PRAVDA (DŽŇÁNA JÓGA)

Átmavičára

Vybráno ze Satsangu 28.8.1993

Óm Šrí Paramátmane Namaha

Otázka: *„Můžete nám říci něco o Átmavičáře?"*

Vičára znamená myšlení a Átman neboli Duch myšlení přesahují. Z určitého úhlu pohledu žádná Átmavičára ani existovat nemůže, protože osobní prožitek Ducha je stav za veškerým myšlením a všemi slovy. Na druhé straně je Átman neboli Duch přítomen ve všem, a tedy i ve slovech a v myšlenkách. Nic neexistuje mimo Átman. Abychom dospěli k osobní zkušenosti, začínáme přemýšlením. Přemýšlíme o sobě a o tom, jak existujeme. Snažíme se nalézt skutečnou podstatu své vlastní existence.

Toto dotazování se má vylučovací charakter, je metodou založenou na negaci. Hledáme-li svoji pravou přirozenost, vycházíme z předpokladu, že nevíme, čím jsme, a proto začínáme vylučováním toho, čím naše duše není. Hledající popírá všechno, co vstoupí do jeho mysli – tento proces je ve védské tradici nazýván „neti neti": „Toto ne." Hledající vylučuje všechno, co mu vyvstává: „Nejsem tělo, nejsem tato myšlenka, nejsem tato emoce…"

Tímto vylučovacím způsobem dospěje hledající jednoho dne do bodu, kdy už není, co by měl v mysli negovat. Nezbývá už žádný důvod k prohlášení: „Toto nejsem Já." Jakmile nastane toto vakuum - kdy již nezbývá nic, čemu říci „Ne" - v tom okamžiku se Já projeví a nastává stav duchovní realizace.

„Kdo koho realizoval?" Odpověď zní: „Já realizovalo Já". V duchovní seberealizaci se odehrává něco zcela mimořádného, naprosto odlišného od všech ostatních zkušeností. Ve všech ostatních zkušenostech existuje subjekt a objekt (pozorovatel a pozorovaná věc). Vždy lze najít někoho, kdo získává nějakou zkušenost, a něco, s čímž lze získat zkušenost. V této největší ze zkušeností se paradoxně objevuje, že ten, kdo poznává a poznávané jsou totožné.

Nabízí se další otázka: „Může být nějak popsáno, co se v tom okamžiku děje?" Co se v duchovní seberealizaci odehraje, popsat nelze. Každý popis je založen na práci mysli a tento stav přesahuje veškeré myšlení. O Átmanu lze rozmlouvat, ale není možné plně vyjádřit, čím Átman je. Je to jako by někdo chtěl vysvětlit, jak chutná mango. O mangu můžete psát knihy a pořádat přednášky, kde vysvětlíte, kolik je různých druhů mang, jak jsou sladká a krásná… Nikdy ale nemůžete přesně popsat, jak mango chutná. Teprve když mango sami ochutnáte, víte vše.

Stejné je to i případě poznání Átman. Získáte-li osobní zkušenost, víte vše. Zatímco pokud pouze chodíte na přednášky, čtete knihy a diskutujete o Átman, nemáte skutečné poznání. Proto je na duchovní cestě tolik důležitá praxe. Je třeba rozlišovat mezi duchovní cestou za poznáním Átman a filozofickými úvahami.

Filozofie se zabývá otázkami smyslu života a světa. Je založena na rozumové úvaze a logické analýze. Základem duchovnosti je uplatňování duchovních principů v životě a směřování k duchovní realizaci.

Tazatel se ptá na Átmavičáru, ale já o Átman nic říci nemohu. Mohu jen naznačit určitý směr. Například: „Jsem šťastný. Nechť jste šťastní i vy. Nechť je i ve vás Láska. Ať se život stane místem pro štěstí.“ Jde jen o určité přiblížení tohoto stavu.

Tato cesta začíná procesem vylučování toho, čím nejsme: „Ne toto, ne toto ....“. To je však jen jedna část cesty. Když je tato část cesty završena osobním vhledem, začíná další část: „Všechno je Átman. Átman je všude.“ Proč tomu tak je? Dokud hledající nepozná sám sebe, není schopen spatřit Átman nikde kolem sebe. Jakmile ale nalezne svou vlastní Existenci neboli Átman, začne ve všem vidět jen Átman. Jde o změnu pohledu na všechno a novou schopnost vnímání.

Můžeme se ptát dále: „Co hledající nakonec nalezne?“ Odpověď zní: „Nalezne jen sám sebe.“

Jsme tím, čím jsme, ale nevíme to. Teprve až budete zcela vyčerpaní z hledání, stane se, že poznáte, kým jste. Vše co hledáte, již v sobě máte. Ti, kdo chtějí číst knihy a rádi chodí na přednášky, v tom mají plnou svobodu. Ale čtení a získávání nových informací není nezbytné, protože to, co máte nakonec nalézt, máte již nyní. Až přijde čas, poznáte své vlastní Já. V Indii žilo mnoho světců, kteří nebyli nijak zvlášť vzdělaní nebo dokonce neuměli ani číst a psát, a přesto dosáhli duchovní seberealizace.

Každý musí k dosažení konečného poznání učinit určité kroky na cestě.

⌘ Plnění povinností. Velmi důležitým předpokladem je co nejpoctivější a nejobětavější plnění svých vlastních povinností. Vykonáváním svých povinností se vnitřně pročišťujeme.

⌘ Pobývání v přítomnosti duchovních osobností. Dalším potřebným krokem je zdržovat se ve společnosti svatých, pokud to jen jde.

⌘ Služba. Dalším nezbytným předpokladem je služba, kdykoliv se naskytne příležitost, jakýmkoli způsobem.

⌘ Meditace.

Mezi všemi těmito faktory byste si měli udržovat rovnováhu. I když učiníte všechny potřebné kroky, ke skutečné proměně dojde Jeho Milostí. Stane se to Milostí Toho, kdo je přítomný ve všem a je také i ve vás.

Pokusil jsem se vám něco k vaší otázce říci, ale protože jsem mluvil o Átman, nemohu tvrdit, jestli jsem vám věci popsal správně nebo nesprávně. Záleží na vás, zda jsem věci vyjádřil dobře nebo ne – důležité je, jak jste tomu vy porozuměli. Mohu si pro vás jen přát, abyste jednoho dne dosáhli poznání Átman a byli šťastní.

Otázka: *„Je možné skutečně praktikovat Átmavičáru, přestože se nacházíme na stupni vývoje, kdy jsme zatíženi mnoha vásanami (tj. připoutanostmi a vtisky z minulosti)?“*

Všichni, kdo provádějí duchovní cvičení, se nalézají ve stavu, kdy už, přeneseně řečeno, nespí, ale zároveň ještě nejsou plně probuzení. Z tohoto stupně začíná duchovní cesta.

V józe se rozlišuje pět stavů mysli:

⌘ *"Mudh."* Na tomto stupni je mysl zcela ztracena v aktivitách hrubé povahy – v užívání si požitků světa. V mysli ještě nebyla dostatečně rozvinuta kvalita přemýšlení, protože je stále zaneprázdněna radovánkami, jídlem, pohodou a spaním.

⌘ *"Kšipta."* Až po dlouhé době, po mnoha zrozeních, se začne rozvíjet další stav, známý jako přáními motivovaná mysl – *"Kšipta"*. Na tomto stupni je již mysl aktivnější. Na druhém stupni jsou přání v mysli silnější a zřejmější než na prvním stupni. Dříve nebyla přání tak intenzivní a člověk byl jejich splněním snadno uspokojitelný. Na druhém stupni přichází jedno přání za druhým.

⌘ *"Vikšipta."* Třetí stav mysli je znám jako rozštěpená mysl – přání po věcech ze světa dosahují svého vrcholu, ale zároveň je přítomno i pochopení bezvýznamnosti těchto přání. Člověk touží po věcech ze světa, ale ví, že je to nesmyslné. Na tomto stupni narůstá vnitřní konflikt a začíná duchovní cesta. Hledající chápe, co je správné, ale často ještě není schopen správně jednat. Je přesvědčený o tom, co je nesprávné, ale mnohokrát není schopen se ovládnout, aby tak nejednal. Na tomto stupni vývoje mysli začínají do života vstupovat duchovní principy. Cesta začíná.

⌘ *"Ekágrja."* Čtvrtý stupeň se rozvíjí tehdy, když mysl dosahuje schopnosti koncentrace. Jak se koncentrace prohlubuje, prohlubuje se i pocit míru.

⌘ *"Niruddha."* Koncentrace se postupně prohlubuje, až se stává meditací, v níž je mysl ovládnuta.

⌘ *"Samádhi."* Když jsou plně ovládnuty všechny výkyvy mysli, nastává duchovní seberealizace a kvalita mysli *"Niruddha"* se mění v *"Samádhi"*. Existují dva stupně *"Samádhi"*. Prvním krokem je *"Sabídža"*, neboli *"Samádhi"*, které ještě obsahuje kořenové zárodky, stopy. Duchovní seberealizace nastává v této fázi. Ke konečné fázi *"Samádhi"*, k tzv. *"Nirbídže"*, dochází spontánně, je to záležitost mimo sféru usilování.

Uvedené rozdělení může pomoci k lepšímu porozumění, ale ve skutečnosti se jednotlivé stavy mysli vzájemně prolínají. Stavy mysli jsou individuální záležitostí a mění se podle dosaženého vývojového stupně – závisí na intenzitě duchovní praxe a míře odpoutanosti od potěšení světa. Postupně se více stahujete ze světa a postupujete ke svému duchovnímu cíli.

.....