Výběr z knih Eduarda a Míly Tomášových

–

odborné citace pro pokročilé hledající

–

kniha třetí

OBSAH

strana 004 **Eduard, Umění klidu mysli**

strana 042 **Eduard, Jóga velkého symbolu**

strana 100 **Eduard, Tajné nauky Tibetu**

strana 162 **Eduard, Zkratky duchovní cesty – první**

strana 169 **Eduard, Zkratky duchovní cesty – druhá**

strana 174 **Eduard, Zkratky duchovní cesty – třetí**

strana 183 **Eduard, Cesta lásky**

Eduard, Umění klidu mysli

str. 11

Kdo nemá dobrý charakter, ať se raději nepokouší o žádnou jógu a snaží se napřed o jeho zlepšení. Jinak hrozí nebezpečí, že vzrůstem koncentračních schopností mysli se posílí i negativní složky jeho charakteru. Zkrátka, základem každého snažení o realizaci Pravdy musí být bezpodmínečně to, čemu se lidově říká čisté svědomí. Bez čistého svědomí udělá člověk lépe, když dočasně zanechá marných pokusů o meditaci a kontemplaci a bude se v prvé řadě snažit o zlepšení charakteru. Každá snaha v tomto směru je dobrá a vede rychle k cíli, jestliže je tu zároveň upřímná touha po Pravdě.

♦

str. 13

Náhlé obrácení ke světlu Já, božskému Já v nás, má-li být trvalé, je nesmírně náročné, protože vyžaduje sílu dlouhodobé soustředěnosti, kterou ego kvalifikuje jako nesmírnou oběť. Pochopitelně, protože se při něm nakonec rozpouští, to jest mizí a zmírá. Proto je u převážné většiny lidí vhodnější pokrok postupný, který se získává cvikem, koncentrací mysli, správným životem a hlavně úplnou oddaností Pravdě a odevzdaností do vůle vyšší božské síly. Tím se ego sice rozpouští postupně, ale nakonec důkladně.

♦

str. 45

V prvé řadě se předpokládá, že žák nejen přistupuje ke cvičení mentálně čistý, prost všech negativních hnutí mysli, ale že je nadto ještě prodchnut touhou po dosažení cíle a láskou k němu.

str. 47

Nebudete-li Boha milovat, nikdy se s ním neztotožníte!

♦

str. 54, kapitola: **Átmavičára**

Jestliže je žák schopen pochopit správný názor a postoj, že vše je jedno jediné bytí, že vše je jen jedna absolutní skutečnost a že zde nic jiného není, pak se nemá na co ptát. Proto ani na otázku „co jsem já“ si již dále neodpovídá svým rozumem, ale použije ji jako prostředku k introspekci, tj. k zírání do svého vlastního nitra.

Úspěch při cvičení átmavičáry je podmíněn splněním těchto základních předpokladů: 1) žák musí mít čistý charakter, 2) musí mít pevnou vůli poznat Pravdu, 3) musí mít trpělivost a schopnost soustředit po jistou dobu svoji pozornost a zastavit rozptýlenou mysl.

Je dobře si znovu uvědomovat, že vnitřní Jáství, které žák hledá, není pasivní, ale že ho táhne samo k sobě. Očisťovací proces nevykonává tedy jen žák sám osobně, ale je vykonáván něčím jiným – neosobním Já, které je současně jeho vlastní podstatou, jeho přirozeným stavem bytí. Proto musí nakonec u žáka nastat naprosté odevzdání, úplné uvolnění. A tak se původní stav dotazování „co jsem já?“ změní ve stav pozorné bdělosti, který tím více sílí a nabývá na intenzitě, čím více odpadá žákovo vlastní úsilí a osobní námaha.

Zprvu je nutné úsilí, které se však nakonec musí změnit v sebeodevzdání. Dotazování musí nakonec skončit láskyplnou oddaností a uznáním, že žák sám nemá žádnou oddělenou existenci.

str. 78, kapitola: Karmajóga

Když se zastaví pokrok v kterékoli úrovni na cestě bhakti či džňány – buď pro nějaký charakterový poklesek nebo pro nemožnost soustředění, což ostatně spolu často souvisí – je to jedině karmajóga, která je s to pohnout zabrzděným vývojem znovu prudce kupředu.

♦

str. 79

Pravdu je možno realizovat jen tehdy, když se člověk zbaví egoismu, když oslabí ego na minimum.

♦

str. 72

Náš svět je přímo nabit myriádami myšlenek a my je vysíláme a přijímáme po celý život jako dokonalá rezonanční deska. Přijímáme však jen to, co odpovídá našim vlastním kvalitám i jednání. Proto je tak důležité zkvalitnit svoji mysl.

Naše mysl se rozechvěje, setká-li se s myšlenkou nebo představou, která odpovídá jejím tendencím. Jsou-li vaše myšlenky dobré, přijímáte dobré vlivy, jsou-li špatné, přijímáte špatné vlivy. Ať tak či onak, tendence mysli se posílí – stejným směrem. Proto je nesmírně důležité hlídat svou vlastní hladinu mysli. Tak se totiž vytváří a upevňuje charakter člověka, tak se posilují jeho tužby, přání a zvyky. Je známo, že myšlenka vytváří řeč, řeč vytváří skutek, skutek vytváří zvyk, zvyk vytváří charakter.

♦

str. 79, Jak se vytváří pocit ega?

Pocit ega se vytváří tím, že se pravé Já, pravá duchovní skutečnost, která je ve své podstatě čistým bytím, ztotožní s některým ze svých vlastních výtvorů. V

případě člověka se ztotožní toto univerzální, neomezené vědomí s individuální lidskou myslí a lidským tělem. Tímto ztotožněním však ztrácí absolutní vědomí zdánlivě svoji univerzálnost, čímž vzniká klam ega, tj. omezeně vědomá bytost. Pocit osobního ega vede k tomu, že jsme nejen činní, ale zejména že se poutáme k výsledkům své činnosti. Tato pouta vytvářejí zvyk, zvyk zase plodí touhy být někým zvláštním, něco zvláštního mít atd. – až do nekonečna. Proto se znovu a znovu zrozujeme do odvěkého otroctví našich sklonů a klamů.

♦

str. 80, Jak realizovat svobodu (vysvobození)?

Řešení se nabízí samo. Protože jsme pocit „já“ omylem zúžili na své vlastní ego, chceme-li se zbavit ega cestou jeho činnosti, musíme rozšířit hranice tohoto ega. Musíme je tak úžasně rozšířit, až se naše ego doslova v této nekonečnosti rozplyne. To je karmajóga. Rozšířit ego v nesobecké činnosti tak, až se stane pravým, věčně existujícím, osvobozeným a věčně blaženým Jástvím, tj. univerzálním, božským vědomím, Pravdou.

Jak to provedeme? Jde o vyvanutí lidské osobnosti cestou lidské činnosti. Budeme pracovat a plnit své povinnosti ze všech sil, to jest, jak nejlépe můžeme a jak nejlépe umíme, ale bez sobeckých ambicí a důvodů, nanejvýš jen pro samotnou nejčistší radost z práce a pro nic jiného. Karmajógin je naprosto nezávislý na výsledku své činnosti. Pracuje s láskou, ale vzdává se jakéhokoli lpění na výsledku své činnosti. Aby bylo jasně rozuměno: nemusí se vzdávat odměny, která mu je nabízena a také se jí nevzdává. Karmajógin se nevzdává výsledku, ale lpění na něm, lpění na odměně fyzické i mentální. Pracuje vždy s myšlenkou na celek, nikoli na sebe, nikoli kvůli

prospěchu své omezené osoby. V této činnosti ztrácí ego své hranice.

K usnadnění tohoto jednání si zprvu představuje, že buď pracuje pro Boha (v případě, že je nábožensky založen), anebo – když nábožensky založen není, což na výsledek karmajógy nemá vliv – svou prací a kladnými myšlenkami splácí dluh lidstvu, vlasti, rodičům, prostě že pracuje pro dobro celé lidské společnosti, jejímž je členem. Později se pokročilá úroveň karmajógina projevuje tak, že jedná, ale není jednajícím. Pracuje s vnitřním souhlasem, s pochopením vesmírného řádu, ale jen jako svědek činnosti, a proto je úplně svobodný. Nemyslí: „Já jsem činitelem.“ Dobře ví, že je to přece absolutno, jež koná vše. On je jen jeho nástrojem. Protože není činný, nenese ani břemeno svých skutků. Karmické zákony se ho nedotýkají, protože není poután ani zdarem, ani nezdarem. Nemá naprosto žádnou ctižádost, ale přesto pracuje tak, jako by byl ctižádostivý. Dělá to, co vítr karmy přinese. Je nepřipoután, svobodný, osvobozený z vězení egoismu.

♦

str. 83

Dobrý karmajógin si je jasně vědom toho, že každá myšlenka i každá činnost člověku přináší nebo někdy přinese nějaký užitek, který se vrátí jako bumerang k jednajícímu. To je první a nejdůležitější zásada. Proto bedlivě střeží své myšlenky i činy a jedná a myslí jen pozitivně. Ví, že pozitivní myšlenky přinášejí mír, klid, zdraví a štěstí. A ví také, že porušení mravních zákonů (negativní myšlení) je zase příčinou neklidu člověka, nemocí a věčné nespokojenosti.

Karmajógin o nikom špatně nesmýšlí a nemluví, nikdy nikomu neubližuje ani myšlenkou, protože zná zákon akce a reakce a ví, že tím by vlastně ublížil jen sám sobě, protože chápe, že vše je jedno jediné bytí, že zde není nic jiného než jediná univerzální skutečnost. Je si vědom toho, že klam ega je jenom klamem, že ego není skutečné.

♦

Meditace na vysílání lásky a míru celému světu

Posaďte se zpříma. Uklidněte každé fyzické i mentální napětí! Dýchejte klidně, zpomaleně, nenásilně. Soustřeďujte se plně na myšlenku: „Jsem nekonečný mír! Jsem totožný s nekonečným mírem, který je zdrojem všeho existujícího!“ Sledujte pocit míru v pozadí své mysli, jak se stává jemnějším a jemnějším. Zvolna, bez jakéhokoli úsilí rozšiřujte tento pocit mimo sebe, do všech světových stran, do nekonečna. Nekonečný proud lásky a míru nyní trvale vyzařuje z vašeho nitra na všechny strany, až naplňuje celý vesmír. Upněte celou svou mysl na tuto představu! Buďte zářícím zdrojem míru a lásky! Jste tímto zdrojem míru a lásky! Úplně se rozplyňte v jeho čirém, neviditelném živém světle! Z nekonečna do nekonečna! Je jen světlo míru a lásky!

♦

str. 97

Jak se v neosobnosti vycvičit? Jak máme zažívat stav neosobnosti, když jsme ho třeba ještě nikdy v životě nepoznali? Nejinak než zase jen postupným zmenšováním osobnosti, postupným zmenšováním ega v mysli, odkládáním egoismu, a to během celého našeho denního života. To znamená dívat se na všechny své pohnutky,

konání a myšlenky, jako by mezi našimi myšlenkami a námi byla skleněná stěna.

♦

str. 101

Existuje jednoduché cvičení, jak se rychle zbavit nezvaných hostů. V okamžiku, kdy objevíte, že se do vaší mysli vkrádá strach, hněv, smutek, nevítaná žádost, jejíhož splnění byste třeba jednou trpce litovali, začněte zvolna, soustředěně a jemně dýchat, zpomaleně, ale naprosto nenásilně. To zmírní intenzivnost vaší mysli. Pak si položte do nitra, do středu vaší bytosti otázku: „Kdo je ten, kdo má tento strach, tuto žádost, tento hněv?“

Klidně vyčkávejte, jako byste naslouchali vnitřní odpovědi. Nesnažte se dát si ji sami svým vlastním rozumem, vlastním instinktem. Zaujměte jen tichý, vnitřní tázavý postoj – a už nedělejte nic jiného. Výsledkem bude, že se vaše myšlenky a city pozvolna rozplynou, jako by jich nikdy nebylo, a na jejich místo nastoupí to, co je v jejich pozadí: klid, mír a nesmírně čistá svoboda vaší vlastní božské podstaty. Té tiše a odevzdaně předejte svůj problém. Buďte ujištěni, že se ho ujme a že ho vyřeší bez chyby.

Celé cvičení nemusí trvat déle než dvě až tři minuty. A můžete je opakovat kolikrát chcete, až do úplného vyhlazení vašich nesnází.

♦

str. 103

Zkusme jednoduchost žití, zkusme žít vědomě vědomý život. Sedněte si zpříma, narovnejte páteř. Spočiňte klidně sami v sobě! Dýchejte zvolna, klidně nenásilně. Obraťte pozornost na střed své bytosti, do va-

šeho duchovního světa. Podržte ji tam tak dlouho, až se pocit ega, který vyráží ven jako nevědomá mysl, úplně rozplyne. Nevycházejte z tohoto bodu! Nepouštějte cizí vjemy do svého nitra. Žijte tam nyní sami, úplně sami. To bude naše malá oběť. Ale poznání Pravdy vždy vyžaduje oběti. Upevněte se ve své bytosti, ve svém duchovním srdci. Staňte se divákem, který je odtud pozorovatelem, čistým, živým svědkem všech svých myšlenek... Nechte myšlenky volně plynout kolem sebe jako tichou, klidnou řeku. A teď pozor! Odvraťte všechnu svoji pozornost od forem – slovních i myšlenkových, tj. od všech vjemů, myšlenek a citů – a upřete ji na sebe sama. Pozornost na pozornost... Divák zaniká, zachází, vědomí se zvolna pročisťuje v neosobním Já jsem.

Nehloubat, nekombinovat, nekomplikovat to, co je od přírody jednoduché. Jen žít. Jen stále setrvávat v přítomnosti Já. V životě Božím. Nic nemít, nic nechtít, nic nevědět. Teď nechtít už ani Poznání! Spočinout tiše a odevzdaně v naprostém mlčení, v naprostém tichu. Není, kam by člověk šel. Není, kde by Pravdu hledal, neboť on sám je ve své podstatě nejvyšší Pravdou. „Já jsem, který jsem.“ Tuto myšlenku chovejte neustále!

♦

str. 118

Náš život je složen ze samých teď. Tyto nejmenší částečky času následují jedna za druhou, v přesné, nikdy nekončící posloupnosti. Ale mezi těmito nejmenšími částečkami času je nepatrná mezera. Touto mezerou je ticho věčnosti a touto nepatrnou mezerou se můžeme do věčnosti dostat – rozplyneme se v poznání Pravdy. Pokusme se o to! Usedněte zpříma, dýchejte klidně a zvolna. Tělo

je nepohnuté. Nemyslete na nic! Nemyslete ani na to, že hledáte podstatu svého „já“.

A teď si představte nejkratší přítomný okamžik, jaký jste schopni si představit. Může to být zprvu třeba délka jedné vteřiny. Rozdělujte ji však znovu a znovu až na docela nepatrný zlomek času. A nyní se snažte vmyslet, vcítit, do miliontiny tohoto zcela nepatrného časového zlomku. Rozštípnout čas... Zůstaňte ve sledování posloupnosti těchto nejmenších časových bodů... Jinak buďte úplně odevzdaní a tiší jako spící děcko..., prosti všech myšlenkových procesů...

Vaše osobní „já“ se pomalu přestává ztotožňovat se svým tělem a čtyřrozměrným světem. Směřuje k další, neznámé dimenzi, ke středu mezi minulostí a budoucností, kterou je přítomnost. Odložte strach. Nebojte se závrati, která se při tomto cvičení může dostavit. Nic se nemůže stát!

Pozorujte, jak v pozadí vaší mysli nastává uklidňující pocit osvobození... Pocit míru a svobody. Odevzdejte se navždy této svobodě! Je to to ono! Zkraťte představu nejmenšího zlomku času až na samotné bytí...

♦

str. 137

Pokusme se o malé cvičení k očistění našich nádí i psychických center v těle, jež jsou nositeli starých závislostí. Usedněte rovně, dýchejte klidně a zvolna. Bude to lehké, ale velmi účinné cvičení. Koná-li se toto cvičení denně, mysl se sama vyhýbá zlu.

Představte si imaginární paprsek světla, který táhnete od vrcholku hlavy středem páteře až k jejímu konci. A nyní ho celý udržujte ve vědomí jako slou-

pec křišťálově stříbrného světla od vrcholu hlavy až ke konci páteře... Ne po částech, najednou!

Myslete jen na tuto světelnou přímku, jak vás pročisťuje, oživuje a posiluje... Křišťálově stříbrné, živé světlo nepohnutě září ve vaší páteři a vy je udržujete najednou celé ve vědomí... Přesuňte tam svůj dech a dýchejte už jen páteří... Vaše páteř je jinak úplně prázdná. Její střed je volný a světlo v ní nepohnutě bez překážky září a už vyzařuje i z ní... Nenásilně zpomalujte dech... A teď pozor! Toto světlo se nyní rozšíří na všechny strany... Každým nadechnutím i vydechnutím se stává stále intenzivnějším. Prostupuje vaším tělem a šíří se prudce dál a dál až do celého vesmíru, na všechna stvoření; svou živou a čistou silou je povznáší a jemně produchovňuje...

A vy stále dýcháte jen tímto světlem a v tomto světle. A v nekonečnu. Váš dech je nyní životem nekonečna... Jste nekonečným světlem a mírem... Svolte v sobě k pravému uvědomění nekonečného života, skutečné svobody a míru!

Od této chvíle mluvte co nejméně a udržujte v sobě tento nekonečný mír... Trvale se v něm udržujte. Žijte v míru sami se sebou... se všemi lidmi... bytostmi... i věcmi... Pokoj a mír celému světu, všem!

Cvičení vnitřní bdělosti s přídavkem asparšajógy

Usedněte zpříma, uvolněte jakékoli mentální a fyzické napětí... Utište mysl...

Stáhněte nyní pozornost na ni samotnou. Je to čisté vědomí „Já“. A nyní pozor! Soustřeďte se prudce a intenzivně tak, jako kdyby na tom závisel váš život. Soustřeďte se prudce na toto čisté bytí, na čisté vědomí Já.

Jste čistým vědomím Já, jste čistým, nekonečným mírem. Už nejste myslí, myšlenkami nebo city, které jste před chvílí pozorovali. Jste čistým, živoucím, nekonečným vědomím „Já“.

Těžiště pozornosti úplně přesuňte do vědomí „Já“. Tak usilovně, jako kdyby šlo o život... Ve skutečnosti jde opravdu o poznání života ve vás. Musíte se stát Já. Být „Já“. Jen být... bez konce, bez počátku... Vyprázdněte vědomí od všech myšlenek... Jste jediným všepronikajícím bytím. Jste čistým vědomím „Já“.

Setrvejte v tomto vědomí, ale až do něho za chvíli vstoupí myšlenky, uvědomte si, že se od vašeho vědomí v podstatě neliší. Produchovněte je tím... Uvědomte si, že není rozdílu mezi nekonečným, čistým vědomím a jeho obsahem... Vše je Já a blaženost... Žijte v tomto svém stavu bez jakéhokoli úsilí, žijte v něm odevzdaně, bez starosti, samočinně, samozřejmě a čistě...

♦

str. 160

Duchovního mistra projeveného v těle máme jen tak dlouho, dokud se sami pokládáme za tělo. Opravdový duchovní mistr však není tělem! Odpadne-li od nás tento omyl a přestaneme-li se tedy pokládat za tělo, shledáme, že jediným živým mistrem je a vždy bylo božské, neosobní „Já“, ať v nás či v jiné osobě – je stejně jen jedno.

♦

str. 165

Zákon karmy platí jen pro mysl, která je obrácena do světa. Meditací se však člověk obrací do nitra a v nitru zákon karmy končí, překážky odpadávají a pouta se lámou – protože se láme ego, na něž jsou vázány. Nemysleme proto na překážky, nedejme

se jimi rušit. Nestojí za to. Jsou jen zdáním, jako je zdáním ego. Naší pravdou je vnitřní skutečnost, a proto žádné zdání nemůže a nesmí ovlivnit naše spojení s ní. Musíme se přestat zabývat myšlenkami a poznat toho, kdo je má, komu se objevují.

Jak se taková meditace správně provádí?

1. Před každou meditací, jako ostatně před každou duchovní prací, prospívá umytí těla a hlavně rukou a nohou. Proto si před každou meditací podle možnosti umyjeme alespoň obličej a ruce až k loktům a když to okolnosti umožní, i nohy. Pak usedneme do snadné, pohodlné pozice. Narovnáme páteř, znehybníme tělo a uvolníme je. Nemusí to být hned některá z pozic hathajógických, ačkoli jsou samozřejmě velmi prospěšné. Nám postačí, když zaujmeme takovou pozici na židli nebo v křesle, aby tělo naprosto relaxovalo a co nejméně se nám během duchovního cvičení připomínalo.

2. Máme-li duchovního mistra neboli gurua, který nás vede, můžeme na něho před meditací jednu nebo dvě minuty intenzivně myslet; získáme tím koncentrační sílu a mistrovo vnitřní vedení. Zaměřujeme se k němu s oddaností a prudkou touhou. Chceme-li se opravdu dobře soustředit, můžeme se zkusit koncentrovat na mistrovu fotografii. Cvičení je zvláště účinné, když je duchovní mistr opravdu sjednocen s božstvím. Jestliže však dosud trvalého sjednocení čili poznání nedosáhl, pak může někdy u pokročilejších stupňů dojít k jistému druhu stagnace. Proč? Protože je velmi těžké pokročit nad úroveň, jíž žije člověk, k němuž se obracíme o pomoc. Kromě toho duchovního mistra projeveného v těle máme jen tak dlouho, dokud se sami pokládáme za tělo. Opravdový

duchovní mistr však není tělem! Odpadne-li od nás tento omyl a přestaneme-li se tedy pokládat za tělo, shledáme, že jediným živým mistrem je a vždy bylo božské, neosobní „Já“, ať v nás či v jiné osobě – je stejně jen jedno. Zapamatujte si tuto poučku jednou provždy, a protože omyl, že jsme jenom tělem, musíme stejně dřív nebo později odbourat, obraťme se nejlépe ihned přímo k božství v nás samých, v našem duchovním srdci, k našemu nejvnitřnějšímu „Já jsem“. To je guru všech guruů, nejvyšší a nejspolehlivější.

3. Abychom zmenšili počet myšlenek, které před meditací procházejí naší myslí a které by nás mohly rušit v soustředění, provedeme jednoduché dechové cvičení – zvolníme, zpomalíme náš dechový cyklus. Dýchejte volně, nenásilně, ale poněkud zpomaleně. Při každém nádechu zadržte na dvě až tři vteřiny dech a pak zvolna a nenásilně vydechněte. To dělejte tři až čtyři minuty.

4. Provádíme analýzu fyzického, mentálního nebo citového „já“ jako koncentraci. Jejím účelem je, abychom se zbavili za všech okolností zakořeněných nesprávných představ, že jsme jen tělem nebo smyslovými dojmy. Jak to děláme? Uvědomíme si, z čeho se skládá naše tělo – z masa, kostí, kůže, krve atd. A analýzou zjišťujeme, že žádná z těchto věcí není sama o sobě životná. Vezměme kupříkladu mozek. I když má v těle tak vysokou funkci, není sám o sobě ničím jiným než kouskem masa. Žádné orgány nejsou samy o sobě životné. A není-li žádná ze součástí těla životná, pak ani jejich celek nemůže být sám o sobě životný. Nutně zde musí být něco, co ho oživuje. Jsou to snad myšlenky člověka, nebo jeho city? Ani ty to nemohou být, protože vznikají a zanikají (v narkóze nebo v hlubokém spánku zcela zmizí), a proto s

jejich zánikem, třeba jen dočasným, bychom museli zaniknout i my sami. Musí zde být něco jiného, co oživuje mysl a city. Tím „něčím“ je naše vnitřní „Já“, čisté vědomí, čistá exitence „Já jsem“, živé, ryzí bytí ve svém původním stavu...

Pokročilejším na místo těchto analýz stačí stručné ujištění, že nejsou ani tělem, ani intelektem, nýbrž čistým vědomím, čistým bytím bez hranic. Již toto analytické uvažování spojujeme vždy s hlubokou oddaností božskému „Já“, které je hledáno. Musíme si uvědomit, že tato naše hledaná podstata je svatá, nekonečně svobodná a nekonečně jemná. Je nesmírně důležité, abychom nabyli pevného přesvědčení, že nejsme tělem – a že vpravdě jsme božským „Já“. Bezpodmínečně se musíme zbavit odvěké připoutanosti k tělu, myšlenkám a citu. To, co hledáme, není od nás odděleno. My sami jsme Jástvím. Proto se neztotožňujeme se zevními předměty – myšlenkami: pozorujeme je klidně, bez připoutanosti, jako by byly cizí. Jako by i naše tělo bylo cizí. Můžeme si přitom ještě uvědomovat, že i svět je uvnitř božského „Já“ jako jeho vlastní tvorba, na které ono samo není závislé.

Již při této analýze bychom se měli učit vnitřně rozeznávat mezi tím, co je trvalé, stálé, svobodné, a tím, co není. Tak se již v této počáteční fázi hledání uvádíme do harmonie s naším vnitřním božstvím. Nepřetržitě je tiše pozorujeme v pozadí mysli a těšíme se na vědomé spojení s ním.

5. Duchovní srdce, těžiště a zdroj lidské bytosti, je místem, kde se rodí život, inteligence a individualita. Duchovní srdce je zdrojem bytí. To je místo ve vašich prsou, kam mimoděk ukážete prsty pravé ruky, když řeknete „já“. Když jsme poněkud omezili počet našich myšlenek,

obraťme svoji pozornost k tomuto zdroji. Obraťme ji k němu především formou vysoce kvalifikované a soustředěné citové oddanosti. Cvičme proto prudce a soustředěně tyto čtyři city: a) intenzivní oddanost k Já, b) žhavou touhu po Já, c) láskyplné uctívání Já, d) pokornou modlitbu k tomuto našemu božskému zdroji, k Já. Tyto city cvičme v srdci postupně, jeden po druhém, vždy hlouběji a hlouběji, směrem k míru srdce... k Já. Předchozí cit ponecháváme vždy v samovolném, automatickém působení a doplňujeme jej dalšími. Toto cvičení neuzavíráme tím, že začneme další. Necháme je doznívat po celou dobu své meditace, dokud se samo nerozplyne do Nadjá. Citová oddanost, láska a pokora budou naším neomylným ukazatelem cesty k božskému Já a umožní nám, abychom se na něj dobře soustředili. Bez citového zaměření se mysl snadno stává kořistí bludných představ.

6. A nyní, po citovém zaměření k našemu cíli, položme si do svého nitra jemně, soustředěně a s láskou k Pravdě tuto jednoduchou otázku: „Co jsem já?“ Neodpovídejme na ni svým intelektem, jako jsme to dělali u stupně analýz. Zvolna, ale pevně svou pozorností vklouzněme po této otázce do nitra a stále přitom sledujme jemný, prchavý pocit Já. Pamatujme si: intelekt se tentokrát nezúčastňuje. Intelekt sám se totiž musí zúžit, sjednotit a proměnit v jedinou myšlenku já, na kterou vykonáváme trvalý a pevný tlak, aby nám vydala tajemství svého původu. Pak tuto otázku stáhneme do jednoho bodu, do „ohniska bdělosti“ a tuto bdělost stále udržujeme.

Zde nejde o pouhé mentální dotazování. To by mělo právě jen cenu analýzy. Ani nejde o to opakovat otázku „co jsem já“ jako mantru. **Skutečným smyslem tohoto pátrání je soustředit celou svoji mysl v jejím**

vlastním zdroji. Je to intenzivní činnost mysli, hnutí mysli, nikoli ovšem její intelektuální, rozumové části, ale té části, která se jeví jako pozornost. Je to pevné držení rovnováhy mysli v čistém vědomí Já, vystopování myšlenky „já“ zpět k jejímu zdroji. Žhnutí mysli. „Sami sobě buďte světlem, sami sobě útočištěm!“

Nesmíme si ovšem myslet, že by snad jedno „já“ – to naše malé – odhalovalo druhé „Já“ – to velké. Tak tomu není. Žádné dvě „já“ nejsou, jak víme, je jen jedno jediné. Zde jde o hledání opravdového zdroje myšlenky „já“, našeho přirozeného stavu mysli, čili o hledání opravdového Jáství. Výsledek tudíž nemůže být jiný, než že se musíme nakonec opravdovým jástvím stát. Být jím! Být oním jediným „Jsem, který jsem!“. Jak říká Mahariši, není to záležitost stávání se, ale záležitost bytí. Jedná se o přirozený stav mysli.

Zprvu to ovšem vypadá, jako bychom se k našemu vnitřnímu Já obraceli dualisticky, jako by bylo něčím jiným, než jsme my sami. Vždyť k němu vyvoláváme city vroucí oddanosti, lásky a pokory. Proč tomu tak je? A je to vůbec správně? Samozřejmě! Od samého počátku svého zkoumání až těsně k jeho nepopsatelnému konci přece žijeme – přes správný intelektuální názor – v temnotě dualistického omylu. Teprve vlastní poznání Pravdy zbavuje člověka temnoty a přináší mu světlo. Pouhé vědění, že cukr je sladký, nám ještě nezpůsobí smyslový prožitek sladkosti. A vědění o existenci Pravdy není ještě Pravdou. Proto uctíváme své vnitřní „Já“ a klaníme se mu, i když je nám dávno známo, že jsme s ním zajedno. Toto uctívání je vlastně zvláštní formou askeze. Egu, které se blíží Nadjá, tím totiž dáváme kvality, kterými

se stává měkčím a poddanějším, až se časem docela rozpustí ve svém vlastním zdroji. Proto musí být všechny naše duchovní práce podporována city pokory a hluboké oddanosti božskému Já. Pomůže nám to ostatně přidržet se i pocitu či intuice božského Já. Nyní nesmíme mysli dovolit, aby byla nakažena nebo zavalena jinými myšlenkami. Jedinou naší myšlenkou musí být jen a jen myšlenka „Já“.

7. Intelekt se pochopitelně brání. Musíme proto odmítat jeho útoky a zápasit s ním všemi možnými prostředky. Znovu a znovu zkoušíme a prohlubujeme a posilujeme koncentraci. Znovu a znovu se snažíme poznat to, co je v nás stálé, nehybné a klidné, co je prosté ega. Mimo omezení času a prostoru. Přikloňme se k tomu co nejvíce. Vše ostatní odmítáme! A více chápáním než uvažováním si stále zřetelněji uvědomujeme, že nejsme tělem, nýbrž čistým, neosobním duchem. Myslíme takto: Tělo není „já“. Co jsem já? Vytrvale se tážeme do nitra, do duchovního srdce. A opět uctivě čekáme! Otázku „co jsem já“ přitom necháme vyznívat do hlubin duše. Odpověď nepřijde slovy, ale přímou, hlubokou intuicí zážitku. Již samotný tento dostředivý a soustředěný postoj působí nesmírně mohutně. Ale ani na okamžik nesmíme ztratit své vnitřní božské „Já“ z dohledu. Teprve pak je to skutečně účinné.

Kdyby se přece jen stalo, že by se objevily myšlenky, což při jejich úporné síle bývá obvyklé, hleďme jen poznat toho, komu se objevily. Zjistíme-li, komu se myšlenky objevily, opět se rozplynou. Myšlenky, které nás při meditaci napadají, jsou totiž způsobovány našimi sklony. A tyto sklony (vásany) se v nás usadily během našich dřívějších činností, ať v tom či onom světě. Jsou výsledkem

naší karmy a objevují se v důsledku zákona karmy, který je zákonem skutkové odplaty. Tento zákon ale platí jen pro mysl, která je obrácena do světa. Meditací se však člověk obrací do nitra a v nitru zákon karmy končí, překážky odpadávají a pouta se lámou – protože se láme ego, na něž jsou vázány. Nemysleme proto na překážky, nedejme se jimi rušit. Nestojí za to. Jsou jen zdáním, jako je zdáním ego. Naší pravdou je vnitřní skutečnost, a proto žádné zdání nemůže a nesmí ovlivnit naše spojení s ní. Musíme se přestat zabývat myšlenkami a poznat toho, kdo je má, komu se objevují.

8. Abychom to mohli poznat, snažíme se dostat do situace neosobního svědka těchto vtíravých myšlenek a po nějakou dobu se pokoušíme být klidným, jemným svědkem toho, co se děje. Tak znovu obrátíme mysl do neosobního Já. Je to jedna z nejlepších metod, jak se dostat za myšlenky, které na nás dotírají. Myslíme zhruba takto: Ať se odehrává to či ono, mne se to netýká, já nejsem těmito myšlenkami, já jsem jen jejich tichým, neosobním, nezaujatým svědkem, „Já“. Upevněme se v tomto postoji

9. Když jsme se upevnili v postoji neosobního, nezaujatého svědka, když tedy již nejsme strhováni vtíravými myšlenkami, rozhodneme se, že již dále nebudeme nejen tyto, ale žádné myšlenky sledovat. Pak se snažíme vystopovat svou vlastní pozornost. A když se nám to podaří, upřeme pozornost na ni samotnou. Pozornost na pozornost! Vtíravé myšlenky brzy samy zahynou.

10. Odpověď na tyto snahy je někdy hlášena jemným, občas i silnějším intuičním pocitem „Já“. Musíme mu věnovat nejbystřejší pozornost a ještě něco dalšího: musíme se mu zcela podrobit! Tiše, jemně a naprosto

nenásilně dovolíme vnitřnímu světu, aby se nás ujal a stal se námi. I zde jsou ještě myšlenkové vlny, ale jen jakoby v dáli, jakoby na povrchu. My se však s nimi nespojíme. Jsme úplně odevzdáni výhradně vnitřnímu „Já“, toužebně je očekáváme. V poddajném postoji a ve stálé a oddané touze po „Já“ se přidržujeme tohoto vnitřního pocitu Já, odstraníme všechny myšlenky kromě myšlenky „Já“ a upřeme mysl na tuto jedinou myšlenku tak dlouho, dokud nejsme do „Já“ úplně vtaženi a úplně se v něm rozplynuli. Jde o jakousi moudrou a cílevědomou pasivitu. Tím naše úsilí končí a už ani být nemůže. Je zničen klam, který nám dosud zastíral samozářící Jáství. Neosobní božské Já uskutečníme jen úplným a dokonalým splynutím s ním.

Musíme být ovšem bdělí a opatrní. Nesmíme dopustit, aby tato naše vysoká pasivita skončila ospalostí nebo skleslostí. Zůstaneme proto bystří a soustředění do jednoho bodu k Já, k prameni vlastní pozornosti, k svatému mlčení Jáství. To je naším jediným cílem. Pokud bychom běželi s pohybující se myslí, nikam než do duality bychom nedospěli. Nedovolme tedy své mysli, aby mluvila. Nesmíme jí dovolit, aby se rozvíjela. Nesmíme ji nechat povídat. Na tomto stupni zamítneme každou myšlenku, každý obraz i každou naši představu, jakmile se jen vynoří. I myšlenku „já medituji“. To je metoda, jak zvládnout myslící princip. Pro většinu žáků je dosti těžká, myšlenkový pochod je úžasně mocný a trvalý. Unaví-li nás tento boj, můžeme podstoupit jiný.

Nemusíme nutně zamítat všechny myšlenky! Vybereme si jednu z nich a té se držíme – máme zájem jen o ni. Jde o myšlenku-cit „já“ čili ego. Snažíme se ji poznat. Jakmile vyvineme tuto snahu, naše ego začne mě-

nit svou povahu – bere vždy méně a méně podíl na těle a víc a víc přibírá vědomí vnitřního „Já“. Nakonec se v něm samo rozplyne. Když se totiž ptáme otázkou „co jsem já“, nakonec poznáme, že taková věc jako osobní „já“ nebo „moje“ ve skutečnosti není, protože tento klamný pocit zmizí a zůstane jen neduální, nedvojné „Já“, neosobní Jáství, bytí, božský stav, který je přirozeným stavem naší mysli, přirozenou zkušeností bezprostřední Pravdy. Stav, ve kterém není ego, je Pravdou! Tam, kde končí individuální „já“, existuje skutečnost, dokonalé bytí, absolutní „Já jsem“. Proto je rozpuštění ega naším jediným úkolem.

11. Milujme Já, zůstaňme v něm zakotveni! Jakmile jsme se ho jen vláskem dotkli, jakmile jsme jen maličko vycítili jeho bytí, vědomí nebo blaženost, zakotvěme v něm. Anebo stůjme v jeho čisté pozornosti. Když ho ale nebudeme dostatečně milovat, nebude to snadné. Pouze při splnění této podmínky – horoucí lásky – můžeme doufat, že setrváme v bdělosti a ustavičné pamětlivosti Já. Proto milujme své božské Já! A zkusme to hned teď, aby to nebyla jen teorie. Bez odkladu zaujměme tento vnitřní postoj a vypusťme ze svých srdcí vše, co mu překáží!

12. Po dlouhých cvičeních, čistém životě, stoprocentní oddanosti a vnitřní bdělosti rušivých myšlenek, nakonec ubývá jejich počet i jejich intenzita se zmenšuje. Naše touha po Bohu, naše láska k němu, náš zájem o poznání, naše vytrvalá cvičení ovládání mysli vzbudily a vyvolaly účast absolutna. Nyní musí být síla pozornosti snesena do jediného bodu v duchovním srdci. Ego, které se tam zrodilo, vrací se zpět do místa svého původu, aby v něm dobrovolně zemřelo.

Skončila naše touha? Skončilo naše úsilí? Vzdali jsme se opravdu všeho? I touhy po duchovnu?

Čekejme a naslouchejme. Vědomí je nyní připraveno, aby se osvobodilo od ega, jestliže mu to dovolíme svojí vysokou pasivitou. Blížíme se k jednobodovosti. Rozeznáváme již jen jediný bod ve svém duchovním srdci, do něhož se zvolna stahuje naše pozornost. Co máme dělat?

Naše běžné těžiště bylo dosud v osobnosti, v činném osobním jáství, v egu. Je třeba, aby bylo přeměněno do klidu a míru neosobní skutečnosti, čistého vědomí. Tím jsme právě my. Čisté vědomí Já není a nikdy nebylo odděleno od nás. Je to náš pravý domov. Cesta k němu vede bodem v duchovním srdci.

Nyní je třeba, abychom použili veškeré své energie a soustředivosti. Zároveň však musíme zůstat pokorní jako malé děcko v matčině náručí. Naše snaha musí být jemná, nenásilná, ale stoprocentní. Přitom ani na okamžik nesmíme pozorovat výsledky svého snažení... Jak je to subtilní! Musíme být zcela indiferentní k výsledkům duchovní práce, ať jsou jakékoli.

Jsou dvě pomůcky, jak uspíšit spojení s bodem v srdci: a) Když jsme po nějakou dobu pozorovali tento bod v soustředěné a oddané pozornosti k Já, položme se mu na ní na roveň; pokládejme se za tento bod. Odmítněme se považovat dále za činné jáství, tak jako jsme to činili dosud, zbavme se pocitu „já jsem činitel“. Buďme jenom v tomto bodě a tímto bodem. b) Jinou představou, která nám na tomto stupni může velmi pomoci, je pokládat onen bod v srdci za mistra, za gurua, ať už se jedná o gurua v těle či mimo tělo v našem vnitřním Já. Budeme tento bod pokládat za sílu mistra, přítomnost mistra,

zkrátka za sídlo božství. Vždyť mistr, jak již víme, není tělem, nýbrž naším nejvnitřnějším bytím, božstvím. S touto představou uvítáme s radostí a ve zbožné oddanosti jeho příchod a pak mu předáme veškerou další akci. My už nejsme, je jenom božství.

13. Někdy se dostaví dva divné pocity. Budeme cítit, že umíráme a zároveň, že začínáme žít v neosobnosti, v nepopsatelném osvobození.

Nebojme se pocitu smrti! Vždyť nejsme tělem, myšlenkami ani pocitem. Či jsme na to zapomněli? Buďme na pozoru, tento klam má tendenci se vracet. A tak – jestliže jsme nezvládli analýzy, jestliže jsme v touze po rychlých výsledcích toto počáteční cvičení rozboru podcenili – svádíme bitvu předem prohranou. Pokud jsme však dokonale pochopili, že nejsme tělem a proč, pak to nebude bolestné. Jen pozorně čekejme v pokorném odevzdání.

Stanovisko ega, které tak dobře známe, není jediným stanoviskem v životě. Stanovisko neosobního bytí je lepší a neskonale vyšší. Aby k němu došlo, stačí jen odložit ego. Pro zralou, čistou a moudrou mysl je to zkušenost naprosto přirozená, k jejímu prohloubení přispívá nutně i v této fázi alespoň částečné zatajení dechu.

Jedině tehdy, když jsme se nezbavili připoutanosti k tělu, se dostaví strach.

14. Čím častěji dospějeme k jedinému bodu v srdci, tím lépe pro nás. Den ze dne bude boj snazší, den ze dne bude odhodlání zemřít větší, víc a víc si budeme zvykat na nádherný, osvobozující pocit neosobnosti. Nakonec dojde k rozplynutí ega bez nejmenšího pocitu strachu a úzkosti.

Ale **pozor! Než k tomu dojde, budou nás blaženost, mír a rozplývání svádět k tomu, abychom se z toho radovali. Důvodů k radosti bude mnoho, ale radost samu si nesmíme v této úrovni cesty ještě dovolit. Byla by totiž předčasná. Dokud naše malé „já“ nebude trvale a úplně vlastněno, spaseno svatým božským „Já jsem“, radost z dílčích úspěchů, která není ničím jiným než jemnou formou egoismu, by byla překážkou konečného úspěchu.**

A teď ještě něco velmi důležitého.

15. Nesmíme si ani na okamžik myslet, že ego je v našem snažení odkázáno samo na sebe. Tato myšlenka je jedním z největších omylů na duchovní cestě. V této práci má každý z nás nesmírného a nanejvýš milosrdného pomocníka. Kdo to je? Ten, kdo je hledán! Je to naše vlastní Já. Ono není nečinné a není ani indiferentní k našemu úsilí. To si musíme jednou provždy uvědomit a této skutečnosti musíme svoji cestu přizpůsobit. Jak to uděláme? Jemně, ale v naprosté bdělosti a oddanosti budeme pozorovat naše božské „Já“, jak pracuje zevnitř. Budeme tiše pozorovat nesmírně jemnou, láskyplnou sílu, kterou nás ono k sobě přitahuje. Je to milost Boží. Važme si jí, klaňme se jí, milujme ji a prosme o ni neustále. Bez milosti by nebylo naše úsilí nic platné. Bez úsilí by však nebylo milosti. Vždyť koneckonců jedině milost je s to odstranit a zničit náš egoistický pocit „jsem činitelem“. Jedině ona nás může dovést k sobě samé a k poznání našeho vnitřního, božského principu, neosobního Já, které je totožné s absolutnem.

16. Nakonec vědomé úsilí docela ustalo a již není ani možné. Není co objektivizovat. Není, čeho bychom mohli být ještě svědkem. Dosavadní pocit „já jsem činite-

lem“ zmizel. Je jenom sat-čit-ánanda. Existence-vědomí-blaho.

Těsně před tím, než se tak stane, uvědomme si ještě jednu, poslední ideu. Totéž „Já“, které září v srdci jako neosobno, je také nekonečné jako prostor. Samo ze sebe naplňuje svět sebou samým, stále jej takto tvoříc. Svět není bez Já. Není rozdílu mezi „Já“ a světem. Jak říká mistr Mahariši: „Já září uvnitř jako osvobození, zevně jako svět.“ Toto je jóga nad protiklady.

17. Osvobození? Z čeho? Z otroctví? Vždyť ani tato zkušenost není konečnou Pravdou – v Pravdě není dualita. Proč jsme ji tedy vůbec tak úporně hledali? Protože v nás iluze omezenosti zapustila tak hluboké kořeny. Pro věky trvající nevědomost – proto je hledání nutné.

V Pravdě není protikladů. Protiklady jsou pravdivé jen relativně – když člověk zabloudí ze stavu Jsoucna. Ve skutečnosti je jen jediná Pravda, stejnost, jednota, jediná vesmírná mysl. Odstranění pocitu osobního jáství a vlastnění čehokoli přináší osvobození. Jednota nezná osobní „jáství“.

18. Před splynutím v této jednotě si proto s největší ostrostí – nikoli slovy, nýbrž přesvědčením – uvědomme, že obsah vědomí, který jsme s takovou námahou a s tolikerým úsilím již téměř opustili, se ve své podstatě neliší od svaté skutečnosti „Já jsem“! Za vteřinu či dvě rozdíly splynou v jednotícím ohnisku – v oceánu nadblažené nepopsatelnosti.

Až budeme opět vidět rozdíly, uvědomme si, že to jsou jen jevy, jen povrchové jevy. Vlny na oceánu bytí. My sami zůstaneme už navždy pouze pravdou bytí. Budeme vědět, že tyto jevy, jimž říkáme svět, nejsou od Pravdy odděleny, že jsou s ní zajedno, že jsou totožné s neko-

nečným, jediným „Já“. Můžeme proto zůstat klidnými a vyrovnanými i v činnosti a rozumně oceňovat rozdíly, jež příroda přináší, ale přitom budeme vždy vědět, že vše je jen jediným projevem, jediným obrazem skutečnosti „Já“, jedinou jednotou a stejností, nepojmenovatelnou, nevyslovitelnou, ale úplnou pravdou „Já jsem“. Vše jsou jen vlny na oceánu bytí. Nic vyššího tu k nalezení není.

♦

str. 173, kapitola: Co je samádhi?

Jóga má samádhi jako vrchol svého učení. Je to poslední stupeň k realizaci Pravdy. Je to nejpřirozenější stav člověka.

Realizovat samádhi začíná touhou ho poznat. A hned potom potřebujeme s čistou a zralou myslí prakticky ono poznávání cvičit. Co značí zralá mysl? K tomu se vztahu tento příběh. Jednou navštívil Rámakrišnu sedlák. Prosil a naléhal, aby ho světec uvedl do samádhi. Rámakrišna tak učinil teprve po delším váhání. Sedlák pak byl v samádhi po celý den. Když se však konečně z něho probral a shledal, že je večer, rozzlobil se na Rámakrišnu: „A tos mě, člověče, nemohl upozornit dřív? Kdy budu krmit krávy?“ Samádhi, které zažíval tak dlouho, mu bylo málo platné – nerozuměl tomu, co zažil. Avšak my všichni denně zažíváme samádhi a jsme podobni sedlákovi z příběhu. Jak to? Samádhi zažíváme v hlubokém spánku. Bohužel si ho nejsme osobně vědomi dříve, než skončí. Pak ano. Takže o něm tu a tam víme, ovšem nepřímo, jen jakoby vzpomínkou. Ale povšimněte si, jak lahodné je spočinutí mysli těsně po probuzení z hlubokého spánku. Takový je stav po samádhi. Jaké musí být ono samo! Měli bychom si vážit hlubokého spánku a probírat se z něho pokud možno jen velmi, velmi pomalu. A snažit se co nej-

častěji se rozpomínat na stav po něm, na stav po hlubokém spánku. Klidně si ho ve vzpomínkách uvědomovat. To je dobrá příprava na vědomé samádhi.

Jak k tomuto samádhi ve spánku vlastně došlo? Mysl se během hlubokého spánku zastavila, stala se jednobodovou a přešla jakoby za čas a prostor do svého přirozeného, výchozího prastavu. Jde tedy o stav spontánní, avšak nevědomý. Naštěstí to není jediný případ samádhi, jež bezděčně zažíváme. Někdy můžeme totiž zažít samádhi i během dne. Kdy? Jakmile se mysl zcela utiší, například při nenadálém rozevření výhledu na daleký obzor. Bylo tam krásně, řeknete při vzpomínce na pěknou vyhlídku. Ale nebylo tam krásně jen zevně. Vnější krásu – lesy, pole, louky, oblaka – můžete vidět odkudkoli, a někdy dokonce lépe. Na vyhlídce jste však zažili něco víc. Něco, co si vzhledem k bleskové rychlosti zážitku skoro ani neuvědomíte. Vy pouze víte, že vám tam bylo dobře. Proč tomu tak bylo? Vaše mysl samovolně na okamžik opustila vžitou představu „já jsem tělo“ a než se vžila do méně konkrétních představ, jako jsou „vidím daleký obzor“ nebo „pozoruji to a to“, než se tam jakoby přenesla, vzniklo v ní na nepatrný zlomek vteřiny vakuum, do něhož vstoupilo to, co je za myslí: klid, mír, svoboda. Jinak řečeno, vaše mysl se na malý okamžik stala jednobodovou, vrátila se do svého přirozeného stavu a zažila samádhi.

Dočasně. Protože myšlenky, touhy vidět, co je na obzoru, a snahy zažít něco jiného, nového, zdánlivě lepšího vás z něho znovu vypudily. Lepšího? V samádhi je mír, klid a naprosté bezpečí. Není nic lepšího než mír – a přece se v něm neudržíme, přece z něho utíkáme. Proč? Protože dosud trvalý mír doopravdy nechceme. Náš pře-

vážně osobní zájem je zatím někde jinde – v oblasti dění, v oblasti neklidu, v touze po zažívání čehosi, ve snaze být něčím nebo někým, hlavně ne jenom být. Takže když dosáhneme vnitřního míru, byť i jen na okamžik, spěcháme zas co nejrychleji ven, z něho pryč. Nevážíme si svého míru a jsme tak trochu jako onen sedlák z příběhu. Pospícháme nakrmit krávy.

V průběhu života můžeme zažít a mnohdy zažíváme nenadálé samádhi – při návalu neočekávané radosti, ale třeba i při náhlém, velmi prudkém leknutí. V těchto případech se naše mysl na zlomek vteřiny zastavila, přestala vibrovat a stala se náhle jednobodovou – vrátila se ke svému prameni a my jsme mohli zažít klid a mír samádhi.

Jenomže tyto případy samádhi, až na hluboký spánek, jsou úplně ojedinělé. Jsou to vlastně jakési náhody v běhu osudu. Co dělat, aby se staly naší záměrnou zkušeností, duchovní potravou a posilou, a nakonec i zkušeností nepomíjející, trvalou? Odpověď je jednoduchá. Záměrně cvičit veliké umění klidu mysli, umění jednobodového soustředění mysli. Jinými slovy: ztotožnit se s posledním pozorovatelem v člověku. Poslední pozorovatel v člověku je čisté, neosobní, božské vědomí Já. Toto vědomí, protože samo je posledním pozorovatelem, není možno poznat nějakým dalším pozorováním, protože žádný další pozorovatel není. Je jen možnost ztotožnit se s ním, stát se jím. A to se právě děje v jógovém samádhi.

Rozeznáváme dva základní druhy samádhi: savikalpa a nirvikalpa.

Při savikalpa v člověku zůstává vědomí individuality, a tedy i snaha po udržení nebo prohloubení dosaže-

ného duchovního stavu. Není tudíž konečné. V savikalpa samádhi se neztrácí rozlišování mezi pozorovatelem na jedné straně a poznávaným na straně druhé. Tyto rozdíly zde zůstávají po celé savikalpa, i když se dospěje třeba k jeho vrcholům, k zažití stavu já jsem svobodný, já jsem nepřipoutaný. To jsou ústřední pojmy úspěšného savikalpa samádhi.

Ale přece jen jsou to ještě pojmy, pojmy vysoké, nanejvýš pravdivé, řekl bych reálné pojmy, žádné smyšlenky nebo dohady; jsou to zkušenosti odpovídající základním charakteristikám konečné Pravdy – ale přece jen jsou to pořád ještě pojmy, nic víc. Není to Pravda sama. Jak jen to říci přesněji? Pravda je bez pojmů a cesta k ní vede přes nirvikalpa samádhi. Pro většinu hledajících je bezpodmínečně nutné chápat rozdíl mezi nimi – mezi savikalpa a nirvikalpa. Pokusím se tento rozdíl objasnit příměrem, podobenstvím.

Představme si slunce jako symbol absolutní pravdy, bytí. Jediné, bez druhého, neduální. Toto slunce září. Vycházejí z něho paprsky „Já jsem“, které u svého vzniku, u slunce, mají charakteristiku nekonečné, neosobní existence, nekonečného vědomí a nesmírného, neextatického blaha. Blaha charakterizovaného ve svém zenitu jako „já jsem nekonečná svoboda“. Na druhém konci paprsku je osobní ego. To již není svobodné, protože se sdružilo s omylem, že je jen tělem obklopeným okolním světem a myšlenkami.

Chce-li se ego vrátit ke svému zdroji, ke slunci, musí tento omyl odložit a po svém paprsku se vrátit zpět ke slunci. Přes co půjde? V prvé řadě přes svou vlastní karmu. Přes hříchy, omyly, které si cestou vytvořilo. Proto se člověku na duchovní cestě karmické vyrovnání zrych-

luje. A přes co musí jít u samého konce cesty? Přes neosobnost existence, vědomí a blaha, což je vlastně jedna jediná kvalita ve třech vyjádřeních – leží jak na okraji slunce, tak i v slunci samém.

Existence, vědomí, blaho při okraji slunce jsou jakoby čistou emanací slunečního světla, světlem neosobního slunce bytí. Říkám světlem, ale pozor! Toto světlo těsně u slunce je vlastně sluncem samým – a není sluncem samým. Je a není. Jak tomu rozumět? Záleží na tom, jak je tato sluneční koróna zažívána. Zažívá-li ji bytost v egu, zažívá ji jako záření slunce, sluneční světlo, nikoli jako slunce samo. Zažívá-li ji bytost, která je víceméně prosta ega, zažívá ji víceméně jako slunce samo, jako božství. Bytost s egem spáleným, tedy prakticky člověk bez ega, mudrc – vše zažívá jako Boha. Dotyčnému člověku se tento stav zdá naprosto přirozeným, protože poznává, že z něho vyšel, že je to vlastně on sám, jenže na sebe pozapomněl.

Člověk cvičící savikalpa samádhi a setrvávající dosud v egu zažívá tyto vysoké božské charakteristiky individualizovaně jako korónu sluneční. Odevzdá-li se jim zcela, odevzdá-li se úplně existenci-vědomí-blahu, umenší-li svoje ego láskou, oddaností a zpokorněním, může je zažít více nebo méně neosobně, univerzálně. To znamená, že se jimi více nebo méně stává.

Je to taková vysoká a napínavá hra s božskými vlastnostmi, přívlastky, na kterou tyto reagují jako lékárnické váhy. Nesmírně citlivě, naprosto přesně a bezprostředně. Pamatujme si jednou provždy: Bůh je připraven nás pohotově přijmout k sobě zpět bez ohledu na to, jak dlouho a jak daleko jsme zabloudili. Záleží jen na nás, zda k němu skutečně chceme nebo ne.

Jógin v savikalpa samádhi má právě toto dilema. Buď znovu sklouzne zpátky do omylu ega, nebo konečně a neodvratně půjde po svém vlastním paprsku až k prameni světla a splyne s ním. Toto je tedy stav savikalpa samádhi. Stav živého paprsku světla těsně před světlem samotným, před pramenem života. Proto jej zažíváme tak blaženě.

Ale kde začíná záře slunce a kde slunce vlastní? Je možné je rozlišit? Ano! Hranice je tam, kde záře světla již nevyzařuje do prostoru, ale zůstává uvnitř hvězdy. Stav uvnitř hvězdy je nirvikalpa samádhi. Nirvikalpa samádhi máme dvoje: dočasné (kévala) a trvalé (sahadža).

Dočasné nirvikalpa samádhi stejně jako savikalpa může opět být buď vnitřní, nebo vnější. Při vnitřním zmizí pozorovatel, pozorované i pozorování, jako by nikdy neexistovaly, při vnějším pozorovatel i jeho svět existují dál. Nirvikalpa samádhi je tedy samádhi prosté záře, správněji řečeno prosté ven vycházející záře. Ne že by tu žádná záře nebyla. Ona tu je, ale je uvnitř. A uvnitř slunce je přece energie mnohokrát větší a intenzivnější než ta, která vychází navenek, je ale prosta zevních kmitů, prosta myšlenek. Prosta i tak vysoké ideje jako je idea „Já jsem svobodný“, „Já jsem nepřipoután“.

A přece jsou zde všechny vysoké ideje obsaženy samy v sobě – latentně nekonečně, mlčky žhnou. Stav tohoto vnitřního žhnutí, stav této nejvyšší možné askeze je právě moudrostí nirvikalpa samádhi. Všechny děje i nedění jsou zde obsaženy ve své podstatě, ve svatém ne-poznávání. To je vnitřní nirvikalpa.

Jak se dosáhne savikalpa a jak se dosáhne nirvikalpa samádhi?

Bhagavadgíta říká: „Sekerou bezzájmovosti rozetni provaz ne-poznávání.“ Což znamená, že samádhi se dosáhne nejvyšší bezzájmovostí, nejvyšší indiferencí.

První savikalpa samádhi, tzv. savikalpa sdružené s předmětem, se dosáhne indiferencí k viděnému předmětu. Předmětem jsou tu mentální stavy člověka – jeho vlastní myšlenky, jimiž on vidí svět, city, touhy, představy, lidské strachy, víra a nevíra, zkrátka všechno, co může být obsahem mysli. To všechno pokládejte za poznatelné předměty, za objekty, za věci viděné, přičemž jejich posledním pozorovatelem je neosobní Já, božské „Já jsem“. Vy jste však k těmto viděným předmětům naprosto indiferentní! Jen o vašem čistém, vnitřním „Já jsem“, jen o tomto božském vědomí myslíte jako o jejich svědku, jejich posledním pozorovateli, o vidícím. Postup meditace je tedy následující: Představy se v mysli objevují a zase mizí, a vy je tiše, nezaujatě pozorujete. Důležité je, abyste je pozorovali naprosto indiferentně, jako by k vám a vám nepatřily. Jen o svém čistém vědomí myslíte jako o jejich svědku. Nemyslíte, spíše si je jenom uvědomujete. Výsledkem bude odtržení, odloučení, osvobození od těchto představ, což je právě ono nižší savikalpa samádhi. Anebo si položíte otázku: „Kdo je ten, kdo toto vše pozoruje? Kdo jsem já?“ Výsledek je stejný. Klid, mír, osvobození od egoismu. Nepodceňujte toto samádhi jen pro název „nižší“. Říká se mu tak proto, že je ještě sdruženo s poznatelným předmětem myšlení. Jeho výsledkem je klid, nesmírný klid, kdy z vás všechny starosti odpadají. Prostě se u vás neudrží.

Vyšší samádhi se cvičí tak, že si energicky řeknete a jasně uvědomíte (realizujete): „Já jsem existence, vědomí, blaho, sám, jediný, prost duality!“ To je první mož-

nost, hodící se zejména pro silnější a rázné temperamenty. Je však možné použít i otázky „co jsem já“, „odkud pramení jáství“ apod. Tyto otázky nemusí být vyslovovány, je lépe je trvale udržovat jako vnitřní tázací postoj. Átmavičára, sebedotazování je druhou alternativou této cesty.

Ke všem ostatním myšlenkám a hlavně k myšlence těla se stanete rovněž naprosto indiferentními. To, co si takto pevně a neochvějně myslíte, tím se skutečně stáváte. Platí to zejména pro první možnost. Zkrátka, je v poutech, kdo myslí, že je spoután; je osvobozen, kdo myslí, že je osvobozen. To je stoprocentně pravda!

Někdo by mohl namítnout: „Ale vždyť tohle je autosugesce!“ Dobrá. Proč ne! Vždyť je to autosugesce správná, pravdivá. „Já jsem tělo“ je také autosugesce. Živíme ji celý svůj život, po tisíce inkarnací, přestože je to autosugesce nesprávná, nepravdivá. Zkuste si to, zkuste ten rozdíl, a uvidíte.

Zkušenost „Já jsem existence-vědomí-blaho“ je pravdivou zkušeností, nebo alespoň relativně pravdivou. Relativně proto, že je ještě jeden vyšší stav – Pravda sama. Ale již savikalpa samádhi, tato emanace Pravdy, tato záře slunce, tato sluneční koróna v sobě nese základní charakteristiky pravdivosti. Proto není marné ani zbytečné cvičit subjektivní představy „Já jsem existence-vědomí-blaho, sám, zářící, nekonečný, jediný, prost duality“.

Jestliže v tomto vysokém koncentračním stavu myslíte správnou představu, pak jí jste. Co mysleli, tím byli – tak bylo řečeno o nejvyšších mudrcích.

Vy ale můžete cvičit savikalpa samádhi nejen s představou subjektivní, ale i s představou zevní, objektivní – například když si jasně, hluboce a jednoznačně

uvědomíte, zrealizujete, že nějaká věc (slunce, sklenička) je ve své podstatě existencí, vědomím, blahem. V tomto objektivním savikalpa se člověk stane indiferentním ke jménu a tvaru zvolené věci. Je to tak, že všechny věci mají pět charakteristik: existenci, vědomí, blaho, jméno a tvar (sat-čit-ánanda-náman-rúpa). Vyloučíte-li z věcí jméno a tvar, zbude existence-vědomí-blaho. A to jsou známé a hledané charakteristiky božství.

Je pravděpodobné, že objektivní savikalpa bude pro většinu lidí obtížnější než subjektivní. Ale jestliže se nám již podařilo subjektivní samádhi, objektivní jde poměrně lehce. Pak ať se podíváte indiferentně na cokoli – člověka, zvíře nebo věc –, je to božské, je to prázdné, ale v nejvyšší plnosti bytí!

Ani vy sami nejste tomuto svatému prázdnu kterékoli věci nijak vzdáleni. Nepoznáváte je jako oddělené od sebe, nýbrž jako sobě vlastní – jako sobě samému vlastní, jako své vlastní bytí. Je to zkušenost, kterou žák jógy cvičí zprvu s jistým úsilím, později se úsilí zmenšuje, až je meditace docela spontánní, automatická.

Existuje ještě jedno vyšší savikalpa samádhi sdružené s objektivní představou – když si uvědomíte a hluboce uskutečníte, že to, co ve všech věcech včetně vašeho těla zůstává nezměněné a nezměnitelné, co je stejné přirozenosti v minulosti, budoucnosti i přítomnosti a co není omezeno ani časem, ani prostorem, to jehož charakteristikami jsou existence-vědomí-blaho, jest jediným absolutním jsoucnem, jest brahma, jest Bůh.

Toto nejvyšší savikalpa samádhi, vyžadující ke svému uskutečnění nepřetržité rozjímání v nejvyšší možné síle lidské soustředivosti, je však stále ještě nižší než nirvikalpa samádhi.

Žákovi se doporučuje cvičit nejprve subjektivní savikalpa samádhi, a když se zdaří, provést transformaci v toto objektivní savikalpa samádhi. Je to taková pěkná hra s Bohem. Nebojte se Ho! Nikdo není laskavější než On.

Nirvikalpa samádhi vyplývá jaksi samo sebou jako ovoce na stromě zvaném savikalpa. To je tak: stálým cvičením, stálou praxí savikalpa, stálým odpoutáváním se od předmětů smyslů, stálou indiferencí ke jménům a tvarům se mysl stane pevnou, prostou kmitů, prostou vlnění, prostou chtění a jakéhokoli rozptylování a rozrušování. Mysl nekmitá, je jako plamen svíčky na místě chráněném před větrem.

Nirvikalpa samádhi předpokládá jednak upnutí pozornosti na Já, jednak naprostou indiferenci, necitelnost mysli k předmětům i zvukům, tedy i k takovým předmětům uvědomování jako jsou touha či hluboké představy a zkušenosti včetně nanejvýš osvobozujícího pojmu „Já jsem svobodný, nepřipoutaný“.

Tato zkušenost savikalpa samádhi („Já jsem svobodný, nepřipoutaný“) je tak vysoká a tak nesmírně vznešená, tak jedinečná, že ji nelze ani přibližně popsat nebo jakkoli vylíčit, zejména pak její intenzitu nelze k ničemu přirovnat. Úchvatné, nadblažené osvobození. Člověk, který vědomě prožil tuto zkušenost byť i jen několik vteřin, je jí poznamenán na věky. Třeba celý svůj život a všechny příští po ní bude toužit, dokud jí znovu nedosáhne. A teď si představte, že když jí dosáhne, musí ji znovu a znovu opouštět, chce-li se dostat dál.

Blaženost v srdci, mír v srdci, svoboda v srdci, to je savikalpa samádhi. Ale jedině nejvyšší indiferencí k těmto vnitřním, osvobozujícím a paradoxně i připoutávajícím zkušenostem dojde člověk uskutečnění svého pravé-

ho Já. Dojde ponoření do Já, do pravdy Já, do slunce samotného. To je nirvikalpa samádhi. Co je o něm možno říci mimo skutečnost, že je třeba se naprosto všeho vzdát, aby bylo dosaženo?

Ale právě tady bývá někdy kámen úrazu na duchovní cestě. Důsledkem je odchýlení, zdržení na cestě, odchýlení k pozorovanému – zejména k blaženostem a někdy i silám, které se mohou po úspěšném savikalpa objevit. Na těchto silách a blaženostech můžeme ulpět a někdy si i vytvořit aureolu vlastní svatosti a libovat si v ní. Jedině neulpění na výsledcích savikalpa, **jedině bezzájmovost k jakýmkoli zázračným silám i blaženostem vede k nirvikalpa samádhi**.

Není to ale jednoduché, právě pro tu nesmírnou blaženost a lákavost sil. Síly? Výborně! Zázračné síly by se daly použít k altruistické činnosti, myslí si třeba jógin... a už je v tom! Jeho ego se opět, jako už tolikrát, ubránilo konečnému zániku. Upevnilo se v silách nebo ve vlastní svatosti a jógin se zastaví ve svém vývoji nebo jde zpět, aniž to zprvu pozoruje.

Je ověřenou zkušeností, že z lákadel savikalpa se neunikne hned napoprvé. Člověk – aby tuto vysokou sféru mohl vůbec opustit – si na ni musí nejprve zvyknout, ustálit se v ní. Je to sice zase paradox, ale je tomu tak – vždyť jak by mohl hned napoprvé opustit něco tak vysokého, že nic vyššího, jak se mu zdá, snad ani nemůže existovat? Teprve když se v tomto stavu obrazně řečeno trochu upevní a přitom k němu nepřilne, když má tedy jasnou mysl pro rozlišování v sobě, pro diskriminaci toho, co zažívá, teprve tehdy pozná, že ještě není u konce cesty.

Jak to pozná? Stále ještě někdo nebo něco tuto zkušenost zažívá, stále ještě je zde poslední pozorovatel, stále ještě byla tato vysoká odosobňující zkušenost objektem pozorování.

A pak... pak se buď odhodlá, nebo neodhodlá jít dál. Odhodlá-li se, jde k Pravdě samé, do nitra hvězdy, kde pozorovatel, pozorování i pozorované splývají v jedno. Jde přes savikalpa samádhi k nirvikalpa. Odloží blaho a jde, konečně jde. Někdy jde přímo – to když už savikalpa samádhi prohlédl a nedopustí, aby jím byl dále zdržován. Kdyby jen tušil, co ho čeká v nirvikalpa samádhi, jak teprve by i z tohoto nejvýš osvobozujícího savikalpa pospíchal!

Protože co je to nirvikalpa? Správná a plně výstižná odpověď je opět nesmírně těžká, ale zkusíme ji vyjádřit opisem: Jestliže ono nanejvýš okouzlující a osvobozující blaho, které poskytuje člověku savikalpa samádhi, znásobíte nekonečnem, dosáhnete nirvikalpa samádhi. Ani trochu nepřeháním. Taková je pravda. Blaho savikalpa je totiž ještě blahem individuálním, blahem bódhisattvů, andělů a božstev, blahem vysokých individualit. Blaho nirvikalpa je nad-individuální a tak bezprostředně božské, lépe řečeno Boží, že už to ani není blaho. Tímto názvem bychom onen pojem Boží jsoucnosti snižovali. Nazývá se též překročením nebo vystoupením z blaženosti. Je a není blahem... Jak to říci lépe? Je možno popsat něco nepopsatelného?

Vztah mezi subjektem a objektem zde mizí úplně. I vlastní aktivita vědomí – ono pozorování pozorovaného pozorovatelem – mizí. To je. Mysl v nirvikalpa zcela zastaví svoji činnost. Jakákoli snaha po udržení a udržování tohoto stavu rovněž zmizí. Je to neúsilná stabilita.

Neúsilné vědomí bez tvaru. Proto to ani v nejmenším není otupělost, nebo snad hluboký spánek, ačkoli v něm právě tak jako v nirvikalpa panuje naprostá nepřítomnost duality. Mysl je vnitřně aktivní jako samožhnoucí nebo samoosvětlující energie uvnitř slunce, která se ani v nejmenším od slunce neliší, protože sama je sluncem.

V hlubokém spánku není vědomí Já, zatímco v nirvikalpa samádhi není nejmenší pocit neznalosti Já. Naopak. Jde o ztotožnění se s Já, o realizaci Já jakožto jediného skutečného principu bytí, který je základem všeho existujícího, jako je slunce základem všeho na této planetě – principu, který je bez kvalit, bez potřeb, bez připoutanosti. Není zde žádná myšlenka ani idea, mysl nereaguje na podněty vnitřní ani vnější. Ona jenom jest. Je to naprosté naplnění. Naprostá plnost vědomí, že se ani vědět nechce. V tomto stavu není možné si přát něco vyššího – jednoduše proto, že nic vyššího není a že není ten, kdo by si to mohl přát. Je to nejvyšší zkušenost, pro kterou není slov.

Tato zkušenost může být trvalá, nebo dočasná. Při dočasné zkušenosti je po jejím ukončení člověk opět podroben nevědomosti a upoutanosti. Při trvalé zkušenosti je navždy svoboden. Dočasnému samádhi se v sanskrtu říká kévala, trvalému sahadža nirvikalpa samádhi.

Opakuji! Nirvikalpa se dosáhne jedině naprostou indiferencí, naprostou necitelností mysli k jejímu vlastnímu obsahu, ponořením se do Pravdy „Já“, do átmana.

Závěrem si pamatujme jedno – cílem člověka není útěk ze světa, nýbrž pochopení Boha i světa jakožto jednoty.

Milý přátelé! Budeme se spolu chvíli cvičit ve velikém umění tichého mlčení a bdění, v umění klidu mysli.

Posaďte se zpříma, dýchejte jemně, zpomaleně, ale nenásilně! Buďte bdělí! Zavřete oči a pozorujte, jak před vaším duševním zrakem defilují vaše vlastní myšlenky a představy jakoby samy od sebe! Nespojujte se s nimi! Buďte k jejich proudu tak indiferentní jako starý, tichý, pevný strom na břehu řeky. Tato pevná a tichá pozornost, to jste vy. To je vaše základna bytí.

Staňte se nyní úplně indiferentními k myšlenkovému proudu. I k myšlence těla! Jakoby se vás vůbec netýkala. Nesledujte ji ani trochu! Namísto toho obraťte pozornost na svoji vlastní základnu bytí, na pozornost samotnou. Pozornost na pozornost! S láskou k ní, s citovou oddaností... Tiše, klidně a odevzdaně, ale pevně. Buďte jako ten tichý strom na břehu řeky... Myšlenky se objevují a opět mizí... Nedbejte jich! Vy jste.

Eduard, Jóga velkého symbolu

str. 6

Jóga velkého symbolu začíná závratnou poučkou: Nemysli na minulost, nemysli na budoucnost, nemysli na to, že prodléváš v tichém pozorování pozornosti. Což vlastně znamená: Nemedituj! Buď! Ať to zní sebevíc paradoxně: Nemedituj! Buď!

Být. Jen být. Ne něčím, nebo někým. Jen být samotným, neosobním Bytím. Být prázdným, to znamená uvolněným od všeho ostatního. Ale být prázdným všeho, znamená být Prázdnem samým.

Nauka o Prázdnu. Jaké to zvláštní učení. A přece nic nového pod sluncem. Představme si, co by se stalo, kdyby zmizely všechny vlastnosti toho, co vnímáme. Všechna jména a všechny tvary, složení a zdánlivá pevnost věcí, jejich barva, drsnost nebo hladkost, vůně, chuť, třpyt, teplota a všechny ostatní vlastnosti. Co zbude? Sat, čit, ánanda – existence, vědomí, blaho. Ale co je to existence-vědomí-blaho? Je to něco, co lze uchopit? Nějaká věc? Není to tedy ve skutečnosti jen Prázdno? Bezmezné, nekonečně veliké Prázdno? Nepostižitelné? Nedefinovatelné?Tedy negace, jak byste možná řekli.

Pro většinu lidí se Prázdnota rovná nicotě.

Ale co je Nicota? Něco, co je bez jevů a bez představy, které potřebuje lidská mysl k tomu, aby mohla vůbec o něčem přemýšlet. V překladu to znamená Nirvána. Nirvána je ticho bez zvuků, bez tvarů, bez činnosti. Je to nic? Ne, není to nic! Neboť tato nesmírná Prázdnota, šunjatá, jak jí říkají Tibeťané, není prázdnem ničeho. Existence-vědomí-blaho není ničím, ono Jest.

Vůbec to není místo. Je to stav. A ať se to zdá sebevíc zvláštní a ze začátku téměř nepochopitelné, tento stav je pravým původem všeho, co existuje.

Tato neomezenost je absolutním jsoucnem, příčinou a původcem všeho neomezeného. Neboť Nirvána, Prázdnota, je absolutnem. Ale Prázdno – absolutno není identické s nicotou. I když v něm nic není, ono samo není ničím, ale ono Jest. Není individualitou, není individuem, ale jest. Neboť má jedno jediné, co žádná věc a žádný tvar, či jméno, čas ani prostor nemohou postrádat, mají-li vůbec existovat.

Co to je? Je to Bytí. Kladné Bytí. Bůh jest. Třebaže není něčím speciálním, naprosto není nicotou. On jest, možno-li to tak říci, právě negací nicoty! Bůh je bytím. A proto být, jenom být, znamená realizovat ho! A to je právě úvodní požadavek jógy velkého symbolu.

str. 10

Trátaka je způsob, jak ovládnout mysl pomocí zraku. Víme, že naše mysl se nejvíc zaměstnává tím, co zaznamenávají naše smysly, především zrak – tedy obrazy věcí viděných. Zavřít oči nepomáhá – když je zavřeme, pozorujeme dál obrazy, které si představuje naše mysl. Toto pozorování obrazů, ať viděných mimo naše tělo nebo představovaných, tvoří devět desetin obsahu naší mysli. Takže spoutáme-li zrak zevní i vnitřní, spoutáme tvoření obrazů a staneme se pány devíti desetin naší mysli a to už za to stojí!

Postup je následující: upneme zrak na nějaký předmět umístěný pokud možno v úrovni našich očí ve vzdálenosti maximálně jeden a tři čtvrtě metru. Může to být bod na stěně, může to být květina, obraz nebo foto-

grafie vašeho duchovního mistra. Může to být ale také nějaký krystal, nebo lesknoucí se kousek kovu či kapka rosy. Zpočátku na předmětu vizuálního soustředění tolik nezáleží, později, v pokročilejším stupni, je však správná volba velmi důležitá, protože i předměty denního života mají svou duchovní emanaci, kterou od nich přijímáme. Je tedy dobré volit si věci duchovně čisté, ryzí, pokud možno nesložené a nesložité, s duchovními aspekty, povznášejícími mysl.

Na takový předmět upneme pak svoji pozornost, ale nepřemýšlíme o něm. Jen se naň díváme – klidně a pozorně, ale nezaujatě, indiferentně, aniž bychom přitom pohybovali očima. Když pozornost k předmětu ustálíme, stáhneme ji opatrně po lince pohledu od předmětu do duchovního srdce, do svého nitra. Oči přitom necháme dál otevřené, stále se díváme na náš předmět, ale jako bychom jej už neviděli. Zrak je jím tedy spoután, ale pozornost je obrácena na sebe samu. Netěká od obrazu k obrazu, netvoří si představy, nepoznává – jenom Jest.

Být. Opět jsme u tohoto postulátu. Být, to je moudrost ne-poznávání. Mysl je prosta všech myšlenkových procesů. Netvoří další myšlení. Nezaznamenává smyslové vjemy. Jenom jest. Je pokorná, a přitom nemyslí, nehloubá, nepozoruje, neuvažuje, vědomí zachovává ve svém přirozeném, nerozptýleném stavu.

str. 13

Pro šťastné je tělo vodítkem ke svobodě, protože jen v těle je možno ji zažít, ale pro ostatní je vůdcem k nižším, bídnějším existencím.

Tento náš život je mezníkem, od něhož může vést cesta buď vzhůru, nebo dolů. Náš čas je zde draho-

cennou dobou, v níž se každý musí rozhodnout k té či oné cestě, k dobru nebo zlu.

Je proto třeba jít jasně k cíli. Je třeba pochopit klamnost obecně rozšířených názorů o pravé skutečnosti ega, to je pochopit klam ega. Za tím účelem musí být vědomí udržováno v utišení, v němž mlčí myšlenky, pojmy a poznatky tak, aby se přesmeklo do stavu mírného klidu, jehož udržování se děje vyciťováním osobního svědka „Já“ v pozadí mysli – říká se tomu tiché myšlení. Pak mohou plynout dny, měsíce a třeba i roky, aniž by člověk něco postřehl. Když se však tímto mírným klidem nedá svést k zapomenutí a k nevědomosti, nýbrž si uchová úsudek čili schopnost uvědomování – rozlišování – dosáhne čirého stavu pokojného vědomí čili nadvědomí.

Tento stav nadvědomí nemůže být prožíván osobou, nýbrž pouze tím, co je v člověku neosobního, nadlidského.

Původem tohoto stavu bylo zírání do nitra pozornosti, stálá vnitřní bdělost. Avšak tato vnitřní bdělost nesmí být citově chladná, musí být podniknuta v soucitném zaměření, to jest v touze, aby zásluhy vlastní námahy nenesly užitek klamnému egu, ale aby byly obráceny k obecnému blahu. Musí být vztyčen a jasně se rýsovat cíl touhy, vznešenější nad jiné oblasti myšlení. Je nutno mít tak hluboké požehnání pro druhé, že jím jsou vytlačeny i vlastní uvědomovací procesy myšlení.

A ještě něco. Tak jako samotné jméno potrava netiší hlad, nýbrž hladovějícímu musí být podáno jídlo, stejně tak člověk, který chce zakusit prázdnotu myšlenek, musí pozorovat Prázdno tak hluboce, až je sám prožije. To znamená, že musí ustavičně cvičit duchovní bdělost vědomí, až se tato stane automatickou, to jest, až se sta-

ne člověku zvykem a přejde sama od sebe do velikého nepopsatelného ne-vědomí.

str. 15

Vnitřní bdělost nesmí být jen intelektuální, ale musí být bezprostředně provázena altruistickou náladou nebo hlubokou citovou oddaností k hledanému cíli. Tím se vymýtí z duchovní cesty prvek egoistického snažení.

str. 15

Buďme bdělí svého vlastního bytí. Nežádejme si něčeho nového, jiného, čím nejsme, ale buďme tím, čím ve skutečnosti již odjakživa jsme. Svolme v sobě k probuzení pravého skutečna v nás.

str. 19

Kdybychom to měli říci teologicky, Bůh jenom je! Realizovat ho, znamená realizovat svobodu, což z hlediska člověka neznamená nic jiného než zbavit se otroctví myšlenek, strachu a tužeb. Zbavit se otroctví myšlenek a tužeb, zase neznamená nic jiného než zbavit se ega, neboli prohlédnout omyl ega, prostě být svoboden, a to neznamená nic jiného než pouze být. Kruh se uzavírá.

Jak to provést?

Jóga velkého symbolu má návod – opusťte normální postoj! Chtění a nechtění nahraďte postojem odevzdané, nesmírně bystré bdělosti!

Co je to bdělost? Být naprosto bdělým znamená být vědomým si svého Já. To je vrchol bdělosti. Nic nechtít. Jen si uvědomovat Já, bez chtění, bez uchovávání čehokoli.

str. 22

Mahariši z Arunáčaly říkal: „Nedívejte se na věci jako na věci, ale jako na Boha!“ Ale jak se máme dívat na Boha? Očima jej přece nemůžeme spatřit, na to nestačí, neboť samy jsou jen nástrojem. Na Boha se tedy můžeme dívat jen božským pohledem, tedy jen božstvím, které se v nás samých projevuje čistým srdcem.

Blahoslavení čistého srdce, neboť oni Boha viděti budou! Co to znamená?

Znamená to, že pouze absolutno může vidět absolutno, jinak řečeno, že se člověk musí obrátit do nitra, a utišit se tak, aby v něm zářila (tj. „viděla“) jen všudypřítomná božská podstata. Musíme se stát indiferentními ke jménům a tvarům věcí a uvědomit se vnitřně nejen v sobě samém, ale i ve věcech jako jejich existence, vědomí a blaho. To je ztotožnění vnitřní božské podstaty člověka s vnitřní božskou podstatou věcí.

Jak říká Pradžňápáramitásútra: „Nejhlubší poznání se uskutečňuje jen převelikou čistotou mysli.“ Nikoli likvidací mysli, ale pochopením jejího obsahu „převelikou čistotou mysli“.

Ještě jednou si to řekneme z jiné stránky: Zastavíme-li pohyb smyslů a utišíme-li současně svoji mysl až do její prapůvodní čistoty – prázdnoty – bez dalšího rozvíjení mysli a jestliže v tomto stavu tiše a pokorně zůstaneme jako malé děti, začne se v nás vynořovat to, co tam odjakživa je – božské vědomí. Dochází k zastavení vnímání, smyslovosti, k rozpuštění vnímání jmen a tvarů, které později přejde v nenásilné zření Boha všude a ve všem. Zření? Ono to není zření, ale spíš chápání univerzální existence. On je ve všem a vše je v něm.

Velmi výstižně o tomto stavu mluví jeden zenový koán. Žák se ptá mistra: „Jak můžeme proměnit tyto hory a řeky v Já?“ A mistr mu odpovídá: „Jak vlastně měníme Já v tyto hory a řeky?“

První část koánu se týká odtažení smyslů od věcí, rozpouštěním věcí (empiricky prožívaného vesmíru) do vědomí. Druhá část se týká vědomého tvoření vesmíru.

str. 23

Ten, kdo dosáhl hlubokého Poznání, prožívá stav, jemuž se říká „prvotní tvoření“. Podmínkou je obrácení mysli do nerozptýlenosti, do jednoho bodu, s touhou po Pravdě a s uvědoměním si jí nejdříve v nás a potom cestou moudrosti ve všem.

Jen zcela výjimečně můžeme k tomuto poznání přijít i bez metafyzických úvah, a to bhaktijógou, cestou lásky k Bohu. Ale musí to být ta nejvyšší láska, jaké je člověk schopen, vesmírná préma, jak se jí říká, a člověk v ní musí na sebe sama naprosto a úplně zapomenout.

Čím větší je láska k Bohu, tím menší je zájem o vlastní osobu a tím menší je i připoutanost k okolnímu světu – nejen ke jménům a tvarům věcí, ale i k našim vlastním dosavadním, mylným a povrchním názorům, které obyčejně zkreslují a znemožňují poznání absolutna ve všem. Přistoupíme-li však k tomu bez názoru – jako tabula rasa –, uvědomíme si nejen svatou podstatu naší bytosti, ale vůbec všeho: všech bytostí i věcí kolem nás. Ne osoby a předměty, ale jejich základ. Málokterý bhakta je ovšem bez názoru. Proto je takové poznání u bhaktijóginů jen výjimečné.

str. 26

Existují některé dobré cviky, ke kterým osobního učitele není třeba. Je to třeba sledování dechu. Tentokrát však napomáhající k pročistění lotosů neboli čaker.

Existuje sedm center v jemném těle, o kterých se na Východě soudí, že jsou středisky určitých sil, ale také žádostí a závislostí. Tyto závislosti strhávají člověka z duchovní cesty a brání mu v trvalé realizaci. Tibetská praxe vychází z teze, že pročistíme-li tato centra, odplavíme závislosti člověka i s jejich kořeny.

Cvičení, o které se dnes pokusíme, vede právě k tomuto cíli. Jeho sympatické výsledky nejsou však okamžité. Naopak. Je-li vásan více, jsou první výsledky spíše opakem klidu. Je to jako když zahýbete vodu ve studánce. Kal usazený na dně se zvíří. Chcete-li však mít studánku čistou, musíte to dříve či později udělat, abyste mohli všechnu špínu vybrat nebo ji nechat odplavit.

Cvičení se provádí takto:

Dýcháme klidně a nenásilně. Vědomí je upřeno na dechový proces. Pozorujeme, jak dech nosními dírkami vniká do hloubky plic, jak se tam vyvíjí, jak je zadržen, jak znovu odchází – sledujeme rytmický proces celého dechového cyklu. Přitom si uvědomujeme, že s dechem přijímáme vesmírnou životodárnou sílu – pránu.

A nyní přestaneme sledovat cestu dechu do plic a zavedeme tento rytmus do průduchů v jemném těle, jimiž proudí prána. Do idy, pingaly a sušumny. Jsou to tzv. nádí. Je jich mnoho v lidském těle, hlavní jsou však tyto tři. Nejdůležitější je sušumná neboli centrální nerv, který prochází středem páteře. Ida a pingala se nacházejí po stranách páteře.

Centrálním nervem, středem páteře – sušumnou – vedeme nádech.

Někteří jógini spojují nádech a výdech s mantrickými slabikami. Můžeme si to zkusit: každý nádech v představě provázíme slabikou AUM nebo ÓM v křišťálově bílé barvě a vedeme jej od konce páteře vzhůru k tzv. Brahmovu otvoru na temeni hlavy. Celý nádech je naplněn posvátným zvukem AUM. Je to očistěný nádech, oproštěný od negací, plný soucitu a lásky.

A nyní vydechneme.

Když vydechujeme, vydechujeme zároveň s dechem zvuk HÚM, což znamená „bytí“, doprovázený představou modré barvy. Vedeme dech dolů idou po levé straně páteře do prvního lotosu.

Tady nastává třetí fáze dechového cyklu – zadržení dechu.

V prvním lotosu na konci páteře zadržíme dech. Krátce, nenásilně. Tento dech po dobu zadržení v prvním lotosu je doprovázen zvukem AH v barvě červené. Po zadržení dechu změníme červené AH na bílé AUM a opět nadechujeme vzhůru sušumnou až nad hlavu. Poté opět vydechneme zase modré HÚM a vedeme jej po pravé straně páteře dolů – pingalou.

A tak se to stále opakuje.

Důležitý při cvičení je mentální postoj, s nímž se toto cvičení dělá. Modř zvuku HÚM je symbolem moudrosti a věčnosti, červené AH je symbolem lásky, bílé AUM symbolizuje absolutní čistotu ducha. Žák si musí uvědomit, že tu jde o spojení nejvyšší moudrosti s nejvyšší láskou. A že z tohoto spojení jako výslednice vychází svoboda pravdy.

str. 28

My dnes již víme, že absolutno je vším a ve všem! Že věci a osoby, které se projevují jen svými změnami, nejsou v podstatě ničím jiným než oním. Nedokážeme však z toho pro náš život učinit správné závěry. Člověk to rozumem přijme, ale jak podle toho žít, to už obyčejně neví. A přece je celkem snadné to domyslet.

Víme-li, že vše je Bůh, pak musíme nezvratně chápat, že věci a lidé kolem nás nejsou a nemohou nám být ve své podstatě cizí, že v základě ani nemohou být nepřátelští, i když je dosud mezi lidmi tolik různic. Nedejme se tím mást! Víme-li opravdu, že Bůh je vším, pak je přímo naší povinností podle toho žít. Žít harmonicky se svým tvůrcem i s jeho stvořením.

Jak se to dělá? Nechme své žití plynout samo sebou, přirozeně, samovolně, jako když se vlní zralé obilí. Žijme život, v němž se nezapomíná, že vše je svaté pouhou svou existencí, pouhou silou Pravdy, která v tom žije. Opravdu moudrý člověk tuto jednoduchou svatost cítí ve všem a už o ní neuvažuje, jen ji klidně a spokojeně žije. A vůbec ne svatoušsky nebo úzkoprse, jak si mnozí myslí, nýbrž přirozeně.

Jednou se mě ptal jeden mladý muž, zda se mu budou ještě líbit děvčata, když půjde touto cestou. Ujistil jsem ho, že děvčata budou pro něho ještě krásnější, až pozná jejich vnitřní podstatu. Moudrostí člověk nezchudne, naopak – zbohatne. Lidé často soudí, že mudrc si nesmí dopřát radostí života jako druzí, ale tak tomu není. Může žít právě tak jako ostatní, není však na kladech života ani na jeho záporech osobně závislý. Na rozdíl od druhých lidí je může kdykoli bezbolestně odložit nebo třeba natrvalo ztratit – a bude mu to jedno.

Tato naprostá svoboda a nepřipoutanost je jeho úžasnou výhodou. Jeho největší radostí nejsou totiž malé lidské rozkoše a přechodná potěšení, po nichž se lidé tolik pachtí a o něž celý život usilují, nýbrž vědomí, že on sám je nekonečným bytím a nikoli jen omezenou osobou. Proto se také nedá nikým přemluvit či stáhnout do staré úzkoprsé nevědomosti, třebaže u druhých ji může dobře tolerovat, protože je chápe.

str. 29

Teorie. Je jich mnoho a všechny mohou být velmi dobré. Nejsou však naším konečným cílem, ale jen ukazatelem k němu. Nesmíme proto ulpět ani na nich. A také si nebudeme všímat žádných malých cílů, těch drobných želízek, jichž máme vždy tolik v ohni. Nemysleme na ně. Nechme ta naše želízka vyhasnout. Mysleme bez ustání na jediný, skutečný, konečný cíl. Na veliký cíl. Na realizaci Pravdy v nás i kolem nás. „Hledejte nejprve království nebeské a vše ostatní vám bude přidáno," pravil Ježíš.

Vyšli jsme z království nebeského a jdeme k němu zpět. Ve skutečnosti jsme je ovšem nikdy neopustili, neboť vše je ono. A tak se tam teď – zdánlivě – vracíme, třebaže to je právě náš omyl. Nicméně se jakoby vracíme. Držet se přitom malých podružných cílů a zapomínat na ten hlavní znamená držet se tohoto omylu a ještě se v něm utužovat. Upevňovat se v něm jako v nějakém zakletém hradě. Moudrý má vždy jen jeden cíl. A příliš se nezdržuje drobnostmi života.

Je veliký rozdíl mezi člověkem, který takto žije, a těmi ostatními. Zhruba takový jako cestovat v letadle, nebo tlačit káru. Tlačíme-li káru, jedeme pomalu a brzy nás

začnou bolet ruce i nohy, protože neodoláme, abychom cestou tu a tam něco do své káry nepřihodili, takže bude čím dál tím těžší.

Cestujeme-li letadlem, cestujeme pohodlně, rychle, nic netlačíme, ani netáhneme. Letí to samo. Nemůžeme, pravda, sbírat oblázky při cestě ani vonět ke kytičkám, ale alespoň se tím nezdržujeme a nebolí nás ruce a nohy. Pohybujeme se daleko rychleji než náš přítel s károu. Budeme brzy, velmi brzy u cíle, kde na nás čeká bohatá odměna za naši odvahu.

str. 31, Co je to osobní cíl?

Osobním cílem žáka duchovní cesty je dosáhnout nirvány, Poznání, zaživa uskutečnit Pravdu. Ne jako něco nového, jako nějakou věc, kterou bychom mohli nalézt, objevit nebo dostat či která by nám mohla být přidána k tomu, co již známe, ale jako osvobození od nevědění. Od nevědění, které je příčinou žádostí a hněvu, od nevědomého nazírání na ego a svět. Toho je třeba se vzdát.

Je třeba prohlédnout, že my sami ve své podstatě jsme tím, co hledáme. A v tom je právě potíž, protože všechno ostatní lze poznat pozorováním, kdežto živou Pravdu, podstatu, posledního pozorovatele v nás lze poznat jen vědomým ztotožněním se s ním. Být jím. My jsme však zvyklí jen pozorovat, a nikoli být.

Být tím, co jediné jest. To je cílem.

Tento cíl si musí žák jógy pevně vytknout, musí k němu obrátit svou mysl v pokorné oddanosti a neustoupit za žádnou cenu, dokud není cíle plně a definitivně dosaženo.

Obrátit mysl k cíli znamená obrátit ji dovnitř, ke své podstatě, k Já – nikoli ven. Znamená to být bdělým, být

vědomým si svého pravého Já. Až tak hluboko, že se jím vědomě staneme. Hlavní pomůckou je tu duchovní bdělost.

Co je duchovní bdělost? Je to trvalé upření pozornosti na božské Já v nás v citové odevzdanosti a oddanosti Jemu s úmyslem realizovat Pravdu Já. Stát se jí. Stát se Pravdou, nebo lépe řečeno dovolit, aby ona se stala námi. To je totiž ta jediná možnost, jak Pravdu poznat.

Síla odhodlanosti dosáhnout absolutní Pravdy musí být opravdu značná, má-li se dojít k úspěchu. Jen stoprocentní odhodlanost zaručuje stoprocentní úspěch.

♦

str. 34

Při povídání si o duchovní práci žáka na cestě je ovšem potřeba zdůraznit, že neznamená, že by jen vlastní vůle člověka stačila k tomu, aby k poznání došlo. Poznání přijde, obrazně řečeno, až přijde jeho čas a jeho vůle, ne naše. My se jen musíme učinit schopnými je přijmout – být pro ně prázdní. Musíme vyčistit, uprázdnit svou mysl, jako se nádoba na vodu musí vyprázdnit a vymýt od kalu a usazenin, než se do ní nabere nová čistá voda. A to v moci naší vůle je!

Zároveň je zde však nutno zdůraznit, že proti vůli člověka Poznání nepřijde nikdy. Nikdo a nic nemůže osvobodit toho, kdo sám nechce být osvobozen. Osvobození je tak osobním cílem žákovy duchovní cesty.

♦

str. 37

Pravda je stav bez ega. Altruismus ego vytlačuje, proto vede k Pravdě.

str. 39

Jedním ze cvičení je stáhnout své vědomí do ústředního nervu v páteři, do sušumny, jednak proto, aby tím byla životní síla pozvednuta nad hlavu, jednak aby tím byly zničeny nebo alespoň oslabeny vásany – vrozené sklony a závislosti.

Tyto sklony se vztahují k tělu a mysli a jsou největší překážkou člověka na duchovní cestě. Je to právě jejich síla, síla vásan, nahromaděná tisíci reinkarnacemi, jež způsobuje, že se člověk ztotožňuje s tělem a mylně se považuje za konajícího. Když zničí vásany u kořene, přímo v jejich centrech – nacházející se v jemném těle člověka na sedmi místech páteře a hlavy –, uvolňuje tím onen vyhraněný kontakt s tělem.

Přirozeným důsledkem je, že se časem odpoutává od těla a postupně se poznává ve své pravé neosobní skutečnosti.

Nevědomý egoista je vždy spojen s tělem, to si dobře pamatujme. Proto pokládá svět za oddělený od sebe, za něco druhého, popřípadě i nepřátelského. A právě tento pocit odlišnosti, jehož pramenem je klam, resp. klamné ztotožnění s tělesnou schránkou, je zase příčinou, že si nevědomý člověk tvoří nové žádosti, strachy, záliby – prostě je příčinou tvoření nových vásan.

Je to opravdu začarovaný kruh, který je nutno někdy a někde prolomit. Žák jógy pracuje právě na prolomení tohoto začarovaného kruhu. Nejdříve karmajógově odevzdaným životem a následně – a někdy i současně –

pročistěním a případně i odstraněním závislostí, vásan. Zvládnout mysl pročistěnou a bdělou jde daleko rychleji než mysl kalnou a karmicky zatíženou.

Existuje celá řada dechových cvičení v páteři. Řekneme si dnes ještě o jednom, které lze cvičit bez učitele. Jde o velmi účinné cvičení, protože nejenže čistí vásany, ale ještě člověka zbavuje klamné a zafixované představy, že je pouze tělem.

Žák si představí svoji páteř jako úzkou trubičku z červeného hedvábí, širokou asi jako malíček. Trubička je dutá, nahoře otevřená. Ze všech stran z ní vyrážejí barevné paprsky, na pohled velmi krásné. Uvnitř je prázdno a v této prázdnotě žák dýchá – ve své představě, samozřejmě.

A nyní trubičku s každým dechem na všechny strany rozšiřujete. Nejdříve do síly palce, pak ruky, pak nohy, pak sloupu, pak místnosti, pak hory, pak celé planety a nakonec do nekonečna, do velikosti nekonečného vesmíru. Uvnitř se stále dýchá a tento dech je v představě čistší než ozon na horách…

Potom zase stahujete svou představu zpět až do velikosti makového zrna. A pak ještě dále – až se představa červené trubičky docela ztrácí.

Když žák představu páteře jako prázdné trubičky a dechu v páteři zmenšil na nulu, až na úplné prázdno nebo na „ne-bytí představy“, pak zde – pokud je to začátečník – obvykle svá cvičení končí. My však právě v tomto kritickém bodě cvičení vypneme své úsilí jak možno nejvíc, abychom je překročili až do bezúsilí! Nyní je třeba používat veškeré inteligence k rozeznávání, kdo nebo co si v nás uvědomuje tento stav prázdna.

Oč tu jde? O soustředění bez objektu soustředění. O soustředění subjektu na subjekt. Sami na sebe sama. Co se přitom děje?

Myšlenka – cit „já“, které říkáme ego, nemá vlastní neodvislou existenci; vyvěrá z hledaného základu. Proto – jakmile se na ni soustředíme – ztrácí svůj osobní charakter a rozplyne se do svého pramene, do neosobnosti. Ego to přirozeně kvalifikuje jako svou ztrátu a snaží se z této situace uniknout nejrůznějšími zákruty charakteru a zvyklostí. Zde je nezbytné použít nejvyšší inteligence a schopnosti rozlišování, protože současně s pocitem zániku ega, který není vždy příjemný, vzniká v nás nový, neznámý, blahý pocit – osvobozování, rozplývání se do toho, co jedině jest, do pravé vnitřní skutečnosti. A právě k tomu se inteligence musí co nejúžeji přiklonit a tomuto neosobnímu bytí se podrobit.

Opakuji! Je to soustředění bez objektu – jen na subjekt. V této vysoké fázi cvičení musí proto žák vyloučit jakoukoli osobní činnost, jakékoli osobní chtění, i chtění vlastní spásy, prostě jakékoli osobní úsilí. Proto ta oddanost s láskou k hledanému cíli u křesťanů a hinduistů a proto to altruistické zaměření na spásu druhých u buddhistů.

A ještě něco můžeme v této vysoké úrovni udělat, něco, co nám rychle pomůže od ega – předat svou snahu svatému principu, který je hledán. Dovolit, aby božské bytí samo zasáhlo, jako by mělo samo sebe hledat a nalézt. Tak vysoká je to pasivita, ovšem pasivita dynamická, přímo nabitá neosobní existencí, bytím! Bytím bez přívlastku. „Jsem, který jsem!“ To je ono.

Zde končí osobní snahy žáka, byly by naopak překážkou. A přece jsou nějakým způsobem nutné. Zase o jeden paradox víc.

Úkolem žáka je totiž střežit myšlenky, nedovolit, aby k nim došlo – včetně myšlenky o Poznání, o Pravdě, o Bohu a včetně myšlenek duchovního úsilí a snahy po Poznání.

Jak je to subtilní! Jak jen vysvětlit ono dělání „nicnedělání“? Snad nejlépe oním Eckhartovým „nic nemít, nic nechtít, ničím nebýt a nakonec i nic nevědět“. Jen setrvat v podstatě bytí jakožto ono samo. V nirváně.

Kdyby jen člověk mohl a dovedl nerušeně po delší dobu setrvat v odevzdané, láskyplné nepohnutelnosti, jíž původně zaujal! Zcela jistě by bylo rychle dosaženo konečného cíle. Jenomže člověk se zpočátku brzy unaví střežením a potlačováním myšlenek, které se stále ještě vynořují i při těchto vysokých duchovních pokusech. Důsledkem velké únavy žák propadá liknavosti a ztrácí pozornost k pozornosti, k Já. Jeho ponoření není pak už stejně hluboké a nerušené, stává se nestejnoměrným. Rovnováha je porušena.

Aby se těmto výkyvům zabránilo, přidává se k tomuto cvičení ještě jedno, tzv. cvičení na udržování duchovní rovnováhy. Říká se mu odborně „pletení bráhmanské šňůry“. Proč se tak jmenuje? Bráhmanská obětní šňůra nesmí být totiž při své výrobě pletena ani příliš pevně, ani příliš volně, ale stejnoměrně. Právě tak při pozorování pozornosti nebo myšlenky-citu „já“ se žák nesmí příliš dlouho napínat, ale postupovat tak, že myšlenky střídavě potlačuje (s výjimkou altruistického soucítění), a když je napětí příliš velké, zase je uvolňuje – znovu s výjimkou altruistického soucítění nebo odevzdanosti, je-

dině tuto oddanost a soucítění drží trvale. Tento způsob střídavého napětí a uvolňování se nazývá „uchopování vědomí“ ve stavu „pletení bráhmanské obětní šňůry“.

Zopakujme si to stručně: 1) Odevzdaný neegoistický život. 2) Rozšíření pocitu prázdna v páteři do nekonečna a stažení opět až k nule. 3) Odevzdávání duchovního úsilí pro dobro druhých. 4) Udržování duchovní rovnováhy formou tzv. pletení obětní bráhmanské šňůry.

str. 45

Jóga velkého symbolu není žádnou filosofickou teorií, je to praktická cesta, vedoucí k osvobození podle zkušenosti těch, kdo ji napsali. Proto je tak cenná. Proto má stotisíckrát větší cenu jí porozumět a cvičit ji než ji jenom slyšet nebo číst.

str. 47

Žák se před každou meditací vroucně modlí a prosí o vnitřní osvícení. Tento mentální postoj je velmi důležitý, protože napomáhá udržet mysl poddajnou, senzitivní a tvárnou.

Pak žák provede krátkou analýzu svého „já“, aby si důkladně uvědomil, že není tělem, myslí ani citem – to je pro cvičení, které následuje, velmi důležité. **Nikdy** však **neopouští postoj citové oddanosti a vroucnosti, protože právě tento postoj ho nejrychleji přivede k vnitřnímu rozplynutí ega.** Jen ho může někdy nahradit nebo doplnit postojem milosrdenství: „Nechci z této meditace získat nic pro sebe, jen k dobru druhých.“ To je ten správný postoj, postoj služby a odosobnění. Klidně a nenásilně v něm žák setrvává po celou dobu své koncentrace.

str. 49

Pozorovatelem? Proč právě pozorovatelem? Protože když se stanu pozorovatelem něčeho, pak už se s tím neztotožňuji.

str. 49

Stará indicko-tibetská rovnice:
Bůh + touha = člověk.
Čili když ji převrátíme:
Člověk - touha = Bůh

str. 49

Objektivizovat myšlenky znamená pokládat je za objekt, za předmět, pozorovat je a stát se k nim indiferentní. Odpoutat tak čisté vědomí, čisté bytí, čiré neosobní blaho, prostě pravou skutečnost od myšlenek, aby mohla být pochopena a realizována jakožto pravé „Já jsem“.

Zrealizovat skutečnost znamená poznat se v tom, co „jest“. Když vyřadíme nebo zastavíme myšlenky, anebo je soustředíme, prostě když celý ten myšlenkový roj dáme stranou, musí zůstat to, co je za myšlením, to, co je jeho základem. Musí se to objevit.

str.51

Člověk má ovšem také svobodnou vůli tuto realizaci donekonečna odkládat. Jak? Tím, že si podrží své malé klamy, omyly a strachy, kterým říkáme ego, své sklony a závislosti, těkavé a chtivé myšlení a věčné mudrování a rozvíjení mysli, jež tvoří největší sílu klamu. Zvládnout myšlení je proto první věcí duchovní cesty. A je třeba ho zvládnout lehce, co nejvytrvaleji a s inteligencí –

oddělit se od něho a neztotožňovat se s ním, neztotožňovat se s našimi věčnými myšlenkami a city.

str. 51

Budeme denně pozorovat dech a tělo, které dýchá, a myšlenky, které se tím aktivizují. Zprvu třeba jen na krátkou chvíli, avšak opakovaně, několikrát denně – ráno, v poledne a večer, vždy alespoň po patnácti minutách. Když to zvládneme, postupně přejdeme na celodenní bdělost. A budeme takto bdít i během zaměstnání, které – jakmile si na toto vidličnaté rozdělení pozornosti alespoň trochu zvykneme – tím vůbec neutrpí. Právě naopak.

Naším úkolem ale je postupně se stát neosobním pozorovatelem dechu a zároveň – a to zdůrazňuji – pozorovatelem veškeré své činnosti mentální, citové i tělesné. Když se to podaří, pak se musíme tomuto pozorovateli tiše odevzdávat, jaksi se k němu přiklonit – a stát se jím. Stát se sám sebou znamená pochopit sebe a svět.

Tato zkušenost, ke které se musíte z počátku nutit, se po čase změní ve zkušenost spontánní, samozřejmou, přirozenou, a může se stát, že bude trvat nejen celý den, ale často i po celou noc. Třebaže člověk spí a zdají se mu sny, nebo setrvává v hlubokém spánku beze snů, může být vědomě bdělým, vědomě svobodným. Ani bolest, ani smrt pro něho pak nic neznamená.

Kdo z nás by se nechtěl osvobodit od tužeb a starostí? Když je budeme pozorovat, když s nimi nebudeme splývat, ale dokážeme se od nich vědomě a záměrně oddělit, ztratí nad námi svou moc. Naše mysl jim prostě unikne proniknutím do sebe sama, do své vlastní

prapůvodní oblasti čistoty, svobody a klidu. Jakmile vyvstane jakýkoli problém, mysl jej bezprostředně rozpustí tím, že ho nebude rozvíjet a že k němu nepřilne.

Ne, že by problémy neřešila! Ona je vyřeší a správně vyřeší. Určitě daleko správněji než mysl rozrušená, neurotická a těkavá.

Co tedy bude naším bezprostředním úkolem?

Snažit se ovládnout myšlení pozorováním dechu a objektivizací myšlenek. Budeme pozorovat tělo, dech i myšlenky, jakoby to byly cizí předměty, a budeme k nim indiferentní, abychom zvládli myšlení.

str. 54

Musí zde být neochvějná stálá touha poznat Pravdu, zůstat v Pravdě a žít v Pravdě až na věky.

str. 55

Jen naprostá rovnováha mezi citem, rozumem, intuicí a zevní činností spojená s kladným vývojem charakteru zaručuje správný a trvalý výsledek jógové praxe. Proto je tolik nutná kázeň, vnitřní kázeň celého člověka vyúsťující v čistou lásku k hledanému cíli a v naprostou oddanost nejvyšší Pravdě.

str. 61

Dechový pochod v těle člověka vykonává velmi důležitou funkci. Je na něm totiž závislé myšlení lidí. Ani ne tak to, co a jak člověk myslí – to je jiná otázka –, ale to, že vůbec myslí, že vůbec může myslet. I běžnému pozorovateli je známo, že čím je dech rychlejší, tím rychlejší je proud myšlenek a naopak, čím je dech pomalejší,

tím se i myšlení více a více zpomaluje. Dech a mysl jsou tedy k sobě v přímé souvislosti.

str. 62

Myšlení je zlodějem Pravdy. Právě jsme odhalili zloděje, který nám krade štěstí.

str. 67

Má-li člověk tisíc mocných tužeb po všem možném a jen jednu maličkou touhu po Pravdě, pak mu fyzické dodržování pohlavní čistoty není nic platné.

str. 69

Není dovoleno, aby si myšlenky dělaly, co chtějí.

str. 70

Myšlenky nemají vlastní samostatnou životnost. Rozvíjejí se hlavně tím, že jim věnujeme svůj zájem, že je sledujeme a utváříme, že je akceptujeme. Že je prostě chceme mít, že někde v nitru své bytosti máme větší zájem na jejich existenci než neexistenci.

Nejde vlastně ani o to, myšlenky popřít, jako o to, nenechat se jimi vláčet a utlačovat! Je třeba žít svobodně, ne jako otroci vlastních myšlenek. Tak tomu má být.

str. 70

Podmínkou nalezení Pravdy je čistota srdce a duše. Člověk musí být vnitřně bezpodmínečně čistý.

str. 71

Bůh je láska, pokud se vůbec o něm může něco říci. A chceme-li se s ním spojit, to jest realizovat ho, musíme mít v srdci lásku, musíme se k němu blížit s naprostou oddaností.

Láska k Bohu i cesta k němu musí být čistá a nesobecká, tak nesobecká, že úplně zapomíná na sebe a nežádá si už ani osvobození. Nic si nežádá. Nanejvýš si ponechává soucítění.

str. 72

Je třeba volit si vhodnou společnost, střídmě jíst, střídmě pít, střídmě spát, přiměřeně pracovat a pravidelně meditovat. Ale hlavně vnitřně duchovně bdít. Být trvale bdělým svého vnitřního bytí a oddat se mu na věky.

str. 75

Tibetští duchovní učitelé dávali někdy svým žákům otázku: „Prapor vlaje ve větru. Co se pohybuje – vítr, nebo prapor?“ Správná odpověď zní, že se pohybuje mysl.

Člověk pozoruje jen svou vlastní mysl, v níž je představa jak praporu, tak větru. Jedině prostřednictvím své vlastní mysli si je s to vůbec uvědomovat, že prapor vlaje ve větru. Aby si vůbec něco uvědomil, musí to být obsahem jeho mysli, mysli, která musí být v pohybu. To ona musí mít myšlenky, nebo lépe řečeno být myšlenkami.

Tibeťané a vůbec buddhisté, ale i mnozí moderní filosofové říkají, že mysl takto putuje ve vlastních představách. Jen osvobozená mysl neputuje. Nepohnutá, klidná, vlastním mírem okouzlená duše stojí tiše v prázdnotě a v nepopsatelném štěstí. Ve štěstí vnitřního osvo-

bození, kde není nic a nikdo, jen právě to štěstí a svoboda. Svoboda, která je poslední bránou Pravdy – dokořán otevřenou bránou, nikoli uzavřenou jako všechny brány předešlé. Otevřenou stavu klidu, míru, Pravdě. Otevřenou příchodu Boží skutečnosti.

str. 77, Jak udržet, prohloubit a neztratit dosažený stav klidu a míru – podobenství „pletení bráhmanské obětní šňůry“

Nyní, prosím, sledujte následující výklad s mimořádně zbystřenou pozorností. Pokusíme se, aby byl nejen výkladem, ale současně i nácvikem velikého umění nepřerušované vnitřní bdělosti. Není to lekce, kterou bychom mohli vynechat nebo minout, chceme-li realizovat konečnou Pravdu. Je to cvičení jemnosti a bdělosti vědomí a je třeba ho dobře ovládat, jinak nám budou získané duchovní výsledky stále utíkat – jako se to děje tisícům lidí na duchovní cestě.

Jóga velkého symbolu říká, že stejnoměrnost získaného klidu mysli má být taková, jako je stejnoměrnost při pletení bráhmanské obětní šňůry. Co to znamená? Proč se přirovnává snaha po udržování duchovní rovnováhy k pletení bráhmanské obětní šňůry?

Odpověď by nám mohla dát každá žena, která dovede dobře zacházet s pletacími jehlicemi. Jistě by nám potvrdila, že kdyby nebyla dost pozorná a některá očka příliš utáhla a jiná zase příliš povolila, že by vyšlo z jejích rukou pletařské dílo nevalné hodnoty. Vždyť má-li být svetr opravdu pěkný, nestačí mít jen dobrý materiál a dobré jehlice, ale je nezbytné plést jej téměř tak pravidelně, jako plete svetry stroj. Tedy ani příliš pevně, ani příliš volně. Stejnoměrně.

„A tak se ani při udržování duchovní rovnováhy nesmíme nestejnoměrně napínat,“ říká jóga velkého symbolu.

Nemůžeme ani příliš usilovat, ani příliš neusilovat, jinak by i zde vzešlo dílo nevalné hodnoty – byla by ztracena vláda nad dosaženým jemným stavem mysli. „Neboť budeme-li příliš usilovat, brzy se unavíme a propadneme liknavosti,“ říká jóga. A nebudeme-li naopak o udržení dosažené rovnováhy mysli usilovat vůbec, vlezou nám do ní různé nepotřebné myšlenky a náš klid, tak pracně vydobytý, bude znovu ztracen.

Jóga jako řešení nabízí možnost používat způsobu střídavého napětí, kdy se napětí obměňuje s uvolněním, a to zcela pravidelně, aby harmonie našeho díla nebyla nestejnoměrností narušována. A právě tento přístup se přirovnává k pletení bráhmanské šňůry.

Ale proč zrovna ke šňůře bráhmanské a obětní? Na to by nám znovu mohly odpovědět naše milé sestřičky. Která práce bude radostnější a o to pečlivější: Když budete plést svetr pro někoho, koho milujete, nebo když nebude záležet na tom, kdo jej bude nakonec nosit? Určitě si dáme víc záležet na té práci, kterou budeme dělat pro někoho, koho mám rádi.

A tím jsme zároveň odpověděli na otázku, proč je dávána za příklad šňůra bráhmanská a obětní. Bráhmanská obětní šňůra je totiž posvátná. Je třeba ji plést s láskou a úctou, s pokorou a plnou oddaností k vysokému cíli, jemuž bude zasvěcena. A tak i my přistoupíme k našemu úkolu s plnou oddaností, láskou, úctou a pokorou, a jenom tehdy se nám dílo podaří.

Jak to budeme konkrétně dělat? Předpokládejme, že se nám po jistém úsilí podařilo proniknout do ráje klidu

mysli, že se nám podařilo ztišit mysl, a náhle do tohoto klidu vniknou nežádoucí myšlenky. To je známá zkušenost jóginů. Co s nimi uděláme? Musíme je jemně, ale pevně potlačit, ale ne zas příliš pevně, jen jakoby odstrčit. A hned na to musíme své úsilí opět uvolnit a ani na okamžik nepřepínat.

Kdy nastává nežádoucí přepětí, to nelze blíže určit, to nám musí ukázat praxe. Za žádnou cenu však nesmíme svou snahu stupňovat do té míry, abychom tím zahnali i sám klid a mír. Pokud tuto vysokou jemnost dosud neovládáme nebo pokud nám není přímo vrozená, musíme se jí naučit. Bez její znalosti nepostoupíme dál. Znalost tohoto umění je totiž na duchovní cestě naprosto nutná.

Dnes si zkusíme tuto důležitou vnitřní jemnost osvojit. Když tedy dojde k narušení klidu myšlenkami, zaženeme je, nebo je nezaženeme? Ovšemže zaženeme, jinak by se samy zmocnily vlády, ale zaženeme je jen jakoby nezaujatým odmávnutím ruky, jen jako bychom mimoděk, docela bezděčně odstraňovali letící vlákno jemné pavučinky za svého čela, vlákno, kterého jsme se náhodou dotkli na své cestě hlubokým ztichlým lesem. A ještě něco: Člověka obyčejně zamrzí, když ztratí získaný klid. Ale my si takový citový přepych nemůžeme dovolit. Tyto city by totiž byly novou překážkou, zábranou, novým mentálním motivem, který by odvál i poslední zbytky jeho pohody. A tak žák jógy musí být zejména opatrný na veškeré city, které mají stále tendenci ovládnout vakuum jeho mysli. Zlehounka je odmítne, jako odmítl myšlenky, a stane se znovu klidným, do sebe ponořeným vědomím. Tichým vědomím svobody, která je jeho pravým domovem, svobody, po které celý život tolik toužil, třebaže ji

odjakživa měl. Nikdo mu ji nemůže vzít, leda on sám – když dovolí svým vlastním vjemům a tajemným žádostem, které se probudily v hlubinách jeho mysli, aby ji znovu zastřely. Když to připustí, ztratí svobodu, když to nepřipustí, zůstane v ní navěky.

A to je první umění, jak udržet získaný mír – podobenství pletení bráhmanské obětní šňůry. Druhý způsob spočívá v podobenství zlomeného stébla. Je ještě jemnější a subtilnější než první. Nejlépe se osvědčilo oba způsoby kombinovat.

<u>str. 80, Umění, jak udržet získaný mír – podobenství zlomeného stébla</u>

Vezmu slámu, obyčejné stéblo slámy. Když je teď zlomím, budu moci tyto dva kusy vůbec ještě nějak spojit? Nebudu, nepůjde to. Už nikdy nebudou držet pohromadě.

A teď pozor! Když vědomí Já jakožto subjekt poznává něco jiného, než je samo, tedy když poznává „ne-já“ (objekt), nemůže současně poznat sebe. To je jasné. Oči také samy sebe nevidí. Princip posledního pozorovatele, princip ryzího „Já“ je princip božský. Co není „Já“, je z tohoto hlediska „ne-božské“. Běžně není možno v témže okamžiku sloužit božskému i nebožskému. Proto se koncentrujeme soustředěním do nitra, abychom se spojili s principem božství, zapomínajíce přitom dočasně na svět.

Při poznání Pravdy musí být tyto dvě složky, božské a nebožské, od sebe odděleny jako dvě části zlomeného stébla. (Ony jsou sice původně jedno, pocházejí z téhož stébla, což si musíme pro další studium dobře uvědomit, ale teď je budeme od sebe oddělovat.)

Řečeno metafyzicky: jedna část je čisté vědomí, druhá část je svět, resp. myšlenky o světě, což je pro nás totéž. V józe tyto dvě složky musíme umět udržet od sebe odděleně. To jest, musíme vědomí udržet vzdálené od světa neboli vzdálené našich myšlenek o světě.

Jak je to proveditelné? **Uvědomme si, jakými nástroji vnímá člověk svět. Je to za prvé schopnost poznávat, za druhé vůle poznávat. To znamená, že poznávat (svět včetně našeho těla) jednak dovedeme, jednak chceme. A jsou to právě tyto dvě schopnosti, které vytvořili neklid lidské mysli a které jsou vpravdě prapůvodci její rozptýlenosti.**

Chceme-li tedy zůstat nerozptýleni (nebýt rozptýleni), chceme-li oddělit čisté vědomí do myšlenek, musíme se těchto schopností umět dočasně vzdát. To jest, musíme se vzdát jak schopnosti poznávat svět, tak i vůle poznávat svět. **Musíme se umět vzdát poznávání i touhy po poznávání něčeho jiného, než je „Já“.**

Jak to provedeme? Tak jako když držíme dva kusy zlomeného stébla slámy daleko od sebe – oddělíme čisté vědomí od myšlenek světa.

Čím toho dosáhneme? Zaprvé vzdáním se schopnosti poznávat svět, leda jen jako sebe sama. Zadruhé vzdáním se vůle poznávat svět, leda jen jako sebe sama. Zatřetí nezvratitelným rozhodnutím o bezpodmínečné bdělosti sebe sama, tj. obrácením pozornosti na samotnou pozornost. Začtvrté svolením k tomu, aby čisté vědomí „Já“, kterým jsme v podstatě my sami, spočinulo ve svém vlastním, pasivně klidném, sama sobě odevzdaném stavu.

Splníme-li tyto podmínky, můžeme nalézt – realizovat.

Toto je tedy cvičení podle podobenství zlomené slámy, kde jednou částí slámy je „Já“ a druhou částí pozorovaný svět. Jak je dát obojí zase dohromady a udržet obojí nerozdělené v nejvyšší moudrosti, o tom se budeme učit někdy jindy.

str. 82

Mluvíme o vnitřním uvolnění, o vnitřním osvícení člověka, o oddělení pravého „Já“ od světa myšlenek, ale co svět? Ten tu přece zůstává dál se svými problémy a neúprosným fyzicko-psychickým tlakem. Také bychom chtěli, aby byl dobrý, spokojený a vpravdě osvícený. Což není nějaká cesta rovněž k osvícení světa, nějaká zásadní reforma?

Taková cesta, taková reforma existuje a my se jí osobně vysoce zúčastníme, když si budeme hledět v první řadě své vlastní reformy. Vnitřní osvícení člověka není totiž úplně jen vnitřní a není jen naše. Svítí nejen v nás, ale i mimo nás, ať to chceme nebo nechceme, ať o tom víme nebo nevíme.

Budeme-li se starat o své vlastní duchovní osvícení a procitnutí, nemusíme se starat o osvícení světa. Bude-li více dobra v nás, bude ho více také mimo nás. I bez naší speciální péče tomu tak bude. I bez našeho úsilí tomu tak bude. Jen se odevzdat nejvyšší Pravdě, hledat v nitru království nebeské – a ejhle, ono se pak objeví i venku.

Ne všude bude vidět hned a ne každý si ho bude vědom hned, ale to už není naše starost ani naše dílo. To je Jeho dílo. Vše, co existuje, je v podstatě On. Vše, co se děje, je v prapodstatě Jeho dílem. Je to Jeho dílo, ne naše. On dobře ví, co činí. A proto se také nemáme sna-

žit za tento výsledek naší vnitřní změny sklízet jakoukoli odměnu, ba ani jakékoli uspokojení.

Můžeme namítnout: Ale vždyť je tolik zla na světě a tolik utrpení, to je také Jeho dílo?

Jak mnoho lidí se již zamyslelo nad touto odvěkou otázkou. Mnozí to domýšlejí až do konce, mnozí jen napolovic. Jedním z těch prvních byl filosof Aurelius Augustin, který žil v Thagastě v Severní Africe na začátku 5. století po Kristu. Tehdy pronesl: „Bůh, jsa nanejvýš dobrý, nikterak by nedopustil, aby něco zlého bylo v jeho dílech, kdyby nebyl tak všemohoucí a dobrý, aby dobro učinil také ze zla.“ Jen nejvyšší dobro může dopustit zlo, aby z něho nakonec vyvodilo zase jedině dobro. Přestože jen dobro je absolutní, zlo není absolutní, má jen relativní platnost. Co my víme, proč to nebo ono se právě děje? Ten, kdo dává světu život, je plně oprávněn použít všech forem života ke konečnému osvícení světa. I bolesti a utrpení, protože jsou nejúčinnější.

str. 84

Mnohokrát jsme zde již pojednali o velikém a mimořádně důležitém námětu neutuchající vnitřní bdělosti, – to jest upření pozornosti na pozornost. Je to snaha po uvědomění si sama sebe, svého základu, své nejvnitřnější vlastní podstaty. Aby však bdění bylo opravdovým bděním, platí zde jedna nezbytná podmínka – musí být spojeno s nejhlubším klidem mysli. S živým klidem, kterým se člověk musí stát, ne ho jen vytvářet nebo pozorovat.

str. 86

Zkrátka, vše, co pozorujeme, nejsme my! To je první zásada. Vše, ať je to věc, pocit anebo myšlenka, je součástí velké iluze, která sice existuje, ale není skutečná. Jen stanovisko, z něhož se díváme, je skutečné, jen to je skutečnost!

Co je pozorováno je nestálé! Kdo to pozoruje, je stálostí samou.

To neznamená, že všechno musím vidět jen z těla. Tělo je také jen pozorovanou věcí, pouhou iluzí. Poslední pozorovatel nemusí být nutně v těle – může stát vedle něj, za ním, kdekoli. Neosobní vědomí se dá „přenést“ kamkoli, protože ono tam už je. Tibeťané to cvičí dokonce záměrně, aby neulpěli na své vlastní osobě.

Věc je prostá: pozorovat sama sebe jakožto posledního pozorovatele – a pak už ani to ne. Splynout s ním a pak už jen být! Zůstat nepohnutý v nepohnutelnosti. Hodinu, dvě, tři, jak to jde, třeba celý den a třeba celý týden. Při práci, při řeči, při všem. Zůstat tichý v tichém proudu ticha. A nevšímat si nakonec už ani toho ticha.

Hlavně si nevšímat samovolně se tvořících myšlenek, nepodporovat je, netvořit asociace dalších myšlenek. Prostě myšlení, podporování myšlení, přemýšlení, ono věčné rozvíjení mysli alespoň dočasně odložit. Nechytit se na překotné vlny vlastní mysli, jež se v člověku stále valí jako mocný proud, jako neúnavný mořský příboj. Nezajímat se o ně. Ať se valí, já jsem!

Neuznávat je, nenechat se na ty své touhy a plány chytit, ať se děje, co se děje, a tím je odstranit. Odstranit? Pochopit jako pouhou iluzi, jíž jsou, a nedovolit, aby

ony vládly nám! To je celé. Uznat hru smyslů jen jako hru smyslů a nic víc.

Stejně se jednou všechno zase změní a pomine. Všechno odumře – i tělo. I ono – jako každá věc a každá hra a každý vjem – je složené, a protože je složené, musí se za čas opět rozložit. Jen „Já“ zůstává, Já, které jest. Jediné, nekonečné, nesložené, jednoduché, nikdy nezrozené. Tak uvažuje moudrý: „Jsem, který jsem!“

str. 89

Já jsem! Tak myslí moudrý. A už ani nemyslí, on ví! Je tím, co nelze dosáhnout činností. Je tím, co lze uskutečnit jen převelikým ne-činěním, posvátným nicneděláním. Klidem čistého bytí.

Vytvářet tedy klid? Ne, to by byl klid umělý. Je třeba být klidem, být nejčistší bdělostí klidu, a to není tvoření klidu. To už není ani dělání bdělosti. To je, co jenom je. A tak zůstat!

A právě zde je kámen úrazu. Člověk i z tohoto vysokého stavu bdění snadno, převelice snadno sklouzne do nebdění. Řekněme si proto nyní, jak k tomu dochází, abychom snadněji našli cestu a způsob, jak tomu zabránit.

Člověk je bdělý, obrací svou pozornost na pozornost, a najednou ho z ničeho nic něco napadne. Třeba nějaký vysoký zážitek, ne jen tak něco obyčejného, to by zahnal, ale třeba zažije stav vnitřního světla. Je oslňující, příjemné, blažené. Člověku se zdá, že on sám je tím světlem. Ale jen si to pomyslí a už je tu chyba. Chtěl by je zažívat, zaznamenává je v sobě, k něčemu je přirovnává – a není už bdělý. Přestane být uvnitř, přestane být pozorovatelem, a je spokojen s tím, co je pozorováno. V

našem případě s božským světlem. A to je pád. Člověk vypadl z vnitřní pozornosti.

Posléze si to uvědomí – a je dobré, že si uvědomí, že vypadl. Snaží se opět vrátit tam, odkud vypadl – z nižšího stavu omezené osobnosti do neosobnosti. A právě proto, že se snaží, tak mu to nejde. Musí se přestat snažit a musí zase jen být. Být čistým, nevyslovitelně čistým, ryzím vědomím, neosobní Existencí.

Teprve „odtud“ se zase může klidně „dívat“ i „nedívat“ na osobu i svět – nezaujatě, nepřipoutaně, jen jako by člověk byl nahodilým divákem zírajícím odnikud nikam.

Pocítí třeba lásku? Nechá ji v přirozeném stavu. Pocítí třeba blaženost? Nepřivlastní si ji, neuchopí ji, přenechá ji všem. Pocítí mír? Nezalibuje si v něm, vždyť není jen jeho, nic není jeho, v tom právě je ta největší krása a osvobození. A tak ho nechá v přirozeném stavu.

Nic si neponechá, nic si nepřivlastní. Tím se osvobodí. Ač sám je světlem pro všechny, trvá bez osobního zalíbení v čemkoli. V tom je nádhera, že jenom je. Tak, jenom je.

A potom už jen jemně, nezaujatě sleduje, zda v něm a při něm něco přece jenom ještě nezůstalo. Něco, co by se mohlo rozpustit, něco, co dosud není tak docela zklidněno, co se dosud v jeho mysli jakoby hýbe – nějaká kvalita, nějaká nekvalita, nějaký obraz nebo vjem, zvuk nebo pohyb, na nichž by mu snad ještě, byť by jen docela málo, záleželo.

Vzdá se jich, nepřijme je, nepřilne k nim. To není on, to není jeho, on přece nemá nic. Nic, zhola nic mu nepatří. Tak klidně nechá plynout svůj čas i svůj prostor. Neříká si: Tohle musím udělat dnes a tohle si naplánuji

po zítřek, dnes se musím soustředit na to a ono, dnes se musím naučit tomu nebo onomu, ne, nechá všechno běžet – tělo, i sen, i spánek, všechno. Nic nechtít. Ani ten klid už nesmí chtít, jen jím být a už ani o tom nevědět. A tak jen stále spočívá v onom teď a v onom všude.

Snadno, velmi snadno může člověk vyklouznout zpátky do běžných přeludů světa. Třeba když mluví. Jakmile by však jen zachytil stopu této ztráty, ihned si tiše pomyslí: „Kdo je ten, kdo tohle říká?!“ A odpověď se ozve ne slovy, ale přímým zážitkem: „Já jsem!“ – „Kdo je ten, kdo to teď poslouchá?“ – „Já jsem!“ – „Kdo je ten, kdo tohle všechno pozoruje?“ – „Já jsem!“

Všude je „Já“. Všude bylo a bude. Jen v něm tiše spočinout – a je to. Ostatního si tuze nevšímat. Nepřikládat tomu důležitost, neživit to. Tak se osvobodit.

Člověk je třeba unaven. Může být, proč ne? Někdy i velice unaven. Řekne si: „Kdo je ten, kdo si teď uvědomuje tuto únavu? Únavu těla nebo mysli nebo citů?“ – „Já jsem!“ A už se neztotožňuje s únavou, nýbrž s čistým vědomím „Já“. A čisté vědomí „Já“ nemůže být nikdy unaveno, to jen tělo nebo mysl.

To je ta stálá bdělost, hlídání sebe sama, to je ta pravá duchovní kontemplace.

Opakuji: ani ne tak zbavit se všech myšlenek jako zbavit se otročení všem myšlenkám. Zůstat na nich nezávislý. Stále si být vědom sebe sama – v jasném vědomí sebe sama, mimo čas, mimo prostor, ve stále současnosti svého „teď“. Tiše mlčet. Životem, vědomím – a nakonec mlčením samotným. Mlčet mlčením, mlčet myšlením až do docela ničeho. Tak vyvanout. Wu-wej. Tak je to, tak je to!

str. 92

Dnes se naučíme dalšímu způsobu udržení čistého vědomí. Je to srovnávání vědomí s nedotknutelností slona procházejícího trním. Jedná se o umění, jak zůstat klidný i uprostřed bouří. Umění udržet klid čistého vědomí mezi vlastními, třeba i bouřícími myšlenkami.

Představme si slona, jak prochází džunglí. Zabývá se tím, jestli ho nějaká ta větvička škrábne nebo neškrábne? Nevšímá si jich, ale také se jim nevyhýbá. Jde přímo vpřed křovím a trním, může si to dovolit. Jeho kůži hned tak něco neprorazí. Co na tom, škrábne-li ji trn? To tlustokožec ani necítí.

Takhle nějak má vypadat náš nejhlubší klid. Jakmile jsme se ho jen docela málo dotkli, a to můžeme v každém okamžiku, nic nás nesmí z této naší vnitřní zkušenosti vychýlit. Vždyť je to náš přirozený stav. Proč se mu vzdalovat?

Být. Buďme tedy. Bytím, existencí, čistým vědomím. Nenechávejme se z toho vytahovat ani malou, ani větší událostí, bolestí či nepříjemností, ani květy a radostmi života. To není útěk od života. Stejně všechno kolem nás dál poplyne, jak má. Ať s námi nebo bez nás. Nebudeme se mu bránit, ale také se jím nebudeme mimořádně zaneprázdňovat. Budeme žít v klidu, a ne v neklidu.

str. 95

I když se člověku po opakovaném soustředění, citové oddanosti a žhavé touze konečně podaří přivést vědomí do stavu hlubokého klidu a zbavit se tak utiskování myšlenkami, nemusí tímto výsledkem být ještě nirvikalpa samádhi. Ale pokud nedojde k nirvikalpa samádhi, budou se vždy, jak známo, i v hluboce uklidněném vědomí obje-

vovat tu a tam pocity a různé poznatky. Co s nimi? Mají se potlačit? Nebo je nemáme v takovém hlubokém stavu ducha už potlačovat, ale spíš se snažit je pochopit, poznat, zbavit se jejich klamu?

Jóga velkého symbolu jednoznačně doporučuje druhou alternativu – pochopit iluzi mysli, pochopit vlastní myšlení a s ním i empiricky vnímatelný svět. Je totiž jednou z vynikajících předností této cesty, že nemá za konečný cíl jen odhalení tajemství podstaty člověka, ale rovněž poznání podstaty světa. A k tomu potřebuje nejen mysl statickou, ale i mysl hybnou, dynamickou.

Svět není nic jiného než dynamický projev absolutna. Jóga velkého symbolu, která má za cíl poznání všeho, co existuje, se proto zabývá jak statickou, tak i dynamickou složkou mysli. A o této dynamické složce si zde něco povíme.

V knize jógy velkého symbolu se praví: „Když se během klidu vědomí objevují poznatky (to jest myšlenky), objevuje se zároveň i samotné vědomí jich."

Co to znamená „vědomí jich", vědomí myšlenek? Toto vědomí si můžeme zkusmo představit jako „část" nebo „výhonek" absolutního, čistého, neosobního vědomí samotného, jako „paprsek" slunce. Jím jsou naše myšlenky pozorovány, ovládány, ale také oživovány. Je to vlastně život v nás samých, bez něho by myšlenky nežily. Myšlenky samy nemají vlastní životnost, tu jim dává právě toto tiché, ale živé absolutní vědomí. Kdyby jeho nebylo, nebyly by ani myšlenky.

Jóga velkého symbolu proto tuto část vědomí, jež oživuje myšlenky o světě a zachovává je tím při životě, nazývá jménem „zachovatel". Těm oživeným myšlenkám

a současně i procesu, kterým se tyto myšlenky tvoří a zachovávají, dává jméno „zachované“.

Toto je velmi důležité rozlišení, na němž závisí pochopení vrcholného učení asparšajógy velkého symbolu. Rozlišení „zachovatele“ a „zachovaného“.

A nyní: Jestliže žák cvičení vnitřní bdělosti, rozlišování a diskriminace dostatečně ovládá, jestliže ovládá dostatečně hluboké a odevzdané ponoření do sebe sama, může „zachovatele“ od „zachovaného“ oddělit a tím je obojí pochopit. Nejdříve je však pochopí jako rozdíl mezi „klidem“ a „pohybem“.

Čisté vědomí, „zachovatel“, se mu projeví jako prvek stálý, nehybný, statický, bezúsilný, sám od sebe existující – tedy klid. Myšlenky se mu projeví jako pohyb.

Statický prvek září, je to však prvek živý, sám základ života, který z něho vyvěrá samočinně, bez nejmenšího úsilí nebo snahy. Je to prazáklad života bez začátku a bez konce. Žije, ale nehýbe se – jeho vibrace se rozsahem rovnají nule a počtem nekonečnosti.

To, co se hýbá, je jeho náplň, jeho obsah, jeho projev. Pomocí vnitřní bdělosti se jógin snaží tento klidný prvek – statický a spontánní prvek života – rozlišit od jeho projevu, a právě tímto rozlišením nejrychleji dochází k pochopení vědomí i jeho myšlenek.

To je první fáze. Jógin přitom nezahání své myšlenky, protože by je nikdy nemohl pochopit. Žák jiné jógy by se je snažil zastavit, ale asparšajógin to neudělá. Rozliší myšlenky od jejich oživující podstaty, rozliší obojí od sebe – a jasně a bděle si obojí uvědomuje. Myšlenky, které čistý proud jeho vědomí okrajově oživuje, pozoruje, ovládá a udržuje při životě, existují tedy dále, i když jich bývá v hlubokém ponoření a ztišení mysli jen velmi málo.

Žák si je uvědomuje, ale jinak se jimi vůbec nezajímá, nerozvíjí je. Je velice důležité, aby tyto vjemy dále nerozvíjel. Cvičící se má mít ke svým vlastním myšlenkám jako slon k trní. Prochází jimi naprosto nevšímavě, nedotknutelně. Tento stav se v józe velkého symbolu označuje jako „konečný stav klidu“ a srovnává se s klidným mořem. Je v něm totiž pohyb i nepohyb, tak jako je pohyb i nepohyb v klidném moři.

Pěna, stále se měnící a mizející vlny, to je pohyb. A je tu i klid. Lze jej vycítit nejen z nejtajnějších hlubin moře, ale i z jeho relativně klidného povrchu. Ty dva nelze totiž od sebe nijak trvale oddělit. Patří k sobě.

Moře. Jak je – přes zdánlivou oddělenost vln – jednotné, jednolité. Vždyť každá vlna obsahuje všechny kvality mořských hlubin – mokrost, slanost, tekutost, teplotu. A kde vlastně končí vlna, promítneme-li ji do hloubky? Kde končí její pohyb a začíná klid? Hranici nelze ani doopravdy zjistit, ani rozlišit.

S myslí hluboce meditujícího člověka je tomu právě tak. I jeho myšlenky se vzdor hlubokému ponoření dosud trochu mění, i když jen nepatrně, pohybují se a vibrují, a přece čisté vědomí samo tím není nijak dotčeno, jako mořské hlubiny nejsou dotčeny pěnícími vlnami. Je naprosto indiferentní. Upřeno samo na sebe, do své vlastní hluboké jednobodovosti, oživuje jen svou okrajovou částí poznávaný svět čili myšlenky člověka.

Je však třeba podotknout, že poznatky, které se projevují v tomto hlubokém stavu ducha, jsou významově daleko hlubší než myšlení obvyklého běžného života. Nesou v sobě pravou moudrost.

Kde však myšlenky začínají a kde končí? Není tu žádná pevná dělící mez, která by přesně oddělovala

myšlenky od stavu klidu. Není tu pevně stanovená hranice. A právě tato skutečnost musí být žákem pochopena.

To je druhá fáze cvičení. Toto pochopení je velevýznamným okamžikem v životě člověka. Když se tak stane, je to chvíle, kdy padá přehrada, která zdánlivě dělila nepohyb od pohybu, klid mysli od její vibrace, jemný pohyb vln od bohorovného klidu hlubokého moře.

Je to tedy myšlenka, která není myšlenkou? Jógin konečně poznává, že jeho klidný stav vědomí není vlastně vůbec dotčen myšlenkami, ať povstávají nebo zanikají. Ať se mysl pohybuje nebo nepohybuje, poznává – i v myšlenkách – pravou podstatu nepohnutého ducha, který je jejich životem v pohybu i nepohybu.

Vypravuje se stará legenda o Buddhovi a ukrutném loupežníku Angulimálovi. To byl ten, který prý nosil na svém krku věnec z palců svých obětí. Buddha šel lesem, kde tento loupežník řádil. Když Buddhu spatřil, vyřítil se naň se svým lukem a chtěl ho zastřelit. Ochranou neviditelných sil Buddhy byl však přimrazen k zemi, takže se nemohl ani hnout. Buddha klidně kolem prošel. Tu Angulimála zvolal: „Stůj, stůj!“ A Buddha, aniž se zastavil, odpověděl: „Já stojím, ale ty, Angulimálo, běžíš.“ Angulimála se velmi podivil a povídá: „Co to říkáš, že já běžím, když nemohu pohnout ani nohou, a ty že stojíš, když vidím, že jdeš? Vysvětli mi to prosím, pane.“ Protože se v nitru pokořil a požádal dokonce o vysvětlení, Buddha mu to vysvětlil. Buddhovo vědomí bylo zakotveno v neproměněném, ale Angulimálovo bylo v proměnlivé běžící mysli. Později, jak známo, se Angulimála stal jedním z nejlepších a nejoddanějších Buddhových žáků.

Nuže, jak se poznat v neproměnné, osvícené mysli? Tuto otázku si podrobněji vysvětlíme.

Dosáhne-li asparšajógin hlubokého klidu mysli, zaměří se nejdříve na její nepohnutelnost, na její základ, na její klid a pokorně se tomuto klidnému principu, svému živému prazákladu, odevzdá. V tomto stavu se stále víc a víc utvrzuje, upevňuje, až se v něj sám změní. Když se takto stane nepohnutým, když se tedy v tomto stavu co nejvíce utvrdí, upevní a jaksi „zabydlí“, teprve pak postupně proniká i do pohybu své mysli.

Ale znovu zdůrazňuji, nic z toho nerozvíjí! A právě proto shledává, že i v tomto pohybu zůstává a může sám zůstat jako jeho podstata, jako podstata tohoto pohybu – sám nepohnutelný a nepohnutý. A nejenže v něm může zůstat nepohnutelný, ale on shledává, že v něm skutečně už nepohnutý a nepohnutelný je. To jenom myšlenky se pohybují. Ne tak on sám, který jim dává život.

Je to překvapující, ale zároveň přirozená a samozřejmá zkušenost. Átman se rozšiřuje v brahma. A to znamená, že cvičící v sobě musel najít stav, který je v buddhismu popsán jako čtvrtá arúpadžhána, takzvané „rozhraní možného vnímání“. Pozoruje z něho současně pohyb i nepohyb. A shledává, že myšlenky, které až dosud pokládal za svou největší překážku na své duchovní cestě, mu vlastně nepřekážejí – už proto, že v podstatě vyvěrají z něho samotného jako vlny z moře. Chápe proto, že jsou ve svém základu jím samým, tak jako vlny jsou ve své podstatě mořem. A tak to, co odjakživa nejvíce vadilo, se najednou stalo jeho pomocníkem. Shledá, že jeho mysl, to je také on.

Jaká další překážka by se tu ještě mohla vynořit? Od tohoto významného okamžiku přestává jeho snažení

o ještě hlubší pohroužení, přestává snaha po Poznání, neboť se samočinně mění v moudrost, přesněji moudrost se v něm samočinně otvírá a on se poznává být tím, čím jedině jest – sám sebou v těle i v mysli, mimo tělo i mimo mysl, a to docela přirozeně, v pohybu i v nepohybu, všude. Rámakrišna o tom říkával: „Na co se člověk podívá, tím je."

V člověku se uskutečnil zázrak Poznání. Nastával postupně, opakovaně, až náhle propukl v jasné pochopení. Faktem je, že člověk si musí jaksi zvykat na tento nový, i když úplně přirozený stav, z něhož se po první nesmělé zkušenosti ještě mnohokrát vrátí do téměř původní nevědomosti. Říkám „téměř", protože nikdy už to není úplná nevědomost, ale zvykat si na tento nový stav člověk přece jen musí, protože mu za ty tisíce a tisíce inkarnací, co jej opustil, dávno odvykl.

A tak se zprvu jen váhavě a opatrně vzdaluje od své nepohnuté základny a jen tak trochu se ponořuje do toho pohybu z obavy, aby v něm neutonul jako již mnohokrát, ale později se do něho noří s větší a větší odvahou a pochopením, aby čím dále tím lépe viděl a chápal, že i ve stavu pohybu mysli je sám vlastně zcela nepohnutý. S radostí, s tichou a bdělou radostí poznává, že pohyb i nepohyb jsou vlastně jedním a tímtéž, že v pohybu je obsažen nepohyb a že opravdu není rozdílu mezi vlnami a mořem. Že zdánlivě pohybující se sansára, jak říkají východní národy zevnímu světu, není opravdu ničím jiným než nevyslovitelně klidnou a všech charakteristických známek prostou nirvánou.

Došel Poznání. Od této doby nemůže věřit a také již nevěří klamné dualitě – „já, ty, on" – a vše poznává jako jednotu neosobního bytí. Je u cíle. U cíle, který se,

jak praví jóga velkého symbolu, nalézá za všemi naukami, a nikoli jen za lidským myšlením, protože samotné bytí a vědomí a blaho za lidským myšlením nebylo ještě cílem, nýbrž jen metou částečnou a dočasnou. Konečným cílem je, aby vše – pozorující, pozorované i pozorování – bylo zažíváno jako jedno a totéž.

To není analytické pozorování intelektuála, ať se tento pokládá za jakkoli moudrého, protože intelektuální pozorování se zakládá jen na smyslových vjemech. Je to pochopení nadsmyslové, nadrozumové, je to pochopení skutečnosti, které vzniklo spojením pochopení života, pohybu a nepohybu mysli, tak jako třením dvou dřev vzniká oheň. Tento oheň nakonec spálí obě dřeva. Stejně Poznání nakonec spálí veškerý omyl.

Je to poznání všech existujících představ v jejich společné, prázdné formě, prázdné ode všeho, takže osvobozené. Je to chápání nerozlučné jednoty Ducha a mysli.

V józe velkého symbolu se tomu také říká „obrácený způsob rozjímání“. Proč? Protože, jak bylo již řečeno, všechny věci, které až dosud brzdily duchovní růst žáka, se mu nyní staly oporou na cestě. Realizací této cesty však rozjímání končí, omyl je prohlédnut, pravda o nedělitelnosti všeho živého i neživého je odhalena. To je konec jógy, realizace nestvořeného, chápání velkého symbolu jako všeho ve všem.

Je tu však ještě jedna skutečnost, na kterou je nutné hledajícího upozornit, skutečnost, která může potvrdit mimo jiné i ryzost zážitku.

S příchodem vlastního osvobození, i kdyby bylo jen částečné, se stane někdy zvláštní věc. V člověku se probouzí něco, co nemá v přírodě obdoby. Je to jako zá-

zrak, který lze sice nějak přibližně pojmenovat a vysvětlit, ale nelze ho ani popsat, ani vykreslit tak věcně, aby mohl být v plném rozsahu pochopen tím, kde jej dosud nezažil. Je to zázrak nekonečného soucitu, nebo lépe řečeno soucítění se vším, zejména pak se všemi bytostmi, které Pravdu dosud nepoznaly. Je to opravdu otřásající zkušenost, k žádnému jinému zážitku nepřirovnatelná, ale ve svých důsledcích nesmírně závazná a zavazující.

Člověk pochopil, že je vším, že je u cíle. A současně poznává, že právě tímto poznáním je se vším nerozlučně spjat, že je se vším spojen nerozdělitelným poutem, neboť toto poznání, které vás navždy osvobodilo od vašeho ega, to jest omylu, vás současně navždy připoutalo ke všemu, co jest. Vy pojednou cítíte, chápete zázrak i kouzlo milosrdenství oběti. Chápete, že po tomto zážitku si jej nemůžete ponechat jen pro sebe, že není váš, že vám jakožto osobě vůbec nepatří, ale že patří všem, neboť vy jste nyní vším. Že jej proto budete muset dávat všem, kdo o něj stojí, kdo touží po Pravdě.

Dávat nahlas, ale ještě lépe mlčky, docela neslyšně a inkognito, což je daleko lepší a bývá to i hlubší a méně nebezpečné vzhledem k možnosti nepochopení. Znamená to však také, že pro tuto úlohu se budete muset sem, do sféry tohoto stvořeného světa znovu a znovu vracet po věky a věky, dokud poslední stéblo trávy nebude s vámi stejně osvobozeno. To je ta cena, kterou musí člověk zaplatit za osvobození. Cena, která – i když je závratně vysoká – přece jen stojí za to, neboť jejím ekvivalentem je nejvyšší moudrost, nevyjádřitelná tichá radost, nejčistší mír a nejsladší svoboda.

Závěrem je potřeba zdůraznit, že bezpodmínečnou podmínkou tohoto druhu poznání je očistěná mysl. Je zhola nemožné, aby tak vysoký stav mohl být trvale dosažen někým, jehož mysl je hrubá, žádostivá, těkavá, svárlivá, žárlivá, závistivá, rafinovaná a pomlouvačná nebo jinak egoistická. Je nemožné, aby jej realizovala mysl málo čistá, která přináší sobě i jiným utrpení.

Toto **utrpení, způsobené sobeckým stavem mysli**, není sice možné sledovat od jeho prapočátku, ale **je možné** je **ukončit**, jak říká velký indický mudrc Šankara. **Může být úplně skončeno právě jen očistěním mysli, a to jednoduchým způsobem**, o kterém si teď něco povíme.

Co je tedy třeba dělat?

S důvěrou v ryzost učení veliké bílé dynastie guruů **je třeba vykonávat veškerou svoji běžnou činnost, to jest veškeré své povinnosti a skutky, dobře, poctivě a nesobecky, aniž bychom za to očekávali nějakých výhod. Je to** na první pohled zcela jednoduchý, ale **zaručeně účinný recept k očistění mysli** – karmajóga. **Kromě toho je třeba s takto očistěnou myslí vytrvale a bez přestání bdít a meditovat, vnitřně bdít, bdít při práci, při odpočinku, při každé myšlence, při každém našem projevu! Být bdělým svého pravého „Já“. To je vše.**

Jen když si budeme takto počínat, můžeme mít naději, že dojdeme míru, že dojdeme Poznání a že konečně zmizí pouta všeho klamu a nevědění.

Pamatujme si jednou provždy – jenom očistěná mysl vede k osvícení, jenom osvícená mysl vede k trvalému osvobození.

str. 105

Jak žije takový mudrc, jak myslí, jak si udržuje svůj vysoký stav a jak se vůbec chová a jak se máme k němu chovat my, jako hledající? O tom všem si nyní povíme.

Dvě vlastnosti jsou vlastnostmi moudrého: žádná bytost není jím zavržena a všechny tvary a bytosti jsou jím vnímány jako prázdné. To ho činí přirozeným útočištěm lidí hledajících Pravdu. Oni cítí, že je jejich pomocníkem, ukazovatelem cesty a světlem ve tmě.

Dnes si řekneme, jak vypadá člověk těchto dvou vlastností. Člověk, který v dlouhém běhu životů dozrál až ke stavu osvobození, člověk ve sjednocení s božstvím, ve stavu prostém ega, v poznání Pravdy.

Není snadné pravdivě mluvit o mudrcích. Ještě nesnadnější je mudrce skutečně pochopit, rozumět mu – vždyť to znamená pochopit a porozumět samotné vesmírné moudrosti, ryzímu božství, které on na této úrovni mezi námi reprezentuje.

Hodlám něco říci o pravém guruovi – a pravý guru není osobou, třeba že se nám tak může jevit. Pravá moudrost je vnitřní moudrostí. Hledáme-li ji jako osobu, nikdy ji nenalezneme. Pravý guru je světlem našich myslí, dobrem našich srdcí. Není místa, kde by nebyl přítomen, protože je to samo ryzí božství. Jeho přítomnost je známa ve všem stvořeném jako neosobní božské Já jsem. To je guru!

Jaká jsou znamení, podle nichž poznáte osvíceného? Jak poznat člověka ve stavu osvícení? Takový člověk je prost lpění, vášní a připoutanosti. Žije životem moudrosti a vytrvává v něm neochvějně. Podstatu jmen a tvarů poznává jako vlastní živé bytí, jeví se mu proto tiché a bez pohybu, jako by ani nikdy nebyly povstaly.

Co je zájmem takového člověka, má-li vůbec jaký? Spočívat v dokonalosti a někdy také vykládat nauku o dokonalosti těm, kteří se cítí k ní přitahováni. Ale kdo tu vyučuje a kdo je učen, kdo je osvícený, když vše je mu jednoznačně prázdné? Z čeho vlastně vychází moudrý?

Moudrý vychází z plnosti prázdnoty a to, co mu o cestě k moudrosti vysvítá, to vyplývá rovněž z plnosti prázdnoty – je to dokonalé. Ale on nevnímá dokonalost jako něco od sebe odděleného – nevnímá odděleně ani toho, kdo v dokonalosti žije, ani toho, kdo v ní nežije. Nevzniká mu žádné zdání, ba není si vědom ani toho, že zdání nevzniká. A není si vědom ani strachu, ani stavu bez bázně. Možno o něm říci, že přebývá v sídle nevnímání, v nesrovnatelné dokonalosti Poznání, přímo chráněn božským Já jsem. Proto je ve velikém nebezpečí, kdo by mu ublížil, a ve výhodě, kdo by mu jakkoli prospěl, neboť vyrovnání se zmnohonásobuje – aniž by to osvícený potřeboval nebo zamýšlel.

Jak myslí osvícený a jak jedná? Myslí: z jednoty se rodí mnohost, z mnohosti pocházejí touhy, z tužeb pochází utrpení. Vše, co bylo do mnohosti zrozeno, bude jednou pomocí Pravdy dovedeno zpět do jednoty. A již dnes jsou všechny zrozené bytosti jednotou, již dnes jsou ve skutečnosti dokonalé, jejich oddělenost je klamem. Kdyby osvícený připustil skutečnou oddělenost individuality, byl by to konec mudrce, přestal by být moudrým. Jak by to však mohl připustit, když má neochvějné vědomí jednoty?

Většina lidí se domnívá, že jejich vlastní domov je ve dvojnosti a i když jsou na duchovní cestě a zažijí nějaké vytržení jednoty, opět se vracejí normálním vědomím do dvojnosti. Pak se říká, že zažil jednotu, ale on se ještě

může vracet – a dlouho – do základního pocitu dvojnosti, i když už má lepší základnu, než předtím (více světla každým vytržením). Osvícený má však vědomí trvale přesunuto do jednoty, třebaže zpočátku ještě silně osciluje do dvojnosti. I když osciluje do dvojnosti, vždy se brzy vrací do své přirozenosti, do vědomí jednoty.

Jména a tvary bytostí i věcí jsou pro moudrého bezpodstatné, neskutečné, a právě tak události. Není pro něho skutečných věcí, i když existují. Jen v Pravdě je skutečnost. Tak cítí a tak žije. A právě žití toho je dar Prázdna Prázdnu. Jediný dar, který smí dát sám sobě, dar, kterého nikdy neubývá.

O takovém člověku se říká, že probouzí v lidech Pravdu. Pravda je ale život. Je možné probudit život k životu? Je možné soustřeďovat ve vodě vodu? Není to možné, protože není něco takového jako probuzený život, a není ani toho, kdo by jej mohl probudit, když vše je život. Bůh, který je vším, nemůže být „probuzen“ žádnou ze svých omezených existencí. Podstata věcí, lidí i myšlenek je pro moudrého jedním. Kdo koho tu může probudit k osvícení? V každé své bytosti ale jako by se probouzel, předváděl, ukazoval svou probuzenost. Jako vlna na vodě.

Učí-li osvícený moudrosti, neuvažuje „já vyučuji, já přináším osvícení“. Kde není různosti, kde není poznávaná různost, kde je jen dobro, jež není dobrem v běžném slova smyslu, ale osvícením, Poznáním, jak by mohl myslet „já někoho osvobozuji“? Kdyby takto myslel, byl by opět v egu, v omylu jako malé dítě nebo jako obyčejný člověk. Proto díváme-li se na moudrého jako na učitele, nedívejme se na něj jako na člověka, nebo ho nepoznáme nikdy. Je psáno: „Ne skrze tvar, ani skrze jméno, ne

skrze slova, ani skrze pohyb, jen skrze Pravdu lze poznat Pravdu.“ Jinak není srozumitelná a ani ji není možno učinit srozumitelnou žádným jiným způsobem. Moudrý ví, že nemá možnosti ani chtění učinit ji srozumitelnější.

Kdo z Boha jest, slovo Boží slyší. On sám není v pohybu, nikam nejde a odnikud nepřichází.

Kdo se k němu obrací s vírou, je ozářen světlem bytí jako sluncem. Kdo se odvrací, je ve stínu. Kdo jej nenávidí nebo zrazuje, je jako kámen vržený do vody.

Moudrý žije stále v pravé skutečnosti. Poznává skutečné jako skutečné, neskutečné jako neskutečné, zatímco ostatní lidé hledí na neskutečné jako na skutečné a skutečné nepoznávají vůbec. Moudrý však ví, že to, co se jeví, to není on, to není Poznání, to je jen přelud, iluze, klam. Přesto však občas vstupuje i do iluze, záměrně a dobrovolně – k dobru těch, kdo ji nepoznávají jako iluzi.

Z vlastní dokonalosti vstupuje do přeludu, avšak nezávisle. Zůstává nezávislým na věcech, lidech nebo okolnostech, nespočívaje v ničem jiném než jen v dokonalosti samé. Vstupuje i nevstupuje. Nemůže totiž zapomenout, že jde o iluzi. Je v Pravdě, je svým domovem v jednotě.

On sám v sobě ví, že jest. Že tvar i jméno, které nosí, jsou jen pojmenováním. Že i slovo „poznání“ je jen jménem bez podstaty jako všechna jména. Podstatou je ono. Ono jediné, jímž Jest. Proto by velmi chyboval ten, kdo by posuzoval moudrého podle zevních stránek.

Jak se staví moudrý k myšlence vlastního osvícení? Neuvědomuje si takovou myšlenku. Žije osvícení, žije osvobození a neulpívá na něm. Idea osvícení pro něj není ideou jako pro ostatní lidi, je mu skutečností, přiro-

zeným životem, přirozeným stavem života. Každá myšlenka je totiž změnou, obsahující v sobě začátek, trvání a zánik, jen čistota bytí je beze změn, bez rozlišení.

Má moudrý ještě nějaké úkoly na duchovní cestě?

Nemá úkoly, ale tím, že žije v harmonii s božským plánem, je v tomto božím plánu samočinně zařazen do úkolů pro jiné. Je božím nástrojem. Aby však mohl ostatním stav Poznání i cestu přiblížit, musí obojímu plně porozumět, musí obojí plně pochopit, musí umět Poznání udržet. To znamená být, aniž by něčím byl. Bez osobního potěšení, bez osobní radosti z toho nebo nad tím, že jenom Jest. Jen tak může přinášet světlo. Jen z Pravdy, nikdy ne z ega. A přece žije blažen v nejvyšším, nepopsatelném blahu, vyplývajícím z „nic nechtění“.

On ale nemyslí na potěšení, ani na blaho jako druzí. Nemyslí na bytí, ani na vědomí, ani na Boha, ani na Prázdno, nepřemýšlí o nich. On jimi jest. Kdyby o tom přemýšlel jako o něčem druhém, vyřadil by se z bytí toho, protože by zkušenost zpředmětňoval. On však zůstává bez vnímání stavů, předmětů či vjemů, jakkoli vysokých, které by chtěl nebo mohl uchopit. Nic z toho si nepřivlastňuje.

Jen když chce vědět, ví, že je zde Poznání. Tak rozlišuje svou nadčasovou současnost od dřívějšího klamu v čase. A proto také neuvažuje, komu náleží toto Poznání a kým je poznáváno. Vždyť není jiného pozorovatele ani pozorování kromě Poznání. Kdo druhý by tu mohl něco poznávat? Položí-li si však přece otázku, kdo je posledním pozorovatelem Poznání, kdo tu poznává, ihned se bez pohnutí upevní v Poznání. To je právě mistrovská zkouška jeho dokonalosti. Vyvstane-li tu něja-

ká otázka, je ihned zodpovězena. Každý sebemenší ještě nedostatek je ihned naplněn.

A když dosáhl Poznání, v čem se ještě cvičí?

V ničem, protože žije v plnosti Prázdna, v prázdnotě bytí, v božské dokonalosti. Jestliže nepřilne k blaženosti sat-čit-ánanda (existence-vědomí-blaho), oprošťuje postupně základní (univerzální) vědomí od individuálního uvědomování. Pak je každá vytrysklá dvojnost ve vědomí ihned vrácena do jednoty. Jednota sama ihned naplňuje každou vytrysklou dvojnost znovu do jednoty.

To je spasení. Pohlcení dvojnosti jednotou. Toto je cesta z povrchu zářícího slunce do stejně zářícího nitra slunce, kde záře již nejde ven, ale září jen sama v sobě. Září i nezáří, obojí je stejně správné. Prázdno není nic jiného než vyšší fáze existence-vědomí-blaha. Je to stupeň od osvícení ke spasení.

Co tedy dělá moudrý ve vztahu k Poznání? Moudrý nedělá nic s výjimkou nejvyšší činnosti – stálé kontemplace bytí. To však není snaha být. Není to snaha po zvýšení Poznání, jež nelze zvýšit. Bytí žhne samo v sobě, samo od sebe, vlastní nezrozenou existencí nezrozené existence bytí. Žhne ustavičným žárem, který – jak říká Šankara – „ani nespaluje, ani není k uhašení“.

Žije-li moudrý bez představy dvojnosti jakožto jednota sama beze změn, není v něm žádného pojmu. Připustí-li záměrně představu dvojnosti, dostaví se například tento pojem: Pravda je stav bez ega, ego byl klam. Tento pojem leží těsně na okraji nepopsatelnosti. Je to blažený, uspokojující, svobodný pojem, lépe řečeno realizace pojmu, spojená se stavem plné svobody. Stav, o němž moudrý ví, že to, z čeho povstal, nikdy nevzniklo,

že to nemělo počátku, ale jest. To je stav nad všemi poznatky, nad všemi zmatky i protiklady, nezávislý na myšlenkách. Jest je stálostí vědomí, v němž sídlí blaho.

Ale i když moudrý nedělá nic, neboť jest nástrojem Božím, je vnitřně rovný (srovnán) se vším. Ti, kdož se k němu obracejí s láskou a oddaností jako k netělesnému učiteli, mohou časem tuto rovnost a s ním hloubku jeho Poznání zažít. **Je důležité, že každá bytost může být učitelem, ale může nás dovést jen do takové hloubky, v jaké je sama uvědoměna.**

Proto je vždy nutné obracet se k Bohu, ne k člověku, a Bůh nás povede neomylně. Prosit o osvícení boží moudrost, vzývat Ducha Svatého, jak říkají křesťané, a božská moudrost nás povede neomylně. O tom nemusí být pochybnosti. Bůh se jim zjeví vnitřně a v pravý čas i v těle. Avšak jen v tom případě, budeme-li čistého srdce a tiché mysli, s opravdovou touhou po Bohu. „Blahoslavení čistého srdce, neboť oni Boha viděti budou!“

Jak ho poznáte? Na svém vlastním duchovním vývoji můžete poznat působení mudrce na ubývání myšlenek, na pročistění mysli v jeho přítomnosti, na zodpovězení otázek týkajících se duchovní cesty. Většinou se v jeho přítomnosti dobře medituje, zejména při dalších setkání s ním, když se uklidní počáteční vzrušení. Meditace jde snadno, jakoby sama od sebe. Dochází k prohlubování poznání, i když třeba nebylo proneseno ani jediné slovo. Vaše otázky jsou ujasňovány vyšším vlastním niterným zdrojem, který se stále víc a víc otvírá přítomností učitelova světla. Nebo se také mnoho otázek rozpustí jako nepodstatné.

Poznáte na sobě také nové kvality, které jste dosud vůbec nepociťovali nebo které byly velmi latentní:

lásku, soucit, milosrdenství, moudrost. I kdybyste se s ním shledali jen jednou, zanechá to ve vás stopy po celý život, úměrné hloubce vašeho obrácení se k božství osvíceného. Ale nejen dobré kvality, ale i vaše závislosti a tužby se budou z vašeho nitra rychle vyplavovat, aby mohly být rozpoznány a rozpuštěny jako nedůležité, jako „nespásné“, jak by řekl Buddha Guatama.

To všechno a ještě víc zažijí ti, kteří se budou k božství mudrce, a ne k jeho osobě, obracet opravdově, nezištně, s láskou a naprosto upřímně. Opravdový učitel pozná každý záchvěv vaší duše, přeje-li si to poznat, ale vy sami ho můžete poznat jen na podkladě největší opravdovosti. Nic nesmí zůstat v přetvářce, nic nesmí zůstat skryto, nic nesmí být myšleno postranně.

Ti, kteří by nebyli takto opravdoví, kteří by chtěli cokoli získat v neupřímnosti nebo s přetvářkou, ho nepoznají. Naopak, přijdou zkoušky, které je rychle odhalí. I čistého mohou potkat zkoušky, ale ten jimi projde snadno. Pyšný a neupřímný jim obyčejně podlehne a jeho další zkouška a pokrok jsou odloženy. Zda nakrátko nebo na delší dobu, záleží na něm. To neurčuje mudrc a ani si toho nemusí být vědom. Zkoušky si přivodíme sami: naše ego se bouří proti oslabování, dostává se do pokušení a uvítá je jako svou záchranu.

S pokorným otevřením se božské milosti ale člověk nemusí přijít do zkoušek, nebo ne do všech, které by ho jinak neminuly. Jeho ego se bude bránit. Myšlenky v přítomnosti mudrce postupně ubývají, ale egu to může být krajně nepříjemné. Nepřeje si hlubší pokrok. Nežádá si Pravdy, která je stavem bez ega, vždyť by přitom muselo zmizet jako omyl, jimž vpravdě jest. Proto je ochotno vzít na sebe jakoukoli tvář. Nejčastěji to bude

tvář jeho skrytých přání. Může to být i tvář altruisty nebo tvář světce.

Zbývá už jen jedna otázka. Má tento moudrý ve tvaru člověka sám osobně nějaké znamení moudrosti? Je vůbec takové znamení? Ano, je takové znamení. Je právě v tom, že na něm není žádného znamení. Osvícení osvíceného spočívá právě v jeho neprokazatelnosti, v nevyslovitelnosti. A právě tak znamení dokonalosti spočívá v tom, že na něm není žádné znamení. To není žert, to není vtip, ba ani paradox. To je pravda. Kdo je s to pochopit tato slova, došel daleko.

A nyní se pokusíme o jedno rychlé cvičení:

Vyprázdněme mysl od myšlenek, jak jen možno rychle, a utišme ji. A uvědomme si: Bůh jest! Nemá formu, nemá tvář, nemůžeme si ho představit, ale můžeme ho vycítit jako bytí, neosobní bytí všude, v nás i kolem nás. Ustupme mu, a ono se stane námi.

str. 120

Abychom došli úspěšně do cíle – dosáhli Pravdu – musíme splnit tři základní podmínky: 1) Změnit dosavadní způsob uvažování z běžného materialistického na mentalistický, to je pochopit, že věci jsou vlastně myšlenkami. 2) Podřídit svoji osobní vůli vyšší vůli a vstoupit tak bez dogmat do souladu s touto vůlí, s moudrostí tvoření světa. Řečeno teologicky: otevřít se milosti Boží. **3) Vycvičit pozornost do sjednoceného stavu mysli tak, až se myšlenky zcela utiší a dají příležitost odhalit to, co je za nimi – božské bytí všeho.**

Toto není a ani nemůže být pro všechny lidi stejnou záležitostí. Vyžaduje to čas a místo pro studium a

každodenní trénink, vyžaduje to vytvořit si nový zvyk. Odmítnout spoustu zbytečných, nebo víceméně zbytečných „povinností“, zábav a činností, které nám násilně vtiskuje moderní civilizace, a najít si lepší, prospěšnější a spásnější druhy činnosti namísto „nespásných“, a to vše při plnění běžných denních povinností.

Kromě toho je nezbytné přemoci staré prvky myšlení, citová vzrušení a pocity sklíčenosti, jakož i rozbujelou představivost, netrpělivost a zvyk obracet se ven namísto do nitra – a pak už jen udržet myšlenky pevné a soustředěné. Jednosměrné – zpětněběžným způsobem do jediného ohniska vlastní pozornosti, přemýšlivé pozornosti, pozornosti, kterou se stahuje do nitra intelektuální pochopení problému, aby se působením živého vnitřního světla změnilo v moudrost nestvořeného.

Cvičící musí nahlédnout svým vědomím, to je svou vnitřní pozorností do sebe sama. Avšak jen tehdy, když člověk nahlédne svým vědomím do sebe sama, pozná a může poznat, že sám je v podstatě nepohnutelný. A také jen takto se může uvědomit jako nepohnutelný, statický. A teprve z tohoto statického stanoviska může pozorovat svůj vlastní pohyb i nepohyb. Jen z tohoto vysokého, klidného stanoviska může pozorovat přesně to, co se v něm děje – jak sám zůstává nepohnutelným, jak se vzdaluje stavu nepohnutelnosti a jak si v pohybu zachovává a může zachovat klid nepohnutelnosti.

Jóga velkého symbolu o tom výslovně říká toto: „Jen bezzájmovým pozorováním, které si nic nepřivlastňuje, dojdeme k poznání, že pohyb není ničím jiným než nepohybem a nepohyb ničím jiným než pohybem.“ Co to znamená? Znamená to, že pomocí bezzájmovosti (indiference) dojdeme k rovnítku mezi pravým „Já“ a tím

ostatním. Mezi „Já“ a ty. Mezi nirvánou a sansárou. Teď je již jasné, proč se musíme umět dřív dostat do nirvány, chceme-li tuto rovnici zhodnotit hlouběji než jen rozumem, chceme-li ji skutečně zažít.

Může se však stát – zejména lidem se zvlášť vyspělým intelektem –, že ani po nirvikalpa samádhi není poznávána pravá podstata pohybu a nepohybu. Je to častý případ hlavně tehdy, když ponoření do samádhi bylo jen krátké nebo ne dosti čisté, to jest, když bylo smíšeno se zbytkem myšlenek, názorů a citů, a proto vznikla vičikitsá, pochybovačnost. Ta se vplíží do jeho pozorování a prorůstá je pak jako rušící element, takže zahání nebo zastírá pravé pochopení moudrosti. Je to jakýsi neviditelný virus pochybností.

Žák pochybuje o druhých, pochybuje o sobě samém. Tento virus může být zprvu jen docela nepatrný jako každý virus. Je tak nepatrný, že si ho žák zprvu ani nevšimne. A tento virus se chová stejně jako virus mikrobiologa. V normálním mikroskopu ho není vidět a antibiotika na něj nezabírají. Rychle se však rozmnožuje. Co má v takovém případě žák dělat? Musí jít hlouběji věci na kloub, hlouběji do vlastního nitra, a sice právě po té stopě, kde naráží na překážky Poznání, to je po stopě pozorujícího a pochybovačného rozumu.

Žák zkoumá svůj vlastní pozorující rozum. Uvažuje: Je tento rozum pohybem, anebo nepohybem? Je tento rozum něco jiného než pohyb nebo nepohyb? Je snad tento rozum podstatou pohybu nebo nepohybu?

Kdyby toto zkoumání prováděl jen pomocí smyslů a smyslových vjemů, nebo i pomocí vlastního zkoumaného rozumu, nepoznal by nic. Stejně jako kdyby lékař nebo biolog zkoumal viry pouhým mikroskopem, nepo-

znal by nic a viděl by jen jejich následky. Musí si vzít silnější mikroskop, elektronkový mikroskop, chce-li je vidět na vlastní oči.

Žák jógy musí překročit stanovisko pochybovačného rozumu a nastoupit stanovisko vnitřního nazírání. Jak to udělá? Půjde ještě po vyšší stopě než dosud. Nejdříve je to stopa intuice, což je jakási předsíň vnitřní skutečnosti. Jde po stopě bytí, vědomí a blaha. Provede-li to správně, shledá, že pozorující nepohyb a pozorovaný pohyb nelze od sebe oddělit, že jsou nerozlučně spojeny – na věky věků. Vypadá to složitě, ale ve skutečnosti je to krátká cesta za Pravdou, je to ale cesta pro velmi pokročilé.

Žák zkoumá: Jaká je podstata této nerozlučnosti? Pravou podstatou je právě to, co hledal. Náhle chápe, že tato podstata nemůže být poznána smysly ani pomocí myšlení, ale že je nutno se jí stát. Jen skrze Pravdu je možno poznat Pravdu. To je cíl, o němž je psáno, že se nachází za všemi naukami, že se nalézá za veškerým lidským myšlením. Není to ovšem cíl lidského vědění, nýbrž nadlidského.

Člověk tu přestává být egem s obaly nevědomosti a stává se čistým osvícením, Pravdou a svobodou. Tady umlká sama jóga a je nutné ji odložit, jako se odkládá lešení, které jsme potřebovali k postavení domu.

„Laskavé vedení gurua nechť žáku odhalí tuto pravdu," píše se v józe velkého symbolu. Ano, tento stav – aby skutečně došlo až k němu – vyžaduje vedení, vedení gurua. Ale nemusí to nutně být guru v jiné osobě. Může být v našem vlastním nitru. Naše vlastní vnitřní „Já", odevzdáme-li se mu plně, dovede nás až do tohoto sahadža nirvikalpa samádhi. Je to plynulý stav samádhi –

bez přerušení, bez vzrušení. Je to stav, v němž nejsme mimo myšlenkové pochody, vždyť je pozorujeme a kontrolujeme a jsme si jich tudíž plně vědomi, ale zároveň jim rozumíme a vnímáme je i s celým světem jako sebe samého.

Pochopením podstaty pohybu a nepohybu vznikla moudrost a všechna dřívější nevědomost o dvojnosti zaniká. Je to, jako když třením dvou dřev vzniká oheň. Jimi zplozen, obě dřeva spálí. Toto je cvičení, kterému se v Tibetu říká analyzující rozjímání poustevníka. Není to však intelektuální autoanalýza, ale přímé nazírání božské intuice a neosobního vědomí. Vědomí chápe, že je vším a je zcela ponořeno a odevzdáno do vlastního Bytí, Moudrosti a Pravdy.

Tibetský žák jógy velkého symbolu se modlí moudrou modlitbou: „Cokoli mi na duchovní cestě vyvstane, nechť to nepotlačuji ani nepřijímám.“ Nic nepotlačuje, nic nepřijímá, jenom poznává. Každá myšlenka je mu ku prospěchu. Nepotlačuje ji, ale také nedovoluje, aby mu vládla. Nespokojí se s tím, že ji v okamžiku jejího vzniku spatří, že si ji uvědomí, ale pozná ji v její prázdné formě, čímž ji rozpouští. Tak se osvobodí pouhým poznáváním myšlenek a pochopením nerozlučné povahy ducha a myšlení, dvou faktorů, které pro něho splynuly v jednotu.

Stejně tak pozoruje čas. Minulý, budoucí i přítomný. Žádná myšlenka se nemůže trvale udržet ani v minulosti, ani v budoucnosti, ale ani v bodě přítomnosti, neboť v nejbližších okamžicích už je to myšlenka minulá a ta už není. Tak poznává, že žádná věc nemá trvání, tak jako nemá trvání žádný čas. Čas trvá jen z duchovního vědomí.

Vidí a chápe, že věci samy o sobě jsou neskutečné, ale podstata věcí, která je také podstatou všech tří časů, je skutečná a neměnná. Žije ji, neboť se v ní uvědomil. Trojnásobný vesmír žádostí, forem a neforem (káma, rúpa, arúpa) je poznán ve své celistvosti. Zdánlivě rozdělený stav sansára – nirvána se rozpustil do vědění ne-dvojnosti.

str. 126

Naukám je možno vyučovat. Moudrosti nelze učit slovy.

Eduard, Tajné nauky Tibetu

(Výslovně upozorňuji, že tuto knihu je potřeba přečíst si celou. Výňatky zde uvedené jsou jen pro vytvoření si uceleného obrazu děl Tomášových.)

str. 11

Prastaré učení indicko-tibetské sestává ze dvou základních částí. Z nauky zvané jóga velikého symbolu, kterou jsme již poznali, a z dalších šesti tajných nauk tantrických.

Jóga velikého symbolu je nauka hluboká a vzácná, která může bezesporu přivést k nejvyššímu poznání a osvobození, ale vzhledem k těmto dalším šesti tajným naukám, jejichž hlavním účelem je urychlit duchovní cestu, jde o nauku přípravnou.

Druhou částí indicko-tibetské moudrosti je tedy šest tajných nauk, které tvoří tuto knihu: Tajné nauky Tibetu. Tyto nauky byly vždy svěřovány jen vybraným a zvlášť schopným a způsobilým jedincům. Avšak pod vlivem okolností došlo k uveřejnění tibetských posvátných mysterií, a to i těch nejtajnějších.

str. 13

Než jsem přistoupil ke zveřejnění této knihy, rozhodl jsem se požádat autority dnešního tibetsko-buddhistického světa o laskavý souhlas a požehnání. Ale dříve než k této korespondenci došlo, dostalo se mi souhlasu z místa kompetentnějšího. Dostavil se spontánně za jednoho jitra po několikadenní hluboké meditaci a cvičeních. Nebylo možno mu odporovat.

„Neváhej sdělit z nauk, co znáš, ale varuj! Varuj před jejich zneužitím! Byly uvolněny záměrně a letí prostorem jako šíp. Kam dopadne, není tvou věcí!“

Zvedám tedy hlas, abych předal, co mi bylo dáno, a abych především varoval. Vím, že tajné nauky Tibetu jsou jako vystřelený šíp. Vím, že šíp jednou vystřelený není možné vrátit, je však možné varovat jeho případnou oběť před dopadnutím. Všechny střely však nemusí být smrtelné, ba naopak. Dovedou zabít nevědomost a zbavit vás omylu v jediném lidském životě, což je zázrak, který nemá sobě rovna. Ale samotná praxe šesti tajných nauk není lehká a nikdy nebyla bez nebezpečí.

V zásadě platí pro většinu pránájámických nebo tantrických cvičení šesti tajných nauk dvě podmínky: dobrý charakter a brahmačarja čili pohlavní zdrženlivost. Pokud jde o druhou podmínku, říkám to tentokrát přímo a naplno: Jsou některá cvičení, která zvlášť označím, kde dodržování pohlavní zdrženlivosti je naprosto nutné! U tajných nauk se nesmlouvá. Jsou jako anděl s plamenným mečem. Mohou vás přivést do ráje, nebo vás z něho navždy vyhnat.

Pokud jde o první podmínku platí, že lidé, kteří se pokoušejí o úspěch v duchovnosti a zároveň se nesnaží zbavit vadného charakteru (břemeno sobectví, závisti, žárlivosti a nenávisti, svíravých tužeb po moci, ženách a majetku, chovat v licoměrném srdci špínu zlých pomluv), mohou totiž být ve svých vadách ještě více utvrzeni a výsledkem může být jen prudký obrat k negacím všeho druhu a celkový pád člověka. U šesti nauk musí jít o člověka mravně silného a ukázněného. Kdo tyto vlastnosti dosud nemá, ať se učí praktickému altruismu, lásce k lidem, zvířatům i věcem, aby dovedl vyciťovat jemné a získal přiro-

zený odpor k hrubým požitkům těla i mysli a ke všem negacím vůbec.

Je totiž nesmírně důležité umět vycítit vnitřní duchovní jemnost sám v sobě a mít vůli a sílu dát jí přednost. Bez této hluboké znalosti a schopnosti propadneme hned v první nauce svodům ega, které se zachytí na silách, zjevech a klamných přeludech vlastní představivosti a zesílí jimi, místo aby se samo zmenšilo a nakonec zmizelo prohlédnuto jako klam.

Stav mysli, který ke studuji a praxi šesti tajných nauk potřebujeme, vyžaduje, aby vědomí a zájem člověka byly převážně poutány duchovní cestou a ne světskými cíli a zálibami. Proto byly tyto nauky Tibetu kdysi svěřovány jen tomu, kdo zdárně prošel jógou velikého symbolu i těžkými zkouškami zevního života a světa. S jógou velikého symbolu jsme se již seznámili, ale je otázkou, jestli a jak jsme ji zažili a pochopili. Je na nás samých, abychom rozhodli, nakolik jsme připraveni jít dál. Nejsme-li si ještě jisti, se šesti naukami počkejme.

Cestu tajných nauk nezačínáme s poloviční připraveností a bez vážné touhy po nejvyšší duchovnosti. A pamatujme si jedno základní pravidlo pro rozlišování vlastní situace: láká-li nás ještě cokoli, třeba druhé pohlaví, i když je nevidíme, pak nejsme ještě připraveni pro tento druh duchovních praktik s výjimkou partií přípravných a těch, které budou zvlášť za takové označeny.

Kurz šesti nauk pro nás ale v žádném případě nebude ztraceným časem, i když ho nebudeme hned celý absolvovat. Zatím postačí, když o těchto naukách víme a prostřednictvím tohoto kurzu se k jejich plnému přijetí připravíme. Snad nás tento cyklus s pomocí Boží probudí

k vyšší mravnosti, většímu pročistění mysli, k intenzivnější službě lidem a lásce k celému tvorstvu.

Zkrátka, nejsme-li si zatím sebou docela jisti, nechejme si tyto vzácné nauky v záloze a pracujme jen na cvičeních přípravných, třeba józe velikého symbolu a přibírejme si z ostatních nauk jen tolik, na kolik můžeme bezpečně stačit. Až přijde náš čas, stanou se pro nás dobrou pomocí na celé naší duchovní cestě.

str. 30, Co je to prána?

Prána je univerzální podstatou veškeré energie. Je to životní síla, která proniká vším. Může být statická i dynamická. Je ve všem. V člověku jako v mravenci, v rostlině jako v kameni. Je ve světle, v elektřině, v magnetismu, v pohybu elektronů – jako je melodií v hudbě nebo září v lidských očích. Člověk ji dostává sluncem, potravou, vodou, vzduchem – nejrůznějšími způsoby. Hlavně však ji přijímá do svého nervového systému dýcháním.

Přebytek prány se ukládá v mozku a v nervových centrech. A můžeme si při této příležitosti hned říci, že největší množství prány se vytváří sublimací nebo transformací plodivé síly. Jógin ji shromažďuje právě v mozku. Té se pak v sanskrtu říká ódžas. Jógin cvičící tajné nauky a přetvářející vitální síly v ódžas akumuluje její přebytek v mozku, jako by ukládal megawatty elektřiny v obrovském akumulátoru. Tato síla se pak stává zdrojem jeho energie, zdrojem tajných sil a nejdůležitějším pramenem jeho schopností ovládat mysl.

Protože je živá, putuje tělem jako proud. Toto proudění je zprostředkováno velice jemnými průduchy, tzv. nádí (což jsou psychické nervy, kterých má člověk v sobě mnoho tisíc a které zprostředkovávají pohyb životadárné

prány; tento pohyb koresponduje s pohybem mysli). Jsou tři důležité nádí – idá, pingalá a sušumna. Idá probíhá od levé nosní dírky nahoru k mozku a pak podél levé strany páteře až dolů k pohlavním orgánům. Pingalá stejně tak, jenomže po pravé straně páteře. Nejdůležitější ze všech, sušumna, vede středem páteře až do středu lebeční kosti. Tyto tři hlavní nádí musí žák důkladně pročistit, má-li správně postupovat.

Ve všech tantrických naukách se největší pozornost věnuje právě sušumně, neboť tudy má po svém probuzení procházet tvořivá síla Boží, tzv. kundaliníšakti, hadí síla, jak se jí také říká pro její svinutou polohu. Tato síla je ženským tvořivým principem v makro i mikrokosmu. Úspěšný jógin vede tuto sílu nad hlavu do sedmého lotosu, tzv. sahasráry, aby se tam spojila se svým základním, mužským principem, z něhož vzešla. To se děje buď za účelem získání transcendentálních sil, anebo (což je pro nás důležitější) za účelem realizace skutečnosti. V křesťanské mystice se této realizaci, tomuto spojení obou principů, říká „mystická svatba“. Tuto cestu „hadí síly“ tedy musí žák předem pročistit, to jest produchovnit, má-li tato síla správně fungovat. Produchovnit cestu hadí síly však znamená uvědomit se v ní až do nekonečna, čili zprázdnit ji. Zprázdnit střední nerv, zprázdnit střed páteře, zprázdnit tuto karmickou základnu starých, věky nastřádaných závislostí, a zbavit tak člověka jeho egoistické opory, učinit ho schopným přijmout stav neosobnosti, neegoičnosti.

(*Následuje cvičení, které je vedené jako přípravné, tedy jej může cvičit každý bez nebezpečí. Přípravná cvičení jsou určena k pročistění psychických nervových cest, tzv. nádí, především sušumny, idy a pingaly. Má-li*

voda v řečišti správně protékat, musí se její cesta vybagrovat, pročistit od nánosu. To samé musíme provést s cestami psychického nervového systému, jimiž protéká prána. A speciálně v přípravných cvičeních čistíme sušumnu, kudy jednou vyvedeme hadí sílu z oblasti pohlavních orgánů do hlavy. Následuje popis přípravného cvičení.)

Představuj si střední nerv (sušumnu) v jeho napřímení střední osou těla od pohlaví až k Brahmovu otvoru na temeni hlavy. Střední nerv je červený, zářící, rovný a dutý jako role papíru. Představ si jej v šířce šípu. A nyní tento svítící obraz zvětšuj do velikosti hole, sloupu, domu, hory, Země a konečně do velikosti vesmíru. Nyní pozoruj nekonečný střední nerv, jakoby se světelně rozprostíral celým vesmírem do nekonečna a přitom všemi částmi tvého těla až do konečků prstů… Pak opět postupně zmenšuj obraz, až dosáhneš velikosti pouhého sezamového zrnka. A přitom pozoruj svůj střední nerv jako dutý a tenký, zmenšený na pouhou setinu vlasu a ještě a ještě méně! Z prázdna v prázdno!

Ve cvičení jde o prosvětlení a produchovnění, až zprázdnění těla člověka a jeho psychického středního nervu tak, aby odvěká klamná představa, falešná idea zdánlivé reality těla a připoutanosti k němu byla zbořena jako klam, jímž jest a nezabraňovala zažití pravé skutečnosti.

str. 34

Mít správný názor je teprve předpoklad pravdy, nikoli pravdou samou. Člověk potřebuje víc. Potřebuje přímou zkušenost pravdy a ne jen názor na pravdu. Ale

toho nelze docílit jednak bez žhavé touhy pravdu poznat, jednak bez přímého cvičení poznávání pravdy.

str. 35

Samádhi je odvrácením mysli od zdánlivé objektivity světa k nekonečné subjektivitě absolutna. Je buď úplné, nebo částečné. Úplné je splynutí s absolutnem, částečné je odložením prvotní nevědomosti, že Já je jen tělem.

str. 40

Ze všeho, čeho je třeba k moudrosti, milost Boží je nejdůležitější.

str. 41

Získat milost Boží vzdáváním se božství vlastního vnitřního Já – to je nesmrtelná idea, kterou jsou vedeny všechny tajné nauky Tibetu.

str. 44

Na každé duchovní cestě je mimořádně důležité, aby se mysl vyhýbala zlu – aby se chránila před vším, co ji vede do temnoty, vším, co odvádí pozornost od duchovní cesty, vším, co způsobuje, že se člověk vzdaluje ochranného vlivu dobra, tj. ochranného vlivu vyšších duchovních bytostí a sfér.

str. 45

Každý trhá jen na větvích, k nimž dorostl svým duchovním vzrůstem.

str. 46

Nyní si povíme o dalším přípravném cvičení, které se jmenuje „vidění ochranného kruhu“. Zaujmeme pozici při níž zůstává páteř rovná, aby tzv. hadí síla mohla volně procházet páteří.

Dechové cvičení je zcela jednoduché. Provedeme celkem jednadvacet (třikrát po sedmi) klidných vdechů a nádechů. Prvních sedm cvičení dechu není provázeno žádnou představou. Jde tu jen o pročistění plic. Dalších sedm je však již současně provázeno představou světla. Jógin si při vydechování představuje, že z jeho těla, resp. ze všech pórů jeho těla, vychází světlo, které zahaluje celý svět a naplňuje jej svým leskem. Při vdechování jógin toto světlo zase stahuje skrze póry těla zpět do sebe.

Posledních sedm dechových cyklů je nejzávažnějších. Světlo, které si jógin představuje, totiž promění v ideu „Já“. Každý paprsek se mu promění v absolutní „Já“, v božské Húm, jak říkají Tibeťané, což je neosobní „Já“, čistá a nejvyšší možná sféra bílých guruů a bohů. Při výdechu se tímto „Já“ naplňuje až do nekonečna celý svět, při vdechu se opět stáhne do těla. Každý paprsek tohoto božského Húm představuje nejvyšší ochranou moc dobra. Ochranný vliv této skutečnosti žáka zahaluje a ochraňuje jej trvale a jednoznačně před všemi zlými a rušivými vlivy, a to i před jeho vlastními zlými a negativními myšlenkami, které by se mohly jakkoli dotknout psychického centra jeho duchovního srdce. Božská sféra jeho „Já“, k níž se žák tímto cvičením víc a víc blíží a se kterou se spojil, ovládla totiž nyní toto centrum zcela automaticky, bez úsilí s naprostou suverenitou a jistotou, jež jsou vlastní přirozenému stavu pravdy. Žák se jí zcela ode-

vzdá a božská milost pravdy se ho zcela automaticky a přirozeně zmocní.

◆

str. 49

Bezpečnou známkou pádu žáka je náhlá existence spousty překážek ve věcech duchovních a úměrně k tomu mnoho povinností a lákadel zevních. Velmi často bývají tyto upadající duše jakoby „odměňovány“ zdánlivými zisky, světským vyznamenáním apod.

◆

str. 54

Okultní síly (telepatie, astrální vystoupení, slyšení zvuků a hlasů, kontrola a ovládání éterického základu „hmoty“ – jímž je světlo, poznávání minulosti a budoucnosti apod.) jsou nižší a patří světu astrálnímu. Kdo je hledá, nemůže najít pravdu. Proto se jimi nebudeme zabývat. Musíme si však uvědomit, že tyto síly, ač jsou pro mnohého žáka tolik svůdné, jsou ze stanoviska pravdy jenom iluzí. A nám přece nejde o to, zaplést se ještě více do iluzí, ale prohlédnout je. Proto tyto síly nebudeme vyhledávat.

◆

str. 55

Dnes si řekneme, jak se pročistí idá a pingalá. Jedná se o další přípravné cvičení.

Tyto dva psychické nervy vedou po stranách páteře. Běží od špičky nosu nahoru k mozku a přes mozek po stranách hlavy do těla a podél páteře dolů do oblasti pohlavních orgánů. Jejich „čistění“ je velice jednoduché. Provádí se mantrickým cvičením, stručně řečeno zvukem.

Žák si střídavě v těchto nádí představí některé jasně intonované zvuky písmen nebo slov, které ve formě myšlenkových proudů, jak je psáno v nauce, „...jsou s to na člověka přenést nebeské duševní vlivy.“ Takovým zvukem je například slovo AUM nebo ÓM (jehož modifikací je staroegyptské AMEN, přenesené i do křesťanství), nebo si představí posvátné slovo HÚM, což znamená „neosobní Já“, anebo jednotlivé samohlásky IEOUA (rovná se Jehova, což je jedno ze jmen neviditelného a všudypřítomného Hospodina). Mohou být i jiné zvuky.

Jógin si tedy představí, jak tato písmena nebo slova při vdechnutí vcházejí nosem do jeho idy a pingaly a při vydechnutí z nich zase na jejich spodním konci vycházejí. Přitom je třeba udržovat oboustranné dýchání střídavě levou a pravou nosní dírkou. Není třeba cvičit příliš dlouho a také není třeba zadržovat dech. Denně postačí jednadvacet vědomých vdechů a výdechů každou nosní dírkou, aby byl výsledek více než pozoruhodný. Po pravdě řečeno ze všeho nejdůležitější je soustředěné přemístění vědomí do těchto oblastí.

str. 58

Ve skutečnosti, ač se mluví i píše o přenosu sil z gurua na žáka, tak to vlastně ani žádný přenos není. Je to spontánní rozvinutí žákovy latentní schopnosti stát se svým vlastním světlem. Je to rozvinutí jeho vlastní přirozenosti, k čemuž došlo, pravda, vzhledem k přítomnosti gurua, ale od gurua se vlastně v nejvyšším smyslu nic nepřevzalo. Pravda totiž není předmětná, není věcí, kterou by mohl někdo odněkud vzít a dát někomu dalšímu. Je to otevření cesty k vlastnímu světlu, cesty k osvícení sebe sama sebou

samým. K osvícení toliko usnadněnému přítomností pokročilejšího.

str. 59

Odstranit utrpení. To je to, po čem lidstvo touží. A to nás přivádí k závažné otázce: „Co zde musí být, aby vůbec povstalo utrpení?“ Odpověď zní: „Musí tu být nějaká existence něčeho. Ne tedy jen pouhé bytí, čistá, ryzí, statická existence, samotná a nehybná, ale existence v pohybu, v podobě pohybu. Musí se tudíž něco dít, musí se objevit nějaký děj…“

A tu jsme už vlastně u prapříčiny trampot. Kdyby nebylo pohybu, kdyby nebylo onoho dění, onoho stávání se, nebylo by utrpení. Ale co je vlastně příčinou pohybu? Příčinou pohybu je touha po něm. Vždyť my vlastně ani nechceme klid. My chceme, aby se pohyb odehrával. Když si to dobře promyslíme, my vlastně toužíme po mentálních i citových změnách celým svým životem. Toužíme cítit, myslet, dotýkat se, uchopit něco, mít něco, být něčím, což je všechno vlastně existence v pohybu – Bůh plus touha, to je člověk. Pro tohle jsme se stali trpícími lidmi a stáváme se jimi znovu a znovu. A tato naše touha je odvěká a strašlivě mocná. Je to tím, že vyvěrá nejen z našeho vědomí, ale i z našeho podvědomí. Proto je tak mocná.

A co kdybychom se přece jen pokusili tuto touhu zastavit? Co by se stalo pak? Kdyby se nám ji podařilo zastavit, odložit, zamezíme zrození. Ustal by pohyb, ustala by nevědomost a zbylo by jen čisté bytí, čisté vědomí, čistá blaženost, nadblaženost, existence bez pohybu. Nastal by konec utrpení, konec trampot, konec nové-

ho a nového zrozování. Člověk minus touha rovná se božství – to je stav gurua.

Přirozený spontánní stav guruů je stavem bez ega, a tudíž bez touhy. Palivo – touha – v nich ustalo. Bez paliva není ohně. Bez tužeb není utrpení, ani znovuzrozování. Zrození vzniká z chtivé činnosti, chtivá činnost z touhy, touha je příčinou strádání a žalu, příčinou, ale i následkem trvalé nevědomosti. Příčinou téměř nekonečného omylu. Krutého omylu, který nás trvale vzdaluje našemu vlastnímu míru a poznání pravdy, našemu vlastnímu Božství.

Nevědomost následkem touhy? Ano! To je opravdu jediný důvod. Jenomže samotná pasivní nevědomost by k tak krutému omylu přece jen sama o sobě nestačila. **Aby se mohly vytvořit klamné představy, což jsou vlastně jakési opaky pravdy, musí se stát nevědomost „vědomím“, ale klamným vědomím, nečistým, musí se teprve stát oním osudným omylem. A takovým omylem je například víra v existenci stálého ega v nás. To je ta původní klamná myšlenka vyšlehlá z touhy, myšlenka, na kterou se vážou všechny jiné. Je to velmi pyšná myšlenka, která svojí silou brání člověku, aby viděl a zažil pravdu, a klame ho tak silně, že člověk nevědomky zaměňuje to, co je přechodné, za to, co je věčné. První pád andělů.**

Jak tento omyl odstranit? Nejlepším způsobem je uhasit jej tak, jako se zháší oheň. A jak se uhasí oheň? Jsou dva způsoby: Buďto naň přestaneme přikládat, takže zhasne sám, anebo jej prostě zalijeme vodou. Přestat na oheň přikládat je ovšem delší způsob. Je to způsob běžné náboženské výchovy a úrovně. Znamená (např. v buddhismu) zvládnout smysly, nabýt jasného vědomí o

zažívaných dojmech a touhách, odstranit těkavou a nesprávně zaměřenou pozornost, nabýt víru a důvěru v Mistra a v nauku (např. v buddhismu o čtyřech spásných pravdách – o utrpení, vzniku utrpení, o zániku utrpení a o stezce vedoucí k zániku utrpení) a konečně vyhledávat společnost těch, kteří dospěli k pochopení nauky a dosáhli jejího cíle anebo se k němu rychle blíží.

Toto je východiskem k odstranění zla a nevědomosti, způsobených opakujícím se cyklem „nevědomost – touha – čin“. Nevědomost je brána jako první z tohoto cyklu, i když jde vlastně o „circulus vitiosus“ (bludný kruh). Nevědomost je první příčinou zla.

„Je skvrnou činit zlo na tomto i onom světě! Žáci odhoďte nevědomost!“ Tak je psáno v Buddhových řečech. Toto je tedy jeden ze způsobů, jak nevědomost odhodit. Jenže tento způsob, přestože je opravdu výtečný, trvá velmi dlouho. Mnohá léta, mnohá a dlouhá vtělení. Nevědomost je však možné odhodit i rychleji, než tu bylo řečeno, tak jako je možno zalít oheň vodou namísto toho, aby se nechal zvolna dohořívat. Co to znamená? Znamená to, že je třeba uniknout prudce od předmětů přání, to jest od vlastních vásan, vlastních tužeb, do vyšších sfér „nicnechtění“. Uniknout ovšem nejen svou vlastní pomocí, ale nejvyšší pomocí, která je vůbec možná, pomocí milosti boží.

„Nejjistější cestou ke zničení karmických vásan je působit proti nim prudkým zaostřením ducha na Boha!“ říká Mahariši. „To zničí všechny vásany. Síla minulých vásan je tím zdržena a zmenšena, takže po několika zrozeních úplně zmizí.“

Povšimněte si slov „po několika zrozeních“. Tedy i tato kratší cesta trvá několik inkarnací. Říká se, že zpra-

vidla sedm, když do toho nepřijdou komplikace a zápletky, což je více než pravděpodobné.

Je však ještě jeden způsob, který, jak praví opět Mahariši, „působí jako gilotina na naše vásany“. Je to tzv. bhaktimárga, což znamená pěstování absolutní oddanosti k božské milosti gurua, oddanosti, jež vede k rychlé jednotě s ním, k pravé duchovní neoddělitelnosti. „Džnánin pak již nemá pocit činnosti a oheň jeho oddanosti spálí všechnu karmu na popel. Oddaný si je naprosto jistý v rukou gurua, jenž je mimo karmu a mimo čas,“ říká opět Mahariši, moderní mudrc mudrců nad jiné povolaný.

Ale co je to milost gurua?

Milosti gurua, jenž realizoval pravdu, se říká v sanskrtu gurukrpá a opravdu oddaný žák ví, že není rozdílu mezi touto milostí a milostí Boží. Obojí je neosobní a obojí je jedním a tímtéž.

str. 63

Další přípravné cvičení spočívá v úkonu, jak se celým srdcem otevřít a napojit na nejvyšší božskou milost gurua. Toto cvičení se nazývá „přenášení proudů milosti na psychická nervová centra“ a jeho význam a výsledky plně odpovídají tomuto názvu.

Nauka sama o tom říká: „V srdečním centru středního nervu (sušumná), který je možno přirovnat ke stéblu slámy střední velikosti, spatřuj svého gurua. A k němu se modli těmito slovy: ‚Aby se všechny jevy proměnily v čiré světlo, uděl mi svoji milost. Aby se všechny jevy proměnily v absolutní pravdu, uděl mi svoji milost. Abych dosáhl sil potřebných pro nejvyšší cíl, uděl mi svoji milost.‘ Po této modlitbě spatřuj, jak guru vchází do podstaty nejvyšší blaženosti, jež naplňuje celé tvé tělo.“ To říká nauka.

Účelem a významem tohoto cvičení je, aby milost gurua pronikla do srdce a odtud pročistila a prosvětlila všechna nervová centra (čakry). A tím celou žákovu bytost. Pokud žák nemá gurua, může se modlit k Bohu, nebo k svému Já.

str. 66

Milé sestry a bratři. Milost guruova může učinit za žáka všechno, jen jedno ne. Nemůže způsobit jeho vlastní podrobení se. Milost to dokonce potřebuje jako vlastní podmínku volného působení, ale nikdy si ji sama nevynutí. Žákovo podrobení se této milosti musí být proto zcela svobodné, dobrovolné, silné, ochotné a také šťastné a to nejen pro něho, ale i pro ostatní…

str. 66

Kdo připoután k prázdnotě zapomněl na soucit, nedosáhne nejvyššího stupně. Kdo má jen soucit, nezbaví se pout bytí. Jen pro toho, kdo je silným v obojím, není ani sansára, ani nirvána. Jen pro toho je Pravda.

str. 67

Tajná nauka o psychickém teple – tummo – sestává ze tří částí. Z části přípravné, z části základní a z části výcviku v praktickém použití. První část přípravnou jsme již probrali v předchozím textu. Šlo o cvičení, jejichž účelem bylo, aby žák dosáhl prohloubení své duchovní úrovně a dokonalého odpoutání se od světských zájmů. Jestliže člověk prováděl tyto cviky a mentální pochody poctivě, musel shledat, že mu umožňují, aby alespoň zčásti prohlédl iluzi, aby odhalil, že osobní „já“ je klam.

My nyní půjdeme dál. Kdo z nás však dosud necvičil přípravná cvičení, buď vůbec, nebo jen nedostatečně, měl by se k nim – než přistoupí k dalším cvičením nauky, tzv. základním – ještě vrátit. Neučiní-li tak, nepřinesou mu pravděpodobně ani další cvičení žádný pozoruhodný úspěch a prospěch. Nebudou mu sice na škodu, ale nezvládnutí prvních cviků bude vždy brzdou zvládnutí ostatních. Přípravná cvičení jsou abecedou nauky a bez znalosti abecedy nelze prostě pokročit. To by mělo být samozřejmé.

str. 70

Musíme si jednou provždy pamatovat, že teprve tehdy, když se člověk zbaví alespoň většiny osobních zájmů a tlaků a osvobodí se tak od jejich pout, přinejmenším od těch nejsilnějších, ale nejlépe i od ostatních zbytečných želízek v ohni, teprve tehdy může doufat, že se zbaví i bludné představy své vlastní oddělenosti od jednoty, nikdy ne dříve. Avšak jestliže tuto podmínku splní, svitne naděje, že konečné rozplynutí klamné individuality nebude pro něho už jen utopií. Až do té doby spočívá proto hlavní práce a úsilí, vyjma milosti Boží, především na něm samém.

Vlastní rozplynutí ega však už nespočívá na něm samém, ale opravdu jen na milosti vnitřní skutečnosti, do níž se ego rozplývá. Proto je nejen v této fázi, ale od počátku až do konce cesty tak nutná pokora – oddanost, odevzdanost a opravdovost v hledání pravdy. Nemá-li člověk dostatečně hlubokou pokoru, vždycky si v sobě ponechá nějakou starou zakořeněnou vlastnost, ne zrovna nejlepší, která se dříve nebo později stane pánem jeho osobnosti. To je ten známý „nepřítel uvnitř tvrze“ (Bha-

gavadgíta), nebo jak se tomu říká v křesťanství „ďábel“, jehož démonickou formu ale v sobě může vidět jen ten, kdo se stal pánem vlastního myšlení. Ale tu jsme právě u kamene úrazu.

U koho je totiž nějaká negace či neřest příliš silná, nebo schopná se příležitostně mimořádně rozrůst, ten se nestane pánem svého myšlení, nýbrž právě naopak – negace zvítězí nad ním a zlo mluví pak z něho i proti jeho vůli.

Největší neštěstí spočívá v tom, že pyšný člověk na sebe sama dobře nevidí, a proto ho zřídkakdy napadne, že nejedná dobře, neboť jeho schopnost správně usuzovat a rozlišovat je obyčejně silou jeho ega velmi zastřena. Bible se zmiňuje na mnoha místech o takových lidech jako raněných slepotou nebo o posedlých ďáblem, což se po staletí chápalo jako faktické opanování člověka nějakou druhou zlou bytostí. Není tomu tak. Zlo je naším vlastním zatemněním a nikoli někoho druhého. Můžeme je tedy kdykoli odložit jako starý obnošený kabát – když ovšem doopravdy chceme.

Intelekt moderního člověka bohudíky natolik pokročil, že si tyhle „ďáblíky“ už nemusí personifikovat, aby si je uvědomil. Ale pozor! Proto mu nejsou méně nebezpeční, než když si je představoval chlupaté a rohaté. Spíše naopak! Aby na ně sám v sobě vyzrál, je na místě modlitba, karmajóga, morální zušlechťování, hluboká láska k pravdě a především pokora a zase pokora čili naprostá poctivost a opravdovost v hledání pravdy.

str. 73

Skutečnost, že člověk uzná přítomnost čehosi vyššího, než je on sám, má psychologický účinek, neboť

jeho ego se vsouvá do pozadí a tím se umenšuje. Vždyť jen zmenšením ega dáváme příležitost k projevení se vlastního božského základu.

Ego bez pokory zůstává jen a jen egem a nemůže realizovat pravdu, ať cvičí sebedéle a sebeúporněji, naopak se může cvičeními dokonce i posílit. K tomu dochází zejména tehdy, když nabyde mylného dojmu, že může dosáhnout poznání svým vlastním úsilím, svou vlastní silou vůle.

Ono totiž není jedno, s jakým vnitřním postojem člověk k meditaci přistupuje. Podržuje-li před meditací v nitru takové omyly nebo myšlenky osobního zisku a jiné negace, jako jsou pýcha, nenávist, závist, pomluvy či jakékoli jiné negativní myšlenky a zájmy, může duchovní nauky sledovat, jak dlouho chce, přece mu mnoho platné nebudou. Vždyť dělá vlastně černou magii, ať o tom ví nebo ne. Proto je čistota charakteru na prvním místě.

str. 76, jedno ze základních cvičení

Žák usedne v předepsané pozici (páteř rovně), načež mírně a klidně dýchá. Nyní přivře oči a vše, co se s ním a v něm děje, si jasně a přesně uvědomuje. Myslí asi takto: „Tělo zde sedí a dýchá.“

Tělo i jeho dech jsou tedy pro žáka nyní objektem pozorování. To je důležité. A řekněme si přímo, že obojí – tělo i dech – jsou pro něho jen mentálním objektem. Obojí je totiž vnímáno – ať má oči zavřené či otevřené – jen jako myšlenka a nikdy tomu nemůže být jinak. Pokusíte-li se o toto pozorování, uvidíte, že tomu tak musí být. Nic ze světa nevidíme jinak než jako naši myšlenku.

„Dobrá," řekne si žák, „je tu pozorováno tělo, je tu pozorován klidný dech, je tu i akt pozorování a jsou tu i jiné myšlenky, které – ať chci nebo nechci – dosud zde existují a sem tam se vynořují a jakoby zvolna pluly myslí… Kdo však jsem Já?" Bedlivě vše pozoruje. A tu pojednou chápe a poznává: „Já jsem ten, který to všechno pozoruje…"

Celou svou myslí se nyní věnuje této zvláštní ideji. Já jsem ten, který to všechno pozoruje. A tu v něm nastane jakoby rozdělení na dvě nestejné části. Na jedné straně je pochod myšlenkový a dýchací, na druhé straně stojí on sám jako jejich pozorovatel a pán celého toho pozorovaného procesu (pochodu).

Tu pozorovanou část lze pozorností naprosto jasně a přesně konkretizovat. Ale pozor! Ona nemá své vlastní vědomí, ale přijímá je od pozorovatele. Přesto však člověk může touto jakoby odraženou částí vědomí zaujmout k sobě jakožto pozorovateli takový vnitřní, radostný, uctivý a láskyplný postoj. A také to udělá.

Pojednou shledává, že to, co je jakoby pozorováno, tedy tělo, dech a myšlenky, je vlastně tím, o čem až dosud klamně soudil, že je to jen on sám. Nevědomý člověk si totiž vždy myslí, že tělo, dech, myšlenky a city jsou vším, čím je. Důvodem tohoto omylu je síla obrazu vnitřní skutečnosti v jeho těle a mysli. Žák však náhle cítí, že tělo a mysl nejsou on sám, že to byl omyl. Vidí, že se mýlil. Vidí a poznává, že kromě pozorované části tohoto jakoby bývalého „já", to jest těla a mysli, které jsou mu nyní pouhým objektem pozorování, je tu ještě druhá a kupodivu podstatnější část jeho bytosti, část jeho samotného, a tou že je on sám jakožto subjekt pozorování, čili pozorovatel, svědek všeho, který však není pozorován

nikým jiným. Jakmile mu svitne tato pravda, má žák vyhráno. Zaměří se mocně, ale láskyplně na tento subjekt, to jest sám na sebe.

Je to překvapující zjištění, od něhož už není daleko k tomu, aby shledal, že trvalé poznávání či pozorování objektů (jako jsou tělo a myšlenky) mu až dosud zakrývalo a ještě i teď zakrývá možnost poznat sebe sama jako subjekt, který to vše pozoruje a pozoroval. Žák nyní poznává clonu, která mu zakrývala a zakrývá pravdu a krade štěstí. Vidí, že jeho myšlenky, touhy a starosti ho vlastně celý život okrádaly o radost ze života samotného. Od této chvíle však už nemusí být nadále jimi poután, pokud to sám nechce. Uvědomuje si totiž, že má plné právo otočit mysl i směrem opačným, než byla dosud zvyklá, obrátit ji zpětněběžným způsobem, a ponořit se tím do klidu sebe sama.

Na sto procent to však hned nedokáže, na to není ještě dosti silný a zkušený a ani jeho mysl není obvykle ještě dosti čistá. I když se však nedovede hned probudit k pravdě a skutečnosti sebe sama – a ani třeba ještě ne v aspektu svědka – jedno už udělat může. Shledává totiž, že – bude-li chtít – může se kdykoli stát alespoň pánem toho, co je pozorováno, tedy pánem svých myšlenek a mentálních tlaků a tužeb a dělat si s nimi, co chce. A to je obrovský zisk pro každého člověka, nepředstavitelně obrovský duchovní obrat a pokrok.

Jak často jsou lidé sužováni zármutkem, bolestmi, ztrátou někoho či něčeho, strachem, touhami, starostmi a nejrůznějšími depresemi. A přece toto prajednoduché cvičení může naráz odstranit všechny jejich potíže a deprese. Žák šesti nauk ho proto záměrně cvičí již téměř od počátku své duchovní cesty s úmyslem stát se suverén-

ním pánem svých nálad. Vidí, že je může odložit anebo přivolat, že si s nimi může hrát jako kočka s myší, protože už s myšlenkami nesplývá, když nechce, protože ví, že ony nejsou jím. Už se s nimi nadále neztotožňuje, neboť z nich učinil jen objekt svého pozorování.

Tímto cvičením rozptyluje nyní všechny své starosti, osvobozuje se od útlaku zlých nálad a depresí a bere si to, co mu právem odjakživa patří a po čem tak dlouho toužil: klid, mír, pocit síly a bezpečí. Toto cvičení ho zbaví pocitu méněcennosti a poskytne mu provždy tichou radost a dobrou náladu.

Patří však dobrá nálada k tak vážné věci, jako je duchovní cesta? – může se nyní někdo ptát.

Ovšemže patří. Bůh je nejvyšší dobro, a proto přiblížení se k němu, které vždy představuje zmenšení egoismu, koná-li se v pokoře a oddanosti a v lásce, nemůže přinést odevzdané duši potíže anebo smutek, nýbrž jen nejvyšší úlevu a tedy přinejmenším dobrou náladu. Podle toho také může žák často kontrolovat svůj pokrok. Vnitřní pohoda, radost a klid, které tryskají z čistého srdce, jsou první odměnou za duchovní práci a trpělivý žák jógy si je právem zaslouží. A nejen to, dobrá nálada je i mocnou zábranou, aby se do jeho duše opět nevplížily staré pochybnosti a duchovní lenost. Neboť když bitevní pole opanuje radost a klidná, tužbami nerozechvěná dobrá nálada, tito odvěcí nepřátelé se na ně prostě dostat nemohou.

Proto bývá často jógin nebo mystik úlevou nejen sám sobě, ale i těm, kdo se s ním osobně stýkají, neboť vnitřní radost duše je věcí velmi nakažlivou a často přichází na povrch třeba jen pro povzbuzení jiných. A i kdyby se nakrásně v kaleidoskopu mysli ukázala tu a tam

stará zapomenutá myšlenka touhy, strachu, hněvu nebo smutku – což se oběma může stát –, jógin (či mystik), který je pánem veškeré své mysli, se po ní nerozjede, nedá se jí vláčet jako jiní lidé, nechytí se znovu do této nebezpečné pavučiny starých kulis mysli, ale projde jí tak pevně a nevšímavě jako by jí prošel slon nebo projel tank. Opravdový jógin je silný a svobodný.

str. 83

Jestliže postavíme na řece přehradu a uzavřeme ji, aby nám zadržovala vodu, stoupá voda proti svému toku tak dlouho, až zaplaví všechno nad přehradou. Z řeky zmizí proudy, ztratí se jezy a peřeje, zaplaví se třeba i kus lesa nebo vesnice, zmizí splavy, vodopády a všechno to nakonec zalije hluboká a klidná hladina, sahající třeba až k samému prameni. Ba i ten pramen by mohl být – teoreticky vzato – zalit svou vlastní vodou, kdyby bylo možné postavit přehradu dostatečně vysokou. Přesto by však žil a tryskal i hluboko pod hladinou a voda, která z něj již kdysi dávno vytekla, a nyní se k němu zpětným pochodem zase vrátila, cestou trochu zakalená a znečistěná, by se brzy ustálila a nabyla znovu své původní čistoty.

S myslí člověka je tomu právě tak. Postavíme-li jejímu toku přehradu z vůle a kázně a zastavíme nebo alespoň zpomalíme tak pohyb myšlenek, změní se jejich prudký tok v klidnou hladinu a v člověku pak vzniká nová, až dosud neznámá schopnost, tzv. pradžná, což bychom mohli přeložit slovem moudrost. S její pomocí je možno poznat pramen sebe sama čili realizovat vnitřní skutečnost.

Je to moudrost introspekce, moudrost zpětného pohledu do nitra, tedy už ne pohledu směrem ven, směrem toku myšlenek a citů, jak byl člověk zvyklý, ale směrem dovnitř k prameni mysli, k nevyčerpatelnému, živému zdroji vlastního bytí.

Dokud člověk této schopnosti nenabude, žije jako slepec a nemá nejmenší naději, že někdy sám sebe pozná. Žije jakoby ve stavu spánku, avšak bez možnosti probuzení.

str. 85

Bděme, stále bděme nad svou myslí, během celého dne. Neztotožňujme se s jejími vlnami, ale buďme stále za myslí, bdělí a pozorní. Nahlížejme pátravě do vlastního nitra a provádějme sebeanalýzu do všech důsledků. Uvidíme, že ego tam číhá za svými sklony, tužbami a lákadly jako zlý duch, doslova jako démon, jímž někdy dokonce i je, a může nám tak způsobit nejhorší škody, průtahy a nepříjemnosti, nebudeme-li nad ním bdít. A čím jsou žáci pokročilejší, tím mohou být škody větší. Pád z větší výše je vždy bolestivější.

Když však budeme mysl takto bedlivě sledovat a stále ji hlídat, klidnou, jasnou a pokud možno nepřetržitou vnitřní bdělostí, nezpůsobí nám nic zlého. Naopak, bude postupně spoutaná a stane se naším dobrým a víceméně spolehlivým nástrojem.

A nejen to. Takové úsilí bude mít pro nás ještě další obrovský význam. Jakmile se totiž pokusíme alespoň občas zkontrolovat odvíjení a promítání mysli, otevře nám toto úsilí samo nový pohled do našeho podvědomí, do nitra naší bytosti. Proto se ve všech duchovních

naukách a cestách předepisuje vnitřní bdělost jako jeden z prvních kroků k duševní introspekci.

Jenom tak se můžeme rychle odtrhnout od nižších složek mysli a poznat je, a později, když už to dobře ovládáme, rozpustit v sobě všechny tyto nežádoucí myšlenky, touhy i negativní city.

Musíme si dobře uvědomit, že nejsilnější a nejpevnější základ ke stavbě naší hráze položíme právě takovou objektivizací myšlenek. Teprve pak můžeme pokročit dál, k probuzení živé a tvořivé síly v nás, jakož i k pročistění psychických středisek našeho jasného těla, a naše naděje na úspěch se přitom výrazně zvýší. Tím dosáhneme ještě větší a zejména trvalejší schopnosti zvládnout mysl, abychom ji mohli bezpečně obrátit proti jejímu vlastnímu pochodu. Totiž ona tam pak půjde víceméně sama, tak jako voda stoupá sama od sebe proti toku, když uzavřeme hráz. Stoupá silou a pomocí pramene, s nímž je spjata.

◆

str. 87

Jenom člověk, který si začne připomínat svou vlastní podstatu, má naději na konečné probuzení z omylu a nevědomosti.

◆

str. 87

Je dosud bohužel vcelku málo lidí na světě, kteří se záměrně snaží o dokonalou duševní sebevládu. Mezi nimi je ještě méně těch, kteří již obracejí mysl proti jejímu toku. A z nich obyčejně již jen několik vytrvalců a odvážlivců dochází až k prameni vlastního zdroje života. To jsou ti, kteří učinili celé své bytí nástrojem takového odhalení.

str. 89

My jdeme hledat věčný mír. A ten mír je v Bohu a Bůh je v nás. Je proto jasné, že jej nemůžeme nalézt jinde než jen tam, kde je. Jedině tam odtud jej můžeme získat.

Mír je v pozadí klidné mysli člověka. Není v touze po věcech, ani ve věcech samých, ani v námi vnímaných bytostech, byť by nám byly sebemilejší, a není ani v událostech. Jinými slovy: není v našich myšlenkách. Naopak je jimi zcela zakryt.

Toužíme-li tedy po klidu a míru, musíme odstranit nebo zastavit anebo alespoň omezit své myšlenky. Myšlenky se tvoří buď vlivem smyslových dojmů a vjemů, anebo přímo z mysli, z vlastních představ a vzpomínek. Chceme-li mít klid z vnějšku, nesmíme živit smyslové vjemy, neboť by to znamenalo přilévat olej do ohně. Chceme-li pak mít klid a mír i z vnitřku, musíme jít ke kořenům našich představ, vytrhnout je tam odtud a zahodit, docela je zahladit a netvořit si nové. Je to radikální cesta, ale jejím výsledkem je realizace pravdy a splynutí s nekonečnem.

str. 92

Musíme si uvědomit jednu zásadu týkající se dechových a i jiných fyzických cvičení, mezi něž patří zejména ásany, tj. tělesné pozice jógické. Musíme si totiž uchovat v paměti odvěké pravdy, že jedině síly ducha, to jest síly míru, klidu a pokoje, jsou s to zvládnout svět i člověka a nikdy naopak.

Proto platí všeobecné pravidlo, že působit tělem nebo dechem na mysl je z hlediska pravdy pouze

druhořadé. Chceme-li rychle uklidnit mysl, musíme na ni zapůsobit především z její vlastní sféry a ne jenom z oblasti fyzické. Tělesné pozice a tělesný dech uklidnění napomáhají, ale samy o sobě jsou jen pomůckou. Hlavní je uvědomit se vnitřně v duchu a pravdě. Vliv těla na duši, respektive na mysl, nemůže být nikdy rozhodující a neměl by být brán jako převážný, ale vždy jen jako pomocný.

str. 94

Pravda, jak víme, je absolutní. Je to skutečné absolutno. Nekonečno, které následkem toho je jediným univerzálním principem dobra a bytí. Tato skutečnost je jedna jediná a není nic mimo ni... Takto všechny věci jsou pravdou a ve skutečnosti vše je již od počátku osvobozeno. Naše úsilí o osvobození by vlastně vůbec nemělo přijít, neboť je zcela zbytečné. Jenomže my jsme tak dalece okouzleni tělem, že nevěříme, že žijeme v pravdě. A právě proto jsme na omylu, z něhož se pak jakoby chceme vlastním úsilím dostat ven. Protože však je individualita sama klamem, i naše vlastní úsilí je z tohoto hlediska čímsi nesmyslným.

Je to podobné, jako když někdo chce zjistit podstatu kamene, na němž je vyrytý nápis. Stále čte a luští nápis vyrytý na kameni a je tak zabrán do tohoto textu, že si ani neuvědomuje, že podmínkou existence nápisu i existence onoho sdělení, které nápis nese, je vlastně samotný kámen, sama hledaná podstata kamene. Stejně tak i my jsme stále zaslepováni čtením textu. Teprve když si uvědomíme povrchnost našeho bádání a o nápis ztratíme zájem, nebo když s velkou námahou obrátíme ká-

men a vidíme jasně i jeho nepopsanou stranu, věnujeme konečně větší pozornost základu textu, tedy vlastnímu kameni, podstatě kamene.

Tuto obrovskou námahu jsme si mohli ušetřit, neboť i sám text pochází z téhož kamene. Jenomže čtení textu a jeho studování bylo pro nás překážkou (ovšem jen zdánlivou), jak se k vlastní podstatě kamene dostat. A proto nesmíme nikdy zapomínat, že pravá skutečnost věcí, lidí i Boha je provždy jedním a tímtéž, že odjakživa existuje univerzální jednota.

Příklad ultrakrátkého způsobu duchovní cesty

Mistr šeptal žákům přímo do ucha vysokou nauku o dokonalosti jednoty s pokynem, aby všechny své myšlenky a činy zasvětili od tohoto okamžiku jen jediné vysoké ideji, ideji jednoty. Tedy pravdě, která je vším, co jest.

Řekl jim, že není třeba se postupně zbavovat nečistot, neboť není žádných nečistot, když vše je absolutno. Řekl jim, aby je tedy nadále neuznávali, ale aby se celou svou myslí upnuli k podstatě pravdy–jednoty tím, že zbaví mysl víření a vymaní se náhle a nenadále z omylu, neboť žádný omyl tu vlastně nebyl a není.

Vše je božské, a proto správné z absolutního hlediska, které je od nynějška i žákovým hlediskem. Není tu překážek, protože není žádné skutečné duality.

V bohu, jenž je nekonečným absolutním životem i pohybem všeho, nemůže být a ani nemůže vzniknout nic klamného, nejasného, dualitního a hříšného. Vše je v něm přirozené, vše je správné. Není, co by bylo možno napravovat, když vše je Bůh. Tak žili žáci v nejvyšší moudrosti ve stavu wu-wej. A tak realizovali.

str. 107, Co je to vlastně hadí síla?

Osou člověka je jeho páteř, která nese celý jeho trup i s hlavou. Je mírně prohnutá, což napomáhá větší pružnosti, a je v ní uložena bílá i šedá látka mozková, tak jako je tomu v hlavě, jenomže obráceně rozložená. Hadí síla dřímá na dolním konci této lidské osy

Na této ose leží pět psychických středisek, tzv. čaker, lotosů či tibetsky korlos. Šesté se nachází v hlavě. A sedmé nad hlavou, resp. částečně též v hořejší části mozku. Tato střediska, právě tak jako hadí sílu, nelze lidským okem spatřit, neboť jsou to střediska jemného, nefyzického těla. Jsou tedy normálnímu zraku neviditelná.

V tomto jemném těle je tedy sedm hlavních psychických středisek. V prvním středisku, v tvz. múladháře spí ona tajemná hadí síla. Této síle se tak říká pro její tvar. Ve stavu klidu totiž setrvává svinutá jako malý hádek do třech a půl jemných závitů. Je totožná s vesmírnou tvůrčí silou, přesvatou šakti, a v sanskrtu se jí říká kundaliníšakti, což znamená svinutá, dynamická čili neklidná.

V běžném stavu tato síla pracuje jen velmi spoře, což se zevnímu člověku jeví téměř jako latence. Proto se také v některých novějších pramenech uvádí, že je zprvu statická a pak dynamická. Není tomu tak. Ona je vždy dynamická a u všech lidí a tvorů vždy ovlivňuje funkci udržování rodu. Ale teprve u jóginů a mystiků se její činnost přiměřeně zvyšuje a zjemňuje. V jejich samádhi pracuje naplno, což znamená, že se rozvine a rozžehne ve své plné záři nepředstavitelně dynamickým vědomím, nesmírně mohutným, třebaže současně nesmírně jemným, někdy však přímo extaticky jasným a mocným.

Vystoupí-li tato síla do nejvyššího psychického střediska, sedmého lotosu čili tzv. sahasráry, do hořejší části mozku a částečně i nad hlavu, setkává se tam se svým prazákladem, se svým prapůvodcem a dochází k poznání pravdy.

Hadí síla je životním proudem univerzální, tvořivé Boží mysli. Jóga velkého symbolu i šest tajných tibetských nauk jsou cesty, u nichž se vědomě pozvedá tato hadí síla, tato tvořivá Boží síla k pohybu, aby se vrátila zpětněběžným způsobem ke svému prameni. Je to cesta, v níž se tedy nic neponechává náhodě. To je její nespornou výhodou. Jenomže v této výhodě tkví i jisté nebezpečí.

Vědomé, to jest záměrné, zapálení a probuzení našich posvátných center, je vždy více nebo méně spojeno s určitým rizikem, a to zejména u lidi s méně čistým charakterem a s více závislostmi. Riziko spočívá v možnosti vyvolání psychické nerovnováhy podrážděním různých komplexů, které až dosud v těchto střediscích klidně dřímaly. Proto se vždy na počátku tantrických cest předepisuje mentální očista.

Při probuzení hadí síly se totiž probouzí vše, co v nás dřímá. Dobré i zlé. Proto je tak důležité probouzet se v co nejčistším světlem a ne v pološeru. Probouzet se s Boží pomocí a ne jen z vůle a chtění vlastní či cizí nevědomosti. Proto je tak veledůležitým jednak správný okamžik probuzení – aby nebylo ani příliš brzy, ani příliš pozdě –, jednak způsob probuzení. Obojí závisí na pokročilosti. Správný okamžik poznáte, když v sobě ucítíte prudký příliv touhy po pravdě a schopnost a sílu odvrhnout svody temna a klamu.

Kdy je člověk plně připraven, přesněji schopen a připraven, k záměrnému a úplnému probuzení? Ke schopnosti hadí sílu záměrně probouzet?

Člověk je zcela připraven, když je naprosto, nebo alespoň převážně, vnitřně čistý.

„Jógin, který je čistého srdce a jehož mysl je prosta vášní a tužeb, bude obdařen probuzením hadí síly," říká prastará indická upanišáda. Porovnejme to s Ježíšovým pátým blahoslavenstvím: „Blahoslavení čistého srdce, neboť oni Boha viděti budou!"

Co je to čistota srdce? **Čistota srdce znamená zříci se všeho osobního. To je pravá čistota srdce.**

„Stav čistého srdce znamená stát se téměř ničím, pouhým bodem ve středu srdce. Přinejmenším však znamená dosáhnout bodu, ve kterém můžeme přihlížet svým tužbám s klidnou myslí, třebaže jsme ony tužby ještě zcela nevyloučili." To říká o čistotě srdce Paul Brunton, zatímco Šankara popisuje tento stav takto:

„Kdo je prost přání, nevraživosti a zcela nestranný, kdo se nepřiklání ani neodtahuje od předmětů potěšení, koho se nedotýká ovoce skutků…" Takový člověk je připraven k záměrnému probuzení hadí síly.

„Kdo si žádá učení, jako hladovějící si žádá pokrmů, ten, u něhož je patrné stálé ubývání zatemňujících náruživostí a egoismu, je připraven k probuzení hadí síly," praví jeden starý tibetský citát.

Toto jsou příklady čistého srdce a jen takový člověk je zcela připraven záměrně otevřít průchod hadí síle – na cestu z múladháry do sahasráry, tj. na cestu z prvního do sedmého lotosu, na cestu, která končí mystickou svatbou obou principů.

Co znamená tato cesta?

Tato cesta znamená vpuštění tepla i světla nejen do sedmi zatemněných komnat našeho mystického hradu, ale i do celého jeho tak dlouho zanedbávaného podsklepení. Je to cesta Páně.

„Upravujte cesty Páně!“ volá Jan Křtitel.

„Přijměte Ducha Svatého!“ praví Ježíš, což znamená: Vpusťte světlo! Vejděte do světla! Anebo říká k farizeům: „Běda Vám, sami nevcházíte, jiným vcházeti zabraňujete!“

Právě toto „vcházení“ znamená vstup čistého vědomí do podvědomí. Znamená příchod světla. Toho světla, které se objevilo nad hlavami apoštolů, když přišel čas hromadného probuzení jejich tvůrčí síly. A příchod světla znamená vždycky bezpodmínečný zánik tmy.

Tma je klam. Tma není nic konkrétního. Vzniká jen z nedostatku světla. Kam mizí tma, přijde-li světlo? Jako by jí nikdy nebylo. Nikam neodchází. Kam by také mohla? Ona je světlem pohlcena, absorbována, osvícena. Mizí následkem světla tak, jako klam duality mizí následkem poznání a nic z něho nezbude.

Pro lidi čisté a připravené je to bezpečná a krátká cesta. Jen tomu, kdo ještě není zcela čistý, se bude zdát dlouhou a nebude zcela bez nebezpečí. Takový člověk se musí vrátit k přípravným cvičením.

Biblický Jakubův žebřík má sedm stupňů, ale Jakub se musel celou noc potýkat s andělem, než jej anděl pustil jen na první, spodní příčku. Příčky žebříku u mnoha lidí nebývají totiž vždy čisté. Proto je třeba dřív, než na ně vystoupíme, učinit všechno, aby čisté byly.

Je nutné vpustit co nejvíc světla vědomí do temných koutů podvědomí, abychom mohli stoupat bezpečně, přičemž – má-li být úspěch úplný a neskončit fiaskem

– musí být správně zachována všechna pravidla této „vysoké hry“. Může vzniknout rozkol a nerovnováha – nemáme-li čistou mysl a správný, neosobní cíl, a přinutíme-li přesto naše posvátná psychická centra k činnosti, zejména zapomínáme-li na Boha, na oddanost, na odevzdanost Bohu a na touhu jedině po nejvyšší pravdě. Neboť není dovoleno žáku této cesty toužit po něčem menším nebo nižším.

Máme nějakou vnitřní sílu, kterou bychom mohli bezpečně použít k našemu prvnímu očistnému úkolu? Ovšemže ji máme. Je v nás a stále ji máme po ruce. Je to naše vnitřní čisté vědomí a svědomí. Vpusťme trochu světla vědomí do temných pokojů podvědomí, ale učiňme tak s Bohem a ne jinak.

Jak to provedeme?

Budeme se normálně zbožně a tiše soustředit do našeho duchovního srdce ve snaze o osvícení jako dosud, ale v okamžiku, kdy pocítíme nejhlubší vnitřní odpověď na naší tichou a zbožnou snahu, to jest v okamžiku nejintenzivnějšího ponoření v srdci, přeneseme tento duchovní stav nejdříve do našich nohou, pak do páteře jakožto celku a teprve pak do jednotlivých lotosů. Jedině čistým a intenzivním vnitřním světlem, i když to zdaleka ještě nebude plné světlo pravdy, se s pomocí Boží nejlépe očistíme a přitom bezpečně jak v matčině náručí.

Dále pokračují pokyny pro speciální očistění psychických cest a průduchů: Uvědomit se v sušumně a prodýchat idu a pingalu až do nekonečna, do prázdna. Zprázdnět psychické nádí a hlavně střední nerv, tento základní střed páteře i člověka, a uvolnit tak karmickou základnu jeho odvěké egoistické opory. *(Tyto pokyny pro*

očistění jsou vlastně popsány v přípravných cvičeních, která jsme si uvedli v předchozím textu.)

Závěrem bych rád ještě zdůraznil něco velmi důležitého, něco, co bude obsahem našeho dnešního úkolu. Již jsem se zmínil, že nejen páteř a hlava, ale celé tělo a zejména jeho spodní část musejí být duchovně pročistěny, než se pustíme do záměrného zvedání hadí síly. Všechny hrubé psychické jedy totiž sedimentují především ve spodní části těla, zejména v nohou. Tyto jedy a náklonnost k nim pramení v psychické složce jemného těla, která se jmenuje káma. Káma znamená v sanskrtu „hrubý chtíč“ a východní nauky rozeznávají kámu vyšší a nižší. Ta nižší se projevuje touhou po uspokojování hrubých tělesných a smyslových požitků, jako je jídlo, pití, pohlavní styk apod., ta vyšší se projevuje na úrovni duševní, a to zpravidla negativními návyky a vášněmi, jako je pýcha, lakota, hněv, závist, žárlivost, lenost a smyslnost.

Činnost této kámické složky duše bývala v křesťanství označována za ďábelské působení vždy v okruhu sedmi hlavních hříchů. Existovala představa, že jakýsi démonický vliv zvenčí tyto hříchy člověku vnuká a vsugerovává a že člověk musí stále s tímto vlivem bez ustání zápasit. My si nemusíme představovat, že tyto vlivy přicházeli zvenčí, máme jich sami v sobě dost. Kdyby již nebyly v nás a kdybychom si sami jejich působení nepřáli, měl by „ďábel“ těžkou práci s jejich dodáním až „do bytu“. Ale ony jsou v nás, o tom nemusíme pochybovat, stačí jen hlouběji pátrat. Najdeme je obyčejně ukryty pod naším zevním společenským nánosem a brzy uvidíme, že nejsou neživé, ale že jen odpočívají jako doutnající jiskérky pod popelem, aby se projevily při první vhodné

příležitosti. Stačí pak jen malá společnost několika stejných, a jsme v tom až po uši. Proto je pro jógina a mystika tak velice důležitý správný výběr společnosti (satsang) a správná snaha zbavit se těchto jedů ještě dříve, než propuknou.

Jak to provedeme?

Tyto psychické jedy sedimentují zejména v dolní polovině našeho jemného těla, částečně však i v našem těle fyzickém. Proto si budeme denně omývat nohy čistou vodou s představou, že tyto jedy ze sebe smýváme, a denně budeme prosvětlovat své tělo v jeho samotných základech. Tam je vůbec největší temnota a tíha. Je skrytá, ale tím odpornější a zakalenější je její prostředí. Proto v první řadě musíme denně nejlépe opakovaně vědomě prodýchávat své nohy až nahoru k múladháře, tj. k prvnímu lotosu. Budeme je prosvětlovat čistým vědomím, čistou odevzdaností k pravdě a s pocitem hluboké zbožnosti. Budeme jimi v duchu procházet část po části božským zvukem AUM nebo ÓM nebo jinou ekvivalentní formou zvuku, třeba samohlásek IEOUA (Jehova), což jsou posvátné zvuky Božího jména, jména Hospodinova. Je velmi důležité, abychom nikdy při těchto cvičeních nezapomněli, že tyto zvuky vyjadřují právě toto svaté jméno, jméno Boží. Proto je musíme v duchu vyslovovat s největší zbožnou vroucností a pokorou, s úctou a láskou k Bohu a žhavou touhou po jeho přítomnosti, jinak by nám cvičení nebylo nic platné. Musíme zavést Boží světlo i teplo právě tam, kde je největší tma. A teprve pak můžeme pokračovat klidně od lotosu k lotosu.

Potřebujeme co nejvíce přiblížit tělo na úroveň ducha. Vzkřísit je! A nejen tělo jemné, ale i hrubé. „Věřím v těla vzkříšení,“ říká se v jedné křesťanské modlitbě. Proto

musíme omýt především své nohy světlem co nejčistšího vědomí a co s největší pokorou a zbožností, jako Ježíš omýval svým vlastním světlem nohy apoštolů. „Neomyji-li tebe, nebudeš míti dílu se mnou," říká vzpouzejícímu se Petrovi. „Pane, omyj mně netoliko nohy, ale i ruce a hlavu," volá nadšeně Petr. Ale Ježíš říká, že stačí, aby byly omyty nohy. „Neboť takový čist je všechen!" Ono to opravdu stačí, ale je třeba je omývat vnitřním světlem ducha, nejen vodou. A přitom zůstávat ve stálé vnitřní bdělosti. Nezapadnout znovu do bahna tužeb a přání. „Jít, stále jít a nedotýkat se země," jak praví čínský filosof Čuang-c´. Čili stále bdít a nenechat proniknout svody duchovní nebo tělesné temnoty dále než k uchu. A pak teprve, když to umíme, pokračovat v lotosech.

Někteří žáci si stěžují, že se na počátku svého úsilí cítí jakoby rozdvojeni, jako by byli ve dvou osobách, z nichž jedna si žádá světlo a druhá tmu. Jedna chce pravdu a druhá klam. Jedna chce být dobrá a druhá už je zlá. Věřte, že ne vždycky zvítězí ta pravá. Zvláště, když člověk není dost bdělý a pozorný, aby včas objevil svody své temnější složky. Ale nejen aby je objevil, nýbrž aby je také ihned zaměnil za impulzy právě opačné. Hněv za laskavost, lakotu za štědrost, žárlivost za pochopení, hrubé smyslové požitky za vnitřní jas duše. Je to zápas, který se bude ve stále mírnějších formách opakovat až do konce cesty. Proto je nutné sledovat včas, to jest pokud možno ihned, účinky soustředění jak na nohy, tak na kterýkoli lotos – pozorovat, jaké motivy a jaké sklony v nás toto soustředění vyvolává. Co ze starých kalů po něm zase vyplavalo na povrch a snad i to, co tam ještě zůstává.

A pak se znovu pustit s veškerou silou do práce – od nohou! Ani tak moc nepotlačovat vásany, které se objevují, jako na ně vidět a pročistit je novým a novým přílivem co nejčistšího světla vědomí. Světla, které přivoláme jedině velkou pokorou, láskyplným uctíváním a vzýváním vesmírné moudrosti.

Znovu a znovu se s tímto pokorně vědoucím postojem vracet do páteře, do lotosů, ale hlavně do nohou. Od základu vše prodýchat a pročistit, i když se nám zdá, že už je dávno všechno v pořádku. Není a nebude to v pořádku, dokud nedojde k samotné realizaci pravdy. Pokrok naší duše se neodehrává v přímce, ale ve spirále.

Teprve v pravdě, kde již není ego, si budeme moci plně oddechnout a začít novou práci také na těch druhých. Jenomže pak už nebude žádných druhých – rozumíte-li tomu. Budeme dále pracovat na sobě v nich. Ale to už bude jiná záležitost.

Pro nás teď platí jen jedno:

Ať vchází a stále proudí Boží světlo, nesoucí požehnání, okny i dveřmi našeho domu. Neuzavře nás v něm, ale rozšíří náš obzor do nekonečna. Nejčistší duchovní síly k nám sestupují, aby nám dodaly odhodlání i odvahu a trvale bydlely s námi.

Lidská bytost a jeho těla

Podle Šankarova rozdělení má lidská bytost celkem pět těl. První tělo je tzv. hrubé a je to vlastně naše fyzické tělo, tzv. annamájakóša. Druhé až páté tělo tvoří jemné tělo. Druhým tělem je pránamájakóša, což je jednak astrální tělo v užším slova smyslu, a jednak prána, které se také někdy říká Boží dech. Jejím největším dodavatelem je slunce a potrava a její vnější projevy jsou

známy např. jako lidský magnetismus. Tato složka jemného těla (pránamájakóša) je pojítkem těla jemného s tělem fyzickým čili s annamájakóšou. Pránamájakóša dodává vitalitu fyzickému tělu.

Třetí v pořadí je tzv. manómájakóša čili manas (schopnost myslet), která je příčinou pout i osvobození člověka. Má totiž dva póly, nebo lépe řečeno dvě možnosti: jednu obrácenou vzhůru „k nebi“, to jest k větší duchovnosti, a druhou, tzv. kámu (touha smyslů, přání), která je obrácena k zemi. Je to velice delikátní vývojová složka v člověku. Jakou tendenci v ní člověk zaujme, takový bude jeho vývoj. Větší touha po pravdě vede k osvobození, touha po zevním uspokojování této lidské složky vede však k poutům, k pádu do „hmoty“ a znovuvtělování. Všechno, celý váš vývoj záleží na vašem vlastním zájmu a svobodné vůli rozhodnout se pro dobré, či zlé. Pro světlo, či temnotu.

Čtvrtou složkou jemného těla je tzv. vidžňánamájakóša (schránka inteligence), která má opět dvě části – jednak je to buddhi, rozumová schopnost vyššího chápání a rozlišování, ve které pramení též intuice a inspirace, jednak je to tzv. ahankára čili ego. Tato složka je kořenem naší individuality, a proto pod tlakem a vlivem předchozí složky (manómájakóši) prodělává vždy celý proces naší reinkarnace. Ale ani ona nemá neodvislou existenci, neboť její existence pramení v prazákladu bytí (v átmanu, v Božství, v nás samých, v Nadjá), který je také v nás a z něhož čerpá jemné i hrubé tělo svůj život.

U pránamájakóši čili u astrálního těla nelze mluvit o kvalitách ani o morálních či nemorálních vlastnostech. Tam jde jedině o vitální hodnotu jakožto hodnotu kvantitativní a nikoli kvalitativní. V manómájakóše a vidžňána-

májakóše jde však naproti tomu především o kvality. Tyto dvě složky jsou proto pro náš vývoj a naši duchovní práci nesmírně důležité. Jsou velice tvárné, zejména manómájakóša, a pomocí jejích kvalit se můžeme stát právě tak bytostmi dobrými jako zlými. Záleží jenom na nás, k jaké možnosti se přikloníme.

Ale je tu ještě jedna složka, pátá, která je málo známá a v normálním člověku zůstává téměř latentní. Ožívá jen u vyspělých jóginů a jiných vysoce duchovně založených osob. Je to tzv. ánandamájakóša, tělo andělů a bohů, oslavené tělo Kristovo zmrtvýchvstání, tělo, jehož plným oživením je prý možno provést absorpci všech čtyř ostatních těl, včetně annamájakóši čili těla fyzického. Je v nejtěsnějším kontaktu s prazákladem života, prvním projevem neprojeveného. Všechny tyto složky a obaly musí být překročeny, má-li dojít k realizaci prazákladu. Neboť právě spojení s nimi způsobuje, že se mylně cítíme být bytostmi oddělenými od Boha.

str. 125

Člověk, který se stále usilovněji snaží o to, aby se sjednotil se svojí podstatou, postupně shledává, že celá jeho bytost začíná být prostupována proudem zvláštní živé a neobyčejně jemné síly. Jak proniká hlouběji a hlouběji ke svému prameni, stává se mu tato síla, tryskající ze středu jeho bytosti, zřejmější a bližší a čím dál více jej zaplavuje. Je to vlastně záplava vibrujícího vědomí, živého vědomí, které nakonec dosáhne takové aktivity, že se v ně člověk postupně promění.

Tak se stává sám čistým vědomím, jasným a nejvýš svobodným, v němž postupně mizí egocentrický myšlenkový proud, až se nakonec ztratí úplně. Staré pochyb-

nosti a nejasnosti se rozplynou, jako by jich nikdy nebylo. Doslova se rozpustí jako pára nad horami, když vyjde slunce. Člověk je pak úplně prostoupen poznáním své vlastní podstaty.

Má sice ještě tendenci usuzovat, jako by byl samostatnou osobností, od druhých a od poznání oddělitelnou, ale současně už vidí, že je to klam. Cítí, že nepotrvá dlouho a tento starý klamný úsudek i pozorování oddělenosti nebudou s to obhajovat svoji existenci. Jeho osobní život visí – tak říkajíc – na nitce, neboť je stále víc a víc absorbován, ztenčován a rozpouštěn v něčem novém, že je tímto novým tak dalece pohlcen, že z něho samého doslova nezbude nic.

Je to konec člověka, lépe řečeno konec individuality člověka, její naprosté zmizení. Je to pohlcení dosavadní úrovně vědomí zdánlivého oddělení bytosti, jíž myslel, že je, něčím jiným – jakýmsi novým vědomím, vědomím univerzálním, kosmickým.

Tento konec individuality by byl normálně strašný a také se při první zkušenosti obvykle jako strašný, to jest jako smrt, jeví. Z hlediska pohlcovaného subjektu se skutečně rovná smrti. Je to dokonce daleko hlubší pocit než tzv. smrt klinická, neboť při klinické smrti fyzického těla přežívá v nás obvykle vědomí těla jemného, nefyzického, kdežto zde se ztrácí i toto poslední osobní vědomí.

Tento tísnivý pocit zániku, jehož se začátečník zpravidla hrozí a před jehož plným zažitím proto velmi často ucouvne, je však jen dočasný. Jestliže se pokus o přechod do neosobnosti častěji opakuje, čímž se zkušenost zpravidla víc a víc prohlubuje, shledáme, že jak se odehrává, současně v nás vystupuje na povrch cosi nového, podivuhodně vznešeného, nanejvýš sympatické-

ho. Je to právě TO, co nás k sobě přitahuje, co nás uchvacuje a pohlcuje. Avšak náhle shledáme, že to není něco druhého, něco jiného nebo někdo jiný, ale že jsme to vlastně my sami. Člověk by myslel, že by to měla být překvapující zkušenost, ale není tomu tak. Při vlastním zážitku – kdy omezená individualita, stažená tak dlouho a násilně do těla člověka, sice zaniká, ale na jejím místě vyvstává skutečnost nová, neomezená a naprosto svobodná a volná – se tato zkušenost jeví jako zcela samozřejmou. Touto novou skutečností, kterou jsme dosud neznali, jsme totiž právě my ve svém absolutně čistém jáství. Toto je nepředstavitelně svobodný, nejsvobodnější stav bytí, vyšší než jakýkoli jiný pocit svobody, jaký se dá zažít. Člověk poznává, že on sám je tím stavem, jenž se ho zmocnil, že je to on sám ve své nejvnitřnější základně a že už není závislý na ničem. Ani na těle, ani na mysli, ani na někom jiném, a že prostě jenom je. A byť se jedná o novou, s ničím nesrovnatelnou zkušenost, přesto je zcela samozřejmá a naprosto přirozená.

Individualita zmizela, jako by jí nikdy nebylo, a zůstal jen neomezený a neohraničený základ. Osobní já se ztratilo v neosobním Já jako kapka v moři, a toto neosobní Já tím bylo objeveno a nalezeno v plné samozřejmosti a nejúžasnější „nadblaženosti“ bytí. Člověk je neskonale šťasten, úplně uspokojen a přitom navenek nemá nejmenšího důvodu ke štěstí. Je to tím, že toto Já, kterým nyní je, je samo o sobě největším štěstím.

Tuto zkušenost, kterou si bohužel nelze předem plně představit, protože je mimo dosah smyslů, může člověk zažít dvěma způsoby. Buď jako následek úplného zamítnutí a přezírání všeho fyzického i psychického, jinak řečeno hrubého i jemného těla (čili mysli), při současném

uznávání jediného skutečného neosobního Já, anebo uznáním i těchto složek, to jest těla a mysli, ale jejich pročistěním a produchovněním tak silným a tak hlubokým, že i ony se stanou skutečným a neosobním Já. Tato druhá cesta je cestou tantrickou.

Prvnímu způsobu bychom mohli říkat „cesta osvobození“, druhému „cesta osvobozování“. Tento druhý způsob je totiž již ve svém pochodu osvobozující, zatímco první způsob nás osvobozuje až na konci cesty. Je to způsobeno tím, že druhý (tantrický) způsob záměrně pracuje s tajemnými psychickými centry, ve kterých jsou uloženy latentní duchovní síly a možnosti člověka k jeho povznesení. Tato centra mají být prosvětlena a síly v nich uvolněny k projevu i na zevnějších úrovních. Jde zde zejména o dynamickou tvořivou sílu, při jejímž vrcholném probuzení se dostavuje uvolnění ducha, ale i velice mocná zkušenost očistění a oživení těla, což se prakticky rovná jeho zduchovnění. Cvičící si pak uvědomí tělo jen jako vibraci ducha, neboť pocit tělesné hmotnosti se postupně zeslabil a zjemnil, až vytratil, a člověk sám i se svým tělem pak zažije sebe sama jen jako vibraci Já jsem. Je potom duchovní celý i se svojí tzv. zevní slupkou, neboť se stal jedinou skutečností bytí, vědomí a blaženosti.

Řekli jsme si již, že tento druhý způsob v sobě ukrývá pro lidi s méně čistým charakterem určité riziko, že by mohla být vyvolána (pokud závislosti a osobní touhy převažují nad čistou myslí) psychická nerovnováha.

To je pravda. Každý z nás proto musí především zkoumat sám sebe a teprve pak se podle své kvality rozhodnout pro jeden z těchto způsobů, anebo případně ještě pokračovat v předběžných očistných cvičeních a disciplínách.

A tak, jestliže se někdo obává, že ještě není zcela prost silných tužeb a závislostí, že není ještě zralý pro záměrné probuzení esoterních sil, může se snažit o poznání jakoukoli bezpečnější cestou. Tichou modlitbou, tichou koncentrací do duchovního srdce, morálním zušlechťováním, džňánajógou, sebeanalýzami, bhaktijógou nebo karmajógou.

str. 132

Tantrik v procesu osvobozování postupuje tak, že se nejdříve zaměří svou pozorností oddaně co nejhlouběji do nitra, ale na rozdíl od normálního mystika či jógina nekončí svou meditaci v nejhlubším právě dosažitelném, a tudíž dosaženém duchovním prožitku, ale tento svůj nejhlubší prožitek, své nejvnitřnější ponoření a odevzdání, tedy svou současnou nejintenzivnější duchovní zkušenost přenese, resp. rozšíří do svého jemného i fyzického těla, zejména do skryté oblasti svých psychických center – lotosů. Činí tak s vědomím a moudrým pochopením, že jeho tělo jemné i hrubé jsou ve své podstatě právě tak božská jako jejich božský základ.

A vlastně teprve po tomto přenosu vědomí, resp. jeho rozšíření, začne na sobě tantricky pracovat, tedy v situaci, kdy běžný jógin nebo mystik ve svém duchovním úsilí již přestal.

Výsledek je překvapující. Spojením hluboké zkušenosti s vitální silou v oblasti duchovního srdce, jakožto i s vesmírnými živly v oblasti lotosů, se zážitek neobyčejně znásobuje a posiluje, čímž se soustředění stává daleko snazším, neboť zevní myšlenky a impulzy smyslů, které se tu a tam ještě dostavují nebo mohou dostavit, jsou zvýšenou intenzitou zmnožené síly soustředivosti

přehlušeny, odstředěny a odplaveny. Schopnost soustředění tu posiluje i mocný zážitek uvolnění a prosvětlení, který současně v jednotlivých lotosech žák prožívá. Tím rychlejší a intenzivnější je ovšem vlastní duchovní pokrok.

Jedinou podmínkou, kterou je nutno stále opakovat, je, aby cesta, kterou se má síla ubírat, byla volná, aby byla co nejčistší, aby v ní bylo co nejméně překážek a postranních sklonů. Proto dobrý tantrik znovu a znovu prodýchává celé své tělo (zejména nohy) a tři hlavní pránické průduchy – idu, pingalu a sušumna – a přitom soustavně vnáší duchovní světlo do svých lotosů.

Cvičení vyžadující POHLAVNÍ ZDRŽENLIVOST!

A nyní se pokusíme naše psychická střediska záměrně oživit. Budeme pokračovat podle cvičení nauky o tzv. vnitřním psychickém teple, kterému však bude vždy předcházet introspektivní ponoření do duchovního srdce.

Jak to provedeme?

Na počátku každého cvičení se jógin tiše, ale velmi zbožně beze slov pomodlí. Odpouští všem bytostem, nikým nepohrdá, nechová v sobě ani stín negace nebo předsudku. Jeho mysl se takovým vědomým osvobozováním od svých zátěží stává čistší.

Pak si žák uvědomí, že za všemi názvy, všemi jmény a všemi tvary věcí tkví ono bezejmenné, nerozlišitelné, nepojmenovatelné, to, které nikdy nepovstalo a nikdy neskončí. Nekonečné jsoucno. Zaměří se na tuto vysokou ideu.

Nežádoucí myšlenky, které díky smyslům ještě vstupují do jeho vědomí, odvrhne pouhým rozlišováním: Toto mi nepatří. To nejsem Já! Stejně tak odvrhne i nežá-

doucí myšlenky, přicházející jakoby z nitra mysli. Jsou to nyní všechno jen pouhé objekty pozorování. On si jich však nežádá a ani si jich nevšímá. Proto je jemně, ale nenásilně vypustí z okruhu pozornosti a pokračuje v původní ideji.

Uvědomí si, že ono nekonečné jsoucno může vnímat buď zevně jako nádoby a věci ze zlata stvořené (jako mnohost všeho), anebo jako zlato ve své substanci (vnitřně jako jednotu). Zlaté věci se různí podobou, velikostí a hutností, ale jejich pravou podstatou je jedině zlato, jednota.

Právě tak podstatou všeho, co existuje, je jedině ono bezejmenné to, které nyní jógin sleduje. To žije čisté v jeho duchovním srdci jako Já jsem. Avšak to žije nejen v srdci, nýbrž v každé buňce, v každé molekule, v každém atomu světa, zdánlivě zastřeno jejich formou. Jógin si tuto skutečnost tiše uvědomuje a zvolna se přitom noří do prapodstaty Já v duchovním srdci. Ví však, že tento duchovní pochod do nitra nepodstupuje jen pro sebe, pro své osobní blaho a potěšení, ale… aby se všechny stvořené věci obrátily v pravdu. A této pravdy se nyní neúprosně přidržuje stažením mysli na vlastní vnitřní jsoucno, jas a čistotu neosobního vědomí Já, kterému se zcela odevzdá a celou svojí bytostí se v něm a do něho nyní rozplývá.

Neztrácí tudíž vědomí, ale spíše se jím až do nejzazší možnosti tohoto duchovního prožitku stává. Až tak daleko, kam to právě jde.

Tu v jistém nekontrolovatelném okamžiku mu „cosi“ jakoby říká, že dnes už by hlouběji nedošel. To se projevuje jeho nejvyšší rozumová a rozlišovací složka zvaná buddhi. Zde v tomto bodě by normální jógin po-

zvolna skončil svou meditaci. Tantrik ji však právě v tomto bodě začíná rozvíjet. S největší pokorou, s největší pečlivostí a opatrností, aby svůj vysoký stav nepřerušil, přenese jej či rozšíří do celého těla, do všech jeho zjevných i nezjevných obalů. Nejprve do svých psychických center, lotosů.

Jako zlatým klíčem otevírá nyní svým nejčistším vědomím Já, to jest svoji nejčistší úrovní mysli, jíž právě dosáhl, skrytá spící centra své vlastní bytosti, otevírá jejich poklady, zlato a démanty, perly i rubíny vlastního vědomí v nich. Neboť to nejsou mrtvá střediska, ona pouze spí a jógin je musí probudit. Jsou to lotosy a lotos pučí v bahně, roste na hladině, ale otevírá se jen zářivému slunci. Taková je mystika lotosů.

Jako kouzelným proutkem, jako zlatým paprskem ranního slunce probouzí nyní jógin tato svá spící střediska, jedno po druhém. Paprskem jasného, živého bdění, živého vědomí, čistou úrovní mysli, jíž právě dosáhl, probudí nyní skryté spící vědomí každého procvičovaného centra, aby se toto pak už samo sebou oživilo a rozvilo jako květ v celé své duchovní nádheře.

Nejde tedy jen o ledajaké přenesení vědomí odněkud někam, na nějaké jiné místo v těle a do nějakého mrtvého centra, ale každé toto centrum se musí jako posvátný, nejsvětější božský oltář samo oživit a osvětlit nejčistší probuzenou silou, vibrací vlastního vědomí.

Takto jógin pokračuje lotos po lotosu a probouzí posvátná střediska sil, jež vládnou živlům i celému tělu a jež budou i s ním plně probuzena a oživena a spoluzažívána jako vibrace čisté existence, vědomí a blaha Já jsem. Teprve pak, až se toto stane, si zcela zodpoví ono „Poznej sama sebe!“. Sebe sama celého i se svým nej-

zevnějším projevem, fyzickým i psychickým tělem, jakožto mikroobrazem Jediného sebe sama – univerzálního nadvědomí.

Neoživujeme svá psychická centra najednou. Oživujeme je postupně, plánovitě, podle tisíciletých zkušeností posvátné nauky. Ta podává k prvnímu cviku tento až lapidárně stručný návod:

„Pozoruj čtyři hlavní kola, která se podobají deštníkům nebo kolům od vozu!“

Čtyři hlavní kola jsou čtyři lotosy – sedmý, pátý, čtvrtý a třetí. Sedmý je v hořejší části hlavy, pátý v krku, čtvrtý v srdci a třetí v pupku. Jejich společnou osou je střední, pravý a levý psychický nerv, tedy sušumná, pingalá a idá, které jsou ostatně osou všech lotosů.

„Představuj si své psychické nervy, idu, pingalu a sušumnu,“ říká nauka, „jak se táhnou uprostřed tvého těla, které jakoby bylo zcela prázdné, jen pouhou pokožkou pokryté. Tato prázdnota je symbolem podstaty skutečnosti.

Střední nerv, sušumná, je červený, je to symbol blaženosti. Je průsvitně zářící, poněvadž jeho psychická činnost osvětluje temnotu nevědomosti. Ve svém vzpřímení je symbolem stromu života. Spatřuj jej od Brahmova otvoru na temeni hlavy až k múladháře (prvnímu lotosu). Oba jeho konce jsou ploché a hladké. Vpravo a vlevo od něho běží pravý a levý psychický nerv, idá nádí a pingalá nádí. Směřují vzhůru podél zářící sušumny a rozbíhají se do přední části obličeje, kde končí v nosních otvorech. Dole v oblasti pohlaví kruhovitě vyúsťují do nervu středního – do sušumny. Představuj si, že na tyto tři nádí, na tyto tři psychické nervy, jsou jako na společnou osu nasazeny uvedené čtyři čakry.

Tisíciplátkovou sahasráru si představ na temeni hlavy, jak její žebra jako žebra slunečníku září dolů z hlavy. Šestnáctiplátkový lotos višuddhi si představ, jak z psychického krčního centra září proti sahasráře vzhůru. Tak pokračuj v soustředění. Stejně tak si představ dvanáctiplátkový lotos anahátu v srdci zářící směrem dolů a desetiplátkový lotos manipúru, jak září proti němu z pupečního centra vzhůru.

Tato střediska si představuj nejdříve sama o sobě, pak v páru proti sobě a nakonec vše najednou v jediném společném čase. Svou představu pak prodlužuj a rozšiřuj prostorově na všechny strany, aby kola byla větší a větší až do samého prázdna. Tak pokračuj v pozorování," praví nauka.

A nyní pozor! Neulpět na jednotlivostech!! To je velice důležité.

Jednotlivosti původní představy pozvolna zanikají konečnou představou prázdna, až zcela přejdou v nepředstavu, to jest jen v ryzí, čisté bytí, vědomí a blaho Já jsem. Až pak zmizí i toto… i pojem slov…

Toto cvičení je tedy prvním oživujícím procesem hlavních lotosů a je neobyčejně účinné. Budeme-li je správně cvičit jen pouhých patnáct až dvacet minut denně s pokorným a odevzdaným postojem, jako by tato centra byla samými oltáři pravdy, brzy uvidíme jeho pozoruhodné výsledky. Náš život bude jasnější, naše mysl se prosvětlí a naše nálada bude taková, jako bychom se stále procházeli v ranním, průzračném ozonu vysoko na horách. Budeme živi více z nitra a méně z vnějšku. Budeme šťastnější a svobodnější. V novém životě.

U těchto cvičení a ještě u několika dalších, která budou označena, není stoprocentní celibát předepsán, i když je velmi výhodný. Doporučuje se totiž omezit již zde pohlavní život na nejmenší možnou míru a porušit brahmačarju jen v případě absolutního přebytku sil. Naučme se ale již zde pevně vzdorovat zejména prvním náporům touhy, a to jak své, tak i svého partnera v tom případě, že jsem s ním v plné mentální a psychické shodě, pokud jde o naši duchovní cestu. Nejsme-li v plné shodě, platí zde zásada ahinsy. *(Ahinsa znamená neubližování – jak druhým, tak i sobě. V tomto případě je rada myšlena tak, že máme svému partnerovi vyhovět...)*

Jinak na tantrické cestě, pokud se k ní vůbec rozhodnete, platí opravdu jen „buď, anebo“. Buďme sami k sobě nanejvýš upřímní. S přírodou a jejími zákony nelze hrát dvojakou hru. Otevře se nám ráda, dá nám všechny své poklady, i ty nejtajnější, ale my jí musíme také přinést něco v oběť. Budou to především naše hrubé touhy, naše chtění, naše zevní a povrchní uspokojování.

Tato oběť nebude nadarmo, bude nám tisícinásobně vrácena.

Chceme-li opravdu uzrát k nesmrtelnosti, musíme se povznést nad všechny naše touhy a žádosti. Tantrik smí toužit jen po světle pravdy! Musí odložit touhu po životě, touhu po pohodlí, musí odložit touhu po ctižádosti, po moci, po silách i po všech ostatních klamech a uspokojováních, kterými nás zaplavuje naše vlastní nevědomost. Jak to o nich říká bible jóginů, svatá Bhagavadgíta: „Přemáhá je ten, kdo se od nich odvrací, a přece si je vědom jejich hry, kdo nalézá v sobě nebe a nikdy nezakolísá. Přemáhá je ten, jenž pohlíží stejně na radost jako na bolest, stejně na kámen jako na hroudu zlata, stejně

na tvář lásky jako na tvář opuštěnosti, stejně na chválu jako na hanu. Přemáhá je ten, kdo je stejný ve cti jako potupě, vnitřně stejný k příteli jako k nepříteli, odpoután navždy od výsledků činů. Věz, že takový člověk se vskutku vymanil z vlivů tohoto světa."

Čili ztratil svůj život pro Boha a nalezl nový.

Ztratit svůj život pro Boha a nalézt nový, lepší, dokonalejší, to je to, co právě nejvíce potřebujeme. Neznamená to těšit se na jakési nové, fiktivní radosti rajské kdesi po smrti a pak se stejně znovu probudit k novým i starým touhám a utrpením v tomto slzavém údolí, ale už dnes produchovnit svůj vlastní svět v nás i kolem nás, živý svět nás všech, svět živých věcí, zvířat i lidí, a těmato lidskýma nohama a celou svou produchovnělou bytostí vědomě a záměrně vstoupit do království nebeského – splynout s ním.

Neboť toto království je naše, je již nyní v nás, synech a dcerách lidí, kteří jsou dítkami Božími, jak to řekl on, Syn Boží, který pro ně (pro lidi) žil a v jeho (Božím) jménu zemřel.

Jenže on ve skutečnosti vůbec nezemřel. Jak by mohl zemřít někdo, jehož vlastní podstatou a životem je život sám?

Kdo ztratí život svůj pro Boha, nalezne jej a on jej nalezl, aby nám ukázal tuto možnost, vzor, příklad i cestu. Neboť – aby bylo zcela jasno i v této věci – jeho cestami jsou všechny cesty.

Vejděme jen bez bázně a v tichosti do království jeho. Buďme zcela malí, abychom prošli úzkou branou pravdy a přebývali věčně v ní. Její život je naším životem, její vědomí je naším vědomím, její bytí naším bytím a její nekonečná svoboda je i naší svobodou.

Nic vyššího není k nalezení na tomto ani na onom světě.

str. 147

Cvičení se nemohou dít bez dostatečné citové oddanosti, nemohou se dít bez dostatečné odevzdanosti Bohu a bez touhy po ryzí pravdě, což je totéž, neboť jinak by nebyla cvičeními k odstranění omylů, ale pouhým čarodějnictvím.

Proto se tato cvičení nesmí odehrávat v citovém chladu a bez soucitu s ostatními tvory, nýbrž musejí být podniknuta v soucitném zaměření, to jest v touze, aby zásluhy vlastní námahy nenesly užitek klamnému egu, ale aby byly obráceny k obecnému blahu…

Tuto ideu je třeba si znovu a znovu uvědomovat a opakovat ji co nejintenzivněji před každou meditací a každým duchovním pohroužením.

Musí být vytyčen a jasně se rýsovat cíl touhy, vznešenější a vyšší než všechny oblasti myšlení. Je nutno mít tak hluboké požehnání pro druhé, že jsou jím vytlačeny i vlastní uvědomovací procesy myšlení. Je naprosto nutné, aby meditace byly zaměřovány vždy jen nesobecky. Nesoustředit se jen na úspěchy já, ale pro poznání Boha v sobě i pro prozření všech ostatních bytostí.

str. 148, Proč uctívání a koho uctívat?

Uctívání je způsob zmenšení ega, je to první projev pokory, první ozvuk lásky. Není opravdové lásky bez vážnosti a uctívání, ať je to k ženám, k dětem, či k jakémukoli jinému tvoru, tím méně k Bohu, absolutnu, které je

vším a ve všem. Proto tantrismus vždy tolik zdůrazňuje nejčistší duchovní uctívání. To jest uctívání Boha jako nejvyššího živého prázdna.

Jenomže člověk, ať východní anebo západní, se tak těžce podrobuje uctívání něčeho, co je mimo jména a tvar. K existenci takové až „nepředstavy“ bývá ze zvyku chladný, odtažitý a nedůvěřivý. Uctívá-li proto Tibeťan Boha bez tvaru v nejvyšší možné formě prázdna jakožto ideál, kterého má býti dosaženo, přidává k tomu vždy ještě touhu pomoci tím i ostatním. Jen tak se mu může podařit vzývat božské prázdno stejně oddaně, odevzdaně a uctivě jako křesťanovi, když uctívá Krista, hinduistovi uctívá-li svatého Kršnu. Správný žák šesti nauk uctívá prázdno. Uctívá jej však tak hluboko, že se s ním zcela ztotožní, až je zažije jako sebe sama.

Přenesením pak této vysoké totožnosti do svých psychických cest a center způsobuje, že toto ztotožnění nezažívá jen v oblasti duchovní, ale i v oblasti mentální a dokonce i tělesné. Celý člověk, celá bytost člověka se tak stává plně produchovnělou.

Tantry vycházejí tedy z omylu člověka, ale vedou jej již svými základními cviky a celým postojem uctívání ven z tohoto omylu rychle k dosažení nejvyšší, absolutní pravdy, a to přenesením a rozšířením jejího esoterního, duchovního aspektu do všech dosažitelných oblastí lidského individua.

Tímto způsobem přijímají tantry vysoké uctívání bhaktů jakoby k osobnímu Bohu, ale rychle překračují tento dualistický bhaktův omyl obrácením se k představě Boha neosobního v nekonečnu a prázdnu a k přímé realizaci tohoto neosobního principu jsoucna „rozvinutím latentní absolutnosti člověka“.

Toto rozvinutí latentní absolutnosti člověka je hlavní podmínkou poznání a platí to nejen v tantrismu, ale ve všech duchovních cestách, neboť poznání se dá uskutečnit jedině touto absolutností a ničím jiným.

„Není možné zvednout sebe sama za tkaničky u bot," říkával jeden z mých dobrých učitelů. Jedině vnitřní absolutnost člověka, skrytá dosud většině lidí, ale zcela uvolněná v případech Maharišijů, Kristů, Kršnů a Buddhů, je s to poznat sama sebe. „Neboť, když není já a ty, pak není, můj milý, nikoho, žádného ega, jež by pravdu zažívalo." Jedině pravda může zažít pravdu, absolutnost člověka absolutnost Boží. Rozvinout tuto absolutnost je prací i cílem, který čeká na celé lidstvo.

Cvičení vyžadující POHLAVNÍ ZDRŽENLIVOST!

Opakujte klidně a soustředěně, s tichou a zbožnou oddaností a touhou po pravdě svatý zvuk ÓM nebo AUM v jednotlivých lotosech.

Začněte třeba pupečním lotosem manipúrou. Je to lotos vesmírného živlu ohně, a proto bude reagovat velmi rychle a mocně, zejména u mladých. Hluboce v tomto místě nadechněte zvuk ÓM, promítněte dech i zvuk až do páteře a pak se opět uvolněte. To čiňte tak dlouho, až v tomto lotosu pocítíte odezvu. Bude to buď jemná vibrace nebo příjemný pocit tepla či světla. Rozšiřte je do nekonečna a zůstaňte částí své pozornosti stále v páteři. A nyní táhněte dech od manipúry vzhůru po páteři až k lotosu ádžňá mezi obočím. Je to lotos vaší mysli, toužící po osvobození. Produchovněte jej. Otevřete jeho skryté poklady, aby pracovaly za vás. Takto proveďte ráno i večer jednadvacet (třikrát sedm) dechů z manipúry k

ádžně, a uvidíte, jak vás to povzbudí, posilní, osvěží a hlavně produchovní.

Anebo jiné cvičení. Nemluvím jen k mladým, to platí pro všechny.

Vytvořme vnitřní mír v srdci tichou meditací a láskou k hledanému cíli. Zavrhněme osobní vůli a hlavně veškeré negace a pochybnosti a promítněme to nejlepší, co v nás je, na celý náš svět, na celý vesmír, na nekonečné bytí všeho. Zaplavme je svým vlastním vnitřním světlem. „Ať se všechny věci projeví jako pravda. Jsou všechny vůlí Nejvyššího, vůlí Boží, ne naší. Naše vůle budiž jen prosta chtění a srdce očistěno."

A nyní si představme východ slunce, sluneční kotouč zvolna stoupající nad hory. Soustřeďte se na tento imaginativní obraz po několik minut. Slunce tiše stoupá a stoupá až k svému zenitu. Sledujte ho.

I toto je výborné cvičení pro posilnění a produchovnění vašeho lotosu mysli, posvátné ádžni.

Nyní opět táhněte zvuk ÓM ve dvaceti jednom dechu (třikrát sedm) od pupku k obočí a při každém dechu si řekněte: „Jsem nekonečný mír." Odpusťte každému, kdo vám ublížil. Jste nekonečným mírem, a tak je vaším nekonečným mírem naplněn každý bez výjimky.

Toto cvičení vás naprosto uvolní, prosvětlí a při každodenním provádění úplně zregeneruje.

Anebo můžeme k probuzení moudrosti ádžni, moudrosti Ducha Svatého, zahájit ještě jiné cvičení. Zaujměte pozici úplné relaxace, úplného mentálního i tělesného uvolnění. Proveďte třikrát sedm vdechů provázených zvukem ÓM nebo AUM z manipúry k ádžně, z pupku k obočí, přičemž si uvědomte: „Můj duch je věčně živým ohněm, věčně zářícím… Všechny myšlenky a přá-

ní jsou jiskrami, které z něho vyzařují. Jsou jimi zejména i korekce mých přání, pokyny k nápravě i sebeovládání, jimiž se má přání řídí a usměrňují k čistotě, prostotě a správnosti. ÓM!“

Přijímejte toto tvrzení s každým vaším vdechem. Na okamžik pak zadržte dech a opět vydechněte, ale vzhůru k Brahmarandhře. Nakonec zastavte svoji mysl v této ideji. Alespoň po dobu pěti minut nesmíte myslet na nic jiného než na vaše vlastní vnitřní ujištění o věčně živém ohni a jeho jiskrách – myšlenkách. S ukončením tohoto cvičení odevzdejte svoji mysl moudrosti Ducha Svatého.

Další cvičení patří k jednoduchým cvičením, ale to, co je jednoduché, je vždy dokonalé. Tak tedy příklad tantrické meditace vztahující se, jak na prosvětlení lotosů, tak pránických cest.

Začínáme rovněž v manipúře, ve třetím čakramu – v pupku, a to tak, že v tomto bodě promítnutém k páteři umístíme zvuk AUM nebo ÓM. Ohnivé středisko manipúra je odvěkým sídlem karmických záznamů naší bytosti. Buďme v něm velice malí a velice uctiví k jeho Božským silám a karmickým zákonům. Je v něm zapsán celý náš osud, nekonečné vyrovnání: má dáti – dal.

Jenomže Bůh naštěstí není kybernetickým strojem ani chladnokrevným účetním. Miliony hříchů a téměř všechna suma jejich karmických následků může vám být navždy prominuta a odpuštěna a třeba ještě dnes kajícím a pokorným ztišením duše právě v tomto lotosu. Děje se to oddaným a odevzdaným promítnutím toho nejlepšího ve vás, co si vůbec jen dovedete představit, svrchovaného míru a svatého klidu „Já jsem“ právě do tohoto místa. Ustupte z něho svojí osobou a dovolte, aby bylo zapla-

veno neosobním světlem vyšší části vaší bytosti, a to jak v meditaci, tak i po ní. Světlem, které bude na vás trvale ulpívat, jakmile se ho jen jedenkrát dotknete.

Pomalu vdechujte a vydechujte vůni božího zvuku AUM nebo ÓM v tomto posvátném místě vašeho jemného i fyzického těla. A nyní jemně, ale pevně táhněte imaginární čáru světla od pupku k čelu nebo od čela k pupku a soustřeďte se jen na ni. Soustřeďte se na tuto imaginární čáru světla po plných deset minut. Myslete jen na ni a na nic jiného. Rozšiřte ji na šířku palce, na sílu ruky, nohy, sloupu, domu, města, na šířku celé této planety, na šířku celého našeho slunečního systému, na šířku naší galaxie, na velikost vesmíru, až do nekonečna.

Ztratili jste již pojem světlé čáry, ztratili jste pojem tohoto světa a pojem světla a jakýchkoli jiných podrobností této svaté představy k pojmu nepředstavy. Teď víte, že jste. Nuže, buďte jen tím, čím jste! Ego sum, qui sum! Jsem, který jsem! Pamatujte si jednou provždy: Toto je nutný závěr každé správné tantrické meditace. Z pohybu do nepohybu. Z pohybu do světla, ze světla do prastavu bytí, do „Já jsem“.

Opakuji: nezápaste příliš. Pamatujte na pletení bráhmanské obětní šňůry a nezápaste ani příliš tvrdě ani neústupně. Veliký tantrik Hari–Prasad–Šastri radil svým žákům, aby se vystříhali duchovního zápasu, a vytvořili jen tichý mír duše, aby nepřekonávali mysl neúprosným zápolením s myšlenkami, ale snažili se potlačit mentální mašinérii oddaností a odevzdanou meditací ve svých lotosech. „Vaše duchovní srdce se pak pročistí samo sebou,“ řekl.

Rádžajóga, k níž svým způsobem patří i tantry, je sice cestou vůle, ale v této disciplíně, v těchto meditacích

není žádná zvláštní síla vůle uplatňována, jen pomalé sjednocení mysli s posvátným nemyšlením.

A ještě opakuji k zapamatování: **Nemysleme si nikdy, že ego může realizovat pravdu! Pravda může být poznána zase jen pravdou a nikdy jinak. Pravda může vystoupit na povrch jedině vlastním rozvinutím latentní absolutnosti člověka, tedy nenásilným zadržením a moudrým nerozvíjením mentálního procesu.** Tím se vytváří nová schopnost vnitřních hlubin mysli – moudrost chápání pravdy. Tato moudrost je již sama neosobní.

Cvičení vyžadující POHLAVNÍ ZDRŽENLIVOST!

Co je prvotní formou Božího tvoření světa? Úplně první formou? Byl to zvuk. Byly to zevní zvukové symboly vzniklé původním neboli prvním pohybem prasíly absolutna. Každý pohyb je totiž provázen zvukem. Zvuk byl tudíž prvním výsledkem pratvorby.

Zvukové symboly tedy byly prvním slovem Božím. Slova, jež bylo u Boha a jímž byl Bůh, jak píše sv. Jan. Zvuk byl prvním důsledkem původního rozdělení, současníkem prvního vyčleňujícího pohybu – ovšem jen zdánlivě vyčleňujícího, neboť vyčlenění není skutečné. Projevil se ještě před světlem, jak opět říká Jan. Proto je tu nasnadě možnost a blízkost absolutního poznání otevřením se Boží moudrosti, když se správně provádí živá evokace těchto prazvuků zpětněběžným způsobem.

Nuže, jak zní posvátné zvukové symboly?

Jsou dva. Zvukovým symbolem mužské, kladné síly je slovo HÚM, které se v Tibetě vyslovuje jako HAM a znamená „Já“. Zvukovým symbolem ženské prasíly, to jest tzv. hadí síly, je slovo SA, vyslovované stejně, které

se obyčejně překládá jako „jsem“. Někdy bývá zvuk SA nahrazován jen zvukem A nebo AH, význam je však stejný.

Podle tajné nauky Tibetu použití těchto symbolických zvuků jistým způsobem, který bude dále popsán, poslouží člověku ve svých nižších stupních k rozmnožení životní energie či prány v organismu člověka, ve svém nejvyšším stupni mu pak pomůže k ovládnutí a usměrnění téže energie za příčinou spojení dvou opozičních sil univerzální tvorby, stručně řečeno k poznání pravdy.

Tady je základní poučka.

Žák tajné nauky má zvukový symbol slyšet i vidět, což znamená upnout se k němu celou, stoprocentní pozorností. Vidět ho má jako posvátnou bílou slabiku HAM (JÁ) na temeni své hlavy, přičemž si má představit, jak z tohoto symbolu kane páteří (idou a pingalou) dolů k múladháře kouzelný božský nektar, amrta Bohů, elixír života, božský nápoj nesmrtelnosti. Své dva psychické nervy idu a pingalu, které běží podél páteře, žák přitom rozpíná ve své představě tak, jako by byly nafouknuty vzduchem. Jimi má bílá životní síla kouzelného Já pronikat až dolů k dolnímu konci středního nervu v posvátné múladháře a naplnit toto středisko hadí síly do dokonalého tvaru červené barvy a pak vniknout do středního nervu čili do sušumny samé. Nauka tomu říká „naplnění a vyrovnání“ a požaduje, aby žák při nádechu směroval své vědomí zcela na tyto pochody. Toto je tedy postup při nádechu HAM.

Opakuji tento proces ještě jednou:

Žák nadechne nad hlavu bílé HAM a vidí je jakoby přeplněno životodárným nektarem. Kapky nektaru dolů kanou jeho rozšířenou idou a pingalou až k sídlu hadí síly. Tam se nektar spojí s touto životní silou, probudí ji a

oživí a vědomí vnikne do sušumny. To je nádech. Nádechem se tedy má životní síla oživit. Výdechem se tato dosud latentní síla začne hýbat, přesněji řečeno, má se dát do pohybu.

Nyní tedy postup při výdechu.

Žák, který na krátkou dobu zadržel dech v múladháře (již proto, aby si v ní učinil příslušnou představu), nyní v ní vydechne ženský zvukový symbol SA. Tímto výdechem SA má vytrysknout hadí síla zezdola ze svého sídla v oblasti perinea a dát se do pohybu sušumnou nahoru až k Brahmarandhře a tímto Brahmovým otvorem na temeni až nad hlavu. Vydechuje se tedy v čakře první, zatímco nádech se odehrává v čakře sedmé.

To vše se ovšem děje jen v představě žáka, tedy v jeho mysli. Ve skutečnosti vdech i výdech pochopitelně prochází nosními dírkami, ale to on přestává vnímat. Žák totiž odmítá vnímat obvyklé zevní dýchání a všímá si jen a jen svých vnitřních představ. Ale pozor! Představy nejsou poznáním – a to on dobře ví. Pravda je skryta daleko za veškerými představami, i když správné představy mohou k jejímu odhalení posloužit.

Takto žák – má-li čas, chuť a náladu – může ve svém dýchání pokračovat neomezeně dlouho, neboť cvičení není časově omezeno. V optimálním případě může trvat celý den a noc s výjimkou jídla a spánku. Není-li však žák k cvičení právě disponován nebo nemá-li dostatek času, pokračuje v něm po libovolnou dobu, hodinu nebo dvě, a to i po několik týdnů či měsíců, dokud se nedostaví výsledky jeho snažení.

Nebudu všechny tyto výsledky popisovat. Žák je pozná sám, což je jistě lepší. V každém případě první známkou je vyprazdňování mysli, vnímané jako pocit vel-

mi příjemné lehkosti, svobody, osvobození a tichého, zdánlivě zcela bezdůvodného štěstí.

Toto vše je tzv. první pořadí třetího základního cvičení tummo.

Ve druhém pořadí dýchá žák stejně, ale jeho představy jsou jiné. Druhé pořadí je složitější, ale také úměrně k tomu mocnější a účinnější. Podotýkám, že všechny vizuální představy se dějí zpravidla na začátku jednotlivých cvičení, tak asi hodinu nebo dvě. Při pokračování se od nich obyčejně postupně upouští a sleduje se jen stav vnitřní bdělosti, který je vlastně ze všeho nejdůležitější.

Druhé pořadí vypadá takto:

Za stejného způsobu dýchání (jako v prvním pořadí) si žák představí, že ze sídla jeho hadí síly vyráží malý špičatý plamínek asi půl prstu dlouhý. Tento plamen si představuje na dolním konci svého středního nervu (sušumny), tedy na konci své páteře. Vidí, že plamínek je kolmý, průsvitného jasu, červený a prázdný a že se točí jako vřeteno. Otáčí se kolmo vzhůru ve směru hodinových ručiček. Nauka o tom říká: „Pozoruj, ó žáku, jak plamen každým dechem vystupuje o půl prstu výše a jak po osmi dechových tazích dosáhne nervového centra v pupku!“

Po dalších deseti dechových tazích jsou všechny plátky psychických nervů nervového střediska pupečního (manipúry) naplněny psychickým teplem.

Po dalších deseti dechových tazích vyzařuje teplo z manipúry dolů a zahřívá všechny spodní části těla až po konečky prstů.

Odtud vyzařuje po dalších deseti tazích nahoru a zahřívá tělo až k psychickému centru v srdci (anáhatě).

Po dalších deseti dechových tazích vnikne teplo až k psychickému centru krčnímu (višuddhi) a po dalších deseti dosáhne temeno hlavy – tisíciplátkové sahasráry.

„Tímto způsobem konej svá pozorování, ó žáku! Doj, ale jen velmi pozvolna, nebeskou krávu!“

„Nebeská kráva“ – to z našeho hlediska není příliš poetické označení. Mluví se přitom o oné posvátné slabice HAM, když se na ni pohlíží jako na mužský doplněk hadí síly. Pro Tibeťana a ještě spíše pro Inda je to však název posvátný. „Ze slabiky HAM vychází nektar bohů jako z krávy mléko,“ říká nauka, používajíc i nadále představy tohoto božského nektaru. V nauce se píše dále:

„Po dalších deseti dechových tazích se slabika HAM spatřovaná na temeni hlavy psychickým teplem rozpustí do tajné životní síly přeměněného měsíčního proudu a tato síla pak zahřívá psychické centrum v mozku (sahasráru).“

Mužská plodivá síla neboli „měsíční proud“, jak se jí říká, je vlastně symbolem pohlavní síly přeměněné v ódžas, v duchovní sílu, pomocí níž se vytváří psychické teplo a oživují všechny utajené duševní a tělesné síly a vibrace.

„Však jen klidně pokračuj, ó žáku!“

Po dalších deseti dechových tazích zahřeje vzniklé psychické teplo psychické nervové centrum krční, po dalších deseti psychické nervové centrum srdeční, po dalších deseti uchopí psychické nervové centrum pupeční, načež po dalších deseti dechových tazích je celé tvé tělo prohřáto od hlavy k patě.

Při vyučování dojení nebeské krávy, tvoří sto osm dechových tahů jeden cvičný pochod. „Buď pozorný, ó žáku! Aby se dostavil plný výsledek cvičení, musí být na

začátku tento pochod šestkrát opakován během jednoho dne a jedné noci. Později zmenšuj počet opakování na čtyři cvičené pochody ve shodě s prodloužením dechu! Prodlévej nepřetržitě v pozorování, ó žáku, s výjimkou času jídla a spánku a věz, že shora jmenované pochody – ovládání těla, vědomí a životní síly – se jmenují účinné pochody psychického tepla," praví nauka.

„Shromažďováním životní síly v ústředním nervu vzniknou ti, ó žáku, zkušenosti obyčejné i mimořádné. Zaprvé bude vyvolán jistý druh vnitřního tepla, zadruhé zažiješ odlesk či světlo podobné rannímu svítání na bezmračném nebi a zatřetí, zadržíš-li ještě k tomu vědomým úsilím vydechování, tu psychická síla se zastaví ve svém pochodu a udrží se na svých vlastních místech (v psychických centrech) a bude jí použito k prozření. Tento pochod se nazývá zadržení. Zadržuj délku dechu, zadržuj pohyb dechu, zadržuj sílu dechu. A ničeho se neboj, ó žáku! Cvič Já jsem, HAM SA, a buď navždy šťasten!"

A to je konec nauky.

Tímto cvičením, je-li úspěšné, vědomí vejde trvale do ústředního nervu, klam ega byl přetržen a pravda realizována.

Soustředěním vědomí v sušumně se totiž přetrhuje uzel ega, který člověka váže a vázal po dlouhé věky, člověk se osvobozuje, tělo přestává být zaměňováno za pravé Já a skutečnost je konečně i v člověku jím samým poznávána a žita.

„Pevně spočívaje v sobě samém, je sám v sobě osvíceným, je sám v sobě poznáním, Buddhou," říkají moudří.

Zde končí klam, končí nevědomost a člověk už nyní není oddělen od pravdy, není oddělen od absolutna – ani zdánlivě – a necítí se být oddělen, neboť je realizoval ve svém vnitřním srdci jako pravé Já jsem.

„Žhne-li skvoucí plamen vědomí pouze v nervu ústředním," říká o tom Šri Ramana Mahariši, „nezazáří nic jiného, než átman. I když okolní věci jsou jasně vnímány, neexistují oddělené jako od átmana. Člověk pak poznává i v nich átmana, a to stejně živě jako nevědomý své tělo."

Tímto tedy končí vyučování tajné tibetské nauky tummo. Nauky, která vyžaduje čas a soustavné úsilí a zejména u posledního cvičení alespoň dočasný celibát.

Nauka ovšem obsahuje ještě další cviky prospěšné a účinné, které se však většinou týkají získávání esoterních sil a schopností a které jednak nejsou nezbytnou podmínkou duchovního prozření, a jednak předpokládají ještě vážnější úsilí a často i plnou izolaci, a nejsou proto pro naše prostředí praktické. Jde například o sílu záření, o síly získávané z jednotlivých elementů, píše se o schopnosti vznášet se a létat, stát se průsvitným a beze stínů, o schopnosti překonávat nejrůznější překážky zemní i vodní atd. Trpělivost, vytrvalost, čas a síla, které by si však taková cvičení nutně vyžádala nejsou vždy ekvivalentní dosaženým výsledkům. A také nejsou přímou cestou k pravdě, jak jsme již kdysi řekli, jenom jakými si atributy pokroku. Proto tyto další cviky prozatím nebudou veřejně prezentovány.

Nebeská stezka – zkratky duchovní cesty

(poslední 3 přednášky v Lucerně před Eduardovou smrtí)

První zkratka duchovní cesty

(přednáška z 9. 6. 2001)

Proč nemůžeme ego hned teď eliminovat, respektive zrušit? Především proto, že nese při sobě jistý prvek nesmrtelnosti, neboť pochází z Nadjá. Hlavně však proto, že ego – třebaže nemá vlastní existenci, protože čerpá život z Nadjá ve formě vědomé pozornosti – je kořenem veškerého našeho myšlení a cítění, které zatím potřebujeme.

Současně je ego vyšší částí rozumu neboli tzv. buddhi, z čehož je vidět, že ho zatím opravdu nutně potřebujeme, neboť rozum používáme stále a čím dál víc.

Mám však pro vás radu, kterou jsem získal od svých dobrých duchovních učitelů. Zní: „Namísto pomalého postupu ze současného omezení ega k budoucímu spojení s Bohem přesuňte svou identifikaci (čili ztotožňování) z ega a těla na Nadjá!“

Co to znamená „z ega a těla do Nadjá“? Z hlavy do Srdce! To je v hrudi, kam mimoděk ukážete prstem, když řeknete „já“. Tedy obrátit pozornost z hlavy do duchovního Srdce. Odložit ztotožňování se s egem, které sídlí hlavně v hlavě, a začít považovat své pravé Jáství čili Nadjá za Boha. A ztotožnit se s Ním.

Dovolte mi, abych vám k tomu ocitoval několik rad a pokynů od svých vzácných duchovních učitelů. Jeden z nich – Dr. Paul Brunton – například říká: „Nechť člověk nastoupí kteroukoli cestu, musí na jejím konci dojít k na-

stoupení Krátké Stezky, tj. duchovní zkratky, na které je zničena iluze ega a odloženo ztotožňování se s egem.“

To je základ. A aby vysvětlil účel této zkratky, pokračuje: „Názor, že musíme čekat a čekat, zatímco pomalu postupujeme ze zotročení k osvobození, z nevědomosti k Poznání, ze současných omezení k budoucímu spojení s Božstvím, je pravdivý potud, pokud jej za takový pokládáme.“

My ho však za takový pokládat nemusíme. Můžeme ve svém běžném myšlení, ve svých denních reakcích na události a svět přesunout svou identifikaci, to jest ztotožňování, z ega na Nadjá. My jsme se do tohoto neuspokojivého stavu vmysleli, a tak se z něho můžeme správným myšlením a ponořením se do nitra opět vymanit.

Přesuňme svou identifikační pozornost z hlavy do duchovního Srdce, stáhněme ji dolů, do středu prsou, a připomeňme si, že tam někde sídlí přítomnost Boží, tj. Nadjá. Vyciťujme Nadjá. Ne ego, ale bytí. To jsme my. To bude naším duchovním cvičením.

Neustálým připomínáním si totiž, čím skutečně jsme – že jsme Nadjá, zde, nyní, právě v tomto okamžiku –, se v hlubině Srdce osvobozujeme. „Proč čekat na to, co již je,“ říká Brunton. Naši dosavadní duchovní činnost nazývá Dlouhou Cestou a toto je její zkratka, čili Krátká Stezka. Touto zkratkou činí člověk sám sebe objektem hledání.

A dále říká: „Vědomí, které se objevuje jako člověk, hledá samo sebe. To je jeho hledání. Když se však dozví a pochopí, že ono samo, toto vědomí čili Nadjá, je objektem hledání, člověk přestane hledat nejen mimo sebe, ale přestane se i zabývat samotným hledáním. Od té

chvíle se nechává unášet proudem Nadjá. Ztotožní se s ním.“

Vážení přátelé, všechny náhražky Pravdy, ono dosavadní napravování ega, které tvořilo tzv. Dlouhou Cestu, se mohou jevit jako užitečné odrazové můstky k Pravdě, ale ve skutečnosti nás od ní oddalují, neboť množství kroků, které budeme moci udělat, nemá konce, protože je bez konce i množství způsobů, jak lidská mysl může spřádat své představy a fantazie. Dokud nezačnete s koncem hned na začátku, nebo aspoň teď, zabloudíte na cestě!

Co znamená „začít s koncem hned na začátku“? Prostě přesunout svou identifikaci z ega na Nadjá!

Již nyní, již dnes jsme stejně božští, jakými kdy vůbec můžeme být. Po dlouhém evolučním žebříčku, po kterém nám proroci a učitelé, někteří guruové a vůdci přikazují lopotně, pomalu a bolestně vystupovat, není vůbec zapotřebí šplhat, jestliže věnujeme nepřetržitou pozornost pravdě, že jsme trvale zakotveni v Bohu, jestliže ji odmítáme pustit z mysli a jestliže ji dovolíme, aby pronikla všechny části naší bytosti – myšlení, cítění, víru i činnost.

Pamatujme si tedy, že tato pravda musí proniknout naše myšlení, naše cítění, naši víru i naši činnost, neboť – jsme-li božskými a bezčasými bytostmi již nyní, pak jsme jimi byli vždy.

Jak se můžeme vyvíjet my, když jsme již nezávislými, dokonalými bytostmi? Nezdá se pravděpodobnějším, že něco cizího nás obrostlo, že zakrylo vznešenější vědomí a že prací času není povznést, ale osvobodit? Že nepátráme po vznešenějším stavu, ale po původním stavu, po obnovení naší někdejší velikosti? Ano, je to tak.

To, co potřebujeme, není růst, nýbrž vědět! Evoluce nám nemůže pomoci, ale poznání sebe ano. To znamená: přesunout identifikační pozornost z hlavy do ticha našeho duchovního srdce, případně až do bezčasovosti a stále a stále si připomínat, čím skutečně jsme zde, nyní, právě v tomto okamžiku. Tím se osvobodíme, tím pronikneme až do ticha našeho vlastního ústředního bytí.

Vnitřní ticho. To je pojem, který ovládá Krátkou Stezku neboli zkratku duchovní cesty. Každý člověk je v tichu ústředního bytí za myšlenkami stále, ať to ví nebo neví, nikdy je neopustil a ani je opustit nemůže.

Člověk na této zkratce postupuje přímo vpřed, aby splnil cíl. Čím více člověk chápe fakt, že svaté Nadjá je přítomno právě v tomto okamžiku, a upírá na něj pozornost, tím je schopnější pociťovat velký klid, který následuje za touto jeho realizací, tím se jeho myšlenky automaticky ztišují.

Tato zkratka nezahrnuje vývoj nových věcí, zahrnuje však odstranění starých. Zabývá se odhalením toho, čím skutečně jsme, a ne toho, čím se jednoho dne staneme.

Ovšem předešlé odstranění vášní, egoismů a nevědomosti se při této Krátké Stezce předpokládá. Žák je měl odstranit nebo podstatně vyloučit již na předchozí Dlouhé Cestě. Jestliže se tak nestalo nebo má-li žák podezření, že se tak nestalo, ať sice pokračuje v nastoupené zkratce (Krátké Stezce), ale ať se současně vrací k běžnému napravování ega Dlouhou Cestou. To znamená, ať dočasně sleduje obě stezky najednou.

Nejvznešenější ze všech okolností je pochopení, že člověk již nemusí sledovat své duchovní zkušenosti, protože sledující a sledovaný jsou jedno a totéž bytí. Toto

žije stažením pozornosti do Srdce na Nadjá a pokračováním do ticha bezčasovosti.

Důležité je, aby zde bylo pochopení, že hledající je skutečně hledaným. V okamžiku, kdy byl zaujat klamný postoj, že Nadjá je egem hledaným cílem, v tom okamžiku jsou ego a Nadjá postaveny vedle sebe jakožto dvě oddělené věci a nemohou být dány dohromady! Ale opuštěním takového myšlení a dokonce zánikem všech myšlenek může mysl v hloubi Srdce vstoupit do ticha, za myšlenky, mimo čas a prostor a poznat se opět jako čistá mysl, což je vlastně Božství.

Pokud aspirant zaujímá postoj, že on se snaží spojit s Nadjá, že on chce trvalé duchovní osvícení, pak pouze připojuje novou žádost k těm, které již jeho ego má. Otáčí se uvnitř uzavřeného kruhu malého já. Není žádné jiné cesty ven než zapomenout na sebe, to jest na ego, odvrátit se od ega a hledět upřeně a stále na Nadjá v Srdci.

Idea, že musíme čekat na osvobození od ega a na osvícení Nadjá, že se musíme vyvíjet po dlouhý čas a mnohými inkarnacemi, je správná jedině tehdy, když jsme jí neustále hypnotizováni. Je však nesprávná, když spíše než na zdání trváme na faktu, že jsme nyní stejně Božští, jakými kdy budeme – musíme se však probudit z iluze a tuto pravdu vidět, „zažít“.

A teď k tomu něco významného zdůrazníme a zopakujeme: mnohým z vás se do stažení pozornosti z hlavy do srdce stále ještě pletlo ego. Protože pro hledající ego je nemožné stát se Nadjá, musí hledající pochopit, že on je Nadjá, to je ta identifikace, a přestat přemýšlet v egoistických termínech o postupu na stezce nebo o dosahování cíle. On není tělem ani smysly, on je Nadjá.

Proto to, co hledáme, nám již patří. Protože Nadjá je zde vždy a nyní, neexistuje ve skutečnosti žádné hledání, které má být sledováno, žádná stezka k putování a žádný cíl k dosažení. Trpíme klamem, že musíme postupovat centimetr za centimetrem celou dlouhou cestu do království nebeského. Ztotožnění se s Nadjá je tou pravou prací, před kterou jsme nyní postaveni, skutečným cílem, pro který nám slouží lidský život na tomto světě. Vše ostatní je pouze pohodlnou cestou úniku prostředky, které nás udržují zaměstnanými tak, aby svědomí nebylo obtěžováno nejdůležitější povinností, ke které jsme povoláni.

Jak při meditačním cvičení, tak v praktickém životě se moudrý člověk odvrací od osobního ega, otevírá oči a poznává přítomnost Nadjá jako sebe sama, nebo aspoň jako svého vždy přítomného strážného anděla. A s tímto aktem zření přijímá též jeho milost.

Zkrátka potřebujeme jít přímo ke zdroji, k božské milosti, do ticha za mysl, abychom zpřetrhali svůj mentální svazek s egem a započali radostné spoléhání na Nadjá. Musíme se oprostit od všeho egoistického duchovního snažení přenesením pozornosti k tomu, co je hluboko za egem. Musíme myslet jen na Nadjá, na jeho přirozenost a přívlastky, na jeho skutečnost. Musíme se otočit zády ke všem ego udržujícím postojům a přenášet své myšlenky, své sebeztotožňování jen na Nadjá.

„Modlete se bez ustání“ k tomuto zdroji. Co to znamená? To znamená, že na něj v nitru trvale udržujete soustředěnou pozornost hluboko v duchovním srdci, dokud nepocítíme jeho osvobozující vlastnosti a nerozšíříme se do jeho zářivé nádhery. Nejste tělo, nejste mysl, vy jste Nadjá! Čiré Jáství! Duch!

Hodnota cvičení Krátké Stezky je taková, že svědomité provádění může přinést realizaci ve velmi krátké době – během jednoho týdne až sedmi let, píše Brunton. Nisargadatta Mahárádž uvádí, že sedával s myslí upřenou na čisté „Jsem“ či „Bytí“ či „Jáství“ po celé hodiny. „Brzy se radost, mír a všeobjímající láska staly mým normálním stavem,“ píše. „V něm zmizelo vše – já sám, můj guru, můj život, svět kolem mne. Jen mír zůstal, mír a bezedné mlčení.“ Takto realizoval během tří let.

Osvícení nelze dosáhnout egoistickou prací na nabytí dobrých vlastností a opuštění špatných vlastností, jak to dosud děláme, nýbrž přemístěním vědomí na zcela odlišnou úroveň! Neříkám, že dosavadní úsilí bylo promarněno. Bylo dobrou přípravou pro to nynější. Jak vidno, teprve dnes začínáme opravdu cílevědomě pracovat na našem Poznání. Poproste o vnitřní pomoc, a ono to půjde!

Následující radu teď zopakuji a činím tak záměrně, protože je pro vás velmi důležitá. Bez ní to nepůjde.

Na dosavadní Dlouhé Cestě jsme se snažili zlepšovat své ego studiem, cviky, meditacemi atd., zkrátka ego bylo napravováno, až se někdy zapomínalo na Nadjá a jeho vedení. To se snažíme nyní vyrovnat touto zkratkou. Jenomže je otázkou, zda jsme už všichni v nápravě ega udělali dost a zda přece jen u někoho nezůstaly nějaké nedostatky, vášně, egoismus a nevědomost. Zpytujte své svědomí. Jestliže ano, v takovém případě pokračujte sice v nastoupené zkratce, to jest Krátké Stezce, ale vracejte se znovu k předešlé činnosti, k Dlouhé Cestě. To znamená: pro správnější rovnováhu dočasně sledujte obě formy najednou – kombinujte Dlouhou Cestu s Krátkou Stezkou.

Nebeská stezka – zkratky duchovní cesty

(poslední 3 přednášky v Lucerně před Eduardovou smrtí)

Druhá zkratka duchovní cesty

(přednáška z 6. 10. 2001)

Změna ztotožnění z ega na Nadjá není však jediným způsobem nastoupení Krátké Stezky. Jiným velmi osvědčeným způsobem, i když trochu těžším, je systém takzvaného cvičení „Svědka“ čili pozorovatele.

V čem vlastně cvičení Svědka spočívá? Hledající psychicky rozdělí svou bytost na dvě části – na část pozorující a část pozorovanou. Pozorující část zahrnuje Nadjá a čisté vědomí. Čisté vědomí se mu říká proto, že jde o vědomí stálé a nepřerušované. Není to tedy běžné vědomí, které je vytvářeno seskupením myšlenek. Tato část bytosti je tedy pozorující a zůstává přirozeně nedotčena událostmi. Pozorovatel je klidný, vyčkávající a citově vzdálený. Pozorovaná část zahrnuje tělo a jeho smysly a především ego – myšlenky, city a všechny činy z toho pramenící.

Hledající tak opouští normální situaci, do které byl zapleten a stává se tichým pozorovatelem neboli Svědkem. Pozoruje všechny zúčastněné, sebe nevyjímaje, s klidnou nezaujatostí. Při tomto pozorování mu jeho vlastní osobnost připadá jako „někdo druhý“. Pozoruje svou aktivně zaměstnanou osobu, je svědkem toho, co ona dělá, co myslí a cítí. Tím, že se odmítá ztotožňovat s okolím, zůstává divákem a tím, že se chrání citového zapojení, tak si uchovává vládu nad sebou.

Celé cvičení pak spočívá v tom, že hledající stáhne pozornost z hlavy do duchovního srdce, na Nadjá, a

podrží ji tam upevněnou. Potom se hledající musí postavit mimo své myšlenky a hledět na svoji osobu jako na něco, co je k němu vnější. Sám žije v srdci jako pozorovatel, čili svědek, to jest jako Nadjá a čisté vědomí. Osoba se tak stává objektem pozorování.

Když je postavení pozorovatele správně zakotveno v chápání, názoru i praxi, Nadjá i pozorované ego s tělem a světem budou absorbovány (pohlceny) Absolutnem, což je mimořádný důsledek tohoto cvičení.

Samotná praxe tohoto cvičení „Svědka“ vypadá tak, že začínáme tím, že pozorovateli, tedy de facto sobě, nabídneme své vlastní ego jako objekt k pozorování. To nebude zpočátku příliš úspěšné, protože v elementu pozorování je také ještě zapletena část našeho ega. Toho si však nebudeme všímat, takže v brzkém čase, po krátké úvaze a praxi dojdeme k jisté nestrannosti a nevšímavosti této nedůležité části ega.

Při tomto sebepozorování musíme znehybnit a utišit část naší pozornosti, abychom mohli dobře pozorovat fyzické a mentální jáství. To vyžaduje část rozpomínání a hlavně odmítnutí ztotožňovat se s tím, co je vnášeno do vědomí. Zkrátka element Svědka pozoruje všechno ostatní. A teď pozor! Zatímco se děje toto pozorování, stahujeme subjektivní pozornost do ticha, které je stanoviskem Nadjá. Jakmile se to stane a dostaneme se tak hluboko, že se ztišíme, naše práce půjde už hladce. Svou bytost a její činnost však pozorujeme jako Svědek stále a jsme k nim naprosto indiferentní.

Nadjá čili pozorovatel jakožto emanace boží svou svatou přítomností vzbuzuje v člověku posvátné vibrace, to jest rozechvění, a to mu pomáhá zdárně pokračovat. Hledající může mít při tom různé zkušenosti, může se mu

například zdát, že vystupuje z těla a dívá se sám sobě do tváře nebo že se na sebe dívá ze strany a podobně. To jsou všechno úkazy velmi významné, signalizující brzký úspěch. Mentální představy odmítá hledající myšlenkou „to je také jako sen“.

Cvičení zde může pokračovat další částí, kdy nastává ještě hlubší stahování do nitra a proces myšlení je zastaven ideou „nejsem tato mysl“. Pak se hledající ponoří do ticha.

Je-li hledající hluboko ponořen do ticha, což se stane po chvíli, může se mu například zdát, že na sebe pohlíží z výšky a že vidí své osobní ego jako úplně bezvýznamnou věc, kterou ono také skutečně je. Lidi a místa, které jako svědek registruje, mu připadají jako sen a jak se při tom uvolňuje, cítí se šťastným. A zatímco intelekt a tělo vykonávají svou práci, jak Nadjá, tak i vědomí, Svědek, zůstávají uvolněné a bez tísně jako téměř apatický pozorovatel.

Když dosáhne hledající plného vnitřního ticha, jeho práce se stane snadnější, až je dovršena milostí vnitřního Já čili Nadjá.

Ačkoli původně vyciťoval, že Nadjá sídlí v jeho duchovním srdci, nyní paradoxně shledává, že on sám je Nadjá. Tím člověk odhalí své Jáství, svou pravou individualitu. Pro hledajícího je to velkou radostí, neboť Nadjá je zde a nyní, nikoli v nějakém vzdáleném světě nebo čase. Hledající tak Nadjá pociťuje jako věčnou přítomnost ve všech svých zkušenostech.

Jak říká Brunton: „Jakmile jednou cítíme Nadjá v Srdci jako živoucí přítomnost, ono vyzdvihne vědomí ze sevření oněch částí naší bytosti, kde jsou egoistická přá-

ní, osvobodí je z výkyvů nálad a emocí, které se v těchto částech nacházejí.“

Důležité je, aby se hledající dovedl důkladně oddělit v myšlení i postoji od animální stránky své přirozenosti, od těla, ega a jeho myšlenek a dovedl zaujmout roli pozorovatele čili Svědka. Jak jsme již řekli, na tělo a jeho skutky, chtění a podobně pohlíží, jako by byly od něho oddělené, čímž získává odpoutanost, respektive odpoutaný pohled. Může přijmout neosobní postoj i k samotnému egu, a to při všech jeho zkušenostech a proměnách. Je tedy každodenně ve svém světě jak hercem, tak i divákem. Tento postoj hledajícího ochraňuje, zmenšuje jeho animálnost a napravuje jeho egoismus.

Při tomto cvičení může hledající dokonce i meditovat, přičemž stahuje pozornost ještě hlouběji do nitra, dokonce tak hluboko, až je proces myšlení zastaven a hledající odkládá vše, co kdy považoval za sebe sama. Teď už neříká „já jím, já píšu a podobně“, ale „mé tělo jí, mé tělo píše a podobně“.

Je si vědom toho, co se děje kolem něho, ale nedá se tím ovlivnit. Je prostě v klidu. Čím víc je odpoután od světa a zevních věcí, tím hlubší mír vychází z něho samotného. Čím hlubším je Svědkem, tím víc je odpoután a naopak, čím víc je odpoután, tím hlubším je Svědkem. Jeho život se stává jasnějším, klidnějším, svobodnějším a šťastnějším. Stává se Jástvím bez ega, čili Nadjá.

Upozornění: Při cvičení Svědka se stává, že hledající se tak úzce spojí s Nadjá, že svoji duchovní cestu dokončí. A někdy ji dokončí brzy po tom, kdy cvičení Svědka dokonale ovládl. V tomto případě se automaticky přesouvá jeho pozornost na živé vibrace Nadjá, které se v jeho bytosti samovolně trvale vynořují.

Pro lepší porozumění uvedu výrok Šrí Ramana Maharišiho ke cvičení Svědka. „**Protože ego ve formě myšlenky ‚já‘ je kořenem stromu iluze, zničení této myšlenky porazí iluzi tak, jako je strom poražen přeseknutím svých kořenů. Nebuďte přitahováni k početným myšlenkám, které se mohou objevit na počátečních stupních cvičení. Buďte od těchto myšlenek vzdáleni, odděleni jako nezaujatý a indiferentní pozorovatel, který si říká: ‚Ať se to, co se odehrává nebo může odehrát, odehraje. Já budu pouhým svědkem.‘ Vytrvalé cvičení tohoto postoje mysli s pevným, vytrvalým soustředěním na vědomí Nadjá vyhladí pocit ega z těla, který je kořenem všech překážek duchovního pokroku. Jedná se tedy o techniku vyhlazování ega, která je spojena s bhakti (láskou) a džňánou (poznáním, moudrostí). Bhakti (láska) tam patří proto, že se tato technika má dělat ve formě meditace citové oddanosti a odevzdanosti.“**

Vysvětlení o bhakti v tomto cvičení: Jakmile zaujmete stanovisko Svědka, automaticky si osvojujete stanovisko Nadjá, čímž se vlastně úplně oddělujete od své zevní osoby a stáváte se Nadjá. Je dobré zaujmout toto stanovisko s notnou dávkou oddanosti a lásky k Nadjá.

Nebeská stezka – zkratky duchovní cesty

(poslední 3 přednášky v Lucerně před Eduardovou smrtí)

Třetí zkratka duchovní cesty

(přednáška z 16. 2. 2002)

Vážení přátelé, probrali jsme spolu již dvě zásadní zkratky dlouhé duchovní cesty.

Ta první spočívala v tom, že jsme měli přesunout svoji identifikaci z hlavy, to jest z ega, do duchovního srdce na Nadjá. Proč ten přesun? Normální člověk se stále ztotožňuje s egem a na základě jeho impulsů myslí, pracuje a dokonce i medituje. Žije prostě pod vlivem vnější části své bytosti, čili hlavně ega. To však není nejlepší způsob, jak trávit svůj život. Mystický filosof by měl žít jinak. Spíše než egem by se měl nechat vést přímo vnitřní, jemnější složkou své bytosti, tj. měl by poslouchat příkazy Nadjá, které je božskou emanací, a proto jsou jeho impulsy božsky čisté, správné a neegoistické. Měl by sledovat pokyny Nadjá tak hluboko, až se s ním přímo sjednotí. Vždyť Nadjá je existenční základnou všech živých bytostí a neustálým připomínám toho, čím skutečně jsou – totiž Nadjá samotným, nikoli egem –, se tyto bytosti postupně osvobozují. Řekli jsme si též, že od této chvíle se namísto hledání necháme unášet proudem Nadjá a trváme na skutečnosti, že jsme již nyní stejně božští, jakými kdy budeme, a prostě se probudit z iluze ega a začít tuto Pravdu vidět a žít.

Druhá zkratka bylo cvičení pozorovatele čili Svědka. Psychicky jsem rozdělili svou bytost na dvě části – na část pozorující a část pozorovanou, přičemž ta pozorující byla Nadjá a pozorovanou částí byl pak zbytek osoby,

tedy tělo, smysly, ego a všechny jeho činnosti – myšlenky, city. Neúnavné cvičení tohoto postoje mysli s pevným setrváváním v Já mělo vyhladit pocit ega v těle, který je kořenem všech překážek duchovního pokroku.

Dnes přistupujeme ke třetí, ryzí a hlavní zkratce dlouhé duchovní cesty, vlastně k samotné části Krátké Stezky, která má pro svoje vynikající účinky název „nebeská stezka“. Vlastně to ani cvičením není, ale zkratka je to perfektní.

Postup je takový: hledající prostě převezme od pokročilých anebo z knih pravdivý názor, že ve své nejvnitřnější podstatě on sám už je nyní realizovanou Skutečností, a chová se podle toho. Jako by jí byl se vším všudy. To je zásada.

Znamená to, že se chová tak, jako by již osvíceným byl, přestože ví, že zjevně tomu tak dosud úplně není. On je totiž přesvědčen – hlavně svým studiem, úvahami a také svými záblesky –, že Nadjá je trvale v pozadí jeho individuality a že je pravým zdrojem ega.

Nyní uplatní svoji znalost z dřívějška a přesune svou pozornost z hlavy do duchovního srdce, aby se spíše identifikoval s Nadjá než s egem. Svoje přesvědčení, že Nadjá je trvale v jeho pozadí, přenáší do svých myšlenek, postojů a všeho svého konání.

Nadjá, které je přirozeně v pozadí jeho bytosti, je jeho pravým božským zdrojem, a proto je vlastně jakoby už prozřený. Jakoby... Hledající však přesto ví, že dosud není plně osvícen, ale ve snaze se přiblížit k osvícenosti se chová tak, jak by se podle jeho názoru choval nebo měl chovat člověk zcela osvícený. A protože nemusí být vždy správně informován o tom, jak by se osvícený člo-

věk skutečně choval, poskytnu mu v této promluvě několik pokynů jako vodítko a vzor.

Vážení přátelé, dávejte nyní dobrý pozor a jak budu mluvit, hned si jednotlivá stanoviska pokud možno sami na sobě vyzkoušejte. Co vám nepůjde snadno, to prozatím přeskočte, později se však k tomu bezpodmínečně vraťte.

Hledající si musí především uvědomit, že osvícený člověk je bytostí bez agresívního ega, že nemá buď ego vůbec, anebo není přehnaně egoistický, to jest osobní, a že jeho mysl je následkem toho ovládána a vyrovnávána božskou přítomností Nadjá.

Toto neosobní a čisté chování není ovšem jednoduchou záležitostí, ale lze ji postupně vycvičit, zejména pociťuje-li hledající emanaci Nadjá. Zkoušejte si tento mentální stav hned: jednoduše nemáte ego, nic nechcete, ničeho si nežádáte, prostě mě jen s otevřeným srdcem posloucháte. Ego se neuplatňuje. Jakékoli obvyklé sevření mysli je uvolněno. Nic víc. To je jedna věc.

Potom si uvědomíte, že osvícený člověk je prost společenských pout, je prost přání, chamtivosti, lakoty, žárlivosti, hněvu, pýchy a tak dále a hlavně, že trvale žije v božském středu svého nitra čili s Nadjá a v jeho vibracích. Tento stav nikdy neopouští, ať je v tichu samoty nebo ať se stýká s lidmi. Proto vlastně trvale zažívá savikalpa samádhi.

To už je těžší a složitější představa a také postoj, neboť hledající ví, že ve skutečnosti samádhi ještě nezažívá, ale přesto si alespoň udržuje představu, že je jakoby má. V této představě se ustálí a aby se v ní důkladně upevnil, připomene si, že je indiferentní ke jménům a tvarům, tedy k věcem a bytostem, a že je vždy oddán

sat-čit-ánanda, brahma, to znamená existenci, vědomí a blahu – jakožto vnitřnímu významu všech existujících předmětů a bytostí. Přitom trvale praktikuje cvičení vyššího savikalpa samádhi, které zní takto: „Já jsem existencí, vědomím, blahem, samozářící, nepřipoután k ničemu a prost duality.“ Toto cvičení provádí, tj. opakuje, tak dlouho, až je úplně automaticky ovládá prakticky, nejen pamětí. Hledající se tak snaží žít v trvalé odpoutanosti a neosobnosti.

Všechna tato cvičení jsou postupná, progresivní, ale velmi účinná. Proto si řekneme, v čem spočívá pravá odpoutanost osvíceného.

Osvícený, i když se zúčastňuje života, žije stále stranou jeho dění jako Svědek, on se učí stát se divákem stejně jako účastníkem. Odpoutanost se totiž skrývá právě za jeho angažovaností. V teorii se to jeví protichůdně, ale v praxi shledáte, že to jde lehce uskutečnit, věnujete-li tomuto nácviku dostatek času, pochopení a píle. Neboť při tom nejsme osamoceni. V pozadí naší bytosti se totiž vždy nachází naše vyšší Jáství, tj. Nadjá. Z jeho zdrojů a z jeho milosti může být nalezena cesta k dosažení. O milost se musíme umět modlit.

Vážení přátelé, naučte se přecházet do mentálního klidu, do vnitřního ticha, a tak můžete toto vnitřní Jáství intuitivně vyciťovat. Nejlépe to jde odevzdanou modlitbou: „Bože můj, ne má, ale Tvá vůle se staň!“

Dále se naučte žít ve věčném nyní, v teď. Učte se to tím, že si znovu a znovu uvědomíte: „Nejsem tělem, jsem ryzím, čistým Duchem.“

Další disciplína spočívá ve spokojenosti a vstupování do ticha.

A pak se naučte nazírat na své individuální jáství, to je na ego, jako by ani nebylo; tím nacvičíte neosobnost. Je to, jako byste žili nezávisle na pozemských zdrojích bytí, bez ega. Osvícený je si vědom i svého společného původu v Bohu. To je odpoutanost.

Všechny své tužby, starosti a snahy hledající ponoří tam, kde nic není, tj. odloží je do prázdna, takže se od nich odpoutá. A i když stále ještě žije v ruchu světa, žije jakoby rozdvojen – jednak v klidu, v pozadí své mysli, v božském bytí, jednak v zevním světě.

Dále se snaží sám sebe, tj. svoji bytost, naprosto si neuvědomovat, což mu přináší přirozenost a nenucenost ve vztahu k ostatním. Následkem toho z něho trvale vyzařuje mír. To už je velký pokrok. Zkrátka, jak říkají zenoví Japonci, nechá bílé mraky (starosti) plout po modré obloze.

Ale hlavně: myšlenku na svou pravou mystickou totožnost s Nadjá udržuje hledající neochvějně i uprostřed své lidské činnosti, až se mu stane přirozeným postojem, takže mu nikdy nepřipadne myšlenka „jsem moudřejší nebo svatější než ty“. Tato pokora roste s jeho růstem sama od sebe. Vlastně si ji ani neuvědomuje.

Tímto zůsobem hledající udržuje stav mudrce, ač jím dosud není. Zůstává tak naprosto lidským, nikdo na něm nic zvláštního neshledává, ledaže se stává postupně velmi sympatickým členem lidské společnosti. I kdyby mu zmizela iluze světa v hluboké kontemplaci, což se může stát, on jedná tak, jakoby svět byl skutečný. Ví, že i tento zevní svět je božský, neboť není nic, čím a kdy by Absolutno nebylo. Ostatně teprve tehdy je mír osvíceného skutečný a trvalý, když toto ví. Dříve byl jen dočasný.

Hledající zkrátka začíná tímto postojem chápat prozření osvíceného a přibližovat se mu. To je hlavní účel a cíl „nebeské stezky“. Důležitou věcí je udržovat jógický a filosofický klid vždy a za všech okolností.

Vážení přátelé, v nitru hledajícího, jako ostatně v nitru každého člověka, existuje pevný střed, který on konečně najde a objeví. V něm pak žije a stále v něm prodlévá a přidržuje se ho. Tento střed existuje pevně v duchovním srdci a on jej udržuje uvnitř oddělený od svého zevního světa. Je to hledajícího svatyně, záruka jeho míru a štěstí. Udržet si v rovnováze vnímavost ke svému duchovnímu středu a přitom žít ve světě jako ostatní lidé je kouzlem, jemuž se hledající prostě naučit musí.

V podstatě je třeba, aby vnitřní bytí člověka bylo pročistěno, zvládnuto a soustředěno. Pak může člověk procházet světskými zkušenostmi, aniž by vystoupil ze svého tajemného středu.

Hledající cvičící „nebeskou stezku“ ignoruje ego, nechává je pasivním tak, aby jeho činy přikazovala pokud možno vždy jeho intuice a ne jeho agresivní přání. Tímto způsobem nenese osvícený ani hledající, který ho napodobuje, karmické následky za své činy. Oba žijí ve svém duchovním středu. Oba nic nechtějí a po ničem netouží, takže karmické následky u nich zanikají samy sebou. Oba jsou také neosobními svědky svých činů, což spaluje karmu.

Ale hlavně: udržují klidný stav mysli za všech okolností – dobrých i zlých. To je hlavní zásadou života obou, zásadou, kterou hledající musí horlivě cvičit a naprosto dodržovat. Oba jednají s lidmi vždy s dobrou vůlí a události řeší odpoutaně.

Chování osvíceného je vedené jeho Nadjá, nikoli správou jeho smyslů. Proto zdolává snadno i své animální vášně. Jeho ego nebude obvykle zcela zničeno, ale ani nebude pokračovat starým a nižším způsobem. Bude pracovat jako nástroj Nadjá, nikoli jako nástoj těla nebo intelektu.

Vážení přátelé, co osvícený potřebuje, to dostává, vnáší-li svou potřebu tiše do ticha. Do božího ticha a míru. To je automatické umění osvíceného, které hledající zkouší napodobit.

I když hledající není dosud v trvalém samádhi jako člověk prozřelý, vykonává svoji běžnou práci nepřipoután k jejím výsledkům a je mu, jakoby ji ani nekonal. Nepracuje totiž pro odměnu, ale pro práci samotnou. To je další druh velikého umění nepřipoutanosti, které osvícený ovládá automaticky, ale kterému se hledající musí teprve naučit.

Jde to snadno, žije-li hledající již ve svém duchovním středu a nikdy ho neopouští. Sám sebe si přestává záměrně uvědomovat a protěžovat. I to lze snadno, když si hledající představí, že jeho bytost je dílem Světové Mysli (Boha). Odevzdá-li celou svoji bytost Světové Mysli, žije osvobozen od ega. Zkuste to, proveďte to ihned!

Je vidět, že hledající se víc a víc blíží k Pravdě a je čím dál tím víc podoben samotnému osvícenému. Třebaže začal jako člověk zcela neosvícený, normální, stává se více nebo méně osvícenou bytostí. Takový je výsledek „nebeské stezky“.

Teď závisí jen na svém vlastním Nadjá. Pro jeho bezpečnost stačí, když je v trvalé přítomnosti Nadjá. Této síle hledající plně důvěřuje a ví, že v tomto případě ona

za něho vyřídí všechny nutné záležitosti. Ví, že z jeho strany je třeba jen trocha přemýšlení, trocha nutné činnosti a trocha plánování a ostatní že půjde samo, ba ještě lépe než by se o to postaral on sám. Takový je život a činnost osvíceného, kterou hledající napodobí, jako by jím byl sám.

Ať je ve štěstí i neštěstí, trpělivě se procvičuje v umění podrobovat se božské vůli. Odevzdal se Nadjá, důvěřuje mu a může jít s jistotou kupředu, protože ví, že ho Nadjá nikdy nezklame. Ví, že je trvale pod božskou ochranou, a tak ponechává výsledky své činnosti v rukou Boha.

Znamená to žít bez přání. Co by ještě mohl chtít? Poslední zkušenost? On nyní ví, že vše je řízeno vyšší mocí a že se u ní vše děje v pravý čas. Co je nyní nutné, je být trpělivý a nechat okolnosti dozrát samy od sebe. A tak hledající už nedělá nic – a tím to uskuteční.

Kdyby se hledající díval na někoho jiného, kdo tento jeho život prožívá, nemohl by být neosobnější. A tak se dívá sám na sebe, na svou bytost, jako by byl někým jiným. To je, jak známo, cvičení Svědka, které musí zvládat nebo každodenně cvičit, až je dokonale zvládne.

Tak jak to vlastně bylo?

Předstíral, že je tím, čím se snažil být, napodoboval osvíceného, až se k němu úplně přiblížil. Teď už na sebe nepohlíží ze stanoviska hledání, ale jako by již opravdu dosáhl realizace. Předpokládá, že v myšlení i činnosti není nic, co by měl ještě dosáhnout, protože se opírá o pravdu, že Skutečnost, které on je částí, je už zde a nyní a není dosahována v čase, protože je bezčasá. Proto je hledající už nyní tak božským, jakým vůbec kdy bude.

Odmítá zdání věcí, které člověka ztotožňuje pouze s jeho egem, a trvá na vyšším a trvalém ztotožnění se s Nadjá. Tak se stane samotnou svojí představou a milost Boží má příležitost, aby na něm vykonala své svaté dílo.

Cvičte to z těchto pokynů a nezoufejte nad nezdary! S pomocí Boží půjde všechno.

Eduard, Cesta lásky

Existuje mnoho druhů jóg. Nejstarší jógou je bhaktijóga, cesta duchovní lásky. Je to krátká, prudká a přirozená cesta za poznáním. Obejde se bez dlouhých úvah a spekulací, je intelektuálně nenáročná. Je rychlá a spolehlivá a přináší bezprostřední výsledky. Bhaktijóga je cestou splynutí člověka s božskou podstatou v lásce. Je to cesta čistých duší.

Tato jóga vyžaduje jen málo podmínek.

První a základní podmínkou je, aby člověk trvale věděl, že Bůh skutečně je a že je původcem všeho – celého vesmíru. Aby člověk **pochopil, že nemá zcela samostatnou a na ničem nezávislou existenci, ale že sám se vším všudy pramení v Bohu. Že je jím nejen trvale vytvářen, ale i oživován, a že je proto na něm naprosto závislý.**

Toto tvrzení není tak obtížné obhájit, když si uvědomíme, kdo a co vlastně Bůh je. Je to nekonečný, živý princip, který je všude a ve všem. Princip o třech nerozdílných, vzájemně spojených jednotlivých aspektech – existenci, vědomí a blaženosti, kterým se také říká bytí, poznatelnost a přitažlivost (sanskrtsky sat-čit-ánanda). Blaženost, přitažlivost a láska, to jsou jen odlišné výrazy pro prakticky totéž.

Chce-li se tedy lidská bytost z jakýchkoli příčin přiblížit k Bohu – ačkoli ve skutečnosti se z něj nikdy doopravdy nevydělila –, chce-li se tedy záměrně jakoby Bohu přiblížit, vejít s ním do kontaktu, poznat ho, stačí stále a stále s láskou myslet na tuto svoji vnitřní podstatu a trvale si ji uvědomovat. Vyvolat prostě v sobě onen třetí božský aspekt přitažlivosti neboli lásky – a Bůh vám

odpoví. Právě tento stav mysli, zejména pokud je stálý, nebo alespoň co nejčastější, přivodí žádoucí citový vztah – zamilovanost.

Může být něco lehčího nebo přirozenějšího pro kteréhokoli člověka? Vždyť **celá ta jóga znamená jen s láskou si uvědomovat Boha jako lásku samu!** Tak to dělá milenka, když bez ustání vzpomíná na svého vzdáleného milence, a dělá to i každá matka, když s láskou stále myslí na své dítě, ať je kdekoli. Tímto uvědoměním člověk – bhakta – otevírá své srdce lásce, i když třeba už dávno ví, že ona Láska s velkým L v srdci odjakživa je. Miluje Boha jako lásku a láska mu odpovídá.

Jak? Přirozeně že zase jen láskou.

Takto láska sama sebou vzrůstá, stupňuje se, rozmnožuje se – a také se prohlubuje. Zde, v této zvláštní józe, není třeba nejmenšího úsilí nebo námahy. Stavem jógina, který jde cestou lásky, je naprostá bezúsilnost. Zatímco jógini jiných směrů musí vždy vyvíjet jisté úsilí k introverzi, k pohledu do nitra, bhakta nemusí dělat nic. Nic nedělá, jen klidně dovolí, aby jeho láska k božskému principu – bytí, vědomí a blaženosti – v něm pronikla co nejhlouběji. To je všechno. Bhaktijógin se po celý čas stále a stále vnitřně usmívá s porozuměním na božské jsoucno ve svém duchovním srdci, které, jak ví, existuje a žije v pozadí všech myšlenek. Všichni bychom si měli tento krásný cvik zkusit.

Ještě dřív než se vám stane každodenním zvykem, ještě daleko dřív poznáte – přesněji: s radostí shledáte –, že druhý, hluboký vnitřní pól vaší existence se k vám jaksi sám od sebe přibližuje. Znenadání budete mít dojem, že se k vám blíží cosi nadpozemského, nebeského, že je to mohutnější, živější a opravdovější čím dál

víc. A stane se tak bez jakéhokoli vašeho úsilí, jen jako následek vaší vlastní spoluúčasti na tiché lásce k Pravdě, k Bohu!

Bůh je láska. Proto právě na lásku odpovídá okamžitě, ihned po vašem vnitřním láskyplném projevu. Čím budete vnitřně více tiší a oddaní, čím budete vroucnější, čím víc budete milovat vlastní božství ve vás samých a později i mimo vás, tím vám bude ono samo bližší, přístupnější a samozřejmější. Je to přímá úměra. Úměra, která nikdy nezklame.

Láska je více či méně důležitým faktorem na každé duchovní cestě. Myslí-li si třeba džňánajógin, že se bez lásky obejde, mýlí se a klame sám sebe a není opravdovým džňánajóginem. Sám intelekt musí totiž před božským cílem umlknout, láska ale nikdy.

Budete-li sledovat Boha jako lásku zprvu ve svém vlastním duchovním srdci a nakonec ve všech lidech i jiných Božích tvorech, zvířatech či věcech, jednoho krásného dne nebo noci si vás božská láska sama najde a už vás neopustí.

Naskýtá se otázka. Dokáže být člověk takto zbožný? Dokáže být takto vášnivě milující, když to nikdy dříve nezkoušel a nedělal? Dokáže to bez předchozích znalostí jógy a její složité praxe? Je tedy možné se bez těchto zkušeností a dokonce třeba i bez učitele dostat ze zevního světa rovnou do nitra, do transcendentálna?

Je to možné, samozřejmě. Před malou chvílí jsem to vlastně už naznačil. A je to dokonce i velice snadné. Každý z nás byl nejméně jednou v životě zamilován, přinejmenším v mládí. A jak jsem už řekl, stačí pouhá vzpomínka na tuto starou lidskou lásku, stačí ji přenést do našeho nitra – a je to zde.

Že člověk své nitro nezná? Že o něm nic neví? Nemusí je vůbec znát, stačí, když uvolní veškeré fyzické i mentální napětí a zaměří svou živou pozornost do nejzazší úrovně mysli v sobě, do vědomí pravdy, dobra, svobody a lásky a v tomto vědomí pak vědomě, odevzdaně, ale (pozor!) naprosto bděle, bez pohnutí setrvá. Čím víc přitom bude jeho lásky nebo čím silnější bude vzpomínka na ni, tím déle žák tento stav udrží, a čím déle ho udrží, tím bude jeho lásky přibývat. Neboť každá takto dosažená úroveň sama sebe automaticky prohlubuje. A s jejím prohloubením se prohlubuje i sama láska k Bohu. A to zase vyvolá okamžitou odezvu. Je to přesně tak, jako kdyby se sama láska napájela v božském zdroji lásky.

Budete-li se neustále vnitřně usmívat na Boha ve vašem duchovním srdci, buďte ujištěni, že za velmi krátkou dobu poznáte, že i Bůh se na vás neustále usmívá. To vás bude posilovat vnitřně i zevně a poskytne vám to mimo jiné i absolutní bezpečnost a ochranu.

A ještě něco, milujete-li kohokoli nebo cokoli na světě, můžete v kterémkoli okamžiku života přenést tuto lásku z člověka nebo věci přímo na Boha. Přesněji: na vaši představu Boha. Člověku tím nic neubude, spíš naopak. Pocit lásky se vnitřním nasměrováním ze světa do nitra, do transcendentálna, prohloubí a z nitra se pak dále posílen a umocněn samočinně vrátí opět do světa.

Nejúžasnějším důsledkem lásky k Bohu je skutečnost, že láskou k Bohu vzrůstá i láska k lidem. Lidé vás budou mít více rádi a ani nebudou vědět proč. Poznáte z vlastní zkušenosti, že je to zákon vesmírné lásky, který ještě nikdy nezklamal.

♦

Láska však znamená i úplnou oddanost a odevzdanost. Přenechání osudu člověka vyšší síle. Není třeba se zříkat vnějších věcí, je třeba na nich nelpět. Vymazávat ego nelpěním. A to jde nejlépe a nejrychleji právě láskou.

Mysticky či jógicky vyjádřeno to znamená pohroužit mysl v lásce do království nebeského v samotném srdci člověka tak, aby představa sobeckého ega zanikla a pokud možno už nepovstala. Mahariši z Arunáčaly říkával: „Každá vaše meditace i modlitba by měly být prodchnuty láskou a zbožnou oddaností."

V jedné hluboké duchovní knize jsem četl překrásnou a moudrou větu: „**Nebudete-li Boha milovat, nikdy se s ním neztotožníte.**" To je svatá pravda moudrých a já ji nestačím už po léta opakovat a zdůrazňovat.

Láska je nevyčerpatelná právě tak jako Pravda sama. Její pramen je božský, nekonečný a nepomíjivý. Ať milujete člověka či Boha, tryská z vašeho duchovního srdce znovu a znovu a zaplavuje vás svou sladkostí, milostí, životností, silou a blahem tak dlouho, dokud ve vás žije poslední paprsek života. Láskou k Bohu se otevírají všechny průduchy k němu – mnohem mocněji a přirozeněji než jakýmkoli intelektuálním pochopením.

Milujte člověka, a vaše láska bude dřív nebo později opětována. Milujte Boha, a Bůh vás přímo zaplaví láskou, vodopády lásky, někdy až neúměrně závratnými vlnami štěstí, míru a spokojenosti.

Dostaví-li se k vám znenadání pocit hluboké náklonnosti, lásky nebo opravdového hlubokého přátelství ke komukoli, nikdy si ho nenechávejte jen pro sebe. Znamená to, že jste byli vyšší silou vybráni za nástroj a posla lásky. Proto ji rozdávejte lidem, rozdávejte ji i zvířatům a

věcem, a Bůh vás zahrne láskou. Dávejte pořád víc a víc – čím víc ji rozdáte, tím větší bude váš příjem. Božský zdroj lásky je doopravdy nekonečný a doopravdy nevyčerpatelný. A tryská věčně, dokud jej v sobě sami záměrně nebo omylem nezastavíte.

Často slyším proti bhaktijóze námitku, že prý je dualistická a že prý právě proto nelze touto jógou dosáhnout jednoty – vždy prý při ní musí existovat uctívané, uctívatel a samo uctívání. Není tomu tak! Když zůstává jen láska a nic jiného, není zde dvojnosti, neboť Bůh sám je láska – v něm uctívatel, uctívané a akt uctívání splývají v jednotu. Platí – jenom Bůh jest.

Jakmile nabudete nějaké praxe v alespoň částečném ponoření vašeho zevního vědomí za čas a prostor, praxe v duchovní bdělosti a odevzdanosti a lásce k Bohu či lidem, může se vám přihodit, že se láskou samočinně prohloubíte do takové úrovně transcendentální bdělosti, že ustane i jakékoli úsilí být bdělým a že už to vlastně ani nebude možné. Vaší bdělost nahradí právě hloubka vaší lásky.

To je častý výsledek bhaktijógy a dochází k němu naprosto nepozorovaně a téměř mimovolně. Ve stavu lásky totiž člověk nemá mnoho myšlenek, protože jich není třeba. Není tu pozorován ani dostatek, ani nedostatek, ani jakékoli jiné objekty vnímání. Člověk je jen šťasten, protože je právě osvobozen od jakýchkoli následků myšlení nebo lpění.

K této zkušenosti dochází vždy, když žák bhaktijógy touží v lásce víc po Bohu než po vlastním životě. To jsou dnes sice vzácné případy, výjimečné a ojedinělé, ale bohudík i v dnešní době se najdou takoví žáci. Ostatně opravdové, transcendentální bdělosti tak jako tak není

možné dosáhnout úsilím, nýbrž právě úplnou tichostí těla, mysli i citu, v nichž smí zůstat jen láska, oddanost a odevzdanost spolu s moudrým pochopením toho, co se v žákově nitru odehrává. Jen tak dojde rychle až k bdělosti bez úsilí, k bezúsilnému pocitu vědomé přirozenosti, k bytí bez úsilí a dokonce k úplnému rozplynutí ega.

Staňme se pozornými pozorností bez úsilí – to je také možné jen, když jste se odevzdali Bohu v lásce. Na samém počátku je malé úsilí pochopitelně nutné, ale když jste se úplně odevzdali v lásce při plné bdělosti a pozornosti, pak je úsilí už přebytečné. A bylo by i na překážku, protože vaše bdělost se stane spontánní a úplně přirozenou. Je to naprosté vyprázdnění od všech pojmů a představ a konceptů – kromě lásky samé. Láskou zmizí dokonce i všechny nečistoty mysli a všechno ostatní – objekty vnímání, čas i prostor, takže zůstává jen čisté jáství a bytí. A to není nic jiného než láska sama.

Jak vidíte, největší výhodou cesty lásky i lásky samotné je, že se v ní nemusíme vlastně o nic snažit. Láska je ve vás a s vámi a vy vlastně nemáte co hledat, protože láska je právě tím, co k uspokojení i k samotnému završení cíle potřebujete. Jsou to právě jen láska a oddanost, jež přivedou bhaktijógina k Pravdě.

Prodléváte tiše v lásce k Bohu, nic si nepřejete, nic si nežádáte, necvičíte samádhi, a přece se stane zázrak. Ego se ztrácí, pozvolna ustupuje, až nakonec zaniká – a vy jste to vlastně ani nežádali. Nemáte a ani jste neměli žádný pevný cíl, nic, jen pouhou lásku k Bohu – bhávu, mahábhávu nebo prému, jak říkají Indové. Nesměřujete vůbec nikam, jen a jen Boha milujete a milujete – a samou láskou zapomenete na svět a na Boha a lásku

samotnou. A náhle je zde skutečnost bytí... A ego – kdepak je ego? Ego je pryč.

Co se stalo? Vaše láska vás prostoupila natolik, že se ego i se svými přívlastky a s vlastní silou vědomí, těla a mysli úplně rozplynulo a ztratilo v božském Já. Ale i pocit (myšlenka) já se ztratil. Ačkoli zůstává stále jako ryzí bytí, nikde a nikým není k nalezení. Prostě zanikl. Zanikl žhavou láskou a zbožností a ani obvyklý strach se přitom zániku nedostavil. Božská nekonečnost, moudrost, láska, vědomí a bytí byly stmeleny v jedno a oním jedním jste vy.

Jak je psáno v Průzračném světě: „Nejsi tu ty a nejsem tu já, a přec tě tolik mám, že zhaslo přání poslední, bych objetí tvé ještě vnímala. V naprosté jistotě, že vždy tak tomu bylo, na počátku a po všechny věky věků."

Přirozeně, k takovéto lásce bez hranic a břehů se lze vypracovat jen dlouhým každodenním nácvikem, zcela přirozenou hlubokou zbožností, modlitbami a čistým altruistickým životem.

Ti, kteří dosud nemají tolik víry, zbožné oddanosti a lásky k duchovním ideám a ideálům a rádi by také dosáhli pozoruhodnějších výsledků, se musejí naučit tuto zbožnost a oddanost v sobě zprvu alespoň hrát. Zahrát to jako dobří herci. I tento předstíraný stav totiž pomáhá. Nebudete tomu věřit, ale ono to skutečně funguje. Sehrajete-li v sobě svému nitru stav lásky a hluboké zbožnosti jako opravdový herec – zdůrazňuji dobrý –, odezva z nitra bude stejná nebo skoro stejná, jako kdyby byl tento stav přirozeně a spontánně zažit.

Jako starý džňánin jsem to mnohokrát zkoušel a dlouho jsem si nedovedl tuto vnitřní Boží laskavost a soucitnou reakci vysvětlit. Vždyť Bůh je princip vševědoucí a

všudypřítomný, a musí vědět, že lásku předstírám! Je přece v podstatě mnou samým a o jeho svaté vševědoucnosti a všudypřítomnosti nemůže být nejmenších pochyb!

Snad v mé snaze a touze zahrát dobře tuto roli spatřuje jedinou možnou náhražku za skutečné žití této emoce. A protože je vším, tedy i hercem i divákem, stačí mu pouhá snaha, pouhá hra na to, čím bych chtěl být, i když tím ve své racionální mysli hned být nemohu a neumím. Snad v největší neosobní lásce a soucitném pochopení právě takto omilostňuje Bůh sám sebe.

Nemohu si to, přátelé, ani dnes vysvětlit jinak, i když po mnohaletém duchovním výcviku se do role zbožného kajícníka vžívám již tak dobře, že po chvíli zapomenu i na svoje herectví a miluji Boha skutečně, přirozeně a spontánně až do samého samádhi. Pak zmizí uctívatel, uctívaný i samotné uctívání a zůstává jen neosobní svoboda a mír. Ano, svoboda a mír, nekonečné jako prostor, jsou nejmenším výsledkem této zbožné hry.

Vážení přátelé, mám za to, že většina lidí žije dnes v přibližně stejné racionální sféře. Proto vám nabízím a radím ze své zkušenosti: zkuste si sami tuto zbožnou hru jako kdysi já. Budete stejně překvapeni sympatickou božskou rezonancí, odpovědí na tuto hru a přímou účastí vysokých duchovních sil na ní. Můžeme si to zkusit hned.

Sedněte si klidně do křesla nebo na židli, uvolněte se fyzicky i psychicky, zavřete oči a několikrát zhluboka vydechněte, abyste si pročistili plíce. Pak nadechněte na konci páteře zhluboka zvuk ÓM nebo AUM a veďte jej vnitřkem páteře až nad hlavu. A pak zase zpátky výdechem až do konce páteře. Nádech a výdech tvoří společně jeden dechový cyklus. Proveďte jich v plném soustře-

dění na váš dech čtrnáct a později i jednadvacet. A pak myslete jednu až dvě vteřiny na nekonečno, což upevní vaši psychickou i fyzickou stabilitu.

A teď pozor! Vzpomeňte si na někoho, koho jste měli nebo ještě máte opravdu, ale opravdu rádi. Koho jste milovali nebo milujete nade všecko. Myslete na tuto osobu s láskou, jak nejvroucněji umíte a jak nejopravdověji to jen dovedete. Živě si ji představte. A zahalte ji co nejživěji žhavým citem lásky. Tak.

A teď znovu pozor! Přeneste tento žhavý, hluboký a horoucí cit do svého duchovního srdce. Ovšem již nikoli s obrazem člověka, jen samotný cit. Nebojte se, že by to mohlo tomu člověku nějak uškodit – vůbec ne, nic mu neubude, nic tím neztratí, právě naopak. Jakmile přenesete cit lásky do svého vlastního duchovního srdce, pocítíte vy sami a někdy i váš milovaný mohutnou odezvu lásky z nitra, protože duchovní srdce je středem vašeho bytí, vaší existence, vašeho vědomí, blaženosti a pochopitelně i lásky.

Uvědomte si znovu tento střed vaší bytosti v lásce a s láskou. Bůh je láska, to už jsme si řekli. Jakmile na něj s láskou pomyslíte, ihned se vám ozve, to je vlastní Boží zákon. Ozve se vám zprvu jakýmsi teplým jasem okolo srdce, jako když váš slunce ozáří. Tato citová vize může být někdy provázena i vizí světelnou, světlem čistým, čirým jako křišťál nebo jako tekuté stříbro a někdy mocným jako živý blesk. Vždy je to však zkušenost sympatická, to mi věřte, která vás nikdy nevyděsí a pokaždé potěší.

Tyto vize nejsou ani podmínkou úspěchu, ani jeho potvrzením, a nejsou tedy ani nutné. Uvádím je jen proto, že jsou možné a že jsou krásné. Dostaví-li se, nesnažte

se je udržet ani opakovat. Je to totiž milost, která některým uctívatelům Boha přichází sama od sebe.

Nyní je potřebné a vlastně i nezbytné jedině prohloubení vaší vlastní pozornosti, bdělosti věnované vašemu nitru. Tuto bdělost je třeba doplnit ještě větší láskou, ještě pokornější oddaností a odevzdaností vlastní lásce samé.

Otevřete své srdce dokořán – to je, jak říkají Indové, préma. Blížíte se s láskou k nejvyššímu principu dobra, lásky, moudrosti, bytí, milosrdenství. Uvědomte si, jak rádi byste se s ním setkali, jak rádi byste ho denně zažívali, potkávali ho, a že právě to je nyní ve vašich možnostech, že právě to je náplní vaší každodenní duchovní praxe.

Buďte nyní úplně prosti všeho kromě lásky. A buďte, prosím, nejmenší ze všech. S takovým postojem se s plnou důvěrou obraťte k tomuto tajuplnému místu, k sídlu pravdy a míru. Nehledejte ho však myšlenkami nebo v myšlenkách – je za myšlenkami.

A teď už, prosím, zatajte dech, na maličký okamžik, na jednu nebo dvě vteřiny, a dovolte tomuto zdroji, aby na vás sám zazářil. Aby vás přímo absorboval do sebe. Stane-li se tak, a ono se tak jednou stane, i když ne třeba hned, nebojte se, prosím, a nebraňte se tomu. Jen prohlubujte dál svou lásku.

Paprsky lásky vás stále objímají. I když to nepozorujete, i když o nich ani nevíte, jste v nich, žijete v nich, milujete v nich – neopustí vás ani na okamžik a ani by vás opustit nemohly.

Teď se vůbec nehýbejte – tělem, myšlenkami ani citem, s výjimkou trvalého hlubokého citu lásky, ta zde zůstat musí, aby se spojila, sjednotila s tím, co přijde. A

to, co přijde, je esencí ticha, esencí oceánu milosti Boží. Je to nejintenzivnější uvolnění – opravdová svoboda a život svobody. Je to jistota Boží pravdy, opěrný bod ryzí existence a indiferentního vědomí, příliv světla a dobra.

Nebraňte se, odevzdejte se úplně. Stáváte se neposkvrněným ryzím bytím, žijícím v současnosti – v teď. Je to tajemství Boží lásky v trvalé přítomnosti, v teď.

Nyní víte, že je to univerzální život, jenž nikdy nezačal, a proto nikdy neskončí. Žijte ho v Bohu, neboť on je božský a dobrý.

JE.

Je to pravá skutečnost v nás i kolem nás. Neuvažujte už o ní, nepřemýšlejte o ní, žijte ji. Staňte se jí napořád a navždy.

SUBHAM ASTU SARVADŽAGATAM

–

ŠŤASTNY AŤ JSOU VŠECHNY BYTOSTI