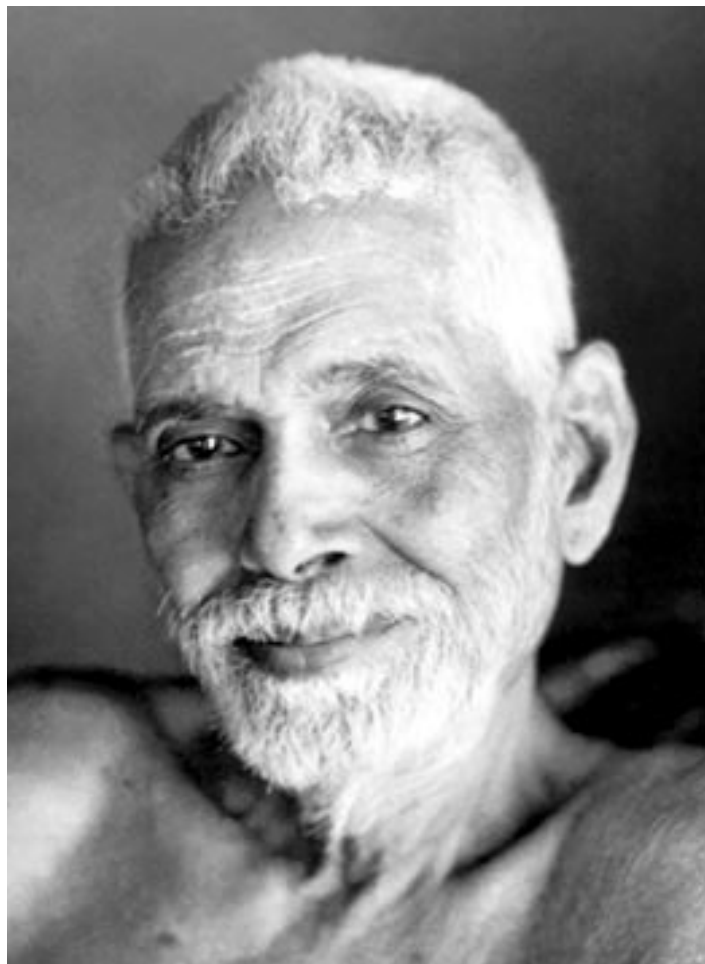


# KDO JSEM JÁ?



## **Učení Bhagavána Šrí Ramany Maharišiho**

Z anglického originálu „Who am I?“ 8. edice z roku 2010 (ISBN: 978-81-8288-113-6), vydaného Šrí Ramana Ašrámem, Tiruvannamalai, 606 603, Tamil Nadu, Indie.

## Předmluva

*Kdo jsem já?* je název přiřazen k sadě otázek a odpovědí, týkajících se Sebe-dotazování. Tyto otázky byly položeny Bhagavánovi Ramanovi Maharišimu Šrí M. Šivaprakasamem Pillaiem kolem roku 1902. Šrí Pillai, absolvent studia filosofie, byl toho času zaměstnán ve finančním oddělení berního úřadu Jižního Arcotu. Během jeho pracovní návštěvy v Tiruvannamalai v roce 1902, přišel do jeskyně Virupakša na hoře Arunáčale, kde se setkal s Maharišim. Hledal u něj duchovní vedení a přesné odpovědi k otázkám, týkajících se Sebe-dotazování. Jelikož v té době Bhagaván nemluvil, ne proto, že by složil slib mlčení ale proto, že k mluvení neměl jakoukoliv náklonnost, odpověděl na otázky písemně.

Tak jak si je Šri Šivaprakasam Pillai uchoval v paměti a zapsal, bylo zde celkem 13 otázek a odpovědí daných Bhagavánem. Tento záznam byl prvně publikován Šrí Pillaiem v roce 1923 (v originálu, v tamilštině), spolu s několika básněmi, které sám zkomponoval o tom, jak Bhagavánova milost rozehnala jeho vlastní pochybnosti a jak jej vymanila ze životní krize. *Kdo jsem já?* bylo následovně publikováno ještě několikrát. V některých vydáních najdeme třináct otázek a odpovědí a v některých je jich dvacet osm. Jsou také publikovány verze, ve kterých nejsou pokládány otázky a samotné učení je formulováno ve formě eseje. Provedení této verze textu je ve formě dvaceti osmi otázek a odpovědí.

Spolu s *Vicharasangraham* (Sebe-dotazování), *Nan Yar* (Kdo jsem já?) tvoří první sérii pokynů dle Mistrových vlastních slov. Tyto dvě prózy jsou jedinými z celého Bhagavánova díla. Zřetelně předkládají, že hlavní učení k přímé stezce osvobození je Sebe-dotazování. Přesný způsob jak postupovat v Sebe-dotazování je zřetelně vyložen v *Nan Yar*. Mysl se skládá z myšlenek. Myšlenka „já“ je první, která v mysli povstane. Když se vytrvale tážeme „Kdo jsem já?“, všechny ostatní myšlenky se zničí a nakonec zmizí i samotná myšlenka „já“, zanechávající tedy jen samotné svrchované neduální Pravé Já. Falešná identifikace Pravého Já s fenoménem ne-já jako tělo a mysl poté skončí a nastává osvícení, *sakshatkara*. Proces tázání není, samozřejmě, jednoduchý. Jak se pátrající táže „Kdo jsem já?“, vyvstanou jiné myšlenky; ale jakmile vyvstanou, neměly by být následovány; naopak, měli byste se ptát: „Komu vyvstávají?“ Abyste tak mohli učinit, musíte být extrémně bdělí. Skrze neustálé dotazování, byste měli mysl udržet v jejím zdroji, nedovolit ji toulat se a ztratit se v labyrintu myšlenek tvořených myslí. Všechny ostatní disciplíny, jako kontrola dechu a meditace na formy Boha, by měli být považovány za doplňkové. Jsou užitečné do té doby, dokud nepomohou

ztišit mysl a učinit ji jednobodovou. Pro mysl, která získala schopnost koncentrace je Sebe-dotazování nesrovnatelně jednodušší. Díky neustálému dotazování jsou myšlenky ničeny a Pravé Já uvědomováno – převládající Realita, ve které není jediná myšlenka „já“, je zkušenost, která se označuje jako „Ticho“.

Toto jest podstata učení Bhagavána Šrí Ramany Maharišiho v *Nan Yar* (Kdo jsem já?)

T.M.P. Mahadevan

Univerzita Madrás

30. červen, 1982

## Kdo jsem já?

### Nan Yar

*Všechny živé bytosti touží být trvale šťastny bez jakéhokoliv utrpení. U každého z nich je pozorovatelná čirá forma lásky k sobě samému. A štěstí samotné je příčinou této lásky. K získání tohoto štěstí, které je naší přirozeností a které je zakoušeno ve stavu hlubokého spánku, kde není mysl, by měla být rozpoznána vlastní podstata. Hlavním prostředkem k dosažení tohoto rozpoznání je Cesta Poznání, tedy pátrání ve formě otázky „Kdo jsem já?“.*

#### 1. *Kdo jsem já?*

Hrubohmotným tělem, které je složeno ze sedmi principů (dhatus), já nejsem; pěti poznávajícími smyslovými orgány jako sluch, hmat, zrak, chuť a čich, které zachycují jejich příslušné objekty jako zvuk, dotek, barvu, chuť a vůně, já nejsem; pět obdobných smyslových orgánů jako řeč, pohyb, uchopení, vylučování a rozmnožování, které mají své příslušné funkce, mluvení, pohyb, chápání, vylučování a rozkoš, já nejsem; pět životních prán, které jsou aktivní v pěti příslušných funkcích dýchání atd., já nejsem; dokonce ani myslí, která myslí, já nejsem; ani nevědomostí, která náleží jevícím se objektům a ve kterých není ani objekt ani jeho funkce, já nejsem.

#### 2. *Pokud nejsem nic z tohoto, kdo jsem tedy já?*

Popřením všech předešlých zmíněných jako ‚ne toto‘ a ‚ne tamto‘, je Bdělost Vědomí Já jsem jediné, co zůstává.

#### 3. *Co je povahou Bdělosti?*

Podstatou Bdělosti je Existence – Vědomí – Blaženost.

4. *Kdy bude dosaženo Sebe – realizace?*

Když svět, který je viděn bude odstraněn, tehdy nastane realizace Pravého Já, které je vidoucím.

5. *Realizace Pravého Já tedy nebude možná, do té doby, dokud je svět považován za skutečný?*

Ne, nebude.

6. *Proč?*

Vidoucí a viděné (objekt) jsou jako provaz a had. Tak jako rozpoznání provazu, který je substrátem, nepovstane, dokud falešné vidění neskutečného hada nezmizí, stejně tak realizace Pravého Já, které je substrátem nebude možné, dokud nebude odstraněna víra, že svět je skutečný.

7. *Kdy bude svět, který je viděným objektem, odstraněn?*

Pokud bude mysl, která je příčinou všeho poznávání a všeho konání, bude ztišena, svět zmizí.

8. *Co je přirozeností mysli?*

To, co se nazývá ‚mysl‘ je úžasná síla sídlící v Pravém Já. Je příčinou všech povstávajících myšlenek. Kromě myšlenek, něco jako mysl samostatně neexistuje. Myšlenka je tedy přirozeností mysli. Kromě myšlenek, není žádné nezávislé entity nazývané svět. V hlubokém spánku nejsou žádné myšlenky a není ani žádný svět. Ve stavech bdění a snění jsou myšlenky a je tam také svět. Tak jako pavouk souká pavučinu sám ze sebe a znovu ji do sebe vtahuje, stejně

tak mysl projektuje ven svět sama ze sebe a opět jej v sobě rozpouští. Když mysl povstane z Pravého Já, objeví se svět. Proto, když se objeví svět (jevící se jako skutečný), Pravé Já se se nevyjeví; ale když se vyjeví (zazáří) Pravé Já, svět se neobjeví. Když budete neustále pátrat po podstatě mysli, mysl zanikne a zanechá Pravé Já (jako zbytek/residuum). To, co nazýváme Pravým Já, je *Átman*. Mysl je vždy závislá na něčem hrubohmotnějším, nemůže existovat sama. Je to právě mysl, kterou nazýváme jemně hmotným tělem anebo duší (*jiva*).

#### 9. *Jak pátrat po podstatě mysli?*

To, co v těle povstává jako ‚já‘, je mysl. Když budete pátrat, kde v těle myšlenka ‚já‘ prvně povstává, objevíte, že povstává v srdci. Toto je místo zrození mysli. Dokonce když budete bez ustání myslet ‚já-já‘, budete do tohoto místa přivedeni. Ze všech myšlenek, které v mysli povstávají, je ‚já-myšlenka‘ první. Je to pouze poté, co tato myšlenka povstane, že povstanou další myšlenky. Poté, co vyvstane zájmeno v první osobě, může vyvstat zájmeno v osobě druhé a třetí; bez zájmena v první osobě nemůže povstat zájmeno ve druhé ani ve třetí osobě.

#### 10. *Jak lze ztišit mysl?*

Pátráním ‚Kdo jsem já?‘. Myšlenka ‚Kdo jsem já?‘ zničí všechny ostatní myšlenky a jako klacek používaný pro posouvání dřeva v hořící hranici, sama nakonec shoří. Poté nastane Sebe-realizace.

#### 11. *Jakými způsoby se lze nepřetržitě držet myšlenky ‚Kdo jsem já?‘*

Když povstanou jiné myšlenky, neměly by být pozorovány, ale měli byste se tázat: ‚Komu povstávají?‘ Nezáleží na tom, kolik myšlenek povstává. Když povstává myšlenka, člověk se má vytrvale ptát, ‚Komu povstává tato myšlenka?‘ Odpověď, která se vynoří, bude ‚mně‘. Proto, když se zeptáte ‚Kdo jsem já?‘, se mysl vnoří zpátky do jejího zdroje; a myšlenka, která povstala, se zklidní. S opakovanou praxí tímto způsobem si mysl vytvoří dovednost zůstat ve svém

zdroji. Když se mysl, která je subtilní/prchavá vynoří skrze mozek a smyslové orgány, objeví se hrubohmotné jména a tvary; když ale zůstane v srdci, jména a tvary zmizí. Nedovolit mysli vyjít ven, ale podržet ji v Srdci je to, co se nazývá ‚zvnitřnění‘ (antarmukha). Dovolit mysli vyjít ven ze Srdce se nazývá ‚externalizace‘ (bahirmukha). Tedy, když mysl zůstává v Srdci, ‚já‘, které je zdrojem všech myšlenek odejde, a Pravé Já, které jest vždy přítomné, bude zářit. Cokoliv děláte, měli byste konat bez ega, bez ‚já‘. Když budete takto jednat, vše se vyjeví jako přirozenost Šivy (Boha).

## 12. *Existují i jiné způsoby ke ztišení mysli?*

Kromě sebe-dotazování neexistují jiné adekvátní způsoby. Když se budete pokoušet mysl ovládat jinými metodami, mysl se bude jevit pod kontrolou, ale pak opět povstane. Skrze ovládnutí dechu se mysl sice zklidní, ale bude klidná jen tak dlouho, dokud budete ovládat dech, a když dech uvolníte, bude se mysl opět pohybovat a toulat poháněná vnitřními pohnutkami (vásanami). Zdroj je stejný jak pro mysl, tak pro dech. Myšlenka je samozřejmá přirozenost mysli. Myšlenka „já“ je první myšlenkou mysli; a to je ego. To je místo, odkud povstává ego a také dech. Proto, když se ztiší mysl, je dech také ovládnut, a když je dech ovládnut, mysl se uklidní. Ale v hlubokém spánku, i když je mysl nečinná, dech neustane. Je to vůle Boží, aby bylo tělo zachováno a jiní lidé nenabyli dojmu, že je tělo mrtvé. V bdělém stavu a v *samádhi*, když je mysl tichá, je dech také ovládnut. Dech je zhmotněná forma mysli. Až do chvíle smrti mysl udržuje dech v těle; a když tělo umře, mysl odnáší dech s sebou. Tedy, praxe ovládnutí dechu je jenom pomoc ke ztišení mysli (manonigraha); ale mysl to nezničí (manonasa).

Podobně jako praxe kontroly dechu, meditace na formy Boha, opakování manter, omezování se v jídle, atd., jsou tyto také pouze nápomocné ke ztišení mysli.

Skrze meditace na formy Boha a skrze opakování manter, se mysl stává jednobodovou. Jinak se totiž bude neustále toulat. Stejně jako když slonovi dáte řetěz, který uchopí chobotem, bude vás následovat, stejně tak je mysl soustředěná na jméno anebo formu a bude se toho držet. Když mysl expanduje ve formě bezpočtu myšlenek, každá myšlenka je slabá, ale jak se myšlenky postupně rozpouštějí, mysl se stává jednobodovou a silnou; pro takovou mysl je Sebe-dotazování jednoduché. Ze všech restriktivních pravidel je konzumování

*satvické stravy* ve střídavém množství ta nejlepší praxe; následováním tohoto pravidla se zvýší *satvická* kvalita mysli a to je nápomocno Sebe-dotazování.

13. *Myšlenky na objekty se jeví být nekonečné jako vlny oceánu. Kdy budou všechny zničeny?*

Jak bude meditace na Pravé Já silnější a silnější, budou myšlenky postupně mizet.

14. *Je možné, aby myšlenky na objekty, které povstávají od prapočátku času, byly rozpuštěny, a aby člověk zůstal jako čiré Pravé Já?*

Bez prodlévání v pochybnostech ‚Je to možné, anebo není?‘, se musíte neustále držet meditace na Pravé Já. I kdybyste byli velkým hříšníkem, neměli byste si naříkat ‚Ó! Já jsem velký hříšník, jak můžu být spasen?‘ Od myšlenky ‚Já jsem hříšník‘ je potřeba se zcela oprostít a soustředit se oddaně na meditaci o Pravém Já; takto určitě uspějete. Nejsou zde dvě mysli – jedna dobrá a druhá zlá; mysl je jenom jedna. Jsou to myšlenky, které jsou dvojího druhu – příznivé a nepříznivé. Když je mysl pod vlivem příznivých myšlenek, nazývá se dobrou; a když je pod vlivem nepříznivých myšlenek, považuje se za zlou.

Mysli by nemělo být dovoleno toulat se po světských objektech a záležitostech jiných lidí. Jakkoliv špatní druzí lidé mohou být, neměli byste k nim chovat nenávisť. Vyvarujte se jak nenávisti, tak touhy. Všechno, co dáváte druhým, dáváte sami sobě. Pokud je této pravdě porozuměno, kdo by pak druhým nedával? Když povstane vaše ‚já‘, tak vše další povstane, když ale dojdete ztišení, vše ztichne. Do té míry do jaké jsme schopni pokory, do té míry bude dobrý i výsledek. Když je mysl tichá, můžete žít kdekoliv.

15. *Jak dlouho je potřeba praktikovat Sebe-dotazování?*

Dokud se v mysli objevují myšlenkové objekty, do té doby je praktikování ‚Kdo jsem já?‘ potřebné. Jak myšlenky povstávají, měly by být ihned ničeny právě v místě jejich vzniku skrze sebe-dotazování. Zcela postačí, když budete nepřetržitě vracet ke kontemplaci na Pravé Já, dokud toto Pravé Já není



dosaženo. Dokud jsou nepřátelé uvnitř pevnosti, budou pořád útočit; když se zničí hned, jak vyvstanou, pevnost padne do našich rukou.

#### 16. *Jaká je povaha Pravého Já?*

Popravdě, jediné co existuje, je jen Pravé Já. Svět, individuální duše a Bůh se v něm pouze jeví jako stříbro uvnitř perly; tyto tři se jeví a ve stejném okamžiku mizí.

Pravé Já je stavem, kde není absolutně žádná myšlenka ‚já‘. Toto se nazývá ‚Tichem‘. Pravé Já je samo světem; Pravé Já je samo ‚já‘, Pravé Já je samo Bohem; vše je Šiva, Pravé Já.

#### 17. *Není vše Božím konáním?*

I slunce vždy vychází bez touhy, odhodlání či bez úsilí; a pouhá přítomnost slunečního tělesa vyzařuje oheň, lotosy kvetou, voda se vypařuje, lidé vykonávají jejich různé činnosti a pak odpočívají. Tak jako se jehla pohybuje v blízkosti magnetu, stejně tak pouhá Boží přítomnost ovládá duše skrze tři kosmické funkce a skrze pětiobalové božské skutky, a tímto řízením ty duše vykonají své aktivity a pak spočívají v souladu se svojí odpovídající karmou. Bůh nerozlišuje, žádná karma se k němu nepoutá. Stejně, jako světské skutky neovlivňují slunce, nebo pozitivní či negativní vlastnosti čtyř elementů neovlivňují všeprostopující prostor.

#### 18. *Kdo je nejoddanějším z oddaných?*

Ten, který se odevzdá Pravému Já, které jest Bohem, je nejvýtečnější oddaný. Odevzdat se Bohu znamená dlít neustále v Pravém Já bez umožnění povstání jediné myšlenky kromě té na Pravé Já.

Jakékoliv starosti hodíte na Boha, On je unese, protože svrchovaná síla Boží udává do pohybu všechny věci, proč bychom si tedy měli my, bez podrobení se

tomu, pořád dělat starosti s myšlenkami, co by se mělo udělat a jak, a co by se nemělo udělat a jak? Víme, že vlak veze všechna zavazadla, tak proč bychom měli nést svůj malý náklad na hlavách k našemu nepohodlí, místo toho, abychom jej ve vlaku odložili a uvolnili se?

19. *Co je nepřipoutanost?*

Jak povstávají myšlenky, tak jejich ničení zcela a beze zbytku přímo v místě jejich zrodu, znamená nepřipoutanost. Jako lovec perel, který si uváže k pasu kámen, ponoří se k mořskému dnu a sbírá perly, stejně tak by měl být vybavený každý z nás nepřipoutaností, ponořit se do sebe a obdržet perlu Pravého Já.

20. *Může Bůh anebo Guru ovlivnit osvícení duše?*

Bůh a Guru pouze cestu k osvobození ukazují; sami duši do stavu osvícení nevezmou. Popravdě, Bůh a Guru nejsou odlišní. Tak jako kořist v tlamě tygra již nedokáže uniknout, stejně tak ten, kdo se ocitl v blízkosti Guruova milostivého pohledu, bude Guruem zachráněn a nebude ztracen; ale každý by měl vlastním úsilím usilovat o cestu ukázanou Bohem nebo Guruem a dosáhnout Osvobození. Poznat své Pravé Já můžete jenom svým vlastním okem poznání a ne okem někoho jiného. Copak ten, kdo je Ráma, potřebuje zrcadlo k tomu, aby věděl, že je Ráma?

21. *Je potřeba, aby ten, kdo touží po Osvobození, pátral po Tattvách (složkách a vlastnostech prvků, které tvoří vesmír)?*

Jako ten, kdo chce vyhodit odpadky a nepotřebuje analyzovat jejich obsah, tak ten, kdo chce poznat své Pravé Já, nepotřebuje počítat množství kategorií myslí anebo pátrat po jejich vlastnostech; co ale udělat musí, je odstranit všechny tyto kategorie, které zakrývají Pravé Já. Svět by měl být považován za sen.

22. *Jaký je rozdíl mezi bdělým stavem ve dne a sněním?*

Bdění je dlouhé a sen je krátký; není zde jiného rozdílu. Tak, jak se události bdění jeví skutečné ve dne, stejně tak se jeví skutečné sny během snění. Ve snu mysl na sebe bere jiné tělo. A v obou, v bdění a snění, se myšlenky, jména a tvary projevují současně.

23. *Má čtení knih nějaký užitek pro ty, jenž usilují o Osvobození?*

Všechny texty říkají, že k získání Osvobození je nutné ztišit mysl, jejich učení přesvědčuje o tom, že mysl je potřeba učinit tichou; v momentu, kdy je toto pochopeno, není nutné neustále číst. Aby se mysl ztišila, je potřeba se dotazovat uvnitř sebe sama, co je vaše Pravé Já; jak pak by bylo možné takovéto pátrání provádět v knihách? Musíte poznat vaše Pravé Já vnitřním zrakem moudrosti. Pravé Já se nachází za pěti obaly mysli, knihy jsou venku, mimo něj. A jelikož Pravé Já lze vypátrat odhozením těchto pěti obalů, je zbytečné hledat jej v knihách. Přijde čas, kdy budete muset zapomenout vše, co jste se naučili.

24. *Co je štěstí?*

Štěstí je skutečná podstata Pravého Já; štěstí a Pravé Já nejsou rozdílné. Štěstí nelze nalézt v žádném z předmětů světa. Skrze naší nevědomost si ale představujeme, že štěstí z předmětů získat lze. Když mysl vyjde ven, zažívá utrpení. Popravdě, když mysl naplní své touhy, vrací se zpátky do místa svého původu a užívá si štěstí, kterým je Pravé Já. Podobně, ve stavech spánku, *samádhi* a mdlob, a když je požadovaný předmět získán nebo neoblíbený předmět odstraněn, mysl se zvnitřní a užívá si čisté štěstí Pravého Já. Takto se mysl pohybuje bez odpočinku střídavě ven z Pravého Já a zpátky do něj. Stín pod stromem je příjemný; pobyt na přímém slunci je spalující. Osoba, která se pohybuje na přímém slunci, cítí úlevu, když se schová do stínu. A osoba, která neustále vychází ze stínu na slunce a pak se do něj zpátky vrací, je blázen. Moudrá osoba zůstává ve stínu trvale. Podobně, mysl toho jenž zná Pravdu, neopouští *Brahman*. Naopak, mysl nevědomého, která se točí ve světě, se cítí mizerně a na

krátký okamžik se navrácí do *Brahman*, aby zažila štěstí. Ve skutečnosti, to co jest nazýváno světem, je jen myšlenka. Když svět zmizí, když zde není žádná myšlenka, mysl zažívá štěstí; a když se svět objeví, mysl zažívá utrpení.

25. *Co je vhled moudrosti? (jnana drishti)*

Setrvání v Tichu je to, co je nazýváno vhladem moudrosti. Zůstávat vnitřně tichý je rozpuštění mysli v Pravém Já. Telepatie, znalost minulých, přítomných a budoucích událostí a jasnovidectví netvoří vhlad moudrosti.

26. *Jaký je rozdíl mezi stavem bez touhy a moudrostí?*

Stav bez touhy je moudrost. Není v tom rozdíl; je to to samé. Stav bez touhy je neobracení se mysli k žádnému předmětu. Moudrost znamená, že se v mysli neobjeví žádný předmět. Jinými slovy, nehledat nic jiného, než je Pravé Já, je odpoutání se a stav bez touhy; neopouštět Pravé Já je moudrost.

27. *Jaký je rozdíl mezi dotazováním a meditací?*

Dotazování udržuje mysl v Pravém Já. Meditace spočívá v myšlence, že jste samotným *Brahman*, Existence-Vědomí-Blaženost.

28. *Co je Osvobození?*

Dotazování se po já, které je spoutané a nalezení vlastní přirozenosti je svoboda neboli Osvobození.