

- MADHURANANDA -

Meditace bez úsilí

S lehkostí k míru a štěstí



MAITREA

MEDITACE BEZ ÚSILÍ

Madhurananda

MEDITACE BEZ ÚSILÍ

S lehkostí k míru a štěstí

Přeložily Iva Frantíková a Petra Jelínková



MAITREA

KATALOGIZACE V KNIZE - NÁRODNÍ KNIHOVNA ČR

Madhurananda, svámí

Meditace bez úsilí : s lehkostí k míru a štěstí / Madhurananda ;

[z anglického originálu ... přeložily Iva Frantíková a Petra Jelínková].

-- 1. vyd. v českém jazyce. -- Praha : Maitrea, 2015. -- 248 s.

Název originálu: Effortless meditation

ISBN 978-80-7500-107-8

22/24-583 * 233-584.5 * 2-188.3-584.5 * 165.322 * 17.023.34 * 233

- meditace -- hinduistické pojetí
- duchovní cesta -- hinduistické pojetí
- duchovní překážky -- hinduistické pojetí
- duchovní poznání -- hinduistické pojetí
- štěstí -- hinduistické pojetí
- populárně-naučné publikace

22/24 - Náboženství Dálného východu. Indická náboženství. Hinduismus. Buddhismus [5]

Madhurananda

Meditace bez úsilí

Effortless Meditation

Copyright © Swami Madhurananda, 2010

Translation © Iva Frantíková, Petra Jelínková, 2014

Czech edition © MAITREA a.s., Praha 2015

ISBN 978-80-7500-107-8

Tuto knihu věnuji své matce
a všem, kteří objevili spojení s mírem
a milují ho.

Nechť nás nejvyšší realita, jež se projevuje *tady a teď*, ať jsme kdekoliv, vždy provází a chrání na naší cestě k absolutnímu míru a blaženosti.

Jediné, co je třeba k tomu, abyste si uvědomili sami sebe, je *klid*.
Pokud si něčeho jsi vědom, pak si neodmyslitelně jsi vědom sama sebe
– Śrī Ramana Mahariši

Slovo úvodem

„Jediné, co je třeba k tomu, abyste si uvědomili sami sebe, je *klid*.”

– Šrí Ramana Mahariši

Jak často se objeví kniha, která zodpoví palčivou otázku, již meditující tak často kladou: jak odkrýt tajemství, které halí nejhlubší stavy meditace?

Svámí Madhurananda, který je širšímu okruhu svých přátel a obdivovatelů znám zkrátka jako Madhú, je pro tento úkol více než povoláný. Do uznávaného mnišského řádu Ramakršna v Bengalúru vstoupil jako mladík s upřímnou touhou objevit a prozkoumat hluboké meditační stavy. Po namáhavých letech vnitřního hledání v klášteře najednou začal zakoušet ony požehnané stavy ticha a vyrovnanosti, které dalece překračují zmatečné chápání neklidné, přelétavé mysli.

Skutečná meditace ve své nejpokročilejší formě, o níž se Madhú v této podnětné knize se čtenáři tak srozumitelně dělí, představuje kýžene ukončení z ega vycházejícího stavu pojmového myšlení, oné nežádoucí epidemie komentářů neustále vířících v mysli. Inspiroval ho významný mudrc Šrí Ramana Mahariši, který vedl hledající k tomu, aby našli vlastní pravou podstatu, aby odkrýli ryzí štěstí ve svém nitru. Madhú již není mnichem a žije na úpatí Arunáčaly, posvátné hory, kde Mahariši pobýval po většinu života.

V této knize nás Madhú provádí krok za krokem po své cestě k tomu, jak vnímat a rozpoznat tolik žádoucí všeobjímající klid, který je vždy přítomný a vždy přístupný. Jeho meditace bez úsilí je v podstatě synonymem k tomuto cennému klidu. Jde o stav čistého, spontánního vnímání, neboť „jakmile v hloubi prozkoumáte, jak dosáhnout *klidu*, vstoupíte do stavu, v němž mizí úsilí.“

Ve srozumitelně napsaných kapitolách postupně nastiňuje problémy a nástrahy, na něž by čtenář mohl na cestě narazit, přestože tato cesta na první pohled působí velmi snadně. Neuspořádaná mysl však bohužel vždy přináší pochybnosti a obtíže. Aby autor tyto překážky překonal, prozkoumává „meditaci bez úsilí“ ze všech možných hledisek a odhaluje blaženost, jež spočívá ve skrytu za pojmovým myšlením.

V kapitole „Cesta za štěstím“, která je snad jednou z nejvýznamnějších kapitol, otevřeně rozebírá nejrůznější pochyby, konflikty, problémy a trápení, jimiž sám prošel, než meditaci bez úsilí konečně objevil. Tato kapitola je velice inspirativní a ukazuje nám, jak nejlépe můžeme podobné překážky sami překonat.

Jsem přesvědčen, že tato kniha je významným a cenným příspěvkem k tématu meditace a že nabízí nejvhodnější způsoby, jak tento báječný stav najít prostřednictvím vlastních zkušeností, a ne jen teoreticky. Jsem si jist, že se tato kniha zařadí mezi klasické klenoty duchovní literatury a literatury o meditaci.

Alan Jacobs
Prezident Nadace Ramany Maharišiho, Velká Británie
Prosinec 2009

Úvod

Šrí Ramana Mahariši říká: „Nový den nastane ve chvíli, kdy se zasměješ svému dřívějšímu snažení. To, co přijde onoho dne, kdy se budeš smát, je přítomno i tady a teď.“¹ Prohlásil také, že „mír spočívá v uvědomění sám sebe“,² a že „[mír] je tvou pravou podstatou“.³

Mír jsem zakusil v roce 1992 a okamžitě jsem se přesvědčil o pravdivosti Šrí Ramanových slov. V tomto stavu míru bylo každé úsilí mimo toho, které bylo nezbytné z nejzákladnějších důvodů fungování, velmi bolestné. Zažíval jsem mír se zavřenýma i s otevřenýma očima. Začal jsem spontánně vnímat řadu věcí prostřednictvím smyslů, aniž by to mír jakkoliv narušilo. Zažíval jsem ztotožnění se všemi předměty. Vše vyvstávalo z hlubokého ticha, bylo jeho vyjádřením a opět se do něj vracelo. Pomyslel jsem si, jak bláhové bylo domnívat se, že mě tento svět dříve nějak rušil. Všechno bylo nesmírně krásné. Ošklivost, opak krásy, jež se nám nezamlouvá a jíž se vyhýbáme, nebyla přítomná. Tento mír se objevil v okamžiku, kdy jsem zažíval silný strach, bezmoc a frustraci. Přišel po šesti letech duchovní praxe. Neměl jsem nic, o co bych se musel starat, nic, co by mě v tomto vesmíru znepokojovalo, a většinu noci jsem strávil v rozlehlých klášterních zahradách, kde jsem se buď procházel, nebo seděl.

Byly přítomny určité myšlenky, ale jednalo se o pouhá slova zbavená citového obsahu. Zpívaly píseň míru od chvíle, kdy jsem se ráno probudil, až do okamžiku, kdy jsem šel spát. Veškeré dychtění, včetně toho po osvícení, se rozplynulo. Tužby a pochybnosti jsem vnímal jako bolestivé

1 VENKATARAMIAH, Munagala S. (ed.). *Talks with Sri Ramana Maharshi*. Tiruvannamalai: Sri Ramanasramam, 1989, s. 130, Rozhovor č. 146.

2 Tamtéž, s. 135, Rozhovor č. 155.

3 Tamtéž, s. 252, Rozhovor č. 290.

už od chvíle, kdy se zrodily. Byl jsem ohromený a uvažoval jsem, co jsem celé ty roky prováděl, když je tento neuchopitelný mír k dispozici v kterémkoliv okamžiku a bez jakéhokoliv úsilí.

Věděl jsem, že to je konec mé *sádhany* (duchovní praxe). Když se člověk raduje ze všeho, co dělá, není nutné se zaměřovat na duchovní techniky a rozdělovat život mezi činy a meditaci. Všechno pak získává božskou podstatu a stává se meditací.

Ani mě netrápilo, zda mír jednoho dne zmizí. Je to tak prostá záležitost, říkal jsem si, jak by mohl jen tak zmizet? Vnímal jsem ho jako něco sobě vlastního, jako něco, co mě neopustí. Jenže on mě opustil.

Zpočátku mír přicházel opakovaně. Kdykoliv se tento zážitek objevil, pokaždé se mi zdálo, že už nikdy nezmizí. Vnímal jsem ho jako něco tak vnitřního a vrozeného, co mi nemůže zmizet. Věděl jsem, že jestli mír něco narušuje, pak jsou to moje vlastní reakce, které můžu okamžitě zarazit vnořením se do všeobjímajícího klidu. Takže jak by mohl zmizet? Jak by jen mohl zmizet? A přece vždycky zmizel.

Ačkoliv první zkušenost s mírem netrvala déle než čtyři nebo pět dní, odstranila mnoho mylných představ, které jsem o štěstí a duchovnu choval. Také mi přinesla různá vodítka, jak na ni zase „narazit“.⁴ Toho dne se pro mě zrodila meditace bez úsilí.

Ona vodítka jsem vždy s láskou využíval, kdykoliv jsem se usadil k meditaci. V průběhu času jsem dospěl k poznatku, že mír je přítomný neustále a že jej svět nikdy nenaruší. Pokud existuje něco, co tento věčný mír vyrušuje, jsou to reakce mé vlastní mysli nebo podvědomé myšlenkové procesy – vnitřní monolog. Tyto dvě věci se odehrávají náhle a někdy unikají vnímání. Pokud ustanou, pak můžete dělat cokoli a budete zažívat nejvyšší vyrovnanost, klid bez omezení. Pokud není vyrovnanost přítomna ve své naprosté celistvosti, znamená to, že se projevuje mysl se svými touhami a obavami, a to buď na zcela očividné nebo na jemné rovině.

4 “Narazit” je ten nejbližší možný výraz, kterým lze tuto skutečnost vystihnout. Pokud na něco narazíte, je to v pravém slova smyslu něco, co se děje a odehrává samo, nikoliv výsledek našeho přání.

Právě toto porozumění mě vede k tomu, že se chci s těmi, kdo mají zájem, podělit o své pocity týkající se meditace bez úsilí.

* * *

Možná se ptáte: „Co se tady odehrává? Jsi šťastný?“

Meditace bez úsilí s sebou přinesla pochopení, že já jsem samotnou existencí či klidem. Nejde o plod rozumu ani víry, nýbrž o fakt. Člověk zde nemá pocit, že by předměty existovaly venku, mimo naše vědomí, a dospěje k hlubokému, důvěrnému vztahu se vším, co vchází do pole vědomí: se slovy, předměty nebo emocemi, jež mohou pramenit z dřívějších událostí. Zbaví-li se člověk všech vědomých konfliktů, plyne životem svobodně. Umožňuje zrození nového života, který je osvobozený od břemene minulosti a budoucnosti. Svým dřívějším snahám nalézt mír se už mohu jen smát a naplňuje mě úžas nad tím, jak je toto hledání prosté. Štěstí a vyrovnanost bez příčiny prostupují mým srdcem čím dál více.⁵

Co je mír?

Mír neznamená jen nepřítomnost problémů, kdy jsme schopni bezstarostně zakoušet radosti a potěšení. Není to ani stav nepřítomnosti myslí, která se pouze jeví jako něco, co nevyžaduje úsilí. Není to stav duševní pohody, který si spojujeme s naplněním tužeb. Jde o velice pozitivní stav. O stav, v němž si uvědomujete naprosté naplnění a spokojenost. Když na něj narazíte, poznáte, že to je to, co celou dobu ve jménu štěstí hledáte. Je to odosobněná zkušenost. Nevtahuje se k žádnému předmětu.

5 Nejedná se však o stav osvícení – v tom monolog myslí ustane nadobro a nepřerušene vědomí trvá nadále, nejen v bdělém stavu, ale i v hlubokém spánku. Neznamená to, že bychom se zde hnali za osvícením. Taková touha člověka odvádí od stavu bez úsilí. Neexistuje nic, co by se v zájmu vyrovnanosti dalo udělat. Už jen samotné pochopení a přiznání toho, že nám stav bez úsilí vyklouzl, nás vrací zpět do stavu klidu.

Je dynamický a všezahrnující. Ani přítomnost, ale ani nepřítomnost objektů či činností jej neovlivňují.

Tento mír nebo těž ticho je také známý jako nezměrný či hluboký či nepopsatelný mír.

Jak tato kniha vznikla

Příběh této knihy nemohu začít vyprávět, aniž bych zmínil Kumari K. Veeralakšmi z Ándhrapradéše, učitelku, která je dnes již na odpočinku. Když jsem přibližně před pěti lety přišel sem do Tiruvannamalai, objevil se okamžik, kdy jsem nevěděl kam jít a kde pobývat. Za těchto velice nejistých podmínek mi vyšla vstříc a nabídla mi přístřešek, a tak jsem mohl vést meditativní život. Kromě toho mě po celou dobu živila svou láskou, zájmem a péčí. Bez ní bych si jen těžko dokázal představit, že se budu moci věnovat bezstarostné meditaci. Za to vše jí budu navždy hluboce vděčný.

Od chvíle, kdy jsem do Tiruvannamalai přišel, chtěla řada přátel hovořit o meditaci bez úsilí. Někteří navrhovali, že by bylo užitečné tyto diskuse sepsat. Jednoho dne se mě Judith Bartschiová zeptala: „Proč nenapišeš knihu?“ Myšlenka na takovou knihu se poprvé zrodila právě v její hlavě a ona i její manžel Arcadius Susainathan mě silně podpořili.

Janine Boccarová, přítelkyně s obrovským srdcem a v mnoha ohledech můj velký zdroj inspirace, mi později vypomohla a na vydání této knihy finančně přispěla.

Všem těmto přátelům jsem nesmírně vděčný.

* * *

Můj hluboký vděk si zaslouží také Šrí Ramana Mahariši a Nisargadatta Maharádž. Díky jejich učení jsem získal vodítka na cestě k meditaci bez úsilí, když jsem poprvé zakusil mír.

Jsem vděčný i za velká utrpení, která mi život postavil do cesty. Tato trápení mě vedla k tomu, že jsem se nezpronevěřil a neuchýlil se k jiným metodám či postupům, než je meditace bez úsilí.

Přeji vám, abyste dosáhli nejvyššího míru, jehož prostřednictvím se plní všechno v tomto vesmíru.

Březen 2006, Tiruvannamalai

Předmluva

Když se mě lidé ptají, o čem pojednává má kniha, odpovídám, že je o meditaci bez úsilí. Radostně na to říkají: „Přesně takovou knihu hledám. Prosím, vysvětlíte mi ji krok za krokem.“ To mě rozesmutní, protože bych to udělal velice rád, ale je to vůbec možné vysvětlit nebo naučit ji někoho krok za krokem? Může to jedna mysl sdělit druhé?

Naštěstí k ní žádné kroky nevedou – můžete se pokusit na ni „naražit“. Je to, jako když se učíte držet rovnováhu při jízdě na kole. Nikdo to za vás neudělá. Musíte se učit tak, že spadnete a znovu vstanete. Totéž platí i o této meditaci. Ostatní vás mohou pouze nasměrovat, ale vy k ní musíte doklopýtat sami metodou pokus-omyl.

Musím vás však varovat! Mezi jízdou na kole a meditací bez úsilí je rozdíl. U kola si můžete být vcelku jistí, že se to dá naučit. Viděli jste spoustu lidí, kteří to dokázali, takže vám jistotu jen tak něco nepodlomí. V tomto případě však nemůžete postupovat se stejným přístupem. Nemůžete si být tak jistí. Musíte k ní přistoupit s pokorou a otevřeností, protože nejde o doménu mysli.

Co tedy dělat? Nezbyvá, než to zkusit. Jde ovšem o námahu, která se vyplatí: pokud se vám to podaří, zjistíte, že tohle je jediná meditace, která vás nikdy nezklame. Budete vědět, že jste našli oheň jistoty, v němž můžete spálit všechny problémy mysli a jejího utrpení. Stanete se sami sobě zdrojem inspirace. Brzy přijdete na to, že její působivost spočívá právě v tom, že ji nelze učit. Pocítíte vděčnost, že ji není možné předávat.

Ze všech snažení, do nichž se kdy pustíte, se tohle vyplatí nejvíce. I kdybyste neuspěli, pokusili jste se o něco velmi hlubokého a intenzivního.

Meditace bez úsilí je písní vašeho vlastního bytí, písní vaší vlastní blaženosti.

Co se snažím sdělit?

Cílem této knihy je nabídnout určitá vodítka pro meditaci bez úsilí. Vedle toho se rovněž pokouší rozmanitými způsoby rozptýlit nedorozumění, která jsou s ní spojená, protože přání rozpoznat to, co je správné, se nikdy neobjeví, pokud za správné pokládáme to špatné. Zdůrazním zde i to, že příčinou duševní bolesti není vnější svět objektů, ale naše vlastní mysl, která na ně reaguje, a dává tak vzniknout utrpení. Mír je přítomný za všech okolností, ať už jsme kdekoliv. Tato kniha se také podrobněji zabývá tím, co je štěstí, a zaměřuje se i na otázky vztahující se ke klidnému způsobu života.

Přestože se tato kniha soustředí na meditaci bez úsilí, je třeba si uvědomit následující: pokud se jednoduše vzdáte duchovních praktik založených na úsilí, neznamená to, že proniknete do stavu meditace bez úsilí! Ti, kteří ustali s praktikováním *sádhán*, někdy začnou být kritičtí a cyničtí. Namísto takového přístupu je však vhodnější *sádhany* nadále vykonávat, ať je jejich podoba jakákoliv – ať jsou tradiční, nebo netradiční, zbožné, nebo racionální, zaměřené na odstranění já, nebo na koncentraci. Všechny jsou užitečné. A vzhledem k tomu se v této knize některé metody také zmiňují.

Cílem této knihy není uchvátit ani šokovat

Tato kniha nepatří k těm, které by vás uchvátily tak, že zapomenete na všechny své problémy. Nemá ani šokovat. Některé koncepty možná budou podrobeny kritické analýze, což má pouze přivést pozornost čtenáře k daným tvrzením, aby dovedl rozpoznat, co je a není pravdivé. Nevěřím, že když někoho šokujete, můžete se tím podělit o něco hlubokého.⁶ Nicméně šok, který člověk zažije, pokud se úmyslně vystaví pravdě a konfrontuje ji s tím, co je falešné, může být nepochybně přínosný.

6 Touha přivést ostatní k vlastním názorům ostatně vychází ze zaujaté mysli, která zatím nenašla vnitřní jasnost a jistotu.

Musím zde ještě doplnit jednu věc, která je poměrně důležitá. Pokud jste ve jménu duchovního života závislí na jakékoliv metodě nebo myšlence, čekají vás různé šoky a překvapení! Je to dáno tím, že se setkáte s řadou lidí, kteří budou věřit přesně opačným věcem. Může se stát, že se navzájem budete kritizovat. Někteří lidé například věří v „teorii předurčenosti“, zatímco jiní zastávají myšlenku „svobodné vůle a snahy“. I v případě, že se všichni shodnou, může mysl nadále pochybovat o metodě, kterou daný jednotlivec praktikuje. Nejužitečnější je proto přijmout skutečnost, že na konceptuální rovině se nelze zcela oprostít od strachu, ať je daný koncept jakkoliv pravdivý. Pokud tento fakt pokorně přijmete, otevírá se vám báječná možnost, že zakusíte dotyk tajemné ruky božské blaženosti.

Upřímnost

S plynoucími dny a roky si uvědomuji, nakolik důležité je být upřímný k sobě samému. To je vůbec nejvýznamnější duchovní cvičení. Z mého pohledu nemusí být upřímnost znakem dokonalosti. Upřímnost spočívá v tom, že neobhájíte falešné hodnoty nebo falešné postupy. Možná nejsme dokonalí, možná máme nespočet nedostatků, možná se nedokážeme zbavit svých slabostí, přestože víme, co je pravdivé a správné – pokud ovšem dokážeme to správné ocenit a vážít si toho, potom skutečně jde o upřímnost.

Někdy bychom si přáli být upřímní, ale kvůli strachu z následků se nám to nezdaří. V takovém případě bychom měli uznat a cítit pravdu alespoň ve svém srdci. Jsem hluboce přesvědčen, že tento přístup nám rozhodně pomůže překonat naše vlastní omezení. Upřímnost do našeho života vnese vše, co je krásné a nadějně. Proto se ostatně říká „*satjam šivam sundaram*“ – „Pravda je plná naděje a krásy“.

K posvátnému životu meditace bychom měli přistupovat právě ve světle vnitřní upřímnosti.

Jak číst tuto knihu

Tato kniha je rozdělena na dva hlavní oddíly nazvané „Meditace bez úsilí“ a „Paradigma štěstí“, které se navzájem doplňují. Čtení jedné části podpoří porozumění té druhé. Následující kapitola, „Cesta za štěstím“, popisuje mou osobní cestu za hledáním míru.

Pokud jste s duchovním životem a jeho hodnotami obeznámeni, můžete se pustit do čtení kterékoliv kapitoly dle libosti. Jestliže máte zásadní pochybnosti o tom, zda meditaci potřebujeme, nebo ne, potom můžete začít prvními třemi kapitolami oddílu „Paradigma štěstí“.

Při čtení této knihy by bylo dobré mít na paměti následující:

O meditaci bez úsilí by se nemělo číst, jako by to byl román. To by vás mohlo nudit, protože řada témat je mimo dosah mysli. Proto čtěte pomalu a dovolte pravdě těchto vyjádření, aby se do vás volně vsakovala.

Přestože myšlení k meditaci bez úsilí vést nemůže, pokud se vám některé výroky budou zdát hluboké a silné, zastavte se u nich a přemýšlejte. Možná vám to přinese cenný prožitek. Transcendentální pravdy nelze chápat intelektem. Takové věci dokáže pochopit pouze otevřené a nevinné srdce.

Pokud zjistíte, že některá tvrzení jsou v protikladu s vaším přesvědčením, přečtěte si je znovu. Třeba vám to pomůže vstoupit hlouběji do sebe samých.

Jestliže zjistíte, že jste neporozuměli něčemu důležitému, především co se týče meditace bez úsilí, pak to zkrátka přijměte. Toto pokorné přijetí je nedílným základem veškerého učení.

Je zde uvedeno mnoho příkladů, které mohou být spojeny s prožitkem míru. Když se dostaví, jednoduše se v něm spočínáte, neboť mír je vzácný a zřídka. Jednou potom možná přijde den, kdy dosáhnete takového porozumění, že se jeho ztráty přestanete obávat. Když strach pomine, možná si uvědomíte, že mír je přítomný neustále.

Tu a tam možná narazíte na sporná tvrzení. Ta mohou vyprovokovat konfrontační postoj. Uvádím například, že v okamžiku spontánního vnímání nejsou předměty tím, čím se zdají být. V takovém momentu se vyznačují velice specifickými vlastnostmi. Jsou zdrojem míru.

Ale v příštím okamžiku, jakmile se jimi začnete zabývat, se stanou nereagujícími objekty, které se nám zamlouvají, nebo nezamlouvají.

Domnívám se, že je vhodnější čtenáře konfrontovat, než své myšlenky předávat nepřímou. Je-li v těchto tvrzeních pravda, pronikne hluboko do vašeho vědomí. Anebo – v případě, že nesouhlasíte – ve vás také zanechají nějaké dojmy. Ať tak či onak, budou pro vás mít určitý význam. Zastávám názor, že k hluboké pravdě se lze přiblížit buď hluboce niterným přijetím, nebo silným odmítnutím.

* * *

Nejcennější je se ve stavu meditace bez úsilí ocitnout aspoň na pár minut denně. Prostě to zkuste. Koneckonců často ztrácíme spoustu času nejrůznějšími zbytečnostmi, nemám pravdu? Ze začátku si nemusíte dělat starosti s tím, co je a co není všeobjímající klid. Prostě praktikujte, ať už ho vnímáte jakkoliv. Přijměte předměty a myšlenky takové, jaké jsou, a dovolte životu, aby se ve stavu naprostého přijetí zcela otevřel. Pokud u sebe zaznamenáte nějaké reakce, pak onu primární reakci přijměte – bez přemítání a zášti. Potom vás vaše cesta k této meditaci neomylně zavede.

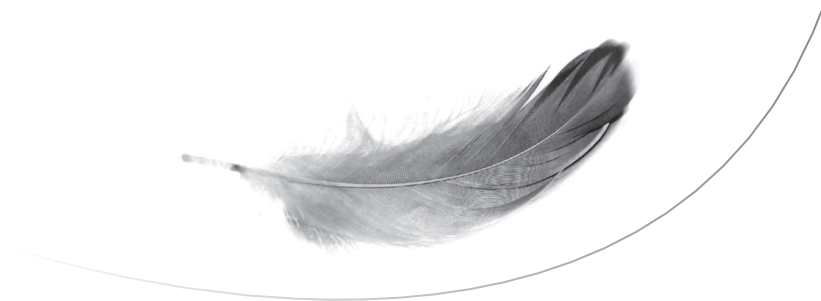
Rád bych také připomněl, že pokud chcete s touto meditací experimentovat, nemusíte být člověk vyznávající konkrétní duchovní vyznání. Jste-li ochotní to zkusit, úplně to stačí. Jakmile se jednou v meditaci bez úsilí ocitnete, uvědomíte si, že k tomu, abyste zůstali šťastní, nemusíte věřit v osvětlení. Tyto koncepty jsou až druhotné. Napřed vnímejte blaženost této cesty, cesty moudrosti, cesty bez úsilí. Nic vás nenutí k tomu, abyste v cokoliv věřili. Vydáte-li se touto přímou cestou, budete odhalovat její vznešenost, nádhru toho, že kráčíte samostatně a necháváte za sebou své duchovní dětství. Nejúžasnější ovšem je, že ani nemusíte věřit, že nějaké osvětlení vůbec existuje, protože jen co poznáte meditaci bez úsilí, tak se neochvějná víra, že něco takového je možné, vynoří zcela sama od sebe. Díky tomu následně uvidíte, proč ve svých vyjádřeních beru možnost osvětlení jako samozřejmou.

Meditace bez úsilí je sice snadná, ale také těžko postižitelná a často bývá chápána špatně. Ve snaze toto téma co nejjasněji vysvětlit a odstranit mylné představy, se v této knize mnohá vyjádření a náznaky opakují. *Už pouhá skutečnost, že o meditaci úsilí lze napsat a přečíst jen málo, prozrazuje sama o sobě mnohé.*

K rozeznávání věcí potřebujeme zdravý rozum, ne akademický intelekt

V duchovním životě je třeba rozeznávat a zpochybňovat vše, co je falešné. Co je falešné? Falešné je to, co zdánlivě existuje, ale ve skutečnosti tomu tak není. Falešné je to, co způsobuje utrpení.

Někteří lidé vstoupí do oblasti duchovna a krátce poté se přestanou tázat a zpochybňovat věci. Citově se oddají konkrétním idejím a vše ostatní potlačují nebo se vyhýbají lidem, kteří by jejich přesvědčení mohli zpochybňovat. Jsou ale i tací, kteří se uchýlí k opačnému extrému. Myslí si, že všeho mohou dosáhnout prostřednictvím intelektu! Je to dáno tím, že kvůli nedostatku jasného rozlišování nejsou schopní vidět omezení rozumu při hledání vyrovnanosti a štěstí – toto hledání totiž vyžaduje přístup bez úsilí. V duchovním životě potřebujeme schopnost věci rozlišovat, mít odhodlání a odvahu opouštět vše falešné. To nijak nesouvisí s formálním vzděláním. Meditace bez úsilí patří všem. Je to poklad přístupný každému.



CESTA ZA ŠTĚSTÍM

Cesta za štěstím

Když jsem studoval na vysoké škole, domníval jsem se, že štěstí spočívá ve vědecké práci, spokojeném manželství, penězích, společenském postavení a tak dále. A potom, o nějakou dobu později, mi zčistajasna došlo, jak pomíjivou povahu všechno má. Nebylo to tím, že bych si přečetl nějakou knihu. Najednou jsem měl zkrátka pocit, že mi všechno prokluzuje mezi prsty.

Znepokojilo mě to. V oněch okamžicích pro mě svět a všechny předměty v něm úplně ztratily přitažlivost. Nedokázal jsem vysvětlit, proč pocit nestálosti tolik otrásl mým přesvědčením, že dokážu být na tomto světě šťastný. Připadalo mi to, jako bych zjistil, že ty nejlahodnější pokrmy ze všech jsou otrávené. Lahodné, ale...? I ty nejkrásnější věci ztratily svůj půvab.

Tento dojem pomíjivosti nebyl přítomný ustavičně. Když se vytratil, měl jsem zase touhu a obavy jako kterákoliv jiná lidská bytost.

Pro mladé je představa pomíjivého světa, ve kterém nemá cenu si cokoli užívat, bezmála absurdní. Jednou jsem měl o svátcích na studentských kolejích vystoupit s přednáškou. Vybral jsem si jako své téma odříkání, protože jsem měl pocit, že by ho nikdo neměl ignorovat. Vycítil jsem, co si o tom mládež myslí – tohle téma pro ně bylo nepříjemné.

Pro řadu mladých lidí je představa odříkání šílená. A s tímto stanoviskem souhlasí i nemálo starších osob. Říkají si: „Pokud je všechno pomíjivé, proč bychom neměli vyhledávat potěšení? I když je život prchavý, každý si ho může užívat.“ Někteří by dokonce šli ještě dál: „Tohoto světa bychom se měli pokusit nabažit co nejdřív a co nejvíc. Neměli bychom propást žádnou příležitost.“

Takový postoj je těžké někomu vyvrátit. Na druhou stranu pro někoho, jehož srdce zachvátil pocit pomíjivosti, nemá tento přístup žádnou přitažlivost. Když vám například zemře někdo blízký, uklidní vás následující tvrzení? „Nač se trápit? Stalo se – a s tím člověk nic nenadělá, nedá se to vrátit zpátky. A proč truchlit nad něčím, co neovlivníme?“ Taková prohlášení jsou nepochybně pravdivá, ale pomohou utišit bolest truchlícího?

* * *

Když jsem svět vnímal jako pomíjivý, nahlodalo to mé představy o štěstí. Vůbec nezáleželo na tom, čemu věřili ostatní. Pro mě bylo zcela nemyslitelné, abych něco nebo někoho slepě následoval. V pokoji jsem si vystavil citát Svámího Vivékánandy: „Nemeškej – chvíle smrti se přibližuje den co den! Neseď s rukama v klíně a nemysli si, že se všechno časem nějak samo udělá. Pamatuj, že takto se nikdy samo neudělá nic!“⁷ Byla to první věc, kterou jsem každé ráno viděl. Tahle slova mi dodávala odhodlání čelit prchavé povaze života.

I když jsem v té době věděl, že svět mi štěstí sám od sebe nedá, měl jsem jen matnou představu, kde štěstí hledat. A nejen to. Dokonce jsem ani neměl jasnou představu, co takové štěstí vlastně je. Když jsem objevil nějakou přijatelnou ideologii, která mi dávala inspiraci a smysl života, tak jsem se jí řídil. Jakmile jsem v ní spatřil nějaká omezení nebo si protireččila s mými úvahami, našel jsem si jinou, která mě přitahovala. Nedocházelo mi, že skáču od jednoho ideálu ke druhému, nikam se nedostávám a dost možná bloudím.

Průběžně se začala vyjevovat jiná věc, a to, že „musím překonat citové utrpení“. Ztrácel jsem pocit zakotvení a spokojenosti. Jako by uvnitř mě pořád něco chybělo. Jedinou výjimkou bylo, když jsem studoval, což mě velice bavilo. Naštěstí jsem trávil hodně času čtením.

* * *

7 *The Complete Works of Swami Vivekananda*. Advaita Ashrama, Kalkata, 1992, Svazek V, s. 384

Kvůli této změně náhledu jsem začal uvažovat o tom, že bych si po dokončení školy měl zvolit jiný způsob života.

Nejprve mě přitahovala sociální práce. Měl jsem pocit, že všichni se rodí a umírají v sobeckosti. Jak překrásné by bylo obětovat celý svůj život pro blaho ostatních! Díky tomu bych byl jistě šťastný já i ti, kterým bych pomáhal. Pokud má v tomto pomíjivém světě něco smysl, je to nezištná práce pro druhé. Jenže pak jsem si řekl: „Jak bych mohl být skutečně obětavý, nezištný a vydat ze sebe to nejlepší, když sám nejsem šťastný? K čemu by mi všechna taková práce byla, když já sám spokojený nejsem?“ Tato úvaha moje směřování změnila. Vždycky jsem měl (a stále mám) hluboký obdiv k těm, kdo zasvětili život blahu lidstva. I když jsem souhlasil s tím, že pomáhat lidem v nesnázích je ušlechtilé, představa, že by to člověku přineslo štěstí, byla naprosto nemožná. Taková pomoc odstraňuje tělesné či duševní utrpení, ne však hluboce zakořeněné trýznění duše.

Jednu dobu mě také lákal hinduismus, a to obecně jako způsob života, ne v tom nejhlubším duchovním smyslu. Mocně na mě zapůsobili zkušení hinduističtí vůdci, kteří obětovali své životy pro blaho národa, lidstva a společnosti jakožto celku. A potom se objevila myšlenka: „Bude celý svět šťastný, až se každý stane hinduistou, křesťanem nebo muslimem?“ Odpověď asi uhodne každý. Uvědomil jsem si tak, že když se zařadíte do škatulky hinduista, buddhista nebo křesťan, štěstí tím nezískáte.

* * *

Když jsem vyslovil pochybnosti o významu charitativní práce jako způsobu života, jeden z mých přátel se zmínil o Šrí Ramanovi Maharišim. Řekl mi: „Mahariši tyto věci taky nezdůrazňuje. Je přesvědčený, že by měl každý napřed najít svou pravou podstatu, což přináší skutečnou spokojenost.“ Okamžitě jsem začal číst *Rozhovory se Šrí Ramanou Maharišim*, *Maharšiho evangelium* a další knihy o jeho životě a učení. To nejlepší na jeho učení bylo, že po mně nežádal, abych věřil v Boha. Neodmítal žáky, kteří prohlašovali, že je Bůh nezajímá. Působil až vědecky a to mě fascinovalo. Duchovně založení lidé obvykle kladou na víru

značný důraz, což může být pro nevěřící – nebo pro ty, co mají sklony vyslovovat pochybnosti – tísnivé. Ale Šrí Ramana byl úplně jiný a tím si získal mou pozornost.

Nebylo však jednoduché ho pochopit. Jeho učení vůbec nebylo snadno přístupné. Na každé stránce čtenáře vyzýval, aby se ptal sám sebe „Kdo jsem?“. Nechápal jsem, co tím myslí. Dělal jsem si z něj s kamarády legraci: „Tenhle Šrí Ramana je fajn, líbí se mi ten jeho vědecký přístup, ale ta otázka ‚Kdo jsem?‘ je docela divná. Kdo si takovou otázku klade? Taková otázka nás vrací do stavu nekonečné regrese.“ Tuto hádanku se mi nedařilo rozlousknout, a tak jsem Šrí Ramanu odložil. V té době jsem si neuvědomoval, že Šrí Ramana patřil k nejvýznamnějším mudrcům, jaké kdy Indie měla, a že byl také ztělesněním lásky, i když neprosazoval charitativní práci!⁸

* * *

Potom jsem narazil na Kršnamurtiho knihu *Think on These Things (O tom přemýšlejte)*. Ke všemu přistupoval s řadou kritických otázek, a to bylo přesně to, co jsem si přál. Po přečtení jeho knihy jsem nabyl dojmu, že cesta k osvícení je velice snadná. Měl jsem dojem, že ve svém hledání štěstí dosáhnu úspěchu jen prostřednictvím otázek a úvah. Taková hezká zkratka! Kvantový skok! Neprosazoval to, že by bylo třeba zanechat vědeckého přístupu k životu jen proto, že svět působí jako pomíjivý. To byla veliká úleva. A nejen to, naplnil mě díky tomu nadějí a nadšením.

8 Mahariši se nestaví proti soucitu ani obětavé práci pro druhé, jež pomáhají přeměňovat touhy našeho ega. Nebyl však nakloněn tomu, že si na těchto činnostech někdo postaví osobnost, protože to zastře povahu skutečností. Pokud si totiž vybudujete takové sebepojetí, ztrácíte tím citlivost vůči utrpení druhých. Následně se hájení tohoto dojmu navenek stane důležitějším než samotná oddaná podpora. Šrí Ramana klade důraz na objevení naší pravé podstaty, zdroje ryzího štěstí, abychom mohli odhalovat věčně přítomnou lásku. Což jsme nezažili to, že pokud zakoušíme klid a mír, automaticky dokážeme být citlivější k utrpení druhých, než když jsme sami rozštěpaní a nešťastní? Právě to obvykle vidáme u moudrého člověka. Ačkoliv se přenesl přes dualitu, přes soucit a krutost, vnímáme, že z něj soucit sálá přirozeně.

Porozuměl jsem dobře jedné části Kršnamurthiho učení, a tou byly „negace“. Oslovilo mě a dávalo mi smysl, když říkal, že úsilí je bolestné nebo že jakékoliv srovnávání plodí konflikty. Nicméně jsem pořád nedocházel k tomu, co bych měl dělat, abych dosáhl štěstí. V tomto směru mi bylo jeho učení záhadou. Neustále zaznívala moje palčivá otázka: „Co bych měl dělat? Co bych měl dělat? Co bych měl dělat?“ Jenže právě na tuhle otázku se nikdy neobtěžoval odpovědět. Jeho učení mi nepomohlo překonat mou vnitřní agónii a rozjitřené pocity. A tak jsem to vzdal. Přestal jsem jeho knihy číst, a to s takovým odporem, že jsem na ně už nikdy nechtěl ani pohlédnout.

* * *

Poté jsem četl Svámího Vivékánandu. Ten byl vysoce racionální, nemiřně bystrý a navíc měl neuvěřitelně úžasnou a inspirativní povahu. Okamžitě mě oslovil. Zcela si mě získal. Hltal jsem každé jeho slovo prosycené moudrostí a inspirací – těšilo to mou mysl a konejšilo mé srdce. Ani on mě nenutil věřit v osobního boha, k čemuž jsem měl vždycky averzi (ačkoliv jsem neměl nic proti těm, kteří v něj věřili). Zabýval se problémy dočasné povahy světa a trápení. Tím mě nevidaně potěšil. Jeho kniha *Jnana Yoga (Džňána jóga – cesta vědění)* na mou psýchu mohutně zapůsobila. Základem jeho učení bylo, že ve skutečnosti jsme zářící realitou, tedy čirým vědomím, jež nepodléhá narození a smrti. Jde o nekonečný mír. Realita nemá duální povahu: tento hmotný svět není ničím jiným než samotným vědomím. Uvědomte si svou podstatu a buďte svobodní, ať prostřednictvím nezištné práce, uctíváním či pobožnosti, ovládáním ducha nebo filozofie.

Když jsem ho četl, naplnila mé srdce hluboká důvěra v to, že jsem totožný se skutečností. Došlo k tomu, aniž by mě musel polapit do pasti pochybností a sporů. Nezpochybňoval jsem svoje odhodlání pozastavit sklony k vědeckému uvažování. Ty zůstaly, ale kdesi vzadu v mé mysli. Cítil jsem, že se mohu na Vivékánandu spolehnout, alespoň na nějaký

čas, protože je autentický. I ve vědě člověk přijímá podobnou důvěru. Jen proto, že jste inteligentní, nebudete prohlašovat, že se všichni ostatní vědci mylí. Začínáte s určitým stupněm důvěry. Zároveň ale nevěříte úplně všemu a všem, než se pustíte do vlastního bádání. Důvěřujete jen těm, kdo si takovou důvěru vysloužili. A Svámí Vivékánanda si ji zasloužil.

Můj dojem pomíjivosti se potvrdil jen v jednom aspektu jeho učení o advaitě, tedy skutečnosti. Skutečnost překračuje čas i prostor a nepodléhá smrti. Došlo mi, že pokud absolutno nepodléhá vlivu smrti, už jen to samo o sobě by mohlo být skutečným útočištěm před proměnlivostí tohoto světa. Další část jeho učení jsem ignoroval, zejména tu, že tento svět a skutečnost nejsou dvě oddělené věci. V průběhu práce mě tedy hledání štěstí nelákalo.

Přestože Vivékánanda zdůrazňoval, že advaitu lze uskutečnit v běžném životě, měl jsem za to, že to platí jen pro lidi, kteří ji neberou příliš vážně. Ten, kdo je skutečně zapálený, by se musel odpoutat od činnosti a spočinout v meditaci. S tímto závěrem jsem usoudil, že svůj záměr mohu naplnit jedině v klášteře.

* * *

Než jsem vstoupil do klášteře, neustále mě udivovala ještě jedna věc: Všichni mají pocit nebo si myslí či věří, že v budoucnosti budou naprosto šťastní. Nikdo však nemá pocit, že by byl naprosto šťastný tady a teď. Otázka tedy zněla: „Je tedy štěstí něco jako vysokoškolský titul, něco k čemu se dopravujeme a obdržíme v den promoce?“

Bydlel jsem na ubytovně, kam přicházela řada někdejších studentů. Dosáhli velkých úspěchů, získali moc, postavení, peníze, slávu a vůbec všechno, co život nabízí. Mnozí z nich vzpomínali na roky na kolejích: „Když jsem tu studoval, byl jsem tak spokojený. Bylo to nejlepší období mého života.“ Já jsem si ovšem vybavoval, jak za studentských let všichni snili: „Až budu mít za sebou všechno to učení a dřinu, přijdou skvělé časy. Budu mít krásnou ženu, děti, v kapsách mi bude cinkat spousta peněz a budu nejšťastnější člověk na světě.“

Když jsem tohle všechno pozoroval, zaujalo mě a vyvádělo mě z míry, jak pramálo si lidé uvědomují, která bije. Věděl jsem, že právě tak to vypadá i se všemi ostatními na světě. Říkal jsem si: „Takhle lidé uvažují všude.“ Mladí vidí svoje štěstí v budoucnosti, která má teprve přijít, zatímco starší se domnívají, že ho potkali v minulosti, aniž by ho však doopravdy prožili. Ve výsledku není šťastný nikdo.⁹

* * *

A ještě něco mě konsternovalo. Všiml jsem si, že kdykoliv lidé říkali „Poslední dobou jsem šťastný,“ byla to odpověď ze slušnosti, anebo to bylo jejich štěstí tak křehké, že ho mohlo cokoliv a kdykoliv rozbít. Pokud jste ho začali trochu zkoumat, ukázalo se, že jejich štěstí bylo velmi povrchní. Pod spokojenou slupkou se skrývaly nesčetné problémy. To, co nazývali štěstím, ve skutečnosti žádné štěstí nebylo. Byl to jen stav, kdy starosti dočasně odsunuli na vedlejší kolej a ignorovali je. Pokud přišli o majetek nebo jim zemřel někdo blízký, v tu ránu bylo po štěstí.

Všechna tahle pozorování jen posílila mé odhodlání uchýlit se do kláštera. V něm mě upevnila i další zajímavá mimořádná událost. Jednou k nám na ubytovnu zavítal přednášející, který v jedné ze svých rozprav o význačných indických světcích a moudrých mužích prohlásil, že Šrí Ramana Maharishi našel štěstí tak, že se tázal „Kdo jsem?“ To na mě hluboce zapůsobilo. O tomto výroku jsem již dříve četl, ale tentokrát na

9 Nyní, když jsem v otázce štěstí sám leccos odhalil, mám tento dojem: Nemůžeme říci, že nikdy nezažíváme okamžiky štěstí, ať jsme mladí nebo staří. Každý z nás je více či méně spokojený ve chvílích, kdy dělá zajímavou práci nebo jinou činnost, při studiu nebo ve vztahu a podobně. Nikdo nemůže říci: „V těchto okamžicích jsem nešťastný.“ Každý student, který se ponoří do studia, najde v četbě potěšení. Je osvěžující a vzrušující pohroužit se hluboko do náročných témat, záhad a tak dále. Avšak jen zřídka lidí zažívají stav, kdy mohou s neochvějnou jistotou prohlásit: „Tohle je nejdokonalejší štěstí a nic lepšího už neexistuje.“ Pochybnosti zůstávají: „Třeba je něco ještě intenzivnějšího.“ Tyto pochybnosti zmizí teprve když člověk zažije chvíle hlubokého, dynamického míru za plného uvědomění, kdy každým coulem vnímáte pocit „Jsem šťastný.“ Touto otázkou se podrobně zabývám v kapitole „Paradigma štěstí“.

mě měl úplně jiný vliv. Uvědomil jsem si, že i když se můj přístup od Šrí Ramanova liší, mohu udělat něco podobného jako on, a že mi k tomu život v klášteře poskytne značné příležitosti.¹⁰

S těmito pocity jsem po absolvování školy odešel do kláštera. Splnilo se mi nejhlubší přání. Ocítl jsem se na ideálním místě, kde jsem měl příležitost ponořit se do tajů života a vyřešit jeho záhady.

Naučil jsem se tam, že uvažovat o osvobození se od negativních pocitů má až druhořadý význam. Mnoho knih zdůrazňuje pozitiva toho, když se věnujete rozvíjení blaženosti, *kundalini* a tak dále prostřednictvím meditace. To mi v té době znělo velmi smysluplně.

V klášteře mě jednoho dne napadla zvláštní věc: „Jsem opravdu, ale opravdu šťastný, když se koupu? Když se procházím, když pracuju v kanceláři nebo si povídám s lidmi?“ Kdybych byl skutečně šťastný, měl bych vnímat něco, co se intenzitou a dojmem prožitku podobá sexu! Na takovou otázku však odpověď pochopitelně zněla: „Ne“.

Možná to zní legračně, ale tohle mě skutečně napadalo. Někomu to může připadat jako svatokrádež, když štěstí porovnávám se sexem. Pro mě to však byla věc toho, že jsem se nechtěl spokojit s částečným štěstím. Pokud najdu štěstí, pak by mělo být maximální. Protože většina lidí považovala pohlavní uspokojení za nejvyšší stav štěstí, pokládal jsem sexuální potěšení za normu, s jejíž pomocí jsem poměřoval hloubku štěstí. Na takovém přístupu jsem neshledával nic nesprávného. Naopak mě v tom podporovaly upanišady i výroky svatých. Například v *upanišadě Taittiríja* se dozvídáme, že blaženost skutečnosti je milionkrát (to je pochopitelně obrazné vyjádření, nikoliv přesné číslo) silnější, než jakýkoliv požitek, který si dokážeme představit. Šrí Rámakršna tvrdil, že štěstí z osvětlení je tisíckrát intenzivnější než sexuální potěšení. Naprosto jsem tomu věřil.

Porovnával jsem ideální stav štěstí, jímž je stav osvětlení, s něčím, co lidé zakoušejí v každodenním životě. Zažíval však někdo pocity podobné sexuálnímu potěšení při čtení nebo při povídání? Já jsem tedy nikoho takového nepotkal! Z toho jsem proto vyvodil, že šťastný není nikdo. Tomuto

10 Později jsem se dozvěděl, že Šrí Ramana ale dělal něco jiného, než jsem se domníval.

idealizovanému stavu štěstí se nikdo ani nepřibližoval. Měl jsem pocit, že člověk nezažívá při běžných činnostech ani bilitóntinu takové radosti. A kdyby ano, kromě toho tu byla smutná skutečnost, že lidé prožívají dennodenně utrpení. Takový byl osud obyčejného světa, kterého jsem se zřekl.

O těchto věcech jsem, byť nepřímo, hovořil s jedním báječným mnichem, který působil jako redaktor měsíčníku *Vedanta Kesari* (vydávaného nakladatelstvím Šrí Ramakršna Math v Čennaji). Nebyla to explicitní rozprava, neboť jsem se ostýchal tyto myšlenky otevřeně vyjádřit. Pověděl jsem mu: „Víte, celý život je souhrnem drobných každodenních událostí. V mnoha okamžicích během dne nejsme spokojeni. Když se potom na konci ohlédneme zpátky a bilancujeme radosti a starosti, zjišťujeme, že starosti dalece převažují nad radostmi.“ On s tím zcela souhlasil a mě velmi potěšilo, že můj náhled podpořil.

Když jsem se tak zamyslel nad klady a zápory toho všeho, dospěl jsem k závěru, že lidé nejsou šťastní a dokonce se ani nenacházejí na cestě ke skutečnému štěstí. Věděl jsem, že všichni zkrátka podlehli iluzi, že štěstí na ně čeká v budoucnu. Moje *sádhana* tímto uvědoměním získala značnou hloubku.

A jaký tedy byl můj duchovní ideál po všem tomto pátrání?

Jak už jsem dříve zmínil, ze začátku mě zaujala *advaita*, jak ji vyučoval Svámí Vivékánanda. Brzy jsem zjistil, že novice meditování o advaitických konceptech většinou spíše odrazovalo. Poté mě začala zajímat cesta oddanosti podle Šrí Ramakršna, který byl Vivékánandovým guru. Šrí Ramakršna si získal mé srdce, vyvolal ve mně hlubokou úctu i lásku svou upřímností, nevinností a opravdovostí. Jeho zanícené hledání skutečnosti a pravdy bylo fenomenální, jeho motivace byla naprosto ryzí. Také byl v duchovních otázkách velice otevřený a přístupný. Jeho překrásné božské vize mě velice zaujaly a hodně jsem se věnoval *džapě*, abych se přiblížil svému ideálu. Věřil jsem, že tyto vize mě naplní blažeností, jež dalece překoná jakékoliv štěstí, které jsem kdy do té doby mohl pocítit.

Jednoho dne jsem se o božských vizích bavil s kolegou a najednou mi hlavou probleskla následující otázka: „Jaký je rozdíl mezi Ramakršnovými

vizemi a pohledem na půvabnou ženu?“ Žádný rozdíl mě nenapadal. Před ostatními jsem to nahlas neřekl, protože se mi to zdálo příliš rouhavé. Byl to vyloženě osobní názor, ale o jeho pravdivosti jsem nepochyboval. Následně jsem praktikování *džapy* zanechal.

Protože jde o emotivní a citlivou záležitost, rád bych své názory rozebral trochu podrobněji.

Tento závěr neznamenal, že bych přestal mít Šrí Ramakršnu v oblibě. Jde o jedinečnou bytost. Můj obdiv k němu nevyhasne. Měl jsem nesmírné štěstí, že jsem se stal součástí řádu, který jím byl tolik inspirován. Neustále cítím hlubokou hrdost, že můj vážnější duchovní život započal právě u Šrí Ramakršny a Svámího Vivékánandy. Slova zdaleka nemožou vyjádřit nehynoucí vděk, který k nim chovám. Jsem přesvědčený, že vztah ke Šrí Ramakršnovi by se neměl odvíjet jen od touhy po jeho vizích. Takový pohled by byl velmi zúžený a dokonce přímo v rozporu s jeho učením, které zastává širší přístup a přijímání různorodého.

Jsem si současně vědom toho, že je na světě mnoho hledajících, pro něž jsou takové božské vize zajímavé. Jejich přístup respektuji. Jak říkám, jde o můj pohled, a ten je subjektivní. Nevnučuji ho ostatním. Dobře vím, že pro ně jsou jejich názory stejně podstatné, jako jsou ty moje důležité pro mě samého. Individuální názory se mění člověk od člověka a žádný rozumný člověk nemusí uvažovat o tom, že by je změnil, pokud ovšem nejsou nějak škodlivé pro společnost. Mám dojem, že kdykoliv se snažíme prosadit svůj názor u ostatních, činíme tak pouze proto, že jsme si vlastním postojem ve skutečnosti nejistí. Pokud jsme tak přesvědčení, že máme pravdu, skutečně nám záleží na tom, zda ji ostatní vidí či ne? Pokud druzí nejsou naší cestou, která se nám jeví tak skvělá, je to přeci ztráta pro ně a ne pro nás. Proč bychom tedy měli kohokoliv nutit? Pokud si důkladně rozeberete, jak funguje mechanismus takového vynuocovacího přístupu, zjistíte, že v jeho jádru se neskrývá nic jiného než strach. Předhazujeme ostatním své názory kvůli své vlastní nejistotě.

Když se na božské vize ptali Šrí Ramany Maharišiho, nejprve reagoval tak, že se od nich hledajícího pokusil odradit: vize a zážitky přeci přicházejí a odcházejí, vysvětloval, tak proč se na ně upínat? Nikdy

však víze neodsuzoval a nehanobil. Tvrdil, že i tyto prožitky mohou vést k odevzdání se a následně pak k absolutnímu míru, tedy nejvyššímu stavu vůbec. A tomu věřím.

* * *

Nyní se vrátím k hlavnímu tématu.

S těmito myšlenkami moje láska k přístupu skrz oddanost ochabla. Vrátil jsem se k cestě poznání, a tím pádem vlastně zase na začátek.

Co bylo mým dalším cílem?

Chtěl jsem zažít *nirvikalpa samádhi*, stav nekonečné blaženosti, v němž bych zakusil radost milionkrát větší než jakékoliv dosavadní požitky. Stav, ve kterém neexistuje nic z tohoto světa, dokonce ani vědomí vlastního těla. Stav, v němž bych si uvědomil, že jsem nesmrtelnou entitou. Myslel jsem si, že až tohoto stavu dosáhnout, budu se moci navěky rozloučit se světem trápení a smrti.

Tou dobou jsem znovu pročítal *Džňána jógu* od Svámího Vivékánandy. Rozvažoval jsem nad podstatou jeho učení s hlubokou láskou a v hlavě jsem stále choval myšlenky na cestu k *samádhi*.

Má témata k meditaci byla tato: „Jsem ryzí vědomí nepodléhající zrození ani smrti“ a „Nejsem tělem ani myslí“, která Svámí Vivékánanda doporučoval. Tyto meditace mě naplňovaly požitkem. Když jsem ale zrovna nemeditoval, tak jsem nebyl šťastný. Dny mýjely a moje utrpení se nijak neumenšovalo. Dokonce to bylo ještě horší než za mých studentských let. Bouřily se ve mně protichůdné pocity a tužby. Všechno to byly čistě osobní emoce a vznikaly pouze v mé vlastní mysli.

* * *

Byla tu ještě další potíž. Občas se mi třásla ruka. Sice se to dělo jen tu a tam, a tudíž to neovlivňovalo mou práci, a téměř nikdo si toho nevšiml, ale moje mysl problém nafoukla a udělala z něj velkou komplikaci. Ponižovalo mě to, znervózňovalo a věčně jsem nad tím přemítal. Snad i smrt

by mi byla milejší, protože jsem si říkal: „Když je člověk mnich, měl by umět silou soustředění ovládnout své myšlenky a pocity. A já nedokážu ovládnout ani svou ruku!“ Bylo mi mizerné! Vůbec jsem nedokázal přijmout prostý fakt, že by se to klidně mohlo stát komukoliv, jenže ostatní by z toho nedělali takový poprask. U mě byla potíž v tom, jak jsem se bál, že by to lidé mohli posuzovat z duchovního hlediska. A tahle představa mi napáchala v hlavě pořádnou spoušť.¹¹

Právě Vivékánandova podnětná slova mi dodala sílu a naději, abych pokračoval v duchovní cestě i během té nejnáročnější fáze svého života. Naplnila mě entuziasmem a energií. Dovedou člověka probrat z nehlubší sklíčenosti a pocitu naprosté bezmoci.

V té době jsem se duchovním praktikám věnoval už bezmála šest let. Jako student jsem pravidelně vstával ve tři hodiny ráno, meditoval o smrti a opakoval *gájatri mantru*. Od tohoto návyku jsem neopustil, ani když jsem byl v nemocnici. Už dva roky před vstupem do klášteřa jsem žil asketickým životem. Vyhýbal jsem se všem slastem, jimiž se mladí muži běžně těšili. V době, kdy jsem bydlel na kolejích, bych se ani nedotkl sladkostí. Vlastně jsem některé věci bral dokonce ještě vážněji, než když jsem opravdu byl v klášteře. To všechno jsem činil s hlubokou láskou a nadějí, že tyto praktiky a sebeovládání mě ve výsledku dovedou k nejvyššímu štěstí. Nakonec jsem ale dosáhl jen pocitu, že všechny ty věci byly marné.

Všechna očekávání a radostné pocity, které jsem ve jménu duchovna choval, se postupně ztenčovaly a vytrácely jako dým. Byly to pouhopouhé sny, jež se neměly nikdy uskutečnit. Ukázalo se, že život je příšerný zmatek, který zcela postrádá smysl. *Samádhi? Samádhi? Samádhi?* Na

11 Tu a tam se mi tento třes ještě vrací. Možná se v těch chvílích ještě cítím trochu nesvůj, ale už mi nepřipadá, jako závažný problém, s nímž bych se měl potýkat a bojovat. Jednoduše ho ignoruju. Říkám svým přátelům, že ke mně přišel učitel v podobě třesoucích se rukou. Přivedlo mě to k tomu, že jsem začal víc zkoumat vlastní emoce a ještě to posílilo mou lásku k *samádhi*, protože vím, že tam můj problém zmizí. Co se týče duchovního života, z překážky, která se roztříští na kusy, si nakonec můžete postavit palác plný radosti a míru. To je nepochybně možné. Je to jen otázka času. Proto není důvod se bát, pokud se vynoří nějaké vážnější komplikace.

něco takového jsem mohl zapomenout. To se může přihodit jenom *jó-gimu* nejvyššího řádu. A nešlo jen o *nirvikalpa samádhi*, musel jsem se vzdát všech duchovních zkušeností. Dospěl jsem k závěru, že kdybych dokázal vést prostý, klidný a harmonický život, bude mi to naprosto dostačovat. Záviděl jsem každému, kdo dokázal být vyrovnaný sám se sebou a svým okolím.

Protože všechny *sádhany* selhaly, vrátil jsem se po třech či čtyřech letech opět k učení Šrí Ramany. Na jednu stranu jsem ho jako student respektoval a choval v úctě, ale také mi připadalo, že sice není špatný, ale tak nějak jednostranně zaměřený, že *avatár* (boží inkarnace) je víc než *džňání* a tak dále. Vlastně jsem ho i kritizoval, a přece jsem se k němu musel vrátit. Nikde jinde jsem východisko neviděl. Začal jsem také číst *Já jsem To* od Nisargadatty Mahárádže.¹² Jako student jsem měl pocit, že učení Šrí Ramany je příliš hluboké a nedokázal jsem se s ním ztotožnit. I když jsem mu nerozuměl ani potom o mnoho let později, celé mé já mi říkalo: „Ano, ano, v tomto učení musí být pravda.“

Na učení obou dvou – Šrí Ramany i Nisargadatty Mahárádže – mě nicméně skutečně zasáhlo to, jak oba zdůrazňovali, že cesta moudrosti se liší od cesty soustředění. Oba poukazovali na nenucenost, na stav bez úsilí. Každé Nisargadattovo slovo bylo jako nektar. Okouzloval mě svou bezednou moudrostí stejně jako Šrí Ramana.

Tou dobou jsem četl také knihu, kterou napsal Šrí Sádhu Óm, oddaný stoupenec Šrí Ramany. Nesla název *The Path of Sri Ramana (Cesta Šrí Ramany)*. V ní autor bez stínu pochybnosti prokazuje, že koncept meditace o átmanu (tedy naší podstatě) není totéž jako „sebeobjevování“, jež učil Šrí Ramana. Pomocí jasně srozumitelných argumentů také dokládá, že úsilí nikoho k osvícení nepřivede a že osvícení žádné úsilí nevyžaduje, protože je věčně přítomné. Tahle zjištění mnou pořádně zamávala. Znamenala to, že jsem se celé roky věnoval věcem (jako meditace o *átmanu*), které nemohly vést ke skutečnosti, ani ke štěstí.

12 Tuto knihu jsem se snažil číst už dříve. Šlo to ztuhla. Měl jsem pocit, že pokud má být přečtení této knihy předpokladem pro duchovní život, pak se ničemu takovému věnovat nemohu.

Současně jsem četl také článek Dr. Saradaové, redaktorky měsíčníku *The Ramana Way* (vydávala ho Společnost pro učení Ramany Maharišiho v Bangalúru), podle nějž nás tyto koncepty nemohou přiblížit skutečnosti. Vyvolalo to ve mně naprostý zmatek.¹³ Už tak moje duše dost trpěla, a tahle slova mi ještě přitížila. Říkal jsem si, že všechno, co jsem v uplynulých letech dělal, byla jen chyba za chybou, obrovská hromada chyb. Nicméně meditací o skutečnosti jsem nezanechal. Napadlo mě: „Ano, nedojdu sice uvědomění prostřednictvím meditací o skutečnosti ani pomocí jakéhokoliv jiného úsilí, ale jestli něco na tomto světě chci, pak je to právě skutečnost. Tento život zasvětím uvažování a snění o skutečnosti.“

Sice jsem byl sklíčený, ale byl jsem si jistý, že cesta moudrosti je velice snadná. Začal jsem u nás v klášteře číst stará čísla časopisu *Mountain Path*, a tak jsem se snažil jasněji pochopit Šrí Ramanovo učení, zejména o udržení *klidu*. Náhodou jsem narazil na článek nazvaný „O pochopení skutečnosti“, jehož autorem byl Wolter A. Keers.¹⁴ Předtím jsem o něm neslyšel. Hluboce na mě zapůsobil a pustil jsem se do čtení dalších článků, které mu v tomto magazínu vycházely. Každý z nich byl úžasným připomenutím věčně existujícího stavu bez úsilí.

A potom přišel den, kdy jsem pocítil hluboký, sžíravý strach, skleslost a dojem, že jsem selhal a nikam nesměřuji. Večer jsem se usadil k meditaci a něco se stalo. Poklidně a bez jakéhokoliv úsilí jsem se ocitl ve stavu nepopsatelného hlubokého míru, který jsem podrobněji popsal v úvodu této knihy. Celého mě prostoupil intenzivní pocit, že jsem zcela šťastný a spokojený.

13 Přestože mnou texty zmíněných dvou autorů otřásl, ve skutečnosti to pro mě znamenalo štěstí v neštěstí. V jejich slovech se mi odhalila hořká pravda, kterou jsem musel strávit, pokud jsem si přál dosáhnout něčeho, co přesahovalo dosavadní možnosti.

14 Keers přispíval do časopisu *Mountain Path* řadou článků v letech 1976 až 1981. Ačkoliv vypadají, že jsou značně metafyzické, pokud se jim snažíte porozumět bez zásahů racionálna, jsou vcelku jednoduché. Doporučuji publikaci *The Power of the Presence, Part III* od Davida Godmana, která vypráví o mnoha nádherných setkáních s nejrůznějšími lidmi včetně Ramany Maharišiho. Je tam i kapitola věnovaná Wolterovi A. Keersovi. Velmi působivé je to, jak se vědomě vzdal tělesna. Rovněž byl žákem Šrí Atmanándy (Šrí P. Kršny Menona) z Heraly, který vynikal pozoruhodnou advaitickou moudrostí.