D·VI
NER

P A U L B R U N T O N

–

M E N T A L I S M U S

–

ČTVRTÝ SEŠIT

Na těchto stránkách je předkládána
Nejvyšší Filosofie – Filosofie Pravdy.

Po tisíciletích byla tato Nauka
neznáma davům,
a tak se též nazývala
Skrytou Naukou.

Nyní je předkládána pod názvem:

M E N T A L I S M U S

„Studujte a přineste světu to nejlepší,
co tato planeta může dát:
Skrytou Nauku, Nejvyšší Filosofii.“
Jeho Výsost Mahárádža z Mysore

...a tak byl Paul Brunton zasvěcen do této Nauky...

Skrytá Nauka existovala v Asii od šerého dávnověku,
byla původně určena pro intelektuální elitu –
pro krále, vojevůdce a pro ty, kteří byli pověřeni
zodpovědností řídit život národa.

Vzhledem k ohromnému intelektuálnímu vzrůstu
a vědeckému pokroku,
které v moderní době lidstvo učinilo,
ztratila tajnost svou smysl a strážci Nauky si nyní přejí,
aby prospěla všem, kteří chtějí znát Pravdu.

Paul Brunton tuto nauku přenesl do svých dvou knih:
Skrytá nauka za jógou a Moudrost Nadjá.
Vytvořil tak mistrovské dílo své doby.

Brunton vykládá nejhlubší myšlenky čisté filosofie
jasnou a srozumitelnou každodenní řečí,
od čtenáře se nevyžaduje žádná
předběžná znalost odborné filosofie,
celá nauka se obrací k rozumu, nikoli k víře,
je podána zcela moderní formou odvolávající se na vědu.

Pravda však ve své absolutní přirozenosti
nemůže být nikdy vyjádřena slovy,
odtud tajemné mlčení Krista, Buddhy i Sfingy...

Nechť následující stránky ve vás rezonují...

OBSAH

strana 000 ..... **Předmluva**

strana 000 ..... **01. Úvod**

strana 000 ..... **02. Od věci k myšlence**

strana 000 ..... **03. Tajemství prostoru a času I.**

strana 000 ..... **04. Tajemství prostoru a času II.**

strana 000 ..... **05. Magie mysli**

strana 000 ..... **06. Mentalismus**

strana 006 ..... **07. Sny a spánek**

strana 074 ..... **08. Tajemství Já**

strana 111 ..... **09. Stav po smrti**

strana 130 ..... **10. Nesmrtelné Nadjá**

strana 163 ..... **11. Zlo a utrpení**

strana 206 ..... **12. Světová Mysl**

strana 000 ..... **13. Veliké shrnutí mentalismu**

strana 000 ..... **14. Zasvěcení**

strana 006 ..... **15. Meditace**

strana 145 ..... **16. Pomocná cvičení pro zlepšení koncentrace**

strana 168 ..... **17. Mentalistická jóga – cvičení**

strana 204 ..... **18. Dlouhá Cesta–Krátká Stezka**

strana 217 ..... **19. Odborné pasáže**

strana 229 ..... **20. Plody mentalismu**

strana 261 ..... **21. Jak přistoupit k šíření filosofie mentalismu**

strana 268 ..... **22. Závěr**

15. MEDITACE

Zapomněli jsme hledat v nitru osvícení, které tam je, a tak jsme hrozně nevědomí a ztraceni v duchovní temnotě. Pobíháme sem a tam, ale kam docházíme? Pohleďte na stále se zvětšující spěch a rozptýlenost moderního života. Bůh není ani tak odmítán, jako spíše vytlačován. Jediný radikální lék proti tomuto je nalézt vnitřní ticho. Meditace, umění klidu mysli, je nejzákladnější cvičení tohoto vnitřního hledání.

Krok, který prvopočáteční Světová Mysl učinila, byl ven do projeveného světa; to poukazuje na nezbytný směr našeho posledního kroku, to jest, do nitra, do samotné mysli. A ten se děje skrze meditaci.

Při každodenních činnostech jsme silně zaujati zájmy svého ega, jemuž dovolujeme, aby omezovalo naše vědomí. Přitom toto ego, které považujeme za tak důležité, je koneckonců jenom nepatrným zlomkem života v nekonečně obsáhlejší existenci lidstva a světa. Působí jako rouška, která odděluje naše vědomí od nejvyšší skutečnosti – od Nadjá, které udržuje náš život.

Ego není totiž nic jiného než směs neovládaných myšlenek a jedině stržením této roušky můžeme dojít transcendentálního poznání sil a možností Nadjá. Vše vzniklo z této skutečnosti, existence všeho je možná jedině s její pomocí a skrze ni, veškerá moudrost leží jako stočený had v jejím objetí. Co nám brání, abychom se ujali tohoto úžasného a rozsáhlého dědictví, které je opravdu naše, je jenom toto omezené ego, tento malinký zlomek vědomého bytí, kterým jsme se obklopili jako nějakou vězeňskou zdí a z něhož umíněně nechceme vyjít.

Nyní bude popsána praktická metoda, která nám pomůže strhnout onu roušku, která nás dělí od Nadjá. Taková metoda je známa od nejranějších dob jak mudrcům Východu, tak osvícencům Západu. Upravena, přizpůsobena a doplněna, aby se hodila pro nynější svět a jeho potřeby, podána formou, která je stravitelná pro mysl moderního člověka, je s důvěrou nabídnuta na následujících stránkách jako vyzkoušené a osvědčené dědictví naší rasy, dědictví, které má nezměrnou cenu.

Tato praktická metoda se nazývá meditace. Meditace má tři části a jejím cílem je splynout s Nadjá a zažít tak insight – vhled do Poslední Svrchované Skutečnosti. V první části se jedná o základní koncentraci, která v druhé části přechází v pokročilou koncentraci, která ve třetí části přechází v kontemplaci. Všechny tři části si nyní podrobně vysvětlíme.

Avšak **je velmi důležité důrazně upozornit hledajícího, že bezpečnost meditace si musí zajistit usilovným zlepšováním svého charakteru a pozvedáním svých etických standardů. Bez toho je meditace nebezpečná!**

Cíle hledání nelze dosáhnout bez práce v očisťování a provádění meditace. Meditace je jen částí celkového přibližování se k Nadjá, které je potřebné při jeho hledání. Práce na udržování správné duševní rovnováhy, upevňování charakteru a vyloučení zakořeněných nedostatků je ještě důležitější! Takováto ucelená očista připravuje správné podmínky a vyvíjí vyhovující vlastnosti pro bezpečné provádění meditace.

Základní koncentrace

Jestliže jsou myšlenky člověka stále obráceny k objektům jeho zkušenosti a nikdy k vědomí, které tyto zkušenosti umožňuje, pak je nevyhnutelné, že tyto objekty se stanou významnými a skutečnými jedině samy pro sebe. To znamená, že se člověk stane materialistou. Ale Nadjá je to, z čeho pochází jeho vlastní vědomí. Neměl by si tedy dopřávat každodenní duchovní příležitost, aby přicházel do styku s ním – se svým nejintimnějším jástvím?

Musíme se učit umění odtahovat se od smyslové a povrchní existence. Musíme ukáznit smysly, převychovat charakter s city a rozvinout inteligenci. To lze nejlépe dělat dobře uváženou sebekázní. Tři důležité směry, kterými mentalismus vede tuto sebekázeň, povedou nejen k dosažení tohoto cíle, ale i k vyššímu cíli, k rozvinutí insightu. Nenásledují jeden za druhým, ale postupují souběžně. Je třeba dát nový směr za prvé, uvažování, za druhé citům, a za třetí praktické činnosti, ve které je praktikování meditace nejdůležitějším bodem.

Od tohoto momentu již neuplyne jediný den, kdyby hledající nepraktikoval meditaci. Je potřeba opravdu meditovat každý den! Meditace se musí stát tak pravidelným zvykem, jako je jídlo, a tak žádoucím jako oběd. Hledající si nemůže dovolit, aby nechal cvičení na náhodnou nebo volnou chvilku. Musí ji včlenit do svého každého dne s železnou pravidelností. Vyžádá si to pravděpodobně určité uspořádání denního rozvrhu; způsobí mu to možná trochu nepohodlí; ale ať to vyžaduje cokoli, určitě to vrátí daleko více. Zvyky ovládají lidský život. Ten, kdo se naučil tajemství, jak si vytvářet nové zvyky, je schopen

ovládat to, co ovládá život. A mezi nejlepší zvyky, které si člověk může vytvořit, patří meditace.

Jestliže je hledající připraven začít toto vznešené dobrodružství duše, musí tedy splnit tuto úvodní podmínku:

Z dvaceti čtyř hodin dne si musí zvolit dobu v trvání půl hodiny, v níž se bude moci odloučit od obvyklých osobních činností a být sám v klidu a tichu.

Ten, jehož okolnosti jsou tak neúprosné, že nemůže najít ani půl hodiny pro tak vznešený účel, může pro něj využít alespoň dvacet nebo patnáct minut. Není to ani tak délka času, který tomu věnujeme, jako bdělá, soustředěná pozornost, s níž během těchto minut pracujeme.

Ale většině lidí, kteří si stěžují na nedostatek času pro meditaci, se běžně daří nacházet dostatek času na zábavu, chození do divadla, na zhlédnutí nejnovějších filmů, čtení nejnovějších pikantních novinek, plané povídání a jiné společenské závazky. Což nikdy neuznají svůj závazek k božskému Já?

Půlhodina je pro většinu lidí dobou, kterou lze v denním programu vždy nalézt, jestliže je hledající opravdu odhodlán nastoupit tuto cestu. Když je to možné, mohou být vyhrazena dvě taková období, ráno a večer. To lze opravdu doporučit, ale není to základní podmínkou.

Zvolené období by mělo způsobovat co nejmenší překážky v našich každodenních povinnostech i co nejmenší nepohodlí lidem, s nimiž žijeme. Přesto existují během dne určité okamžiky, kdy Příroda na tato cvičení obzvláště poukazuje a kdy budou snadnější a plodnější.

Těmito okamžiky jsou: časné ráno po rozbřesku a brzký večer před západem slunce.

Časná ranní doba je příznivá proto, že mysl je svěží, tichá a nerozrušená. Denní neklid ještě nezačal čeřit její klidný povrch. Výhodou cvičení v této době je to, že se jeho výsledky „přenášejí“ do zbytku dne, náš život a práce pak probíhají v atmosféře jeho doznívání. Klid mysli je tím nejlepším možným začátkem dne. Když ho dosáhneme, uvede nás do správného vztahu s nekonečnem a do souladu s vesmírem. Takováto vnitřní harmonie zajišťuje vnější harmonii se všemi záležitostmi, jimiž se budeme nastávajícího dne zabývat. Zmenšuje pravděpodobnost hašteřivých sporů, pomáhá, aby den prošel příjemně, a vytváří zásobu klidu a moudrosti, s nimiž můžeme čelit problémům. Inspirace a nápady se později objeví jako její příjemné plody. Avšak lidé, kteří s meditací začínají, jsou v tuto hodinu v nevýhodě z jednoho důvodu. Spěchají, aby se už vrhli do světa činnosti a znovu začali svou každodenní práci. Tento spěch a rozčilení se pak stávají překážkou při jejich cvičení a ničí jemnou kvalitu jejich meditace. K meditaci máme usedat s určitou vznešenou trpělivostí, beze spěchu a neobtěžováni myšlenkami na to, co máme později dělat venku ve světě. Proto je pro některé lidi vhodnější soumrak. Unaveni denní prací se těší na odpočinek a osvěžení, neboť meditace je pro mysl změnou a určitě odpočinkem.

Jak svítání, tak i soumrak jsou podle tradice jóginů „styčnými obdobími“, kdy duchovní síly jsou obzvláště činné v atmosféře naší planety. Chvíle následující ihned po východu slunce a přímo předcházející západu slunce jsou důležitými styčnými body v časovém rytmu Přírody, kdy se síly denní činnosti setkávají se silami nočního

klidu. Ve chvílích, kdy se tyto dvě mísí, je vytvářen jemný klid, který má na mysl citlivých lidí pronikavý vliv. V těchto okamžicích je kontakt s nejskrytější duší člověka mnohem snadnější.

Není vhodné volit dobu po jídle, protože absorpce tělesné energie při trávení působí na mysl a ta se stává méně bystrou, tupější, a tím nevhodnou pro ostré a jemné cvičení koncentrace, které je požadováno. Nejlepší výsledky se dostaví, když budeme meditovat se zpola nebo zcela prázdným žaludkem, avšak nikoli hladoví.

Ať si zvolíme jakoukoli dobu, v každém měsíci existují dva dny, které mají zvláštní význam v tomto systému. Tehdy bychom cvičení rozhodně neměli vynechat, ale naopak mu věnovat delší dobu. Jsou to dny, kdy slunce a měsíc přicházejí do konjunkce a opozice, to jest, **nový měsíc a úplněk. Tehdy jsou do světa vypouštěny duchovní síly** a hledající je musí využít; potřebuje totiž veškerou pomoc, kterou může získat, a **tyto síly jsou jakousi „milostí“ pro duše připravené a čekající v meditaci, aby ji přijaly**. **Musíme proto dbát na to, abychom večer za nového měsíce nebo úplňku, nebo při rozbřesku po nich následujícího dne, cvičili delší dobu, protože v této době je dosažení našeho cíle snadnější.** Duchovní sílu těchto dvou fází slunce a měsíce znali téměř všichni mudrci a zřeci starověku.

Pak existuje otázka tělesné pozice. Najděte si polohu v sedě, která je vám nejpohodlnější. Netrapte se tím, abyste zaujímali nějakou jógickou pozici. Jestliže jste již takové pozice zkoušeli a našli některou, která je snadná, pak ji rozhodně užívejte, pomůže vám. Zkrátka, nejlepší poloha je v sedě, s napřímenou pevnou páteří, na

koberci nebo na židli. Musí to být pozice pohodlná, která co nejméně odvádí mysl od jejího zvoleného tématu a nebude připomínat existence těla. Je vhodné zaujímat při cvičení vždy tutéž pozici.

Dalším důležitým faktorem je okolí. To má velký vliv na mysl. Hlavními požadavky zde jsou: samota a ticho. Během svých snah proniknout do vnitřních hlubin bytí bychom neměli být vyrušováni ani rozptylováni fyzickým tělem. Nesmíme zapomenout, že i když jsme se usadili v pohodlné pozici, tělesné smysly budou nadále činné, budou pokračovat ve své normální činnosti, to znamená, v přenášení smyslových dojmů do mozku. Jestliže chceme proniknout do hlubin mysli, musí být tyto tělesné smysly přinuceny ke klidu. Proto bychom měli cvičit, pokud je to jen možné, v místě zcela osamělém a naprosto tichém.

Během meditace by měl žák zavřít oči, aby tím usnadnil soustředění a zamezil přístupu vnějších rušivých dojmů. Když jsou oči otevřené, přenášejí do mozku světelné podněty, což udržuje fyzický svět v poli pozornosti.

V praktikování této metody – meditace, je vnitřní postoj stejně důležitý, jako je postoj těla. Spěch odbýt si meditaci a „mít ji z krku“, jsou činitelé, kteří jsou na škodu každému pokroku ve vnitřním životě. **Meditaci musíme provádět v náladě nadějné, důvěřující a optimistické a nikdy se od ní neodchýlit. Zároveň nesmíme zapomenout, že je nesmírně důležité, abychom byli pokorní. Pokora je prvním krokem na všech cestách, které vedou k Nekonečnu, bez ohledu na to, jak jsou odlišné, a je také krokem posledním. Musíme začínat s vírou, že Pravda *je* dosažitelná, že mysl *může* být**

zvládnuta, že protivenství okolí lze přemoci a že vytrvalé úsilí nalézt Nadjá nakonec přivolá jeho Milost.

Nesmíme spěchat, ani být netrpěliví. Jestliže se nebudeme v tomto mentálním světě pohybovat s klidnou důvěrou a odhodlaností beze spěchu, zmaříme svůj cíl. Měli bychom ke své půlhodince usedat s vědomím, že k úvodnímu „kutání“ v mysli je třeba určitého času, než se dostaneme k jejím hlubším úrovním. Proto musíme očekávat výsledky odevzdáni do vůle osudu, zatímco pracujeme pro jejich dosažení. Nesmíme váhat při hledání tohoto nového vnitřního postoje, protože sám fakt, že jsme nastoupili tato cvičení, je dokladem toho, že nás Nadjá vybízí, abychom se probudili. A zájem Nadjá sám o sobě je zvěstovatelem jeho přicházející Milosti.

Meditace má však – kromě svého význačného místa při hledání Nadjá – také svou vlastní užitečnou hodnotu v běžném denním životě lidí. Tyto okamžiky, úmyslně oddělené pro tento účel od denního života, mohou poskytovat člověku drahocenný mír a odpoutanost. A takto tyto okamžiky v nás vybudují onu zmiňovanou sebekázeň citů a dají jim nový směr.

♦

Nyní jsme připraveni začít praktikovat první stupeň meditace – základní koncentraci. Zavřeme oči a uzavřeme svou mysl každému dojmu přicházejícímu od pěti smyslů. Toto vede k přerušení spojení s vnějším světem a umožňuje putování hluboko do našeho nitra.

A tak první úsilí se zaměřuje na vyvinutí soustředění. To zahrnuje schopnost uvést svou mysl do jedno-

bodového stavu. Toto je onen první stupeň – základní koncentrace, což je zkrocení těkavých myšlenek.

Jedním ze základních klíčů k úspěchu v meditaci je dokonalé soustředění pozornosti. Hledající se musí naučit jak soustředit sílu svého myšlení jedním směrem a tak zvýšit jeho intenzitu a zvětšit jeho vliv. Čočka může soustředit sluneční paprsky do jednoho bodu na útržek papíru, až papír začne hořet. To je dobré podobenství pro to, co musí dělat hledající při tomto cvičení.

Průměrný člověk nezodpovědně přechází od jedné myšlenky ke druhé a lehkomyslně nechává svou mysl pracovat, jak se jí zlíbí. Jeho myšlenky jsou však něco, za co je odpovědný, a budou ovlivňovat – a také ovlivňují – celý jeho fyzický život. To, že je radno eliminovat nežádoucí myšlenky a pěstovat myšlenky ušlechtilejší, je něco, co je nutné pochopit. Po prostudování nauky mentalismu již víme, že existuje vztah mezi tím, co člověk myslí, a tím, co se mu ve fyzickém světě přihodí, mezi stavem jeho vlastní mysli a jeho fyzickým blahem. Je to pravda, že vnější život člověka je odrazem jeho mentálního světa. Bohužel, náš věk je tak přesycen materialistickými názory na život, že do značné míry ztratil vzpomínku i víru v jemnější mentální síly člověka. Nicméně tato ztráta nemůže změnit a ani nemění zásadní fakt jejich existence. Pokud zůstaneme v duchovní nevědomosti, potud budeme po své cestě tápat se šedým zákalem materialismu na svých očích. Výsledkem je mnoho zbytečného utrpení a naprostá neschopnost pochopit hlubší záměry Přírody a předurčení naší rasy.

Získat kontrolu nad svými rozptýlenými myšlenkami a city znamená nastolit suverenitu, kterou jsme ztratili. Člověk musí být naprostým pánem ve sféře své mysli,

jestliže má dokonale splnit evoluci, kterou mu předložila Příroda. **Neschopnost ovládat myšlení vede tajemnými cestičkami ke všem druhům utrpení**. Je přece známou pravdou, že mnoho rozhodnutí, událostí a příhod našich životů je silně ovlivněno naším navyklým způsobem myšlení. Změnit proto tento způsob myšlení do jisté míry znamená změnit okolnosti a prostředí našeho života, ale i získání sebedůvěry a vnitřní pohody. A proto žádné cvičení než toto cvičení ovládání myšlenek není důležitější pro lidi, kteří jsou nějakým způsobem nespokojeni se životem.

Už jen z těchto důvodů by měla být věnována co nejbedlivější pozornost životu myšlenek. Existují však i jiné a vyšší důvody, proč by měl člověk řídit mysl novým směrem. Pomocí mysli totiž může proniknout do tajemství království nebeského – do Nadjá a odhalit, že existuje a jaké skutečně je. Pomocí správně vedené mysli se nám odhalí nejniternější jáství a my vejdeme přes jeho zahalenou svatyni do vyššího, božského stavu. Toto usměrňování mysli, nazývané meditace, přetváří mysl a nutí myšlení, aby nám sloužilo a netyranizovalo nás.

Pro účel koncentrace se soustředíte na něco, co vás odvede od zevního světa – na nějaký ideál, představu nebo ideu. Soustředěním je myšleno zastavení tohoto stále se měnícího návykového bloudění intelektu, jeho pevné zaměření jediným směrem. Metoda átmavičára je typ meditace, kdy se koncentrujete na ideu (otázku): „Co jsem já?“ Tato metoda je navrhována proto, že je součástí té nejpřímější ze všech metod duchovního sebepoznání, kdežto jiné směry koncentrace jsou větší nebo menší oklikou k tomuto cíli. Nejpřímější je proto, že mezitím, co se snažíte vyvinout svou schopnost soustře-

dění, slučujete toto úsilí se snahou přiblížit se k svému duchovnímu Jáství.

Na začátku meditace si připomeneme strohým konstatováním: „Nejsem tímto tělem, nejsem city a nejsem ani myšlenkami!“ A dále postupujeme tak, že si v nitru položíme otázku: „Co jsem já?“ a soustředíme se na ni.

Hlavním účelem v tomto počátečním stupni je ovládnout myšlenky, zvládnout mysl, a proto, když jste si zvolili svůj námět, musíte se snažit, abyste nenechali mysl od něho odbíhat. Mysl je povstalec, jak jistě sami poznáte. Když se mysl zatoulá, jako to na začátku dělá velmi často, pak ji násilně vraťte ke svému tématu. V okamžiku, kdy shledáte, že vaše pozornost odbočila jinam a uhýbá z cesty, kterou jste jí určili, přinuťte ji, aby se vrátila. Nezáleží na tom, že se vaše myšlenky zatoulaly, protože je to způsobeno vrozeným a přirozeným neklidem mysli, ale je důležité, abyste je znovu vrátili, jakmile zpozorujete změnu, a opět přemýšleli o předmětu, který jste si původně zvolili.

Překážky a obtíže v meditaci existují; jsou přirozené a většinou společné všem nováčkům. Mysl zatvrzele odbíhá od svého zvoleného tématu. Často není její odklon po nějakou dobu zpozorován; pak si náhle meditující uvědomí, že myslel na tucet různých věcí místo na jedinou nebo že zapomněl samotný námět své meditace. Můžeme se divit, že indičtí jógini přirovnávají mysl k opici, která se rozzuřila a bezcílně skáče sem a tam? Většina z nás se po celý den nechává unášet proudem řítících se myšlenek a přání nebo podléhá šílenému bláhovému spěchu. Meditace je snahou přenést se na tichý ostrov

sebe-poznání; proto je odpor proudu proti této snaze nevyhnutelný.

Jakmile jednou myšlenky vzplanuly duchovní touhou a je pociťováno silné přání správně se naladit, pokrok už nebude tak pomalý a začneme vstupovat do „stavu koncentrace“ s menší námahou a častěji.

Když hledající provádí tato cvičení pravidelně a pevně se rozhodne, že ovládne myšlenky, dříve nebo později pocítí pokrok a začne se probojovávat z mlhavého stavu, který provázel jeho dřívější snahy. Tato předpověď může posílit jeho naději a důvěru, což jsou dvě vlastnosti, které na této cestě velmi pomáhají. Naděje je nesmírně důležitá, protože nezdarů dosáhnout zřetelný a jasný pokrok bude jistě mnoho a mohou trvat po celá léta a mysl bude stále znovu a vytrvale odbíhat od úkolu, který jí hledající vytkl. Člověk, který navzdory tomu pokračuje ve svých cvičeních a stále věří v jejich účinnost, jednoho dne ke svému úžasu odhalí, že je mu za jeho trpělivost a optimismus náhle udělena bohatá vnitřní odměna.

Koneckonců, musí cvičit pouze po krátké období každý den. Zbytek dne může žít zcela normálním způsobem, užívat svůj intelekt stejně aktivně jako dříve. Účinek tohoto každodenního zklidňování intelektu se přesto začne postupně projevovat nejrůznějšími pozoruhodnými způsoby.

Nakonec, po dlouhých cvičeních a opakováních těchto cvičení, se mysl nabaží svého vzpírání; nabaží se toho, aby utíkala jen proto, aby byla zase neúprosně zahnána zpět, podrobí se a zůstane právě tam, kde ji chcete mít. To je tedy dosažení koncentrace – schopnost zapomenout na své okolí a stáhnout se do svých myš-

lenek a žít zcela v nich. Víte pak jen, že existují myšlenky, do kterých jste ponořeni, a že ony jsou to jediné, na čem vám v této době meditace záleží. Takhle vypadá zvládnutá koncentrace. Ona však vyžaduje velikou sílu předsevzetí, která není běžná. Nemáte-li dostatek síly, pak se musíte snažit ji vyvinout opakovaným úsilím, opakováním tohoto cvičení den ze dne, týden po týdnu a měsíc po měsíci, až se to stane snazším. Mnozí se o to pokoušejí po dlouhá léta. Abstraktní mentální koncentrace je vskutku jedním z nejobtížnějších výkonů.

Tímto denním cvičením začínáte svou mysl snadněji přivádět k činnosti v jednom směru; bude stále více soustředěná, stále více do sebe ponořená a odtažená od vnějších věcí. Zprvu to může být prováděno s pocitem povinnosti, možná trochu nepříjemné povinnosti, protože toto cvičení je obtížné. Po nějaké době, může to být po měsících nebo letech, obtížnost zmizí a vy tomuto cvičení přivyknete. Jako výsledek opakování se dostaví doba, kdy koncentrace se stane naprosto spontánním. Tvrdé lopocení při zápasu s toulajícími se myšlenkami se pak stane zbytečným. Ještě později přijde čas, kdy obrátit se do nitra a přivést mysl k jejímu středu nebude ani obtíží, ani věcí pouhé povinnosti, nýbrž skutečným potěšením, pravou radostí.

Pokročilá koncentrace

Co máte dělat dále? Nyní se musíte připravit na vstup do jiné fáze, kterou je pokročilá koncentrace, a to je bod, kde najdete opravdová dobrodiní a pravé plody svého mnohaletého úsilí. Až dosud jste se museli namáhat a bojovat. Nyní se snažíte o úplný mentální klid. Ukázně-

nou mentální aktivitu musí následovat ovládaný mentální klid – klid, který tím, že rozevírá přítomný okamžik, vpouští nás do věčnosti a osvobozuje nás od kukly myšlenek, kterou se neustále opřádáme. Od této chvíle se máte snažit utišit mysl jakožto celek, vypustit z okruhu vědomí to, o čem jste meditovali, a přitom zůstat v tomtéž soustředěném stavu, v tomtéž pohrouženém postoji, který jste měli předtím.

Na tomto stupni se musíte otázat, kdo to je, kdo cvičí meditaci. Kdo je ten, kdo se snaží uklidnit mysl? Pak musíte uctivě čekat. Odpověď bude ohlášena intuicí, jemným pocitem a něčím velmi neurčitým. Tu si nemůžete vynutit. Musíte vyvinout tu nejbystřejší pozornost a tomuto pocitu se podrobit. To je ona vyšší meditace, kdy dovolíte vnitřnímu světu, aby se vám odhalil.

Meditace se nyní má změnit v odvrácení se od myšlení, přičemž má člověk zůstat tak bystrý, tak zabraný a tak soustředěný, jako když je v nejhlubším stupni přemýšlení, jaký si lze představit. Musíte se snažit přivést mysl hlouběji do ní samé, aby se dostala do jednoho bodu – nikoli do řady bodů, a tam bude spočívat, zbavena činnosti.

Prožijete určité zvláštní zkušenosti. Můžete například, nechávajíce stranou veškeré vize, pociťovat, že se vznášíte částečně nebo zcela mimo své tělo. Můžete cítit, že se stáváte pouhým prostorem. Takové pocity jsou velmi dobré a jsou známkou zřetelného pokroku. Jsou známkou toho, že se osvobozujete od těla, které bylo závažím, přidržujícím vaše myšlenky k objektivnímu světu. Nebojte se, když se dostaví. Když se na tomto stupni zdá, že neznámá síla tlačí vaši hlavu dolů, neodporujte tomu, nýbrž nechte hlavu hluboce klesnout a spočinout

na hrudi. A opačně. Když se zdá, že tato síla hlavu zdvihá, poddejte se tomu.

Je také možné, že se za meditace stanete ospalými. Jestliže člověk cvičí sám, bez pomocí učitele, pak ospalost je rozhodně obtíží, překážkou v meditaci a musíte se ji pak snažit přemoci prostou bojovnou silou vůle, protože spánek v takové době není určitě meditací a nemá žádnou duchovní hodnotu. Takový spánek je uváděn jako jedna z pěti překážek v józe. Ale je překážkou jedině lidem, kteří cvičí bez vůdce.

Jestliže však pracujete s povolaným vůdcem a během meditace usnete, pak to pomáhá, a měli byste se tomu poddat. Nazývá se to „jóga-nidra“, což znamená „jógický spánek“. Má hodnotu v tom, že učitel se snaží urychlit váš pokrok v umění meditace a vynutit váš růst asi tak, jako zahradník může vynutit růst skleníkové květiny. Aby to provedl, musí násilně podrobit vaši vědomou mysl. Co nemůžete sami vykonat vlastním úsilím vůle, toho vám pomůže dosáhnout on; výsledkem bude, že se často dostaví ospalý pocit.

Budete cítit, že usínáte a může se to třeba i stát na několik sekund. Ale probudíte se téměř ihned nato. Spánek bude lehký, bezesný, a těch několik sekund bude mít na vás účinek hlubokého několikahodinového spánku. Když k tomu dojde, bude to způsobeno silným stažením se do nitra za meditace. Zapomenete docela na zevní okolí, pak se probudíte a prodléváte po několik okamžiků na jeho pokraji; to se může několikrát opakovat. Vaše mysl se mihne přes hranici spánku a opět se mihne zpět. Nebojte se onoho chvilkového spánku. Nebude vám překážet. Jen vám pomůže, protože zastaví vaší neklidnou mentální činnost. Je vám dáno trochu

účinné pomoci. Je to urychlování vašeho pokroku, a to je důvod, proč to musí být vykonáno bez vaší vědomé spolupráce. Jógický spánek má ve vašem vývoji opravdovou cenu.

Existuje velmi důležitý krok, který lze poměrně snadno udělat a to je přemýšlet velmi pomalu a soustředěně, a při takovémto přemýšlení vyciťovat ticho, které je v pozadí mysli. Snažte se ignorovat vznikající myšlenky a soustředit pevně svou pozornost na „mezeru“ nebo období mezi vytvořením dvou myšlenek. Vytrvejte v tom, zůstaňte pevní v čisté pozornosti, ve vědomí, a nakonec budou rušivé myšlenky ubývat a zaniknou.

Když máte odvahu zavrhnout všechny myšlenky; když se odvážíte odložit nekonečná hledání intelektu jako pouhou mentální zvědavost; když se dokážete pokorně klanět jedině Nejvyššímu Tichu, teprve tehdy se stáváte hodnými stanout tváří v tvář Bohu ve svém nitru.

Zkrátka, v tomto druhém stupni meditace využíváme vědění, že všechny myšlenky vznikají z jediné myšlenky a to z myšlenky „já“, která sama vzniká z mystického ticha – čistého vědomí. A my vypuštěním všech myšlenek se dostáváme k této kořenové myšlence a jejímu rozpuštění k onomu mystickému tichu – čistému vědomí. Tedy naši pozornost, tím že vytvoříme totální mentální klid mysli, přesouváme na ono mystické ticho.

Ze vznešeného ticha a prázdnoty v pozadí mysli tato myšlenka „já“ je první, která se vynořuje do vědomí. Z ní pramení spousta dalších myšlenek, které tvoří pocit osobní bytosti existující nezávisle sama o sobě. Celá

osobnost vzniká kolem tohoto jediného myšlenkového kořene. Vyhladíme-li tuto prvotní myšlenku, nezbude nic než neosobní Život – Nadjá.

Tento druhý stupeň koncentrace začínáme tak, že si na začátku meditace připomeneme: „Nejsem tímto tělem, nejsem city a nejsem ani myšlenkami!“ Pak mysl musí být zklidněna, jak je to jen možné, a musí být navozena zbožná, soustředěná nálada. Ono ticho, z něhož „já“ vzešlo, se má stát objektem naší oddanosti. Samotné toto „já“ je upoutáno a znehybněno. Veškerou svou pozornost musíme soustředit na prázdnotu za ním.

Celá metoda nyní vypadá tak, že si vnitřně položíme otázku „Co jsem já?“ a pak uctivě čekáme na odpověď z nitra. Avšak čekání na odpověď musí být vyplněno absolutním soustředěním. Mysl se nám nesmí nikam zatoulat. Pokud ano, pak se znovu vyzveme k nové práci položením té samé otázky. Tak bude nyní probíhat naše meditační půlhodina.

Důležitost tohoto principu sebe-dotazování nemůže být nikdy přeceněna. Tážeme se „Co jsem já?“ a *potom ponecháme oné části naší bytosti, jež je duší, aby dala odpověď.* Takto se intelekt pokoří, umlčí se jeho neustálé žvatlání a čeká se na odpověď, jež má přijít z té jediné části naší bytosti, která je opravdu kompetentní ji dát. To znamená, že už intelekt nepřeceňujeme, ale udržujeme jej na jeho patřičném místě. Duchovní hledání může úspěšně skončit jedině tehdy, když poskytuje uspokojení v duchovní oblasti naší bytosti, a nikoli jen v oblasti intelektuální. Myšlenky nás dovedou k duchovnímu já, ale ony samy v sobě toto já neobsahují.

Tento princip tedy vyžaduje úplné obrácení mysli k postoji pokorného tázání se. Pravda se odmítá odhalit

lidem intelektuálně domýšlivým, ale vzdá se těm, kteří klesli na kolena v intelektuální pokoře. Cvičení této metody musí člověka nevyhnutelně přivést k pokoře ducha. Nebylo bez významu, že Ježíš vyslovil ona slova o Království nebeském, které je otevřeno jen těm, kdož se stanou jako malé děti. To, co řekl, byl symbolický odkaz na podmínku intelektuální pokory, která je zapotřebí. I když se nejprve musíme snažit, abychom zostřeným intelektem prorazili skořápku ega, nesmíme váhat odložit tento nástroj, když při svých cvičeních dosáhneme bodu, kdy poznáme, že splnil svůj účel. Ochota „prosit“ o pravdu ve správné chvíli v duchu malého dítěte, jestliže jsme předtím napínali všechny své intelektuální schopnosti – to není znamením slabosti. Je to znakem duchovní síly – jen kdyby to náš pyšný věk byl schopen pochopit! Ochotně uznat omezení intelektu, když jsme dosáhli jeho nejzazší meze, znamená vyzvat příchod něčeho vyššího. Stát se pánem svého myšlení a pak je odložit – to je pravé naplnění cesty.

Avšak tento pokročilý koncentrační stupeň má svoje podmínky. Musíme si uvědomit, že pouhá chladná, bezcitná koncentrace nestačí. Tato cesta vyžaduje, abychom do ní vložili srdce právě tak jako hlavu.

Pouhé intelektuální opakování pokládané otázky „Co jsem já?“, nestačí. Nikoli, je potřeba něčeho více. Toto něco je vnitřní touha po pravdě, upřímné a neustálé toužení po tom, abychom byli vyzdviženi do duchovní oblasti. Tato duchovní touha působí jako hnací síla. To, čeho je tedy třeba, je úmyslné navozování stavů, v nichž je duše ozářena cítěním, a vytváření emocí, když je mysl osvícena jiskrami duchovní touhy. Takto vyrovnaný vývoj nám umožní pokrok na této cestě, a

třebaže základní práce byla intelektuální, bude se nyní odehrávat důležité povznesení citů k navození rovnováhy mezi intelektem a city. Tak bude časem vyvolána vhodná atmosféra, aby se nám z nitra zjevilo božství, po němž toužíme.

Jinými slovy: City musí hluboce prostupovat toto hledání. Každou meditaci má předcházet hluboká oddanost, žhavá touha, láskyplné uctívání a pokorná modlitba. Ano, tato pokorná modlitba je důležitá. Hlavní hodnotou každého zbožného uctívání je náhlé odpoutání mysli od světských záležitostí a přechod k sebepokořujícímu poznání svého vlastního vztahu k božskému zdroji. Každý člověk má právo se modlit ke svému Nadjá. Když se skloní v pokorném, tichém uctívání, poslouchá zdravý instinkt a uplatňuje své právo.

V tomto stupni praktikování meditace přichází chvíle, kdy myšlenky začnou zaujímat větší důležitost v našem denním životě, než jakou měly dosud, a kdy pocítíme důležitost ovládat vlastní myšlenkový život s větší pečlivostí než dříve.

Když v nás zesílí schopnost abstrakce a mentálního soustředění s překvapením shledáme, že souvislost mezi našimi trvalými nebo soustředěnými myšlenkami a mezi událostmi našeho vnějšího života je překvapivě jasná. **Naše myšlenky se stávají tvořivými silami.** Toto poznání nás přivede k obezřetnosti, abychom chovali co nejméně negativních myšlenek, to jest, myšlenek nenávisti, žárlivosti, hrabivosti, strachu, bojácnosti a všech

ostatních destruktivních nebo zbytečných myšlenek. Měli bychom naopak vítat jejich opak.

Když je tohoto stavu dosaženo, je to dobré znamení a dokazuje to, že jsme skutečně udělali na této cestě podstatný pokrok. Z tohoto mentálního pátrání přichází vznešená nádhera duchovního klidu, jehož je tak zapotřebí světu v jeho strastech, a který je tak pozoruhodný v každém člověku blížícímu se k Nadjá.

Jako zvláštní výsledek těchto koncentračních cvičení se mohou dříve nebo později začít objevovat neobyčejné mentální schopnosti. Je však velmi nemoudré hledat je kvůli nim samým. Telepatická síla, pomocí níž lze vysílat myšlenky k jiným myslím a z nich je přijímat, stane se patrnější, a časem se může stát běžnou součástí našeho života. Také prorocká upozornění na budoucí události mohou v nás vznikat zcela přirozeně a samovolně, a později mohou být vyplněna do pozoruhodných detailů. Pouta, která nás váží k fyzickému tělu, se začínají uvolňovat. Náš život ve snu se zcela změní, stane se spojitou rozumnou logickou existencí, jejímž mimořádným rysem je *uvědomování si faktu, že se nacházíme ve snu.* Sen takto ztratí svou mlhavost a fantastičnost a stane se opravdovým pokračováním osobního bdělého života. Život snu se z chaotické, přeházené a nesmyslné podoby, jakou normálně má, vynoří do stavu užitečného, posloupného a rozumného stavu.

Kontemplace – vyvrcholení cesty

Přichází třetí část meditace – kontemplace (ztotožnění se s Nadjá, ponoření se do Nadjá).

Pokud jsme prováděli pokročilou část koncentrace úspěšně, bylo naše vědomí staženo do jednoho bodu v hlavě. Abychom měli úspěch i v poslední části meditace – v kontemplaci – je třeba v této chvíli připojit následující cvičení.

Hledající by měl svou osobní vůli nabídnout jako oběť Božství. Potom by měl vědomou abstrahovanou pozornost jemně a pozvolna odtahovat pryč z hlavy, obracet ji ještě více do nitra, ale ve směru dolů, až je snesena a usazena v oblasti atomu-Nadjá.

Mentální energie musí být snesena dolů a pochována v hrudi. Zprvu se dostaví něžný pocit tání v hlubinách srdce, jemná posvátná přítomnost podobná vánku, jež nás stále více zaplavuje. Když se dostaví, nemá být ignorována, ani její důležitost přehlížena. Nováčci by její vysoké, ale tiché poselství mohli podcenit. Po dostatečných pokusech a dlouhé zkušenosti shledáme, že se vědomí postupně samo od sebe usazuje v jednom bodě a zůstává tam pevně soustředěno. Tento bod „zachytí“ pozornost jemným sevřením, pocitem zajetí, v němž nalezneme zálibu jako v nejnádhernějším pocitu, jaký si jen lze představit.

Bylo by nesprávné říkat, že neexistuje žádný fyzický pocit, který doprovází tento zážitek. Takový pocit *existuje*, ale je to pocit, který přesahuje fyzický svět. Existuje velmi jasný pocit „proražení průduchu“ Nadjá.

Ke svému překvapení shledáme, že tento proces „obracení“ *prohlubuje* vědomí a ještě dokonaleji je odta-

huje od fyzického světa. Poslední odrazy vnějšího světa zaniknou. **Co bylo dříve subjektivní – jako například mentální představa – *nyní* zcela změní svůj vztah, neboť se vůči vnitřnímu já stane objektivním. V tomto novém stavu se bude i myšlení jevit jako vpád z *vnějšku.*** Budeme mít osvobozující pocit, že jsme nyní opravdu v kontaktu se sebou samými, že prozkoumáváme hlubiny dosud nepochopitelného pozadí naší bytosti.

Intelekt bude zachycen a držen v Srdci. Možná, že po mnoho let cvičení bude pokračovat nějaké myšlení zároveň s tímto nádherným pocitem, ale v konečném stupni vývoje, jehož dosahuje jen velmi málo lidí, všechny myšlenky ustanou.

Během tohoto cvičení, když bude nalezeno Srdce, můžeme někdy v jeho oblasti zažít určité teplo. Nějakým zvláštním pochodem vnitřního zření můžeme dokonce i vidět jemné zářivé zlaté světlo svítící v tomto místě. Toto záření může být dokonce tak jasné, jako zážeh blesku. Středověcí katoličtí malíři zobrazovali někdy Pannu Marii a Krista s hořícím srdcem. Nábožensky inspirovaní umělci nezřídka vyjadřují něco, co je vyšší než jejich normální chápání a vědění. Tyto psychické pocity ale nejsou hlavní událostí tohoto procesu a nesmíme je hodnotit více než jako jeho nedůležité vedlejší produkty.

V onom vznešeném stavu nalézáme okraj zářícího středu lidského ducha, a pak poznáváme, že Srdce je pravým, třebaže skrytým, středem všech lidských činností, veškerého lidského mentálního života a fyzických činů. Tímto způsobem jsme přivedeni k zasvěcujícímu zážitku Nadjá tím, že vědomí z mozku, kde obvykle přebývá, sestoupí do srdce. Takto se hluboce ponoříme do

své bytosti a jako odměnu nalézáme perly blažené harmonie a věčného života.

Osobní ego totiž připravilo vhodné podmínky pro přerušení svého ztotožňování se s hrubým fyzickým tělem a pro svůj návrat do svého původního sídla. Všechno je nyní připraveno pro jeho konečné a vrcholné podrobení. I tento stupeň je nesmírně vznešený a plamen naší duchovní bytosti nyní začíná jasně hořet. Myšlenkám není dovoleno směřovat ven, a mysl se pak nezbytně musí probudit v srdci.

Bylo dosaženo nejhlubšího bodu v těchto cvičeních, který je zde možno popsat. Kdo věrně prováděl to, co od něho bylo dosud žádáno, a pokračoval, až se jeho snahy setkaly s jistým stupněm úspěchu, připravoval se po celou tu dobu na krok, který jej nyní očekává.

Odtažené vědomí by se nyní mělo zabývat jen sebou samým, vzdáleno od zpráv o vnějších věcech a daleko od vzpomínek na ně. Mělo by se tlačit hluboko do nitra a nechat všechny myšlenky zmizet. Nemusí se již tázat „Co jsem já“ pouhými slovy, neboť sám akt hlubokého ponoření do nitra zformuluje tuto častokráte kladenou otázku. Ego dosud vynakládá úsilí, ale je to již ego tak přetvořené, že je ve srovnání s normálními standardy k nepoznání. V tomto zduchovnělém obrácení se do nitra na sebe sama, o něž se nyní pokouší, musí být intelekt zcela umlčen, dech omezen a plná síla pozornosti snesena dolů do nepatrného bodu v srdci.

Když jsme se dostali až sem, musíme se postavit před nejkritičtější zkušenost ze všech. Teoreticky lze tento krok snadno provést, ale v praxi se ukáže obtížným. Nesmíme si už říkat: „Toto je další krok, který mne očekává“, ale: „Nepokusím se o

nic dalšího. Jakákoli zkušenost, kterou duše potřebuje, musí nyní přijít zcela sama od sebe. Budu prostě čekajícím pasivním a vnímavým činitelem. Tento osobní život a tato vlastní vůle jsou obětovány vyšší Síle.“

Ego musí nyní zmizet. Zrozeno v lidském srdci, musí se tam vrátit, aby *dobrovolně* zemřelo.

Veškerá ta obrovská pavučina myšlenek a citů, jež byla upředena kolem první ego-myšlenky, nesmí se už zrcadlit v našem vědomí. Musíme změnit svůj vnitřní postoj a dosáhnout souladu s tímto neznámým Nadjá.

Slova žalmisty, „Buď tich a poznej, že já jsem Bůh“, musí se brát doslova. Nadále nemá existovat žádný záměr, žádná touha, a dokonce ani žádná snaha po duchovním poznání.

Musíme se všeho vzdát. Jenom do té míry, do níž se vzdáme *všeho*, co jsme dosud považovali za sebe, jen do té míry se bude moci pravé vědomí objevit. Stačí žádat, čekat a naslouchat; tak se rozezvučí všechny „chodby“ bytosti výzvou k neviditelnému Nadjá, aby dalo svou odpověď.

Vědomí je nyní připraveno, aby se zcela osvobodilo od ega, s nímž se až dosud ztotožňovalo. Učiní tak samo od sebe, jestliže to dovolíme, ale každá snaha urychlit tento pochod svou vůlí ničí jeho záměr a maří „proměnu“.

Je velmi důležité pochopit, že nyní nebudete dělat pokrok svým vlastním snažením, nýbrž tím, co učiní Nadjá.

Jakmile si představíte, že děláte pokrok, automaticky ho zastavíte! Proto jen málo lidí se dostalo za tento stupeň. Jsou tak šťastni nad tím, že dospěli k tomuto

nádhernému bodu meditace, o kterém se domnívají, že ho dosáhli svým cvičením, že nechají vklouznout do svého nitra jemnou formu egoismu, a jakmile ta se nepovšimnuta vetře dovnitř, Nadjá ustoupí. Na této úrovni zůstává mnoho lidí, kteří se nedostanou nikdy dále prostě proto, že se spoléhají na své osobní úsilí.

Prvním ovocem úspěchu bude pocit, že jsme odtrháváni od svého zakotvení v životě, okamžiková ztráta pocitu reality vesmíru. Je to jako skok do propasti nekonečna, kde hrozí, že podstata naší existence neodvolatelně zanikne. Tento podivný stav je směs krátkého, ale mocného strachu před smrtí s pocitem, že jsme osvobozováni. Tyto dva pocity spolu zápasí a snaží se naši duši ovládnout; sehrávají božské drama ve středu naší bytosti. Nyní je žádána naprostá nebojácnost, *ochota zemřít.* Takováto žhavá odhodlanost promění časem veškerý odpor v prach a popel. S praxí přijde den, kdy tento zápas pomine a dostaví se předzvěst, že vstupuje nejvyšší změna. Měli bychom se s ní setkat s postojem naprosté odevzdanosti. „Ne má, nýbrž Tvá vůle se staň“, vyjadřuje přesně požadovaný postoj. Zahrnuje to i vzdání se každé myšlenky na to, že jsme na duchovní cestě nebo že hledáme duchovní cíl. Dříve jsme pracovali pro dosažení jednoho nebo druhého stupně vnitřního poznání; nyní se musíme stát nádobou, která se sama vyprázdní a čeká na božský příliv, aby přišel, kdy a jak se mu zachce. Musíme se co možná nejplněji otevřít. Nesmíme mít ani ty sebemenší výhrady v jakémkoli směru. Musíme odpočívat s utlumeným dechem, jako šeřící se krajina ztichlá před zapadajícím sluncem. Musíme trpělivě, naprosto trpělivě, čekat na odpověď, jež má z tohoto ticha přijít. Místo abychom nadále hledali Já pomocí inte-

lektuálního úsilí, ustaneme a necháme, aby Já hledalo nás! Teprve až tento bod projdeme, povede nás zázračná síla meditace ze vznešeného ticha k božskému prameni, v němž vzniká ono „já“.

Všechna tato častá opakování a zdůrazňování toho, že je zapotřebí vzdát se egoismu v jeho nejjemnějších a nejméně zjevných formách – i ve formě úsilí – jsou nutná vzhledem ke kritické důležitosti této transformace z osobnosti do neosobnosti. Odpovídá to stupni, v němž těhotná matka po devíti měsících dojde k okamžiku vlastního zrození dítěte. Veliká péče, jíž je třeba při narození dítěte, není větší než ta, která je nyní nutná při zrození lidské bytosti do Nadjá. A tím je člověk doslovně „znovuzrozen“ a dosáhne nezapomenutelného důkazu svého vlastního božství. Jeho hledání se *náhle* skončí a duše, jež se do té doby zdála pouze mlhavou abstrakcí, se stane v jeho obnoveném životě živoucí skutečností.

A tak následuje vnitřní odhalení, božské Nadjá vstoupí do pole naší pozornosti. Přináší s sebou „mír, který se vymyká chápání“, jak to vyjádřil sv. Pavel. (Lepší překlad by byl „mír, který se vymyká intelektu“.) Poznáváme, že jsme nyní v Boží přítomnosti. Je to zážitek, který nemůže být překonán. Rozbije všechny bláhové iluze a rozptýlí všechny mylné sny. Zmatek a rozpory zmizí. Osvícení projasní temná místa mysli nádherným světlem. Budeme VĚDĚT a vědouce přijmeme. Odhalíme totiž, že srdce našeho Bytí je i srdcem Vesmíru. A to je dobrotivé.

Od té chvíle je naším úkolem změnit občasné stažení se do nitra ve zvyk sebe-soustředění, k němuž se máme uchylovat kdekoli a kdykoli během dne, až se to stane pevným a převládajícím stavem, v němž je srdce

stále ponořeno v Jednotu, zatímco hlava a ruce se zaměstnávají svými povinnostmi. Toto je onen třetí stupeň nazývaný kontemplací, což znamená ponoření se, ztotožnění se s Nadjá. Nejsme my a Nadjá, ale my a Nadjá jedno jsme.

Zkrátka, cílem meditace, když vrcholí v kontemplaci, je utišení veškeré mentální aktivity tak, aby Mysl sama, pramen a podmínka veškeré této aktivity, mohla být poznána ve svém původním stavu.

Cvičení klidu mysli není pouze odtažením pozornosti od světa. Znamená odtažení se celou svou bytostí, celým svým srdcem, celou svou myslí, hlouběji a hlouběji až je střed dosažen, pocítěn a hledající je sjednocen s Nadjá.

Nyní budete podrobeni zkoušce – dokončení započaté odpovědi závisí od vás. Odevzdáte se Nadjá, jakmile pocítíte vnitřní rozplývání? Musíte mu podrobit všechno – své naděje, sebe sama i své okolí – a soustředit se bez jakéhokoli úsilí. Tajemství, které vás přivede k onomu úspěchu? Vybídněte ho, jako byste chtěli, aby vás úplně ovládlo, protože to je jediný způsob, kterým Nadjá může odpovědět.

Začíná tím, že se vás dotkne prostřednictvím vašeho cítění. Při tom, jak tento pocit rozplývání bude zesilovat a vy se mu budete každý den stále více podrobovat, dosáhnete bodu, kdy toto rozplývání ustane. Vaše cítění, které zdánlivě dosáhlo krize, se uklidní, a třebaže jste byli na pokraji pláče, náhle pocítíte uspokojení.

Je to citové vnímání sestupu vaší mentální energie dolů do srdce, které způsobuje pocit rozplývání, vnitřního rozplývání, jako by samotné vaše srdce se počalo rozpouštět. Když se vám dostaví tento pocit, můžete z toho poznat, že to je první slabý záchvěv vašeho Nadjá.

Spočívejte jen spokojeně v onom tichu a nechte přijít cokoli. Naučte se dlít v onom posvátném tichu. Spočívejte tam, ničeho nemajíce a ničím nejsouce, jenom čekejte, ale neočekávejte nic zvláštního. Buďte spokojeni s příjemným očekáváním. Nebudete schopni dále pokročit svým vědomým úsilím, ale jednoho dne se něco přihodí. Bude to jako nádherný oblak, vystupující pozvolna na oblohu.

Když ve svých meditacích dosáhnete bodu, kdy zdánlivě docházíte až dolů k základu a vaše myšlenky ustaly, kdy i váš jógický spánek pominul, a kdy dokážete udržet svou mysl naprosto klidnou, pak musíte čekat na příchod tohoto vznešeného stavu. Přichází sám ze své vlastní vůle.

Lze říci, že **naše meditace jsou pohyby od vnějšku do nitra, protože směřují k odtažení naší pozornosti od vnějšího světa do středu naší bytosti. Když se však k onomu středu přiblížíme, nesmíme vyvíjet žádné další úsilí, nýbrž musíme zůstat v klidu a dovolit Nadjá, aby se vynořilo ze skrytých hlubin a tajemných hloubek, které my překrýváme, *a tak se přesunulo z vnitřku na vnějšek. Neboť pro Nadjá je vnějšek to, co je pro nás vnitřek.* Pochopení tohoto principu má základní důležitost pro správné pocho-**

pení práce, kterou máme vykonávat při těchto duchovních cvičeních. Začínáme se sebe-zkoumáním. Později přejdeme k sebe-podrobení skrze metodu sebedotazováním a nakonec dojdeme ke znovu-zrození.

To je tedy konečný cíl všech těchto duchovních cvičení a mentálních snažení, většinou tak cizích našemu všednímu životu. Snažíme se vystopovat ego, to, co se zdá být jástvím, co – pokud je nám známo – je celým naším životem, a když jsme ho konečně vystopovali k jeho sídlu a zmocnili se ho, chceme ho paradoxně obětovat a zcela se ho zbavit. Chceme však ztratit ego, jen abychom nalezli věčně zářící Nadjá; chceme je zcela vrhnout do moře božství, aby tam bylo pohlceno a zcela jasně si uvědomilo pravý zdroj svého bytí. Slovy Ježíšovými: „Ten, kdo ztratí svůj život, nalezne jej.“

Je opravdu obtížné bloudit někdy bez jakéhokoli světla, které by nás vedlo labyrintem naší vnitřní bytosti, dokud není kořen ega odhalen, ale ještě obtížnější je odevzdat je jako dobrovolnou oběť na oltář oddanosti k Nadjá.

Koneckonců, **lneme ke svým tužbám a k osobnímu já jen proto, že hledáme štěstí.** Uspokojení těchto tužeb je však samo mlhavým odrazem uspokojení, které svým uctívatelům může udělit jedině Nadjá. Dočasné štěstí, jež nalézáme, když získáme věci nebo osoby, po nichž toužíme, je jen zábleskem, pouhou jiskrou z ohně základního štěstí ducha.

Podle prchavého, ale možná intenzivního uspokojení, které získáváme pokaždé, když se nám splní nějaké přání, můžeme posoudit, jak úžasné je ono vrcholné uspokojení, které nám dá vstup do stavu Nadjá. Neboť i prchavé radosti pozemského života poskytují štěstí, to je

ale jen drobet upuštěný od hostiny. Tyto radosti nám přinášejí mikroskopické zlomky štěstí z věčné zásoby, jejímž pramenem je Nadjá.

To není jen poetické konstatování, nýbrž náznak vysoké psychologické skutečnosti. Kdyby Nadjá nebylo nejvyšší formou štěstí dosažitelného člověku, žádné radosti by mu nic neposkytovaly, protože **okamžik, kdy nějaká radost dosáhne svého vrcholu, je okamžikem, v němž člověk náhle ustupuje od oné žádosti – jelikož již byla vyplněna – a od ega, které je kořenem této žádosti; v tom okamžiku bezděčně zažije Nadjá.** V té chvíli zažije nejvyšší radost, kterou mu může dát vyplnění jeho žádosti. Člověk však dělá základní chybu, když předpokládá, že je to vyplnění jeho touhy, co mu přináší pocit radosti. Nikoli. Co se skutečně stane, je to, že na okamžik ona touha od něho odpadne a on pocítí uspokojení intenzivního míru. **Jestliže získá věc nebo osobu, po níž možná léta toužil, pak přirozeně tato touha zanikne, když bylo cíle dosaženo. Současně zaniká i její základ, ego. Takový člověk na okamžik a zázračně vstoupí do stavu Nadjá, uzří jeho nadzemskou a nepomíjející krásu, ale není si vědom skutečné pravdy, co se stalo – že byla odstraněna osobnost.** To může trvat jen okamžik, protože dokud ego člověka ovládá, bude mu ihned předkládat jinou touhu, jejíž splnění musí hledat. Psychologický pochod této božské introverze je tak rychlý, že si člověk nepovšimne – a ani si nemůže povšimnout – přechodu od vyplněné touhy k touze další, která ještě musí být vyplněna a která může být příčinou nového toužení po další dny, měsíce nebo léta.

V prvé řadě je třeba pochopit, že je to během náhlého záblesku stavu bez touhy, stavu oproštěného od

ega, který se tiše objeví na nekonečně malý zlomek vteřiny po smyslové rozkoši nebo splněném přání, kdy k němu přijde toto nejvyšší štěstí a osvítí jeho duši. Pocit zmizení osobního jáství vyvolává neobyčejné a jedinečné osvobození. **V okamžiku, kdy je touha uspokojena, nastane interval, v němž je ego absolutně zbaveno břemene a mysl se stáhne do svého tajného zdroje a zažije blaženost Nadjá.**

Příroda je věčně tvořivá. Když zaniknou proměnlivé touhy osobního ega, pak jako božský ekvivalent poskytne trvalý mír Nadjá. Proto **nejlepší způsob, jak hledat pravé uspokojení, není v ukájení povrchních osobních tužeb, jež mohou zastavit vývoj člověka, ponížit ho a spoutat, nýbrž v hlubší extázi neosobního bytí.**

Ego-myšlenka je jako šňůrka, na níž jsou jako korálky navlékány všechny naše vzpomínky, smyslové dojmy, zájmy, tužby, obavy, myšlenky a city. A když mluvíme o podrobení ega, není tím míněno podrobení jednoho zvláštního korálku, nýbrž celé šňůrky, která drží pohromadě všechny ty rozmanité korálky a bez níž by se rozpadly. To lze provést jenom tím, že budeme obracet mysl do nitra a budeme se soustřeďovat hlouběji a stále hlouběji do Srdce, až už jednotlivé korálky myšlenek a citů nebudou zaměstnávat naše vědomí, ale zůstane jediná myšlenka sebe-existence. Potom objevíme, že opravdu jsme andělé spadlí z rajských výšin.

Od okamžiku, kdy jsme poprvé pocítili stav kontemplace, začneme znovu datovat svůj život.

Není třeba, abychom dělali nějaká vnější gesta vzdávání se světa, jestliže chceme dojít ke stavu naprostého sebe-podrobení. Nejsme totiž vybízeni, abychom se vzdali tohoto předmětu nebo tamté osoby, nýbrž *osobního pocitu* v nás, který nás k nim poutá. Tento pocit ega nemůže být zapuzen žádnou naší vlastní silou, stejně jako se člověk nemůže vyzdvihnout za tkaničky svých vlastních bot. **Třebaže na pokročilém stupni směřuje celé naše úsilí k tomu, abychom vyprázdnili svou mysl od myšlenek a dovolili Nadjá, aby odpovědělo na naši otázku „Co jsem já?“, nesmíme si přitom představovat, že myšlení zastavíme svým vlastním úsilím. Myšlení se zastaví jen tehdy, když na ně zapůsobí vyšší síla. Tato síla náleží Nadjá a tak to, co skutečně děláme, je, že voláme a prosíme a dovolujeme Nadjá, aby nepokojný intelekt ztišilo a zklidnilo. Sami ale můžeme připravit cestu a odstranit překážky pro příchod vyšší síly, která není nic jiného než Milost Nadjá**. Milost je strážcem vchodu do svatyně. Toto udělení Milosti, toto projevení se autority vyšší než je naše vlastní, je tím, co bude vyhlazovat naši připoutanost k egu a co nám dá nepředstavitelný mír duchovního osvobození. Milostí Nadjá se nakonec dostaví nádherné vyvrcholení celého úsilí.

Působení síly této Milosti je tajemné. Naší povinností je připravit správné podmínky, vhodnou atmosféru, v níž Nadjá může poskytnout svoje odhalení, ale ani tehdy, když už podmínky byly připraveny, nemůžeme předpovědět přesný okamžik, kdy toto odhalení nastane.

Tato Milost je pociťována jako určitý pohyb v nitru hledajícího, pohyb, který se jej snaží uchopit a stáhnout

hlouběji do něho samého. *Je vždy zažíván jako projev v oblasti srdce.*

Vzniká v jeho nitru s velitelskou silou a uchopí jeho city a myšlenky takovým způsobem, že nejen cítí, že veškerý odpor je marný, ale nemá ani sebemenší chuť odporovat, protože tato Milost ovládá jeho vědomí jako magickým kouzlem. Začíná s pocitem, že se něco taví v jeho srdci. Pokračuje převrácením celého jeho dřívějšího názoru na život; pýcha, předsudky, pevně chované představy, touhy i antipatie jsou vrženy do tavicího kelímku a na čas zmizí. Vše končí ve více či méně úplném podrobení se ega božskému panovníkovi, který se nyní objevil. Tato zkušenost se může opakovat často nebo až za dlouhou dobu. V prvém případě je hledající opravdu šťastným člověkem a růst jeho osvícení bude velmi rychlý. V jeho životě dojde k úžasným převratům a ty povedou k odhalení, které je právě tak jisté, jasné a určité jako je vznešené. Milost může sestoupit na méně než pět minut nebo může setrvat po pět hodin. V tom případě bude mít takový člověk úžasné štěstí a tato zkušenost ho velice změní. Díky projevům takto štědře udělené Milosti dojde k pozoruhodným změnám.

Existují znamení, která předpovídají příchod Milosti. Nejdůležitějším z nich je silná touha po duchovním světle, která svírá srdce stále silněji, člověk mnoho trpí a vše se mu zdá neuspokojivé. Běžný život se mu zdá nudný, prázdný, mechanický nebo utiskující. Každodenní běh života se stává bezcílným přeludem. Když se tato intenzivní touha po duchovnu stane mocným proudem v našem citovém životě, můžeme si být jisti, že její vyplnění není daleko. A čím mocnější bude toto toužení, tím silnější bude projev vzbuzené Milosti.

Dalším znamením příchodu Milosti je pláč, buď nad nepřítomností tohoto duchovního světla, nebo při nějakém slově, události nebo představě, při všem, co v nás vyvolá vzpomínku na existenci Nadjá. Takovýto pláč nemusí být vždy viditelný a vnější; může se dít tiše v tajném koutku srdce. Když se však slzy skutečně objeví, pak jim nemáme odporovat, nýbrž se podrobit jejich palčivé emoci, dokonce natolik, že je budeme prolévat tak často a vytrvale, jak jen vnější podmínky dovolí. *Takové slzy jsou cennými spojenci hledajícího; přinášejí s sebou tajemný vliv, který rozpouští ony tvrdé nánosy vybudované egem, kůru, která brání vstupu Milosti.* Jejich jemnou, avšak mocnou pomocí lze dosáhnout velmi mnoho; někdy podobného výsledku jako běžným úsilím v meditaci. Proto vítejme tyto návštěvníky, když přijdou, a plačme otevřeně a nezadržovaně, máme-li k dispozici samotu, nebo tiše a nepozorovaně, je-li třeba. Dovolíme tak, aby byly smyty překážky, které jsme si sami vybudovali. Aby takové silné toužení a pláč byly účinné, musí hledajícího pohnout do nejzazších hlubin jeho bytosti. Slzy musí vycházet z vnitřního popudu. Jen ten, kdo ví jak plakat pro Nejvyšší a umí se zdržet pláče nad světským zklamáním, je hoden poznat Pravdu.

Mohou se projevit i jiná znamení; hledající může mít jediný jasný a prorocký sen, který intuitivně pochopí jako jasné poselství od Nadjá. Takový sen bude neobyčejně živý a nezapomenutelný. Dále může dojít v jeho světském prostředí ke změně nebo k naprosté krizi, která naznačí, že nastal nebo je blízký čas, kdy přejde do nového prostředí s novými vhodnějšími vlivy. Tímto způsobem, jakož i svým vlastním vnitřním cítěním se může člověk dozvědět, že se blíží období duchovního světla.

Milost však může samozřejmě přijít i bez jakéhokoli zvěstovatele.

Jiný způsob, jímž může Milost přijít k duchovně toužícímu člověku, je v podobě mudrce, adepta nebo některého jejich žáka, který může být použit jako vhodný nástroj.

Úspěšná kontemplace trvá asi třicet minut. Tato doba poskytne plnou hodnotu; jejím prodloužením nelze nic více získat. Prodlužovat kontemplaci přes tento stanovený čas je zbytečné a opravdu obtížné. Mimoto, na mentalistické stezce se nepovažuje za prospěšné utvořit si zvyk takového prodlužování, protože jako výsledek se snadno může dostavit netečnost ke společnosti nebo psychologická pasivita. Nelze však pro úspěšnou meditaci stanovit určitou dobu; může trvat od několika minut až – ve výjimečných případech – po několik hodin. Uspokojivý průměr je asi půl hodiny.

V tomto třetím stupni je obzvláště třeba pečovat o to, aby bylo tělo naprosto pevné, neboť třeba i slabé svalové zachvění nebo nepatrná změna polohy těla může působit zpětně zcela neúměrně a může kontemplaci snadno rušit nebo zcela přerušit.

Insight

Když nejvyšší Skutečnost je prohlášena za nepoznatelnou a nemyslitelnou, míníme tím, že je nepoznatelná pouze pro vnímání fyzickými smysly a nemyslitelná pouze intelektuálním vědomím. I když Absolutno je mimo

běžné lidské možnosti chápání, není mimo chápání mimořádné. V člověku totiž existuje schopnost, kterou může rozvinout a která je vyšší než jeho běžné chápání: je to schopnost transcendentálního insightu, který mu může umožnit poznat a zažít tuto Skutečnost. **Hledání musí být dovršeno nepřerušeným trvalým insightem do vnitřní Skutečnosti!!!**

Člověk objevuje sebe jako tělo očima, ale sebe jako Nadjá objevuje insightem.

Když je člověk tak očarován svou osobností, že považuje Nadjá za neexistující, a tak očarován jevem světa, že považuje Mysl za pouhou iluzi, říká se o něm, že dlí v nevědomosti. Když však si je vědom Skutečnosti tak intimně, jako si je vědom svého vlastního těla, teprve tehdy má pravý insight. **Jeho boj o dosažení pochopení života nebude přiveden k rozhodujícímu výsledku, dokud není insight plně rozvinut.**

Když je rozum schopen zvítězit nad svou jednostranností a připustit hru jiných činitelů, bude sám absorbován vyšší a bohatší všeobjímající schopností přímého insightu. Insight by neměl být zaměňován s pouhou jasnozřivou vizí. V určitém smyslu je insight syntetická schopnost, neboť spojuje abstraktní rozum metafyzika, cit umělce, intuici mystika, konkrétní rozum vědce a praktickou vůli činného člověka. Všechny tyto schopnosti slučuje a přitom je něčím vyšším, co všechny překračuje. Co metafyzik poznává pouze intelektuálně a mystik cítí pouze citově a intuicí, je obsaženo, spojeno a navíc překročeno v insightu.

Ten, kdo má tento bezpečný insight, je osvobozen od církevních dogmat, od spekulací teologů i od poblouznění mystiků a představ vizionářů. Jakmile člověk do-

sáhl tohoto vyššího vědomí, jeho pohled na svět bude mít jistotu dokonce větší, než je jistota matematiků.

Jak si můžeme být jisti pravostí insightu? Zmizením nevědomosti, která je jeho opakem. Insight a nevědomost nemohou spolu existovat. Jeho pravdivost není argumentem, ale dosažením. Příchod insightu znamená, že zmizelo zaslepení. Člověk může vidět tam, kde dříve jeho oči byly pevně zavřeny iluzí. Od té doby je v něm to, co bez přestání a trvale upírá svůj zrak na Bezčasové, Skutečné a Neosobní. Jedině insight má schopnost se vyslovit o univerzální pravdě a věčné realitě existence, a to proto, že jedině on má schopnost proniknout zdání světa a zažívat blaženost za ním. Pro tuto nezastřenou schopnost Skutečnost nepotřebuje žádné jiné vysvětlení v tom smyslu, v jakém nepotřebuje člověk žádné zevní svědectví nebo rozumové důkazy o existenci Slunce: je naprosto průkazná v jeho vlastní zkušenosti.

Osvícení začíná jako postupující proces, ale končí jako náhlá událost. Člověk se pomalu vyvíjí k odhalení Nadjá, ale jeho nádherný květ rozkvete nenadále. Insight se objeví sám od sebe a bez dalšího snažení, když je skončena potřebná příprava. To, co se pak stane, je něco jako skutečný obrat v základech celého vědomí. Uvědomí si svou vlastní bezprostřední jednotu s prapůvodní podstatou konečným zábleskem osvícení, které navždy účinně odstraní veškeré pochyby a veškerou nevědomost. Tento první záblesk bude pro člověka tak úžasným a zářivým odhalením, že zanechá nesmazatelný dojem v jeho mysli, a on – i kdyby chtěl – nemůže nikdy zapomenout, co takto poznal. Jeho víra v existenci vnitřní skutečnosti je potom absolutně neotřesitelná a jeho rozhodnutí pokračovat v hledání nezvratné.

Každý, kdo měl takový záblesk insightu, zažil skutečnost nebo okamžik osvícení, bude si přirozeně přát jeho neustálou přítomnost, anebo alespoň jeho častý návrat, kdykoli si to přeje. Ale shledá, že přestože se insight vztahuje k tomu, co je jediné, nejvyšší a konečné, existují v člověku oddělené, za sebou jdoucí stupně k jeho plnému rozvinutí. Čas, který potřebuje růže k tomu, aby vytvořila poupata, je neúměrně delší, nežli čas, který potřebují tato zelená pouzdra, aby se otevřela a rozvinula v květ. Rozvinutí insightu je obdobné. Hledající se lopotí dlouhé únavné měsíce nebo léta uprostřed citových nálad temnoty a neúspěchu, bezútěšnosti a jednotvárnosti. Náhle zazáří světlo, slepota zmizí a on opět vidí. Záblesky osvícení však rychle pominou, ale přizpůsobování se jim charakterem a mentalitou, životem a osobností trvá skutečně neúměrně dlouhé období. Často mohou uplynout léta čekání, než se božská návštěva opakuje. Plné probuzení insightu je progresivní postupnou událostí s časovými mezerami mezi každým stupněm. To pochopíme lépe, uvedeme-li analogii, pomocí které je insight obvykle v tomto učení zobrazován.

První záblesk skutečnosti potřebuje tolik času, kolik času potřebuje blesk k protnutí oblohy. Proto první svítání insightu se v tomto učení nazývá „mihnutí blesku“. Záblesk je ve skutečnosti tak rychlý, a proto tak prchavý, že příjemce musí být velmi bdělý a bystrý, aby zachytil jeho oslňující význam, dříve než zanikne. Nezůstává, ale mizí v době kratší, než je vteřina. Intelekt musí zacházet s tímto mystickým zábleskem tak jemně, jakoby to byla křehká orchidej. Přílišná analýza může vést k jeho zničení a nedostatečná analýza k jeho nepochopení. Hledající vidí skutečnost nejdříve tak, jako člověk sedící v tma-

vé místnosti zahlédne předměty, které tam jsou a jsou náhle osvětleny bleskem, který je tak rychlý, že nestačí více, než si nejasně uvědomit obrysy interiéru. Tento stupeň insightu může být rovněž srovnán se zahlédnutím lidské postavy z dálky, aniž lze rozeznat, je-li to muž nebo žena. A tak jestliže mu unikne – což se pravděpodobně stane – mnoho z tohoto významu při první příležitosti, mělo by ho to varovat, aby byl lépe připraven, až záblesk přijde znovu. Každý další záblesk umožňuje stále více rozeznávat různé věci jednu od druhé. Tak jako může pozorovatel při prvním zazáření blesku zahlédnout pouze vnitřní stěny pokoje, při druhém zazáření může vidět také stůl a některé židle, při třetím i některé osoby, které tam také jsou, až konečně pochopí, jak místnost skutečně vypadá, stejně tak i hledající objevuje, že každý prchavý záblesk insightu, k němuž dojde, směřuje k tomu, aby viditelný obraz spojil a doplnil.

Zůstává však faktem, že tyto záblesky skutečnosti jsou pouze prchavé, nechť se opakují sebečastěji; když záblesk pomine, musí hledající dále žít z nezapomenutelné vzpomínky, projevující se formou mocné intuice, nikoli trvalým vjemem. Takto vzniká nutnost postoupit do druhého stupně, v němž tentýž člověk, který dříve viděl pokoj osvětlený jednotlivými a přerývanými blesky, nyní vidí stejný pokoj osvětlený malou petrolejovou lampou. Světlo je nyní stálé a svítí několik hodin, dokud petrolej není spotřebován. První zářivý záblesk se ukáže být jen předzvěstí stálého stavu, který bude jednoho dne trvalý. Insight je ze začátku krátký, ale s přibývající zkušeností se stále více a více prodlužuje.

Na třetím stupni vidí skutečnost, jako člověk v tmavém pokoji vidí předměty ve světle měsíce v úplňku.

Na čtvrtém a posledním stupni vidí skutečnost stejně, jako tentýž člověk vidí předměty v plném světle poledního slunce.

Tento insight je cílem a smyslem života a my ho musíme jednou získat. Svět, který je předkládán naší zkušenosti, se jeví, jakože je vytvořen z milionů jednotlivých a nezávislých článků, avšak je vytvořen z jediného materiálu – Mysli. Jedno se jeví jako Mnohé! A tak zdánlivá různost věcí nakonec splývá v jednotu. Všechny ty myriády idejí nejenže existují v mysli a pro mysl, ale nejsou v základě ničím jiným, než myslí. Země, hora i řeka, každý stvořený předmět, každý žijící tvor, dokonce každá lidská bytost je pouze myšlenkový výtvor, jehož tvar se objeví a zmizí jako vlny na nekonečném oceánu. Vlny mohou zaniknout, ale oceán zůstane. A myšlenky mohou zaniknout, ale Mysl zůstane. Není ničím více a ničím méně, než prvním počátkem a konečným zdrojem všech myšlenek, bytostí a věcí. Objektivita světa existuje pro jednotlivce, ale pro Světovou Mysl, která je jejím základem, je pouhým jevem. Když to však jednotlivec pochopí a obrátí svou pozornost k této skryté mysli a pozná ji konečně takovou, jaká je – ať v klidu, když spočívá sama v sobě, nebo projevená v zevní činnosti – říká se, že dosáhl nejvyššího insightu. Všechny jiné druhy zkušenosti se zabývají něčím, co není podstatou této Mysli, ale jen jevem. Pouze insight se zabývá něčím, co se týká Mysli samé. Všechny ostatní zkušenosti se zabývají tvary, ale insight se zabývá tím jediným, beztvarým. V okamžiku, kdy si mysl uvědomí, že ona sama je trvalou skutečností za pomíjivými jevy, trvalým pozorovatelem svých vlastních měnících se myšlenkových tvarů, v tom okamžiku ji pravda protne jako blesk a iluze je rozptý-

lena. Neboť **insight člověka je Mysl kontemplující sama sebe.**

INSIGHT JE REALIZACE JEDNOTY.

K odhalení Mysli v její čisté nahé jedinosti dojde v sebe ponořeném, psychologicky svobodném stavu, v Prázdnotě prosté myšlenek a vjemů. Ale nestačí se Prázdnoty dotknout, třebaže mnoho mystiků to považuje za dostačující. Prázdnota musí být dále vnesena do Plnosti, Světlo musí sestoupit do Temnoty; osobnost se nesmí oddávat Prázdnotě ke svému vlastnímu extatickému potěšení, ale musí přeměnit blaženost ve službu. Toto vědomí Prázdnoty musí být vneseno nejen do každého bdělého okamžiku, ale také do každého okamžiku snu. Rozdělení na Skutečnost a Zdání, Bytí a Stávání se, musí být nyní rozpoznáno, čím je – pokusným a nikoli konečným krokem. Hledající, který může vystoupit tak vysoko, musí nyní překročit i toto rozlišování. Musí vidět všechny věci jako nelišící se od původní Podstaty Mysli, musí je zahrnout do jediné realizace s Podstatou samou. Člověk dosáhne konečného stupně insightu teprve *potom*, když prošel touto předcházející zkušeností Prázdnoty. Teprve potom se může vrátit do světa jevů a proniknout jeho nejhlubší tajemství. A to znamená pochopit jeho jednotu s Prázdnotou, pochopit, že není odlišný od neviditelného a neviděného nekonečného Prostoru. Když záblesk insightu mu dá pochopení významu Prázdnoty a Nicoty, jde dál, aby získal pochopení všeho, univerzálního projevu samotného. Když zvládl tyto dva stupně, když insight dosáhl svého nejplnějšího rozkvětu, příliv jednotlivých myšlenek již nebude rušit jeho transcendentální vědomí a může proto být přijat jako část Skutečna. Tento nejvyšší stupeň insightu není nic, co se tu a tam

stává, ale něco, co je nepopsatelně vždy přítomno během spánku i bdění.

Osvícení není proces, který se dostaví jako výsledek jediného činitele; nelze dosáhnout insightu intelektem ani citem, intuicí ani vůlí jednajícími odděleně. Nic z toho nemůže samo o sobě dosáhnout tohoto cíle. K tomu se člověk musí přiblížit celý. Když schopnost rozumu je neustále používána na svém nejvyšším stupni, což znamená na nejabstraktnějším a nejmetafyzičtějším vrcholu, jestliže je takové cvičení spojeno určitým způsobem s cvičením mystické meditace, a když hluboké uctívání a altruistické soucítění jsou atmosférou, v níž se pohybují, jsou jednoho dne náhle a zcela spontánně nahrazeny vyšší schopností insightu. Vnitřní vnímání se s konečnou platností stane trvalým a insight toho, co on i svět skutečně jsou, bude od něho neoddělitelný. Jeho vnitřní zrak trvale hledí do nekonečna, zatímco jeho fyzické oči budou současně vidět svět.

Jaké jsou vnitřní charakteristiky, podle kterých člověk pozná, že dosáhl insightu? Rozvinutí různých stupňů insightu nutně přivodí určité změny morálního charakteru stejně jako mentálního chápání.

Na prvním stupni to jsou: morálně – trvalé oslabení sobectví, stejným způsobem jako strom, který po zasažení bleskem je tak oslaben, že nejen přestane růst, ale také odumře, dříve než by byl normálně odumřel; mentálně – trvalé vymizení nesprávných názorů o sobě a o Bohu a starých iluzí o hmotě, času a prostoru.

Na druhém stupni je morálním výsledkem trvalé oslabení chtíče, zlosti a nenávisti. To znamená, že přestože bude někdy obtěžován vzpurnými myšlenkami zlé vůle a smyslné touhy, myšlenky samy nedosáhnou žádné

síly a intenzity a nebudou schopny trvat déle než velmi krátkou dobu. Bude například rychle ochoten prominout kritikům nebo být přátelský k nepřátelům. Jeho částečné chápání bude rozšířeno, jeho iluzorní představy budou odstraněny a jeho dlouhodobé zvyky nesprávného myšlení budou napraveny.

Na třetím stupni jsou veškeré vášně zcela zkroceny; chtíč, zloba a nenávist jsou dokonale vyhlazeny a nemohou již nikdy ani na okamžik zasáhnout jeho city.

Na čtvrtém stupni je naprostá rovnováha mezi oprávněnými potřebami egoismu a moudrými požadavky altruismu. Nezaujatost vyznačuje všechna jednání s druhými; ješitnost naprosto vyhasla. Je zde nepřetržitý, nepřerušený pocit povzneseného jasného klidu, který existuje zcela nezávisle na smyslech. Všechny nejlepší tendence charakteru, které snad okolnosti až dosud držely v latentním stavu, se nyní mohou projevovat ve své plnosti bez zábrany. Ačkoli počáteční stupně vývoje insightu umožňují hledajícímu vyciťovat intuitivně skutečnost se stupňující se jasností, je tato zkušenost přerušována a nutně po ní následuje návrat do normálního vědomí. **Teprve dosažení čtvrtého stupně insightu poskytuje trvalou a nepřerušovanou realizaci po celý jeho život.** Mysl je nyní vždy v rovnováze a klidná a vždy soustředěná na Skutečno. Má schopnost vstoupit kdykoli do sebe sama a zůstat v zahloubání a bez myšlenek. Jeho vědomí Skutečna bude nekolísající. Jeho chápání pomíjivosti a nedostatečnosti tvarů bude rovněž nekolísavé. Jeho uspokojení ze zažívání Božského způsobí, že se vnitřně bude cítit celistvý.

Nicméně Absolutno zůstává stále velkým Mystériem – i když jsme si vybojovali cestu k jeho pří-

tomnosti a stojíme v jeho světle. Žádná lidská bytost se nikdy nestane Bohem. Její nejvyšší možné dosažení je stát *ve světle* Boha. Tím se mu odhalí celý vesmír jako *božská* myšlenka. To je insight.

Insight je něco, co nemůže být sděleno, ale musí být osobně realizováno. Je to zcela otázka zkušenosti. Guru, který prohlašuje, že jeho pouhé přání způsobí, že někdo *trvale* dosáhne realizaci, ho klame. Zaručeným znakem takového klamného učení je, když guru prohlašuje, že cesta k realizaci vede pouze k němu a skrze něj. Tak jako žádné množství pouček neukáže člověku, jak snít – neboť to musí přijít přirozeně nebo vůbec ne – stejně žádné množství pouček neukáže člověku nejvyšší stav. Zkušenost musí přijít spontánně sama od sebe. Očekávat duchovní dosažení, aniž bychom si ho zasloužili svou vlastní námahou, je tak nerozumné, jako očekávat znalosti ve strojírenství, aniž bychom se zabývali nějakým strojem. Osobní přízeň žádného učitele ani kněze to nezaručí, ať všeobecně rozšířená pověra o „učitelích“, vedených vlastním zájmem, snad tvrdí opak. Člověk, který si myslí, že realizace přijde jednoho dne sama od sebe bez jeho sebemenší námahy tím, že zcela předal svůj život takovému guruovi, bude tvrdě probuzen. Jedním velkým lidským klamem je ten, který živí touhu dostat něco za nic. Bohatý společenský příživník, který klidně ničím nepřispívá, ale bere mnoho ze společného bohatství pouze proto, že některý jeho předek kdysi cosi dal, je jedním příkladem; náboženský věřící, který očekává, že jiný člověk mu dá Boha bez sebemenší námahy z jeho strany, je druhým příkladem. Je příliš mnoho hledajících v mystických kruzích, kteří čekají na Učitele, až se

objeví na obzoru a dá jim bezpracně to, co může přijít pouze jako výsledek jejich vlastních snah.

Pravý učitel se snaží žáku pomoci rozvíjet to, co je již v něm, nepředstírá, že provádí zázrak. Kdyby kterýkoli člověk mohl povznést natrvalo jiného člověka do Nadjá, kdyby mohl přenést vlastní uvědomování si Nadjá na druhou osobu, všichni velcí mudrci minulosti by tento hrdinský čin dávno vykonali, dějiny lidstva by tedy byly zcela rozdílné a nynější stav lidstva daleko vyšší. To se nikdy nestalo, protože to nikdy nemůže být dáno jako dar. Pouze biologickým procesem evoluce vyroste ze spermatu dospělá lidská bytost a pouze pochodem duchovního vývoje se vyvine z člověka mudrc. Rychlé a náhlé proměny neexistují. Přetvořující dotek minulosti přijde, kdy přijít má – ve správném psychologickém okamžiku jeho životní historie. Ale tento okamžik určí jeho Nadjá a nikoli jiný člověk – nechť je to jakkoli vychvalovaný učitel nebo světec.

Jakkoli užiteční a prospěšní tito učitelé na svém místě jsou, nemohou nikoho přivést k tomu, co je nejdůležitější – k trvalé realizaci Nadjá. To může udělat pouze boží Milost a v božím čase – ani v našem, ani v jejich. Žádný vtělený prostředník to pro nikoho nemůže udělat, nemůže udělit zasvěcení. Žádná konečná bytost nemůže zasvětit natrvalo člověka do Nekonečna, pouze Nekonečno samo to může udělat. Nejlepší je učit se Pravdě u jejího pramene. Hledající by již opravdu neměl znesvěcovat univerzálnost Nadjá přenášením jeho velikosti a vznešenosti na pozemské smrtelníky, ani by neměl poskvrňovat jeho čistou duchovní přirozenost antropomorfickým uctíváním. Bez gurua, on sám musí stát před Bohem. Neboť Nadjá, boží zplnomocněnec, je skuteč-

ností, jejíž přítomnost může být cítěna, jejíž porozumění a vědomí skutečně existují a která má schopnost odpovídat. Proto volání hledajícího bude slyšeno, jeho prosba o pomoc nebude pronášena nadarmo, je-li pronášena upřímně.

I když duchovnost nemůže být přenesena z jednoho člověka na druhého tak, jako přenášíme kufr, ti, kteří jsou citliví, mohou pocítit její přítomnost a sílu. Je zcela možné, aby učitel, který sám má dosažení, dal oddanému žáku dočasně nahlédnutí do skutečnosti tím, že mu udělí letmé zahlédnutí *prvního* stupně insightu. Udělá to tím, že telepaticky zklidní myšlenkové pochody žáka a prohloubí jeho citovou úroveň.

Každý jednotlivec si musí k cíli nalézt svoji vlastní osobitou cestu. Může ji nalézt pomocí jiného jedince, učitele, ale stejně to bude a musí být jeho vlastní cesta.

Okamžiky osvícení

Blažený zážitek Nadjá může, ale nemusí, přijít krátce, ale vždy přijde náhle. Hledající je v jednom okamžiku ve svém běžném egoistickém já, které bojuje se svými neklidnými myšlenkami a zmatenými city, a v příštím okamžiku ego náhle ustoupí a utiší se i každá myšlenka. Vše, co má dělat, je neodporovat Božství, jež se ho zmocňuje, přijímat je s láskou bez úsilí. Tato změna ho zastihne nenadále, neboť je náhlá. Může ji však předcházet zvláštní, předběžná, šťastná předtucha. Může také být uspíšena nebo vyvolána nějakou důležitou zevní událostí nebo sérií takových událostí.

Aby se Nadjá dalo zcela a trvale člověku je vzácná a zázračná událost. Většinou se dává jen na krátký čas.

Záblesk je prchavý, protože hledající je příliš nepřipraven zůstat trvale v tak vznešeném řádu bytí. Zářivá zkušenost je překrásná a nezapomenutelná, ale on upadne zpět, protože je oslněn jejím jasem. Nemůže ji udržet prostě proto, že pro to není vybaven.

Povznesené zážitky přítomnosti Nadjá nejsou trvalé a jsou mimo ovládání hledajícího. Tyto jevy nepodléhají jeho vůli. Člověk nemá sílu je opakovat. Nebeské návštěvy přicházejí, aniž ví jak, a stejně tajemně odcházejí. Nebude nikdy schopen vědět přesně, co řídí tento pohyb. To znamená, že jsou mu uděleny milostí Nadjá nebo milostí některé osvícené bytosti. Protože jsou tak výjimečné, je bláhové požadovat jejich návrat, ale moudré pro něj pracovat. Ten, kdo jednou spatřil cíl, pocítil jeho velkolepost, rozpoznal jeho skutečnost, radoval se z jeho krásy a poznal jeho bezpečnost, by měl získat z této zkušenosti sílu potřebnou pro obtížný postup vzhůru. Měl by považovat krátké záblesky, jež mu byly poskytnuty, za náznak cíle. Hledající se musí znova odevzdat a přizpůsobovat mentálnímu obrazu, takto před něj postavenému. Rozdíl mezi představou a skutečností by ho měl přimět ke stále obnovované snaze, měl by ho přivolat k vážnějšímu, častějšímu a přísnějšímu úsilí, měl by v něm zvětšovat touhu po morálním sebezlepšení. Ukazuje mu jeho pozoruhodné možnosti sebezlepšení, nyní je musí uskutečnit. Všechny prvky osobnosti se musí přizpůsobit ideálu, ukázanému v záblesku, tak jako sama celá osobnost se mu musí odevzdat. Práce, trvající několik let, může mít své kořeny v záblesku, trvajícím jen několik okamžiků.

Potěšení z tohoto povzneseného okamžiku a vůně této nebeské návštěvy bude prodlévat v paměti léta po

tom, kdy onen okamžik zmizel. Jeho vliv na pozdější život a myšlení hledajícího je dlouhý a blahodárný, tak jako on sám je krátký a krásný. Zkušenost brzy přejde, ale vzpomínka, její jistota, zůstane. Slouží k tomu, aby zesílila a rozšířila jeho lásku a jeho upřímnost k Nadjá a aby poskytla krásné vzpomínky, které ho budou podporovat a udržovat jeho věrnost k Hledání během únavných, dlouze se táhnoucích let bojů a temnoty.

Tomuto božskému Já, takto zahlédnutému, musí žák od nynějška věnovat všechny své modlitby, ve vzpomínce na ně musí hledat útočiště, s důvěrou v ně musí vykonávat všechny své povinnosti, v jeho světle musí putovat po cestách života a u jeho soucítění musí prosit o milost.

Lidé se často dotazují: „Proč je toto vnitřní Já tak tajemně skryté, tak nezachytitelné, tak zcela unikající pohledu i hledání člověka? Proč jsme vydáni takovým útrapám při jeho hledání?“ Odpovědí je, že největší poklady bývají nejpečlivěji skryty. Ale je to také proto, že Nadjá nemůže nosit šat sobeckých myšlenek a mít živočišný tvar, aniž změní svou podstatu. Jsme to my, kdo musí odložit svá omezení, a tak získat schopnost přiblížit se mu.

Lidé budou muset rozvinout všechny svoje schopnosti cítění, myšlení a vůle, později i intuice, ukáznit je a vyrovnat pod vedením intuice. Až toto bude vykonáno, zjevení jistě přijde a Nadjá samo pak z vlastní vůle udělí své světlo zcela spontánně, nejprve prostřednictvím záblesků, nakonec v plném jasu a trvale.

Mystické úkazy při meditaci

Během svého postupu v meditacích může – ale nemusí – hledající vnímat některé z jasnozřivých vizí nebo zažívat některé z mystických transů nebo okultních úkazů. Je proto třeba zdůraznit, že takové úkazy, dostavující se za plného vědomí, jsou jenom pomíjivým průvodním jevem meditace u některých žáků, ale ne u všech; že ti, kteří je mají, nemusejí být proto mysticky pokročilejší nebo eticky vyspělejší než ti, kteří je nemají. Okolnost, zda se tyto úkazy vyskytují nebo ne, je zcela podružná při hledání Skutečnosti – dokonce zcela bezvýznamná. Projeví se nebo se nedostaví podle individuální karmy a charakteru každého hledajícího.

Když je meditace skutečně tím, čím být má, tedy osudovým obrácením duchovní tváře člověka k domovu, skutečným úsilím vstoupit do styku s věčným pramenem svého bytí, vznešeným toužením srdce a rozumu po uskutečnění nadsmyslového života, potom přivolá odpověď Nadjá. Tato odezva se může projevit v podobě extatických pocitů, kterými se může hledající dočasně těšit, nebo v podobě mentálně vtisknutých poselství, která vypadají jako opravdový myšlenkový rozhovor s andělem nebo světcem, nebo v podobě tradičního obrazu Nejvyšší Bytosti, který se sám v jeho vědomí vytvoří. Ale ať to bude cokoli, bude to mít takový charakter, že bude přesně vyhovovat stupni vývoje onoho žáka, stejně jako jeho temperamentu, zálibám a očekávání. Bůh nebo „duše“, Světová Mysl nebo Nadjá se mu zjeví způsobem, který může nejlépe chápat. Je tomu tak proto, že Bůh není mimo jeho vlastní jáství, ani není

vzdáleným Bytím bez vztahu k němu. Takové zjevení se děje proto, aby bylo jasným znamením, že Božství skutečně existuje, a aby potvrdilo posvátnou povahu této návštěvy.

Při zkoumání shledáme, že mnozí mystici mají zkušenosti, zkrášlené úžasnými vizemi posvátných osob nebo mytologických příběhů, které se liší podle jejich dřívější víry, okolí, očekávání, výchovy a názorů. To však neoslabuje hodnotu těchto zkušeností, protože Nadjá se snaží k nim mluvit řečí, která je jim nejbližší. Jestliže se Ježíš zjevuje křesťanům a ne Indům, jimž se zjevuje Krišna nebo Šiva, a ti se zase nezjevují křesťanům, nestranný, ale sympatizující badatel nemusí být těmito rozpory nijak zmaten. Stačí, když si uvědomí, že se Nadjá ve snaze, aby přizpůsobilo svou odpověď aspirantovu chápání, projevuje způsobem, který je ve skutečnosti průchodem jeho minulosti. Tímto způsobem během dlouhé doby lidských dějin komunikuje právě jáství s lidstvem nesčíslnými zastřenými formami. Lidé však obyčejně nevědí, že toto podivuhodné a pravé rozšíření vědomí pociťují pod vlivem dotyku Nadjá, a že jejich osobní komplex a myšlenky nevědomky tlumočí toto rozšíření podle svých vlastních navyklých sklonů. Takto Nadjá dovoluje lidem, aby si sami pro sebe *bezděčně* vytvořili fenomenální podstatu do formy, která se takto nabízí.

Obvykle existuje sedm <u>osobních</u> činitelů, které konstruují tyto mystické jevy nebo alespoň při nich spolupůsobí a zabarvují je. Zde jsou: 1) náboženské nebo mystické pojmy, které si meditující student dříve vytvořil; 2) charakter původního ohniska jeho koncentrace, tedy směr myšlení, fyzický předmět nebo zvláštní osobnost, o které hledající medituje; 3) všeobecný sklon a síla zvyku,

kterou si přinesl z minulých zrození; 4) vrozené komplexy a získané předsudky; 5) citový temperament; 6) fyzické okolnosti a okolí, včetně tělesného stavu a historicko-zeměpisných poměrů; 7) mentální vnímavost. Mystik tedy tvoří své vize podvědomě nejen z inspirace, kterou mu poskytuje jeho Nadjá, nýbrž také z tohoto materiálu, který bere ze své vlastní osobnosti; vidí to, co sám bezděčně promítá.

Vrátíme-li se k dřívějším studiím rozborů snu a povšimneme si několika různých činitelů, které mohou jednotlivě nebo společně utvářet podobu snu, máme ihned po ruce většinu činitelů – ne všechny – které mohou také utvářet podobu mystické vize. Jako neexistuje žádná jediná univerzální příčina, která by správně vysvětlila všechny sny, stejně tak neexistuje žádná jediná univerzální příčina, která by správně vysvětlila všechny vize. Mentalismus nesporně dokazuje, že hloubka a intenzita, s kterou chováme myšlenky o věcech, způsobuje, že věci jsou pro nás skutečné. Vize může být současně jak určitým druhem samovolné autohypnózy, tak jakousi posvátnou inspirací. Když je myšlení byť i jen na okamžik potlačeno a mysl vyprázdněna, vyplní meditující člověk, který nepostupuje mentalistickým směrem, sám tuto prázdnotu vizí, buď podle svého okamžitého bezděčného očekávání zvláštní podoby, nebo podle dřívějšího vědomého soustředění na onu zvláštní podobu. Jeho vize mohou být částečně jeho vlastní myšlenky, které se k němu vracejí, které se však nevracejí samy. Něco k nim bylo přidáno. Je v nich nadzemská inspirace Nadjá, nezvratná jistota Nadjá, vznešený klid Nadjá. Bohužel však, jestliže hledající nechápe, co se stalo, jestliže nedovede rozeznat mezi prvním a druhým a vkládá nepodstatné na to,

co je podstatné, pak může sice dostat své duchovní zjevení, ale může dostat zpět také své vlastní intelektuální názory a citové přívlastky stonásobně zvětšené, neboť nyní přicházejí posílené jistotou, kterou s sebou vždy přináší autentický záblesk – jistotou, kterou hledající částečně nesprávně umísťuje.

Klíč tohoto problému je v tom, že formu odpovědi dá člověk sám, ale sílu, která oživuje nebo naplňuje tuto formu, dává Nadjá.

K těmto projevům síly Nadjá se připojuje celá skupina projevů podivuhodné síly mysli. Jako například telepatie. Přenášení myšlenek je možné, když myšlenky jednoho člověka mohou způsobit odpovídající vibrace ve vědomí druhého člověka. Princip v tom obsažený je podobný principu, kterým se řídí například rozhlasové vysílání, kde přijímač musí být naladěn na stejnou periodu vibrací jako vysílač. Stejně jako je vysílání umožněno tím, že existuje jednotné univerzální médium, spojující vysílač s přijímačem, a to elektřina, tak existuje univerzální médium, spojující oba mozky; a tím je Mysl. Pochopení mentalismu poskytuje pravý klíč k pochopení základu telepatických jevů. Toto je také skrytý základ mnohých takzvaných zázraků, tajemný podklad mnohých takzvaných nadpřirozených skutků a jógické magie.

A tak okultní jevy se mohou, nebo nemusí projevit, ale je třeba na ně pohlížet jako na něco, co je jen vedlejším jevem při hledání, nikdy však ne podstatným. Hledající by se neměl dopouštět běžného omylu, aby špatně chápal jejich psychologický charakter, přeceňoval jejich hodnotu a příliš na ně soustřeďoval své úsilí. Tyto jevy zasluhují jen druhořadý zájem. Hledající musí chápat, že jsou to pouze možné průvodní jevy meditace a že jsou

mnohem méně důležité, než si lidé myslí. Dokazuje to již pouhý fakt, že tyto zkušenosti jsou obyčejně prchavé a zlomkovité. Někdy přijde na krátkou chvíli celá záplava nadnormálních zkušeností, které však vyprchají a zcela zmizí na mnoho let.

Všechno úsilí hledajícího by mělo být prostoupeno vřelou oddaností k vnitřní skutečnosti, protože dokud ji nebude skutečně milovat, nikdy se s ní nesjednotí. Proto by měl pochopit, že základní princip všech meditačních cvičení je, že **úspěch nakonec nezávisí na vědomém úsilí, které hledající vynakládá, nýbrž na tajemné reakci na toto úsilí. To ovšem neznamená, že úsilí je samo o sobě bezcenné, neboť bez něj by nebyla žádná reakce.** Znamená to, že na jistém stupni začíná nad-vědomí pracovat nezávisle na hledajícím. Až se toto nad-vědomí skutečně projeví, nebude to během usilovné snahy o dosažení, ale v době, kdy hledající ustane v této snaze; nebude to při určitém soustředění, nýbrž v době, kdy se nebude soustřeďovat. Nad-vědomí se zřetelně projeví v okamžicích, kdy na ně nebude myslet, ne při přemýšlení o něm. Cokoli se musí dále vykonat, to nevykoná žák sám. Bude mu to dáno. Hledající bude takřka vzat za ruku a veden do hlubokého ticha, které střeží práh Nadjá. Když bude přecházet tento práh, dostane odpověď na otázku: „Co jsem já?“ Jako milující matka vezme Nadjá k sobě své dítě v tomto úžasném okamžiku zasvěcení a nastane vnitřní znovuzrození. Přijde jako vyvrcholení dlouhého úsilí, ale ono samo není aktem úsilí, neboť je může způsobit pouze božská milost.

Nikdy nezapomeňte, že Nadjá je pravým učitelem v srdci, jediným zasvěcovatelem všech zápasících hledajících; jedině Ono je dobrotivým prostředníkem pro mi-

lost prosícímu egu. Není to pomyslná, ale živoucí přítomnost, s kterou se může hledající stýkat. Nadjá může hledajícího zbavit nevědomosti, poučit ho o nad intelektuální pravdě a vést ho k osvícení.

Jak je to s vizí oslepujícího světla?

„Konečným cílem cvičení transu je nalézt vizi Boha jako Světla. Toto Světlo je tak intenzivní, že kdyby je někdo náhle bez náležité přípravy viděl, mohl by reflexním působením na zrakové nervy oslepnout," pravil mi kdysi jeden himálajský adept. Mystici, kteří mají tento zážitek, cítí, že jsou ponořeni ve světle, a říkají, že je to nejvyšší poznání. Můžete si přečíst jiné popisy v literatuře středověké náboženské mystiky, kde meditujícímu nebo mystikovi se zdá, že je ponořen ve světelném moři, a s oním světlem přichází neobyčejný pocit svobody a pochopení, štěstí, míru a ticha.

A tak, protože se jim to zdá být nejvyšší zkušeností, kterou člověk může mít a obzvláště když se tak zdá mystikům, kteří hledají Boha, shledáte, že když se tito lidé vrátí zpět k normálnímu vědomí a začínají popisovat svůj zážitek, tu proto, že nebyli zasvěceni kompetentním učitelem, často hlásí, že měli vizi Boha uprostřed onoho Světla, nebo že slyšeli vnitřní hlas, nebo že jim byly v onom Světle ukázány jisté věci. Jinými slovy, oni pohlížejí na toto Světlo jako na stav nebo podmínku, v níž měli něco hledat, nalézt nějaký tvar, tvar Boha. Nevěděli, že to Světlo samotné *bylo* Bůh, a že nebylo nutno očekávat nebo hledat nějakou vizi, obraz, nebo slyšet nějaký hlas.

Mojžíš šel k hořícímu keři, a Bůh k němu hovořil. Keř byl v jednom plameni. Plamen byl Světlo Boha, avšak hlas, který Mojžíš slyšel, nebyl hlas Boha – byl to hlas jeho vlastní mysli, inspirovaný, to ano, avšak přece jen jeho mysli. Protože Bůh je Nekonečná Síla a nemůže být porovnán s lidskými bytostmi, které mluví, On nemůže být ani omezen určitými tvary. Nemůžete myslet na Boha jako na Nekonečnou Sílu bez tvaru, a potom ve svém myšlení pokračovat a představovat si, že On může být do té míry omezen, že by s vámi hovořil. Co se ve skutečnosti stává při onom popisovaném slyšení hlasů nebo zření vizí, je to, že mystikova mysl je tak osvětlena Světlem, s nímž se dostává do styku, že ono vyzdvihne jeho vědomí do planetární Nadmysli, která mu může dát přesné vedení nebo předpovědi, nebo udělat všechny možné zázračné věci – avšak on je stále v oblasti mysli.

Pamatujte, že to je toto Světlo, které je Bohem. A přesto, že pro mystika a hledajícího toto Světlo je Bohem, musí ho i oni správně pochopit. Jestliže tato zkušenost není správně pochopena, místo aby pomohla, může se stát překážkou. Tím chci říci, že chcete-li pravdu, musíte být připraveni se u ničeho nezastavit, dokud nenaleznete *Nejvyšší Pravdu*. Nesmíte se zastavovat na cestě proto, že jste učinili nějaký nádherný objev. Dokud si myslíte, že skutečnost naleznete v nějakém *zážitku*, klamete sami sebe.

Pro většinu z nás, ne-li téměř pro všechny, takovýto zážitek by byl dostatečný. Přitom však vám otevřeně musím říci, že on není tím Nejvyšším, a až se tento nádherný zážitek na cestě meditace dostaví, shledáte dříve nebo později, že se otevírá jiná cesta, která vede k Nejvyšší Skutečnosti, k Absolutní Pravdě.

Na této cestě není ani Světlo, ani temnota, ani žádné zážitky, protože se potom učíte překročit čas. Zkušenosti, které začínají, musí také mít svůj konec. Musíte nalézt ono Věčné, které nemá ani začátek ani konec. Až je naleznete, pak naleznete *TO*, z čeho samotný Bůh odvozuje svou vlastní Podstatu. Potom se ponoříte s Bohem do Nejvyšší Skutečnosti.

Pokusím se to vysvětlit ještě lépe tím, že popíšu tuto jedinečnou zkušenost a jakými stavy se v ní prochází k cíli.

V okamžiku, kdy cítíte, že jste zdviháni vyšší silou, musíte se podrobit; neodporujte nebo nepřekážejte tomu tím, že byste vyvinuli své vlastní úsilí. Prostě se vzdejte a nechte tuto Sílu vzít vás, kamkoli se jí zlíbí. Nezavede vás nikam, avšak vyvede vás z vašeho osobního já, a částečně z vašeho fyzického těla, a z velké míry z vašeho intelektu.

Je možné, že v této chvíli, ne vždy, ale možná občas, uvidíte Světlo – veliké Světlo, které vás zahaluje a které se zdánlivě rozpíná do nezměrného prostoru. Bude se zdát, že vás proniká. Zdánlivě se do něho ponoříte a splynete s ním, takže nebudete vědět, zda jste světlem nebo zda to, čím jste byli, zmizelo.

Dostaví-li se tato zkušenost, nebojte se vzdát se sebe – vzdát se své osobnosti. Není se čeho obávat. Můžete cítit, že se rozplynete v prostoru – že je zde nebezpečí smrti. I kdyby zde bylo, stálo by za to zemřít za takové zjevení. Ale vy nezemřete; je to jenom dočasný zážitek. Nedostaví se vám často, a proto ho vděčně přijměte, když přijde.

Ono Nekonečné Univerzální Světlo je to nejbližší Bohu, co vůbec kdy můžete *vidět*. Nikdy nebudete „vidět“

Boha jinak než jako Světlo; Bůh je nekonečný a je Duch. Může se vám zjevit jedině nekonečným způsobem, bez zjevných konečných hranic. Věc nejbližší Nekonečnu, kterou můžeme poznat, je prostor. Nemůžete vidět, kam až se prostor rozpíná. Domníváte se, že vidíte obzor, ale když se snažíte mu přiblížit, shledáte, že vždy ustupuje zpět do prostoru. Prostor a Světlo jsou jediné znaky, kterými se vám Bůh může projevit. Světlo je tvarem Boha, prostor je Jeho domov.

Jestliže se vám Bůh zjeví jako Světlo, buďte vděčni. Je to blažený, nádherný zážitek. Nedostaví se vám často. Existuje vysvětlení, proč nemůžete očekávat, že byste měli často tuto vznešenou vizi.

Kdybyste měli Boha vidět jako veliké Univerzální Světlo, viděli byste Ho jako něco odlišného od sebe samých – to jest jako něco, co je vně vás, ačkoli je stále *uvnitř* vaší mysli. Můžete se cítit částí tohoto Světla, avšak ono by ve skutečnosti bylo vně vás, a tak byste stále *viděli ono Světlo.* Jinými slovy zde jde o vztah duality; na Boha pohlížíte jako na něco odděleného od svého vlastního já. Vidět – ať anděla nebo fyzický předmět, nebo dokonce samotného Boha jako Světlo – znamená vidět něco *vně* vás samých. Samotná činnost „vidění“ zahrnuje v sobě současně dvě věci: „vidícího“ a to, „co je viděno“ – což znamená dualitu. Ale nejvyšší stav je Jednota!

Jestliže vás Bůh odměnil tím, že vám poskytl vizi Své Podstaty, a jestliže budete pokračovat v úsilí ho uctívat, bude si přát dovést vás o stupeň dále. Chce, abyste dosáhli toho Nejvyššího, čeho člověk může dosáhnout. A co to je Nejvyšší? Je to poznání, že *vy, vy sami, jste duchem*.

Vidět Boha „vně“ sebe znamená stále ho vidět *odděleně* od sebe. Vize Světla, kterou máte, je vizí, která se odehrává uvnitř vašeho vlastního těla. Když vidíte Světlo, jste sice na nejvyšší, ale stále ještě jen na mentální úrovni. Musíte vystoupit výše.

A proto, když vám ukázal Světlo, Bůh ve své světelné formě ustoupí a nechá vás, abyste svobodně nalezli své pravé Já – Nadjá. Pak již nesmíte nadále hledat Boha jako *Světlo*, nýbrž jako *své vlastní Já*. Nyní musíte Boha nalézt, ne jako něco ve vizi, nýbrž jako *bytí* – jako něco, čím vy *jste*. Vy jste Paprsek Boha. **Znát Boha je být Bohem, nikoli vidět Boha.** Vidění v sobě zahrnuje dualitu, vztah mezi tím, kdo vidí, a tím, co je viděno, ale *být* nezahrnuje v sobě vůbec žádné vztahy, jedině splynutí onoho paprsku se Sluncem. To je nejvyšší stav duchovní jednoty, kterého můžete dosáhnout.

Existuje jenom jedna *zkušenost* nejvyššího stavu života, a ta je stejná pro všechny lidi ve všech zemích a za všech dob. Je mnoho rozmanitých zkušeností na cestě, která vás k onomu stavu vede. Avšak když dosáhnete toho nejvyššího, samotné Skutečnosti a nikoli své *představy* o ní, pak může být jen jediný univerzální kosmický zážitek. Jedině ti, kterým se dostalo tohoto osvícení, chápou Pravdu; všichni ostatní chápou pouze své vlastní názory na Pravdu.

Nyní vidíte, jak rozdílné jsou pojmy Boha, se kterými se tak často setkáváme v různých částech světa. Avšak i tyto pojmy jsou užitečné různým lidem, kteří v té době nemohou nalézt vyšší pochopení. Ať stojíte kdekoli,

vše, co vám pomáhá, je pro vás dobré. To je důvod, proč člověk, který zná Pravdu, se s nikým nepře. Ví, že každý nalézá to množství Pravdy, ke kterému ho jeho životní zkušenosti přivedly, a chápe právě to, co má na onom stupni chápat.

Třebaže různí lidé mají různé názory o Bohu, nevadí to, pokud je vám jasno, že jsou to pouhé myšlenky a že jsou odvislé od místa, na kterém dotyčný člověk stojí. Pak pochopíte, že se člověk vyvíjí, procházeje svými rozmanitými myšlenkami a představami ke konečným a nejvyšším pojmům Boha. Až to odhalíte, pak se všechny představy rozplynou, a budete v *harmonii* s Bohem, místo abyste o něm přemýšleli. Myšlenka klade mezi vás a Boha závoj. Myšlenka je stínem, něčím z druhé ruky, ale *být* znamená sjednotit se s Bohem, a pak teprve ho opravdu můžete poznat. A tak se musíte vzdát přemýšlení *o něm* a musíte začít *být* Bohem, což znamená sjednotit se s ním. Potom vědění a inteligence se vnoří do Boha.

Bůh je přítomen v každém z nás. Musíte však začít hledat a správné místo k tomu je v nitru, nikoli venku. Musíte nejdříve pohlížet do svého nitra a nalézt tam božský atom v srdci – duchovní Já, Nadjá. Až naleznete své vnitřní duchovní Já, pak se můžete opět dívat ven, a naleznete slunce, jinými slovy Univerzální Já. Uvidíte Boha v každé věci a v každém tvoru – *potom*, když jste viděli Boha v sobě!

A tak člověk konečně chápe, že za celým stvořením je Neosobní a Univerzální Božství.

Od „vidění“ k „vhledu“ (insightu)

Malebné vize, které mohou doprovázet běžnou meditaci, jsou nádherné a úžasné, nejsou však tou pravou vizí, která přichází nakonec. To proto, že vše, co lze vnímat v časoprostorové dimenzi, musí bez výjimky patřit do světa konečné relativity. Jsou to, jak o nich moudře svatý Jan z Kříže řekl, „…pouze milosti, které mají připravit na onu větší milost…“ Co je tato větší milost?

Je to probuzení k tomu, co je mimo časoprostorovou existenci, je to osvícení vědomí transcendentálním beztvarým poznáním. Aby člověk pochopil čistou Mysl, musí ji pochopit jen jako zbavenou jakýchkoli tvarů. Nejvyšší nemá ani tvar, ani velikost, ani barvu, ani žádný hlas. Proto to, co je možné vidět před sebou ve vnitřní jasnozřivé vizi, nemůže být tím nejvyšším, ale spíše něčím nižším. Mystik, který si metafyzickým věděním neočistil svůj názor, vázaný na prostor, a který tvrdohlavě lpí na pojmech, které se hodí jen pro nižší stupeň, může docela dobře očekávat, že vidí Božství právě tak, jako vidí dům, nebo že uvidí Boha jako oddělenou postavu, jako vidí člověka stojícího na druhé straně ulice v konkrétním těle. V takové vizi vidí pouze svou *představu* Boha. V okamžiku, kdy jsou jeho myšlenky zcela utišeny, připravil jednu ze dvou předem požadovaných podmínek, za kterých si může uvědomit čistou Mysl. Ale takové vytoužené dovršení nepřijde, když se objeví další myšlenky, byť povznesené, ani když se objeví nějaká vize, byť nádherná. Jestliže si mystik přeje *vidět* a *slyšet* Boha očima a ušima mysli, třeba i velmi jemnýma, je stále na polomaterialistickém stupni. Musí vystoupit na vyšší mentalistický stupeň, který odmítá všechny smysly, když se

blíží božství, a přeje si pouze *poznat* Boha čistou schopností – být s Bohem v harmonii. Teprve tehdy, až přestane umísťovat Boha zevně do proměnlivých obrazů, teprve až dosáhne neproměnného vhledu (insightu) do beztvaré říše, kde nejsou žádné obrazy, odsouzené k zániku, teprve pak může důvěřovat pocitu skutečnosti, který až dosud kmital z jedné časově ohraničené mentální zkušenosti ke druhé.

Zde se ukazuje jedna dalekosáhlá hodnota našeho metafyzického studia. Jestliže je koneckonců skutečnost bezprostorová, beztvará a bezčasá, pak žádné pomíjivé jevy, které rozvíjejí před vnitřním zrakem řadu obrazů v prostoru, čase a tvaru, nemohou nikdy být přímým projevem skutečnosti, *jaká je sama o sobě*. Mentalismus se naplňuje, když zcela odvrátí pozornost od každého druhu vnější myšlenky, nechť je tato myšlenka jakkoli jemná, a řídí ji k beztvaré skutečnosti. To nutí vědomí zkoumat vnitřně *sebe samo*. Jinými slovy: vědomí se nakonec musí stát svým vlastním objektem, musí si být vším ve všem.

Proč tolik mystiků zažívá extáze při svých meditacích? Odpověď je, že když se jich na počátečních stupních dotkne milost, přirozeným následkem toho se jejich city vznítí tak mocně, že náhle propuknou ve vášnivé extatické unesení. To je následek nárazu vyšší síly, nárazu, na který nejsou začátečníci zvyklí, takže je dočasně vyšine z rovnováhy. Extáze se obyčejně projeví buď na počátku, nebo na konci meditace, a to podle druhu stezky, kterou mystici sledují. V prvém případě se bude extáze ztrácet během meditace a ustoupí jasnému klidu vyšší úrovně. V druhém případě zničí příchod extáze mír téže vyšší úrovně, získaný dříve v meditaci. V obou případech

se objevuje proto, že byly probuzeny osobní city, kdežto jasný klid je výsledkem zkušeností na neosobnější úrovni. Strhující vize a citové extáze přicházejí obyčejně na počátečním stupni dráhy budoucího mystika. Přicházejí mu dodat odvahu, aby pokračoval ve své neortodoxní touze nebo ve svém cvičení, k němuž mu svět bude bohužel brát odvahu. Jsou to uspokojující jevy, které se vždy ztrácejí a mizí, když hledající dosáhne dostatečně pokročilého stupně. Mystické extáze musí být svou samotnou přirozeností nutně pomíjivé, ani nemohou být jiné. Není naprosto možné, aby se jimi kterákoli lidská bytost neustále těšila. Je lépe dosáhnout stavu stálé rovnováhy než stavu žhavé extáze, střídající se se zádumčivostí deprese. Extatická radost znamená citovou činnost a činnost znamená pomíjivost a změnu; v tomto stavu tedy neexistuje žádný klid. Že tomu tak je, ověřují dějiny jak východního, tak i západního mysticismu, ve kterých jsou zmínky o tom, že na pokročilejším stupni upadá mystik do stavu, který se nazývá „temná noc duše“, kdy všechny extáze zcela zmizí a jsou nahrazeny ponurými náladami těžkomyslné duchovní vyprahlosti. Většina mystiků mluví o tomto pádu ze strhujících výšin citové sladkosti do smutných údolí, plných mučivých vzpomínek. Je to však pouze snaha Přírody vyvolat opět správné vyrovnání, obnovit rovnováhu sil na vyšší úrovni. Z této tragické zkušenosti temné noci duše vzejde, jestliže to mystik připustí, vzrůstající pochopení, že mystická extáze sama už pro něho není dostačujícím cílem a že neporušitelná klidná jistota trvalé božské přítomnosti je nesrovnatelně lepší.

City nemají být zničeny. Jsou velkou hnací silou v činném životě každého člověka a musí jí zůstat na kaž-

dém stupni celé cesty až do jejího skončení. Na nižším stupni jsou city v člověku často zachvacovány šílenstvím, kdežto na vyšším stupni se stanou očistěnými a ovládanými správným pěstováním. Uctívání je pro hledajícího dokonce důležitější než vzdělání. Nikdo se například nemusí stydět za to, že pláče přesto, že má metafyzický trénink, jestliže pláče pro vznešené věci, nebo ze soucitu s druhými, nebo v touze po svaté přítomnosti. Dokud nedosáhl posledního cíle, dotud je hledajícím; a pokud jím je, musí být připraven na to, že bude plakat pro Boha, toužit po Božství a prolévat slzy nad jeho nepřítomností ve svém vědomí; zkrátka, musí *cítit*. Musí mít vskutku nejprudší a nejintenzivnější city a nesmí je usmrcovat. Bez nich člověk nikdy nedojde cíle. Neboť je nutno pociťovat Boha co možná nejhlubším způsobem a ne jako chladný intelektuální pojem. Přesto, má-li hledající nalézt *pravého* Boha, musí používat takového pojmu a předkládat ho svým citům, aby je udržel na uzdě a pročistil. Musí vyrovnávat city s rozumem; neboť z tohoto vzájemného působení vyplyne hlubší, zušlechtěnější poměr k Bohu.

Proč tak mnoho hledajících zachytí krátké záblesky nadsmyslného stavu, které jim potom uniknou? Proč tyto záblesky, jestliže se vůbec objeví, se vyskytují tak vzácně a přicházejí po tak dlouhých přestávkách? Proč nejsou hledající schopni je udržet trvale? Proč nalézají ve svých dlaních jen studený mrtvý popel pouhé vzpomínky, když se je snaží zadržet? Proč nemohou znovu zachytit tyto nádherné okamžiky, které jim záludně zmizí, i když je svírají v dlaních? Částečnou odpovědí na to je, že tyto záblesky jsou osvěžující předtuchou dosažení, které je ještě daleko před nimi; vysílá je Nadjá, aby dodaly od-

vahu nadějím, aby podněcovaly pokračování v hledání a aby říkaly neofytům – třebaže zajíkavě – jaký je vrchol tohoto dosažení. Potom Příroda vypudí hledajícího na čas z meditace, aby ho donutila přizpůsobit se dalším dvěma složkám, a to inspirované činnosti a metafyzickému uvažování, neboť pouze z integrální analýzy všech těchto tří složek se může zrodit insight a být trvalý.

Nyní je potřeba varovat.

Pouhý mentální klid je skvělá věc jako krok na cestě vzhůru, ale není pravou transcendencí. Mentální prázdnota, která je tak často stavem meditačního ponoření běžného jógina, není totéž co sebe-chápající uvědomování, které je stavem ponoření mentalistického jógina. Mír prvého může snadno vést k otupělosti a ke slabosti, která prchá před světem, kdežto mír druhého může směřovat jedině k inspiraci a k síle, která pomáhá světu. Pohlížet na tento stav pouze zvenčí a věřit, že jak běžný jógin, tak mentalista vstupují do stejného stavu, je vážné nepochopení. Rozsáhlá unášející negativita prvého je nižší a odlišná od rozlišující inteligentní bystrosti druhého. Běžný jógin se pouze zříká myšlení. Mentalistický jógin aktivně zaměstnává vědomí oproštěné od myšlenek pochopením jeho vlastní přirozenosti. První je samý květ, ale žádné plody; druhý je samé květy i samé plody. Proto v textu pravidel pro žáky nazvaném *Nejvyšší Stezka*, který byl sestaven před osmi sty lety v Tibetu a dosud se tam chová ve velké úctě, je uvedena tato jasná výstraha: „Ticho, kdy pochod myšlenek je nečinný (v individuální mysli), se může nesprávně chápat jako pravý cíl, kterým

je ticho nekonečné Mysli.“ Je proto dvojí klíč k této nesmírně jemné situaci: za prvé, zda žák má nebo nemá metafyzické vědění; za druhé, mentální postoj, s nímž kontemplující žák vstupuje do stavu sebeponoření. Tyto činitele nelze od sebe oddělit, protože druhý přirozeně závisí na prvním.

Víme již, že okamžik, kdy se bdělý stav mění v sen nebo spánek, je vysoce kritický. Celkové zaměření vědomí v tomto okamžiku může určit charakter snů nebo spánku, který následuje; může opravdu přetvořit jak sny, tak spánek v něco naprosto vyššího. Také okamžik, kdy myšlenková činnost klesá do úplného sebeponoření, je nanejvýš kritický. Celkové zaměření vědomí může také zde určit charakter stavu, který následuje. V této chvíli je mentální postoj opravdu tvořivý. Běžný jógin prochází tímto okamžikem, zabrán pouze do své *osobní* reakce na tuto zkušenost, unesen svými *osobními* city velké blaženosti. Tato zkušenost ho učiní velmi šťastným a nikdy na ni nemůže zapomenout. Nechává však svůj úkol zpola nedokončený; to je smutný fakt, který potvrzuje návrat jógina do běžného, prozaického stavu. Částečně pro tento svůj osobní vztah a částečně pro svou metafyzickou nevědomost a z toho plynoucí nepřipravenost vstupuje běžný jógin do kontemplativního sebe-ponoření jako člověk, který couvá otevřenými dveřmi do místnosti a svéhlavě upírá zrak na známé místo, odkud vyšel, a odmítá podívat se tam, kam jde. Stejně jako takový člověk ví jen částečně, kde je, i když je v pokoji, tak i tento jógin si uvědomuje jen částečně přirozenost čisté Mysli, i když je pohroužen v sebe-ponoření. Kromě toho, tento osobní vztah způsobuje, že jógin dočasně zanechá své předchozí názory a dogmatické víry jaksi na prahu Mysli,

a že je nepodrží v jejím očistném plameni; proto se jich opět chopí, když se vynoří z této zkušenosti. Jestliže se však provádí meditace současně s mentalistickým výcvikem, kdy je poučena rozumově uváženým věděním, potom se již nikdy nemůže objevit mylný názor na skutečnost, protože čisté bytí bude zažíváno takové, *jaké je*. Blaženost se objeví v obou případech, ale v prvém případě se její uspokojující charakter stane překážkou, kdežto v druhém nikoli. V obou případech se hledající dotkli skutečnosti, ale první se dotkl jejího chvějícího se povrchu, kdežto druhý pronikl do její neměnné hloubky.

A tak, existuje velký rozdíl mezi stavy, k nimž se dojde těmito dvěma metodami. Oba tyto stavy se na povrchu klamně jeví jako stejné, ale jejich výsledky jsou nápadně rozdílné. Neinformovaný jógin se slepě zbavuje obsahu svého vědomí a pak trpně přijímá prázdnotu. Osvícení čistou myslí ho ovládne svou odlišností ode všech dřívějších zkušeností a oslní ho svým zářivým tajemstvím. Otevřel ve svém nitru mystické oko, ale plně nepochopil, co se mu v meditaci objevuje. Poskytuje to naprosté zapomenutí časo-prostorového omezení, ale jeho tělo je stále ještě v tomto omezení a jeho vědomí se musí zase vrátit do těla. Když se jógin musí vrátit a přijmout opět své myšlenky světa, naplní ho tento sestup svým kontrastem pocitem nesmírné odlišnosti. Proto považuje svět za naprostou negaci skutečnosti a propast, která je dělí, za nepřekročitelnou. Nechává tak vyklouznout velkou odměnu ze svých rukou, neboť má zoufalý pocit, že je zcela neschopen udržet současně oba stavy ve vědomí. Od té doby je dualistou, kteří věří, že skutečnosti lze dosáhnout pouze v extatickém sebe-ponoření, že svět je Hmota, která je na opačném pólu než

Duch, a proto léčkou nebo iluzí, kterou se má opovrhovat. A tak buď pohrdá světem, nebo svět přehlíží, a je zmaten tím, jak spojit svůj duchovní triumf s všeobecným životem, který jej obklopuje. Neví, jak to má udělat, a proto se zbavuje tohoto problému tím, že předstírá, že neexistuje. Toto vše vzniká proto, že jeho metoda přibližování neřeší problém světa, ale ignoruje ho. Potlačuje rozum a zavírá oči před vnějším světem, který pokládá za hmotný; proto nemá prostředky, jak by jej spojil s nepochybně nehmotným světem vnitřním, který tak blaženě zažívá.

Student mentalismu studuje však povahu „hmoty“ a odhalí, že je projevem Mysli. Touto mentalistickou úvahou dochází k pochopení, že všechna různá vývojová vysvětlení univerzální existence jsou pravdivá jen z relativního hlediska; že všechny prvky, principy, energie, substance a pochody, ze kterých – jak se učí – se vyvinul vesmír, jsou samy mentálními projevy; a že stejně tak, jako se voda vlastně neliší od kyslíku a vodíku, z nichž se skládá, ať se na povrchu od nich *jeví* jakkoli odlišná, tak se tyto představy země, vody, vzduchu a ohně nemohou ve své podstatě lišit od Mysli, z níž pocházejí. Tímto způsobem se student mentalismu utvrdí v chápání základní mentálnosti, a proto také základní jednoty všech věcí a nepřipustí, aby ho z tohoto intelektuálního stanoviska vychýlilo jakékoli zdání. Takový žák je proniknout faktem, že každým dechem a každou myšlenkou spolukonstruuje se Světovou Myslí tento vesmír.

Meditační cvičení, kterým se hledající zabývá, není slepé. Hledající překonává představu světa tím, že ji vstřebává. Užívá rozumu, aby se dostal za rozum, ale neodkládá jej předčasně. Takový hledající nejen odhaluje

čistou Mysl, ale také přemýšlí a medituje o svém odhalení. Když vyprazdňuje obsah vědomí, činí tak s otevřenýma očima, s jasným porozuměním, že obsah vědomí je jenom šumem a pěnou, které vyvrhla skutečnost, které se však v podstatě od ní neliší. Když je prázdnota naplněna přítomností čisté Mysli, vrací se hledající k obsahu svého vědomí se stále zmenšujícím pocitem, že musí překračovat propast rozdílnosti; a proto je mu stále méně obtížné uvádět jej do vztahu, spojitostí a souladu se svými dřívějšími zkušenostmi v meditaci. Cvičí se, aby vnesl tuto přemýšlivou pozornost přímo do své denní existence a aby ji neustále vkládal do všech myšlenek, které zaměstnávají jeho vědomí, a do všech skutků, které zaměstnávají jeho tělo. Vycvičí své vědomí tak, aby udržovalo myšlenku těla, aniž by se s ní ztotožňovalo, aby bylo činné pěti smysly, aniž by přestalo být činné v nekonečné Mysli.

Když student mentalismu stále sjednocuje metafyzické úvahy s kontemplací, pak v něm neočekávaně a náhle vznikne splynutím obou složek nová schopnost, která nemá ani omezení rozumujícího intelektu, ani jednostrannost mystické citovosti, a která je skutečně oběma nadřazená. Tento tajemný stav vědomí – insight – je v sanskrtu nazýván „to, co je celistvé“, což poukazuje na jeho úplnost a konečnou platnost; dává osvícení vyšší než osvícení, poskytované běžnou jógou.

Uskutečnění této schopnosti nastane takřka mžiknutím oka; neboť dlouhý předběžný výcvik a intenzivní přípravy dosáhnou konečně kritického bodu, kdy náhle nastane úplný převrat v celé bytosti žáka. Je to jako by tvrdá skořápka, která uzavírala jeho vnitřní bytí, praskla a osvobodila je. Ale i když se tento insight objevil tak náhle

jako zákmit blesku, přesto ještě nedosáhl své plnosti a potřebuje času k dozrání. **Dokud insight není bez úsilí, přirozený a trvalý, není konečným a nejvýš odhalujícím stupněm. Jestliže existuje <u>sebemenší úsilí</u>, směřující k bytí nebo k poznávání, v tom okamžiku nastává odklon od pravého insightu, degradace pravé existence. Stav, kde není žádné úsilí, může samozřejmě nastat až po dlouhém noviciátě. Trvalé transcendentální vědomí může přijít pouze usilovnou celodenní mentální snahou udržet Skutečné stále v ohnisku pozornosti. Je to zvolna dozrávající, pomalu rostoucí plod bdělého střežení pozornosti, nepřerušeného procesu, při němž se uvádí v soulad Neprojevená Mysl s jejími stále se objevujícími představami.** A tak hledající, který je zkušený, je nejen schopen zachytit pravé záblesky skutečnosti, ale protože je zachytí s inteligentním pochopením, může je ve svém běžném světském životě stále více prodlužovat. Nakonec se tyto záblesky rozšíří na celých dvacet čtyři hodin dne i noci. Takto se upevní a budou trvalé, a hledající pak žije v ničím nespoutané jednotě.

Tímto dosažením se završuje výcvik mentalistické stezky. Myšlenková činnost, která ještě trvá, není úplně stejná, jako byla dříve, neboť nyní je to činnost osvícená. Konečný cíl znamená přivést mysl k tomu, aby chápala pravý význam charakteristických projevů jakožto „já“ a svět, a aby si člověk byl bez úsilí provždy plně vědom své vlastní nejvnitřnější podstaty současně se svou osobní existencí. Jakmile mudrc dokonale vstoupí do takového stavu, nikdy z něho nemůže uniknout. Ať bdí nebo spí, ať odpočívá nebo pracuje, trvale ho *drží* jeho záhadná transcendence. Je-li plně dosaženo čtvrtého stavu,

ten pak trvá stále i během ostatních tří. Nezmizí, když nastane tělesný spánek nebo tělesná bdělost. Čtvrtý stav trvá bez úsilí tak, jako si člověk zachovává bez úsilí svou osobní totožnost v bdělém stavu.

Tyto řádky nechtějí podceňovat velkou hodnotu, kterou má dosažení běžného jógina, lze však říci, že jógin dosahuje zčásti pravdivého insightu, kdežto mentalista dosahuje dokonale pravdivého. Příroda žádá, aby se jógin povznesl z pouhého emocionálního pochopení k pochopení klidně inteligentnímu.

Pravda nemůže být v protikladu. (Iluze může být v protikladu ke zkušenosti, která po ní následuje, zdání může být vyvráceno bádáním, ale *Skutečnost nemůže být nikdy žádným způsobem popřena*.) Proto metoda, pěstující vyšší schopnost mysli, která rozkvete v takový hlubší neotřesitelný insight, má tradiční název „Jóga nad protiklady“. Pod všemi proudy myšlenek mentalista vždy vnímá božskou Ideu, aniž kříží své nohy, jako běžní jógini. Mentalista si s úspěchem udržuje vědomí netělesné, beztvaré, nehmotné skutečnosti. Dojde k pochopení, že rozlišování mezi Myslí a jejími projevy, existují jen ze stanoviska lidských bytostí, ale nejsou v samotných těchto věcech; k pochopení, že všechno je spojeno ve vznešené jednotě v Bohu; k pochopení, že všechno je projevem nebo vyjádření skutečnosti a že vpravdě celý svět je důkazem Boha. Tedy nejvyšší stav, ke kterému směřuje evoluce a kterého člověk dosahuje, je stav vědomého spočinutí v Mysli, ale ne vědomé nečinnosti; stav, v němž trvá činnost smyslů, ale ne jejich tyranství; stav, kde trvá bytí, ale ne nadvláda osobního bytí; a stav, v němž kola myšlení se otáčejí, ale neunášejí s sebou myslitele.

Pouze tento trvalý insight může zcela pronikat smyslovým zdáním světa a trvale si uvědomovat, že se svět ve svém základu neliší od Prázdnoty samé. To vysvětluje, proč dvě malá inspirovaná pojednání obsahují paradoxní tvrzení. Jedno pojednání, *Světlo na cestu*, založené na starém egyptském prameni, dává nejdříve napomenutí: „Hledej cestu tím, že se obracíš do nitra," a teprve potom, bylo-li toto splněno, dává další poučení: „Hledej cestu tím, že budeš statečně postupovat ven." Druhé pojednání, *Hlas ticha*, založené na starém tibetském prameni, říká pokročilému žáku: „Musíš studovat prázdnotu zdánlivé plnosti a plnost zdánlivé Prázdnoty."

S tím vystoupí žák na velkolepý vrchol všeho svého úsilí.

Doslov

Za svých bádání v Egyptě ve Velké pyramidě se mi dostavil zvláštní a osobní mimofyzický zážitek. Ten nabyl důležitý význam, když jsem se později dověděl, že kněží ze zaniklé Memfidy udržovali starou tradici o tom, že tato Pyramida byla posvátným dějištěm zasvěcování do nejhlubších a nejvznešenějších duchovních mystérií Egypta.

Za svých výzkumů jsem prošel šachtou směřující vzhůru a vedoucí ke slavné Královské komoře, a pečlivě jsem studoval její strukturu ve světle jistého klíče, kterým jsem byl vybaven. Také jsem se v noci po rukou a kolenou plížil úzkou svažující se chodbou, která prochází několik set stop skrze skalnatou planinu, na níž Pyramida stojí, chodbou, která je moderním cestovatelům pro mnohé obtíže a nebezpečí nepřístupná.

Neustále mi přicházel na mysl výstižný symbolismus těchto temných chodeb. Tyto fyzické cesty, které vedou od vstupního otvoru k vnitřním komorám, jsou vhodnou analogií duchovních cest, které vedou lidstvo od stavu naprosté nevědomosti k plnému poznání jeho pravé podstaty, která je božská. Pochopil jsem, že vnitřek Velké pyramidy znázorňuje v kameni předurčený postup každé lidské bytosti; zatímco celá stavba je velebným symbolem lidského života a nese tiché poselství přes propast zaniklých století.

Chvějící se novic starých dob musel projít nerovným vchodem Pyramidy a tápat pak absolutní tmou těmito chodbami, přičemž se musel rukama přidržovat zdí a kráčet s největší opatrností. Jeho vzrušená mysl si vytvářela neviditelné jámy, do nichž by mohl padnout, které však ve skutečnosti neexistovaly. Bez odvahy by vůbec nemohl postupovat; bez opatrnosti by mohl postoupit jen do nejvážnějšího nebezpečí. Neměl žádného jiného vůdce než jakousi intuici, vnitřní neosobní hlas, který byl vždy tajemný a často těžko rozpoznatelný od jeho osobních citů.

S dalším postupem do černých tunelovitých chodeb se musel utkat s nebezpečími, která ohrožovala jeho klid a duševní zdraví. Neboť toto místo navštěvovaly nepřátelské psychické bytosti, a každou noc se kolem něho plížily zlovolné duchovité bytosti. Ty se mohly kdykoli stát viditelnými jeho zostřeným smyslům. Jejich odpor neznal mezí, neboť dleli jako strážci na hrůzu nahánějící hranici, která odděluje onen svět od bláhových dotěrných lidí. Kdyby se neofyt stal obětí svého strachu a účinků jejich přirozeného nepřátelství, pak by se jeho nervové napětí náhle zhroutilo a tyto účinky by jej mohly pronásledovat

po léta. Podle mého názoru prodírání se vpřed každého odvážného kandidáta představovalo též zápas každého člověka, který se snaží pochopit záměry pulzující celou Přírodou. Nalézá celý život zahalený neproniknutelnou temnotou, obklopený těžkými mraky mystéria. Vidí, že se rodíme jen na několik desetiletí nejistého a nebezpečného života, a že pak jsou všechny naše vřelé naděje, naše lákavé ambice a nejsilnější lásky zničeny studenou rukou smrti. Ví, jestliže vůbec přemýšlí, že je-li toto vším, co pro člověka existuje, je pak jasné, že naděje na nesmrtelnost je klamem, duše pouhým výplodem představivosti a náboženství nebo filosofie pouhými vystrojenými přeludy uvedenými na jeviště lidmi, majícími na tom profesionální zájem. Život se nevysvětluje snadno.

Právě tak jako v egyptských mystériích musel neofyt tápat svou cestou nahoru nebo dolů po temných vzestupech a sestupech, tak i my lidé musíme konat svou cestu temnotou zahalené budoucnosti, týráni zkouškami nebo postrkováni pokušeními, jež ze života činí příkré vzestupy nebo svahy prudkého spádu.

Vše, co neofyta naučilo dobrodružství v Pyramidě, se bude muset lidstvo v každém případě naučit během svého postupu z lůna do hrobu skrze eony evoluce. On zhustil do několika hodin nebo dní úkoly, na něž lidé méně odvážní potřebují celé životy. Úspěch ho naučil, že každý člověk má kromě svého vlastního cíle ještě vyšší cíl. Když byl přiveden do Královské komory, byl přiveden také do přítomnosti těch, kteří čekali a stáli na stráži, sami neviditelní, jako bohové stále čekají a bdí nad lidstvem. A když jeho vědomí vstoupilo v nejvyšším zasvěcení do Nadjá – mystické komůrky v srdci, dosáhl zkráceným a předčasně uzrálým způsobem toho, čeho

bude muset nakonec dosáhnout celé lidstvo. Dnešní svět považuje takové univerzální duchovní probuzení za nemožné; moudří zasvěcenci je s jistotou považují za nevyhnutelné! Příroda je však trpělivá.

Sledujeme-li alegorii ještě dále, vidíme, že Nadjá-atom leží v lidském těle skryt v prsou ve velikosti menší, než je špička jehly, právě tak jako Králova komora tvoří malý skrytý prostor ve velké stavbě, kterou naše planeta nese po mnoho tisíc let. Nadjá je prostému lidskému oku neviditelné právě tak, jako hlavní komora Pyramidy je neviditelná uprostřed temnoty jejího vnitřku. Nadjá je to jedinečné tajemství, jež člověku nejvíce vzdoruje, právě tak jako chodby, které vedou k oné komoře, byly kdysi chráněny vstupními dveřmi, jež byly dovedně vytesány z kamene jako část povrchu Pyramidy a nebylo na nich žádné znamení, které by upozorňovalo na jejich existenci.

Dávné tradice Egypta poskytovaly vůdce lidem toužícím po duchovnu a připraveným, aby mohli být přivedeni k jeho tajným dveřím, právě tak jako duchovní tradice lidstva stále poskytuje vůdce pro ty, kdo jsou připraveni, aby byli přivedeni k prahu Nadjá. Dokonce i hrobovému tichu uvnitř Velké pyramidy vhodně odpovídá hrobové ticho, které dnes obklopuje mysl hledajícího, když vkročí na tento posvátný práh. Konečně, od neofyta plazícího se s ohnutými zády po kolenou pod výkyvnými vstupními dveřmi byla požadována fyzická a mentální pokora, která je požadována i dnes. Svatyně Nadjá, kde není kněze, nikdy neotevírá své těsně zapadající dveře lidem nadutým.

A tak poslední hledání, požadované od přemýšlivého Egypťana jako cíl života, nebylo nic jiného než to,

co je rovněž předloženo přemýšlivému člověku našeho století. Musel znovu nabýt plné vědomí své pravé podstaty tím, že se přestal ztotožňovat nejprve s fyzickým tělem a později s osobním egem; právě tak, jako ho musíme nabýt i my dnes. Jsme prázdní, když bychom mohli být naplněni. Jsme jako lvíče, které bylo od mládí vychováváno mezi ovcemi a vyrostlo a považovalo se také za ovci. Žilo a pohybovalo se neškodně mezi stádem, až jednoho dne poprvé uslyšelo z lesa mohutné zařvání staršího lva. Skrytá povaha zvířete se najednou probudila; lvíče spontánně zařvalo v odpověď a v tom okamžiku *vědělo*, že není ničím menším než lvem.

Evangelium všech lidí, kteří dosáhli božské oblasti nad-osobního bytí, musí přijít k intuitivním posluchačům jako to ponejprv slyšené zařvání lva. Je to volání, jež působí na tajemné hlubiny jejich srdcí, a buď je znepokojuje, nebo rozradostňuje. Protože nikdy nemohou být plně spokojeni s podmíněností, útrapami a pomíjejícností lidského života. Nikdo nemůže poctivě prohlásit, že nalezl nezkalené štěstí v pomíjivém a obavami naplněném životě lidské osobnosti, a i kdyby se to odvážil prohlásit, v jeho stínu bude vždy stát hrůzná postava Smrti a vysmívat se všem jeho nadějím do budoucna.

Božská krása, jež je ukryta hluboko v lidské přirozenosti, již existuje a nemusí tak být stvořena, takže hledání není ani tak otázkou nového dosažení jako spíše opětného nalezení. *Vědomí je naší vlastní podstatou.*

Nadjá bdí a je živoucí, ale protože je věčné, musí být také neosobní. V hebrejské Bibli je věta, v níž Pán odpovídá Mojžíšovi slovy: „JÁ JSEM TEN, KTERÝ JSEM.“ Důležitost této věty je zdůrazněna faktem, že je

celá napsána velkými písmeny. Význam je ten, že absolutní vědomí je tím „JÁ JSEM“ za každou individuální existencí, samotným osobním pocitem bytí.

Božský atom je jeden a týž ve všech lidech, identický v Kristovi, jako byl v jeho posluchačích. Je vskutku tím Kristem-Já v každém z nás. Když Ježíš odešel z tohoto světa, ti nejosvícenější z jeho následovníků od té doby používali jeho jméno a rozuměli mu jedině v tomto univerzálním smyslu.

Kristus byl pro ně jejich vlastním vnitřním božstvím – nikoli určitým fyzickým tělem, jež bylo pohřbeno – a jejich úkolem bylo stahovat vědomí dolů z hlavy, až bylo soustředěno v duchovním srdci, kam všichni praví křesťané umísťují království nebeské.

Člověk, který sleduje toto hledání, je jako paprsek, který se vrací ke svému zdroji. Až toto „JÁ JSEM“ v sobě vystopuje k jeho skrytému kořeni, až se intelektuální pochod jeho zkoumání pozvolna vyvine v jemný vnitřní pohyb, pak dříve nebo později vstoupí – zprvu občasně – do stavu neosobní svobody a naprostého míru. Když se noří do hlubiny mysli, dosáhne bodu, kde se jak myslící intelekt, tak i osobní já zdají být téměř znovu pohlceny skrytým elementem, který je stvořil. Tímto elementem není nic jiného než absolutní Bytí, Jediné Nadjá, Nejvyšší Skutečnost a Základní Duch, který věčně existuje uprostřed rození a smrtí smrtelných lidí a fyzických světů. Toto vznešené zjevení ho očekává už na začátku jeho prvních neobratných kroků na cestě hledání.

Lidé se však takové cesty bojí, protože se obávají ztráty osobnosti, která je pro ně samotným životem. Přesná pravda je ta, že osobní ego je podřízeno, změněno v zprostředkovatele vyšší moci a pokud trvá fyzické tělo, nemizí. Čeho se tedy obávat? Individuální existence je pouhou skořápkou, která jednou rozbita, odhalí cenné jádro uvnitř. Ořechy neceníme pro jejich tvrdé skořápky, nýbrž pro jejich jádra. Ti, kdo jsou spokojeni s omezeními ega, činí z celého rozpětí života přelud. Pracují s jednou tisícinou svých potenciálních možností, a přitom se bojí jít o kousek dále. Nikoho však nemůžeme hanět, protože tento klam je celosvětový.

Tato nauka je starší než sama naše planeta; přesto však je každým člověkem individuálně nalézána jako výsledek jeho vlastního ohromujícího duchovního osvícení; přichází mu v podání tak svěžím, jako nejnovější slova nejmodernějšího vědce Západu. Člověk se jí však vždy obává, protože se obává vzdát se svého osobního ega, protože neví, co se stane potom. Je pro něj obtížné důvěřovat vyšším silám. Má se tak co učit.

Kdo dosáhne při tomto hledání stupně, v němž meditace zredukuje veškeré jeho myšlenky na jedinou myšlenku *já*, a on potom odhodlaně vrhne tuto myšlenku zpět do zdánlivé nicoty, z níž vznikla, bude poučen, že si může ponechat své ego a nechat je naživu. Může na zemi žít svůj osobní život, protože bude v soustavě jeho hodnot zabírat jen své právoplatné místo a on pak pochopí, že je prostředníkem a ničím víc. Svatost je prostě harmonie. Znamená zastavit neustálé usilování jáství o to nebo ono a věnovat každou minutu a hodinu svého života nádhernému našeptávání Nadjá.

Stav ponoření ega do Nadjá byl jasně popsán apoštolem Pavlem těmito slovy: „Byl jsem ukřižován s Kristem, nicméně žiji; avšak to už nejsem já, kdo žije, nýbrž Kristus žijící ve mně.“ Tato věta je jasná, pochopíme-li, že ve své mysli neztotožňoval Krista s fyzickou individualitou Ježíše, *s nímž se nikdy nesetkal*, nýbrž s Kristem-Duchem, který existuje ve všech lidech. Ukřižování, o němž se ve svém případě Pavel zmiňuje, bude v našem případě ukřižování pocitu ega, obětování oddělené individuality. Jeho Kristus je skrytou skutečností, která je podstatou každého ega. Když poznal svou božskou totožnost, střed jeho osobního obzoru splynul se středem univerzálního obzoru, který je nekonečný.

Když člověk vykonal vše, co mohl, a sledoval meditaci věrně a vytrvale, pak musí trpělivě čekat na okamžik, kdy jeho snahy dozrají v pravé osvícení. Možná, že bude mít své nálady sklíčenosti, pocit neúspěchu, neboť je obtížné dosáhnout něčeho hodnotného bez opětného upadnutí do předešlého stavu, to ale není důvodem vzdát se hledání. Člověk si může být jist, že to, co mu náleží, mu nakonec nebude odepřeno. Pro všechny události, pro všechny vnitřní zážitky existuje vhodný okamžik. To je obzvláště pravdivé o duchovním osvícení nebo psychologické přeměně. Když se to přihodí, pak dojde k výrazné změně, i kdyby brány nebes byly otevřeny jen na pár minut. Vždyť takový člověk nyní poznal, že Nadjá skutečně existuje a že není pouhou smyšlenkou něčí představivosti! V požehnaném dotyku Nadjá nalezne konečný důkaz a nepochybné potvrzení, že práce jeho samotářských meditací nebyla marná, a že božské síly nejsou k člověku netečné.

♦

Výchozím bodem tohoto hledání je bod, kde se nalézáme a co jsme. Konečný bod je pro všechny stejný. Náboženství, mystika, umění, věda a filosofie jsou jen nepřímými cestami, neboť se nelze nakonec vyhnout úkolu postavit se tváří v tvář sobě samému. Proto ať začneme s tímto úkolem kdykoli, nikdy to nebude dosti brzy. Tato práce musí mít nakonec úspěch, protože nekonečno je nám vrozené jako sůl mořské vodě. Práce „odosobnění se“ nemusí být nudná, ale stejně tak není koníčkem pro volné chvíle – je zapotřebí každodenní disciplíny. Moudrý člověk promění veškerý odpor v příležitost. Chyby těch, s nimiž je ve spojení, z něhož není úniku, se stanou brusnými kameny pro jeho vlastní dobré vlastnosti. Na jejich popudlivost odpovídá vznešenou trpělivostí, která vytryskne, jakmile přepne pozornost k vnitřnímu Já. Nezhoršuje věci tím, že se příliš obírá negativními kritickými myšlenkami. Žije podle svého přesvědčení a uvádí své zásady do praxe. Ví, že odpouštěním získáváme více, nežli ztrácíme. **Svět je jeho klášterem. Život je jeho duchovním učitelem. Zkušenosti, jež poskytuje, jsou naukami pro jeho studium.**

Člověk, který vstoupil do Nadjá natrvalo, se nebude pouštět do žádných neplodných polemik, ani nebude vyzývat jiné, aby přehrabovali bezvýznamná slova; spíše je povede k novým myšlenkám a vyšším zkušenostem. Nebude obracet skeptiky ani přemlouvat lidi váhavé: on nyní chápe, že každá duše musí sama šplhat po dlouhém žebříku duchovního růstu a že neuniknutelná zku-

šenost ji poučí lépe, než by to mohl učinit on. Adept je nekonečně trpělivý a nevnucuje nikomu svou vůli.

Nicméně proto, že uskutečnil jednotu Nadjá, nemá a nemůže mít žádný jiný cíl, než blaho všech bytostí. V jeho srdci neexistují žádné rozdíly: přesto nutnost dosáhnout svého cíle s nejvyšší hospodárností prostředků a s minimem námahy omezuje jeho službu na ty, kdo jsou zralí a připravení přijmout jeho pomoc, kdo jej nepřivítají s odporem posměšného opovržení nebo podlého nevděku. Proto se pohybuje světem tiše a mlčky, skrývaje svou královskou duchovní totožnost pod tělesným zevnějškem.

ROZVINUTÍ A ZÁROVEŇ SHRNUTÍ ZÁKLADNÍCH PRVKŮ MEDITACE

Motto: Meditace nemá jiný cíl než odevzdat ego Nadjá a neužívá jinou metodu než zbožnou touhu, milující oddanost a mentální klid.

Důležitost meditace

1.

Je nutné připomínat, že je důležité provádět meditaci denně a nikoli jen příležitostně.

2.

Doba určená pro meditaci by měla být využita tvořivě, neboť práce, kterou v ní žák koná, není nic menšího než přeměna sama sebe.

3.

Kmitání mysli musí být zklidněno dříve, než může zrcadlit pravdu.

4.

Protože je myšlení aktivní v čase, nemůže vést k Bezčasovosti. Pro toto dosažení je zapotřebí mentální klid.

5.

Vědomí může existovat bez mozku. Proto může existovat po smrti. Abychom si to ověřili, musíme izolovat samotný *princip* vědomí od jeho výtvorů – od jeho myšlenek. Takovou izolaci lze dosáhnout pouze určitým druhem mystické zkušenosti. Tato zkušenost může být navozena meditační praxí. Tím, že materialisté odmítají vyzkoušet tuto praxi nebo tím, že neuspějí, když se o to pokusí, nelze tuto otázku pokládat za vyřízenou.

6.

V životě a práci hledajícího zaujímá meditace důležité místo. Nicméně meditace je a měla by být pouze částí programu. Práce na sobě, na svém charakteru a sklonech je také důležitá. Studium nauky je stejně tak důležité. A tak všemi těmito přístupy dochází k naprosté zralosti, která aspiranta připravuje, aby rozpoznal a plně přijal milost – kdyby přišla.

7.

Pravého stavu meditace je dosaženo, když existuje uvědomování si vědomí naprosto bez přerušení jakýmikoli myšlenkami. Ale tento stav není tím nejvyšším. Za ním je stav, který se zabývá blaženým ponořením mysli do Nadjá.

8.

Umění meditovat je nakonec záležitostí dosahovat v sobě stále větších hloubek, až nakonec člověk pronikne pod ego a vstoupí do čistého bytí, se kterým se sjednotí.

9.

Cílem je vyprázdnit mysl od všech myšlenek, tak aby mohla být zažita taková, jaká je – čistá s ničím nesmíšená. Jedná se o osvobození vědomí od jeho různých stavů, neboť ty ho vážou a omezují.

10.

Mysl musí překročit nástroje, které používá – tělo, intelekt a emoce – až si uvědomí sama sebe.

11.

Člověk se nemůže více přiblížit k tomu, čím již je, svému jáství – může však odsunout rozptýlení, která jáství zastiňují. A přesně to dělá meditace.

Úrovně ponoření v meditaci

12.

Jakmile je jedna myšlenka potlačena, ihned vyvstane jiná, aby ji nahradila. Schopnost intelektu udržovat svou vlastní činnost je nesmírná. Proto cíle není nejlépe dosaženo tím, že likvidujeme každou jednotlivou myšlenku, nýbrž tím, že použijeme jiný, hlouběji pronikající postup. To jest, vyhledat samotný zdroj myšlenek.

13.

Proč se obávat prohlášení, že konečný cíl znamená ponořit se do Absolutna? Je to tím, že slibuje totéž co smrt – zánik? A přitom kdykoli vstoupíme do hlubokého spánku dochází k tomuto ponoření. Ego se svými myšlenkami, touhami a vzrušením je pryč; svět se svou relativitou není již více. Čas, prostor, tvar, paměť – vše je ztraceno. Nicméně příští ráno se vše zase objeví. Takže to není opravdová smrt. Je to čisté Bytí. Meditace se pokouší napodobit tento stav, docílit návrat do hlubokého spánku, ale s přidaným faktorem ***vědomí.*** Člověk mizí, ale jeho Božský Zdroj zůstává jako základ, jako to, čím vždy a v podstatě byl.

14.

Otázka, zda sídlo Nadjá je v srdci nebo v šišince mozkové (epifýze) je problém, který dlouho podněcoval polemiku. Můj vlastní výzkum vede k následujícímu názoru: z hlediska cvičení jógy obě odpovědi jsou správné, neboť na určitém stupni Hledání je nutné meditovat na Nadjá, jako kdyby bylo v srdci. Ale na jiném stupni je nutné na něj meditovat, jako kdyby bylo v epifýze, v hlavě. Je to proto, že různé stupně mají různé úkoly a každý z nich je zcela správný na svém místě. Nicméně z filo-

sofického hlediska, ke kterému dojdeme, když jsme prošli těmito dvěma stupni, představa místa, kde se Nadjá nachází, je opuštěna, neboť pak je nutno vyvinout úsilí zcela překročit víru v tělo. Z tohoto nejvyššího hlediska se na prostor pohlíží jako na pouhou ideu pro mysl, zatímco na mysl samu se pohlíží, že je jak mimo místo, tak mimo časovou vzdálenost. A proto filosofická meditace se snaží poznat Nadjá přímým insightem (vhledem) do jeho bezčasové, bezprostorové přirozenosti a nikoli nepřímo tím, že ho dává do vztahu s určitým bodem ve fyzickém těle.

15.

Vše, co je na něm požadováno, aby vykonal na prvním stupni meditace, je, aby zajistil správné podmínky ve svém okolí, uklidnil emoce, zvládl dýchání a soustředil pozornost, tedy prohloubil a stabilizoval mysl. Pouze tehdy, když toto vše je dostatečné provedeno, je připraven pro druhý stupeň – vlastní meditaci – kde je cílem toužebně se obrátit k vyššímu Jáství. Vše předtím je pouze přípravná práce, která mu umožní, aby pevně udržoval mysl na hlavním cíli, který se vynoří během druhého stupně.

Je možné prohlásit, že hledající dosáhl koncentrace – a tedy prvého stupně – teprve tehdy až bude tak zabrán do jediné myšlenky, že si nebude vědom žádné jiné.

A druhý stupeň se uskuteční, až hledající přestane o vyšším Já pouze přemýšlet a začne *vyciťovat* jeho přítomnost tím, že stahuje energii z hlavy dolů do srdce a projevuje lásku této přítomnosti, jakmile ji pocítí. Tuto lásku vyjádří tím, že se na jeho obličeji objeví šťastný, příjemný úsměv.

16.

Meditace musí začít tím, že ukolébáme fyzické smysly do klidu. Nemůžeme uvolnit mysl, aniž bychom předtím neuvolnili tělo; a nemůžeme vnutit intelektu nečinnost, pokud jsme předtím nepřinutili k nečinnosti smysly. První odměnou a známkou úspěchu, který zároveň vyznačuje konec prvního stupně, je pocit lehkosti v těle, necitlivosti v nohou a rukou, pocit beztížnosti a lehkosti jako vzduch. To je důkaz úspěšného odpoutání se od myšlenky těla. Potom začíná druhý stupeň, ve kterém má být dosaženo hlubokého, intenzivního ponoření do mysli samotné, které se podobá polovičnímu transu a v kterém je tělo zcela zapomenuto.

17.

Na těchto dvou prvních stupních musí být použita vůle, neboť pozornost musí být nejen připoutána k jedné řadě myšlenek a tam udržována, ale musí také pronikat hlouběji a hlouběji. Pouze tehdy až žák dosáhne hranici třetího stupně, lze s veškerou prací skončit, přestat používat vůli, naprosto se jí vzdát a jedině co je zapotřebí, je nenucené pasivní vzdání se Nadjá.

To je samozřejmě velmi pokročilý stav. Zde nastane přesun do univerzálního prostoru, neuvěřitelně rozsáhlého a naprosto prázdného. Vědomí zde je, ale – jak objeví později – i toto je pouze fází, kterou vědomí prochází. Kde a kdy to všechno skončí? Až Vědomí je dovedeno – Milostí – samo k sobě, mimo všechny své stavy, fáze a podmínky, k sobě kde je člověk konečně připraven setkat se s Bohem.

18.

Druhý a třetí stupeň může mít pět mezistupňů mezi začátkem a koncem, i když všichni aspiranti nemají

tuto zkušenost. Na prvním mezistupni tělo znecitliví a jeho tíha zmizí. Na druhém ohnivá, palčivá síla pozvedne emoce a zaktivizuje vůli. Na třetím je pociťováno, že je meditující obklopen světlem. Na čtvrtém je člověk osamocen v temné prázdnotě. Na pátém se mu zdá, že se rozpouští, až nezůstane nic jiného než nekonečné beztvaré bytí Boha.

19.

První a druhý stupeň můžete vyvolat silou vůle, soustředěním a meditací, avšak třetí stupeň – kontemplaci (ponoření) – vyvolat nemůžete. Vše, co můžete vykonat, je připravit nezbytné podmínky pro její příchod... a pak, jestliže přijde, zmocní se vás a pojme vás do sebe. Jak bude vstupovat, síla, která jí odporuje, osobní ego, začne ustupovat.

V přechodu z druhého do třetího stupně je výrazně zapotřebí mít schopnost vytrvat tvrdošíjně a trpělivě, až potřeba úsilí pomine sama od sebe. Pokušení zastavit se v půli cesty, být spokojen s tím, čeho bylo již dosaženo, se bude naléhavě a neodolatelně projevovat při každém provádění meditačního cvičení. Po neúspěchu při očisťování citů a soustředění myšlenek je toto třetí závažný důvod, proč tak málo hledajících vůbec kdy dojde k cíli Hledání.

20.

Na tomto třetím stupni musí ustat jeho přímé úsilí, jeho naléhavé hledání se musí zastavit. Místo toho musí trpělivě a klidně čekat, se srdcem vyprázdněným od všeho mimo víry, že nekonečné bytí se může každým okamžikem odhalit. Druhý stupeň je úsilí člověka; třetí stupeň je odpověď Nadjá na toto úsilí. A tak když se meditace prohloubí v kontemplaci, člověk je vtáhnut do tichého

středu své bytosti a tam nalézá nejlepší část sebe sama – Nadjá.

21.

Meditace může sloužit užitečnému, konstruktivnímu účelu nebo může být pomocí, nebude však sloužit nejvyššímu účelu, pokud se nepromění v kontemplaci – to jest pokud se nepromění z namáhavé činnosti ve zkušenost bez úsilí tím, že mu pomůže opustit sama sebe. Jeho vlastní vůle to nemůže vykonat, ale boží Milost ano.

22.

Při splnění druhé fáze mizí vědomí zevního okolí světa; při splnění třetí fáze mizí vědomí ega, osobnosti. Pak zůstává Čisté Vědomí samo v sobě.

23.

V tomto hlubokém meditačním stavu, který pro zevního pozorovatele vypadá jako trans, nebo poloviční trans, se vyskytnou přechodné okamžiky, kdy samo vědomí mizí, kdy prohloubená blaženost této zkušenosti je přerušena naprostou necitlivostí, kdy její vzrůstající světlo je pohlceno temnotou a kdy u meditujícího zcela mizí uvědomování si jakéhokoli druhu bytí. Jestliže byla jeho morální a intelektuální příprava provedena správně a dostatečně, nemusí mít z tohoto dočasného stavu žádný strach; v každém případě bude zcela krátký.

Dříve než vyšší funkce psychologického aparátu lidské bytosti mohou nahradit ty nižší, se zdá, že ve většině případů Příroda požaduje, aby na několik okamžiků nastalo toto přerušení existence, tato mezera ve vědomí.

Plody a účinky meditace

24.

Jakmile jednou získal kontrolu nad svými myšlenkami, zjistí, že je stejně snadné reagovat na vysoké ideály, jako bylo dříve snadné reagovat na nízké. Jakmile se jednou naučí zacházet se svou myslí, správný život se stává životem přirozeným.

25.

Jestliže žák sestoupí v meditaci dostatečně hluboko úrovněmi vědomí, dojde k hloubce, kde svět jevů mizí z vědomí, kde čas, myšlenky a místo přestávají existovat, kde se osobní já rozpouští a zdá se, že není více. Není-li zde vyrušení, způsobené násilným vniknutím z fyzického světa, může tato fáze úplného, myšlenek prostého ticha pokračovat po dlouhá období; ale nakonec si Příroda meditujícího znovu vyžádá a přivede ho zpět do tohoto světa. Je to jen zážitek s pomíjivostí všech zážitků. Ale přispěje ke konečnému stavu, který je trvalým zakotvením v nejvnitřnějším bytí, ať již v hloubi tiché meditace nebo uprostřed světského ruchu a činnosti.

26.

Plody úspěšné meditace se rovněž projeví v žákově charakteru. Neboť čím hlouběji umí pronikat do své mentální bytosti, tím hlouběji se dostane pod přirozenost vášní a emocí. A tím, že se tam dostane, získá kontrolu nad těmito přirozenostmi, odpoutá se od smyslů a pročistí představivost, která ovlivňuje mravní postoj a podněcuje mravní sílu.

27.

Když je cvičící schopen dosáhnout třetího stupně meditace s úspěchem a bez námahy ho dokončit, při-

nese trvalé denní opakování postupné smíšení transcendentálního vědomí s vědomím běžným.

28.

Právě z těchto hodin tiché kontemplace čerpá člověk svou pravou sílu a skutečnou moudrost. Tyto hodiny nabíjejí obnovenými energiemi baterii jeho nejvyšší vůle. Plní jeho mysl dobrotivostí, která mu dodává pocit míru a druhým poskytuje pocit povznesení.

29.

Pokud se musí nutit k tomu, aby začal cvičit nebo, začal-li již, aby pokračoval, potud musí na sebe pohlížet jako na začátečníka, jehož chybné sklony musí být přísně ukázněny. Pouze tehdy, až bude k meditaci přistupovat svobodně a rád a až v ní bude pokračovat ochotně a snadno, takže den strávený bez cvičení mu bude připadat jako den, v němž něco chybí nebo je ztraceno, pouze tehdy může na sebe pohlížet jako na zkušeného, který konečně zvládl meditaci.

30.

Meditovat se učíte v samotě svého pokoje; později se učíte nosit tuto samotu sebou do přelidněných ulic, přeplněného vlaku, na rušné tržiště. Neboť se stane vaší osobní atmosférou, vaší „aurou“.

31.

Meditace, jestliže je úspěšná, plní dva důležité úkoly; stahuje mysl do nitra, čímž ji osvobozuje z fyzického zajetí, a pozvedá mysl do božského stavu spojení s Nadjá.

32.

Cvičení meditace vrcholí ve zkušenosti, při které meditující zažívá své pravé jáství a těší se z jeho čisté lásky.

33.

Jedním z měřítek úspěchu v těchto cvičeních je vzrůstající míra, s kterou vyciťuje vnitřní život, jemnější myšlenkovou a citovou bytost v nitru svého vlastního osobního bytí.

34.

Počátek milosti je v meditaci pociťován stejným způsobem, jako je pociťován počátek spánku, je sotva rozpoznatelný. V jednom okamžiku tam vůbec není, ale v následujícím se začíná projevovat.

35.

Člověk vstává z úspěšné meditace nikoli pouze s pocitem, že vykonal něco záslužného, ale rovněž s pocitem duchovního naplnění, konečného požehnání.

36.

Udržovat toto cvičení věrně a úspěšně znamená nalézt v sobě pramen živé vody, kterou může přímo pít, kterou může být naplněn, osvěžen a uspokojen.

37.

Zevně může náš život trpět každým druhem omezení, počínaje tělesným ochrnutím až k ubohému okolí, avšak vnitřně je svobodný, aby v meditaci dosáhl sféru světla, krásy, pravdy, lásky a síly.

38.

Jestliže žák provádí meditační cvičení správně, čím více se vystavuje silám, které se v něm probouzejí, tím více bude schopen odolávat vlivům světského a pozemského charakteru, s kterými se setkává venku.

39.

Nastává pokles ven obrácených přání a zesílení do nitra obrácených tužeb. Nastává uklidnění nižší přirozenosti a potěšení z vyšší přirozenosti. Nastává odměna

ve formě větších vědomostí a osobního očistění, větší sebekázně a osvobození od úzkosti.

40.

Kázeň těchto neustále opakovaných cvičení ho může přivést k prvnímu úspěchu. Může zjistit, že stojí v pozadí svého ega, že jeho pozornost si je vědoma „já“, jakož i jeho okolí, a že obojí je odděleno od jejich skrytého pozorovatele.

41.

Jestliže se hledající vrací každý den do Středu svého bytí a meditací k němu udržuje otevřený přístup, odtahuje se stále více od nadvlády těla a jednostrannosti intelektu. To znamená, že se stále více stává sám sebou, že je stále méně omezován svými nástroji.

42.

V jeho úsilí vypudit živočišné touhy a tělesné vášně, které se zdají příliš mocné pro jeho mravní život, mu může pomoci cvičení meditace, jestliže v ní pokročil na určitou úroveň. Teprve potom může pozorovat tyto rušitele, zatímco mysl udržuje dokonale klidnou, dokud se mu nebude zdát, že jsou od něho odděleni. Jakmile je tato idea získána, je nutno se s ní den po dni znovu a znovu zaobírat, až je dokonale realizována a pevně zakotvena v jeho citové i mentální přirozenosti. A tak se jí také zmocní vůle. Tento pokročilý stupeň vyžaduje vytrvalou vnitřní práci, neboť přemoci a zvládnout jáství, je velkou odměnou.

43.

To, co nalézá v tomto hlubším stavu, kde ego je téměř ztraceno, je radost přesahující všechny pozemské radosti, blaho osvobozené od všeho pozemského vzrušení. Nicméně, přestože je to radost tak klidná, tak vy-

rovnaná, není o nic méně uspokojivá, naopak je ve skutečnosti daleko uspokojivější než ony pozemské radosti.

44.

Když se bude pevně držet svého záměru, musí přijít den, kdy na období meditace bude pohlížet jako na jedno z denních požehnání, z kterého se těší a kterým již nadále nemusí jen pracně procházet. Ve skutečnosti tím více prohlubuje svůj vnitřní život a více si bude přát být o samotě. Bude se stranit setkání s jinými lidmi, která nejsou nutná. Pro něho jsou zbytečné, plané hovory skončeny. Nahrazují je potěšení a výsledky z meditace. Čas je nyní částí jeho nejdrahocennějšího majetku a on ho již nebude bezmyšlenkovitě zahazovat.

45.

Extáze, kterou začátečník tak dychtivě vítá, je považována pokročilým meditujícím za vyrušení.

46.

Lidé si stěžují, že vznešené nálady k nim přicházejí jen vzácně a příliš rychle je opouštějí. Nevědí, že zdroj těchto nálad nepřichází, ani je neopouští, neboť je vždy přítomný, je to jejich vlastní vyšší Jáství. Kdo tedy vykonává pohyb do oné nálady a ven z ní? Jestliže naleznou odpověď, zjistí, že to vše je záležitost ovládání myšlenek. Mohou vyvinout schopnost přivádět myšlenky do trvalého stavu poslušnosti a tímto způsobem dosahovat stálost a vyrovnanost vědomí.

47.

Minuty strávené v naprostém nepohnutém tichu se mohou stát zdrojem velké mravní a duchovní síly.

48.

Čím více se meditační úsilí znásobí, tím rychleji se mohou objevit hledané výsledky.

49.

Kvalita meditace nemá být hodnocena její časovou délkou, nýbrž jejím skutečným kontaktem se Skutečností.

50.

Síla meditace vytvářet ctnosti a rozpouštět chyby tkví v tom, že prosycuje mysl vzory, které nesou následky.

51.

!!! Zkušenost vidění jasného světla v meditaci je mystický úkaz vysokého stupně a nepřichází každému. Velká zkušenost Světla je vzácná. Je to ve skutečnosti projevení Boha vnitřním smyslům. Není to však určeno, aby se to stalo pravidelným rysem vnitřního života, neboť je to pouze příznivé znamení nebo důkaz pokroku, který teprve přijde. Proto ten, kdo toto znamení dostane, by neměl po něm dále toužit, neboť se to může stát jen několikrát v životě člověka a v mnoha případech se dokonce neobjeví vůbec ani pokročilým mystikům. To, co je na zážitku důležité, je vědomí, které s ním přichází, pocit posvátné přítomnosti. Světlo samo, jelikož je jevem, jakkoli nádherným, patří do oblasti jevů a jako všechny ostatní jasnozřivé vize nemá být vyhledáváno samo pro sebe. !!!

52.

Jedna zkušenost, kterou meditující může mít, a kterou měli mnozí, kteří meditují, je lehkost těla, pocit jako by se vznášel ve vzduchu, v prostoru nebo v nekonečnu. Zároveň je i pociťována blaženost. Toto má být

vítáno, přestože se vyskytlo několik případů, kdy se tím začátečníci vylekali, měli strach, že to může být počátek zániku, zániku vědomí, a tak se zastavili a stáhli zpět. A tak jestliže během postupu začne meditující mít pocit, že se stává částečně „bytostí bez těla“, bytostí napůl tělesnou a napůl duchem, nemusí být ohromen ani vyděšen. Pocit, že je napolo bez těla, je samozřejmě iluzorní. Vzniká z toho, že si uvědomuje a je dostatečně pozorný k tichu za mentální aktivitou.

53.

Jeho citlivosti k myšlenkám a pocitům druhých lidí se stane tak rozvinutou a tak přesnou, že pouhý vstup jiného člověka do místnosti samočinně zaznamenává v jeho vědomí postoj a mínění, které o něm onen člověk v onu chvíli má.

54.

Když je plně vyvinut druhý stupeň meditace mohou se objevit okultní síly.

55.

Jestliže se během meditace dostaví pocit zvětšování se v prostoru, rozšiřování vědomí, zároveň se soustředěným klidem, meditující se nemusí obávat, ale měl by dovolit, aby událost šla svou vlastní přirozenou cestou.

56.

Pokud po dokončení meditace si podržíme inspirovaný postoj nebo šťastný pocit a nedovolíme, aby se vytratil, pak můžeme přistoupit k práci, kterou nutno vykonat, a vnášíme tento postoj do ní. Práce bude vykonána s větší silou a větší výkonností a obzvláště s větší tvořivostí. Každý, kdo svou práci miluje tímto hlubším

způsobem, ji dělá snadněji a úspěšněji než ten, kdo ji nemiluje.

57.

Když se dostaví výslovně povznášející pocit, ztotožněte se s ním, nikoli s myšlenkami o něm.

58.

Jak meditace postupuje, je možné zažít mnoho druhů odlišných vnitřních zkušeností, některé nesmírně zajímavé, avšak všechny pouze dočasné. Mezi nimi je: odpoutání se od těla, vidění jasného světla, ztráta chuti mluvit s jinými lidmi, ztráta osobní totožnosti, pocit, že se vše zastavilo, že je zastaven pohyb času a pocit nekonečné prostorové prázdnoty. Je správné připustit, že mnoho aspirantů ve své snaze cvičit meditaci, prošlo nezvyklými, tajemnými, nevysvětlitelnými a neopakovatelnými nebo okultními zkušenostmi. Je však nutné zdůraznit, že tyto jevy patří k prvnímu nebo střednímu stupni, nikoli k pravé práci v kontemplaci.

59.

Co zakouší žák, když je duchem nepřítomen, jak v meditaci, tak mimo ni? Jestliže to je doprovázeno pocitem blaženosti, není to nic, čeho by se měl obávat, je to ve skutečnosti znamení, že v hlubinách pracuje duchovní síla. I tak by tento stav časem zcela zmizel, neboť bude muset mít a udržovat si plné vědomí. Avšak když tento pocit blaženosti chybí, pak je to mentální překážka, kterou se musí snažit silou vůle překonat.

60.

Meditace je také velmi hodnotnou přestávkou ze zcela jiného hlediska, z hlediska zdraví a vitality. Pomáhá tělu, nervům, energii a funkčním orgánům, aby se zotavily.

61.

Po dobré meditaci přetrvává dlouho pocit zasněné spokojenosti.

62.

V jeho srdci se může zrodit při meditaci pocit něžné sladkosti. Jestliže se tak stane, je nutné se jí cele odevzdat.

63.

Není nutné, aby každý, kdo hledá duchovní Pravdu, procházel stavem transu. Několik jich na své cestě k cíli transem prochází, většina ostatních nikoli, nicméně obě skupiny dojdou ke stejnému cíli. Dokonce se ani nedoporučuje, aby se průměrný žák hledající moudrost, záměrně pokoušel dostat se do transu.

Stavem transu míním stav, kdy meditace se stane tak hlubokou, že tělesné smysly vidění a slyšení jsou dočasně zastaveny.

Nebezpečí a jak se jim vyhýbat

64.

Meditace má stále tu nejvyšší důležitost, má však určitá úskalí a nebezpečí, kterým je nutno se vyhnout.

65.

Cvičit meditaci je prospěšné, nikoli škodlivé; existují však lidé, kteří pro ni nejsou ještě připraveni a kteří by ji měli odsunout na dobu, až připraveni budou. Jsou to: ti, jejichž hodnoty jsou nízké; ti, kteří trpí psychózami, mentálním narušením nebo citovou hysterií; ti, kteří jsou ovládáni nežádoucími komplexy, negativními city, skrytými obavami; ti, kteří jsou silně nevyrovnaní a neuroticky nestálí; ti, kteří berou drogy, kteří mají nadměrnou ctižádost,

provádějí čarodějnictví a černou magii, hledají okultní síly nebo zvláštní jevy, tajuplné vize, senzační a dramatické zkušenosti nebo uspokojují pouhou zvědavost. Tito lidé potřebují přípravné nebo očistné disciplíny či psychologické nebo fyzické léčení. Je to proto, že **vlastnosti, které do meditace přinášejí, se ještě zvětšují** vzpruhou, která je výsledkem meditace.

66.

Všichni aspiranti by měli být varováni, že rozvíjení se v meditaci bez doprovodného úsilí a vývoje v mravnosti, intelektu a praxi může snadno vést ke stavu nerovnováhy, který by je učinil neschopnými pro normální závazky a povinnosti života. Je třeba opravdu vážně zdůraznit, že všechny typy meditací musí být chráněny určitým úsilím o sebeočisťování a posilování intelektuální rovnováhy. Jinak může meditace spíše uškodit než prospět.

67.

Meditace je velmi citlivý postup a není-li vykonávána správně, může způsobit stejně tak škodu jako dobro. Kromě toho jsou období, kdy je dokonce nutné se jí zříci za tím účelem, aby zesílily slabší části osobnosti, které by jinak mohly meditujícího nepříznivě ovlivnit, když se prováděním těchto cvičení stane citlivějším.

68.

Jestliže je cvičení provázeno nevědomostí a neukázněností, je rovněž provázeno určitým rizikem.

První riziko je mystická halucinace, sebeklam a pseudointuice.

Druhé riziko je mediumita. Zatímco spiritisté věří, že mediumita je blahodárná, filosofové vědí, že ubližuje.

Třetí riziko je, když meditující dočasně opustí své tělo, nastane nebezpečí, že se těla může zmocnit jiná bytost. Vysvětleme ihned, že takové nebezpečí by mohlo vzniknout pouze během stavu transu, a že pouze málo lidí se vůbec kdy ponoří dostatečně hluboko, aby se do tohoto stavu dostali.

69.

Jestliže je člověk inteligentní, rozumný, dosti vyrovnaný a má dobrý charakter, nemusí mít z meditace vůbec žádný strach. A jestliže jeho pohnutka k započetí praxe je prostě ta, aby nalezl své pravé Já, své nejlepší Já, a když odhodí vše ostatní, aby ho to snad neodvádělo z jeho stezky, a věnuje část svého meditačního času tvořivé práci na sebezlepšování jako nezbytnému doprovodu a předehře k práci v utišování mysli, je zcela nepravděpodobné, že by mohl špatně skončit.

70.

Tam, kde cvičení, jako je meditační, může vést k zvětšení síly, zejména okultní síly, může být zabezpečeno pouze, když doprovází mravní růst.

71.

Některá meditační cvičení nejsou bez nebezpečí. Jsou proto obvykle předepisována zároveň s mravními disciplínami, které jsou určené, aby jejich nebezpečí odstranily. Disciplína filosofie a očistná příprava jsou určeny k tomu, aby chránily před nebezpečím nafouknutí ega. Součástí této přípravy je pěstování pokory, mravní převýchova, přísné sebezkoumání a poctivá sebekritika.

72.

Nebezpečí sedět pasivně v meditaci v přítomnosti někoho, kdo nemedituje, nebo v mnoha případech i ně-

koho, kdo medituje, je v tom, že přijímáme a vstřebáváme od této osoby její citové a mentální vyzařování negativního charakteru. To je jeden důležitý důvod, proč je obvykle přísné nakazováno meditovat v odloučenosti.

73.

V některých obdobích je třeba na čas silně omezit úsilí v meditaci nebo ji docela vyloučit. Jinak citlivost, která vzniká, se může stát zábranou místo pomocí.

74.

Jestliže se během meditace objeví touhy a odvedou ho od jejího svatého námětu, je lépe sezení skončit a pokusit se opět jindy.

75.

Pro nikoho to není skutečně bezpečné nebo moudré pokoušet se o tato cvičení bez určitého stupně mravního vývoje nebo i jen vývoje intelektuálního. Kdysi jsem byl nakloněn přijmout názor, že provádění meditace samo o sobě pročistí charakter. Od té doby mne rozsáhlé pozorování přivedlo k tomu, abych pochyboval o moudrosti tohoto názoru. Je lepší, aby současně se snahou meditovat bylo prováděno zlepšování sebe a sebekázeň.

76.

Každá dobrá vlastnost jeho charakteru se stává ochranou na jeho cestách touto tajuplnou říší meditace.

77.

Neexistuje žádná lidská činnost, která v sobě neskrývá nějaký druh nebezpečí, jestliže je prováděna přehnaně nebo prováděna nesprávně nebo bez informací. Je pošetilé vůbec odmítat provádění meditace proto, že v sobě skrývá své zvláštní nebezpečí. Neexistují pro člověka, který k ní přistupuje rozumně, vnímavě a s dobrým charakterem.

78.

Cílem meditace je přivést aspiranta k jeho nejniternějšímu jáství. Jestliže dovolí, aby ho po cestě zdržely nějaké psychické zkušenosti, vstupuje do oné zkušenosti a nikoli do sebe sama. Je to prohnaný způsob ega, které používá tyto zkušenosti, aby ho obelstilo, aby si o nich myslel, že jsou důležitější, než ve skutečnosti jsou, duchovnější, než jsou. Jestliže aspirant tyto záměry neprohlédne, může zbytečně ztratit v psychismu léta, někdy i celý život.

79.

Tam, kde vzniknou nějaké problémy jako následek toho, že navázal kontakt s psychickou úrovní místo s duchovní úrovní, měl by bez průtahů zahájit následující činnost: a) přestat se všemi meditačními, dechovými a zrakovými cvičeními, dokud nebude zcela vyléčen. Po uplynutí této doby by měl pečlivě uvážit, zda má či nemá obnovit meditační cvičení, a pak je provádět jen tehdy, když bude k tomu cítit vnitřní popud. Měl by svědomitě sledovat pokyny poskytované o modlitbě a očisťování charakteru; b) dokud potíže nezmizí nechť se pokouší spát v noci s rozsvíceným světlem, dostatečně ztlumeným, aby nerušilo spánek. Bude pravděpodobně nutné, aby si před světlem zakrýval oči; c) nechť se snaží, jak nejvíce může, očistit charakter. Obzvláště nechť bystře sleduje myšlenky a city, pokouší se je očistit a je opatrný na to, co dovolí, aby mu vstoupilo do mysli. Nejméně dvakrát denně nechť poklekne k modlitbě a prosí Boha o pomoc a Milost v této snaze, přiznávaje svou slabost a nemohoucnost.

80.

Jakákoli dobrá věc, je-li přehnaná, se může stát věcí špatnou. Kterékoli platné mystické cvičení, je-li přehnáno nesprávnou osobou, v nesprávný čas a za nesprávných okolností, může vést k šílenství. V případech neklidu, nejistoty nebo stísněnosti je lepší se stáhnout zpět, než jít do extrémů.

81.

Ačkoli Patandžali uvádí usínání jako jednu z překážek jógy, je-li tomu tak skutečně, závisí jak na druhu spánku, tak na okolnostech, za jakých k němu dojde. Jestliže je velmi hluboký a velmi osvěžující, pak má určitou kladnou hodnotu – buď v tom, že poskytne dočasný klid mysli nebo tím, že vyléčí nějaký tělesný neduh. A jestliže k němu dojde při cvičení společně s učitelem a v jeho přítomnosti, pak rozhodně napomáhá duchovnímu růstu. Ale jakýkoli jiný druh spánku je nepochybně plýtváním časem určeným pro meditaci.

82.

Jestliže se cvičení provádí v místnosti, je moudré zamknout dveře. Během předběžných pokusů o dosažení prvního stupně to nemusí být nutné; avšak v pozdějších obdobích, když byla získána dovednost, je to nutné pro vlastní ochranu. Kdyby v době, kdy je dosažen stav hlubokého sebeponoření, jiná osoba prudce a neočekávaně vstoupila do pokoje, mohl by z toho být těžký nervový šok.

83.

Určitá míra mravního poučení je nezbytná jako předběžné přípravné období a souběžná snaha o meditaci. Stezka je poseta mravními riziky a mentálními nebezpečími pro ty, kdo předem nepřipravili svůj charakter

a osobnost pro započetí její praxe, pro ty, kdo jsou stále ještě značně ve spárech sobeckých instinktů a neukázněných vášní, pro ty, kdo jsou citově nestálí a intelektuálně nevyrovnaní. Proto jsou obvykle předepisována předběžná a doprovodná cvičení asketického sebeodpírání, sebekázně a sebezlepšení. Jestliže mají být meditační cvičení konána bezpečně a dokončena s úspěchem, musí být zvládnuty nejen smyslové chtíče a nízké touhy, ale i nízké myšlenky a opovrženíhodné postoje.

84.

Jedno nebezpečí, které vyplývá z mystické zkušenosti, je možnost, že se zvětší ego. Mohlo by udělat z neznámých, nedůležitých lidí střed pozornosti a dát jim pocit veřejné důležitosti.

85.

Meditující by si měl uvědomit, že je nesmírně důležité, aby vytrvale zvětšoval sílu sebevlády nad emocemi, náladami a obtížnými myšlenkami a vyvíjel vyrovnanější citový stav. Meditace sama o sobě to nedokáže. Co je zde zapotřebí, je houževnaté a vytrvalé uplatňování vyšší vůle.

86.

Když člověk zjistí, že když je v nesmírně vnímavém stavu, dostává se spíše na psychickou než na duchovní úroveň, měl by, alespoň na určitou dobu, změnit meditaci za jednoduchou spontánní modlitbu nebo uctívání. Bude rovněž třeba, aby cvičil zesilování vůle a zbavil se obav z okultního. Student musí zesílit svou víru ve své vyšší Jáství a žádat ho o sílu a odvahu.

87.

Je rozumnější nesetrvávat na viděných jevech kromě v okamžiku, kdy se odehrávají, jinak bude ohrožen

pokrok. Daleko důležitější než vidění je stav *vyciťování*, který vzniká; tím musí být čisté vědomí, z něhož jsou vyloučeny veškeré psychické prvky. Dokud není tento stav dokonale vžitý a není sjednocený s činným životem, intelektuálním chápáním a mravní přirozeností, do té doby není bezpečné zkoumat a experimentovat s psychickými jevy.

88.

Existuje cvičení, které může člověka přivést do pasivního stavu tím, že uklidní jeho myšlenky. Ale jestliže tato pasivita není řízena duchovní touhou k vyššímu vědomí, k posvátnějším zdrojům, může se stát pouhou mediumitou. Tuto pasivitu lze navodit umělými metodami – jako je zastavení dechu, fixace zraku nebo dokonce zhypnotizování mysli. Je to však pouze náhražka mystické úrovně, které se nemůže vůbec dotknout. Má stejnou duchovní hodnotu jakou má přezimování zvířat. Neboť k pravému stavu nedochází takovýmto úsilím ega, ten přichází Milostí.

89.

Aspiranti, kteří jsou více soustředěni na to, aby získali „zážitky“ ze své meditace než na to, aby se zbavovali ega, riskují, že sejdou na postranní cesty Hledání. Neboť ony zkušenosti jsou většinou žádány pro příjemnost, kterou poskytují citům ega a pro lichocení, které poskytují jeho mentalitě.

90.

Jestliže takové cvičení jako je meditace, začnou provádět lidé, kterým chybí upřímnost, čistota a pokora, ublíží jim to a zvětší to jejich schopnost ubližovat druhým. Mravnost charakteru nelze v této oblasti přehlížet, je naprosto podstatná.

Meditační podmínky – čas a místo

91.

Když člověk začíná každý den meditací na Božství, začíná dobře. Tento čin napomáhá vytvořit duchovní pozadí pro práci, povinnosti a setkání toho dne. Přichází každých dvacet čtyři hodin jako připomínka, že život má vyšší účel, kterému se musí podrobit jeho světské záměry. Připomene mu jeho zasvěcení se a obnoví jeho sebekázeň. Ale především to přitahuje milost a ta mu může dát mravní sebekázeň nebo podporu nebo dokonce pocit vnitřního míru, který se dostaví později během dne v okamžicích uvolnění.

92.

Během celého svého dlouhého života, začínal Buddha vždy po umytí a oblečení svůj den osamělou meditací. Dokonce i Buddha, ačkoli byl již osvícen, nepohrdal začínat svůj denní program meditací.

93.

Nový den může přinést novou naději tomu nejnešťastnějšímu člověku za předpokladu, že ho začne meditací za úsvitu. Neboť v tu dobu je život skutečně svěží, mysl neunavená a kontakt s intuitivním jástvím lze získat trochu snadněji. Meditace v tak rozhodující a přitom tak nádherné hodině může určit charakter celého dne.

94.

Většina mužů je ochotna obětovat několik hodin spánku, aby se těšili z přítomnosti ženy a uspokojili svou vášeň po ní; ale nesmírně málo mužů je ochotno obětovat několik hodin svého spánku, aby se těšili z přítomnosti Božství, a uspokojili svou touhu po realizaci Boha.

95.

Jestliže byl váš spánek uspokojující, hluboký a osvěžující, jste ráno po probuzení v té nejlepší fyzické kondici pro meditaci.

96.

Hlavní důvod vymezení doby před snídaní je, že je méně myšlenek a jejich pohyb je pomalejší než v kteroukoli jinou dobu dne. Proč čekat, až jich bude hodně, až budou silnější a rychlejší? Potom bude těžší je překonávat.

97.

Je důležité produchovnit první okamžiky probuzení, neboť v té chvíli je celá bytost člověka otevřena vyšším vlivům.

98.

Každý čas je vhodný pro meditaci, neboť obvod vždy obklopuje střed. Tradičně však ale existují určité hodiny dne, které jsou nejvhodnější pro cvičení meditace. Činí přístup snadnější, vstup rychlejší. Je to rozbřesk dne, poledne, západ slunce, půlnoc a hodina, kdy se člověk narodil.

Další časové body obzvláště příznivé pro meditaci jsou začátek dne, začátek noci, začátek každého týdne, začátek každého měsíce a začátek každého roku.

Dále dvakrát do roka poskytuje doba rovnodennosti aspirantovi příležitost, aby využil vlastní pohyby Přírody. Jarní a podzimní rovnodennosti přivádějí své síly k mrtvému bodu, neutrálnímu bodu, který má vliv na mentální, citovou a fyzickou bytost člověka, stejně jako na planetární okolí mimo něj. Na každém bodě na této zemi je každého půl roku délka dne stejná jako délka noci přibližně kolem 21. března a 21. září. I aspirant mů-

že dočasně získat vyrovnanou stabilitu mysli, jestliže využije v těchto dnech tolik času, kolik jen může uloupit ze svého časového rozvrhu pro meditaci.

Avšak jednoho dne objevíme, že pro meditaci je dobrý kterýkoli čas, stejně jako je pro pravého křesťana každý den nedělí.

99.

Ženy v domácnosti, které nemohou nalézt jinou volnou dobu pro meditaci, než když jejich manželé odejdou do práce a děti do školy, by měly ignorovat radu o nejvhodnější době dne a měly by cvičit svou mysl, aby využily tuto situaci co nejlépe a naučily se s ní žít.

100.

Není nutné vstávat k tomuto cvičení za úsvitu, jestliže se tato hodina nehodí. **Důležité je, abychom k němu přistupovali se správným rozpoložením mysli, pak bude každá hodina tou správnou hodinou.**

101.

Jestliže se žák během noci náhle probudí s myšlenkami vracejícími se k duchovním věcem, je to správný čas o nich rozjímat. Není třeba vstát a obléknout se, ani není nutné si sednout. Může dokonce pocítit určitý druh vnitřního šoku, který ho vytrhne ze spánku do bdělosti uprostřed noci, po kterém zjistí, že je obtížné znovu usnout. Také to je znamením, aby začal ihned meditovat.

102.

Jestliže žáci přicházejí k tomuto cvičení s určitou únavou po celodenní práci, její konejšivý klid může být protiváhou této únavě a odstraní ji. Ale jestliže přijdou úplně vyčerpaní, pak je lépe cvičení odložit.

103.

Jestliže žák nemůže zařadit meditační dobu na časné ráno nebo pozdní večer, nechť ji zařadí na kteroukoli denní dobu, která mu vyhovuje. Ale jestliže v tlaku a zaměstnanosti moderního městského života nemůže udělat ani to, pak může přijmout tato dvě cvičení – za prvé začínat a uzavírat den krátkou modlitbou a za druhé zpola mechanicky opakovat během denní činnosti nějakou mantru.

104.

Čin, kterým začínáme den, a ten, kterým den končíme, jsou obzvláště důležité. Mohou se stát prostředkem k podpoře duchovního pokroku.

105.

Období meditace by mělo začínat pěti minutami, ale mělo by být prodlouženo v několika týdnech nebo měsících podle individuálních schopností. Cílem by mělo být prodloužit dobu meditace na půl hodiny.

106.

Jestliže nalezení času je prvou potřebou, nalezení místa je potřebou druhou. Mělo by to být tam, kde meditujícího nikdo nevyruší, a jestliže je mimořádně citlivý, tam kde ho nikdo nebude ani pozorovat. Mělo by to být tam, kde je nejmenší hluk a kde vládne největší ticho. Jestliže může pokaždé pravidelně používat totéž místo, tím lépe pro něho.

107.

Ačkoli pouze ti pokročilí a ti, kteří mají ochranu, mohou cvičit bezpečně ve zcela temné místnosti a mohou to dokonce vítat, začátečník, novic a ten, kdo ochranu nemá, si pomůže tím, že stáhne roletu jen natolik, aby nechal matné světlo, anebo nechá svítit tlumené světlo.

108.

Starodávné učebnice jógy říkají, že se žák nemá o meditaci pokoušet tam, kde jsou přítomni špatní lidé, když je tělo nemocné nebo unavené nebo když je mysl nešťastná nebo deprimovaná. Důvod všech těchto zákazů je prostě v tom, že tyto nežádoucí podmínky učiní meditaci mnohem nesnadnější a tak daleko pravděpodobněji skončí nezdarem.

109.

Je to rozsáhlost a bezčasovost pouště, co ji dělá tak odlišnou od všech ostatních míst a tak přitažlivou pro ty, kdo hledají vhodné prostředí pro cvičení meditace. Její obyvatelé nespěchají a nemají starosti. Zde je místo, kde se lidé mohou nejrychleji zbavit povrchních zátěží a nalézt to, co je v životě podstatné. Zírat na rozlohu vody nebo pouště je mezi orientálními mystiky považováno za obzvláště blahodárné pro mysl a proto za pomoc při meditaci. Vnímavá mysl samotná v nezměrnosti pouště snadno – avšak způsobem, který se nedá popsat – cítí, že je vyňata z času a přenesena do nekonečného Nyní. Ticho života na poušti a otevřenost krajiny přispívají k postupnému a přirozenému ztišení myšlenek. Zde začíná lidský vetřelec chápat, spíše intuitivně než intelektuálně, co znamená věčný život, co znamená vnitřní mír. Zde uprostřed slunečního jasu a ticha, malicherné city, negativní myšlenky, živočišné touhy začínají ztrácet svou moc a vitalitu.

110.

Všechna tato pravidla a připomínky jsou pro začátečníky. Nakonec se musí naučit cvičit na kterémkoli místě v kterékoli době.

Meditační podmínky – samota

111.

Kdo je větší odborník v meditační teorii i praxi než Buddha? Jeho rada těm, kdo vážně usilovali zvládnout toto umění, byla, aby si zajistili dvě základní podmínky – zevně samotu a vnitřně vytrvalost.

112.

Meditace je vlastně osamělý proces, je to pokus uvědomit si vztah mezi člověkem a jeho Nadjá, nikoli s ostatními lidmi. Skupinová práce je dovolena pouze tehdy, když není jiná možnost cvičit s guruem.

113.

Meditaci je nejlépe provádět o samotě. Práce ve skupině nebo v kolektivu je zde zábranou. Neboť jejím hlavním účelem je zkoumat „já“. Jestliže se člověk snaží poznat vlastní osobu jako jednotlivce, to, že je obklopen společností jiných lidí, ho může jenom odvádět od jeho záměru.

114.

Existuje však jasná výjimka z této pravdy o meditační samotě: jestliže je společník osvícenou osobou.

Dále by bylo pro meditujícího výhodné několikrát meditovat s někým, komu se podařilo ukáznit svou mysl v soustředění a meditaci. V takové chvíli existuje vzájemné telepatické působení, které aspirantovi skutečně pomůže udělat pokrok při ovládnutí myšlenek.

115.

Skupinovou meditaci nemohu doporučit. Přítomnost jiných lidí je na překážku vlastnímu soustředění žáka. Není to jenom proto, že vnášejí zbytečné zvuky

pohybů a pokašlávání a neklidu, ale také proto, že vnášejí psychické rozptýlení působením své aury.

116.

Toto je jediné místo, které musí uzamknout a zavřít na závoru před světem, jediná činnost, která je naprosto jeho vlastní záležitostí, jeho vlastním tajemstvím, od kterého musí být zvědavost a dotěrnost lidí držena v uctivé vzdálenosti, neboť jich se to netýká.

117.

Studenti nerozumějí úloze, kterou hraje učitel při skupinové meditaci. Aby v nich mohl vyvolat stav jógické odtažitosti, musí nejdříve vyvolat v sobě hlubší stav transu. Jestliže to tedy udělá a zdá se, že upadl do spánku – ať slabého, středního nebo hlubokého – musejí pochopit, že to udělal pro jejich dobro. I když může projevovat všechny zevní známky spánku, jsou na velkém omylu, jestliže to za obyčejný spánek považují.

Meditační podmínky – pozice

118.

Jaká je nejlepší pozice těla, kterou máme pro meditaci zaujmout? Odpověď závisí na druhu cvičení, které meditující provádí, na cíli tohoto cvičení, na předešlé zkušenosti meditujícího či na skutečnosti, že tuto zkušenost postrádá, ale především to závisí na tom, co meditující shledává nejsnadnější a pohodlné. Ale když jednou začne, měl by sedět naprosto klidně, neměl by měnit svou polohu nebo si nervózně pohrávat s rukama. Je lépe sedět vzpříma než shrbeně nebo než ležet.

119.

Ačkoli nelze pro některé lidi vyloučit polohu vleže, pozice vsedě je pro meditaci obvykle nejlepší a většina lidí ji shledává nejvhodnější. Může být přijata jak v její západní, tak i východní formě. První vyžaduje použití židle nebo lehátkového sedadla. Druhá nikoli, ale je nutné sedět se zkříženýma nohama. V prvním případě dbejte, abyste měli podepřený kříž a seděli pohodlně a abyste nechali předloktí spočívat zcela lehce na stehnech nebo na kolenou. Podstatné je, aby měl meditující dostatečné pohodlí, aby zapomněl na své tělo a uvědomoval si jenom meditaci. Jestliže se pokouší meditovat bez přerušení po dlouhá období, je velmi důležité věnovat pozornost tomuto pravidlu.

120.

Není naprosto nutné zaujímat nesnesitelné fyzické pozice a týrat se ve snaze je udržet. Čím méně pozornosti je člověk nucen věnovat přítomnosti vlastního těla, tím lepší budou podmínky pro úspěšné cvičení. Co je skutečně nutné, je řídit se jedním jednoduchým pravidlem: udržovat tělo v klidu, odmítat s ním pohybovat nebo nervózně pohybovat některým údem. Tento fyzický klid je jak předehrou, tak přípravou pro klid mentální. Kterákoli pozice, v které je člověk schopen se pohodlně usadit a nepohnutě sedět, je pozicí dobrou.

121.

Otázka, kterou meditační pozici zaujmout je důležitá pouze v případě těch cvičení, jejichž cílem je probuzení Duchovní Energie, ale v případě většiny ostatních důležitá není.

122.

Vyšším cílem meditace je překročení osobního jáství a ten musí nutně zahrnovat schopnost na ně zapomenout. To nelze dosáhnout, pokud se fyzický domov jáství – tělo – stále vnucuje do oblasti pozornosti kvůli svému vlastnímu okamžitému pohodlí.

123.

Indický jógin sedí s nohama zkříženýma, japonský mnich zenu sedí s nohama složenýma pod sebou (na patách), ale filosof sedí, jak nejpohodlněji může.

124.

Meditace s pevnou vzpřímenou páteří vynáší na povrch jeho vnitřní sílu a odhodlání, kdežto meditace s trupem nahnutým kupředu a bradou spočívající na prsou, projevuje prvek pokory v něm; obě pozice prokazují stejnou službu v jeho vývoji, každá v jiné době.

125.

Jestliže má blaženost vstoupit do mysli, nepohodlí musí opustit tělo.

126.

Ať zaujme kteroukoli pozici, když jednou pozici zaujme, měl by v ní vydržet v nehybném klidu. To pak poslouží trojímu účelu. Za prvé tím, že se zdrží jakéhokoli pohybu, zdrží se projevu netrpělivosti – vlastnosti, která prostě maří meditaci. Za druhé klid těla napomáhá navodit tentýž stav v mysli. Za třetí taková vnější fyzická nehybnost je dokonalým symbolem smrti vnitřního ega, skončení vůle ega.

127.

Svatý Jan z Kříže obměňoval svou obvyklou pozici vsedě tím, že si lehal natažený ve tvaru kříže na zem pod olivový strom na zahradě.

128.

Pro ty, kteří nemohou při meditaci zaujmout pozici se zkříženýma nohama, stačí, když položí jen jednu nohu do pozice tureckého sedu proti břichu a ponechají druhou nohu nataženou dopředu.

129.

Když sedíme podle japonského způsobu vkleče na patách, položme na ně polštář a druhý pod prsty u nohou, aby to bylo pohodlnější.

130.

Jednoho večera jsem s jedním egyptským přítelem, který byl súfista, usedl k meditaci, daleko v egyptské poušti poblíž Luxoru. Pozoroval jsem ho, jak zaujímá pozici, kterou jsem nikdy neviděl mezi Indy a která, jak mi později vysvětlil, byla používána jeho zvláštním súfistickým řádem. Seděl s vysoko pokrčenými koleny, jeho brada a obličej spočívaly mezi koleny, přičemž jeho čelo bylo tak nízko, že jeho tvář byla úplně zakryta. V této skrčené pozici se zvednutými koleny je vyjádřena poslušnost k instinktivnímu příkazu Přírody a harmonie s ním. Neboť tímto způsobem skládá Příroda tělo nenarozeného dítěte v těle matky.

131.

Můžete se snažit o styk s Nadjá v jakékoli pozici, která vám vyhovuje.

Meditační podmínky – další fyzičtí činitelé

132.

Oči při meditaci by měli být zavřené. Když je zavíráte, zavírejte je lehce, nikoli pevně.

133.

Nevstoupili jste do klidu, jestliže svaly, nervy a šlachy jsou napjaté nebo strnulé. Důležité je nejdříve *uvolnit* tělo, pak myšlenky a city. Zkoumejte ramena, nohy a ruce, abyste zjistili, zda nejsou napnuté, strnulé, sevřené nebo stisknuté. Nechte je volně klesnout. To vše vykonejte před meditací.

134.

Kvůli nižšímu magnetismu aury jiných osob, který je během dne nasbírán, je mytí rukou, nohou a obličeje před modlitbou předepsáno v islámském náboženství a rovněž doporučováno ve filosofickém mysticismu před meditací.

135.

Neměl by začít meditovat ihned, jestliže je unaven a napjatý po celodenní činnosti. Místo toho by měl několik minut počkat, nejdříve si odpočinout a uvolnit se, nejlépe v poloze rovně na zádech nebo ve velmi pohodlném křesle.

136.

V těle jsou čtyři hlavní body, které mohou být použity pro udržení pozornosti očí, jestliže mají být během meditace udržovány otevřené nebo částečně otevřené. Jsou to: za prvé pupek, za druhé špička nosu, za třetí prostor mezi obočím (kořen nosu); a za čtvrté bod na podlaze, trochu před nohama. Cílem všech těchto zrakových cvičení je pomáhat za prvé při cvičení koncentrace a za druhé při ponoření se do sebe neboli odtažení od smyslů. A třetím cílem je zastavit proudění myšlenek.

Další možností je ponechat oči otevřené jen malinko, asi na jednu čtvrtinu, takže se meditující dívá těsně dolů a vyřazuje většinu, ne však celé své okolí.

Další způsob je, nechat je široce otevřené, hledět do dálky, aniž by ji jasně viděl. Pro tento typ meditace je nejlepším místem to, které poskytuje daleké výhledy buď do krajiny, nebo na moře.

137.

Jestliže aspirant hodlá počkat, až se mu zevní podmínky upraví příznivěji v jeho prospěch, až budou poskytovat dostatečné soukromí a přiměřené ticho, může udělat dobře. Ale mezitím, ony měsíce a roky, které plynou, by měly být využity a nikoli promarněny.

Meditační podmínky – správný mentální postoj

138.

Meditace vyžaduje milující odevzdanost a vřelou oddanost k jejímu cíli, jestliže má být dosažen úspěch. **Nestačí ji cvičit pouze mechanicky jako fyzické cvičení. Vneste do této práce skutečný hlad srdce, přistupujte k ní s velkou láskou**, vyciťujte, že může přinést mnoho dobra.

139.

V době, kdy meditace nahrazuje činnost, by se měla vzpomínka na Boha stát prvořadou.

140.

Když nadejde čas cvičení, měl by cítit zájem, měl by být potěšený a nedočkavý, aby začal. Když necítí nic takového, ale cítí pouze, že je nutno splnit povinnost rutiny, nebo přečkat monotónní nutnost, jsou naděje na úspěch sníženy. Cvičení meditace nemá být jen pouhou denní rutinou. Mělo by být a skutečně se stane – jestliže je správně, upřímně a vytrvale prováděno – radostným, nedočkavě očekávaným posvátným obřadem.

141.

Nemá-li se meditace stát pouhým psychologickým cvičením, musí být naplněna zbožným uctíváním. Čím více lásky může žák do tohoto cvičení vnést, tím má větší naději na úspěch. Jestliže ještě nemůže pociťovat žádnou lásku k Nadjá, nechť tedy vnese do cvičení radost, radost z toho, že ví, že je na té nejhodnotnější cestě v životě. **Láska dává meditaci skutečnou sílu a obnovený oheň.**

142.

Jestliže vaše meditace jsou pusté a suchopárné, příčinou může být jeden nebo několik různých důvodů, a proto bude třeba jednoho nebo několik různých opatření. Mezi nimi je jeden užitečný, ale opomíjený prostředek a to modlit se nebo meditovat za vnitřní blaho druhých, buď určitých osob, nebo lidstva jako celku. V tomto případě se neomezujte výhradně na členy své rodiny, kteří jsou vám nejdražší, neboť ti jsou prodloužením vás samých a váš zájem o ně je proto egoistický. Pomáhat druhým tímto tajným způsobem, přivede druhé na pomoc vám v době vaší vlastní nouze.

143.

To, na čem skutečně záleží, je láska, kterou do úsilí vnáší. Láska je dynamická síla, která všemu vládne.

144.

K meditaci musíme přistupovat s úctou a s láskou, jestliže má vydat hojné plody.

145.

City mohou a ve skutečnosti vždy budou doprovázet jeho meditaci, avšak měly by to být emoce jemné, vnímavé a tiché, nikoli prudké, silně osobní nebo úzkost-

né. Neboť ty druhé narušují úsilí navázat kontakt s vyšším Jástvím, nebo když byl kontakt navázán, překrucují výsledné poselství i zkušenost.

146.

Je to záležitost přesunu pozornosti na tuto krátkou dobu od ega a její soustředění s láskou na Nadjá. Neboť pokud myšlenky dlí pouze v egu a zabývají se jenom s ním, je Nadjá uvězněno, spoutáno omezeními malého jáství, omezeno na úzký okruh osobních záležitostí, zájmů, problémů. Cesta ven je v tomto přesunu pozornosti. Ale změna potřebuje motivační sílu, silný náraz, což přichází ze spojení lásky a víry – lásky, duchovní touhy, toužení po Nadjá a víry v jeho živoucí trvalou přítomnost v nitru.

147.

Je rozumné začínat každou meditaci krátkým zbožným a oddaným uctíváním. Může to být určeno kterémukoli zosobnění Vyšší Síly, které jedinci nejvíce vyhovuje – jeho vlastnímu vyššímu Já nebo skutečně pokročilému duchovnímu učiteli nebo Nekonečné Přítomnosti.

148.

Existuje cvičení, které může přivést soustředění do vědomí – srdce. Pěstujte cit vřelé oddané lásky k Nadjá zároveň s vtahováním do srdce. Soustřeďte tam pozornost fyzicky. Měli byste rovněž zadržet dech s výrazem očekávání.

Jak se pozornost prohlubuje, budete ze všech stran cítit vtahování dovnitř. Když máte pocit, který může přijít během meditace nebo kdykoli, že jste ve středu kruhu, znamená to, že jste se dotkli vědomí srdce. Cvičení vyžaduje, abyste více cítili a méně mysleli.

Znatelně pomáhá, když přemýšlíte o srdci jako o jeskyni. Vy jako vědomá bytost máte do této jeskyně vstoupit, projít celou její délkou, až postupně na druhém konci uvidíte nepatrný záblesk světla. Toto světlo, jak se k němu přibližujete, sílí více a více. (To však může nastat pouze potom, když mysl a emoce byly dostatečně uklidněny, takže musíte nejprve projít předběžnou fází koncentrace.) Upněte neochvějně svou pozornost na tento jas, dokud se nerozšíří a nezahalí vás do velikého světla. Myslete na něj jako na Nadjá, viděné a pociťované. Pozdější cvičení a stupeň je ho pouze pociťovat, úplně vyloučit vidění.

149.

Pokud se žák nestal mistrem v tomto umění vyvolat přítomnost Nadjá prodléváním v meditaci, vyžaduje to značnou trpělivost a schopnost nezastavit se přes zklamání a nervozitu z toho, že hned nejsou zjevné dobré výsledky. V tomto bodě je starými národy přirovnáváno umění meditovat k sezení v předpokoji paláce a čekání na audienci u vládnoucího monarchy. Člověk bude muset čekat celé hodiny na libovůli monarchy, než se tento uvolí se s ním setkat. Nebo také nemusí. Ale jestliže v době čekání vstane znechucen nebo zoufalý nebo netrpělivý a odejde, pak určitě ztratí naději vidět krále, kdežto zvládne-li tyto emoce a vytrvá ve svém záměru, může mít nakonec úspěch.

Anebo je cvičení meditace též přirovnáváno ke kopání studny. Zavrtáváte se dolů stále hlouběji a hlouběji do země. Nicméně, přestože je práce namáhavá a mrzutá, nevidíte žádnou vodu, dokud nejste téměř u konce. Úplně stejným způsobem meditujete den po dni

zdánlivě bez výsledků; ale hle! – jednoho nádherného dne voda duchovního života se náhle objeví.

Pokaždé, když student usedá k meditaci a věrně vydrží svůj přidělený čas, navzdory jeho suchopárnosti a navzdory jeho zdánlivému nedostatku jakýchkoli výsledků, pracuje na hluboko zakořeněných materialistických zvycích, tendencích, komplexech a extroverzích v sobě samém. Pokrok, který dělá, je následkem toho zpočátku slabý a pomalý, ale je zde. Jestliže je tak neznatelný na počátečních stupních, jeho vzrůst se počne silně projevovat na stupních pozdějších. Nakonec pro něho bude stejně obtížné nemeditovat, jako bylo těžké v meditaci pokračovat v době noviciátu. Nicméně, aby překonal tento problém suchosti a pustoty patřící k ranějším stupňům, bude moudré, když si začátečník připomene, že není nutno, aby příliš dlouhým cvičením přepínal svou sílu a trpělivost. Může začít s dobou patnácti minut a měl by ji prodlužovat jen, když ho k tomu inspiruje přání, naléhavá touha nebo povzbuzující pocit, že dělá pokrok. I pak by prodlužování mělo být docela krátké a v intervalech, takže ke zvýšení doby na čtyřicet pět minut může dojít až po celoročním denním úsilí.

Když je aspirant dostatečně pokročilý, udělá lépe, když se úplně zbaví myšlenky, že by se měl ve svém cvičení omezovat na nějakou určitou délku času. Skutečnost, že hledá něco, co je v základě bezčasé vědomí, by nyní měla začít ovlivňovat jeho praktický přístup a mentální postoj, měla by ho nyní osvobodit od jakéhokoli pocitu, který bezděčně přijal z bezdechého chvatu a neklidného zmatku moderního života.

150.

Každý pocit rozmrzelosti nad výsledky, spěch ukončit sezení a vrátit se k normální pracovní činnosti, vypjaté úsilí, které činí meditaci závislou jen na vaší vlastní vůli a je vaší vlastní záležitostí – jako by vyšší Já nemělo s celou věcí nic společného – kterákoli z těchto věcí brání cvičení a snižuje naději dovézt meditaci k nějakému úspěchu.

151.

Je požadována určitá pevnost rozhodnutí okamžitě opustit, cokoli člověk dělá, a stáhnout se do meditativního klidu.

152.

Není pochyby, že nádherné zkušenosti, které mohou přijít na ranějších stupních, kdy se učí meditovat, často pominou a život se stane zase zcela obyčejný a cvičení se zdá být nevděčné. Správné slovo, které zde má být vysloveno, je trpělivost; správná pravda, kterou je nutno se naučit, je, že to konečně nejste vy, kdo koná tuto práci, ale Vyšší Síla, která vás přitahuje dovnitř k Sobě. To, co máte vykonat, je opustit názor, že vy věc řídíte, a dovolit, aby bylo pohlíženo na Boha jako na hlavního činitele v celém životě.

153.

Pracovali na meditačních cvičeních, ale bez úspěchu. Mimo základní nesnadnost těchto cvičení, je ještě jeden pravděpodobný důvod tohoto neúspěchu. Je to osudné nesprávné používání mysli při cvičení, plynoucí z neznalosti jejího správného používání. Vnášejí do nové práce stejný egoistický přístup, který vnášejí všeobecně do celodenní práce.

154.

Co je platné zde sedět, pohybovat se v na sebe soustředěných myšlenkách kolem dokola, uzavřen se svým egem a stále pevně držen v jeho objetí? Pouze tím, že prolomí tento uzavřený kruh, stane se nové vědomí, vyšší život uskutečnitelnou možností.

155.

Myšlenky a emoce ega, jakož i smyslové zprávy těla, jsou vně pravého jáství. V meditaci jim hledající nesmí věnovat pozornost a musí se věnovat pouze tomu, co tryská z nitra, jestliže si má být vědom pravého jáství.

156.

Ego musí začít meditaci tím, že odvrátí myšlenky od svých vlastních záležitostí a obrátí je k Nadjá.

157.

Ego je samo sebou tak zaujato, že doba meditace, která by měla být postupným zbavováním se ho, zůstává pouze jinou oblastí pro jeho vlastní činnost.

158.

Je to odevzdání sebe sama, svého malého ega, velkému kosmickému Bytí.

159.

Existuje mnoho velmi odlišných druhů meditace. Všechny jsou užitečné ke svému zvláštnímu účelu a na svém správném místě. Ale nakonec nejvyšší stupeň, ke kterému musí vést, je nemyslet na nic jiného než na Nadjá, dokonce ani ne na své vlastní reakce na ně nebo vztah k němu.

160.

Meditující se snaží proniknout různými vrstvami mentálního vědomí, které jsou všechny zabarveny láskou k egu, až dosáhne To, co leží skryto pod nimi všemi.

161.

To, co se děje, je, že meditující bere své ego sebou do meditace, dokonce i do hlubších úrovní, a pouze v té nejhlubší, kde se ho zmocní Milost, je schopen se ho zbavit.

162.

Jestliže si má uvědomit – jakkoli krátce – své duchovní já takové, jaké skutečně je na své úrovni, pak si musí na čas přestat uvědomovat své nižší já.

163.

Pocit dychtivého očekávání, že se něco stane, je příčinou netrpělivosti. To ničí samotný účel meditace, neboť to zase vytváří pocit spěchu, napětí, nervového neklidu – extrémní protiklady vnitřního ticha. Ty mu brání vstoupit.

Meditační podmínky – pravidelnost

164.

Přeje-li si někdo trhat plody meditace v co nejkratší době, musí cvičit vytrvale a pravidelně. Tato rada se zdá být frází, je však ale pravdivá. Meditace musí být vykonávána denně. V této záležitosti nehledejte pro sebe omluvy! Meditace *musí* být prováděna pravidelně.

165.

Meditaci nelze zvládnout, provádíme-li ji občasně.

166.

Pouze až s pokorou dospěje k tomu, aby považoval Nadjá za svého neviděného a tichého partnera, se kterým má posedět, pouze až dojde k tomu, že považuje nedodržení svého závazku meditace za závažnou záležitost, je naděje, že provádění těchto cvičení přinese některý z plodů úspěchu. To, že vyvstane nějaká překážka, aby znemožnila splnění tohoto posvátného závazku, nebo se objeví jiná lákavá možnost, aby ho od něho odvedla, je pozoruhodnou skutečností, která se stává příliš často, než aby byla bezvýznamnou. Ego bude mít odpor k porušování svých obvyklých zvyků a bude se bránit této snaze proniknout do svých základů. Hledající musí tomuto odporu odolat. Nesmí pro sebe přijmout žádnou omluvu. Rozhodnutí usednout k meditaci ve stanovený čas je jedním z těch, od nichž nesmí slabošsky ustupovat bez ohledu na to, jaký tlak na něj doléhá zvenčí nebo vzniká uvnitř. Splnit tento slib daný sobě může vyžadovat veškerou jeho odhodlanost, aby se vzdálil od ostatních lidí, aby nalezl potřebnou samotu nebo aby přestal dělat cokoli, co právě dělá, ale nakonec to bude stát za to.

167.

Protože nejúčinnější způsob, jak se naučit meditovat, je cvičit meditaci každý den, žák by měl cvičit vytrvale a pravidelně. Lidská lenost je příslovečná a časem vyzkoušený způsob, jak ji přemoci, je tvrdě používat sílu vůle k uspořádání a dodržování určitého způsobu denního života. V této věci je třeba zavést přísné pravidlo, záměrně vytvořit zvyky, rozkaz musí být dán a uposlechnut.

168.

Je nesmírně důležité cvičit pravidelně, neboť každé vynechání oddaluje úspěch zcela nepřiměřeně ke ztracenému času.

169.

Mechanici nám říkají, že dát z mrtvého bodu do pohybu setrvačník, vyžaduje šestkrát tolik energie, než ho udržet v chodu, když běží. Jinými slovy vyžaduje to pouze jednu šestinu úsilí se udržet v chodu, když jste jednou rozjeti, nežli se na chvíli zastavit, odpočinout si a pak začínat zase znovu.

170.

Vytrvalé cvičení je pro úspěch meditace důležitější než kterýkoli jiný jednotlivý faktor.

Meditační podmínky – zakončení meditace

171.

Nikdy nevnášejte žádný zvláštní problém nebo osobní záležitost do modlitby nebo úvahy dříve, než jste dosáhli vrcholu meditace, chvíli tam setrvali a jste připraveni znovu sestoupit do nehostinného světa.

172.

Ve své meditaci hledejte nejdříve Nadjá, potom, když pocítíte něco z jeho přítomnosti – a teprve potom – můžete vyvinout nějakou snahu pomoci jiným lidem silou myšlenky a modlitby.

173.

Tím není řečeno, že vyšší stavy meditace by neměly být nikdy použity k jinému účelu než pouze k myšlence na Boha. Neboť když jsme v tomto světě vykonali službu Bohu, místo abychom opustili dokonče-

nou meditaci a vrátili se k běžným činnostem, mohou být myšlenky vzkříšeny, aby sloužily a pomohly osvítit druhé nebo se jich alespoň dotkly.

174.

Zakončujte vždy svou meditaci nebo modlitbu myšlenkou na druhé jako například: „Nechť jsou všechny bytosti skutečně šťastné.“

175.

Z meditace vstávejte pomalu a jemně nikoli prudce a trhaně. To proto, abyste nepřerušili ono jemnější, krásné vědomí, které dělá Ducha skutečností a ne pouhým slovem. Meditující by se měl snažit přenést do zevního života, co nejvíce může z jemně uvolněného a klidně odpoutaného pocitu, který získal během oněch živě pociťovaných zkušeností vnitřního života. Přechod z jednoho stavu do druhého musí být proveden opatrně a pomalu; neboť když se to tak neudělá, budou některá získaná dobrodiní zcela ztracena a některé výsledky meditace zničeny nebo poškozeny. Je to práce, vykonávaná na začátku tohoto pomeditačního období, která vyvolává viditelný pokrok a přináší prokazatelné výsledky.

176.

Pokaždé, když má skutečně úspěšnou meditaci, by měl potom studovat každou maličkost jejího průběhu, analyzovat všechny její důležité zkušenosti, a pečlivě si všímat, které ideje a pocity se mu dostavily samy od sebe z hlubší podvědomé úrovně. A především by měl věnovat stejnou pozornost okamžikům, kdy se objevil pocit vnitřního popudu, kontaktu a inspirace. Ty vyžadují obzvláštní pozornost.

Meditační podmínky – guru

177.

Meditace na gurua pro senzitivního žáka znamená mentálně ponořit svou vlastní individuální bytost do bytosti svého mistra v období meditace. Mistr může být kdokoli, v koho žák nejvíce věří, koho nejvíce uctívá, kým je nejvíce inspirován.

Anebo si žák představujte a věří, že Mistr sedí v jeho pokoji s ním. Potom se žák chová a medituje, jako kdyby byl v jeho přítomnosti.

178.

Cvičení meditace na mentální představu Mistra v určité době pomáhá, ale meditující by měl pochopit, že to není cvičení nejpokročilejší. Jestliže kdykoli v době cvičení nebo poté, co se o ně pokusil, cítí, že je přitahován ke cvičení Prázdnoty nebo ke kterémukoli cvičení, zabývajícímu se beztvarým duchem Mysli, měl by opustit obrazovou meditaci a ponořit se do čisté kontemplace. Neměl by váhat ani mít nechuť tak učinit.

179.

Pro ty z davu, kteří jsou unaveni náboženstvím, ale kteří nejsou schopni udělat krok k mysticismu, existuje naděje a pomoc. Nechť ve svých srdcích znovu a znovu opakují, den po dni, jméno duchovního vůdce, v jehož dosažení opravdově věří, o němž je známo, že se oddal službě a v jehož spasitelské síle důvěřují. Může to být člověk žijící nebo dávno mrtvý. Není třeba, aby ho kdy potkali, ale je třeba, aby o něm něco slyšeli. Jestliže není jejich víra věnována nevhodnému, jestliže on je jedním z těch, kteří dlí v posvátném světle Nadjá, získají pravé výsledky. Jestliže však je jejich víra věnována ne-

pravému a jméno nepředstavuje nic božského, nelze z tohoto cvičení – kromě halucinací – očekávat žádné výsledky. Avšak tam, kde je oddanost věnována vznešené duši, bude odměna jistá. Nechť tiché opakování jeho jména, ať jsou kdekoli a dělají cokoli, samo o sobě se stane snadným cvičením koncentrace. Nezáleží na tom, jak je oddaný jinak nevzdělaný, nechť provádí toto cvičení a od nekonečné Nadmysli se jako ozvěna na jeho vnitřní práci zanedlouho rozezní její Milosti. Posvátné jméno se pro něj stane pojítkem s Božstvím. Milost, která sestoupí, je nádherná a skutečná.

180.

Zjevení Mistra jeho žákovi při meditaci může přijít různým způsobem, ale obyčejně probíhá takto: nejprve žák vidí obraz Mistra nebo jeho představu velmi živě se objevující před zrakem mysli; později je to pocit jeho blízkosti nebo přítomnosti spolu s obrazem; v představě se zdá, že se usmívá nebo že k žáku hovoří a pronáší slova rady nebo vedení; na třetím stupni obraz mizí a je pociťována pouze přítomnost; na čtvrtém stupni se žák dostává do souzvuku s Mistrovým duchem. Na pátém a posledním stupni se student svého učitele vzdá.

Tak tedy, hlavní použití mentální představy, ať již Boha nebo gurua, má hledajícímu pomoci pouze k tomu, aby se nakonec bez nich úplně obešel. Neboť nejvyšším cílem pravého hledajícího vždy musí být: být si vědom Boha sám, vnímat Skutečno svým vlastním insightem a pochopit pravdu svou vlastní inteligencí. Proto tehdy, když dosáhl tohoto stupně meditace, když je schopen snadno vstoupit do spojení s přítomností vůdce nebo gurua, splnilo cvičení svůj úkol a hledající musí učinit další krok, což znamená úplně opustit tuto přítomnost

nebo představu, která tuto přítomnost přináší. Jestliže na tom přemrštěně lpí, zmaří pravý účel svého cvičení. Nebude-li příliš odporovat, dokončí nakonec Nadjá samo od sebe práci tím, že představu a přítomnost zapudí a samo vstoupí do rámce vědomí hledajícího. Ten ho potom pozná jako svou vlastní pravou duši, své pravé Já, svůj posvátný střed. Bude pak cítit Boha uvnitř svého vlastního bytí, jako čistou podstatu onoho bytí. Každý jiný cit každého jiného jedince by byl svatokrádeží.

181.

Forma meditace sebeztotožňování se s guruem je nejúčinnější metoda a přináší nejrychlejší výsledky, protože rychle přiláká jeho milost. Konec konců, to je výsledek, který stojí za to. Fakt je, že inspirace *skutečně přijde* při pouhé myšlence o něm. Tato stezka jógy zahrnuje dvě techniky: za prvé formální meditaci ve stanovených dobách, soustředění na Mistrův mentální obraz a přítomnost, za druhé neformální vzpomínku na Mistra tak často jak možno, kdykoli a stále, během dne. Při obou technikách mu máte nabízet své vlastní tělo právě tak, jako spiritistické médium nabízí své vlastní tělo nevtělenému duchu. Máte ho zvát a nechat ho, aby si přivlastnil vaši mysl i tělo. Nejprve pocítíte jeho přítomnost. Potom pocítíte, že si přivlastnil vaše tělo i mysl. Dále cítíte, že jste jím (nikoli dvojnost). Konečně on z vědomí zmizí a jiná bytost se prohlásí za vaši božskou duši. To je cíl. Nalezli jste své vyšší Já.

182.

Toto sebeztotožňování se s Mistrem je jednou z nejlepších zkratek pro ty, kdo shledávají nesnadné meditovat.

183.

Zmínil jsem se, že bylo objeveno vyzařování z fotografie. Od té doby se mnoho lidí shánělo po fotografiích svých guruů a používalo je jako předmět koncentrace. Ale nejen to, později byla tato myšlenka přizpůsobena léčiteli, kteří používali fotografie pacientů žijících vzdáleně, aby jim v určité stanovené době poskytli léčbu na dálku, přičemž se pacient sám pasivně a vnímavě uvedl do souzvuku s léčitelem. Ve spojitosti s tímto používáním fotografie guruů žáky a pacientů léčiteli, by mělo být upozorněno na to, že účinnější než používání fyzického předmětu – fotografie – je použití obrazu v mysli, samotné mentální představy. Jinými slovy, představa gurua nebo představa pacienta bez jakékoli vnější pomoci vede k lepšímu spojení pro žádaný účel. Před staletími, před tím, než byla vynalezena fotografie, znali guruové tento princip a mnozí říkali svým žákům, že nechť budou žít kdekoli, vzpomínka na gurua jim přinese spojení s ním a že citový postoj, odevzdanost, úcta a tak dále, spojená s touto vzpomínkou, jim od gurua přinese zpět určitou pomoc.

A tak vyfotografujte obličej Mistra svou mentální kamerou.

Fotografie učitele je umístěna bezprostředně před žáka. Ten na ni upře svůj pohled a věnuje celou sílu své mysli na ni. Takto je fotografie „vtištěna“ na mentální plátno. Cvičení pokračuje, dokud ji nelze „vidět“ se zavřenýma očima stejně jasně jako s očima otevřenýma. Na tento mentální obraz pak musí meditovat.

Když tento obraz působí tak silně, tak živě a tak často na vědomí žáka, že začíná mít hypnotický účinek, začíná také skutečná práce jeho vůdce.

Po skončení meditace můžete nosit tento obraz s sebou – samozřejmě nikoli v popředí své pozornosti, ale vždy v jejím pozadí.

Další verzí je, že když na různých místech a v rozlišných dobách chcete meditovat, zahajte své cvičení upřeným soustředěným pohledem po minutu nebo dvě do očí mentálního obrazu. Při pouhém soustředění se v mysli na obraz Mistra nebo na vzpomínku na něj, může žák od něho získat sílu, inspiraci a mír.

184.

Toto jednoduché cvičení, při kterém je podržována Mistrova podoba ve vědomí, stačí, aby poskytlo určitou ochranu při světských pokušeních nebo nebezpečích.

185.

Meditace na tvář, postavu a jméno gurua je jenom pro začáteční a střední stupně; musí následovat opuštění *všech* myšlenek, včetně myšlenky gurua, má-li být učiněn pokrok.

Zastavte toulající se myšlenky

186.

Prvním zákonem žákova života je podmanit si své vlastní myšlenky.

187.

První čtvrthodina je často pro začátečníky unavující. Usednou, aby meditovali, a pak shledají, že meditovat nechtějí. Proč? Odpověď tkví v nepoddajném neklidu intelektu, v jeho vrozeném odporu k tomu, aby byl ovládán nebo byl v klidu.

188.

Při svých meditacích přestaňte přemýšlet o věcech, které by měly být ponechány za dveřmi, a začněte přemýšlet o Nadjá.

189.

Kdyby meditace skončila soustředěným přemítáním o vlastních nejlepších idejích nebo o idejích zaznamenaných některým inspirovaným člověkem, byl by výsledek jistě prospěšný a čas by byl stráven hodnotně. Bylo by to prospěšné a konstruktivní, ale nebylo by to ničím více než tím. Takovéto zabývání se myšlenkami není cílem meditace. Jejím cílem je otevřít dveře pro Nadjá. Abychom to úspěšně provedli, musíme odložit všechny představy a odhodit všechny myšlenky. Tam, kde nás myšlení stále ještě drží v mezích malého ega, záměrné umlčení myšlení nás z ega úplně pozvedne.

190.

Zachyťte své myšlenky v jejich prvním stádiu a zachytíte příčiny některých svých potíží, hříchů a dokonce nemocí.

191.

Jestliže toulavá povaha všech myšlenek odvádí pozornost a maří úsilí meditovat, zkuste jiný způsob. Tažte se myšlenek samých, pátrejte po jejich původu, stopujte je k jejich počátku a stále více snižujte jejich počet. Zjistěte jaký obzvláštní zájem nebo popud citu nebo touha v egu způsobuje jejich vznik a posuňte tuto příčinu blíže k prázdnotě. Tímto způsobem budete směřovat k tomu, abyste oddělili sebe od myšlenek, odmítli se s nimi ztotožňovat a vrátili se blíže ke své vznešenější totožnosti.

192.

První část cvičení od něho vyžaduje, aby zapudil všechny myšlenky, city, představy a energie, které nepatří k námětu, modlitbě, ideálu nebo problému, který si zvolí jako téma. Ničemu jinému nesmí být dovoleno vniknout do vědomí nebo, proniklo-li vzhledem ke starému neklidu mysli, má být okamžitě vypuzeno. *Takovéto vypuzení má být vždy provázeno výdechem. Každý návrat pozornosti ke zvolenému tématu má být provázen vdechem.*

193.

Jsou-li myšlenky neklidné a těžko ovladatelné, vždy je v nás něco, co si je vědomo tohoto neklidu. Toto vědomí náleží skrytému „Já“, které stojí jako nezčeřený svědek všech našich snah. Musíme proto usilovat o to, abychom ho vycítili a ztotožnili se s ním. Jestliže se nám to podaří, pak neklid pomine sám sebou a šumící myšlenky se rozplynou.

194.

Žák musí nejprve pracovat na pročisťování své mysli. To provádí pozorným odstraňováním nedůstojných myšlenek a odpíráním vstupu oslabujícím myšlenkám.

195.

Mezi jóginy je zvykem, a je to zakotveno v tradičních textech, začínat meditaci vzdáním holdu Bohu a mistrovi. Účelem je přivolat z těchto zdrojů pomoc.

196.

Intelektuální typ se snaží analyzovat, co dělá a vidí, ve snaze, aby to plněji pochopil. Ale konečným výsledkem je, že transcendentální část zkušenosti je ztracena; jedné řadě myšlenek se pouze podaří vytvořit jinou řadu. Musí být na začátku cvičení ochoten a připraven

zastavit používání rozumu. To je pro úspěch v meditaci podstatné.

197.

Musí rozpoznat, že myšlenky pocházejí z jeho ega, udržují ho a živí, a musí získat kontrolu nad nimi.

198.

Kontrola myšlení a jeho zasvěcení vznešeným tématům přinese žákovi více míru a více síly.

199.

Základní poučení zní: najděte si námět, který nejvíce vyhovuje vašemu temperamentu, námět, který zkušenost prověřila jako nejúčinnější k navodění stavu mentálního soustředění.

200.

Aspirant může shledat, že i když medituje, přicházejí do jeho vědomí city, myšlenky, vzpomínky nebo přání a jiné představy jeho světské zkušenosti. Nesmí se k nim vázat tím, že by jim věnoval pozornost, ale měl by je okamžitě odmítnout.

201.

Dovednost uvést mysl do zvládnuté jednobodovosti je mimořádně obtížná a její získání si může vyžádat několik let úsilí a odhodlanosti. Není třeba, aby se nechal odradit, ale měl by přijmout tuto výzvu takovou, jaká je.

Prázdnota není cílem

202.

Pouhá prázdnota mysli nestačí, není cílem těchto cvičení. Někteří idioti ji mají přirozeně, ale nemají moudrost Nadjá a pochopení Kdo a Co jsou.

203.

Filosofie lidi neučí, aby svou mysl vyprázdnili, neříká, zbavte se všech myšlenek, buďte neteční a pasivní. Učí omezit veškerou myšlenkovou aktivitu na jedinou semínkovitou myšlenku, a ta má být buď tázací jako „Co jsem já?“, nebo potvrzující jako „Božské je se mnou“. Je pravda, že otevření se vědomí Nadjá bude v prvním jemném zážitku znamenat zastavení posledních myšlenek, naprostou nehybnost mysli. Ale tento stav přejde. Bude se opakovat znovu, kdykoli se člověk ponoří do nejhlubšího transu, do nejvýš extatického meditativního pohroužení. A kromě toho musí přijít sám od sebe, vyvolán milostí vyššího Já, nikoli silou já nižšího. Jinak je pouhá mentální prázdnota nebezpečným stavem, kterému se obezřetně hledající mají vyhýbat. Nese s sebou nebezpečí mediumity a posedlosti.

204.

Prázdnota je konec konců jenom ochablý polomesmerický stav a poskytuje mír, který napodobuje pravý božský mír, tak jako obraz v zrcadle napodobuje člověka z masa a krve. Je vyvolán vlastním úsilím, nikoli Milostí, správněji řečeno autosugescí a nikoli Nadjá.

205.

Snažit se o vyloučení všech myšlenek, ihned jak vzniknou, s cílem udržet vědomí zcela prázdné, je jinou metodou, kterou se někteří jógini a lidé ze Západu snaží praktikovat. Není to tak lehké, jak se zdá a často to není úspěšné. Filosofie nepoužívá této nerozvážné metody a nedoporučuje, aby mysl byla zcela vyprázdněna. V tom spočívají dvě nebezpečí. Prvním je, že člověka otevírá k psychickému vpádu zvenku mimo něho nebo, když k tomuto nedojde, zevnitř něho. V prvém případě se stává

spiritistickým médiem, které se pasivně podvoluje jakékoli neviditelné bytosti, která projde dveřmi takto otevřenými, a riskuje, že se ho tato bytost zmocní. Ta může být vázána k zemi, pošetilá, prolhaná nebo přinejhorším zlá. Ve druhém případě uvolňuje svou vládu nad vědomím jáství a vpustí do něho síly, které dávno přerostl, ale které zcela nevymýtil – minulá jáství, která umírají a která by bylo nejlépe nechat na pokoji, podvědomé impulsy, které vedou do zlých nebo šílených halucinací, maskovaných jako okultní pojmy nebo síly.

206.

Vyloučení myšlenek a vyloučení ega během meditace jsou dvě rozdílné záležitosti. Pouhé osvobození od myšlenek samo o sobě může vést k psychickým následkům.

207.

Pocit míru je dobrý, ale klamný. Ego – příčina všech napětí člověka – je v něm stále ještě skryto, v klidu, ale pouze dočasně nečinné.

Cvičte soustředěnou pozornost

208.

Tatáž síla, která řídí pozornost a soustřeďuje myšlenky, které člověka poutají ke světské existenci, může být použita k tomu, aby ho od ní osvobodila.

209.

Pěstovaná a soustředěná schopnost pozornosti se stává nástrojem, s nímž provádí na sobě svou vnitřní práci.

210.

V meditaci upíráme pozornost na jednu myšlenku jenom proto, abychom dospěli do stavu za všemi myšlenkami.

211.

Velká tvořivá schopnost mysli se odhaluje úměrně k tomu, jak se vyvíjí schopnost jejího soustředění.

212.

Každé cvičení meditace, jestliže má být účinné, musí začínat nějakým bodem soustředění. Musí pracovat s určitou představou nebo tématem, i když s ním nemusí končit. Mysl musí být zbavena veškerého svého obsahu kromě této jediné hlavní myšlenky, tohoto pevně určeného ohniska koncentrace. Koncentraci je možno označit ze stanoviska mystického vývoje za dosaženou, když je pozornost celou dobu udržována na jediné ideji, aniž by se rozdělovala na několik různých idejí. Není *dosažena,* jestliže se celou dobu přidržuje jednoho námětu pomocí uvažování o několika s tím souvisejících idejích – to je běžné soustředěné přemýšlení.

213.

Všechna cvičení koncentrace, veškerá učení o ní a její zvládnutí, vyžadují dvě věci: za prvé, předmět nebo námět, na němž má být pozornost ustálena; za druhé, dostatečný zájem o tento objekt, aby k němu vznikl určitý cit. Když se tento cit stane dostatečně hluboký, odumře rozptylování způsobené jinými myšlenkami. Potom bylo dosaženo koncentrace.

214.

Kdokoli, kdo se skutečně rozhodne, že ovládne svou mysl, to může dokázat.

215.

Mysl může být ovlivňována pěti smysly, jenom když jim věnuje pozornost.

216.

Jestliže má přivést své nižší emoce a pozemské vášně pod řádnou kontrolu, musí v boji proti nim použít vůli a rozum, intuici a duchovní touhu. Jestliže jeho činy mají být jeho vlastními a nikoli sugescí okolí, jestliže jeho myšlenky mají vznikat v jeho vlastní mysli a nikoli v myslích jiných lidí, musí se naučit umění zaměřit své myšlenky na cokoli, co si zvolí, a soustředit je kdykoli si přeje.

217.

Během první fáze koncentrace, kdy se zdá, že se nic neděje a směr mysli nebo vědomí je rozkolísaný a nejistý, cvičícího velmi často přemůže deprese nudy a netrpělivosti. To ho může ovlivnit, aby pro tento den přerušil cvičení. Poddat se takovémuto poraženectví je nemoudré. Dokonce i v případě těch, kteří cvičili několik let, je třeba, aby vydrželi toto suchopárné začátečnické čekání. Neboť to je fáze, v níž se myšlenky pomalu usazují, jako se sklenice se zakalenou vodou pomalu čistí, když sedá kal na dno. Správný postoj, který se má udržovat v průběhu tohoto procesu, je trpělivost.

218.

Nepřerušované soustředění – jestliže je udržováno po určitou dobu – vhání mimořádné a neobvyklé množství krve do mozku. To vyvolá příjemné pocity, které mohou přerůst do extatického stupně.

219.

Jeho postup k hlubšímu stavu je zpomalován, jestliže – zatímco se pokouší udržovat svou pozornost na zvoleném tématu – dovolí, aby část této pozornosti zů-

stávala bděle si vědoma sebe a současně si uvědomovala to, co on dělá a jaké je jeho okolí.

220.

Oči se nemohou dívat samy na sebe, stejně tak vědomí: ono samo je subjektem a nemůže být svým vlastním objektem. Jestliže myšlenky samy vklouznou zpět – do svého zdroje – je zažito ticho Bytí. Zůstat v něm je cvik.

221.

Jestliže vidí nějaký světelný záblesk nebo tvar, aspirant by měl na něj okamžitě soustředit celou svou mysl a držet tuto koncentraci jak nejdéle může.

222.

Bylo by vážným omylem věřit, že má pokračovat v nějakém zvláštním cvičení nebo zvoleném tématu, v nějaké určité mantře, ať se v průběhu cvičení stane cokoli. Naopak: jestliže v některém okamžiku cítí vstup hlubších citů nebo duchovní touhy nebo pozoruhodného míru, měl by ustat ve cvičení nebo zanechat onu metodu a zcela se vzdát vnitřnímu návštěvníku. Neměl by připustit žádné zaváhání ani strach a měl by se pokládat za svobodného tak učinit.

223.

Když je vyciťováno toto jemné vnitřní vtahování, soustřeďte na ně veškerou pozornost, veškeré city a všechnu touhu. Vzdejte se mu, neboť dostáváte návštěvu Pána a čím lépe to provedete, tím více se On přiblíží.

224.

Existuje zřetelný pocit něčeho jako otevírání záklopky v oblasti srdce.

225.

V okamžiku, kdy cítí jakýkoli začínající pohyb vtahování myšlenek a citů z vnějšku do nitra, měl by mu ihned odpovědět a nechat pozornost padat hlouběji a stále hlouběji do nitra, i kdyby jen na pět minut. To je důležité, neboť mu je telepaticky předáván proud Milosti.

226.

Genialita je produktem intenzivní koncentrace. Každý, kdo tuto kvalitu postrádá, postrádá také genialitu.

227.

Mysl může být vybroušena do ostrosti meče, který pronikne iluzi, která nás obklopuje, do Skutečnosti za ní. Jestliže nám potom meč vypadne ze sevření, co na tom? Posloužil svému užitečnému úkolu.

228.

Derviš Nuri byl mistrem v meditaci. Když byl dotázán, u kterého mistra se naučil takovou dovednost, odpověděl, že jeho guruem byla kočka pozorující myš.

16. POMOCNÁ CVIČENÍ PRO ZLEPŠENÍ KONCENTRACE

Dechová cvičení

Základní varianta – Pozorování dechu

Cvičení pozorování dechu se provádí se zavřenýma očima. Začíná se tím, že pozorně sledujeme pohyby břicha nahoru a dolů, jak dech prochází tělem dovnitř a ven. Rychlost dýchání nesmí být speciálně pro toto cvičení zrychlována ani dech prohlubován, ale měl by být zcela normální. Jinak by vznikla únava a meditace by byla brzděna. Zaměřte se na to, abyste si udělali naprosto jasnou mentální představu pravidelného stoupání a klesání břicha a dýchání. Po dobu cvičení v tom pokračujte trpělivě a pevně. Důležité je, aby si cvičící, když pokaždé odbočí jeho mysl od úkolu, který má před sebou, plně uvědomil, co se stalo, a mysl násilně přitáhnul k jejímu úkolu zpět. Jakmile se tato metoda dosahování koncentrace stane aspirantovi běžnou a osvojí si ji, zjistí, že je velmi snadná a lehce proveditelná.

Pokročilá varianta – Ovládání dechu

UPOZORNĚNÍ: Lidé, kteří trpí chorobou srdce a plic, by nikdy neměli praktikovat žádné dechové cvičení. Tedy ani toto zde uvedené.

Nyní si můžeme jednoduchým způsobem dokázat spojení, které existuje mezi dechem a myšlením. Tyto

dva úkony mají společný rod, spřízněný původ. Všimněte si člověka, který byl nezřízeným vztekem silně rozčilen, a pozorujte jeho těžké dýchání. Poznáte, že jeho dýchání je stejně rozrušené a nervózní jako jeho myšlenky a vášně. Těžce lapá po dechu, a čím prudší je jeho chování, tím prudší je jeho dýchání. Vezměte naopak případ člověka, který hloubá nad nějakým nesnadno srozumitelným matematickým problémem. Ten automaticky dýchá pomaleji a jemněji. Vezměte dále extrémní a abnormální případ orientálního fakíra, který násilně potlačil své dýchání, byl nějakou dobu za živa pohřben a později se opět probere k činnému životu. Po tomto pokusu prohlásí, že jeho mysl byla v blaženém bezvědomí a se zastavením dýchání zmizely všechny myšlenky. Zastavení dechu tak má moc úplně setřít veškeré vědomí a myšlení, přičemž tělesný život dále pokračuje. Nedokazuje již samotný tento poslední případ, že funkce myšlení, *pokud se týče fyzického života*, je spojena s funkcí dýchání? I první dva případy ukazují, že změna v jedné funkci běžně způsobí příslušnou změnu ve funkci druhé.

Dále, vezměte jiné případy indických jóginů, kteří chodí po rozžhavených kamenech a pijí silnou kyselinu dusičnou; a případy tibetských poustevníků, kteří sedí nazí uprostřed himálajských sněhů a přitom nemají sebemenší pocit chladu. Všichni tito lidé, získáme-li jejich důvěru a ptáme se, nám obyčejně sdělí, že ovládání těla dosáhli dlouhým a namáhavým praktikováním tajných a obtížných dechových cvičení, jejichž výsledky změnily křehkost těla a sílu jeho odolnosti zvětšily na úžasný stupeň. *Stejnými prostředky, ale odlišnými a naštěstí mnohem snadnějšími cvičeními je možné ovládnout i mysl.*

Životní síla vězící v dechu a mentální síla, která oživuje mozek, vznikají ze společného zdroje. Tímto zdrojem je Jediný Životní Proud, který prostupuje vesmír a v každé lidské bytosti se stává jejím božským Já, jejím Nadjá. Výsledkem tohoto těsného vzájemného spojení je, že změny v dýchání způsobí i změny v mysli a naopak.

Nyní se můžeme pokusit prakticky zužitkovat tato překvapivá fakta pro hledání, které jsme nastoupili. Rytmy dechu pracují ve shodě s rytmy našich mentálních stavů; vzrušení vyvolává nepravidelnou trhavou řadu dechů; naopak tiché rozjímání automaticky přináší řadu pravidelnou a vyrovnanou. Protože myšlení a dech jsou takto propleteny, je pouze aktem naší vůle, zda budeme věnovat vědomou pozornost dýchání, regulovat rychlost a způsob dýchání proto, abychom vyvolali odpovídající účinek na své myšlenky. Uklidnění dechu tedy vede k uklidnění myšlenek. Když – jako je tomu v následujícím cvičení – myšlení a dýchání jsou vedeny k tomu, aby se za takovým vysokým účelem spojily, začne vznikat stav vyrovnaného klidu, v němž bude pravá meditace pro příliš činnou mysl západního člověka nekonečně snadnější.

Musíme tedy nastoupit následující čtyřnásobné cvičení, které má následovat okamžitě po intelektuální sebe-analýze a nikoli před ní.

Existují však tři předpoklady, kterých je třeba si povšimnout. První vyžaduje, abychom při sezení narovnali páteř volným, přirozeným způsobem. To proto, že tělesná pozice má vliv na dýchání, a správná pozice pomáhá k ovládání dechu. Po usazení do správné pozice musíme zavřít oči a nechat je zavřené po celou dobu dechového cvičení. Dále všechen vzduch musí být z plic vypuzen prudkým čtyřikrát opakovaným vydechnutím.

Potom se už musíme věnovat změně obvyklé rychlosti svého dýchání.

Rychlost dýchání musíme trochu po trošce každý týden a po dobu asi pěti minut jednou nebo dvakrát denně zmenšovat, až bude snížena zhruba na polovinu původní rychlosti.

Na konci každého vdechnutí musíme jemně zadržet celou dechovou činnost, zadržet vzduch po dvě nebo tři vteřiny, a pak zase vzduch vydechnout.

Současně musíme uzpůsobit dýchání tak, aby bylo tiché, nenucené, jemné, klidné a nenamáhavé.

Pohyb dechu musíme bedlivě pozorovat, a obrátit na něj celou svou pozornost.

Toto cvičení je předloženo proto, že je jednoduché, prosté a bezpečné. Autor totiž věří, že moderní člověk musí dosáhnout svých duchovních výsledků s největší úsporou prostředků a v co nejkratší době.

Je důležité, aby toto cvičení přes všechnu svou jednoduchost bylo prováděno správně. Bude účinné jen tehdy, budou-li všechny podmínky pozorně splněny. Ty budou proto podrobně vysvětleny.

Vdechnutí a vydechnutí se počítají za jeden celý dech. Počet celých dechů se za normálních podmínek pohybuje mezi čtrnácti až dvaceti za minutu a liší se u různých jednotlivců. Tento normální cyklus má být při dechovém cvičení zredukován. Měl by být snížen v období od jednoho měsíce do šesti měsíců, podle tělesného typu jednotlivce, asi na sedm úplných dechů za minutu. Ti, kdo přirozeně a normálně dýchají pomalu, nebudou muset rychlost svého dýchání redukovat tolik jako lidé, jejichž dýchání je rychlejší. V tomto snižování k požadované rychlosti musí být všichni, kdo toto cvičení konají,

vedeni tělesnými instinkty; musí postupovat pomalu a nezacházet za bod, kdy cítí přepětí nebo bolest, dušení nebo pocit nesnesitelné tíhy. Jak dalece mohou dýchání snižovat a zvolňovat, na to je upozorní pocit nevolnosti nebo obtíže v plících.

Jestliže normálně vdechujeme patnáctkrát za minutu, můžeme začít cvičení tím, že snížíme frekvenci dechů první týden na dvanáct, druhý týden na deset, až koncem měsíce dojdeme ke snížení dechů na sedm. Tato čísla jsou samozřejmě pouze hrubým vodítkem a budou vhodná jen pro některé jednotlivce; každý si musí najít sám svůj způsob. Během několika prvních týdnů cvičení můžeme pro časové měření dechových cyklů používat hodinky, ale není vhodné si příliš zvyknout na vnější prostředek. Stačí, když se naučíme přibližně odhadovat požadovaný rytmus, což je asi polovina normální rychlosti.

Toto cvičení máme praktikovat vždy jen asi pět minut – ne déle. Jestliže cvičíme ráno, můžeme ho opakovat i večer.

Nesmíme pokračovat příliš rychle, nýbrž pomalu a přirozeně. V každém případě, snižování dechové rychlosti musíme praktikovat tak, abychom nepociťovali žádné nápadné nepohodlí. Zpočátku budeme přirozeně pociťovat slabou závrať nebo nevolnost, protože když začneme používat některé tělesné ústrojí nezvyklým způsobem, klade samozřejmě po nějakou dobu odpor. Jestliže se objeví náhlá bolest, určitá nevolnost z pocitu dušení nebo jakýkoli jiný zřejmě abnormální příznak, cvičení musí být přerušeno a žák si musí předepsanou metodu znovu pečlivě prostudovat, aby se přesvědčil, zda ji koná naprosto správně, protože tyto příznaky se mohou objevit

jen špatným pochopením metody nebo tělesnou chorobou srdce nebo plic.

Pokud bude průměrný člověk dodržovat minimum sedmi celých dechů za minutu po krátkou dobu cvičení, nemusí mít strach z žádného nebezpečí. Toto cvičení je zcela bezpečné.

Když dokážeme takto dýchat bez nepohodlí a když jsme tímto způsobem cvičili po dostatečný počet týdnů nebo měsíců, takže cítíme jistotu a schopnost pokročit, může být pětiminutové období ovládání dechu prodlouženo. Může se postupně prodlužovat na deset nebo dokonce i na patnáct minut. **Po delší období než tuto čtvrthodinu nesmí vědomě cvičit žádný člověk, který nemá zvláštní vedení, neboť pak už by toto cvičení nebylo bezpečné** a není to ani nutné. Samozřejmě je možné zredukovat rychlost dýchání na méně, než na uvedené minimum sedmi dechů. To ale smějí dělat pouze lidé vysoce pokročilí, a to ještě pod osobním dohledem někoho, kdo je v těchto věcech velmi zkušený, jinak překročí hranici nebezpečí.

Druhá podmínka tohoto čtyřnásobného cvičení vyžaduje, aby byl dech zadržen, ale *nesmíme se pokoušet zadržet jej déle než na tři vteřiny.* Tento interval po vdechnutí vzduchu a před jeho vydechnutím má po fyzické stránce zvláštní důležitost. Když se pohyb dechového ústrojí zastaví, vědomí se zastaví také. Indičtí jógini určité třídy provádějí zvláštní cvičení, v němž tyto mezery prodlužují na několik minut; vědí, že je to neutrální nebo styčný bod, *kde se dech setkává s myslí.* Tradičně byli poučováni, že když dokážou zadržet dech, dokážou tím zadržet i myšlenky. To je sice zcela správné, ale podmínky, za nichž jim je dovoleno toto cvičení provádět,

jsou nesmírně odlišné od podmínek, v nichž žije průměrný člověk na Západě. Proto kdokoli je chce napodobovat a zadržuje svůj dech po abnormálně dlouhá období – třeba jen na dvě minuty – dělá to na vlastní nebezpečí. Tato jógická cvičení lze bezpečně provádět jen v samotě, kde nemůže dojít k žádnému přerušení nebo vyrušení, kde cvičící žije životem absolutní pohlavní zdrženlivosti, a především kde je pod bedlivým dozorem gurua (zkušeného učitele). Evropané a Američani, kteří se nechali k těmto cvičením zlákat sliby, že získají neobvyklé psychické nebo okultní síly, se obyčejně dožijí neblahých zkušeností. Po abnormálních cvičeních se zadržováním dechu může následovat nemoc a mentální nevyrovnanost. Takováto nebezpečná cvičení nemohu doporučovat. Tři vteřiny je interval, který je v tomto systému předepsán průměrným lidem a v takovémto zastavení normálního dýchání neexistuje nejmenší nebezpečí.

Když jsme v tomto cvičení vytrvali a dobře se s ním obeznámili, můžeme tuto přestávku prodloužit a zadržovat dech na pět vteřin. Ale to je maximum. Nikdo by se neměl nerozumně snažit tuto hranici překročit, protože toto úsilí je nežádoucí a může člověka zavést do neznámého nebezpečí.

Třetí podmínka je jednoduchá. Musíme se vyhýbat trhavým, rychlým pohybům při vdechování a směřovat k pohybům vyrovnaným, lehkým a plynulým. Dýchání musí být vědomě změněno v pomalé a hladké plynutí. Měli bychom se také vyhýbat hlasitému oddechování a dýchat klidně a tiše. Vzduch má do plic proudit tak jemně, že se pírko držené pod chřípím ani nezatřepetá, jak to příhodně popisují čínští mystici. Tak jako musíme zcela uvolnit tělo, abychom dosáhli správné polohy pro meditaci, tak také

musíme zcela uvolnit dýchání. Toto uvolňování musí procházet celým tělem až do plic. Pomocí správného dechového cvičení se může dýchání stát tak jemné, že se bude pouze nepatrný proud vzduchu pohybovat jako jemné neviditelné vlákno do nosních dírek a ven z nich.

Čtvrtá a poslední podmínka tohoto procesu vyžaduje, abychom na něj upnuli pevnou a nekolísající pozornost, takže nebudeme myslet na nic jiného. Po těch několik minut cvičení je třeba trvalé bdělosti, zaujatého mentálního pozorování vcházejících a vycházejících dechů. Mysl musí být odvedena od veškeré jiné činnosti a upnuta pouze na pohyb dechu. Takové pozorování nakonec pohyb dechu ovládne a snadno jej zredukuje na nižší příliv a odliv, což je cílem tohoto cvičení. Cvičící musí svou mysl upínat jen na něj, takže se dech i mysl spojí. Toto cvičení nesmí být prováděno netečným způsobem, nýbrž s vědomým soustředěním na plynutí dechu; to je velmi důležité, máme-li z něho mít plný užitek. Veškeré ostatní myšlenky musí být setřeny a zapomenuty, a naše já se musí zcela pohroužit do dechového rytmu. Účinnost této metody bude úměrná soustředění, s jakým se jí věnujeme. Jestliže se pozornost tříští nebo se ve cvičení konají zbytečné přestávky, bude snížena jeho schopnost změnit mentální stav.

Při tomto dechovém cvičení si možná zřetelně uvědomíme tlukot svého srdce, nikoli jako vzrušené bušení, ale jako jemný tep. Je to přirozený důsledek zvýšené pozornosti, kterou věnujeme dýchání, a nemusí nás to nijak znepokojovat.

Úspěch se může dostavit hned na počátku nebo až časem. Některým lidem bude trvat déle, než je správ-

ně provedou, protože tělo, mysl a kapacita plic se u různých jednotlivců liší.

Jaký bude výsledek provádění tohoto cvičení?

Mysl bude přivedena do stavu těsné harmonie s dýcháním. Myšlenek bude spontánně ubývat, jak bude ubývat dechů. Celý pochod myšlení se zvolní. Pocítíme celkový vliv vnitřního klidu a jasné rovnováhy. Kolísající a neklidné vášně budou zklidněny a utišeny. Intelekt bude chycen do sítě jako polapený pták. Jak budeme nabývat vládu nad životem-dechem, úměrně budeme ovládat život-myšlenky. Naprostý klid pokojného vdechování se bude odrážet v pokojné mysli. V dlouhých okamžicích, kdy dech je zadržen, intelekt bude zachycen reakcí a jeho síla zahalování skutečnosti bude zeslabena.

Můžeme si být jisti, že vytrvalý postup tímto směrem přivede nepoddajnou mysl k povolnosti. Jednoduchost tohoto cvičení nás nesmí svádět k tomu, že bychom je považovali za nedůležité. Naproti tomu tam, kde regulace dechu není vědomě sloučena s duchovním hledáním, končí pouze v transu neužitečné prázdnoty nebo v autohypnóze.

Je pochopitelné, že existují lidé, kteří jsou založeni vysoce metafyzicky nebo duchovně, pro něž toto cvičení nemá žádný půvab a kteří dokonce cítí, že není nutné. Tito lidé je mohou vynechat, jestliže v sobě mají dostatečnou vnitřní sílu, aby bez obtíží přešli ze stupně intelektuální analýzy do intuitivního stupně za ní. Ale většina lidí nebude schopna provést tento přechod z jednoho stupně do druhého; pro jejich dobro bylo navrženo toto jednoduché fyzické cvičení.

Z tohoto cvičení můžeme mít užitek i mimo chvíle našeho stažení se do nitra. Jestliže jsme v kterékoli době

během dne znepokojováni náladami nevhodné melancholie nebo nezřízené zloby, krajní popudlivosti nebo prudké vášně, nepřekonatelné nervozity nebo skličujícího strachu, stačí, když budeme cvičit toto dýchání pomalého rytmu, ať jsme kdekoli, a okamžitým a blahodárným účinkem bude uklidnění nervů a nastolení harmonického postoje. Dýchání může být sníženo na dlouhý cyklus sedmi dechů za minutu tak tiše a tak nepozorovaně, že to nikdo jiný nebude vědět, a může to být provedeno v chůzi, ve stoje, nebo v sedě, na rušné ulici nebo v tichém domově.

Existuje ještě jedno malé cvičení, které lze přidat k uvedenému každodennímu cvičení, i když není jeho podstatnou součástí. Toto cvičení záleží v tom, že si intenzivně představujeme a věříme, že s vdechovaným vzduchem do nás vchází proud božského bytí a vydechovaným vzduchem vychází, jen aby se opět vrátil. Tímto sugestivním způsobem je božství ztotožněno se samotnou dechovou energií.

Zrakové cvičení

Toto cvičení používá nejjemnější smyslový orgán – oko. Ke stažení mysli do nitra, tedy k upevnění pozornosti do nitra, používá nějaký vnější hmatatelný objekt, na který se soustředíme. Jedná se tak o cvičení, které slouží jako pomocný krok při přechodu z uvažující meditace do abstraktní kontemplace. Zrakové cvičení zde popsané výborně slouží k dosažení tohoto účelu.

Toto cvičení je stejně jako dechové cvičení fyzickou pomůckou pro lidi aktivního temperamentu a rušného života k ovládnutí mysli. Vede však ještě dále – ke vstupu do stavu zasnění, k okraji stavu transu.

Toto cvičení není nové; bylo známo a praktikováno už dávno tibetskými lámy, indickými jóginy a čínskými věštci, a každý vysoký kněz starého Egypta ho musel mistrně ovládat.

S tímto cvičením je nejlépe začít, až když jsme po dostatečně dlouhou dobu praktikovali dechové cvičení a díky jemu dosáhli určitého úspěchu v uklidnění myšlenek. Výjimku tvoří lidé, kteří nemohli z důvodu nemoci srdce či plic cvičit předchozí dechové cvičení. Ti mohou začít rovnou tímto cvičením.

Zrakové cvičení začneme tak, že ve vhodné poloze v rovině očí umístíme na stěnu, podstavec, stůl nebo na jiný kus nábytku fotografii někoho, koho si vážíme nebo dokonce uctíváme. Může to být fotografie některého žijícího duchovního učitele, zřece nebo mudrce, protože tento předmět má zvláštní sílu a pomáhá k dosažení klidu mysli.

Existence této síly a schopnost fotografie působit jako přenášecí kanál jejího působení je známa. Učili o ní muslimští mystici z Persie a Afriky stejně jako indičtí jógini. Západní lidé však takovému tvrzení asi nebudou věřit; takovou případnou pomoc připíší autosugesci. Na štěstí náhodné pročtení časopisu *The New York American* přineslo autorovi neočekávané vědecké ověření jeho tvrzení. V čísle z 30. března 1933 nalezl zprávu o přístroji, kterým je možno určit podle fotografie, zda od té doby, co byla fotografie pořízena, dotyčná osoba již zemřela. Časopis dodává:

„Přístroj zjišťuje na fotografii pohyby ‚životních vln‘ neboli ‚Z-vln‘; že tyto vlny po smrti subjektu ustanou, bylo dnes hlášeno E. S. Schrapnell-Smithem, jedním z předních anglických vědců. Schrapnell-Smith, autorita v che-

mii, pravil: ‚Život vysílá určitý typ vln jako radiová vysílačka. Tyto lidské životní vlny jsou přenášeny a umístěny ve fotografii. Dokud je subjekt fotografie naživu, pohyb vln je živý. V okamžiku, kdy dotyčná osoba zemře, bez ohledu na to, jak je od fotografie vzdálena, přestanou životní vlny z fotografie vyzařovat. V současné chvíli nemohu zveřejnit, jak je přístroj sestrojen. Je však založen za prvé na záření, za druhé na magnetismu, za třetí na statické elektřině a za čtvrté na dynamické elektřině. Není na něm nic psychického nebo tajemného. Je výsledkem nové aplikace vědeckých zákonů.‘“

K tomu lze dodat, co vynálezce dosud neví, že totiž tyto životní vlny nesou duchovní charakteristiku subjektu, jeho mentální atmosféru a jeho osobní otisk. A atmosféra člověka, který sám dosáhl klidu mysli, zcela určitě pomáhá našemu vysokému cíli, nehledě k jeho eticky inspirující hodnotě.

Nevíme-li o žádném takovém mudrci, světci nebo duchovním vůdci nebo si nemůžeme takovou fotografii opatřit, můžeme místo ní používat malovaný obraz nebo i rytou podobu některého světce, mudrce nebo duchovního učitele, který žil v minulých stoletích. A konečně, jestliže nechceme zaujmout tento postoj uctívání k žádné duchovní osobnosti, ať z přítomnosti nebo minulosti, můžeme místo toho před sebe umístit kterýkoli z následujících předmětů:

- fotografii nebo malovaný obraz nějaké krásné a impresivní přírodní scény. Ta by měla, pokud je to možné, zobrazovat pouze jediný jednoduchý obrys jako v japonském slohu, například: osamělou horu spíše než pohoří a jeden strom raději než celý les.

- jedinou květinu, umístěnou v prosté váze nebo nádobce.
- drahokam, jehož svit nebo záře je zvýšena kontrastem jeho barvy s pozadím, proti němuž je umístěn. Barva tohoto pozadí, jímž může být kousek sukna nebo hedvábí, musí být pečlivě vybrána. Dále magnetické záření některých drahokamů je pro meditaci nepříznivé, proto musí být volba kamene omezena na některý z těchto kamenů: diamant, safír, křišťál, perla, topas a zvláště černé kameny, jako onyx, černý achát a černý jantar.
- nakreslíme kruh nebo čtverec na obyčejný bílý papír a potom uděláme do středu obrazce bod, na který se soustředí náš pohled; papír se připíchne či přilepí na stěnu.

Nechť si zvolíme jakýkoli **předmět, měl by být malý a umístěn ve stejné rovině jako oči**; nikdy ne nad nimi nebo pod nimi. Kromě toho má být opřen tak, aby světlo dopadalo přímo na něj, ať už od okna nebo ze slunce. Potom si sedneme ve vzdálenosti 30 až 120 cm od předmětu a začneme na něj upřeně zírat. Používáme-li fotografii mudrce, máme upírat svůj pohled *mezi jeho obočí.*

Ti, kdo cvičí v přírodě, mohou použít nejen kteréhokoli z uvedených předmětů, ale mohou se bez nich obejít a soustředit svůj pohled na nějaký bod v okolní krajině, například na jediný list na blízkém stromě, na vrcholek hory nebo na květ rostliny na druhém břehu potoka. Tibetští poustevníci, kteří pokročili ke stupni, kdy se připravují na vstup do transu, začínají tím, že upřou zrak na malou kovovou kuličku.

Když jsme se vhodným způsobem usadili a uklidnili své myšlenky, musíme svůj pohled soustředit pouze na zvolený předmět a snažit se udržet jej v zorném poli pro začátek asi pět minut, a když jsme pokročilejší, sedm až deset minut. *Prodlužovat pohled za tento časový limit není radno.*

Pohled má být vytrvale a neochvějně soustředěn, oční víčka musí zůstat pokud možno po dobu cvičení bez mžikání až do té míry, že bychom oči nechali slzet. To nebude zprvu snadné, ale když člověk vytrvá, zjistí, že to možné je. *Mysl musí být na zvolený předmět stejně upřená jako náš pohled.* Nesmíme však připustit vznik roztěkaných myšlenek. *O předmětu* nesmíme přemýšlet, ale pouze jej nepřetržitě vnímat pevnou pozorností, která nepřipustí žádné uvažování nebo logické posloupné přemýšlení o tomto předmětu. Na předmět musíme pohlížet vytrvale, bez mrknutí, bez sebemenšího chvění očních víček, ovšem za předpokladu, že toto úsilí můžeme vydržet, aniž bychom se přitom dostali do stavu nepřirozeného napětí. Musíme se snažit cvičit přirozeným uvolněným způsobem.

Upevnění zraku vede k upevnění mysli. To vypěstuje pevnou pozornost, protože pozornost sleduje směr daný vnějším předmětem. Když je takto vědomé bytí člověka zcela soustředěno v jednom bodě, začnou se projevovat jeho vnitřní zdroje, dosud pouze latentní.

Po určité době by se toto upevňování zraku mělo stát běžným a my bychom tak měli získat pevný klidný pohled. Potom se můžeme pokusit o druhou a vyšší část

tohoto cvičení. Ta záleží v tom, *že odtáhneme vědomí od vnějšího předmětu do svého vnitřního jáství, zatímco svůj pohled necháváme pevně upřený na předmět.*

Několik minut tohoto cvičení v nás vyvolá intenzivní klid a přinese zapomnění všeho vnějšího. Jak obrátíme mysl do nitra, celá naše bytost bude zpevněna, stane se jednobodovou. Nastane jakýsi polotrans, *v němž se musíme snažit, abychom zůstali absolutně bdělí, zcela bystří* a přitom se nedopustili žádného mentálního, citového nebo fyzického pohybu. Naše sedící tělo má zahalit absolutní klid, který má proniknout i naší myslí; tělo se má stát téměř tak nehybné jako kus dřeva.

Když je tak pozornost odtažena od předmětu, na nějž jsme se soustředili, nemáme hledat žádnou neobyčejnou zkušenost, ale být trpělivě spokojeni s prostým ponořením se do sebe sama, přičemž pohled zůstává upřen, aniž bychom viděli. Když jsme opakovaným úsilím a zkušeností pokročili dostatečně daleko, nebudeme muset vyvíjet žádné úsilí vůle k odtažení ohniska pozornosti od předmětu. Vskutku toto úsilí ani nemůže být vyvíjeno, protože předmět automaticky zmizí z našeho mentálního pole, protože naše hluboké soustředění vyvolá stav podobný zasnění, v němž se mysl ponoří hluboko do nitra a v němž obvyklé rysy osobního jáství se samy od sebe ztlumí.

Aby autor tento stav blíže vysvětlil, měl by vysvětlit slovo „zmizí“, které je použito v předchozí větě. Toto „zmizení“ znamená přesunutí pozornosti z popředí do jejího pozadí. Neexistuje tedy žádné úplné zmizení; je to jako v případě geniálního herce, který může dokonale hrát třeba úlohu Hamleta, a intenzivně prožívat každé vyřčené slovo, každé provedené gesto, ale přitom někde v pozadí

jeho mysli existuje vědomí jeho vlastní osobní totožnosti. Stejným způsobem se můžeme dívat třeba na fotografii, ale už ji vnímáme jen matně, mlhavě a zcela netečně. Použili jsme ji, jako stavitel používá lešení; když je budova vystavěna, lešení je shozeno.

Jenom když je toto cvičení úspěšně prováděno, zažíváme za tohoto stavu hlubokého zasnění vnitřní změnu vědomí. Už nevyvíjíme žádné úsilí, zůstáváme ve stavu nesmírného klidu; vše, čeho jsme se snažili dosáhnout – sebe-poznání, mentální nebo emocionální ovládání – vše samo zmizí do pozadí. Fyzický předmět, na nějž jsme soustřeďovali zrak, sám sebou vyklouzne z našeho mentálního sevření v hluboké nehybnosti, kterou pociťujeme.

Ve skutečnosti se děje to, že se vědomí intenzivně soustředí v oblasti svého neznámého středu, kdežto jeho důvěrně známý obvod je znecitlivěn. Když ten zanikl jako činná bytost, začne do okruhu naší pozornosti pronikat první slabé zjevení z našeho pravého bytí. Zprvu bude toto pronikání velmi slabé a bude těžké je podržet déle než několik okamžiků. Proto se opakovaným cvičením po týdny nebo měsíce musíme naučit zcela se podrobit jeho prvním projevům a neodporovat jim. Tak budeme pozvolna prodlužovat ona období, kdy člověk opouští povrch věcí, obrací své vědomí ke středu, a nalézá tak blaženost sjednoceného bytí.

Tuto schopnost upřeného, ale *abstrahovaného* zírání snadno získají lidé, kteří ji svědomitě cvičí za předepsaných podmínek. Je-li však prováděna nesprávně, vyvine pocit ospalosti a tendenci usnout. Tomu lze zabránit tím, že jakmile si chybu uvědomíme, okamžitě vstaneme a přerušíme cvičení. Je třeba varovat před špatným pro-

váděním tohoto cvičení. Jestliže k jeho praktikování přistoupíme dříve, než jsme se vhodně připravili pomocí mentální sebe-analýzy a duchovní touhy, snadno může vést k pouhé auto-hypnóze nebo k transu spojeného s mediumitou, a nikoli k získání vyššího duchovního výsledku. Co takto může být získáno, může být zcela nežádoucí. Tohoto varování musí dbát obzvláště lidé, kteří nedosáhli mezi svým intelektem a svými city určité rovnováhy. Ti, kdo jsou duchovně nezralí, podstupují toto cvičení se značným rizikem. Mohou vyvolat stav psychické mediumity a přitáhnout pozornost nežádoucích neviditelných entit, které přebývají na hranici našeho světa a které se mohou pevně zavěsit na nechráněné mediumitní lidi a hypnotické subjekty.

Těm však, kteří jsou zralí a připravení, pomůže toto zrakové cvičení ke splnění jejich duchovních tužeb, protože usnadňuje ponoření malého já do Nadjá. Slučuje osobní ego s Tím, co je jeho svatým pramenem.

Vzhledem k tomu, že toto cvičení způsobuje napětí a stažení očních svalů, po skončení cvičení zrušíme tento účinek tím, že několikrát krátce zamžikáme a oční víčka pak pomalu a jemně spustíme. Tak budou svaly uvolněny. Abychom přivedli vědomí rychleji zpět k vnějšímu světu, můžeme jemně tlačit ukazováčky na zavřené oči.

Zde podané cvičení zírání je založeno na psychologickém složení člověka. Musíme se dostat za své myšlenky, obrátit svou pozornost do nitra do neobvyklého stupně, abychom byli absorbováni ve svém vlastním jáství, ale zcela odlišným způsobem. Toto cvičení je mocnou pomůckou ke spoutání bujné mysli. Přivádí ego, jež se toulá venku, aby potlačilo sebe a své sklony, ale dělá to

plynulým a nenásilným způsobem. Nemusíme vyvíjet žádné násilí ke zdolání nepoddajného intelektu, protože zrakovým cvičením dosahujeme téhož výsledku.

V tomto odstavci obdržíte jako bonus zajímavé pojednání o oku.

Oko je smyslový orgán, který je v nejtěsnějším kontaktu s myslí. Není to jen fotografický přístroj, pasivní přijímač, nýbrž také velmi aktivní nástroj mysli a duše lidské osobnosti. Mysl je síla, která je právě tak skutečná jako život sám. Proto mysl nemůže jinak než promítat vlnu jemné energie podél zrakových nervů do očí pokaždé, když se podíváme ven na své fyzické okolí, pokaždé, když pohlédneme na nějaký vnější předmět nebo na jinou osobu. Tyto vibrace musí být v podstatě, charakteru a intenzitě součástí mysli, z níž vznikají. Když si to uvědomíme, možná že pochopíme, proč je lidské oko schopno nejenom zaznamenávat tolik z lidské osobnosti, nýbrž i přenášet její specifické kvality. Není to orgán pouze pasivní, nýbrž i aktivní. **Pomocí žádného jiného smyslového orgánu nemůžeme získat tak přesný odhad a pochopení charakteru a mysli člověka jako z jeho očí.** Oko má užší vztah k duši než kterýkoli jiný orgán; zdá se, že je ovlivněno všemi jejími hnutími a podílí se na nich. Vysvětluje je v celé jejich síle, v jejich naprosté čistotě, takže do jiných myslí vlévá nadšení, aktivitu, představy, jimiž jsou samy inspirovány. Oko okamžitě přijímá a reflektuje inteligenci myšlení a vřelost soucítění. Je smyslem mysli, jazykem rozumu. Za lesklým povrchem očí mohou bystří lidé přečíst směry myšlení a emocí jejich

majitele. **Co se v mozku nebo srdci skrývá utajené, může se bezděky projevit očima.** Existuje blízký vztah mezi okem, egem a Nadjá.

Další přípravná koncentrační cvičení

Když se meditující snaží nevpouštět žádné jiné myšlenky, kromě té jediné zvolené, uvádí se do stavu napětí, duševní námahy – neboť ve většině případů to jednoduše nejde a nezdar, který si po opakovaných snahách nakonec přizná, má potom deprimující a odstrašující vliv na jeho Hledání. Z toho důvodu jsou začátečníkům navrhovány jiné a lehčí metody jako předběžné před samotnou meditací. Tyto metody zahrnují:

- používání mantry, což je neustálé opakování slova, fráze nebo formulky
- lehké šilhání na kořen nosu (Pomáhá k odtažení od fyzických smyslů a ke vstupu do psychických nebo duchovních úrovní. Psychické představy lze vidět symbolicky nebo realisticky a je možné vyvinout jasnozřivost. Jestliže jsou tyto projevy odmítnuty a pozornost je stahována hlouběji do prázdnoty prostoru, může být pociťována svoboda a radost. Ale jestliže jsou přijaty, je rozvinuta tvořivá schopnost umělce.)
- upřené dívání se na špičku vlastního nosu (Napůl přivřené oči se dívají na špičku vlastního nosu. Během koncentrovaného pohledu nesmějí mrknout ani se zavřít. Když jsou unavené, zavřete je a odpočiňte si. Vyvarujte se napětí. Činnost by měla být uvolňující, odpočinková. Veškerá pozornost čilé a soustředěné mysli by měla být upnuta na toto

zírání. Toto cvičení přináší vládu nad očním nervem a přispívá ke klidu mysli.)

- celou svou pozorností naslouchejte tlukotu srdce
- uchopte zápěstí jedné ruky druhou rukou, najděte tepnu, kde můžete cítit oběh krve a nepřerušeně soustřeďte pozornost na rytmus pulsu
- představte si bílý bod ve středu čela a udržujte na něm nepohnutě pozornost, nebo ho můžete umístit do srdce

Když vybíráte přípravné koncentrační cvičení je lépe začít s tím, které se vám zdá nejsnazší.

Přípravná cvičení pro meditaci nesmí být zaměňována za vlastní meditaci. Zabývají se pouze *snahou* odmítat rozptylování a získat koncentrovanou mysl, získat jednobodovou mysl. Provádějí hledajícího počátečním obdobím v meditaci. Teprve potom, když to umí, může správně provádět pokročilejší cvičení – samotnou meditaci.

Žádná ze základních metod jógy, jako je ovládání dechu a manter, nevedou k trvalému ovládání mysli, ale připravují cestu a usnadňují započetí těch cvičení, která skutečně k tomuto výsledku vedou – k samotné meditaci.

Cvičení uvědomování si, upamatování si

Ačkoli každý musí začínat s prováděním meditace jako s něčím, co je praktikováno v určité době, musí končit tím, že ji učiní základním pozadím pro celý svůj život. Dokonce i pod tlakem nevyhnutelných vnějších zaměstnání by měla stále pokračovat jako filmové plátno, na němž se pracovní činnosti objevují.

Neustále udržujte vzpomínku na to, abyste pozorovali sami sebe, hlídejte se, abyste si byli vědomi toho, o čem přemýšlíte, co cítíte, říkáte nebo děláte. To je jedno z nejcennějších cvičení Cesty.

Nechť člověk dělá cokoli, náhle ustat v nepřipraveném okamžiku a v nepředvídané pozici, se stává užitečným cvičením, když je to každý den několikrát opakováno. Je nutné udržet celé tělo přesně upevněno právě v té pozici, kterou zaujímalo v onom okamžiku. Dokonce i výraz na tváři a myšlenku v mysli musí být zachovány. To je jedno ze cvičení „Uvědomování si"; ta mohou být prováděna při sezení, chůzi, práci, jídle nebo pohybu.

Toto cvičení sebepozorování je cvičením každého dne a každého okamžiku, neboť pronikání negativních nálad a destruktivních myšlenek je také každodenní a ustavičné.

Nakonec nebude aspirant dělat rozdíl mezi každodenní běžnou činností a obdobím meditace – neboť jeho celý život se stane jednou neustálou meditací. Jeho činy se budou potom odehrávat v její atmosféře. Ale na počátku musí tento rozdíl dělat.

Skutečně v každém okamžiku svého života pamatujte na Nadjá.

Cesta „cvičení pozornosti" v buddhismu, cesta záměrného uvědomování si každého fyzického činu zcela odděleně od činu samotného, vytváří stav rozdílný než u běžných lidí, kteří třeba zevně vykonávají stejnou činnost. Vyvíjí koncentraci a uvědomování si, které vede k uvědomování si, že je to on, kdo praktikuje cvičení. Běžný člověk je ztracen v samotné činnosti, v samotné myšlence, v samotné řeči a neuvědomuje si je

odděleně. „Cvičení pozornosti“ přináší vědomou odpovědnost za to, co je vykonáváno, myšleno a říkáno zcela odděleně od toho, co je pozorováno a slyšeno. Cvičícího rozjasňuje zevnitř s intenzivní koncentrací. Toto je mentální kázeň praktikovaná denně buddhistickými mnichy a užitečná pro ostatní hledající.

Pomocí tohoto cvičení „Pozornosti“ ať koná cokoli a pracuje na čemkoli, není to již pouhou prací nebo činností. Je to také částí jeho duchovního výcviku, jeho sebekázně, jeho koncentrační praxe a nakonec jeho odděleného uvědomování si a zodpovědnosti k sobě samému.

Fyzický pohyb musí být provázen úmyslnou snahou *vědět,* co člověk dělá, zcela pozorný a soustředěný na každý krok vpřed.

Tato praxe neustálé vzpomínky velmi dobře pomáhá člověku nejen ve vnitřním povznášejícím smyslu, ale také praktickým způsobem prevencí před pádem do špatných směrů.

Bude věnovat a měl by věnovat stoupající měrou více pozornosti zkoumání, jakého druhu jsou myšlenky, které zaměstnávají jeho mysl. A bude se chápat příležitosti po každém takovém zkoumání, aby je objasnil, napravil, zlepšil nebo povznesl a tak je přivedl pod určitou kontrolu.

Zodpovědnost podle jejího vlastního měřítka, nemůže nikdo ze sebe setřást. „Naše myšlenky jsou naše,“ jak říká Shakespeare.

Toto cvičení by mělo pokračovat také při jídle. Při jídle, ať jíte cokoli, udržujte v mysli myšlenku „tělo (nikoli *moje* tělo) právě jí tuto potravu“. Při přijímání obzvláště chutné potravy udržujte myšlenku „tělo se raduje z této

potravy“. Po celý čas pozorujte tělesné reakce jako neosobní ale se zájmem přihlížející divák.

Čím intenzivnější je toužení po osvícení, tím snazší je cvičit upamatování se.

17. MENTALISTICKÁ JÓGA – CVIČENÍ

Jakmile hledající jednou pochopí pravdu mentalismu, nejen, že rychleji ovládne svůj vnější život, že si s větší pozorností podrobí své city a vášně a snadněji je proto zvládne, ale cvičení meditace se může obrátit do nových průchodů, jimiž získá více než jiným způsobem. Těmito průchody jsou tato ultramystická cvičení, z nichž většina byla sestavena na mentalistickém základě. Jsou logickým výsledkem metafyzického učení, ve skutečnosti na něm závisí, doplňují ho a završují. Ten, kdo intelektuálně zvládl zásady tohoto učení, bude moci začít tato cvičení s pochopením a sympatií, a tak je snadněji sledovat a správněji cvičit než ten, kdo je intelektuálně nezvládl. Nyní je jasný další důvod, proč se stále klade důraz na nauku o mentalismu. Cvičení nelze dobře provádět, jestliže mentalismus není správně pochopen nebo plně přijat; naopak v kladném případě bude hledajícímu zcela jasné, co dělá, když praktikuje tato cvičení. Tato všechna cvičení vyžadují používání inteligence – tedy požadavek, který se neobjevuje u běžných jógických metod, s nimiž se nesmějí zaměňovat, protože se liší v pojetí, účelu, duchu i technice. Proto se soustava ultramystických cvičení nazývá „jóga mentalistického rozlišování“ nebo také „jóga rozlišující mysli“ – názvy, které lze pro náš účel zkrátit na název „mentalistická jóga“.

Prvořadým cílem všech jógických soustav nižšího stupně je udržet pozornost, aby vnitřně nepoletovala od myšlenky k myšlence, přeměnit její přirozený neklidný stav ve stálý. Vše ostatní jsou postranní cesty, jimž je třeba se vyhnout. Když však hledající dosáhl tohoto cíle, je zralý k tomu, aby cvičil pokročilejší metody zde uvedené. Když skončí námaha meditace, když žákovi již nepů-

sobí potíž udržovat jedinou řadu myšlenek, prošel předběžným stupněm a je připraven pro mentalistickou jógu. Když dostatečně silně táhneme za provaz, výsledné napětí nakonec dosáhne bodu, kdy se provaz přetrhne; právě tak náhle skončí a zcela zmizí úsilí koncentrace. Od tohoto pamětihodného okamžiku probíhá meditace snadno a jistě. Přestane být nucenou povinností a stane se požehnanou výsadou. Jógické soustavy soustředění byly vynalezeny proto, aby se dosáhlo tohoto stupně.

Žádný určitý způsob meditace nevyhovuje všem lidem ve všech dobách, ani téže osobě v každé době. Hledající by si měl vždy vybrat jedno cvičení, které mu právě nejvíce vyhovuje a svobodně je zaměnit za jiné v okamžiku, kdy se mu taková změna zdá vhodná. Jestliže se některé cvičení zdá čtenáři na první pohled snadné a přitažlivé, je to pravděpodobně proto, že je již cvičil v některém předchozím vtělení. Proto je výhodné, aby dal tomuto cvičení přednost před ostatními. **V žádném případě se však nemají cvičit všechna *současně*.** Je možné si zvolit jedno cvičení na několik týdnů nebo na několik měsíců a pak je lze zaměnit za některé jiné.

Tato cvičení, vzhledem ke své dnešní zmodernizované formě, zabírají pouze malý zlomek dne, tak malý, aby to vyhovovalo každému, kdo je něco více než pouhý diletant. Jsou vhodná pro použití i v tomto uspěchaném jednadvacátém století. Protože jsou určena moderním činným lidem a ne středověkým mnišským asketům, kteří uprchli ze světa, stačí věnovat jednomu cvičení asi tři čtvrtě hodiny denně nebo – podle přání – asi půl hodiny ráno a půl hodiny večer. Jako všechna jógická cvičení

musí se i tato provádět pokud možno pravidelně, neboť takto získaný rytmus trpělivého a vytrvalého opakování je určitou pomocí k úspěchu.

Nyní budou popsána cvičení mentalistické jógy.

Jsou to pokročilé metody. Kdo by shledal, že ještě pro ně neuzrál – pro provádění těchto pokročilých cvičení – může použít cvičení popsaná v kapitole „Pomocná cvičení pro zlepšení koncentrace“. Tato pomocná či počáteční cvičení jsou skvělou přípravou pro zde uvedená pokročilá cvičení mentalistické jógy. Opravdu existuje jasná linie postupné spojitosti od oněch pomocných cvičení k těmto pokročilým. Takže zde uvedená pokročilá cvičení vstřebávají počáteční cvičení a překračují je.

Meditace na slunce

Učební období vyšších cvičení zpravidla začíná přípravným cvičením, které je takového druhu, že v něm lze pokračovat i při jiných cvičeních, a dokonce i tehdy, když bylo dosaženo nejpokročilejšího stupně. Toto cvičení je obzvláště cenné pro začátečníky – ať již v obyčejném mysticismu, nebo na konečné stezce – protože jednak pomáhá očistit jejich na sebe soustředěný postoj, a jednak přináší sestoupení milosti Nadjá. Toto cvičení je tak jednoduché, že to až překvapuje. Ale velmi by se mýlili ti, kdo by posuzovali jeho cenu podle jeho jednoduchosti. Je ve skutečnosti pokorným vzýváním a uctívajícím pozdravem nejvyšší síle, která se projevuje jako tento vesmír. Teoreticky je to uznání základní jednoty člověka s Přírodou, jeho neuniknutelného příbuzenství s vesmírem a jeho účasti na společném životě. Prakticky to znamená spojení s Přírodou v jejím nejdůležitějším symbolickém a velebném bodě, v slunci. Proto je toto cvičení

spojeno s chvílí, kdy se slunce objevuje nebo mizí z oblohy. Neboť **světlo, když je vystopováno až ke svému pravému zdroji, není ničím jiným, než prvotní energií vyzářenou Bohem, Světovou Myslí.**

Žák může začít tím, že se rozhodne vstát před rozbřeskem, aby mohl pozorovat, jak se obloha mění z noční temnoty. Je ovšem mnohem obtížnější zachovávat toto pravidlo uprostřed tlaku naší moderní civilizace. Proto těm, kdož tak nemohou činit, postačí, když budou místo toho cvičit tuto meditaci při západu slunce a pozorovat opačný proces. Jednou z nejhorších vad moderní civilizace je to, že odtrhuje člověka od Přírody. Zejména západní člověk neví, co ztrácí, když nevěnuje několik málo minut tomu, aby zachytil tiché žehnání svítání nebo nádherný mír západu slunce. Tehdy má totiž příležitost těžit z tajné činnosti Přírody, protože v těchto chvílích jsou dosažitelné určité mystické síly, které napomáhají spojení s ní. Tato dvě období jsou neutrálními body ve vnitřním pohybu naší sluneční soustavy, jejíž skrytá činnost se pak obrací a začíná v opačném směru. Během nich existuje v Přírodě hluboká přestávka, ve které transcendentální síly působí nejsvobodněji a nejplněji. Přesná doba, kdy může žák přijít do styku s těmito vznešenými silami, je (a) ráno od chvíle, kdy začíná zanikat světlo hvězd, až do okamžiku, kdy slunce právě vyjde, a (b) večer mezi dobou, kdy počíná mizet sluneční světlo, a začínají se objevovat hvězdy. Když první pozdrav slunce přichází na zemi, stejně jako když ji obklopují purpurové stíny soumraku, může člověk přijít do užší harmonie s Přírodou, než je obyčejně možné, s výjimkou nového měsíce, úplňku a dnů zatmění, které jsou vždy velmi příznivé k úspěšnému provádění jógických cvičení. Ale v každém případě, když někdo provádí toto cvičení, musí

je opakovat každý den až do úplného slunečního cyklu, jestliže si přeje je dokonale zvládnout a dosáhnout plného výsledku. Tohoto stupně nelze dosáhnout před uplynutím 365 dnů.

Prvním praktickým požadavkem tohoto cvičení je sedět na nepozorovaném místě, ať již venku nebo v pokoji, ráno tváří přímo k východu, večer přímo k západu. Jestliže žák cvičí v místnosti, musí se posadit u okna, které mu umožní vidět slunce. Když je slunce zastíněno mraky nebo mlhou – jak se často stává v Evropě a Americe – může cvičení provádět přesně stejným způsobem s očima upřenýma na vzrůstající nebo ubývající světlo na obloze v témže východním nebo západním směru, v němž by nalezl slunce, kdyby bylo viditelné. Sednout si se zkříženýma nohama, které je vhodné při běžné józe, se zde nehodí; a to proto, že tato poloha pomáhá žákovi vzbuzovat jeho vlastní síly prostřednictvím jeho síly vůle, kdežto zde jde o to, aby se stal pasivním příjemcem nadosobních sil. Poloha těla se zkříženýma nohama a složenýma rukama uzavírá magnetický kruh, zatímco poloha, která se zde požaduje, jej ponechává otevřený a schopný přijímat. Žák musí sedět tak, jak je to zobrazené na některých starých egyptských sochách, to jest, na židli, nohy nezkřížené, poněkud od sebe oddělené, ruce rovněž nezaložené a spočívající na stehnech, právě nad koleny.

Žák tedy upevní svůj pohled na vycházející nebo zapadající slunce nebo na zbarvenou oblohu. Veškeré ostatní myšlenky musí odstranit a celou pozornost plně soustředit na fyzikální úkaz, jehož je svědkem. Paprsky světla musí vstupovat jeho očima do jeho těla. Pouze tímto způsobem dosáhnou své nejvyšší účinnosti, nutné k dosažení cíle tohoto cvičení. Když jsou paprsky absor-

bovány tímto způsobem v jejich nejtlumenějším stavu, v kterém jsou právě v těchto chvílích, chovají latentní sílu, která pomáhá uzdravovat fyzické nemoci, znovu nabýt ztracené síly, uklidnit zarmoucené srdce a očistit je od zhoubných citových vztahů, právě tak jako svou polední silou mají schopnost desinfikovat škodlivá místa a závadnou vodu v tropech. City žáka se povznesou a zušlechtí, když sleduje postupně se objevující proměnlivou hru barev na obloze. Umělci a básnící svou vyšší intuicí často vyciťují fakt, že ve svítání a soumraku existuje hluboký vnitřní význam, i když to nechápou.

V druhém stupni se žák snaží zúčastnit se vnitřního odpočinku, do kterého je takto krátce ponořen celý sluneční systém, zažívat ve svém nitru to, co se odehrává ve větší existenci, jejíž on je součástí, uklidnit všechny své myšlenky tak, aby osobní záležitosti zcela zmizely. Právě tak jako slunce osvětluje za úsvitu fyzický svět, tak slunce za sluncem, mystické Světlo Světové Mysli, osvětluje současně mentální svět člověka a zcela jej prostupuje za předpokladu, že je žák připraven a jeho vědomí dosti pasivní k přijetí této síly. Musí se dokonale ponořit do tohoto obdivuhodného mystického ticha, do něhož je na několik okamžiků Příroda ponořena.

Ve třetím a posledním stupni tohoto cvičení se žák snaží uvést v soulad s přibývajícím nebo ubývajícím světlem, až spolu s ním obsáhne celou planetu. Za tímto účelem má v sobě – v čistě mentálním a netělesném bytí, neztotožňujícím se s fyzickým tělem – vyvolat představu obrovského glóbu stále se zvětšujícího, až dosáhne gigantického rozměru. Tuto představu má učinit co nejživější tím, že ji naplní vírou, přesvědčením a pocitem, že všude existují nespočetní tvorové. Když to takto udělá, obrátí celý proces a představuje si, jak se globus zmen-

šuje, až nakonec vymezuje pouze jeho vlastní tělo. Takto cvičí svou víru, že je v podstatě myslí a ne hmotou, a upevňuje svou představu pravdivého vztahu mezi sebou a kosmickým životem. V prvním případě táž tvořivá schopnost představivosti, která poutá člověka k víře, že je pouze tělem a ničím více, slouží k tomu, aby mu pomohla se od ní odpoutat a osvobodit jeho vědomí od tyranské nadvlády myšlenky-těla. V druhém případě používá žák často zanedbávanou pravdu – pravdu o své fyzické a vitální jednotě s vesmírem. Pokorně musí chovat myšlenku, že je částí velkého bezmezného Celku. Musí se snažit, aby jasně zachytil skutečnost, že jeho vlastní existence je propojena se všemi ostatními existencemi kolem něho tkanivem, jež nemá počátku ani konce. V jeho myšlenkách musí být hluboká oddanost a upřímný cit. Sebemenší pochopení kosmického zázraku by mu mělo vnukat naději a důvěru, že jeho malý osobní život není bez vznešenějšího významu.

Cíle tohoto stupně dosáhne žák tehdy, když zmizí fyzické prostředí, když si ho již není vědom, když je jeho pozornost obrácena plně do nitra ke krásné náladě nebo stavu takto vzbuzenému, když každý tvar se ztrácí a on se cítí spojen s univerzálním bytím tak dokonale, že ví, že je jeho nedílnou součástí. Když *pocítí* něco z této spřízněnosti jako láskyplnou odpověď – pocit, který může u žáka málo zkušeného v meditacích vyvstat během deseti až dvaceti minut – nechť přestane přijímat podporu Celku, jehož duší je Světová Mysl, a pokusí se vysílat soucitně sám podporu a sdílet nesobecky milost Světové Mysli s druhými; ty vidí ve své obrazotvornosti zality jejím teplým světlem a vznešeným mírem. Nejprve obrací toto své úsilí s láskou k těm, kdo jsou mu blízcí nebo drazí a k těm bytostem, kterým by rád touto cestou pomohl. Pak je

obrací k lidstvu jako k celku, jež musí považovat za jedinou velkou rodinu, kterou nevědomky tvoří. A za třetí řídí toto své úsilí směrem k jednotlivcům, kteří jsou **jeho nepřáteli, kteří ho nenávidí, urážejí nebo kritizují. Ty musí považovat za své učitele, neboť hledají jeho chyby a vedou ho k tomu, aby si je uvědomil. A tak jsou nepřímo jeho dobrodinci. Jestliže přitom nespravedlivě přehánějí nebo nečestně překrucují fakta, vstoupí do hry vhodně a účinně karma a vyvolá nutné utrpení a očistění. On si má přát jejich vnitřní mravní růst. Nemusí jim posílat svou lásku a ani nesmí, jedná-li se o lidi posedlé nebo inspirované zlými silami; musí jim však posílat své soucítění.**

Pro žáka je zcela vhodné, jestliže si přeje, ukončit cvičení kratičkou tichou osobní modlitbou k Nadjá. V tom případě je nejlépe, když použije ranního cvičení k žádosti o sílu, světlo, pravdu, chápání, inspiraci a fyzickou pomoc, zatímco večerní cvičení se hodí k žádosti o mír, klid, svobodu, nesobeckost a příležitost prokazovat službu. Neboť tato meditace je obzvláště spojena s modlitbou a s šířením milosti. Při ní se člověk pokorně obrací k vyšší Síle, a doznává, že ví, jak je slabý, chybující a nevědomý a že potřebuje její pomoc, aby překonal svou slabost, hříšnost a nevědomost. Je to zároveň volání po ulehčení těžkého karmického břemene, které člověk nese, a za něž – jak musí otevřeně přiznat – nesmí dávat vinu nikomu jinému než sobě. Plodem tohoto cvičení je božské odpuštění, vedení, milost a dokonce obrození. Je to pokoření malého lidského já před nesmírností kosmického Já; je to očisťující doznání závislosti na vyšším bytí. Je to opuštění vlastní slepé malosti, neustálého zaměstnávání se vlastní malichernou osobností a pochopení, že člověk náleží vyššímu řádu bytí, že je pouze částečkou velko-

lepého Celku. Konečně je to poznání, že slunce jako zdroj Světla, jako nejvyšší viditelný symbol Světové Mysli, je středem – srdcem Boha v tomto světovém systému, jako srdce člověka je středem Nadjá v jeho malém osobním systému.

Tato meditace zaujímá v nauce mentalismu jedinečné místo. Ačkoli se podle tradice považuje za cvičení průvodní, předběžné a očisťující, po němž mohou následovat jakákoli jiná cvičení, je to nicméně cvičení, jímž ani největší mudrc nepohrdne, ani po svém nejvyšším dosažení, stejně jako mocná řeka, která dosáhla oceánu, stále vylévá do něho své vody. U něho je výrazem pokory a uctívání Nejvyššího. U začátečníka však má toto cvičení vzbudit tajemnou, milost poskytující sílu, která ho povede svou vlastní vrozenou inteligencí k neobyčejné blaženosti odhalení, že přes všechna zdání opaku, žije obklopen nehmotným světem, v němž jeho vlastní osud je nevyhnutelně božský.

Meditace na minulost

V tomto cvičení se žák musí vydat na neobyčejnou cestu. Musí navštívit člověka, jímž byl, a vrátit se k událostem, které sám dříve prožil. Toto cvičení se má provádět večer, těsně před spánkem. Je-li to z nějaké příčiny obtížné nebo nemožné, lze je cvičit místo toho ráno hned po probuzení; pak ale síla a možnosti tohoto cvičení budou značně sníženy. Když se žák uloží ke spánku na lůžko, s nohama nataženýma a neskrčenýma, začne řídit své vědomí na minulost. Prohlíží hlavní příhody dne od přítomného okamžiku, a řídí pak svou cestu pomalu zpět od jednoho zážitku, pocitu nebo představy ke druhé; probere nejdříve večer, pak odpoledne a dopo-

ledne, až se konečně vrátí ve vzpomínce k okamžiku svého ranního probuzení. Ani zde se však nesmí zastavit; musí se snažit, aby si v paměti obnovil sny, pokud předcházející noci nějaké měl. Tuto přehlídku by měl zastavit teprve tehdy, když získá mentální obraz sebe sama, jak leží na lůžku před usnutím předešlé noci. Věnuje-li se této meditaci ráno, pak samozřejmě začnou jeho myšlenky nočními sny a skončí ranním probuzením předchozího dne. Je třeba, aby vymýtil všechny ostatní obrazy, které se budou vtírat, a tak rušit koncentraci; proto je nutné, aby meditoval na obrazy, které jsou intenzivně živé. Musí tedy napnout obrazotvornou sílu mysli v nejvyšší míře. Není třeba, aby prožíval znovu vše, co se odehrálo během minulých dvaceti čtyř hodin. Stačí, když vybere několik hlavních událostí, činností, styků a úvah, které mají nějakou důležitost jak ze stanoviska osobního, tak filosofického.

Hlavní věcí je vidět své tělo a jeho činnost, jako by šlo o někoho jiného. Žák musí pozorovat jeho práci, pohyby, hovor, radosti i utrpení s týmž klidným pocitem oddělenosti, jaký cítí vůči jiným postavám, které vstupují do jeho denního života. Současně nechť postaví své vlastní skutky i své vlastní myšlenky a city před nestranný soud svého lepšího já, aby byly filosoficky zhodnoceny. Měl by zaujmout odpoutaný postoj, který by mu umožnil odhalit podvědomé komplexy a skryté motivy, pohlížet kriticky a nestranně na své vlastní sny, myšlenky a činy podle vyšších etických a intelektuálních požadavků filosofie. Měl by stát prostorově stranou od svého osobního života a dívat se na něj jako na něco odděleného; jeho vzrušené hodiny radosti a jeho tragické dny neštěstí mu pak budou připadat méně důležité jako události, avšak mnohem důležitější jako učitelé, udělující filosofická po-

učení. Toto cvičení tedy vyžaduje, aby žák mocně používal svou tvořivou představivost, aby zpětně sledoval své kroky a dosáhl vidličnatě rozdvojeného vědomí.

Když žák klidně pozoruje svou osobnost, hodnotí ji teoreticky i skutečně jako bytost od sebe rozdílnou a oddělenou a posuzuje pak kriticky její myšlenky, city a skutky zcela nestranně a přísně, vytváří účinný prostředek ke svému zlepšení. To očistí jeho pohnutky, vychová jeho city, zvýší sílu jeho vůle a zlepší jeho mentální schopnost. A tak síla mysli tvořit obrazy a rekapitulovat minulost je použita účinným způsobem k úpravě jeho vlastního charakteru. Kromě toho, opakované a věrné zachovávání tohoto zvyku zvýší nakonec také sílu paměti, která nejenže vydá během meditace malé detaily minulosti, které by jinak byly trvale pohřbeny, nýbrž dokáže také vydávat svůj obsah v kterékoli denní době, kdy ho bude potřebovat – a to s dosud nebývalou snadností a pohotovostí.

Ale tyto všechny výhody, i když znamenité, představují jen částečný účel tohoto cvičení. Neboť jestliže žák cvičí retrospektivní přehled tak vážně a intenzivně, že zastavuje a obrací tok času, zbavuje ho to iluze, která způsobuje, že jedině přítomnost se zdá skutečná a „hmotná“. Proto nezačne dosahovat filosofického účelu cvičení během vlastního meditačního cvičení, nýbrž v přestávce mezi dvěma cvičeními. Tehdy si žák začne uvědomovat, že jako minulý den není teď ničím jiným než vzpomínkou, tedy myšlenkovým tvarem, tak také vše, co nyní vidí – včetně sebe sama, jiných lidí, okolí a různých událostí – je podobně jen řadou myšlenkových tvarů. Výsledek začne pozorovat ve výjimečných zážitcích, ve zvláštních, byť krátkých mezihrách, které neočekávaně

vstoupí do jeho bdělého života a chopí se bez výstrahy jeho myšlenek.

Během těchto meziher bude vnější svět přijímat novou a překvapující tvářnost. Klikaté ulice nebo osamělou přírodu kolem sebe bude žák pociťovat jako pavučinu, tkanou přímo z nejvnitřnějšího bodu jeho vlastní bytosti. Pevné zdi domu nebudou již od něho zcela oddělené, sama půda, na které stojí, nebude již dále jen cizí látkou, a živoucí osoba po jeho boku nebude již zcela oddělenou bytostí. Hranice mezi já a ne-já, která činí člověka přirozeným materialistou, jaksi mizí a ztrácí se. Ne snad že by zmizely objektivní tvary bytí; nezmizí, ale jejich bytí samo se stane podivuhodně blízké jeho vlastnímu bytí v onom tajemném ústředním bodě v jeho nitru. Jasně si uvědomí, že mysl propůjčuje skutečnost svým vlastním konstrukcím tím, že jim věnuje soustředěnou pozornost a že je ze sebe promítá ven, tak jako celý svět. Nyní chápe, že mysl tvoří *všechny* věci, neboť v ní vidí vše, o čem se dříve domníval, že je venku, mimo ni. Běžným a dokonce i vědeckým názorem je, že vjemy, které tvoří panoramatický pohled na svět, v nás vzbuzují fyzické předměty, které jsou vně nás a vtiskují se do naší mysli zvenčí, kdežto on zažije, že pravdou je pravý opak.

Tyto zvláštní události nebudou jen předmětem rozumového uvažování, nýbrž věcí nejživější zkušenosti, nanejvýš živé svou skutečností.

Konečný filosofický účel tohoto cvičení je probudit žáka k vědomí skrytého pozorovatele. To však je těžší výkon, než předchozí, a proto se dostavuje až v pozdějším stupni. Může se projevit buď během cvičení, nebo při kterémkoli jiném zaměstnání. Žák si bude chvílemi vědom toho, že v něm existuje něco, co se liší od pomíjivých událostí, něco, co je opravdu jejich nepohnutým,

klidným Svědkem. Odhalí v sobě to, co pozoruje samu existenci zážitku, co je čistým vědomím, odděleným od jeho osobnosti a jejích tvarů. Začne pozorovat s jasnou nestranností a klidným hodnocením věčně se měnící proud svých pocitů, pulzující vlny emocí a nálad, když se postupně tenčí clona mezi jeho denní mentalitou a transcendentálním vědomím. To přinese velké utišení jeho srdci a velkou rozvahu do jeho činného života. Znovu a znovu bude jeho srdce okouzlováno a jeho mozek umlčován, zatímco nevysvětlitelný mír a nepopsatelná odpoutanost mu budou ohlašovat, že v jeho nitru i kolem něho dlí něco nezemského.

Meditace na budoucnost

Okamžiky těsně před usnutím jsou důležité pro každého člověka. Obsahují latentní sílu k účinnému přetvoření jeho mentální, morální i fyzické existence. Jestliže je dovede správně využít, může postupně změnit k lepšímu své vnější okolí i svůj vnitřní charakter. Ještě důležitější jsou však tyto okamžiky pro žáka, hledajícího Nadjá, neboť obsahují latentní sílu, schopnost přeměnit také jeho vědomí. Když ulehne večer na lože, začne toto cvičení tím, že si vyznačí některé nejdůležitější ideje a předem určí některé nejdůležitější činnosti pro příští den. Neměl by se však pouze pokoušet předurčit něco z jejich charakteru, měl by je také předurčovat zvláštním způsobem. Mělo by ho to vykreslit jako ideálního filosofického člověka, jakým se snaží být; mělo by se tu zrcadlit to, co si jeho lepší já přeje, aby myslel a dělal. Proto si představuje sebe samého, že má určité žádoucí morální i mentální vlastnosti, a uvádí je v činnost. Představuje si způsob, jakým by měl správně reagovat na jakékoli prav-

děpodobné setkání s jinými lidmi. Musí si však představovat sebe sama nejen jako člověka moudře myslícího a ušlechtile jednajícího, nýbrž také – jako v předcházejícím cvičení – jako by byl odděleným divákem pohlížejícím na osobnost nestranně.

Soustředěná jasnost a nepřerušená intenzita, s jakou jsou tyto představy vtiskovány do jeho vědomí spolu s uklidněním jeho fyzických smyslů, částečně určí, jakých výsledků dosáhne. Žák musí živě vkládat do svého vědomí přesné podoby myšlenek, které by měl mít, a chování, které by měl projevovat, až bude postaven tváří v tvář nejdůležitějším pravděpodobným událostem, povinnostem, náladám a podobně. Charaktery, scény a události musejí být malovány na jeho plátně s fotografickou ostrostí. Když je obrazotvorná síla živá, bystrá, soustředěná, silná a ukázněná, může člověku velmi pomoci v ovládání sebe sama; ale když je naopak nejasná, ospalá, roztěkaná, slabá a rozptýlená, stává se překážkou a brzdou, bránící pokroku a působící stagnaci. V takovém podnikání je k úspěchu přirozeně zapotřebí silné představivosti; a víra, která ji musí podporovat a posilovat, musí být rovněž silná. Každou představu, kterou si žák tímto způsobem vtiskuje, musí vtiskovat klidně, s citem a pevně, ne však násilně; předpokladem je zde klidná důvěra v úspěch tohoto úsilí. Žák musí tyto sugesce opakovat velice často a vytrvale nejen slovně, ale i tak, že si vizualizuje proces jejich splnění. Takové opakování je důležité.

Představivá sugesce, kterou si dává a formuluje v takovéto zahloubané náladě, povede ke svému uskutečnění. Činnost žáka bude spontánně a bezděčně souhlasit s obraznými a reflexními sugescemi, které choval ve vědomí v onom vysoce kritickém okamžiku. Jinak to není

ani možné, neboť se zde uplatňuje závažný psychologický zákon. Ale hlavní věcí je přirozeně usnout právě uprostřed cvičení meditace. Sebemenší úchylka směrem k tělesnému vědomí může proto přerušit toto zaujaté soustředění a připravit sugesci o její sílu. Jestliže ve chvíli, kdy žák před spánkem chová tyto blahodárné myšlenky, předurčují jeho budoucí myšlení a jednání, odpadne bdělé vědomí, hlubší úroveň mysli převezme tyto myšlenky za něho a zpracuje je svým vyšším způsobem. Příští den pak žák shledá, že bezděky provádí sugesce, které si předešlého večera sám úmyslně dal. Když se pak ony události nebo ona setkání skutečně přihodí, tu pocítí náhlý vnitřní popud, aby jednal přesně tím způsobem, který si sám dříve představil. Proto prvním důležitým výsledkem tohoto cvičení je, že účinně přetváří charakter, že spolehlivě zeslabuje chyby, vady a nectnosti, a že naopak pevně posiluje hodnotné klady a dobré vlastnosti. Opakuje-li se toto cvičení každý večer, mohou se za bdění tvořit dobré zvyky a ničit špatné. Přivolává se takto síla nadřazená uvažujícímu vědomí a emocionálním tendencím, aby je správně rozvíjela a oběma dohromady trvale přispívala. Každý žák si tedy zcela dobře může pro své vlastní uspokojivé zdokonalování přivolat pomoc této vyšší síly. Existuje zde tedy praktická rozumná naděje, která ho může učinit šťastnějším, posílit jeho vůli a upravit jeho život tak, aby byl bližší jeho vyšším idejím a ušlechtilejším ideálům. Malé úspěchy, které ho dříve nebo později povzbudí, aby v tomto cvičení pokračoval, budou doprovázeny pocitem vzrůstající síly. Žák ke svému údivu shledá, že chování, které si představoval, se samovolně projeví bez jakéhokoli velkého úsilí jeho omezené síly vůle, a že jeho předcházející su-

gesce se samy uskuteční bez jakéhokoli vnitřního zápasu nebo odporu.

Toto vše uvádí do jeho karmy nového činitele, který zase způsobí určitou její změnu a nakonec určité přetvoření jeho okolí. **Všechny mentální obrazy, které žák udržuje v mysli a na něž se intenzivně soustřeďuje, ovlivňují budoucí události jeho života, protože Mysl je pravým základem všech událostí. Cokoli je během pasivity smyslů před spánkem vryto v živém reliéfu do vědomí, vede k tomu, že se tvořivě a účinně zobrazuje v zevním životě. Ten je totiž podřízen nejen karmě a evoluci, ale také navyklému způsobu myšlení.**

Toto cvičení má tu hodnotu, že jeho pomocí zůstává žák nedotčen, ať již přílišnými sugestivními nebo nevědomky hypnotickými vlivy jiných lidí, nebo dokonce úmyslným působením vnějšího okolí. Naopak, když by žák chtěl uvést jiné osoby do své meditace, je naléhavě žádán, aby zachoval naprostou čistotu své mysli a svých motivů; jinak se snadno zaplete do bolestných karmických odplat nebo – což je horší než dočasná fyzická bolest – do trvalé degradace vlastního charakteru. Snadno může vzniknout pokušení rušivě zasahovat do svobodné vůle jiných lidí pro vlastní sobecký prospěch; ale uposlechnutí tohoto pokušení vede vždy nakonec jenom k pohromě. To by mařilo ostatně také účel těchto cvičení, která se snaží pozvednout žáka nad jeho omezenou, vzrušenou osobnost do širého, svobodného ovzduší pravdy, přimět jej, aby cítil, že se ho zmocnilo něco, co je mimo a nad jeho běžným jástvím a že jej pozvedá vzhůru stejně ve vědomí jako v etice i chápání. Přemoci odpor osobnosti v morálních otázkách je prvořadý úkol, který má být vykonán v tichu a samotě takové meditace.

Provádí-li však žák tento svůj úkol věrně, dospěje podobně jako v předešlém cvičení k dalšímu důležitému výsledku. Toto cvičení bude napomáhat přesunutí střediska jeho duchovní gravitace a tím k přemožení citových nestálostí, fyzických vášní a intelektuálních iluzí osobnosti. Stále více si bude uvědomovat vnitřní sílu; její velikost bude paradoxně poznávat úměrně se svou schopností rozpoznávat, že pochází z něčeho v jeho pozadí, z něčeho, co je univerzální a neosobní. Opravdu, tato síla pochází ze skrytého pozorovatele. V neočekávaných okamžicích všední, běžné existence a uprostřed svých rozmanitých povinností si náhle uvědomí její přítomnost. Od pouhého účastenství na událostech postoupí k tomu, že bude jejich klidným svědkem, neboť je uvidí ve správném světle. V takových okamžicích pocítí, že se nachází v podivuhodném klidu, zatímco všude kolem něho se odehrává bouřlivé světové drama.

Takto se žák učí oddělovat neosobní „duši“ od činného jáství pomocí metafyzického chápání obou těchto aspektů sebe sama a opakovaného mystického úsilí vidličnatě rozdvojit své vědomí. Podle toho, jak bude v této snaze úspěšný, bude stále více a více ztrácet egoistický pocit, že žije a pracuje jedině pro své osobní zájmy, pocit, který vyvěrá z materialistického ztotožňování se s tělem. Tento pocit znemožňuje člověku oceňovat inspirovanou pravdu právě tak, jako inspirovanou hudbu. Do jakého stupně se člověku naslouchajícímu hudbě vtírá do pozornosti myšlenka, že naslouchá, do té míry ztrácí svou citovou jednotu s hudbou a zmenšuje se jeho *čisté potěšení* z ní. Jedině když vědomí odstraní převládající pocit, že se osobně zaměstnává s životem, promění skrytý pozorovatel zevní existenci z prozaické a materialistické záležitosti, kterou obvykle je, v něco opravdu božského.

Meditace na bezčasé Já

I když se toto cvičení neprovádí obvyklým způsobem, tedy o samotě a v pravidelnou denní dobu, a je třeba je úmyslně zařadit do obvyklé činnosti zevního života, je tak neformálního charakteru, že má svou zvláštní filosofickou hodnotu. Žák je může provádět nejen příležitostně, v době čekání, když je volný na několik minut, ale také tak, že úmyslně přeruší a zastaví práci, kterou právě koná. Vzhledem k tomu, že k tomuto cvičení postačí pouhé tři nebo čtyři minuty, nemusí to rušit jeho zevní existenci ani vážně zasahovat do jeho vnějších povinností. Kromě toho je lze konat téměř všude, neboť samota, kterou je nutno vytvořit, je zcela vnitřní. Důležité je, aby se žák naučil začít toto cvičení náhle a myšlenky o čemkoli jiném rázem ztišil tak, aby se mohl okamžitě ponořit do odlišného hlediska, které toto cvičení vyžaduje. To je obratnost, která přichází zkušeností.

Měl by náhle odvrhnout myšlenky nebo tužby, které ho právě zaměstnávají, klidně potlačit všechny osobní vztahy a postavit se do mentálního postoje člověka, který se probudil ze sna a uvědomuje si, že nejen hrál ve snu činnou roli, nýbrž zůstával také zároveň nepohnut jako pouhý svědek oné postavy ve snu. Stejně tak musí stát stranou všeho, co se kolem něho děje a dokonce i stranou osobnosti, která patří do okolí, a být zcela vzdálen jejích záležitostí nebo radostí. Měl by si připomenout metafyzickou zásadu, že za všemi myšlenkami, které se neustále mění, zůstává vědomí, které je pozoruje, stále statické, nehybné a neměnné; že v celém tom toku zakoušených událostí a věcí existuje stálý prvek vědomí. Musí se snažit ztotožnit se s tímto vědomím a přestat se ztotožňovat s běžným vědomím.

V tomto úsilí mu zejména pomůže, bude-li neustále uvažovat o vztahu člověka probuzeného ze sna k člověku spícímu, který má sen. Trochu pomoci může nalézt také v úvaze o filmovém plátně, které zůstává nehybné, kdežto obrázky se na něm objevují a přecházejí přes ně. Plátno představuje neměnného svědka-Já, zatímco obrázky představují stále se měnící osobní zkušenosti. A právě tak, jako obrázky nepůsobí ve skutečnosti na plátno, tak tyto zážitky nepůsobí ve skutečnosti na vědomí, jehož působením jedině existují. Jakmile je žákovi tento vztah jasný, dovrší meditaci pochopením, že zatímco všechny tyto zkušenosti zaujímají tvar v prostoru a postupně následují v čase, tento pozorující prvek sám je beztvarý a bezčasý. Žák během těchto meditačních chvil musí ve svém vlastním vědomém životě provést obrat náhledu. Musí na chvíli odložit konvenční názor a předpokládat, že čas a prostor existují *v něm*, v jeho vyšší individualitě.

Důležité je, aby intenzita, se kterou žák náhle vyklouzne ze světa času, byla stoprocentní. Jeho konečným cílem je, aby došel k nejvyššímu vrcholu zapomnění, aby nechal svou existenci v čase pohltit existencí bezčasou. To, co nikdy neumírá a nikdy nebylo zrozeno, co existuje od jedné věčnosti ke druhé, může existovat jedině v bezčasém Nyní, které je mimo lidské pojmy, nikoli však mimo lidskou zkušenost. Ten, kdo se naučí žít v tomto věčném Nyní, ví, jak iluzorní je útisk času, na němž lidstvo lpí tak otrocky a tak krátkozrace. On ví, že tato rozdělení času, na kterých lidstvo trvá, jsou pouhé zvyklosti, které sice umožňují praktický život, které jsou však pouhými iluzemi ve vyšším absolutním životě Nekonečného Trvání. Člověka spoutává to, že se pasivně podrobuje času. Vůlí řízená meditace na věčného pozo-

rovatele, jenž je stále s ním a v něm, je vzpourou, která oslabuje každý článek jeho pout. A tak žák pozvolna a postupně poznává, že není již vězněn tělem, ale že mu nyní náleží nevyjádřitelná prostorovost bytí. On sám se bude cítit netělesným a éterickým. Do jeho srdce vstoupí zvláštní pocit, že toto je zkušenost, k jejímuž dosažení byl od narození osudem určen. Nalezne v sobě nádherný fakt bezčasé duše.

Meditace na sen

Když bdělost klesne na nulu, nastává přeměna vědomí; buď se projevuje jako panoramatický sen, nebo se ponoří do úplného bezvědomí. Stav mezi bděním a spánkem je nejen nesmírně zajímavý, neboť nenáleží žádné z obou kategorií a je vskutku pomezím s charakteristikami, které jsou oběma společné, ale je to také nanejvýš důležitý stav, neboť snadno přijímá sugesce. Tento nekonečný malý přechodný bod na pokraji spánku poskytuje jedinečnou příležitost pro cvičení koncentrace. Bylo již vysvětleno, že poslední směr myšlení, udržovaný pevně a jasně ve vědomí během usínání, přebírá hlubší úroveň mysli a zpracovává ho svým vlastním tajemným, ale účinným způsobem. Tuto zvláštní mentální schopnost lze použít ke cvičení ovládání života ve snu. Příležitost rozvinout život snu a osvobodit ho od pošetilých nebo dokonce špatných zkušeností, existuje v předsíni nočního návratu k spánku zejména pro lidi, kteří mívají časté sny. Ostatní lidé, kteří zřídka kdy sní, se nemusí rmoutit nad tímto faktem, který je pro ně opravdu výhodou, neboť nakonec je pro žáka vyšším cílem úplný odpočinek ve stavu zcela prostém myšlení i snů.

Žák se uloží večer ke spánku a zamíří své myšlení do budoucnosti; snaží se nejprve si silně vtisknout do svého vědomí sugesci, že jeho nastávající sny se budou řídit rozumem, a pak si představí sebe sama, jak prochází ve snech některými určitými zkušenostmi. Žák by si měl napřed určit, že uvede do snů rozumný pořádek a logickou spojitost. Měl by se snažit, aby se jasně viděl, jak se ve svém spánku prudce probudí tak, aby si plně uvědomoval, že ještě sní, ale ne natolik, aby si uvědomoval fyzický svět, který za sebou zanechal. Když si mysl dává tento noční popud, musí jím být zaujata v nejvyšší míře; ničemu jinému se nesmí dovolit, aby se mentálně zachytilo. Žák pomůže tomuto vývoji, jestliže si obzvláště bude všímat nejživějších a nejjasnějších snů, které zanechávají ostré dojmy v mysli a učiní si o nich krátký záznam. Jestliže si tedy přeje, aby si z každého snu více zapamatoval, musí v nejvyšší míře dbát na to, aby neopouštěl lůžko náhle. Přechod k bdělé činnosti má být co nejpomalejší, co nejjemnější a co nejsamovolnější. Žák by měl ihned po probuzení ležet naprosto tiše, vnitřně pozorný a neměl by připustit, aby jeho soustředění přerušila nějaká vtírající se myšlenka mimo myšlenky na poslední okamžik snu.

Úspěch se dostaví rychleji, je-li žák zcela přesvědčen o pravdě mentalismu. Když totiž dovede v činnostech svého bdělého stavu udržovat v pozadí mysli pravdu, že veškerá jeho zkušenost je konstrukcí mysli, vnese nevyhnutelně tentýž postoj dříve nebo později do svých činností ve snu. Když se toto přesvědčení stane přirozené a běžné, rozšíří se snadněji do jeho zkušeností ve snu. Žákovi pomůže, když opouští v příležitostných chvilkách během dne své obvyklé stanovisko a přijímá stanovisko nezaujatého svědka. V takových chvílích by se

měl zastavit a zauvažovat, že to, co dělá, se stane za okamžik nebo za dva *podobné* snu, neboť to vplyne do minulosti a dá se zachytit jenom jako vzpomínka, kterou si vybavujeme v představě. Také když se pohybuje z místa na místo, by si měl občas uvědomit, že místo, které právě opustil, se podobně stalo obsahem vzpomínky a že tím, čím je nyní, bylo vždy – myšlenkovým tvarem ve vědomí.

Znovu a znovu bude mít žák neúspěch při tomto cvičení a nedojde dále než k bodu běžné zkušenosti každého člověka, to znamená, že bude znovu a znovu upadat do nesouvislého a neuspokojujícího proměnlivého stavu snu nebo do zcela prázdného bezvědomí, kterým se vyznačuje běžný stav spánku člověka. Žádá to proto mnoho vytrvalosti, aby bylo toto cvičení úspěšné. Jednoho dne se však přihodí zvláštní událost, která žáka ujistí, že otevřel nové dveře do svého nočního života. Pravda, pootevřou se z počátku jen nepatrně, ale po prvním úspěchu se bude postupně otevření časem a vytrvalostí zvětšovat. Žák přejde během spánku do paradoxního stavu, kdy ho život snu nebude dále klamat, neboť si bude současně jasně uvědomovat fakt, že to, co zažívá, není opravdu nic jiného, než živý sen. Bude mít podivný pocit, že bdí uprostřed svého snu. Sen bude mít veškeré určité uvědomění, jasný tvar a zářivou barvu bdělé skutečnosti. Takový člověk nesní v obvyklém slova smyslu, neodkládá kritický úsudek a souvislé představy svých mentálních činností, a nemaří svou noc v oněch mlhavých, planých a fantastických konstrukcích, které se u většiny z nás považují za sny. Noci strávené v takovém souvislém a spojitém snění se budou nápadně lišit od nocí, strávených dříve v bezcílném a zmateném snění. Bude to rozumná existence, v níž všechny jeho schop-

nosti vůle, úsudku, kriticismu, paměti a tak dále budou pracovat stejně účinně jako za bdění. Jeho život ve snu se nakonec stane částečně přirozeným pokračováním denní činnosti, i když v mnohem širších hranicích. **Očekává se od něho, že využije tohoto cvičení jako pokusu, aby splnil své nejvyšší ideály. Proto by mělo jeho chování ve snu vykazovat větší sebeovládání a vyšší morálku, než vykazuje jeho chování v bdění. Každý ústupek v této etice ho vystaví jistým nebezpečím. Opatrnost je zde tedy nezbytná.**

Mysl si tvoří ve snu svůj vlastní nový čas, prostor a příčinnost. Když je tato síla vědomě ovládnuta, dosáhne žák téměř magických sil, takže přinutí události ve snu, aby probíhaly podle jeho vůle. Nejen, že bude schopen mentálně navštěvovat vzdálená místa a rozmlouvat se vzdálenými lidmi a takto zrušit prostor, nýbrž bude také schopen je podle své vůle tvořit, představovat si příhody a rozvíjet události, které se živě uskuteční v okamžiku, kdy si to přeje. Jeho pohyby budou příjemně svobodné a každé jeho přání se okamžitě uskuteční. Pocit, že má svobodu a schopnost vytvářet existenci, bude přirozeně rozveselující. Nicméně si bude zcela vědom toho, že to je jen dobrodružství obrazotvornosti, cesta do Alenčiny exotické země divů, a že docela určitě skončí probuzením do obvyklého denního bdělého stavu.

Tento zážitek se během času může dále rozvíjet. Žák může shledat, že se projeví jistý druh jasnovidnosti, bude-li se zaměstnávat přemýšlením o čemkoli a o komkoli s ostře soustředěnou pozorností během zkušenosti ve snu. Konečně se může k jeho noční existenci připojit zvláštní síla, neboť žák může objevit, zpočátku s překvapením, že jasnovidností předešlé noci předem naznačil

některé události, styky a rozmluvy, které se odehrávají následujícího dne.

Takto může vést ovládnutí života ve snu k rozsáhlým výsledkům. **Praktická hodnota tohoto úsilí tkví v tom, že hodiny spánku se změní v hodiny vědomé, kdy žák může konat mentální práci užitečnou pro něho samého i duchovní práci užitečnou pro jiné.** Metafyzická hodnota tohoto výkonu záleží v jasném důkazu mentalistické nauky o povaze zevního světa a osoby, která tento svět zažívá. Mystická hodnota tohoto výkonu pak spočívá v jeho síle rozdělit vědomí na dvě části, z nichž jedna je neosobním pozorovatelem, který se nikdy nemění, zatímco druhá je osobností, která zažívá změny. Neboť konečným cílem základní meditace není žít ve fantastickém světě, ba ani nevědět, že člověk sní, nýbrž obrátit pozornost do nitra natolik, aby bylo opuštěno osobní stanovisko. Jsou-li pohnutky žáka čisté a jeho cíle vznešené, pak bude zakoušet v příležitostných intervalech v běžném bdělém životě stav, podobný duchem nepřítomnému a bezcílnému zasnění. Pak se bude před jeho duševní pohled neustále a živě vracet obraz jeho vlastní tváře nebo těla. Bude se mu zdát, že na sebe pohlíží z vnějšku. Podaří-li se mu stále udržovat tento obraz, brzy se dostaví další stupeň. Ten záleží v jasném pocitu, že je člověk oddělen od těla a že stojí za ním a nad ním jako netělesný duch. Nemluvíme zde v prostorové metafoře, nýbrž v doslovných výrazech. Žák se nesmí bát této zkušenosti; pomine rychle a nemůže mu ublížit. Naopak, časem shledá, že uvnitř jeho mentálního okruhu ožila jiná přítomnost, přítomnost klidná a éterická. Žák se musí snažit, aby se udržel v tomto božském ovzduší od prvního okamžiku, kdy ji kolem sebe pocítí.

Úžasný mechanismus mysli ve snu, který umožňuje takové věci, dosahuje tedy splnění svých vyšších možností. To je ovšem vzácné dosažení. Proto *Tripura*, starý sanskrtský rukopis, praví: „Nepřerušené svrchované vědomí i ve snu je znamením nejvyššího řádu mudrců.“ Ale nikdo nemusí být mudrcem, aby zažíval takovou vyšší existenci snu. Kdokoli udělal určitý pokrok na mentalistické cestě, může se (nikoli nezbytně) toho účastnit úryvkovitě, nečekaně a občasně.

Meditace na spánek

Když se probudíme z hlubokého, bezesného spánku a otevřeme oči, uvědomíme si nejdříve jenom to, co se setká s naším pohledem. V tomto okamžiku – a jedině v tomto okamžiku – přichází vědomí vnějšího okolí před čímkoli jiným. Teprve jako následující myšlenku si uvědomíme sami sebe jako zvláštní osobnost, jako tělesné „já“. Tato počáteční neosobnost se psychologicky podobá stavu pozorujícího já. Kde jsme my v takovém okamžiku? Nejsme ve svém osobním „já“ – ono je však přesto zde. Vyprostili jsme se pouze z jeho obvyklé diktatury. Zapomněli jsme ve skutečnosti na sebe. To, že jsme se vzdali svého povrchního jáství, neznamená ovšem, že bylo zničeno. Vzdáváme se ho pouze proto, abychom je znovu nalezli ve vyšší individualitě. Nemizí, zapadá pouze na své příslušné místo ve větším obvodu vyšší individuality. Jáství je stále přítomno, stále živé po celou takovou zkušenost, nyní však ví, že je malinkou kapkou v nekonečném oceánu a že oceán ji udržuje při životě. Z toho získáváme náznak, co je vědomí skrytého pozorovatele nejen za bdění a ve snu, ale i během hlubokého spánku. Názor, že takový spánek je prost veškerého vě-

domí, je další z těch iluzí, které silně zotročují lidskou mysl, a to pouze proto, že se opírá spíše o zdání než o zkoumání. Ve skutečnosti mysl zažívá určitý druh vědomí, které je mimo schopnost osobnosti si ho představit nebo do něho běžně vstoupit. Proto mentalismus stále žádá, abychom se vzdali osobního náhledu, neboť jeho omezení blokují cestu k nejpravdivějšímu vědění.

Při neočekávaném konci snu, stejně jako ve chvíli, kdy právě končí bdění, existuje po zcela kratičký okamžik přechodný stav mysli, kdy si mysl není vědoma ničeho jiného než sebe. Tehdy je zcela prosta myšlenek, všechny vjemy ustaly a všechny představy zmizely. Tento přechodný okamžik, kdy se člověk začíná nořit do spánku nebo se z něho vynořovat, je klíčovým bodem, neboť jeho myšlenky zanikly, ale jeho vědomí nikoli. Má vědomí, ale neuvědomuje si žádnou jednotlivou věc. Osobnost člověka zde nemůže působit a přeměna se děje magicky, neboť přesahuje jeho chápání. Tato tajemná letargická chvíle mezi koncem bdělého vědomí a začátkem jeho přeměny je opravdu podivuhodná. Protože je hranicí, kde se bdělé vědomí setkává se spícím bezvědomím, je na úrovní odlišné od nich obou.

Patandžali, autor nejznámější klasické sanskrtské příručky o józe, uvádí správně spánek jako jednu z pěti překážek, které musí jógin překonat. Ve svém elementárním technickém významu se tento příkaz vztahuje na začátečníky, neboť je vybízí, aby udrželi mysl během meditace bdělou a bystrou, poněvadž jinak není možné účinně soustředit pozornost. Ve svém vyšším významu se však vztahuje na ty, kdo jsou na konečné cestě, a je příkazem, aby přivedli svůj život ve spánku právě tak pod kontrolu jako svůj život bdělý. **Nikdo nemůže usnout, pokud neodvrátí svou pozornost od vjemů, představ**

a myšlenek, které tlučou na dveře vědomí. Spánek je prostě vyvrcholením tohoto procesu. Pozornost se pak přeruší. Stejně tak není možné ponořit se do nejhlubší jógické kontemplace, dokud se podobně neodvrátí pozornost od vjemů, obrazů a myšlenek. Zde však pozornost není ponořena; spíše je bdělejší než kdy jindy.

Toto cvičení, podobně jako předešlé cvičení, se má praktikovat večer, těsně před spaním. Faktem je, že si člověk přestává uvědomovat nejdříve nohy, pak spodní část těla a nakonec má vědomí jedině v hlavě. Toto je kritický okamžik, kdy svět, který běžně prosakuje do vědomí pomocí pěti smyslů, zmizí. Teprve potom člověk rychle upadá do spánku. Zde však existuje na zlomek sekundy přestávka, kterou je nutno krajní bdělostí objevit. Pozornosti se musí zabránit, aby netěkala, musí se držet tak pevně, že lože, pokoj a dokonce i tělo žáka se stanou nejasné až k bodu zmizení. Žák se musí snažit, aby přemohl úplnou ztrátu vědomí, musí zvítězit nad neodolatelnou mdlobou, která přichází se spánkem. Nemůže sice zabránit spánku, neboť zvyk Přírody si vynucuje svůj průběh, ale může zabránit pádu do nevědomosti o tom, co se s ním děje během přechodu do nového stavu. Žák se musí snažit udržet své vědomí a setrvat v něm, zatímco jeho tělo a schopnost myslit zcela odpočívají. Musí pozorovat sám sebe a být více než bdělý oproti chvějícímu se příchodu spánku v tomto příjemném pomezí, kterým prochází v oněch prchavých zlomcích okamžiku, který značí přechod z plné bdělosti do hlubokého spánku. Můžeme se docela dobře ptát, zda je možné, aby něco existovalo mezi těmito dvěma stavy. Zkušenost však nabízí nejlepší odpověď. Jestliže toto je kritický okamžik, kdy člověk ztrácí i ono malinké semínko vědomí a usne

jako většina lidí, je to také kritický okamžik, kdy by mohl pomocí pokročilého jógického cvičení vstoupit do Světla. A jen ti, kdo se namáhají s prováděním tohoto cvičení, jsou nejlépe oprávněni říci, jaké praktické možnosti obsahuje, nebo zda bude účinné či ne.

Ale tato přestávka mezi oběma stavy, technicky zvaná „neutrální bod“, je tak krátká, jako kmitnutí blesku. Jestliže se žákovi podaří tento okamžik zachytit a udržet, může přejít z tohoto stavu do čisté Mysli – pozadí to všech jeho vědomých myšlenkových okamžiků. Jestliže sebevýcvikem a silou odhodlání dovede upevnit a prodloužit tento okamžik, kdy ještě nespí a již nebdí, přijde do jakéhosi úplného pohroužení do sebe. Čtvrtý stav ho překvapí znenadání, takže si nebude ani vědom svého skutečného vstupu do něho. V jednom okamžiku bude v běžném bdělém stavu a v příštím bude v transcendentálním stavu. Tento proces přechodu se bude dít v oblasti ležící mimo jeho vědomí. Spatří sebe sama v novém světě bytí. Prchavé vědomí se stává stopou, která ho vede ke skrytému Já, odkud pochází.

Není-li žák z jakékoli příčiny schopen provádět toto cvičení večer, může cvičit podle stejných směrnic ráno. Ranní cvičení nenabízí sice tak plný rozsah dosažení, ale je to hodnotná náhrada. V tomto případě musí žák objevit přestávku, která následuje po spánku právě před tím, než si uvědomí zevní svět, a plně se na ni soustředit. Nechť zavře oči, obrátí okamžitě svou pozornost do nitra, pošle své prvé bdělé myšlenky zpět do blaženého ticha a nechá svět na několik minut vzdálený. Musí naplnit tyto minuty ostrým pátráním po uskutečnění čistého vědomí. Neměl by nechat příliš rychle odeznít toto ztišení myšlenek a uklidnění osobní činnosti, které spánek přinesl. Každé nové jitro, které pozdravuje jeho znovu otevřené

oči, by jej mělo nacházet, jak se rázně chápe této příležitosti. Následek toho bude, že pak bude zažívat občasné záblesky této transcendence během své činnosti v nastávajícím dni.

Protože vědomí je samotnou přirozeností mysli, nemůže nikdy znovu upadnout do úplného bezvědomí, kdokoli dosáhl jejího transcendentálního stavu. Proto nemůže nikdy upadnout do hlubokého spánku. Může sice usnout, ale jeho spánek nebude prost vědomí. Ztráta obyčejného spánku nebude na něj mít škodlivý vliv, protože tělo bude mít svůj přirozený zotavující odpočinek, mozek bude osvobozen od množství těkavých myšlenek, a tak si také odpočine, city budou zachyceny a chovány v intenzivním živém osvíceném míru. Takový stav je nepochopitelný lidem na jejich dnešním stupni vývoje; lze si ho ověřit jen osobní zkušeností. Průměrný žák se bude musit cvičit patrně po dlouhou dobu, než dosáhne této oblasti, v níž nebude ani docela bdít, ani docela spát. Ti, kdo zcela ovládají nauku o mentalismu a uplatňují ji běžně ve svých bdělých životech, nebudou mít při vstupu do tohoto nad spánkového stavu nejmenší potíže. V každém případě, jestliže si někdo přeje získat co nejvíce z tohoto mentalistického cvičení, musí vstupovat do onoho tajemného přechodu mezi spánkem a bděním, ke kterým ho toto cvičení vede, postupným nespěchavým způsobem, a také jej tak opouštět. Čím déle bude moci v tomto stavu setrvávat, tím více se bude tento stav šířit z hodin jeho spánku do jeho hodin bdělých. Každý, kdo bude mít úspěch v tomto cvičení, shledá, že i při své nejhorečnější činnosti bude občas přítomna vznešená blaženost transcendentálního vědomí a plně přítomna po celý noční spánek. To, co pokračuje bez přerušení jako podstata

bdění a nezaniká nikdy v bezvědomí spánku, je skutečnost, kterou žák musí najít. Je to stav, který *jest*, ale není zvlášť tím nebo oním. Existuje tajemný nevýslovný klid a blažené ticho v tomto stavu bdělého spánku, prostém vjemů a myšlenek.

Zvláštní věcí u skrytého pozorovatele je to, že je velmi bdělý, kdy my tvrdě spíme, stejně jako je dokonale vědomý tehdy, kdy my jsme zcela v bezvědomí. Je to „Já“, které je vždy vědomé, a proto je to naše skutečné jáství. Vědomí takto získané je vědomím sjednoceným, univerzálním a nezabývá se vztahem „já“ a „ne-já“. Proto, a do této míry, zachovává toto vědomí svou podobnost se spánkem běžných lidí. Vznáší se v jistém druhu bdělé sebekontemplace, nikdy neztrácejíc zakotvení v sobě, a proto nikdy neupadá do zapomnění obyčejného spánku. Jestliže tento stav nazýváme čtvrtým stavem vědomí, je to jedině proto, abychom jej intelektuálně rozlišili od bdělého stavu, stavu snu a spánku. Metafyzicky by bylo pravdivější říci, že to není stav, nýbrž sama podstata veškerého vědomí a tedy podstata všech tří stavů. Je bezčasá, bezprostorová, nekauzální, neosobní a svobodná. Podstata, jež jasně vidí své vlastní čisté, univerzální, požehnané a absolutní jáství, zbavené všech rozdělení, osvobozené od všech omezení a oddělené od všech projekcí. Není to tedy vědomí, jak my chápeme tento výraz, ale spíše jeho tajemný základ. Pro svůj nerozlišený a neosobní charakter je toto vědomí téměř nepochopitelné a nedefinovatelné obyčejnému, tělem vázanému, smysly poutanému a myšlenkami zmítanému vědomí, právě tak, jako je abstraktní lidské myšlení, nesobecký idealismus, náboženské touhy, mystické zbožňování a estetické oceňování neznámo kočce, která půvabně sedí u krbu. Stav spánku, který je za nynějšího psy-

chologického stavu lidstva takto zbaven světla i významu, se u vyspělého člověka těmito hodnotami naplňuje.

Meditace na Hadí stezku

Každá hudební skladba se skládá nejen z řad zvuků, které následují jeden po druhém, ale také z řad ticha, které se vyskytují mezi jednotlivými notami. My jsme si však většinou vědomi jen zvuků, nikoli mezer mezi nimi. A právě tak, jako ticho je skrytým pozadím všech těchto zvuků, tak Mysl je pozadím všech našich myšlenek. **Kdyby existoval mezi dvěma myšlenkami postižitelný časový interval, pak bychom zjistili, že je naplněn vědomím jejich základu – Myslí. Každý by si pak byl vědom své božské přirozenosti. Ale bohužel, i když myšlenky samy nejsou spojeny, ovládá je všechny osobní myšlenka-„já“** a chová se jako housenka, která se pustí své opory na jednom listě teprve tehdy, když si připraví pevnou oporu na listě druhém. **Následkem toho je skutečná mezera mezi dvěma myšlenkami zakryta myšlenkou osobní, která takto tvoří souvislou stěnu naprosté iluze, zakrývající skutečnost čisté Mysli, z níž se všechny tyto myšlenky – včetně jí samé – vynořují.**

Protože tento interval mezi zánikem jedné myšlenky a vznikem následující neexistuje v běžném vědomí žáka, musí si jej začít vytvářet prováděním vhodného cvičení. Toto cvičení má zvláštní tradiční název „Hadí stezka“, protože se snaží o to, aby pozornost vklouzla jako had do skutečnosti tím, že napjatě číhá na stav ležící mezi dvěma myšlenkami a zmocňuje se ho. Úkolem žáka je snažit se přimět myšlenky, aby zkoumaly samy sebe a snažily se vystopovat zpět svůj vlastní pů-

vod. Tento úkol se podobá použití jednoho trnu k vytažení druhého, který se zapíchl do těla. Jakmile se naše myšlenky pokoušejí poznat svůj zdroj, začnou putovat po cestě, odlišné od všech svých dosavadních cest, po cestě, jež je bude přivádět čím dále tím více do jejich vlastního skutečného skrytého jáství. Jakmile se ve vědomí vytvoří nějaký smyslový obraz, jakmile ho pohyb rozumu obdaří novou myšlenkou, měl by ji žák okamžitě znovu vyloučit zásahem vůle. Žák by se měl snažit přivést vědomí zpět do jeho původního ryzího stavu a udržet je tam. Četné individuální představy se mají odstranit ihned, jakmile vyvstanou. Žák se s nimi přestane ztotožňovat, takže ony ztratí jakoukoli oporu.

Bylo by však omylem potlačovat své myšlenky a zůstat intelektuálně prázdný a zbavený všeho chápání. Žák musí spíše poznat vztah mezi myšlením jakožto činností a sebou samým jakožto myslitelem. Konečné dovršení mentalistické jógy se může dostavit, jen když se inteligence zaměří na vztah mezi světem a myšlenkami, mezi myšlenkami a myslícím principem a nakonec na tento princip sám. Dvě mocné myšlenky tu totiž stojí v cestě. První je myšlenka-svět a druhá je myšlenka-„já“. Obě tyto myšlenky se vzájemně těsně prolínají. Potlačením je lze sice dočasně utišit, trvale však budou přemoženy jedině pochopením. **Obyčejný jógin zachází s myšlenkou-svět tak, že uzavře své smysly a takto uniká její existenci. Mentalistický jógin to musí udělat jinak: On musí pochopit, že časo-prostorový tvar světa, *který zahrnuje i tyto smysly*, je především výsledkem jeho obrazotvorné schopnosti, a že celý svět je skutečně velký myšlenkový tvar, do kterého je vědomí pohrouženo. Musí proto uznat a přijmout existenci světa pouze jako existenci mentální, a pak**

oddělit vědomí od myšlenky samé, ne však tak, že ji zapudí, nýbrž tím, že ji absorbuje. Takto přijímá představu světa do sebe a překonává ji. Stejný druh inteligentního úsilí se od něho požaduje, když se zabývá osobní myšlenkou-„já“. Toto „já“ je nejhorším hříšníkem a přirozeně mu bude bránit v jeho snaze, protože jeho iluzí tvořící vláda by byla žákovým úspěchem ohrožena.

Žák by tedy měl neustále odmítat každou jednotlivou oddělenou myšlenku ihned, jakmile přichází do pole jeho pozornosti, jako ji zapuzuje obyčejný jógin, ale měl by zároveň podržet vědomí, které ji tvoří. Měl by nejen chápat důležitou mystickou pravdu, že myšlení jakožto činnost je jenom zvyk, ale také že Mysl, která je umožňuje, je vždy přítomna. Vědomí žáka se musí vsunout do mezery mezi dvěma myšlenkami, a když je tento nepostižný prchavý zlomek okamžiku zachycen a prodlužován každým cvičením – a to vyžaduje nesmírně ostrou a dynamicky bystrou pozornost, vytrvale pěstovanou, aby neúnavně pokračovala – pak přijde čas, kdy se bude mysl nořit stále hlouběji do sebe samé. Když je žák tak šťasten, že dosáhne záblesku toho, co znamená nerozlišená Mysl, musí se rázně a pevně snažit, aby jej nenechal uklouznout. K tomu určitě dojde, jestliže žák není dostatečně bdělý, protože převrací celou obvyklou tradici osobní existence. Tento náhlý záblesk, kdy mysl konečně rozřeší své vlastní tajemství a získá „kmitnutím záblesku“ vyřešení *svého vlastního významu*, musí být zachycen přesně tak, jako musí být zachycen záblesk intuice dříve, než zmizí. Insight bleskne tak neočekávaně, tak náhle a tak spontánně, že se s ním musí zacházet jako s neočekávanou návštěvou vznešeného krále v domě pokorného oddaného, krále, který by mohl okamžitě odejít, kdyby nebyl přivítán nebo kdyby byl přezírán nebo ne-

povšimnut. Úkol vyžaduje stálou bdělost a ustavičné připomínání si toho, co si žák stanovil jako cíl. Nakonec se bude myšlenka za myšlenkou – ne o zevních předmětech, neboť žák již dávno pokročil za jejich tyranství, ale tentokrát o čistém Myšlení samém – vtírat vytrvale v maskovaném a zoufalém úsilí odtrhnout žáka od jeho vzrůstajícího pozorného soustředění na čisté Myšlení samotné, on je však musí rázně odmítat.

Cílem je vlastním uvažováním izolovat Mysl – to, co mu umožňuje myslet – od představ a myšlenek, které z ní neustále proudí, a dosáhnout stavu *chápajícího* vědomí bez jakéhokoli objektu vědomí. Vědomí je nutno zachytit mezi dvěma střídajícími se představami a takto ho očistěné od všech myšlenek současně udržet pozorně bdělé a ostražitě vnímavé ke svému vlastnímu charakteru. Žák se musí prohrabat pod všechny myšlenky až k jejich nejhlubšímu základu. Musí proniknout dovnitř za nekonečné řady nesouvislých myšlenek až k ryzí podstatě nerozlišené Mysli, která je v jejich pozadí. Vyšší meditace začíná, když se myšlení déle nezabývá svými výhonky – myšlenkami – ale snaží se získat vhled do své vlastní přirozenosti, aby úspěšně poznalo samo sebe a bylo proto samo sebou. **Mysl je tím skrytým základním prvkem, jejíž činnost známe jako vědomí, jejíž projev zažíváme jako myšlenky a jejíž existence obsahuje existenci představy-světa, zatímco *určitá* myšlenka je něčím, co si mysl tvoří nebo má pro sebe a co vnímá v sobě.** Stupně prohlubujícího se dosažení v této meditaci jsou: za prvé, vnější vědomí se začíná rozplývat, až se svět stává pouhým stínem a nakonec zmizí docela; za druhé, pocit osobnosti se zmenšuje a slábne, až rovněž zmizí; za

třetí, to je nejhlubší stupeň, kdy zůstává pouze beztvará, bezejmenná, bezmezná a bezčasová existence.

Žák zažívá potom takový nesmírný stav lehkosti, že se cítí prázdný jako prostor a lehký jako vzduch. Není si vědom, je-li v těle nebo mimo tělo, prostě proto, že nemá vědomí těla vůbec. Zvláštní při tom je, že i když nemá vůbec žádné vjemy fyzické existence, pocit pouhé existence samé je velmi mocný a intenzivní. Myšlenka-svět a její individuální myslitel se nyní sjednotí a splynou. A tak v tomto povzneseném stavu náhle zmizí dualita mezi zažívajícím člověkem a zažívaným světem. Pak je jenom jedna existence ve vědomí. Ve vážném klidu a odhalujícím tichu celého jeho bytí se kontemplace stává nakonec tak intenzivní, že všechny myšlenky se ponoří nepozorovaně do svého prvotního principu a nadále již nebude nutno usilovat o jejich potlačení. Když žákova meditace dojde bez přerušení až do této naprosté hlubiny, bude se mu zdát, že je přeměněn v nesmírnou prázdnotu, v níž mizí jeho osobní já s celou svou minulou historií a přítomnou činností, jako by nikdy nebylo, a v níž celý vnější vesmír není dokonce ani vzpomínkou. Mysl – bezmezná, klidná, neproměnná – jediná je. Žák vyjde ze svého osobního já a vstoupí do stavu absolutní vnitřní prázdnoty. Neexistuje zde nic, co by se mělo poznat, stejně jako neexistuje nic, čemu by se mělo dát jméno. **Není to zničení, jak očekávají materialisté, neboť dále existuje vědomí nového druhu. Není to splynutí, jaké hledají absolutisté, neboť dále existuje individualita vyššího druhu. Žák došel opravdu tak blízko k Bohu, jak jen smrtelný člověk na této planetě může dojít. Toto je ta poslední jsoucnost nebo bytí. Tato zkušenost je však naprosto nadsmyslová, neboť zde nelze**

nic vidět ani slyšet, nic chutnat, ničeho se dotýkat ani nic čichat.

Žák nalezl rozřešení svého dlouhého, předlouhého hledání ne jako věc pouhého přemýšlení, nýbrž ověřitelné zkušenosti, avšak najednou shledá, že sám je bez myšlenek, že jeho vědomí je nehybně udržováno nad mozkem a že jeho rty se marně pokoušejí sdělit nesdělitelné. Zde je moudrost, jež se chvěje na samém prahu řeči, musí však zůstat navždy nevyřčena. Je to stav nádherného klidu, nikoli však citového uchvácení. Žádné egoistické vzrušení nemůže vstoupit do této posvátné svatyně. Žádný stín vnější věci nemůže padnout přes její osvícený práh. Žádná řada rozumových myšlenek nemůže vznikat v tomto vznešeném tichu, neboť meditující se pak stává tím, co vidí; on jediný je, ale není nyní tím, čím byl ve světě venku. Vrátil se k prvotní jednotě bytí, ke vznešené, neomezené Prázdnotě.

Tato uspokojující kontemplace je jeho nejvznešenější náladou, v níž zápasící já spočine konečně ve věčně míruplném JÁ JSEM.

18. DLOUHÁ CESTA – KRÁTKÁ STEZKA

Všechny cesty duchovního hledání se dělí do dvou tříd. První je základní, druhá je pro více pokročilé. První, pro začátečníky, je Dlouhá Cesta. Trvá dlouho, než se dosáhne výsledků, je na ní třeba vykonat mnoho práce a vyžaduje mnoho úsilí. Druhá, pro pokročilejší, je Krátká Stezka. Výsledky se dosahují mnohem rychleji, je to cesta snadnější a vyžaduje méně práce.

K Dlouhé Cestě patří základní soustava jógy, k níž je třeba vyvinout mnoho každodenního úsilí: přetváření charakteru, odstraňování slabostí a překonávání chyb. Dále vývin soustředěné pozornosti, zastavení rozptýlenosti mysli, získání schopnosti ovládat myšlenky; zesílení vůle a všech činností potřebných pro začátečníky.

Při Dlouhé Cestě pracuje ego. Žák se pokládá za ego a přitom vyvíjí soustředění, aby zlepšil sama sebe, aby se stával stále čistším. Říká si: „Konám tuto práci.“ Domnívá se, že se očisťuje a že zlepšuje kvality ega. Je to však stále ego. Stoupá od nižší části k vyšší části ega a stává se duchovnějším egem. Vyhledává duchovního učitele. Dlouhá Cesta říká: „Jsi pouze člověk!“

Krátká Stezka je odlišná, neboť v ní není obsažena myšlenka ega, je zde pouze Nadjá; není v ní touha, která patří k Dlouhé Cestě, ale ztotožnění. Není v ní dokonce ani snaha. Krátká Stezka říká: „Ty jsi Bůh!“

Dlouhá Cesta zahrnuje v sobě pokrok a k tomu potřebuje čas. To tedy znamená, že se vyvíjí v čase, a je to tudíž ego, které pracuje.

Krátká Stezka neobsahuje čas, představu času, a proto také ne pokrok. Zabývá se pouze bezčasým Nadjá. Není zde představa pokroku, ani touha po něm, nezáleží na tom. Pravé „Já“ je vždy beze změny. Pokrok zahrnuje

změnu. Všechny otázky a problémy zmizí, protože tázajícímu se egu (intelektu) není dovoleno být činným.

Tím, že na Dlouhé Cestě posuzujete často jen svůj vlastní pokrok, je to pak nekonečná cesta, protože se vyskytnou vždy nové okolnosti, které přinášejí nová pokušení a zkoušky a staví žáka před nové zápasy. Ať se stane ego sebeduchovnějším, nevstoupí do nejbělejšího (nejzářivějšího) Světla, ale zůstává v šedivém polosvětle. Na Dlouhé Cestě se musíme vypořádat se značně silnými překážkami, které vycházejí z nižšího já, a s negacemi, které vytváří okolí, jež nás obklopuje. Ale práce vykonaná na Dlouhé Cestě vyvolá nakonec Milost, která nám otevře perspektivu Krátké Stezky.

Na Dlouhé Cestě žák chce Gurua – duchovního Učitele, hledá ho, je na něm závislý a Guru mu pomáhá k pokroku. Na Krátké Stezce otázka Gurua nepřichází v úvahu. Guru je vně žáka – mimo něj, Bůh je uvnitř. Žáci na Krátké Stezce nezávisí na Guruovi. Intelektuálně jsou na něm nezávislí. Když Guru zemře nebo zmizí, netrápí se tím. Je zde skutečné spoléhání se na Boha, ne na lidskou Bytost.

Dlouhá Cesta: Žáci se pohybují ve stínu, bez života, bez světla v temnotě a v nevědomosti. Rozum není osvícen. Protože žijí v egu, žijí v duchovní nevědomosti, která je temnotou. Na Krátké Stezce žák žije ve slunečním světle, protože žije v Pravdě. Je to jediná skutečnost, jako by hleděl na slunce – byl na slunci. Je to dobře vystiženo v Platonově přirovnání o jeskyni. Člověk je v temné jeskyni. V jednom případě vychází ven tak, že je zády obrácen ke vchodu jeskyně, pohybuje se v temnotě a vidí pouze temnotu (stíny). V druhém případě se obrátí ke vchodu jeskyně a vidí trochu světla, pak stále více a více světla. Již od samého začátku je zde alespoň

trochu světla. Na Krátké Stezce pohlížíme přímo na cíl. Znamená to, že se začnete pokoušet žít ve zředěném ovzduší Nadjá, místo abyste se starali o ego a zkoumali jeho duchovní vývoj. Učíte se důvěřovat stále více a více Vyšší Síle. Na Krátké Stezce si nevšímáte negací a otočíte se o 180° od ega k Nadjá.

Na Dlouhé Cestě byli žáci soustředěni na osobní ego a následek byl, že věnovali pozornost negativním myšlenkám. Na Krátké Stezce odmítají přijmout tyto záporné myšlenky a místo toho se starají o Nadjá. Tím zápasy mizí. Tato změna postoje se nazývá „zrušení negací“. Ve chvíli, kdy se taková negativní myšlenka nebo cit objeví, pak místo, abychom užili metody Dlouhé Cesty, to jest soustřeďování se na opačný druh myšlenek, jako na klid místo hněvu, užijeme metodu Krátké Stezky, to jest jednoduše odhodíme zápornou myšlenku do „prázdnoty“, do „nicoty“ a zapomene na ni. Takovou změnu můžeme provést jen, když to uděláme rychle a pevně se obrátíme k Nadjá.

Dlouhá Cesta pracuje na egu, ale Krátká Stezka využívá výsledků této práce, která žáky připravila, aby se mohli spojit s Nadjá a stali se citliví na Jeho přítomnost, v které je Milost.

Můžeme položit otázku, proč neučí každý Učitel Krátké Stezce? Odpověď zní: Protože lidé nemají dosti síly vzdát se ega a nejsou ochotni náhle se obrátit ke světlu. To je totiž oběť. Aby to dokázali, tak je tu Dlouhá Cesta, která je učí zeslabovat ego stupeň po stupni. <u>Dlouhá Cesta zahrnuje postup jen proto, aby žáci dosáhli stupně, kdy pro ně bude snadnější vzdát se ega.</u> To je jeden z hlavních důvodů. Připravuje žáka k tomu, aby mohl mít užitek z Krátké Stezky, jinak by nebyl schopen po ní putovat. Dru-

hým důvodem je, že <u>žáci nemají potřebnou schopnost soustředění. Neumějí udržet mysl soustředěnou na Nadjá. Podaří se jim to na jednu nebo dvě minuty a pak se opět rozptýlí. Proto je nutno nejdříve vyvinout schopnost trvalého soustředění. I když chápeme Pravdu, musíme ještě získat sílu setrvat v ní a být v ní upevněni.</u>

Většina lidí je silně připoutaná k světským věcem a velmi po nich touží. Překážejí jim při přibližování se ke Skutečnosti. To znamená, že chtějí zůstat připoutáni a držet se tužeb, které přicházejí z ega, kterého se nechtějí vzdát. Proto Učitel dává nejprve Dlouhou Cestu, protože většina žáků není schopna sledovat Krátkou Stezku. Proto existuje Dlouhá Cesta, aby je pro Krátkou Stezku připravila. Nemá pro ně význam jít Krátkou Stezkou, jestliže nezískali filosofické pochopení, aby ji mohli cvičit. I kdyby jim byla Pravda na Krátké Stezce ukázána, nepoznají ji, jestliže k tomu nejsou připraveni studiem a filosofickým myšlením. Nenaučili se poznávat Pravdu, a proto ji nemohou ocenit. Nemají žádnou filosofickou znalost a chápání (vědění), aby viděli rozdíl mezi Skutečností-Pravdou a mezi iluzí a omylem. Musí pochopit Pravdu i intelektuálně, a to je část Dlouhé Cesty.

<u>Velmi důležité připomínky k Dlouhé Cestě:</u> Když někdo sleduje Dlouhou Cestu a pracuje na ní mnoho let, může po několika letech shledat, že neudělal pokrok, jaký očekával. Na začátku měl nadšení. Očekával vnitřní zkušenosti dávající sílu, poznání a sebeovládání. Ale po mnoha letech tyto kvality nezískal. Naopak, přijdou zkoušky, tvrdé strasti života, např. smrt v rodině, změny zevního života atd. Je zklamán a říká: Proč mi Bůh sesílá utrpení, i když sleduji Cestu? Proč mám těžkosti? V tomto bodě se může stát jedna ze dvou možností: 1) Žáci

mohou zanechat hledání na rok i více let, nebo i na celý život, a vrátit se zpět k materialistickému životu. 2) Mohou si myslet, že nastoupili nesprávnou Cestu, že používají nesprávných metod, nebo že mají špatného Učitele. Hledají jiného Učitele a jinou Cestu. Ale s novým Učitelem jsou výsledky stejné, protože zůstávají stále v kruhu ega. Ego jim zabraňuje dostatečně prohloubit jejich stav osvícení a moudrosti. 3) Může pro ně nastat i třetí možnost. Když se sami tak usilovně snažili a neměli úspěchu a cítí se příliš unaveni mentálně i vyčerpáni citově, odloží snažení, ale neodloží Hledání. Jen pasivně sedí a čekají. Ti, kteří jsou v této poslední nebo třetí kategorii, jsou zcela připraveni nastoupit Krátkou Stezku. A měli by to učinit. Dokonce i začátečníci mohou nastoupit Krátkou Stezku, ale v praxi ji shledají příliš obtížnou.

Nejlepší způsob je od začátku kombinovat oba způsoby. Ale tato kombinace musí být měněna a přizpůsobena každému jednotlivci, protože lidé jsou rozliční. Není pevné pravidlo pro každého. Pro někoho se hodí trochu Krátké Stezky a více Dlouhé Cesty, u jiného je tomu naopak. U většiny lidí je nejlepší kombinace obou způsobů. Částečně to závisí na jejich cítění, jejich intuici a na radě, kterou dostali od Učitele. Nakonec však každý musí přejít na Krátkou Stezku.

Protiklady mezi oběma způsoby: Jedno je ego a druhé je Nadjá bez ega. Krátká Stezka je bez plánů, intuitivní, jako náhlé osvícení. Na Dlouhé Cestě se žáci snaží krok za krokem vymanit se z temnoty své nevědomosti. Na Dlouhé Cestě chce mnoho žáků zkušenosti mystické, okultní a psychické. Je to ego, které je vyžaduje a které také žádá uspokojení z pokroku. Ego se cítí důležité. Na Krátké Stezce není žádná touha po vnitřní zkušenosti jakéhokoli druhu. Když jste již ve Skutečném,

není již žádných přání. Zkušenosti přicházejí a odcházejí, ale Skutečné nikdy!

Na Krátké Stezce se nestaráme o reinkarnaci, nepřikládáme jí mnoho důležitosti. Žáci na této Stezce potřebují filosofické studium, aby pochopili jen jediný bod: Co je Skutečnost? Je nutné pochopit rozdíl mezi iluzí a Skutečností. Největší těžkostí každého Učitele je přivést žáky k pochopení, že nejen svět, ale také ego je iluzí. Žáci nevědí, co je ego. Proto řekl Ježíš: „Chcete-li nalézt svoje pravé Já, musíte popřít sebe.“ Tím se rozumí popřít ego. Buddha řekl: „Toto není Já.“ Učil své mnichy, aby cvičili odříkávání a myšlení tohoto mantram. Je mnoho zmatků kolem těchto dvou bodů, dokud si neujasníme, že všechny nauky se dělí do těchto dvou tříd a jaký je rozdíl mezi nimi.

Protože ego žije ve své vlastní nevědomosti a temnotě, nemůže dát světlo. Světlo může přijít pouze z Nadjá, které je Sluncem a Světlem lidské existence. Rozumem můžeme ego do určité míry ovládat, ale nemůžeme ovládat Nadjá.

Pokud se týče Osvícení, nepřichází z našeho chtěného úsilí, přichází pouze od Nadjá. Je to projev Milosti, která je nepředvídatelná a která je posledním tajemstvím. Je to jako vítr, který vane a nevíte odkud a odchází a nevíte kam. Je to mystérium. Nakonec musíte být jako malé děti a ponechat své Osvícení Otci a Jemu odevzdat svoje životy.

Na Dlouhé Cestě se žák snaží zdokonalovat se sám. Zakouší úspěchy a nezdary, vzestupy a pády. Když je zklamán, je melancholický. Na Krátké Stezce takováto situace nemůže nastat, protože má žák víru jako malé dítě. Předal celou svou budoucnost Nadjá-Bohu a má dostatek víry, aby mu zcela důvěřoval. Ví, že učinil správ-

né rozhodnutí, a proto je vždy šťastný. Závisí na této Milosti. Ví, že co přijde, přichází od Nejmoudřejšího Bytí za světem. Ať přijde cokoli, bude to to nejlepší. Vždycky se spoléhá na Nadjá a nalézá v něm radost.

Krátká Stezka je radostná cesta, cesta Štěstí. Právě před tím, než toto žák dosáhne, může zažívat temnou noc duše. Cítí se zcela bezmocný. Nepociťuje duchovní Skutečnost. Je to melancholické období. Nepociťuje duchovnost, ani po ní netouží. Není světský, ani duchovní. Cítí se osamělý, opuštěný a oddělený od svého Gurua jakoby stěnou (zdí). Má pocit, že Bůh na něj zapomněl. Tato temná noc může trvat krátký čas nebo dlouhá léta. Není schopen číst duchovní knihy nebo o nich přemýšlet. Nepřeje si ani světské věci. Cítí se smutný a zklamaný a může se pokusit i o sebevraždu. V tomto neštěstí ani ti, kteří ho milují, mu nemohou dát útěchu. Na obou polokoulích, západní i východní, je přísloví, které říká: „Noc je nejtemnější před svítáním.“ Žák se cítí na nejnižším bodě. Potom mu Krátká Stezka přinese zpět radost, právě tak, jako když jsou odvanuty mraky ze slunce. Nejlepší radou je: Žák si musí v prvé řadě uvědomit, že to nebude trvat věčně. Musí mít trpělivost. Musí mít naději. Potom dosáhne lepší úrovně než kdy předtím.

Temnou noc duše neprožívá každý hledající. Je jako stín vrhaný Sluncem. Když se Slunce objeví v podvědomí, vznikají stíny. Je to však začátek velké vnitřní změny. Není to promarněný čas. Takto pokračuje velká část práce v podvědomí. Provádí ji Nadjá a pomáhá žákovi vykořenit ego. Je to známka Milosti, ale žák se přesto cítí nešťastný.

Na Krátké Stezce se zpravidla provádí méně cvičení. Není nutno, aby se usedalo zvlášť k meditaci, ale je nutné se pokoušet být stále v meditaci. Když jste zevně

činní, má meditace přirozeně odlišnou formu, než když při ní sedíte. Během činné části dne má meditace formu vzpomínky. Snažit se vždy obracet na Nadjá: „ONO JE!“ Jako matka, která ztratila své dítě, stále na ně myslí bez ohledu na to, co právě dělá, nebo jako milenec, který trvale v pozadí své mysli vidí živý obraz své milované, podobně během tohoto cvičení udržujete vzpomínku na Nadjá a necháte Je zářit v pozadí, zatímco vykonáváte svou denní práci; ale (radostný) duch tohoto cvičení se nemá ztratit. Cvičení nesmí být mechanické a chladné. Později může přijít čas, kdy toto „upamatování“ přestane být vědomým a vůlí vyvolaným cvičením a přejde samo od sebe automaticky do stavu, který bude udržován bez pomoci vůle ega.

Toto upamatování je nezbytná příprava pro druhé cvičení, při kterém se pokoušíte dosáhnout okamžité totožnosti s Nadjá – právě tak, jako se herec ztotožňuje s úlohou, kterou hraje na jevišti. Jednejte, myslete a žijte během denního života „jako kdybyste byli Nadjá“. Toto cvičení nesmí být pouze intelektuální, ale obsahuje také cítění a intuitivní představu. Je to čin tvůrčí představivosti, kde tím, že se otočíte přímo k Nadjá a hrajete úlohu Nadjá, umožníte, aby jeho Milost vstupovala stále více a více do vašeho života.

V době, kdy usedáme k meditaci, není naším úkolem zlepšovat svůj charakter. Během meditace máme vyprázdnit naši mysl od myšlenek nejrychleji, jak umíme. Nechť se mysl utiší! Obvykle žijeme ve svých myšlenkách, ve svých malých já, i když jsou tyto myšlenky duchovní. Proto se máme držet stranou všech myšlenek. Na Nadjá není možno myslet, protože je bez jakéhokoli tvaru. Jakákoli představa, forma nebo tvar jsou nesprávné. Nemůžeme si Nadjá představit. Proto je lépe se o to

nepokoušet a zůstat tichý. Nesmíte zůstat v egu. „Buď tich a odevzdej se a věz, že JÁ JSEM BŮH," říká bible (myslí se zde vyvanutí – Wu-Wei).

Wu-Wei znamená, že nemyšlení, tedy nečinnost, nesnažení se, neusilování je nejvyšší učení taoismu a Zenu, a to znamená totéž, co nyní již bylo vysvětleno. Nadjá je již zde. Vy jako ego musíte ustoupit z cesty.

Většina lidí musí kombinovat Dlouhou Cestu s Krátkou Stezkou. Možná, že jeden den nebo jeden týden – dle vnitřního vedení – budeme cvičit Cestu a jindy Stezku. Postoj bude zcela pasivní, protože všechny intelektuální představy, myšlenky, mají pouze omezenou hodnotu. Musíme nyní být vedeni svým vnitřním cítěním nebo svou intuicí. **Jestliže se lidé ptají, zda mají studovat knihy, odpovědí je, že knihy se zabývají myšlenkami. Nedávají Pravdu, jenom její intelektuální výklad. Připravuje je to k lepšímu pochopení. Když studují tyto knihy, získávají pouze více myšlenek. Nakonec musí žáci přijít k bodu, že nebudou potřebovat žádných knih.**

Když přejdeme do kontemplace, myšlení ustane. Toto je nejhlubší bod v nás samých. Z toho důvodu má každý hledat v sobě a nalézt svou vlastní Cestu. Není nutné putovat po Dlouhé Cestě déle než do doby, kdy jste připraveni nastoupit Krátkou Stezku. **Je velmi důležité mít živou víru v Nadjá a stát se malým dítětem a cítit tolik závislosti na Nadjá jako malé dítě na svých rodičích.** Měli byste mít živou víru v samotnou sílu Ducha, nikoli v nějakou lidskou bytost.

Jestliže žák stále úzkostlivě myslí na své chyby a slabosti, je na nesprávné cestě. Může se pokusit se jich zbavit, ale nemůže to činit dokonale, dokud není schopen vzdát se ega.

Základem Krátké Stezky je, že jsme stále božští. Jsme již Tím, není to nic nového, ale musíme usilovat o poznání Toho, co zde již je.

Lidé, kteří myslí, že mají velké množství chyb, mohou toho použít jako omluvy, stát se pasivní a nesnažit se. Ale kombinování je nutné.

Nebezpečí Krátké Stezky je v tom, že si žák může začít myslet: „Jsem osvícený a nemusím nic víc dělat.“ Je to jiná forma ega. To se stává často na Krátké Stezce. Proto rovnováha mezi Dlouhou Cestou a Krátkou Stezkou je velmi důležitá.

Meditovat stačí půl hodiny, meditovat déle je zbytečné. Je nutné převést meditaci do bdělého stavu. Krátká Stezka znamená uvědomovat si stále: „ONO JE.“

Rozdíl Dlouhé Cesty a Krátké Stezky: **Na Dlouhé Cestě hledí člověk do sebe a na sebe, bojuje. Na Krátké Stezce vidí Světlo a nejde bojem, ale vzdáváním se, odevzdáváním.** Špatné vlastnosti mizejí, nebojuje s nimi. Ale špatné vlastnosti se mohou objevovat v obou případech na Cestě i Stezce, protože se vynořují z minulosti.

Jestliže si žáci budou stále připomínat, každý den několik minut, že je v nich skutečné Bytí, skutečná podstata Bytí a toto si budou uvědomovat ráno, v poledne a večer a jestliže to budou chovat v mysli, mohou žít a pracovat, aniž by se ztratili ve světském dění. Ve svých myslích a srdcích jste svobodni. Musíte hrát hru, jako byste již uskutečnili Pravdu – předstírat to, vmýšlet se do toho. Když to budete dělat, jednoho dne to zažijete jako vlastní zkušenost.

Ego je vaše myšlenka. Vaše osobnost je pouze myšlenka o egu. Přestaňte se pokládat za ego. Vaše skutečné jáství je Bytí. Pokládejte se za Mysl a ne-

zaměňujte ji s egem. Tělo nejste vy. Tělo a Mysl jsou velmi úzce spojeny. **Tělo je v Mysli. To, co musíte poznat, je Mysl.** Tělo je jen její malá část. Učte se myslit o sobě jako o Mysli. Uvažování musí být spojeno s meditací.

Pravda je jednoduchá a snadná. Lidé si ji zkomplikovali.

Základem Krátké Stezky je mentalismus.

Nejvyšší druh modlitby je dávat Bohu lásku a oddanost. Nižší druh je něco chtít. I na Krátké Stezce můžeme a máme Boha milovat, ale s pochopením, že v podstatě jsme s Ním zajedno. **Bůh je v nás a to je třeba stále si uvědomovat, stále a stále! – a to je lepší než meditace. Myslet na Boha je víc než meditovat.**

Na dlouhé vývojové cestě individuálního života přichází etapa, kdy člověk v souladu s vyššími zákony Přírody má začít omezovat vlastní egoismus a vyvinout vyšší kvality pokročilého života. Aby to mohlo nastat, musí člověk získat vědomosti studiem, vnitřní praxí, zkušenostmi a intuitivním chápáním. Takto vybavené a správně zaměřené jáství směřuje k harmonii, míru, spolupráci, službě bližnímu, soucitu, k hledání Pravdy a k návratu ke Skutečnosti. Na tomto stupni vývoje člověk začíná překonávat sobecké postoje v sobě a osvobozuje se od animální fyzické připoutanosti k životu. Pokračuje tím, že odloučí sama sebe od nižších tendencí ztotožňování se se smyslovým vnímáním změnou postoje k tomuto vnímání. Na další cestě počne odlučovat své vědomí od funkce myšlení, aby se přesvědčil, že je sám nadřazen tomuto myšlení. Posléze zůstává pouze Čisté Vědomí, kterým ve Skutečnosti člověk je. Další stupeň nezávisí na vůli hledajícího, ale je zcela závislý

na sestoupení Milosti. Hledající na tomto stupni řeší poslední tajemství pochopením Nejvyšší Pravdy, které zahrnuje jak otázku individuálního já, tak celého vesmíru. To umožní vhled do Poslední Podstaty.

V určitém vývojovém bodě této etapy, po rozvinutí potřebných kvalit mravních a intelektuálních, po získání zkušeností z praxe na vnitřní cestě, nastupuje hledající Krátkou Stezku zcela přirozeně. Tento přirozený důsledek dřívějších dočasných pokusů a zralosti je skutečným odevzdáním osobního života do Vůle Vyššího Řízení a nástupem na cestu Poslední Realizace.

Která forma přístupu ke Krátké Stezce je nejúčinnější? Prostřednictvím lásky k Bohu či filosofickým chápáním? Jestliže filosofický přístup ke Skutečnosti – Konečné Pravdě – je plně pochopen, přichází Láska. Proto je třeba rovnováhy mezi pochopením a citem. Potřebujeme lásku i filosofii. Nakonec se obé prolíná.

Existujeme, protože Bůh je. Všechno je nakonec závislé na Světové Mysli. Jediná existence je existence Boha, není nic jiného! Jsou-li jiné existence, pak to jsou jiná hlediska, omezená, částečná: mystická, citová, zvyková apod. Každý má ze svého hlediska pravdu, z hlediska Velké Konečné Pravdy je to však hledisko omezené. Každé omezení je překážkou na Krátké Stezce, musíme se držet neomezené Skutečnosti, to jest Univerzálna! Krátká Stezka se drží jen Univerzální Pravdy, nikoli nižších hledisek!

I. fáze = realizace Nadjá v Srdci; úplná meditace, II. fáze = žít Skutečnost ve všem, i v dříve chápané iluzi. Poznání a Bytí splývá v Jednotu. To je nejvyšší hledisko. Vidět iluzi-sen, jsou jen přístupy, které matou, a pokud není poznání, je to Dlouhá Cesta. Nakonec vše vrcholí:

vše je Bůh. Naší snahou je žít a být touto Skutečností, která je univerzální a není nic jiného.

Bůh, který sídlí v našem nitru (Nadjá), působí jako magnet, který nás táhne k sobě. Je to nedílná vlastnost Boha, že touží po tom, být poznán. Je to hnací síla v nás. Vyjdeme-li jednou na Cestu za Poznáním, může nám pomoci Milost. **Milost dlí sama v nás. Musíme se pouze stát dosti senzitivní, umět se Milosti otevřít.**

Na Krátké Stezce nemáme zapomínat na city oddanosti, pokory a lásky k Nadjá. Mít důvěru v Nejvyšší Sílu Ducha, být jemný a láskyplný k ostatním. Měli bychom vyciťovat stále Nadjá. Krátká stezka se dá vyjádřit dvěma slovy: „the feeling of God“ – vyciťování Boha. Na Krátké stezce musíme dělat „cvičení stálé vzpomínky“ (IT IS), uvědomovat si pochopenou Pravdu. Podstata Bytí je v nás a jsme Jí. Důležité je, abychom v okamžiku, kdy se setkáme s něčím, co nás ovlivňuje negativně, ihned odvrátili mysl od těchto negativních myšlenek (sil), které v nás vznikly. Slovo reprezentuje myšlenku, slovo zmizí, ale zůstane z něj jakýsi pocit, cítění. Negativní myšlenky, zejména ve vztahu k jiným lidem, např. myšlenky trpkosti, výčitky, myšlenky hněvivé, přicházejí přirozeně a snadno, ale protože to nejsou myšlenky tvořivé a kladné, musíme je na Krátké Stezce okamžitě tvrdě odmítat, doslova odhodit. Přicházejí (dostavují se) snadno ze starého osobního zvyku nebo působením jiných lidí. Nesmíme je však chovat v mysli, živit je! Pryč s nimi! Měli byste vyciťovat stále Nadjá. **Krátká Stezka se dá vyjádřit dvěma slovy: vyciťování Boha.**

19. ODBORNÉ PASÁŽE

Pasáž číslo 1

Pokud se týká různých obalů, lidských těl, které vás pletou, musíte pochopit – stručně řečeno – je jenom trojí rozdělení lidské přirozenosti: duch, mysl a tělo. Vše, co není fyzické, je z mysli, ať již to nazýváte kámou, budhi, egem, nebo astrálním tělem apod. Různost existuje jenom z různých hledisek. Ty, kteří cvičí jógu, učíme, že existují různá těla – pět obalů. Ale ty, kteří jsou zasvěceni do džňany, učím jedině, že jsou dva principy: duch a mysl. Fyzické tělo samo je klasifikováno jako myšlenka v mysli. Toto vědění náleží k pokročilé džňaně. Z nižšího hlediska, to je jógy, mysl přežívá při smrti tělo, bere na sebe astrální tvar. Tento opět mizí, když Nadjá vezme mysl do oblasti hlubokého spánku. Jedině Adept, který odmítá věřit, že je myslí, přechází okamžitě při smrti do Nirvány.

Tážete se také, jak sem zapadají lotosy a Hadí síla? Lotosy existují jedině v psychickém těle a právě tak i Hadí síla, což opět znamená, že existují v mysli. Naše Cesta se nezabývá těmito věcmi, protože je to Vyšší cesta, kde i samotná Hadí síla musí vyprýštit. Vidíme tudíž, že učení o lotosech a o vnitřních tělech je dáváno jen lidem, kteří se nemohou odloučit od polomaterialistického držení se tvaru. A těch několik, kteří jsou více vyvinutí, učím, aby zapomněli na všechny tyto věci a soustředili se na Nejvyšší Pravdu, která je čistý Duch, bez jakéhokoli tvaru vůbec.

Další otázka je o „rozeznávání“. Ano, znamená to, že když jste v bdělém stavu, stále udržujete poznání

Nadjá v srdci, zatímco zevně věnujete pozornost práci a lidem. Mír musíme cítit a držet v srdci, ať mluvíme, pracujeme nebo chodíme.

Co se týká meditace, je nutné v určitém bodě přestat uvažovat a obrátit se do nitra do Velkého Ticha a nemyslet „já jsem Nadjá“. Protože pokud myslím, pak mám myšlenku a ne Skutečnost. Skutečnost se objeví teprve tehdy, když myšlenky ustanou. Jednou nalezena, musí být přenesena zpět do myšlení, takže i když myslíte, jste stále Skutečností. Ale tento stav se dostaví později. Takže pak mohu také říci, že ačkoli svět je klamný (iluzorní), protože je čistě mentální, předměty, které jsou venku mimo nás, skutečně existují; jinak bychom si o nich nemohli tvořit myšlenky. Ale my jsme tyto předměty nestvořili. Je to Kosmická Mysl, která tvoří myšlenky zevního světa, které přicházejí do našich individuálních myslí.

Hledání musí být protknuto morálním zušlechťováním, hlubokým myšlením, modlitbami, meditacemi, nesobeckou nezištnou prací a stálou snahou a touhou. A uvědoměním důležitosti udržovat všechna tato různá úsilí v rovnováze.

Musíme si uvědomit, že jsme se všichni narodili s různými charaktery a sklony (dispozicemi). Jedině Mudrc se může zharmonizovat se vším; ostatní musí uznávat svá omezení. Nakonec přijdeme k tomu, že budeme cítit lásku ke všem lidem, ale tato láska nebude sentimentální; neučiní nás být slepými k rozdílům a nebude nás dělat nepraktickou. A tak nemůžete-li se cítit šťastni s některými lidmi, přejte jim vše dobré a jděte svou vlastní cestou. **Nikdy nedovolte, abyste byli vtaženi do hádek, neboť potom začnou být činné zlé síly.**

Pasáž číslo 2

Musím znovu všechny varovat před nebezpečím upadnout do pouhého psychismu a do hledání jevů, vizí, zázraků a jiných věcí, které jsou stále jemnější formou materialismu a jsou vždy spojeny s egem, s osobní úrovní. Pravá duchovní zkušenost je výše, je čistší a zanechává vás absolutně klidné, zatímco psychické jevy vás zanechávají vzrušené. Každý druh takového jevu (zážitku) zahrnuje myšlenky nebo city, zatímco nejhlubší duchovní zkušenost jde za myšlenky a city, za osobní ego. Jedině pak se člověk dostane do kontaktu s Nekonečnou životní Silou, která je za vším a která je pravým cílem hledání. Je třeba připomenout, že není uniknutí od ceny, která se musí zaplatit za nejvyšší dosažení. Musíme nechat Univerzální životní Sílu, která je v nás, aby se plně zmocnila našeho srdce a mysli. Věc, která tomu překáží, je osobní ego, které se domnívá, že je úplné a které se samo oddělilo od Univerzální životní Síly.

Co je osud? Není to nic jiného než souhrn tendencí k určitému druhu myšlení, tužeb a činností, které setrvávají kolem vás a nakonec se projevují, a tak mají za následek materiální uzpůsobení nebo změnu vašeho života. Všechny je zničíte u kořene tím, že poznáte Pravdu. Připoutanost k osudu je *v mysli, nikde jinde.*

Co je spása? Určitě spočívá v nalezení oné duchovní pravdy, která vás povznese z nevědomosti a „hmotnosti“, která vás zbaví domněnky, že jste pouze intelekt a fyzické tělo. Nevědomost je příčinou vašeho zatížení osudem, který jste získali ze svých předešlých životů na této zemi. Tento osud vyžaduje projevení, vyrovnání na této zemi, a nutí vás k tomu, že se znovu a znovu vtělujete. Spása má tudíž dvojí význam; osvobodit

vás od vašeho osudu a z něho plynoucích znovuvtělování do fyzického těla, a pozvednout vás ze stavu duchovní nevědomosti, v němž jste.

Nezbytnost pokory. Musíte přestat spoléhat jen na sebe a být jako malé vnímavé dítě, aby Vznešená Síla mohla vstoupit a bez překážek skrze vás působit. Dokud to neuděláte, Ona zůstane stranou a nechá vás jednat podle takzvané osobní moudrosti, dokud svým utrpením nepoznáte, že to nestačí. Všimněte si, že Ježíš stále znovu zdůrazňuje, že on je nástrojem. I největší Mesiáš jím je, je průchodem; a je bezmocný, jestliže se má spoléhat pouze na svůj vlastní intelekt nebo mysl. Proto Ježíš prohlašuje: „Moje nauka není mou, nýbrž toho, jenž mne poslal.“ Vlastně svým posluchačům říká – tato pravda není moje, je mi dána Silou, která mne osvěcuje. Vy máte také onu Sílu v sobě a můžete se stát jejím nástrojem. Sám pro sebe si nedělá nárok na nic.

Z utrpení bychom se měli naučit lekcím hluboké Moudrosti: 1) že tato země není náš pravý domov, ale pouze tábořiště, 2) že toto tělo není naše pravé Já, ale pouze oděvem, 3) že utrpení, nespokojenost a zklamání jsou neoddělitelné od pozemského života; pravé štěstí může být nalezeno jedině v životě nadzemském, 4) že plná síla mysli musí být vyvinuta vzdáváním, obětí, koncentrací, touhou, takže může i zde ve velkém rozsahu stvořit vnitřní život, který pokračuje míruplně, ať se tělo nalézá v jakémkoli stavu.

Pasáž číslo 3

Rodiče jsou guruové svých dětí. Mají se snažit vést je od nejútlejšího mládí, aby pochopily zákon karmy – zákon o příčině a následku v etice, aby jim byl ukázán

na praktických příkladech, jak důležitý je dobrý charakter, který přináší lepší a šťastnější osud. A aby měly kladný, láskyplný poměr k základní Jednotce – k Bohu. V jedenácti letech se mohou zařadit jako žáci duchovní Cesty.

Radu druhým máme dát vždy jen jednou; neopakovat ji a hlavně ji nevnucovat.

Umírající člověk má svůj stav přijmout jako vůli boží. Tělo není důležité, nejdůležitější je sama Skutečnost! Při smrti odchází nejméně důležitá část člověka. Žák si při odchodu může meditovat. Jsme-li přítomni smrti člověka, je nutno zachovat klid, zahalovat ho do Světla, modlit se. Při umírání též můžeme dotyčnému zpívat nábožné písně jeho víry, nebo zpívat cokoli, o co se dotyčný během života zajímal, nebo můžeme k němu mluvit, pak má umírající lehčí přechod; někdo slyší, někdo hned hluboce usne.

Je nutné lidské ego stále plně potlačovat. Ztratit se do neosobního života s plnou důvěrou jako dítě. Ego se musí zmenšovat a dítě, tj. neosobní život, roste.

Zažívá-li žák přítomnost svého Gurua v Srdci, je to dobré. Ale tento zážitek má použít jako odrazový můstek k hlubší neosobní přítomnosti Boha. Použít této Přítomnosti jako dveří k tomu, co je za nimi.

Aby žák mohl přijít do neosobního Ticha, musí zmizet mentální představy a osobní vztahy. V tomto stavu má zůstat tak dlouho, jak je jen možno! Je to těžké, ale žák se o to musí pokoušet. Když se vrátí, pak je teprve čas myslet na své okolí, rodinu, domov atd. To je nejlepší způsob jak prohlubovat duchovní zkušenost.

Jestliže si budete stále připomínat, každý den několik minut, že je ve vás skutečné Bytí, skutečná podstata Bytí, a toto si budete uvědomovat ráno, v poledne a večer a budete-li to chovat v mysli, můžete žít a pracovat,

aniž se ztratíte ve světském dění. Musíte hrát hru jako byste již uskutečnili Pravdu – předstírat to, vmýšlet se do toho. Když to budete dělat, jednoho dne to zažijete jako vlastní zkušenost.

Pravda je jednoduchá a snadná; lidé si ji zkomplikovali. Když myslíte na Boha, Bůh myslí na vás – je to velice jednoduché. Bůh dělá všechnu práci. Když si myslíme, že jsme Bohem opuštěni, je to nesprávné.

Dobrý příklad v celém životním projevu je nejlepším učitelem.

Při rozhovoru s druhým je důležité zaujmout jeho hledisko. Vycítit je a z něj mluvit. Jinak to, co říkáme, pro druhé nic neznamená.

Pasáž číslo 4

Měli bychom provádět toto cvičení: Během dne musíme myslet a vzpomínat, třeba každou minutu, že život a svět je jako sen. Jenom Duch je skutečný. Duch je stále s námi. Uvědomování si snovosti světa může být prováděno myšlením, srdcem (citovou složkou) nebo obojím. Dělejte to stále. Cvičení myslet každým okamžikem na snovost světa přináší vědění a Milost.

Milost můžeme získat také tím, když se chováme k lidem i zvířatům dobře, laskavě a harmonicky. Tak bychom se měli chovat i k nepřátelům.

Meditovat stačí půl hodiny, meditovat déle je zbytečné. Je nutné převést meditaci do bdělého stavu. Nevadí, nemáme-li úspěch v meditaci, ale vadí, když se nad tím trápíme.

Na otázku, zda se někdy PB zlobí, odpověděl: „Ano, někdy na dospělé lidi, potřebují to, ale já to jen

‚hraji‘, že se zlobím. Avšak neměli bychom se zlobit na děti! Je potřeba je vychovávat s milující důsledností!“

Záblesk (glimpse) přichází každému, i nehledajícímu, a to při umírání. Každý zažije tento záblesk Skutečnosti, když se tělo odpojí. Každý jej prožije na krátkou dobu (z našeho hlediska „krátkou“, v záblesku samém času není), s tím rozdílem, že hledající zažívá tento záblesk intenzivněji – zažije pochopení Skutečnosti mnohem déle, než lidé, kteří dosud nejdou vědomě Cestou.

Když jdeme Krátkou Stezkou, musíme mít jen kladné myšlenky o sobě samotných i o ostatních.

Máme se obracet na Boha jako malé děti...

Musíme přijímat, co osud posílá, ať už to je jakkoli nepříjemné; my si nemůžeme vybírat, to není v naší moci. Ale jak na osud reagujeme, to v naší moci je.

Pasáž číslo 5

Osud není zlý ani dobrý; někdy je tvrdý, jindy opět snadný.

Realizovat znamená dosáhnout Cíle: Adept dlí v Bohu.

Nikdy nezoufejte, stále doufejte.

Uskutečnění je cílem naší Cesty. Do té doby, než tohoto Cíle dosáhneme, obdržíme záblesky Pravdy (glimpses). Je nutné být trpělivým.

Mentalismus je přístupem k Mysli.

Lze pomáhat druhým, když jsme sami na Cestě? Pomáháme nevědomky už tím, když jdeme Cestou a žijeme v harmonii s Vůlí Boží. Hloubka naší pomoci je závislá na hloubce stupně našeho vývoje.

Meditace je stav, který se získává odtažením od světa a činnosti, ztišením mysli – ustává veškerá čin-

nost. Avšak my žijeme ve světě. Nemůžeme žít jen v plné meditaci. Co tedy můžeme dělat? Plnou meditaci jen v určitou dobu a naučit se z ní Klidu a tento Klid vnášet do zbylého dne činnosti. Tedy první fáze je realizace Nadjá v Srdci v úplné meditaci. Druhá fáze je tuto Realizaci, tuto Skutečnost žít ve všem, i v dříve chápané iluzi světa. Poznání a Bytí splývá v Jednotu. Nakonec vše vrcholí do stavu: vše je Bůh, není žádná iluze.

Pasáž číslo 6

Do 39 let bere člověk vše z minulých vtělení – karmu, rozum, charakter atd. Potom teprve bere z nového vtělení. 39 let je také mezníkem ve fyzických věcech. Když někdo měl v mládí nějakou touhu (například mít obchod) a nedosáhl-li dříve výsledku, pak jeho tužba bude splněna právě v tomto období 39 let, alespoň začátek této tužby. Totéž platí v tomto roce i pro duchovní karmu. Je od Boha stanovený program: mléčné zuby do 7 let, puberta ve 14 letech, v 21 letech začne plně pracovat intelekt, ve 28 letech člověk musí převzít odpovědnost v zevním světě, protože jeho rozum (buddhi) počne pracovat k hodnotě věcí. V 35 letech začne pracovat jeho intuice a od 39. roku začínat pracovat samo Nadjá, nejhlubší část člověka. Vždy ke konci 7. roku osud donutí člověka k tomu, co bylo určeno v každém sedmiletém období.

Pasáž číslo 7

Skutečnost není jenom uvnitř vás, je také kolem vás. Abyste nalezli Skutečnost, to jest Pravdu, budete ji muset nalézt nejenom ve svém nitru sjednocením s vnitřním Světlem, což je první polovina celého zápasu, ale také ve vesmíru kolem sebe. To, co musíte vykonat, není jenom proniknout ke svému vnitřnímu Já tím, že se v meditaci odtáhnete od světa, ale také znovu prozkoumat svět světlem ve vašem nitru. Fyzický svět byl opuštěn, protože to byl sen, který jste odvrhli, abyste se obrátili do nitra, ale když se k němu vrátíte se světlem vnitřního chápání, odhalíte potom, že tento svět je také božský a skutečný. Je právě tak částí nejvyšší jednoty jako vnitřní Já, jenomže se jeví odlišným způsobem. Až to odhalíte, nebudete mít od té doby žádný pocit duality. V Pravdě existuje jenom jedna skutečnost, která nemůže být rozdělena na dvě. Zkrátka, cílem je Pravda, která zahrnuje všechno, včetně světa. Jestliže dosáhnete poznání a vrátíte se a naučíte se žít v projeveném světě podle tohoto vyššího světla, potom si nebudete tvořit žádný další osud a budete žít nedotčeni jako listy lotosu na vodě.

Pasáž číslo 8

Je správné hledět si bezprostředně fyzických potřeb, není však správné zabývat se jen a pouze jimi bez jakéhokoli vztahu k něčemu vyššímu. Život zcela prostý hlubšího myšlení je považován za nedůstojný člověka.

Ti, kdo nenalezli nikdy nic vyššího, co by poslouchali, než osobní ego, propadli v životě, nechť měli sebevětší úspěch v povrchní společnosti svých druhů.

Bitevní pole není venku, ale je ve vás.

Existuje jediný koutek ve vesmíru, který může s jistotou každý hledající zlepšit a to je on sám.

Následky každého činu jsou obsaženy v činu samotném.

Schopnost ovládat život je prostě schopnost ovládat svou vlastní mysl. Chybujeme nejprve v myšlení a teprve potom v činnosti. Je tedy povinností každého člověka řídit svůj vlastní osobní život – zvládat svou nepokojnou mysl.

Musíme se učit správně myslet. Nerozhodují plané lenivé myšlenky, které povrchně tu a tam procházejí vědomím, ale obvyklý směr myšlení, neustále se vracející představy, které jsou v nejvyšší míře posilovány vírou a vůlí. Intenzivní představivost se tak stává matricí, v níž se působením karmy a evoluce tvoří jak okolí, tak události. Mentální obrazy a rozumové myšlenky, které chováme nejčastěji, nejsilněji a nejdéle ve vědomí, nám mohou pomoci povznést se k duchovní ušlechtilosti a k světské harmonii, nebo nás mohou strhnout dolů, k duchovnímu úpadku a světské disharmonii.

Musíme mít stále na zřeteli, že naše činy mají vliv na jiné lidi stejně jako na nás samotné, vliv, kterému nelze uniknout. Tím musíme zvýšit svůj pocit osobní zodpovědnosti a rozšířit svou etickou perspektivu.

Inkoust a kniha samy o sobě jsou k ničemu. Cenu má pouze moudrost, která je v knize uložená, není však téže podstaty s knihou. To samé lze říci i o člověku. Jeho tělo je samo o sobě k ničemu. Cenu má pouze vědomí –

mysl, která se projevuje skrze tělo, není však téže podstaty s tělem.

Cíl likvidace ega (sebe), který je před námi vytyčen, se týká pouze animálního a nižšího lidského já. Rozhodně se netýká zničení celého sebeuvědomění. Vyšší individualita stále zůstává, ale je tak odlišná od té nižší, že nemá mnoho smyslu hovořit o ní lidskou řečí. Proto ti, kdo dostatečně chápou tuto individualitu, píší nebo hovoří málo o jejích vyšších mystériích. Kdyby koncem veškeré existence bylo v nejlepším případě splynutí nebo v nejhorším případě zničení, byl by nesmyslný a ubohý obraz uspořádání věcí. Bylo by to nehodné božské inteligence a nedůstojné božské dobrotivosti. Vědomí zbavené myšlenek, které se nám zdá méně přitažlivé než životní rizika zde dole, je skutečně ohromným rozšířením toho, co se snaží učinit samo myšlení. Duchovní pokrok je skutečně od menšího k většímu. Není v něm nic, čeho se bát, a nic, co bychom jím ztratili leda podle měřítek nevědomého člověka.

Nesmíme nikdy zapomínat, že mentalismus je pouze krokem vedoucím k nejvyšší pravdě. Je to však také překážka, která zahrazuje hledajícímu pravdu. Je nutno ji slézt a překročit. Když hledající prostřednictvím mentalismu upevní své vítězství nad „hmotou“, musí se začít pohybovat opět kupředu, musí opustit mentalismus! Poslední skutečnost nemůže sestávat z pomíjejících myšlenek. Jak materialismus, tak mentalismus jsou pokusnými hledisky, které je nutno zaujmout a pak zanechat, když je dosaženo posledního hlediska. Pak jedině můžeme říci: Toto je skutečné.

Vědění by nemělo mít kvalitu dogmatu, které nás zotročuje.

Většina z nás začíná jako hříšníci; můžeme jen doufat, že jednoho dne skončíme jako mudrci. Je nesmírný rozdíl mezi člověkem, který si spokojeně libuje ve svých poklescích, a člověkem, který se po každém poklesku zvedne nespokojen a znepokojen. První uvázl v močálu a je bez cíle, kdežto druhý se nejen pohybuje, ale má i správný směr. Jedním z nespočetných zisků filosofie je čistá radost ze zušlechťování charakteru, zbystření inteligence a ze získávání síly při postupu.

Mentalistická nauka o máji vysvětluje, že jestliže si svět neuvědomujeme, pak tento svět nemá skutečnou existenci *pro nás*. Tato dvě poslední slova potřebují třikrát podtrhnout, jelikož většina lidí je pohodlně zapomíná nebo hloupě ignoruje. Tak je dokázáno, že základní realitou je vědomí.

20. PLODY MENTALISMU

Nadjá v činnosti

Název „Nadjá v činnosti“ je spíše sugestivní než přesný, protože božské Nadjá je v činnosti vždy, vždy nás podporuje a udržuje, a nikdy není nečinné. Tento nadpis byl zvolen proto, že nyní musí být probrána rozsáhlá oblast na několika stránkách, a protože je nejvhodnější.

Ten, kdo sledoval tuto cestu po dostatečně dlouhou dobu a trpělivě a vytrvale prováděl svá duchovní cvičení, nebude muset čekat, až se v něm objeví plné světlo Nadjá, aby mohl zažít některé z jeho dobrodiní. Budou se dít různé věci, aby mu dokázaly, že je na správné cestě. Dlouho předtím, než bude mít to štěstí, aby vstoupil do oblasti božského světla, zažije vnitřní změnu. V každé oblasti jeho života se budou objevovat dobrodiní i jen částečného osvícení.

Asi prvním významným výsledkem je pozvolné osvobozování se od tyranie okolí, ať už osob, míst, událostí nebo věcí. Staneme se vnitřně odpoutanými od vnějších dějů a nebudeme jim už tak vydáni na milost jako dříve. Vědomé odpoutávání pěstované během krátkých období každodenního klidu mysli se pomalu rozprostře po celém našem vnitřním životě. Tázavý postoj, který byl zprvu zaujímán vůči běžnému pocitu jáství, se bude objevovat po celý den a bude se zaměřovat na události i okolí. Už na ně nebudeme slepě reagovat, nýbrž budeme přemýšlet o jejich pravém významu a hodnotě. Tak vznikne pocit vnitřní nezávislosti, který nám umožní, že se necháme ovlivňovat vnějšími věcmi, jen pokud cítíme, že jsou opravdu k našemu dobru. Zkrátka,

budeme schopni volit si, které dojmy a jaké city vplynou do naší mysli a do našeho srdce.

Druhým výsledkem bude, že se změní náš postoj vůči hodnotě života. Budeme stále více přesunovat své zájmy od hodnot povrchních k hodnotám základním. Budeme směřovat k tomu, že budeme stále méně klamáni pouhým zdáním. Budeme pochybovat, zda běžná a konvenční měřítka pravdy, štěstí, mravnosti a chování jsou opravdu přijatelná. Nové a vyšší ideály vstoupí na obzor mysli. Nebudeme již spokojeni s přijímáním názorů davu na cokoli a začneme velmi jasně přemýšlet sami za sebe. Ve svém srdci a ve své mysli objevíme neočekávané zdroje, které nám umožní nacházet radost a štěstí tam, kde je svět nevidí.

Nikdo, kdo bude tato cvičení provádět po dostatečně dlouhou dobu, neunikne zásahu zvláštního klidného varujícího vnitřního hlasu, který se vynoří v jeho nitru v okamžicích, kdy nedostatek sebevlády dostupuje vrcholu. Když bude ovládnut nežádoucími city, jako zlobou, nenávistí, závistí a strachem, vzejde tento tichý hlas z hlubin jeho nitra a pokárá jej za jeho city. Nikdy nebude moci zničit jeho existenci. Kdykoli člověk zapomene uplatnit náležitou sebevládu ve svém citovém životě, tento hlas se projeví a bude se snažit, aby jej přiměl k znovuzískání rovnováhy. Nevyhnutelným výsledkem těchto cvičení totiž je, že přivádějí člověka tváří v tvář sobě a vždy ve správném okamžiku.

Ve společenském životě bude takový člověk mlčet, když se druzí budou marně hádat; nebude nikdy diskutovat s těmi, kdo diskutují jen kvůli diskusi samé. Nicméně nikdy neopomene zasít zrnka pravdy na úrodnou půdu.

Při pravidelném a dlouhodobém praktikování meditace začneme mít výsledky v meditaci: stavy posvátného ticha, živý pocit vnitřního světa, svěžest duchovních odhalení a jiné. Je proto velmi důležité cvičit jemný návrat do světa po ukončení meditace, aniž bychom tyto stavy ztráceli. Musíme nejen dosáhnout onoho středu v nás, onoho ticha, ale musíme se ho jednou rukou držet, když se pozvolna vracíme zpět k vnějšímu životu. Aktivní zájem o vnější svět nám nesmí dovolit vyprchat kouzlo těchto vnitřních vrcholných stavů. Začátečník po opětném nabytí normálního bdělého vědomí si rozhodně tyto duchovní stavy neudrží, ale pro pokročilého žáka se udržení těchto stavů pomalu stává možným a později návykovým. Je to podobné jízdě na kole, při níž se musíme dívat kupředu, ale přitom zůstat na svém sedle. Tak se musíme naučit setrvávat v neosobním středu a přitom se činně účastnit světské práce a společenského života. Toho lze dosáhnout cvikem a zvykem.

♦

Pamatujme si, že to, co je opravdu nejdůležitější, není délka času, který věnujeme své meditaci, nýbrž její kvalita. Nechť je naše myšlení během těchto cvičení jasné a jednobodové a soustředění pozornosti hluboké a pevné. Celou svou bytostí musíme každodenně usilovat o to, abychom zapomenuli na své okolí během svého krátkého období odloučenosti, vyhladili všechny myšlenky a vzpomínky na své všední osobní činnosti a svou pozornost pevně upírali na mentální analýzy nebo vnitřní hledání.

Jestliže budeme každý den poctivě cvičit navzdory překážkám, jestliže se nenecháme odradit a pochopíme,

že neúspěch je vždy dobrou zkušeností, pak je pravděpodobné, že okolnosti, které nás omezují, samy ustoupí tlaku duchovních sil, které jsme vyvolali. Zevně můžeme ve svém normálním životě pokračovat jako doposud. Když bude pro náš další pokrok v duchovním životě naléhavě nutná změna, Nadjá pracující společně s osudem určitě upraví věci tak, že k ní dojde. Odstranění překážek nám může odhalit nové a vyšší úkoly, poskytnout širší pole působnosti a přinést našemu srdci pocit intenzivního uspokojení. Všechno bude takto pracovat pro naše dobro. Může se stát, že vhodná práce nebo obchodní příležitost, kterou jsme možná marně hledali celý svůj život, přijde nyní tajemným působením Nadjá téměř bez jakéhokoli úsilí z naší strany. Takovýto případ osvětluje pravdu slov: „Hledejte nejprve království nebeské a všechno ostatní vám bude přidáno!“

Všeobecně lze říci, že si člověk, který dostatečně pokročil na této cestě, dříve nebo později vybuduje prostředí, které bude příjemné, a že vstoupí do oblasti světské činnosti, která bude odpovídat jeho vyššímu názoru. Taková bude vnější reakce na jeho vnitřní mentální tvořivou činnost.

Existují ovšem výjimky z tohoto všeobecného principu. Jsou to případy lidí, kteří s úmyslným sebe-zapřením na vyšší pokyn odvážně vstoupí do nesourodého nebo dokonce nepřátelského prostředí. Dělají to jako dobrovolnou službu druhým. V jistém smyslu jsou tito lidé mučedníky, ale podrobení jejich vůle ega božské vůli Nadjá odstranilo nejhorší část jejich mučednictví. Neočekávají za takovouto službu žádný zisk, nežádají žádnou hmatatelnou odměnu.

Soustředivá síla, kterou za každodenního cvičení člověk vyvine, mu stejně dobře poslouží ve sféře aktivního života. Cokoli podnikne, to se bude vyznačovat cílevědomou pozorností. Například, jeho styk s jinými lidmi bude přímější a pro obě strany plodnější, a mnohem rychleji dojde k hlavnímu bodu v rozhovoru. Zkrátka, v záležitostech malých i v těch nejdůležitějších se bude projevovat nový prvek, jakási vyšší praktičnost. Každou povinnost, která mu bude silami osudu a Nadjá svěřena, bude vykonávat s největší pečlivostí, svědomitostí a poctivostí.

Psychologicky se účinky správné meditace projeví lepší kvalitou myšlení, větší hloubkou koncentrace a všeobecným celkovým projasněním mysli. Principy, které jsou podkladem každého tématu nebo situace takový člověk rychle pochopí, zatímco druzí budou ještě studovat podrobnosti.

Každý, kdo v těchto cvičeních dostatečně pokročil a do určitého stupně ovládl svou mysl a vyciťuje existenci Nadjá, ten se nemusí obávat materializujícího účinku nepřetržité činnosti. Bude ilustrovat vnitřní klid uprostřed činnosti. Zatímco jeho mysl spočívá více méně v trvalém klidu, jeho mozek, ruce a nohy se mohou pilně zaměstnávat každodenními aktivitami. Zatímco jeho vnitřní život bude plynout jemně a radostně jako klidný potůček zelenými lukami, jeho vnější život může procházet prudkými bouřemi. Cena takového vyrovnaného vnitřního života v našem nevyrovnaném věku je nedocenitelná. Takový člověk bude důkazem, i když nedokonalým, že sloučení jemné inspirace s praktickou činností je dokonale možná kombinace. Všechny jeho dny se pak stanou posvátnými dny. Když Nadjá takto vejde v činnost, pak je i nejnepatrnější život učiněn svatým. Vůně nekonečna se roz-

práší na malé příhody všedního dne a dodá jim vznešenost. V jeho nitru bude panovat neobyčejný a nepopsatelný vnitřní mír.

A tak člověk, který žije blízko božského Středu, bude stále schopen zaujímat své místo ve světě, už ne jako jeho otrok, nýbrž jako spolupracovník Přírody. Zatímco jeho nejvnitřnější bytost bude dlít ve zvláštní duchovnosti, on sám se bude moci pohybovat v samotném středu vypětí a vřavy, nikoli slepý k jeho existenci ani netečný k jeho problémům, nýbrž ve vnitřní rovnováze a nerozrušen. Proto se může s těmito problémy účinněji potýkat. Shledal, že ve středu – ať jáství nebo vesmíru – je to pravé bezpečí a duševní zdraví.

Ke všem těmto účinkům dojde, ať je člověk vědomě hledá nebo ne, protože do veškerého svého podnikání uvedl nového pána.

Neustálé provádění těchto duchovních cviků nám dá správný postoj, správný názor, a pak se už nemusíme obávat vstoupit do arény světa. Jen nováčci, zbabělci nebo slaboši musí utíkat od existenčních zápasů do klášterního života. S ovládáním mysli se totiž všechno stane možným; bez něho žije člověk skoro bezúčelně. *To je inspirovaná činnost*, která dává duchovní cíl, trvalý význam tomu, co by jinak bylo zcela pomíjejícím všedním životem. Takovýto inspirovaný život je pravým duševním zdravím. **Svět je ve skutečnosti nevyrovnaný, protože je neustále ponořen v nepřetržitou činnost bez vnitřního vyvážení.** Kdyby do svého každodenního programu zařadil nějaký druh duchovního cvičení, nejen že by si ušetřil útrapy, vnesl více míru, výkonnosti a pochopení do vedení svých záležitostí, nýbrž dosáhl by vyššího života současně se svou pracovní aktivitou.

Takto může člověk dojít neviditelného a skrytého cíle svého bytí. Pak půjde za svou každodenní činností, ať už na ulici nebo na tržišti, doma nebo v továrně, *a bude moci říci, že jde za záležitostí svého Otce.* Světské se pak stane svatým. I práce může být modlitbou, kterou pronášíme. Každá podlaha, která je správně metena, je cestou k Pánu. Žádná naše práce není tak světská, abychom v ní nemohli projevit vlastnosti Boha. **Svou prací odhalujeme sebe.** Těch několik jedinců, kteří jsou naplněni duchem Božím, se snaží Jeho dokonalost projevovat dokonale prováděnou prací; Jeho moudrost inteligentní prací; Jeho sílu energickou prací. Naše nejvyšší schopnosti mohou tak být odhaleny; čas může být dokonale využit a pravdy utkané v nebesích mohou být sneseny dolů na zem.

♦

Člověk, který svou pomocí nebo štěstím závisí na jiných, spoléhá se na stéblo, jež se může zlomit. Avšak člověk spoléhající na Nadjá nebude nikdy zrazen.

Můžeme krátce zauvažovat o fyzické pomoci, kterou Nadjá poskytuje, když se nám zdá, že jsme sami bezmocní. Ve skutečnosti neexistuje nic mimo sféru působnosti této pomoci. Špatné zdraví, vleklé choroby, nedostatek práce, potravy, přístřeší, přátel nebo peněz, obchodní nesnáze, technické problémy, nepříjemné příbuzenské vztahy – to vše a ještě více bylo zázračně a dokonale upraveno podle zkušeností různých lidí, známých autora. Byli to lidé, kteří se naučili, jak se uvést v soulad s Nadjá, byť i jen v malém stupni, a svá břemena přenést na jeho mohutnější ramena. Tyto zármutky nebo

starosti jim přinesla mocná síla osudu, ale svrchovaná síla Nadjá je nakonec vysvobodila.

Zdá se například, že ekonomické problémy působí dnešním lidem stejné starosti jako kdykoli jindy. I když ten, kdo kráčí touto cestou, může i nadále oceňovat hodnotu a nezbytnost peněz – druhé největší moci na světě – bude přece jen stále méně pociťovat onu strhující žízeň po bohatství, jež dnešnímu věku tak dominuje. Čím více si bude uvědomovat Nadjá, mentální klid a citovou rovnováhu, k jejichž vytvoření cvičení směřuje, čím více budou prosakovat do jeho každodenního života, tím silněji bude cítit zmenšující se starost o svůj světský blahobyt. Opravdu, uvěří v Ježíšovu radu, že Otec zná jeho potřeby a on nemusí podléhat obavám ani zoufalství. To však neznamená, že by zdegeneroval a stal se netečným nebo líným. Bude své povinnosti vykonávat s ostřejší pozorností a svého zaměstnání si bude hledět důkladněji a pečlivěji než kdy předtím, neboť bude mít téměř posvátný názor na povinnost.

Tajemství veškeré nad-osobní pomoci je podrobení se. Nikoli podrobení se slabosti, otupělosti, lenosti, beznadějnosti nebo krátkozrakému fatalismu, nýbrž podrobení se osobní síly Síle v našem nitru. Pak, místo abychom proti temnějším okolnostem, jež proti nám nastupují v bitvách života, stavěli své omezené schopnosti, necháváme pro sebe vejít v činnost tuto Sílu. Kde máme neúspěch, ona má úspěch; kde vidíme jen neproniknutelné zdivo obtíží, ona jím zázračně prochází. Bude pracovat pro nás lépe než my; přitom jediné, co musíme udělat, je plně se otevřít jejímu projevu.

Než se však této vyšší Síle můžeme podrobit, musíme nejprve nalézt její sídlo. Pouhými slovy toho nedosáhneme. Cesta zde popsaná nás zavede přímo do stře-

du onoho sídla. Abychom tohoto bodu dosáhli, musíme vnitřně pilně pracovat. Jakmile však jednou k němu dojdeme, musíme této práce zanechat a dovolit, aby bylo pracováno na nás. Musíme mít onu neobyčejnou inteligenci a říci: „Nebudu už dále zasahovat. Skončím s tímto nekonečným plánováním způsobů a prostředků. Svůj náklad starostí a povinností složím na zem vedle sebe. Nyní vidím to, co jsem dříve ve své slepotě odmítal vidět, že Nadjá, jež mne podporuje a nese, může řídit všechny záležitosti, nést všechna břemena způsobem nekonečně lepším, než bych to kdy dokázal já, a to prostě proto, že ono je v síle a moudrosti samo nekonečné."

Jsou doby, kdy je zapotřebí vyššího druhu moudrosti, totiž důvěry v Prozřetelnost. Osobní mysl má omezené hledisko, je malinká vedle nezměřitelné intuice, která neomylně vzniká z Nadjá, a nedbajíc okolností a lidí pokrucujících pravdu, ukazuje přímo na správnou cestu. Naše starosti a obavy jsou spojeny s osobním já, nikoli se vznešeným Nadjá. Návratem k neosobnímu Nadjá vyloučíme tento tyranský stav. Naše činy pak už nebudou výsledkem jen osobních vrtochů a touhy po majetku. Staneme se čistými průtoky pro Nadjá, užitečnými nástroji v jeho rukou, neosobními služebníky jeho božské vůle. Budeme pak žít bez napětí osobního úsilí, bez úzkostlivých úvah o budoucnosti, neboť budeme vědět, že náš Otec, Nadjá, provede všechno nutné úsilí a úvahy za nás, ať už bude pracovat skrze nás nebo skrze jiné.

Člověk, který navždy dosáhl plného vědomí Nadjá, nepotřebuje ani vedení ani metodu jiného člověka, protože oboje mu dává vyšší Síla. Ale člověk, který hledá a udělal určitý pokrok v klidu mysli, může s užitkem používat jednoduchou metodu duchovní a materiální svépomoci, kterou lze vždy a okamžitě aplikovat na nejrůz-

nější nepříznivé podmínky. Nedá každému všechno, co si žádá, protože do té věci mají co mluvit i jiné síly – síly osudu, univerzální evoluce a To, co stvořilo oboje, Bůh! Osobní já se nutně musí přizpůsobit kosmickému rámci, který je obklopuje, a nesmí čekat, že tento rámec bude předělán podle něho. A také ani neví, co je pro něj nejlepší, co mu přinese pravé štěstí nebo pravé blaho. Utrpení se nemáme vždy vyhýbat; někdy je lepším učitelem, než jakého bychom nalezli na nejlepší škole. Na život plný nesnází se musíme dívat jako na duchovní výchovu a z každého neštěstí si vydobýt lekci moudrosti. Navzdory tvrzení určitých směrů neexistuje žádná metoda, podle které by nedokonalý člověk mohl diktovat Bohu, pomocí níž by se *vždy* mohl vyhnout neštěstí, nemoci, chudobě, tragédii nebo útisku a dosáhnout uspokojení všech svých požadavků. Existuje však metoda, pomocí níž může skutečně vydobýt z daných okolností to „nejlepší“ a přivolat božskou pomoc, ovšem ne pro své sobecké požadavky, nýbrž ke své pravé potřebě.

Než zde bude uvedeno další cvičení, je třeba zopakovat, že jen člověk, který již vyvinul pomocí předešlých cvičení zde uvedených jistý stupeň síly mysli a klidu mysli, může z něho mít užitek. Nemůžeme stavět cihlové zdi bez malty a nemůžeme přivolávat duchovní síly, aniž bychom předem připravili určitý kontakt s nimi.

Kdo si přeje vyvolat pomoc Nadjá, kdykoli je znepokojen, pokoušen, sváděn, když je mu ublíženo, když je stísněn, má obavy, starosti, je nerozhodný nebo se zlobí – opravdu kdykoli nějakým způsobem trpí nebo hřeší – měl by praktikovat toto cvičení. Metoda je následující:

Žák **musí po dvě nebo tři minuty uvolnit dechový rytmus a současně se tázat sama sebe: „Koho to trápí?“ – „Koho to bolí?“ – „Koho to skličuje?“ –**

„Koho to svádí?“ nebo „Koho to znepokojuje?“ – a tak dále podle příslušného problému. Pak musí udělat mentální přestávku a myšlenky držet v klidu, soustředěné a zaměřené na otázku. Vše ostatní, ať už vnější události nebo myšlenky nepatřící k věci, musí neúprosně ignorovat s myslí obrácenou do nitra, až se ponoří do vnitřního já tak hluboko, jako při cvičení klidu mysli. Celé cvičení musí být prováděno prostě, přirozeně a nenápadně a nemusí trvat déle než několik minut.

Tuto metodu lze použít pro jakýkoli druh problému. I když je Nadjá zcela kompetentní, aby se zabývalo vším, co se vyskytne, nesmíme dělat tu chybu, abychom vždy hledali okamžité řešení. Vyšší síly si samy určují svůj vlastní čas, který nelze předpovídat. Překvapující výsledek může sice vyšlehnout náhle, ale je také možné, že se budeme muset naučit lekci tiché trpělivosti. Tyto síly neselhaly proto, že je nelze spustit jako vodu otočením kohoutku. Netrpělivost ruší jejich kouzlo a je nežádoucí.

Když si člověk dlouhou zkušeností přivykl na toto cvičení, bude překvapen jeho nádhernou jednoduchostí a účinností, když se uvolní a jemně se ponoří do svého nitra v tichém podrobení osobního ega.

Když nás ohrožuje nesoulad nebo nepříjemnost jakéhokoli druhu, můžeme okamžitě začít s tímto cvičením. Tím je jejich mentální vliv přerušen, a my se odmítáme s ním ztotožnit. Polovina mesmerického zla je takto setřena. Zaujmeme postavení bdělého *svědka*; rušivý vliv je rychle odříznut a všechno nežádoucí je neutralizováno, jakmile vzýváme a uvědomujeme si Nadjá. Běžný člověk, který se poddává negativním myšlenkám, dvoří se právě těm starostem, jimž se chce vyhnout, a posiluje je.

Každá bolest, která hrozí, každý problém, který vzniká, má být okamžitě vnesen do božského centra a máme o něm rozjímat z tohoto nového úhlu pohledu. To je správný způsob, jak se stát čistým, jak se uzdravit a osvítit. Uprostřed těžkých potíží, neúspěchů svírajících srdce, zdrcujících porážek nebo skličujících zmatků, může člověk přesto získat osvobození tím, že odepře přijmout břímě konvenčních myšlenek a názorů. A **i když je osud neúprosný a nějaký problém nelze vyřešit fyzicky, může být vždy vyřešen duchovně**, neboť může být vyhlazen z mysli. Kosmický evoluční záměr se někdy musí dostat do konfliktu s osobním štěstím, a když to není možné odvrátit, může duchovní rozpomenutí se na sebe sama oprostit mysl od jejího břemene tím, že vnese zářivé světlo a mystickou sílu Nadjá. Taková metoda je ale účinná jen tehdy, když člověk pevně věří, že Nadjá je trvale dosažitelné, že jeho přítomnost je neoddělitelná; když rychle odmítne myšlenky a nálady, které by ho odvlekly jako spoutaného otroka od dobrotivé lásky Nadjá a tajemných zdrojů; když znepokojivé, škodlivé nebo ponižující rozruchy *okamžitě* odstraní tichým neotřesitelným ujištěním o své vnitřní existenci ve věčnosti.

Rozsah tohoto cvičení je takový, že ho lze nepřímo a do jisté míry použít i k pomoci jiným. Když je náš milovaný příbuzný nebo přítel v obtížné situaci, pak po skončení našeho cvičení si máme dotyčnou osobu vybavit před zrakem mysli a potom ji i její problém povznést k bílému světlu Nadjá v tichém žehnání. Určité osvícení nebo ochrana pak prolétne svým tajemným způsobem prostorem k oné druhé osobě.

V každém případě, když byl mentální problém nebo fyzické břemeno správně odevzdáno Nadjá, projeví se brzy nato pocit mentálního klidu a citové úlevy.

Až tento zvyk okamžitého obrácení se na Nadjá – tím, že se tážeme, *kdo* to trpí, *kdo* je rozzloben a tak dále – bude natolik vypěstován, že se stane instinktivním, budeme se cítit duchovně bezpečni a fyzicky zajištěni. Existují sice determinanty našeho osudu mimo rozsah našeho vědomého záměru a osobního úsilí, ale většina z nás nosí zbytečná břemena starostí. Nadjá může tato břemena nést daleko lépe. Dejme mu je nést – a přijměme jeho trvalou výzvu, jeho jemné vedení, a naučme se tak utkávat se s rozmanitými situacemi života s jasným klidem mysli, s vědomím, že jeho zázračná péče je vždy přítomna.

Vyzbrojen touto metodou může člověk odstranit z vědomí všechny zeslabující a škodlivé myšlenky. Může vzdorovat všem starostem, které ho oslabují, a dosáhnout rychlého vítězství nad skličujícími emocemi. Splnit požadavky této techniky znamená získat její jedinečné dobrodiní. Zklamání mohou převládat a člověk se musí naučit, jak nacházet zdroje vyšší síly, jak rozptýlit fantomy obav, které pronásledují lidský život. Trampotám nelze uniknout, ale mohou být zajaty a vsazeny do žaláře.

Tiše pracující mysl je článkem, který nás spojuje s Nadjá, tvůrcem a stvořitelem vnějšího lidského života. Proto tuto metodu musíme uplatnit ihned ve chvíli, kdy obtížná situace vzniká nebo nás očekává. Normální podněty, které v té chvíli vznikají, musíme okamžitě odmítnout a nahradit je tím, že se obrátíme k božskému pohledu na situaci. Toto hledisko lze získat tím, že mysl obrátíme do nitra a budeme se tázat tak, jak je to vysvětleno.

Člověk se z takových situací vyprostí tím, že se jim přestane v mysli podrobovat, že přeruší své ztotožňování

se s nimi a dočasně je vypudí z pole pozornosti, i kdyby jen na několik okamžiků. Když si člověk řekne: „Jsem nešťasten," věší si pouta kolem své mysli. Když však na docela stejné okolnosti reaguje tak, že bude důrazně myslet: „Koho potkalo toto neštěstí?", pak se ke své temné náladě okamžitě postaví objektivně. Takovéto rozhodné tázání zničí tyto nálady, protože zahájí pochod vedoucí ke zničení samotného jejich základu, jímž je ztotožňování sebe s nimi. Když začíná hledání jako mentální pochod, skončí – bude-li věrně sledováno – stavem spontánního duchovního bytí. Potřeba uchylovat se do nitra, jakkoli krátce, a čekat na tichou odpověď je opravdová. **Poznání, čím pravé já skutečně je, zapuzuje totiž falešnou představu, že stavy těla a mysli jsou stavy nás samých.** Tímto způsobem lze psychologicky držet opodál i sebebolestivější zármutek.

Pravé jáství se nikdy neleká ani těch nejstrašnějších okolností. Dává moc nad životem, jakmile člověk změní své myšlení z ryze osobního stanoviska a přijme hledisko vyšší. Každý člověk může vidět v zrcadle tvář svého nejlepšího přítele nebo nejhoršího nepřítele. Neboť každý člověk má právo svobodně rozhodovat o zaměření a náplni své mysli a jedině on sám je zodpovědný za myšlenky, které plodí. Kladný stav mysli může být získán správným návykem, stejně jako většina lidí získala své negativní stavy pošetilým návykem.

Božská inteligence v člověku se může zabývat všemi jeho problémy, neboť je moudřejší než on. Když zoufalství nemilosrdně klepe na dveře lidského srdce, tu přišel čas, aby člověk své záležitosti odevzdal Nadjá. Může to udělat tak, že rychle zaměří svou mysl do nitra, až dosáhne samého středu klidu, kde jej očekává tajemná pomoc. Musí se do onoho klidu pohroužit tak, že

bolestivý problém, který byl východiskem, musí alespoň na několik okamžiků zapomenout. Takovéto zapomnění převládne vždy, když Nadjá uchopí osobní ego. *Dokonce i jen dvě vteřiny takového zapomnění stačí, aby přineslo pozoruhodné výsledky.*

Abychom tento čin úspěšně vykonali, je třeba opustit veškeré smyslové výpovědi o opaku, protože k vnitřnímu božství se musíme blížit s pokornou nadějí a důvěrou. Utrpení, trampoty nebo pokušení vypadnou z mysli samy od sebe, ale hodinu vnějšího zániku určuje osud. Do mentálního klidu bychom se měli uchylovat vždy, když potřebujeme vyšší pomoc, než nám může poskytnout intelekt nebo vnější prostředky.

Neexistuje žádná oblast lidského života, kde nelze tyto pravdy prakticky použít. Obchody selžou, zaměstnání je ztraceno, akcie klesnou, nemoc vyčerpává tělo, ale vnitřní ochrana vznikající z kontaktu s Nadjá člověka nikdy nezradí, nikdy nezeslábne a nikdy nemůže být ztracena, s výjimkou, že by ji člověk sám odmítl. Ať už se člověk odebere kamkoli, bude tento kontakt spolehlivým zdrojem morální podpory a fyzického zaopatření a bude nádherným způsobem uvádět k jeho pomoci do pohybu lidi i události.

Nesmí se však dopustit sebeklamu. Jestliže není vnitřní kontakt vybudován, pak veškerý hovor o něm je pouhým mluvením do větru, prázdnými slovy, která vedou jen ke klamu. Tyto myšlenky nemají žádnou cenu, jestliže je nelze využít nebo jestliže nemohou přinést účinné výsledky.

Vášně, jež jsou jinak neovladatelné, mohou být zkroceny tím, že mysl uvedeme v harmonii s Nadjá. Každá vášeň nebo vzrušující touha může být v okamžiku, kdy vzniká, přemožena a ovládnuta tím, že mysl zcela

zklidníme. Tento postup má rychlý výsledek, často okamžitý. **Jakmile si uvědomíme, že se přestáváme ovládat, je třeba obrátit myšlení do nitra a udržovat ho v klidu. To zároveň utiší vášeň. Příčina toho je prostá, ale málo známá. Všechny touhy a vášně nemají svůj kořen jen ve fyzickém těle, jak se všeobecně domníváme, nýbrž v *mentálních návycích*, které vytvořily činnosti těla. Musí být přemoženy v mysli a nikdy je nelze přemoci někde jinde.** To je důvod, proč je fyzický asketismus často marný a proč vede dokonce i ke smyslovým reakcím, když je řídicí páka volní síly odstraněna.

Tento spontánní klid mysli bude dosti snadno přicházet k tomu, kdo věrně cvičí uvedenou metodu. Takový člověk si bude uvědomovat vyšší element, který bude do jeho vědomí vstupovat zároveň s každým osobním přáním.

Poslední slova k této metodě: **Kdo uvede sebe do náležitého pořádku, uvede do něj automaticky i celý svůj život.** Když se uvedeme v souzvuk s Nadjá, jež je prvotním základem všeho, dostane se našemu individuálnímu životu vyšší podpory.

Do všech těchto věcí má co mluvit osud, neboť je silou, která je svým působením stejně skutečná jako elektřina. Nicméně pracuje v harmonii s Nadjá, neboť cíl obou je totožný. Člověk musí být a bude vykoupen. Ten, kdo ví, kdy se má osudu podrobit a kdy mu odporovat, je skutečným pánem svého osudu.

Není vždy moudré předem diktovat způsob, jímž má být nějaká obtíž vyřešena, neboť plody našich přání nás mohou zklamat. Nadjá ví a ví to nejlépe; proč mu tedy nedůvěřovat? Pokud budeme vykonávat svou povinnost podle světla, jež nám bylo poskytnuto, můžeme

všechny otázky způsobů a prostředků bezpečně přenechat Nadjá. Jen ono ví, jak uvést naše potřeby v soulad s příkazy osudu a jak dojít k řešení, která jsou ta nejlepší.

Kdo bude věrně sledovat tuto cestu, občas se zastaví se zatajeným dechem, když pochopí, jak vyšší vůle než jeho vlastní tajemně zasáhla do jeho věcí, a to vždy v nejvyšším smyslu, pro jeho konečné dobro. Stane se účinným nástrojem v jejích božských rukou. Všechny události se stanou tahy na nebeské šachovnici. Vše se spojí a bude se rozvíjet k nejlepšímu – hořké utrpení i příjemné radosti budou poskytovat lekce statečnosti a moudrosti. Nebude rozmrzen ani nad nevlídnou zlovůlí svých nepřátel, neboť se nakonec naučí poslednímu a nejvyššímu tajemství života – že každá živá bytost nosí skryté známky Božství ve svých prsou a že uprostřed svých nejtemnějších hříchů bezděky usiluje o dosažení nesmrtelného uspokojení, nesmrtelné pravdy a moci, jež existují jedině v Nadjá.

Žádná bytost ve vesmíru by opravdu nikdy nemohla doufat, že přijde do božského stavu, kdyby vesmír nebyl stvořen z božské podstaty. Ale protože vesmír je Světová Mysl, projevující sama sebe, a protože jsou také vnitřně z téže svaté látky, mají všechny živé bytosti ve vesmíru nezvratnou jistotu konečného sebeosvícení. Zde tedy je jejich nejzářivější naděje, nejlepší jistota, že mohou nalézt Nadjá, neboť jeho vnitřní vztah k nim je dostatečnou zárukou, že mohou obdržet jeho pomoc.

Nadjá je s člověkem *zde a nyní*. Nikdy ho neopustilo. Dlí věčně v srdci. Je vskutku jeho nejvnitřnějším

bytím, jeho pravým jástvím. Kdyby Nadjá bylo něčím odlišným a odděleným, kdyby bylo věcí, kterou lze získat a přidat k tomu, čím člověk je nebo co má, byl by v nebezpečí, že je opět ztratí; neboť cokoli může člověk dostat, to může také pozbýt. **Skutečným úkolem tohoto hledání není úzkostlivě se snažit vlastnit Nadjá, ale uvědomit si, že ono člověka již vlastní a vždy vlastnilo.**

Všechny metody a techniky jsou pouze nástroje, které mají pomoci hledajícímu, aby dosáhl stavu, kde není metod, technik ani učitelů. Nechť se nenechá zotročit představou, že jsou nutné. Nechť nezaměňuje postoj k životu, který poskytují, s životem samým. Nechť nezamění cestu za nejvyšší metu, ani pomůcky za cíl. Všechny techniky odvozují svůj původ ze snahy otevřít dveře k vnitřní podstatě. Ale lidé, kteří nerozlišují, se tvrdohlavě drží dveří a nedovolují, aby se otevřely! Moudrý hledající udržuje svůj postoj lehký, pružný a bez dogmat. Žádná zvláštní metafyzická formule by ho neměla ochromit; ta by mu měla jen sloužit a ne ho zotročovat, měla by ho oživit a ne pohřbít. Měl by se povznést nejen nad úctu k věcem, ale také nad úctu k myšlenkám – a na samém konci i nad myšlenku hledání spásy. Významný záblesk insightu může blesknout jeho oblohou v kterémkoli okamžiku, třeba i v tom nejneočekávanějším, dokonce i v okamžiku nejméně vhodném, a on by mu neměl nevědomky překážet tím, že by byl egoisticky zakotven v nějakém oblíbeném cvičení nebo tím, že by byl poután k nějakému uctívanému učiteli. Hledající by se měl zkrátka učit odpoutávat se od svých úsilí o odpoutání!

Život je univerzálním bytím, které je nutno zažít; není zvláštním systémem, který by bylo nutno sledovat.

Cvičení neustálé vzpomínky

Ti, kteří necítí přitažlivost k formálnímu cvičení meditace, a ti, kteří necítí přitažlivost k vyhraněnému studiu metafyziky, mohou snad jako poslední útočiště najít útěchu nebo pomoc jiným způsobem. Mohou upotřebit všechna tato fakta k provádění jednoduchého cvičení, které buď může nastoupit místo veškerých studií a meditací, nebo jestli si přejí a jak se doporučuje, může je provázet. Je tak jednoduché, že se nazývá cvičením jen pro jméno; a když se stalo zvykem, je zcela snadné a bez námahy.

Jako matka, která se obává o bezpečnost svého jediného syna, který bojuje jako voják ve velké bitvě, a nezapomíná na něj, ať její povrchní pozornost zaměstnávají jakékoli hovory a činnosti, tak by neměl hledající zapomínat na Božství, ať činí cokoli svým povrchovým vědomím. Stejně jako dívka, která hluboce miluje mladého muže, dovede stále chovat jeho mentální obraz před zrakem své mysli, i když se zdá, že zcela věnuje pozornost zevním věcem, tak by se měl hledající naučit udržovat myšlenku na Nadjá jako základnu pro všechny své ostatní myšlenky.

Toto cvičení se zakládá na hlubokém významu paměti a záleží v tom, že si člověk stále s láskou připomíná svou vnitřní totožnost s Nadjá a jeho existenci; že si opakovaně a oddaně vzpomíná vždy, všude a za všech tělesných podmínek, že existuje toto druhé a větší jáství, které ho zastiňuje.

Jestliže však hledající někdy měl záblesk, pocit nebo intuici – nechť to bylo jakkoli chvilkové a jakkoli dávno – nadsmyslové vyšší existence, která na něho silně zapůsobila a možná ho přivedla k hledání, pak je

nanejvýš důležité, aby si do svého cvičení také zařadil vzpomínku na tuto zkušenost. To znamená, že by se měl pokoušet ve své mysli vyvolávat tak živě, jak jen může, pocit povznesení a míru, který tehdy cítil.

Základním cílem je udržovat cvičení stále, nebo alespoň tak často jak je možno, v pozadí mysli, zatímco v popředí mysli se věnuje pozornost povinnostem; a nechávat pozornost dychtivě a plněji přelétnout do pozadí mysli ke cvičení, kdykoli nastane uvolnění od povinností. Cvičení se musí stát neohlášeným a neosobním středem osobního těžiště hledajícího, pevným čepem, kolem něhož se kyvadlo jeho zevní činnosti ustavičně pohybuje sem a tam. A tak, ačkoli popředí jeho vědomí se činně účastní záležitostí běžného života, pozadí vědomí zůstává v jakési svaté prázdnotě, do které nesmí proniknout žádná jiná myšlenka kromě myšlenky na Nadjá. Toto vnitřní soustředění, a navzdory zevní činnosti, by se mělo stát zvykem.

Jaký prospěch bude mít hledající z jeho provádění?

I když se tak liší od obvyklých meditačních cvičení, která se pravidelně provádějí v určeném čase v sedě a na nerušeném místě, má toto cvičení svou zvláštní sílu. Tato neustálá připomínka Nadjá přinese hledajícímu pozoruhodné plody milosti, až se jeho cvičení upevní a úspěšně ustálí jako nepřerušený proud, neboť zde není činná síla ega, nýbrž síla univerzální. Když milost začne působit, je pravděpodobné, že mu odstraní z cesty množství vnitřních i zevních překážek, někdy zdánlivě zázračným způsobem, a nakonec ho přivede k pravdivějšímu sebeuvědomění. Neočekávaná účinnost této metody se proto nesmí posuzovat podle její zřejmé jednoduchosti.

Cvičení sebeodevzdanosti

Jestliže hledající není připraven sledovat cvičení neustálé vzpomínky, tím méně studovat metafyzicky nebo meditovat, může použít podobné cvičení, které bude na hledajícího klást ještě menší požadavky.

Kdykoli se náhle setká s nečekaným neštěstím nebo nepříjemným okolím, když naléhavé problémy zvedají své ošklivé hlavy nebo když velké nebezpečí hrozí přímo jeho životu, měl by učinit taková praktická opatření, která se vyžadují na vnější úrovni, ale souběžně s nimi by měl náhle opustit svůj obvyklý egocentrický postoj a předat problém vyšší Síle. To nakonec vyvolá paradoxně pocit vnitřní odpoutanosti, i když se člověk bude s vnější činností tímto problémem zaměstnávat. Víra celého srdce v existenci této nad fyzické síly je ovšem prvou nezbytností, aby toto cvičení mělo úspěch. Druhou nezbytností je odevzdaná důvěra ve výsledek skryté činnosti této síly.

Hledající by se pak měl přestat trápit touto záležitostí, neměl by být zneklidněn nebo sklíčen jejími jednotlivostmi a možným vývojem a měl by všechny tyto věci odložit a zapomenout. Jestliže dovolí úzkostlivým myšlenkám, aby ho dále znepokojovaly, mohou zničit vnitřní upamatování a snížit účinnost cvičení.

Cvičení bude účinné jedině tehdy, provádí-li se po dosti dlouhou dobu a s dostatečnou soustředěností. To znamená, že by hledající měl při všech svých osobních úsilích, když koná nutná opatření, upínat pevně část svého vědomí stále do nitra, přenášet s ním nepříznivý problém (ne ho odmítat) a pak nechat své myšlenky, které problém tvoří, rozplynout ve vzpomínce na neosobní, věčně klidné Nadjá. Musí se snažit přijímat tuto sílu

jako nejvyšší, beztvarou a dlící v Prázdnotě, kde není představ.

Tato náhlá prosba z omezeného osobního hlediska k útočišti bezmezného neosobního hlediska pomůže účinně ovládnout nejen citové reakce hledajícího na to, co se stalo, ale může také přispět k uvedení vyššího činitele milosti a tím ovládnout zevní okolnosti.

Z tohoto aktu sebeodevzdání může hledající získat nejen sílu, aby neohroženě čelil svým problémům, ale také sílu ochrannou, která přesahuje jeho schopnosti.

Tři souběžné linie vývoje

Insight je něco, co bleskne dolů k člověku, něco, co jím není vytvořeno. **Člověk se nenamáhá v meditaci proto, aby insight vytvořil, ale aby připravil nutné podmínky, které ho přivábí. Jestliže člověk zamění prostředky za cíl, a svéhlavě se uvězní pouze v meditacích, nikdy nedosáhne cíle. Není na zemi pro mentalismus a meditaci. Mentalismus a meditace jsou zde pro něho. Člověk je zde proto, aby *žil*.**

Ano, také činnost je podstatnou součástí tohoto hledání Nadjá. Neboť Příroda nepřipustí, aby kdokoli vstoupil do její svatyně, pokud nesplnil její trojnásobný požadavek, ačkoli ho ráda nechává v prchavých okamžicích nahlédnout dovnitř na své poklady, aby ho povzbudila k tomu, aby je lépe ocenil. Žádá prostě, aby následoval a dokončil tři souběžné linie vývoje, podle kterých tak trpělivě vede všechno lidstvo. Jsou to: činnost, inteligence a kontemplace. Ale když hledající přistoupí na tento požadavek, nebude již více mystikem nebo metafyzikem, ale promění se v mentalistického filosofa. Člověk je bytostí působící trojitě: myšlením, cítěním a čin-

ností; proto musí hledání nevyhnutelně zahrnovat úsilí, odpovídající jeho povaze. Proto **tři směry, které musí hledající sledovat v souladu s třídílným rozdělením svého charakteru, jsou: mentalismus jako cvičení rozumového myšlení, meditace jako cvičení intuitivního cítění a altruistická aktivita jako cvičení tělesné činnosti a svobodné vůle. Vědění, meditace a činnost prováděné se sebezapřením, tvoří svatou trojici, která může hledajícího dovést k osvícení.**

Tyto tři podmínky správné lidské snahy – intelektuální, meditační a praktické – nesmějí být udržovány v bratrovražedném a nebezpečném napětí, ale musejí být uvedeny do vědomého souladu. Všechny musí pracovat společně, současně a ke stejnému cíli. Musí vstoupit v láskyplný soulad, musí si podat ruce, obejmout se navzájem a nalézt nedílnou jednotu mentalisticky-filosofického života. Moudrost se tedy rodí z celistvosti životní zkušenosti, nejen z její části. Všechny tyto kvality se nejen smísí; slučují se a vytvářejí novou kladnou kvalitu – insight – která má svůj zvláštní význam a zvláštní přirozenost. Jestliže hledající začne své hledání spásy jen s pokornou mystickou láskou k Nadjá, bude veden k tomu, aby k ní nakonec přidal zostřenou inteligenci; a jestliže začne pouze s inteligencí, bude veden k tomu, aby později přidal lásku; neboť to jsou dva koně, kteří musejí být přinuceni běžet společně. Když začne své hledání sledováním integrální třídílné stezky, dosáhne hladkého, klidného, nerušeného a vyrovnaného postupu, ale když sleduje pouze jednu jedinou z těchto fází, pak bude ke konci této fáze Přírodou zahnán zpět náhlým bolestným převratem jak vnitřního, tak zevního života. To proto, že harmonické integraci všech tří fází nelze v žádném případě uniknout.

Hledající má udělat z hledání praktický způsob denního života. Ale tato činnost nesmí být slepá.

Moudrá činnost hledajícího, který by se chtěl stát mentalistou, sestává z houževnaté snahy o vítězství Dobra; musí usilovat o jeho vítězství nejen ve svém vlastním vnitřním charakteru a vnějším životě, ale také v charakteru a životě jiných lidí. Zahrnuje to tedy nutně potřebu altruistické činnosti. Místo aby nechal kontemplaci, aby sama sebou odezněla, musí ji nechat, aby zúrodnila jeho skutky. To dělá hledání intenzivně praktickým, něčím, co musí inspirovat každý okamžik jeho každodenní existence a co končí skutečně inspirovanou činností. Tato celistvá povaha mentalistické pravdy, jestliže ji hledající správně pochopí, se projevuje v jeho vlastní účasti na jeho zevní zkušenosti.

Jeden z nejdůležitějších důsledků mentalismu je schopnost soustředěného myšlení, kterým ovlivňuje zevní zkušenost. Stavitel dostane plány od architekta, ale architekt dostává své představy samovolně ze své vlastní představivosti. Naše studia o zrození vesmíru nám ukázala, že první charakteristickou činností Světové Mysli je tvoření představ. Její tvořivé tvary nejsou opravdu ničím jiným než vibracemi v její vlastní mentální substanci. Svým omezeným a konečným způsobem také my jako vlastní dítka Světové Mysli vykonáváme obdobnou činnost, když tvoříme mentální obraz nebo když chováme abstraktní myšlenku – obraz i myšlenka se ve svém základě rodí ze stejné nezachytitelné substance-energie. Když pochopíme, že se světové drama odehrává v mysli, můžeme také chápat, že nám nakonec karma vrací naši vlastní zúrodněnou představivost, právě tak jako radostné nebo bolestné vyrovnání, které vyvolává. Jestliže naše současné okolí není z části ničím jiným než našimi

starými myšlenkami, které se vrátily zpět na hlavu strůjce jako bumerang, pak nemůžeme popírat určitou zodpovědnost za jeho kvalitu a formu. **Musíme se učit správně myslet. Nerozhodují plané lenivé myšlenky, které povrchně tu a tam procházejí vědomím, ale obvyklý směr myšlení, neustále se vracející představy, které jsou v nejvyšší míře posilovány vírou a vůlí. Intenzivní představivost se tak stává matricí, v níž se působením karmy a evoluce tvoří jak okolí, tak události. Mentální obrazy a rozumové myšlenky, které chováme nejčastěji, nejsilněji a nejdéle ve vědomí, nám mohou pomoci povznést se k duchovní ušlechtilosti a k světské harmonii, nebo nás mohou strhnout dolů, k duchovnímu úpadku a světské disharmonii.**

Když si člověk uvědomí své tvořivé možnosti, když pozná, že ztotožňování se s tím, co je nejlepší v jeho myšlenkách a citech, bude nakonec projevovat svou reakcí to nejlepší ve svém pozemském okolí; když zjistí, že dříve nebo později ty myšlenky, na nichž obvykle lpí, a obrazy, které nejčastěji chová v mysli, ovlivňují jak charakter, tak i okolnosti, pak bude jistě opatrnější ve svém mentálním životě, tak jako je opatrný při používání jedů. Stejně jako arzenik může usmrtit zdravého člověka nebo vyléčit nemocného, tak může správná koncentrace a správné používání mentální síly povznést každého člověka k vznešenějšímu stupni, stejně jako ho její plýtvání a zneužívání z neznalosti degraduje. Tato síla je přirozeně a nezcizitelně jeho vlastní. **Hledající bude pomáhat procesu svého zlepšování a svého štěstí, jestliže bude za všech okolností nezvratně chápat, že vše, co vidí, vidí ve své vlastní mysli jako myšlenku, že osoba, která to vidí,**

je stále myšlenkově vytvořené jáství a že skutečnost za obojím je čistá Mysl.

Nakonec je nutno zopakovat výstrahu: Je třeba mít na paměti morální výhrady při používání těchto metod a nepokoušet se omezovat svobodnou vůli jiných osob proti jejich vlastním zájmům. Podněty musí být stále čisté; jinak se bumerang karmické odplaty bolestně vrátí na provinilce.

Odevzdaný život

Nelze trhat nejlepší ovoce života, aniž se člověk někdy vzdá osobního chtění. To proto, že každý člověk je povolán bojovat se svými vlastními animálními instinkty a egoistickými lidskými slabostmi. Mentalismus však nežádá v takové bitvě od svých následovníků asketické sliby. Žádá jenom, aby se hledající ukáznil a aby se stále snažil, byť by častokráte chybil a klesl, neboť mentalismus věří v dobrotivé Nadjá a v konečné sestoupení Milosti. Takového sebezapření může žák dosáhnout méně bolestně a radostněji tím, že přijímá inspirované pokyny, že je neodmítá, když přijdou do rozporu s tělesnými tužbami nebo se sobeckým zájmem. Takové pokyny se jistě objeví, nezklame-li se ve stezce, kterou sleduje, a v cíli, který hledá; zahrnou bezpodmínečně to, co se obyčejně nazývá morálním životem nebo etickým chováním, a rozšíří se za ně. Čím více bude sledovat hledání, tím více bude vznikat neočekávaně a spontánně snaha opouštět nízké animální a materialistické motivy a nahrazovat je motivy vznešenými, šlechetnými a idealistickými. Stále více ho bude pronikat myšlenka, že musí očisťovat svůj charakter a pročistit své srdce a že musí nemilosrdně vyhledávat a

energicky odvrhovat nižší sklony, které temně zastiňují jeho vnitřní dispozice.

Nový činitel vstoupil do jeho života, neboť **musí myslet na to, že jeho činy mají vliv na jiné lidi stejně jako na něho samého, vliv, kterému nelze uniknout. Tím zvýší svůj pocit osobní zodpovědnosti a rozšíří svou etickou perspektivu.** Je pravda, že by měl své chyby pohřbít prachem zetlelé minulosti a nevyvolávat je opět a opět jen pro melancholické hloubání. Je však bohužel také pravda, že dříve než jim přestane věnovat pozornost, si musí k tomu získat právo kajícnosti a smírnou obětí. Ani vzpomínka na Nadjá, ani cvičení meditace ho nezbaví potřeby pochopit příčiny a následky svých etických a praktických omylů, ani ho nezbaví nutnosti udělat dodatečnou morální nápravu v sobě a napravit skutky, kterých se dopustil vůči jiným lidem.

Jaký správný směr jednání má hledající zvolit, jestliže se v minulosti vůči někomu dopustil bezpráví, kterého nyní lituje, nebo jestliže se obává spravedlivé karmy za některý nepotrestaný hřích, nebo jestliže si přeje působit proti nějaké již existující špatné karmě, kterou může jasně stopovat až ke svému nesprávnému jednání v nynějším pozemském životě? Existují pro něj čtyři následující kroky.

Za prvé: *Zpověď*. Hledající se musí nejen poctivě přiznat ke svému hříchu, ale také upřímně pochopit jeho příčiny a přímo rozpoznat, jaké síly ho k němu vedly. K tomuto účelu není třeba lidského zpovědníka; jeho vlastní Nadjá je lepší.

Za druhé: *Lítost*. Musí nejen odmítnout tyto příčiny a síly, které náležejí jeho nižšímu jáství, ale také si musí přát je překonat. Proto musí být jeho sebekontrola silná a

jeho výčitky upřímné, nebo bude jeho úsilí marné. Vyžaduje to jasné rozhodnutí, již nikdy hřích neopakovat.

Za třetí: *Náprava*. Musí dát osobě, které ublížil, tak spravedlivé zadostiučinění, jaké jen je za daných poměrů možné.

Za čtvrté: *Odevzdanost*. Když učinil vše, co je lidsky možné, měl by se vymanit z lítosti nad touto minulou nepříjemností a osvobodit se z pouta vzpomínky na onu záležitost. Tehdy, a teprve tehdy, může předat svůj hřích a jeho karmické následky Nadjá, a tak nalézt mír.

Hledající by však neměl chybně očekávat, že jediné úsilí postačí, aby tento mír přineslo. První a druhý krok je třeba znovu a znovu opakovat; poučení, plynoucí z celé záležitosti, se musí opakovaně vtisknout do jeho mysli, dříve než může problém opustit, jakoby se ho dále netýkal. Ale jakmile se to stane, postará se Nadjá o tento problém lépe, než by kdy mohl on sám. První známky toho, že Nadjá vyslyšelo jeho žádost a dalo odpověď, která hledajícího vnitřně osvobozuje, ať již zevně zmírní jeho karmu nebo ne, se nejdříve projeví vítaným pocitem úlevy a osvobozením od další úzkosti v této záležitosti.

Nanejvýš rozhodující etický stupeň v tomto hledání je přechod ze života v nižším jáství k životu v Nadjá. Tento přechod začíná v tichých hlubinách srdce vznikem jemné jistoty, kterou ani člověk, ani kniha nemůže vyvrátit, jistoty, že byla nalezena správná cesta; končí úplným vymýcením starých zvyků myšlení; způsobuje postupnou změnu postoje ke všem žijícím tvorům. Navzdory sobě musí hledající začít od té doby měnit veškeré vzory svého myšlení, cítění a chování. Od tohoto tajemného okam-

žiku se stává život hledajícího v Nadjá – ať jsou jeho počátky sebeslabší – stále důležitější a nádhernější než jeho život v osobnosti. Hledající přirozeně shledává, že není snadné chtít jen to, co bude konáno pouze ze světla a příkazu Nadjá. To opravdové umění jako každému umění je nutno se mu učit bolestivými pokusy, povznesenými vítězstvími, hořkými omyly, bědnými neúspěchy a radostnými úspěchy, které vyplývají z neustálé snahy. Nicméně hledající stále jasněji cítí, že je svatokrádežné uplatňovat svou osobní vůli proti tomuto tichému a jemnému rozkazu, vycházejícímu z nitra. Poslouchá stále více, neboť začíná chápat, že se zrodil pouze pro tuto vznešenou poslušnost, a protože nyní ví, že **ti, kdo nenalezli nikdy nic vyššího, co by poslouchali, než osobní ego, propadli v životě, nechť měli sebevětší úspěch v povrchní společnosti svých druhů.**

Jestliže má odvahu poslouchat rozkazy, vycházející z božského ticha v jeho nitru, a vymýtit svou egoistickou vůli a egoistické hledání, pak jeho pokus sebeobětování náhle skončí. Ego mu bude vráceno, ale nikdy již nebude moci zaujímat přední místo v jeho životě.

Říká se, že charakter mudrce je vždy nesobecký a klidný, nepřipoutaný a ukázněný; prostý vášní a neosobní. Je však iluzí, jestliže si hledající myslí – jak mnoho lidí obvykle myslívá – že mudrc může vejít do takového stavu pouze svým vlastním úsilím nebo svou vlastní vůlí. Nemůže. To opravdu přesahuje sílu smrtelníka. Může tam plně vstoupit jen tajemnou milostí svého Nadjá. Když se tak stane, cítí, že jiná síla než jeho vlastní uchopí jeho vědomí a pozvedne je do tohoto povzneseného stavu a udržuje je tam. Proto cítí pokornou závislost na jeho velkorysosti, jako nezkušené dítě pociťuje závislost na matce.

Ten, kdo jednou prošel přetvářející zkušeností vnitřního podrobení, nemůže už nikdy být týmž člověkem. Střed jeho jáství se přesune, okruh jeho hlediska se rozšíří. Čím více Nadjá pracuje jeho prostřednictvím, tím méně pociťuje těžké napětí a břemeno současného žití. Když se přítomnost Nadjá upevní v jeho srdci; když je pociťuje v sobě jako posvátnou živoucí sílu v každém okamžiku své existence; když se stane poddajným a odevzdaným nástrojem tohoto vnitřního vládce své osobnosti, pak se může směle pustit do jakékoli činnosti, pro kterou se rozhodne svou vůlí, protože konečně nalézá tajemství inspirované činnosti. Není to nic tajemného, nic magického, ale vypadá to tak přirozeně jako veselé bzučení včel kolem mateřídoušky. Takto je schopen vynést část klidného nepřerušeného středu ve svém nitru do světského života, aniž se tímto hlučným životem odchýlí od vyššího cíle.

Kdokoli se domnívá, že probuzení insightu působí pouze na inteligenci, soudí nesprávně, neboť s insightem se současně probouzí také nejjemnější hodnoty srdce. V této transcendentální oblasti, do které mentalista proniká, nelze vskutku oddělit myšlení a city. Soucítění se uvolňuje automaticky *spolu* s mentálním insightem. Jedna a táž Mysl je vnitřní přirozeností všech lidí. Proto ten, kdo ji pro sebe uskuteční, zboří pevnou překážku, která odděluje „já“ od „ty“. Proto chápe matoucí a paradoxní popisy Nadjá, jako odlišné, ale nikoli oddělené od Nadjá jiného člověka. Neboť bude schopen dokonale cítit s druhými a přesto si plně zachovat vlastní osobnost. Nemůže proto nečinně přihlížet zápasům lidstva. Bude pak sloužit spíše z čisté lásky k službě, nežli z lásky k osobnímu zisku. Nelze se však domnívat, že vyplýtvá své soucítění v přemíře sentimentality nebo že ho zneužije a bude škodit

svou změkčilostí, která promíjí zločin. Úspěšné používání soucítění bude zaručeno tím, že bude skutečně řízeno rozumovou inteligencí.

Altruismus mentalisty má zvláštní důsledek, a to ten, že mentalista, který původně nehledá vlastní štěstí, nalézá je, kdežto silný egoista, který je stále hledá, nenalézá je nikdy. Je jisté, že pokud se člověk snaží vydobýt ze sevřených pěstí života pouze svůj osobní prospěch, nakonec jej nenajde, ať nalezne na chvíli cokoli. A jak by také mohl? Neboť jeho vlastní blaho nelze oddělit od všeobecného blaha! Tato pravda je pevně potvrzena rozumovými teoriemi osvícené metafyziky, přímým pozorováním široké zkušenosti a dlouhými záznamy kolektivních dějin.

Je pravda, že jako přirozený následek pokroku v tomto hledání se usídlí v srdci veliký klid a že neklidné vášně, úzkostlivá vzrušení a vnitřní rozpory, které mění tolik životů v kalné, vzdouvající se vody, se nejprve zmenšují a později docela přejdou; znamená to však, že život studenta mentalismu má menší půvab než život ostatních lidí? Ne – nemusí se zříkat zvládnutých potěšení smyslů, ač jsou pomíjející, i když hledá vznešenější štěstí, jež je mimo jejich dosah. Jestliže vidí skrze ubohé iluze a bludy, které drží v šachu tolik lidí, vidí také velebné skutečnosti a pravdy, k nimž evoluce pomalu vede jejich vzpírající se nohy. Dále, ohlupuje snad toto učení své stoupence pocitem neplodné bezúčelnosti lidských snah a smutné pomíjivosti lidských tužeb? Redukuje svět v sen a člověka v stín? Ne! Je to polnice, volající k přirozenému a rozumnému životu, k inspirovanému a inspirujícímu názoru a ke sledování pravdy, míru a krásy oproti slepé, drsné a ošklivé konvenčnosti. Teprve nyní, na konci tohoto učebního období, můžeme pozorovat, že

toto učení, je-li správně pochopeno, nabízí praktickou naději, pravé vedení a radostnou náladu.

Je proto mylné se domnívat, že vnější život, osobní existence a společenské vztahy studenta mentalismu budou ochuzeny, zmrzačeny nebo omezeny. Naopak, stanou se bohatšími, živoucími a rozvinutějšími; neboť student musí snášet sem dolů do tohoto časo-prostorového světa něco ze šťastné vznešenosti a věčně svěžího zázraku, který spatřuje ve světě, převyšující tento svět. Ačkoli Skutečno existuje stále ve své nepopsatelné absolutnosti a neposkvrněné čistotě jako Prázdnota v pozadí svého projeveného a relativního tvaru-světa, přesto je paradoxním zdrojem a nekonečnou inspirací nejvyšších hodnot v onom konečném relativním tvaru. Proto v mentalismu student nachází podle svého vnitřního sklonu a zevních okolností to, co se mu nedaří nalézt v mystickém asketismu – intenzivní popud k tvoření dynamických nových hodnot v umění a literatuře, v kultuře a práci, ve výchově a politice, v hospodářství a průmyslu, opravdu ve všem, co náleží k lidskému životu.

21. JAK PŘISTOUPIT K ŠÍŘENÍ FILOSOFIE MENTALISMU

Jestliže srovnáváme přirozenost filosofie mentalismu s charakterem dnešního lidstva, uvědomíme si, že cesta propagace není pro tuto filosofii ta pravá. Můžeme přivést koně ke žlabu, ale nemůžeme ho přinutit pít to, co považuje za nechutné. Je přirozené a nevyhnutelné, že ti, kteří mají nedokonalou inteligenci, nepravou intuici, vadný charakter a sobecká omezení, musí mít světový názor, který je rovněž nedokonalý, chybný a omezený. Proto mentalistický světový názor, který je výsledkem dobrovolné kázně myšlenky, citu a činu, odmítá se postavit proti kterémukoli jinému světovému názoru, stejně jako sám filosof se zdržuje od zasahování do duchovní cesty dosud nevyzrálých. Brány náboženství jsou otevřeny všem lidem bez ohledu na jejich způsobilost, kdežto brána filosofie mentalismu je otevřena pouze těm, kdo mají určitý požadovaný stupeň vyspělosti. Aspirant mentalismu musí nejprve získat potřebnou kvalifikaci. Je to on sám, kdo musí vytříbit a pozvednout svůj charakter, pěstovat intuici a chovat se důstojným způsobem. Je to on sám, kdo se musí naučit studovat a samostatně myslet. A tak mentalismus před nikým nezavírá záměrně své dveře. Nechte ho získat potřebnou kvalifikaci a on sám brzy zjistí, že je v jejích řadách, protože však málo jich je ochotno zaplatit tuto cenu, omezuje se většina lidí na čistě náboženské hledisko a hledisko mentalistické opomíjí. A tak nikdo nemůže nikoho obrátit na filosofii mentalismu, stejně jako nikdo nemůže přes noc změnit dítě v dospělého. Aby byl pro ni připraven, musí každý do ní

sám od sebe dorůst růstem svého vlastního charakteru, vlastní životní zkušeností a cvičením intuitivní úvahy.

Ačkoli tak málo jich vědomě hledá filosofickou pravdu mentalismu, mudrc není s tímto faktem nespokojen. Ví, že to nemůže být jinak. Ví, že nechápavá těžkopádnost těch nevyvinutých se poddá teprve až uplynou staletí, ale jistě ustoupí před rozvojem vyšších možností, které jsou již nyní v latentním stavu ve všech lidech. Ti, kteří měli příležitost si osvojit učení mentalismu, mají dobrý osud. Jestliže však ji zamítnou, protože nejsou připraveni, není možno je kárat.

V náboženských a nábožensko-mystických kruzích převládá velký omyl, že lidé mohou změnit své charaktery přes noc nějakým zázračným duchovním způsobem. To, co se v takových případech skutečně děje, je, že se nějaký dočasný proud špatných tendencí náhle ztrácí a neočekávaně se vyčerpává v tutéž dobu, kdy se objeví trvalejší proud tendencí dobrých. Víra, že lidé mohou přes noc změnit morální charakter, motivy, cíle a zvyky, je naivní. Filosofická cesta se také pokouší změnit lidi. Tento cíl však vytyčuje jako konečný, nikoli jako cíl bezprostřední. Neboť se řídí věděním a moudrostí, kráčí s otevřenýma očima a neřídí se zbožným přáním. Proto je spokojena, když udělala všechno, co může, aby pomohla lidem hledat vyšší jáství a získat lepší pochopení tohoto jáství a usilovat o ušlechtilejší charaktery, než mají dnes.

Jestliže toto vše je pochopeno, bude potom snadné porozumět, proč se obyčejní náboženští věřící a vyznavači mystických kultů horlivě snaží získat příznivce, kdežto filosofie se klidně snaží pouze zpřístupnit své vědění těm, kteří dozráli, aby jej mohli ocenit – což jsou dvě naprosto rozdílné činnosti.

Filosofie mentalismu uznává neúprosný fakt, že lidé mohou být spaseni pouze individuálně, jeden po druhém, člověk po člověku. Nikdy neočekává, že bude mít mnoho stoupenců. Jak jinak by tomu mohlo být, když očekává tolik od člověka, dříve než ho přijme? Neboť očekává pokoru, uvědomění si vlastní nevědomosti, pokání, uvědomování si vlastní hříšnosti, hlubokou touhu po zlepšení, vědomí své povinnosti, aby docílil co nejvyšších úrovní, tvrdou intelektuální práci, nepřetržitou meditaci a přísné morální chování. Protože filosofie nabízí, co je daleko cennější, požaduje na nás za to vyšší cenu.

Musíme uplatňovat moudrou zdrženlivost ve věcech, jako je obhajování pravdy, přeměna pošetilých, nevědomých lidí v moudré a šíření těchto slavných pravd v neslavném světě. Mohli bychom být svedeni ke snaze nabízet tuto mentalistickou filosofii jako univerzální lék, kterému se podaří vrátit každému etické zdraví; možná by se nám líbilo pohrávat si s utopickými sny, jak snést nebe na zem přes noc; mohli bychom dokonce doufat, že lidská rasa vzdělanější a kultivovanější, než kdy dříve ve své historii, sáhne dychtivě po nabízené filosofii a přijme ji jako jedinou víru vhodnou pro dnešní století. Avšak chovat takové optimistické naděje je pouze klamání sebe sama a jednat podle nich znamená přivolat neúspěch.

Filosofie žádá ostrou, jemnou intelektuální bystrost zcela nadprůměrnou dokonce ještě dříve, než její obrysy mohou být vůbec pochopeny, a lidstvo musí projít ještě obrovskou vzdálenost, než takový plný vzrůst inteligence bude patrný. Vyžaduje odhodlané hledání pravdy *pro ni samu,* což se dnes málokde vyskytuje. A proto je to učení jen pro těch málo, ne pro masy, a musí takovým zůstat.

Sny o náhlé změně postavit sociální a hospodářské struktury světa na mravní základ musí čelit ne-

příjemnému faktu, že lidský charakter se nemůže změnit tak náhle *v masovém měřítku* a že pokud se takto nezmění, všechny systémy musí nevyhnutelně být vadné a neuspokojivé.

Filosofie učí, že lidé nemají být káráni za to, že ji odmítají. Povrchní mysl, oslabená vůle a zhýčkané tělo jim nemohou dovolit jednat jinak. Proto si filosofie přeje ponechat každého člověka svobodným, aby si sám vybral svůj pojem pravdy; jakkoli zasahovat a obracet ho na novou víru by bylo zasahováním do jeho skutečného pokroku. Jestliže později pomocí kritéria vyzrálejší zkušenosti objeví, že jeho představa mu nevyhovuje nebo je nesprávná, umožní mu zklamání, které ji provází, skoncovat s ní jednou provždy a tím se osvobodit, aby mohl hledat jinde. Naší povinností je zpřístupnit mu naše vědomosti, aby nemusel tápat a zbytečně hladovět ani jediný den, až nastane kritický okamžik, kdy bude dostatečně zralý, aby pochopil, že chléb jeho života je vlastně zde.

Jakmile pochopíme tato fakta, pochopíme, že je též beznadějné usilovat, aby tyto ideje byly přijímány v širokém měřítku. Neexistuje však důvod, abychom byli sklíčeni, protože musíme nutně jít osamoceně nebo téměř osamoceně. Znamená to, že nemáme dělat vůbec nic? Ne, neznamená. Máme dosud povinnost. Co je možné a uskutečnitelné, je postupné zdokonalování sebe sama. Nejlepším způsobem, jak kázat naše nauky – míněno nejúčinnějším trvalým způsobem – je za prvé zvyšovat své vlastní klady a za druhé rozšiřovat své vlastní přímé vědění. Osobní příklad a soukromé vyučování bude nakonec daleko účinnější, než agresivní veřejná propaganda.

Lidé jsou stále jako ovce a kráčejí poslušně za svým pastýřem. Naším vznešeným privilegiem, jakožto průkopníků, je chovat již dnes myšlenky zítřka. Tyto nauky se objevily ve světě v této formě a v této době, protože odpovídají skutečné potřebě určité části lidstva. Objevily se proto, že někteří hledající na Západě musí nyní vstoupit do nové fáze svého vývoje. Cílem filosofie bude poskytovat v životně důležitých otázkách vedení takového druhu, jaké nelze získat nikde jinde. Ne, že by bylo žádáno na těch, kteří jsou nábožensky nebo mysticky založeni, aby se stali filosofy, ale že ti, kteří jsou potencionálně nebo skutečně filosofičtí, by se neměli omezovat na náboženství nebo mysticismu. A tak, ačkoli filosofie naprosto nemá zájem, aby obracela kohokoli na víru, zajímá se svědomitě o to, aby povzbudila ty, jejichž morální rozhled, mystická intuice a mentální schopnost by se mohly bez velkých obtíží rozšířit. Dělá to však tiše a nevtíravé.

Jak novic, tak mudrc mohou člověku předkládat stejné pravdy se stejným úmyslem mu pomoci. Ale zatímco novic bude citově dychtivý přimět mysl druhého, aby pravdu přijala, mudrc bude k výsledku klidně lhostejný. A zatímco novic bude prozrazovat svou dychtivou misionářskou horlivost, mudrc nikoli. Slouží evangeliu způsobem tak klidným a zdrženlivým, tak skrytým a umírněným, že pouze ti, kdo jsou zralí pro jeho vliv, budou schopni jej odhalit. Jeho snahou bude v prvé řadě pravdu vysvětlovat, ne ji rozšiřovat. Neboť jeho postoj je stejný jako Konfuciův, který vyznal: „Nevysvětluji své učení nikomu, kdo není dychtivý je poznávat.“ Ví, že šíření by se mělo dít moudře. Pro některé by nemělo být očividné, ale dokonce sotva postřehnutelné; pro jiné může být velmi otevřené a přímé. Předem dobře rozváží svou vlastní

situaci a schopnost, stejně jako těch lidí, které si přeje ovlivnit, a pak učiní pouze to, co okolnosti vyžadují a dovolují. Hlasitá a okázalá propaganda mu není vlastní. Tiché a nevtíravé vzdělávání ano. Sleduje nejmoudřejší postup v rozšiřování těchto těžko srozumitelných idejí a pracuje intenzivně.

Jeho studenti žijí svůj vlastní samostatný život. Objevují se spontánně a přicházejí k němu nebo k jeho spisům ze své vlastní zoufalé potřeby vnitřního vedení. Jestliže může vytvořit volnou, roztroušenou a neorganizovanou skupinu individuálních žáků, žijících odděleně a roztroušených široko daleko, ve kterých, až on odejde ze scény, budou žít ty nejjemnější etické hodnoty, nejvznešenější intelektuální úroveň a nejspolehlivější mystické zkušenosti, i když každý z členů usiluje a pracuje v izolaci, neudělal pro lidstvo nakonec o nic méně, než kdyby byl vytvořil formální organizaci. A pro oči těch, kteří se umějí dívat na život z nitra, učinil možná víc.

Studenti by neměli mařit své životy tím, že vnucují nechutnou potravu do neochotných úst milionům těch, kteří jsou spokojeni s tím, že existují pouze v mentální apatii a citové lhostejnosti, ochuzeni o vnitřní život. Přesto, příležitost dostat tuto potravu musí být poskytnuta a v tom spočívá naše soucitná povinnost. Pravda skutečně nepotřebuje žádnou hlučnou reklamu. Může žít svou vlastní hodnotou. Přesto fakt její existence musí být uveden ve známost.

Připouštíme, že vyšší učení ve své filosofické plnosti je mimo chápání davů v jejich nynějším stavu vývoje, ačkoli ve vzdálené budoucnosti do jejich chápání určitě pronikne. Existuje nová naděje. V minulosti nemohla filosofie mentalismu proniknout přímo k průměrné mysli. Všeobecná nepřipravenost lidí zatarasovala cestu.

Dnes však dosáhl vývoj takového stupně, že něco z ní může proniknout přímo dolů k lidem. Neustálý tlak světových dějin a různé krize probudilo mnoho lidí z jejich duchovního spánku.

Za normálních podmínek filosofická pravda by měla být předkládána nemocnému světu v malých dávkách, jestliže na jedné straně má být pacient přesvědčen, aby ji přijal, a má-li to na druhé straně být vůbec úspěšné. Ale dnes žijeme v naprosto abnormálních podmínkách. Jestliže v minulých dobách bylo hříchem odhalit filosofické učení prostým negramotným masám a tak zničit jejich víru v jedinou duchovní oporu, kterou mohli chápat, je stejně hříšné neodhalit ji dnes, kdy vlastní utrpení a demokratický vývoj způsobily, že masy dozrály k přijetí její útěchy a poučení. V důsledku toho nadešel okamžik, kdy je posvátnou povinností všech pokročilých studentů, aby opatrně odhalovali to, co může pomoci jejich bližním v dnešní krizi a aby klidně zpřístupňovali tato učení všem hledajícím, neboť minulé doby tajnůstkářství posloužily svému účelu a skončily.

Nemusí očekávat, že osvítí celé lidstvo a bylo by šílenství to očekávat. Mohou ale rozumně očekávat, že osvítí malé jádro, kolem něhož se v budoucnu počet hledajících bude pod tlakem evoluce stále více rozšiřovat. Je jisté, že tyto ušlechtilejší náboženské, mystické a filosofické myšlenky se nakonec nevyhnutelně a dostatečně prosadí, aby ovlivnily budoucí běh mentální historie lidstva. Je jejich svatou povinností, aby podle svých různých schopností a různých příležitostí udělali vše, co mohou, aby takový proces urychlili.

22. ZÁVĚR

Je bláhová ta domněnka, která si myslí, že takovéto myšlenky jsou bez užitku pro praktický svět. Naopak, právě z věčně pravdivých myšlenek může člověk získat pravou inspiraci k efektivnější činnosti, nezdolnou odvahu jak čelit těm nejhorším problémům, nezdolnou naději jít kupředu a sílu trpělivě přetrpět to, co musí být přetrpěno – stejně jako vznešené povzbuzení k neustálé práci pro univerzální blaho, jako by bylo jeho vlastním.

Kdokoli tyto nanejvýš důležité myšlenky studuje a chápe, může se naučit žít v činném světě tak, že bude přivolávat ke své pomoci síly z vyšší oblasti. Nebude o nic horším členem společnosti, nýbrž daleko lepším, jestliže bude žít pravdu. Časem učiní svou mysl klidnou a bude se pohybovat s míruplnou sebevládou, jež ho bude podporovat ve všech jeho obtížích.

Zaslepení lidé mohou říkat, co jim libo, ale Nadjá je naším skutečným spasitelem a vykonává skrytou vůli bez ohledu na nás. Není tedy moudřejší otevřít se dobrovolně jeho božskému vlivu, a tak se vyhnout zbytečnému utrpení, které si způsobujeme svou nevědomostí?

Schopnost ovládat život je prostě schopnost ovládat svou vlastní mysl. Chybujeme nejprve v myšlení a teprve potom v činnosti. Je tak povinností každého člověka řídit svůj vlastní osobní život a zvládat svou nepokojnou mysl.

Kristus přišel z dáli na naši sužovanou planetu. Byl vyzbrojen pouze poselstvím vyšší etiky a posláním duchovního uzdravení. Přinesl znaveným lidským srdcím naději – nikoli meč, se kterým by je zraňoval.

Mladá léta této planety neodvolatelně uplynula. Dospívající lidstvo konečně musí vzít na svá bedra intelektuální a duchovní zodpovědnost počínající dospělosti.

Pravá útěcha a neomylná moudrost spočívají v duchovních hlubinách jáství. S praxí obracet se do nitra musí dříve nebo později začít každý, kdykoli se vyskytne jejich potřeba. A tato potřeba je dnes větší než kdy předtím.

Nikdo se nemusí obávat oddat se vznešenému Já, učinit ze svého ega služebníka a nikoli vladaře. To není, ani nemůže být žádnou opravdovou ztrátou. To, co podporuje vesmír, bude potom podporovat i jeho.

Až se lidé ochotně oddají božskému Nadjá – božské Nadjá se ochotně oddá jim!

K oslavení skvoucí se pravdy a pro pomoc těm několika jedincům, kteří jí budou dbát, je tento spis vyslán do světa.

**Dovolme vládnoucí božské moci,
aby nás mohla používat
ke vznešené službě ve sféře,
která nám osudem připadla,
třeba je jakkoli omezená.**

**Odevzdejme se tiše do služby
pro vnitřní Blaho a Dobro jiných,
jako Kristus se odevzdal
pro dobro této zatemnělé planety.**

**Zůstaňme věrni neviditelnému účelu,
který bohové věčně drží před lidstvem,
neboť všude je přítomný božský život.**

Končím modlitbou z Upanišád:

**„Dej mi najít sílu svoji v Síle Tvé,
dej bytí mému splynout s Tebou
jako jiskře s plamenem,
bych v Bytí věčném poznal sebe jako Tebe
a Tebe jako sebe.“**