětkrát déle než normálně. Obávám se, že ti to tvoje vásany překazí. Touha být trvale uvnitřněn je totiž velikou 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.

Rozdvojení vědomí (bifurcation)

otázka č. 675

Co mám dělat, abych se během dne zbavil vtíravých myšlenek? Pronásledují 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 přitom 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?

Právě tímto způsobem to půjde nejlépe. 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 doporučil 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 džňána 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 tomu vnitřnímu Pozorovateli. Dělej to však tak často, jak můžeš, nejlépe během celého dne. Možná, že ti brzy odpoví.

A nezapomeň: rozvíjení mysli musí postupně úplně vyhasnout.

otázka č. 460

Mohl byste mi poradit nějaké neformální cvičení, 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.

Máš dobrou paměť? 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 nevadí, 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.

Není žádný 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 pozornost 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 práce, jsem nyní naprosto neúčastný a zůstávám klidný za všech okolností. Jsem a nic víc. Vše ostatní, co se děje nebo se může dít, jsou pouhé reakce těla a smyslů na osudem vyvolané okolnosti. Tyto se určitě časem změní, neboť jsou pouhým preludem. 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. Především k lepšímu uspořádání podmínek tvojí 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, omylné 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 indifereční, 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 mysli. 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.

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 – vidličnaté rozdělení pozornosti (bifurcation), abys byl zčásti venku a z větší části uvnitř.

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.

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, meditací, 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 gurua, světla, prostoru, psaného či mluveného slova a podobně.

Čím se to řídí?

Potřebou, duchovními schopnostmi a temperamentem žáka.

otázka č. 328

Jak Milost souvisí s karmou?

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.

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 nestejně 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 nevylučovala bhakti, naopak. Právě zájemci o džňánajógu by na tuto skutečnost neměli zapomínat, jinak mohou po dlouhá léta praktikovat 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 myslí, 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. Jinak narušíme to hlavní, co na tom je: jeho přirozenost.

Ani se z toho radovat?

Ani to ne. Zůstat tak jak to je a nechat to být.

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 nedělej 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. 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 myslí do nitra. To znamená, že je člověk Bohu trvale oddán a odevzdán do Jeho svaté vůle.

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. 822

Stále mně není jasná otázka milosti. Kdy se vlastně milost dostaví?

Jestliže se plně odevzdáme Nejvyššímu. 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 gurma?

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, zpozoruje-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.

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 gurua za živého Boha a jsou-li mu odevzdaní jako Bohu, je dobrý výsledek zaručen. Podmínkou je, aby byli ortodoxními bhakty s možností prémy, to jest nejvyššího uctívání a nejvyšší odevzdanosti. Jinak, dojde-li u nich někdy k pochybnostem o kvalitách gurua, což se stává při častějším lidském styku s ním, jsou žáci otřeseni a dochází ke zmatkům. Obyčejně pak hledají nového gurua. V džňánajóze nemůže dojít k těmto zmatkům, protože předmětem soustředění a uctívání je vždy Pravda Já uvnitř žákova duchovního srdce. Na gurua 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 gurua 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 mysli, jak žákovy, tak Mistrovy. Protože se ale žák soustředí jen do vlastního nitra, většinou si pů-

sobení Učitele ani neuvědomuje, pokládaje svůj pokrok jen za výsledek své vlastní píce. To bohužel zase někdy posiluje žákovu vášanu 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 dotyčný 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 meditoval, 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.

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 džívanmukta sám k sobě?

Je bez představy, že by on sám byl džívanmuktou a je dokonce i bez představy, že by on sám byl čirostí Jsoucna. Je jí a nepřemýšlí o tom, spočívá v Prázdnotě.

otázka č. 435

Může se člověk stát 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 kterémkoli 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 Učitel dává 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 nekoneč-

nosti, 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 nadřízeného 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 indičí 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 mysli 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.“

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. 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 zkontroloval 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.

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 cítuje neoddělen od Skutečnosti Jáství, která je nejen „za“ ním, ale i za věcmi celého světa.

Já se cítuji 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.

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?

Mistr a Nadjá je totéž. Jeho hlavním úkolem proto není jen učit nebo uvést žáka na duchovní cestu, ale hlavně přiblížit mu jeho vlastní zkušeností 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 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 Nadjám 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. 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.

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.

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 to mluvíš? Pravý Učitel tě přece nikdy v ničem nespoutá. Pravý Učitel je totožný s tvým nejvnitřnějším Jástvím, proč by ti měl poskytovat menší svobodu vůle než Ono samo?

Jak ale poznám, kdo je pro mne pravým Učitelem?

Mimo jiné 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.

Bhaktijóga – 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 džňánajóga 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, myšlenky, 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, do-
středivá 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 do-
ma 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 myslím, když je člověk nezávislý na výsled-
cích 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; nej-
spravedlivější a nejmohutnější kosmická síla.

Není to trest za hříchy?

Nikoli! Je to prosté vyrovnávání porušené harmo-
nie. 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 má 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.

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 dobrem 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 světci.

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' zvlášť 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 zaujímaš 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. 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 maxima může dosáhnout karmajóga?

Stavu nirvrtti, což je naprosté sebezapření, vedoucí až k ochotě sebeobětování za druhé.

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.

„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?

Odhalujeme 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 „téd“¹. 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.

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 uctívát 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 uctívát. 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 ega. At' 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 a osamostatníš myšlenku já, pak se tato myšlenka 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 pocit'ování 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

Jsou nějaká pravidla pro činnost karmajógy?

Ovšem. Tato činnost musí být absolutně nesobec-
ká, bez osobních ambicí, bez nároku na uznání, bez vy-
ložené touhy po odměně, jen pro samotnou radost z prá-
ce a vykonané pomoci.

Čeho se dosáhne takovou činností?

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 stu-
peň překročí a člověk pracuje rád a nepřipoutaně, cítí se
šťastný a svobodný.

Čím to je?

Protože takový člověk vytváří nejen hodnoty ma-
teriální, 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 nesešoupí, 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.

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 smyslu!

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 neztožňuje 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.

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 přeskočit 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.“

otázka č. 976

Když medituji, zažívám občas blažený klid. Ale 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 obě metody přiměřeně zkombinujeme.

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. 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 Pána-boha. 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?

V první řadě musíš Pravdu upřímně milovat a dále si musíš umět také ledacos odříci. Nejlepší by ovšem bylo, kdybys mohl občas vstoupit s Pravdou do bližšího kontaktu tak, aby to v tobě vzbudilo touhu po opakování. Pak by šlo všechno hladce.

Touhu a lásku k Pravdě necítím...

Pak se o ně musíš modlit, volat, žádat a prosit úpěnlivě před branou duchovního Srdce, až se ti otevře.

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. Tak tedy na kolena?

Ano, doopravdy a poctivě na kolena, ale s vnitřní pokorou. Nadjá neošídíš 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.

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 ega, že?

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 egu už nic nepatří, mysl, která je prosta 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 myslí do jednoho bodu docela nezničí? Proč se 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. Vyčistěné ego stává se však čistou duší, která sice ještě není s to zaznamenat plnou nezměrnost Absolutna, to znamená plně se s ním ztožnit, 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: vášny, 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 vždy prarabdhakarma.

otázka č. 306

Slyšel jsem, že při tzv. kundaliníjóze je Poznání Pravdy spojeno s požitekem. 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 požitekům, ne nepodobným zážitkům sexuálním, 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 jediné 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, pokládá 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 nejvnitřnější.

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 jako 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 bhaktovi, 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.

Co se děje v tomto stavu tak mimořádně zajímavého?

Mimořádně zajímavým a také mimořádně poutavým je právě tím, 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.

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 najevo. Ale to neznamena, 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 džívanmukta 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 čiré 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 Maháři-
šihho cvičení „Postupné hledání a nalezení Nejvyš-
šího“, 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?

Čiré Bytí čili brahma, Absolutno, samotná, nepop-
satelná Jsoucnost – Nirvána.

otázka č. 572

**Proč při vnitřním nirvikalpa samádhi svět do-
časně mizí? Co to způsobuje?**

Způsobuje to stažení mysli člověka do místa půvo-
du – 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 Svě-
tová Mysl čili energie Absolutna, která je Tvůrcem všeho,
po křesťansku Bůh Stvořitel. Z této Světové Mysli vyza-
řuje mysl člověka. Proto, když tato malá mysl dočasně
zanikne, zanikne pro dotyčného i svět. Pro ostatní zů-
stává 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 sou-
časně.

**Takže chudák jógin ve vnitřním nirvikalpa sa-
mádhi 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

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.

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 pocitujeme 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.

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 žítí 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 jógini tak dlouho medituují.

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.

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 vásan a vytvoří správný světový názor.

otázka č. 756

Co je to čisté Vědomí?

Čisté Vědomí prosté ega je totéž co nejvyšší Pravda. Pravda se poznává jen po zániku ega jakožto absolutní Já. Je to Svědek všeho, nejvyšší a poslední pozorovatel.

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. 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 zmate?

Ano, já to risknu.

Tak tedy: Absolutno Jest.

otázka č. 961

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 tedy mimořádný stav myslí...

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 v něm 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 dočasná?

Kévala nirvikalpa samádhi je dvojitá, 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.“

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. 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.

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 stane, neboť on je naším pravým Jástvím. Ve skutečnosti jen odložíme omyl, jako bychom Jím nebyli. Víze Světla jsou však velmi dobré. Jsou řídké a nejsou-li zahlušované 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.

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. 92

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 myslet 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. 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 bóddhisattvů.

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 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.

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?

1) Nebudeš na své duchovní zkušenosti 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) Ne-budeš 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 utrpěná

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 jeho zevního vědomí 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 nevyspání, 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, proveď 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. 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 myslí. Je to tím, že jsme právě cosi získali, a tudíž už to „nechceme“. Protože ale Pravda se nesnáší s vakuem myslí 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. Avšak samotná tělesná zdrženlivost nestačí, celibát musí být především v myslí,.

Nerozumím tomu, že celibát musí být především v myslí.

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 vy-zrává. A jsou to velmi stará a pevná pouta.

Jak je možno se jich zbavit?

Nejrychleji to jde u džňánina analytickým uvažováním čili rozborem vlastní bytosti. Tak zjistí, že není tělem, myšlenkami ani city, a postupně se s nimi přestane zto-žňovat.

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 obvykle 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 by měla 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 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 neznamená, 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.

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 možné si představit 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 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).“

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. Máš dvě možnosti: buďto jej proplýtváš na věci zevního světa, nebo jej zhodnotíš hledáním Nadjá.

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

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. 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 ublížovat, 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 projevily.

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 záporny 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 nezáslužným nebo zbytečným myšlenkám a zejména pak nemáme k nikomu zvlášť přilnout, aby se nevyráběly závislosti a pouta, to znamená nedovolit myšlenkám

smyslového chtíče 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 veliká 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 veliká 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. 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 mé 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.

A do jaké míry se mám zabývat tělem?

Dát mu všechno, čeho má nezbytně zapotřebí, ale pak jej předat do vůle boží. Cožpak má samostatnou a jen na sobě samém závislou existenci? Není trvale vytvářeno Světovou Myslí? Co můžeš změnit na Její tvorbě?

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. Jinými slovy: 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. 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?

Vivékánanda: „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 nescetných 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.

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. 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 jediné 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. 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 jediné o starost o zabezpečení tvého vlastního ega

dostatečnou mírou zájmu o duchovnost. To je jeho potřava, 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 příznaků 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. 718

Myslíte, že můžeme prohloubit svoji duchovnost, staneme-li se vegetariány nebo vegany?

Očekáváte to od toho?

Myslím, že k obojímu a zvlášt' 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 samoučelné. Mohou jen velmi málo pomoci, ale někdy mohou hodně uškodit.

V jakém případě?

Když nám jejich praktikováním naroste egoismus.

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 blíž 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. 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 osvícení.

otázka č. 768

Čemu se říká „Třetí Oko“?

Třetí Oko je čisté Vědomí, které společně s neko-
nečným 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 zvlášť 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 svítne 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.

A nadvědomí je základem všech tří druhů vědomí během života ve fyzickém těle?

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 Jasem 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 (myšleno počátek dvacátého století) vtělila z doby starého Egypta z dob Achnatonovy nábožensko-sociálně kulturní revoluce a vtělila se se stejnými tendencemi, jako měli kdysi – naštěstí už hodně vybledlými.

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 chvílce 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?

Naprosto 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 projevem 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?

Iluzu 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 egu 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 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 Mahářiši 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.

Návody ke 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 nesmí 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 trojspřeží: 1) cvičení Ham-sa, 2) cvičení čittra-nádí, 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 lalnou (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 těž-

ké, 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. Co mám dělat?

Věříte v Boha?

Věřím, že je, že je všudypřítomný a že o mně ví.

Tak se mu snažte zalíbit.

Co bych měla dělat?

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 jediná 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 uzol 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 po-

strkujeme, 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 skrže 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 pránou 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 pránou 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.

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. Soustředte 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 čakrasy 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 šestky, oblast mezi obočím. Je tam sídlo moudrosti a ozývá se brzy. Zkus to a nejlépe hned.

Jak?

Upni pozornost mezi obočí a dýchej tam ÓM. 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 prázdné, kolem ní světlo. Když budeš vytrvale pokračovat, může se ti stát, že ti ty plátky světla projdou ušima. Toho si nevíš. 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 produchovníení 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 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 ji stejně jako vásany. Jen hlupácci 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 produchovňování.

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.

SUBHAM ASTU SARVADŽAGATAM

—

ŠŤASTNY AŤ JSOU VŠECHNY BYTOSTI