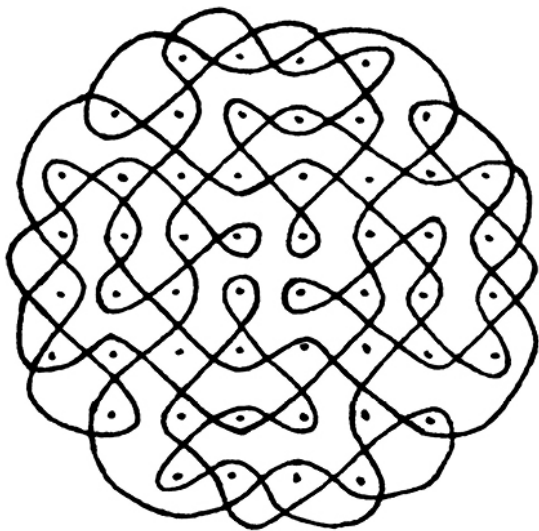


**Josef Fric**

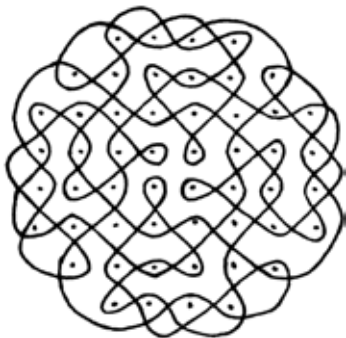
# **Cestou necestou**





**Josef Fric**

# **Cestou necestou**



**VOLVOX GLOBATOR**

Copyright © Josef Fric, 2015  
ISBN 978-80-7511-124-1  
ISBN 978-80-7511-125-8 epub  
ISBN 978-80-7511-126-5 pdf

*Motto:*

*Z lidí tisíců jen málokdo usiluje o dosažení dokonalosti.*

*A z těch, kteří usilují, jen málokdo uspěje  
a pozná Mne pravdivě.*

*Bhagavadgíta 7.3*

## Úvodem

*Jen tak, jak se ke Mně kdo uchýlí, jak se Mi odevzdá, jen tak, Já jemu mohu odplatit. Touto mou cestou však musí projít všichni lidé.*

*Bhagavadgíta 4.11*

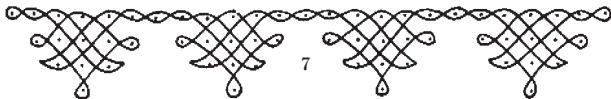
Základní kámen této drobné příručky by se dal shrnout do jednoduché poučky. Když se vydáváte na duchovní cestu, musíte vědět, že to nejdůležitější nemůžete získat. To nejdůležitější, cíl veškerého duchovního snažení máte neustále a veškerou svou snahu a námahu vynakládáte pouze k tomu, abyste si to uvědomili. To skutečně nemůžete získat, protože kdyby to tak bylo, mohli byste to zase ztratit. Jaký by to potom byl věčný a neměnný cíl?

To znamená, že každá bytost, v každém okamžiku, může poznat svou pravou podstatu. Není nutno konat žádnou obtížnou cestu, není třeba dlouhých roků praxe, stačí si uvědomit svoji skutečnou podstatu, své pravé, věčné a neměnné Já. Ano, přesně v tomto okamžiku, kdy čtete tyto řádky, můžete poznat svou pravou podstatu, zavřít knihu, kterou už nebudete potřebovat, uvolnit se, uklidnit mysl a soustředit se na zdroj všech svých myšlenek, opustit představu „jsem tělo“ a stát se tímto věčným zdrojem myšlenek, vjemů a pocitů. Povedlo se?

Pokud ne, můžete pokračovat ve čtení knihy, která se pokusí načrtnout to, co je možno použít k tomu, abyste se do výše uvedeného stavu dostali.

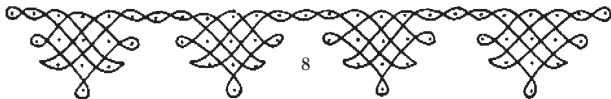
Co brání člověku v tom, aby poznal svou duchovní podstatu? Jsou to základní vlastnosti pravého Já – jeho věčnost a neměnnost. Zejména neměnnost způsobí, že si ho nemůžete všimnout. Pozornost vaší mysli vždy poutají změny, nový obraz, dotek nebo zvuk. Ty okamžitě upoutají pozornost mysli, která danou událost analyzuje a zjišťuje, zda nehrozí nějaké nebezpečí či zda by se z dané události nedalo něco příjemného vytěžit. Jak si ale všimnout něčeho, co je zde od prvního vjemu a od vzniku první myšlenky?

Jeden způsob uvědomit si svou podstatu, je uklidnit mysl, potlačit její nezkontrolovanou obrazotvornost a důkladně prozkoumat její fungování,



odhalit v mysli mentální konstrukci, která se nazývá ego, která jde popsat jako mylná představa, že já jsem tělo. Za použití různých metod tuto mylnou konstrukci oslabovat tak dlouho, až dojde k jejímu zhroucení. Tato kniha se bude věnovat převážně tomuto způsobu, i když druhý způsob odevzdání se vznešenému principu bude také mnohokrát zmíněn, protože není prakticky možné dojít do stavu věčnosti pouze jedním z těchto způsobů. Popisovaná cesta je založená na aktivitě, činnostnosti a vyžaduje velmi vysoký stupeň samostatnosti. Ostatně na jejím konci jste sami sebou, tedy zcela přirozená, samostatná a svobodná bytost, která dokonale zná základní pravidla života i způsob fungování mysli a spočívá v trvalé spokojenosti.

Při očistě mysli se často objevují různé mystické projevy, případně potkáme lidi, kteří jsou mystikou posedlí. To je zcela přirozené. Je důležité neustále vědět, že nehledáme nic mystického, nic nového, co bychom dříve neměli. Není žádný problém si vsugerovat, že vidím v meditaci modré světlo. Celý svůj život žijeme v různých názorech a pocitech, které jsme si v podstatě vsugerovali, a speciální ústavy jsou plné lidí, kteří vidí různé neskutečné věci, a přesto je nikdo nepovažuje za svobodné a moudré. Naše cesta je mnohem obtížnější. Poznávat všechny současné sugesce, podivné názory a úsudky, a odstraňovat je, nebo je napravovat.



## Bhagaván Šrí Ramana Maharši

*Jakmile nastane úpadek ctností a pořádku, vzrůstá-li neřest a rozkol, potom se Já sám projevím.*

*Bhagavadgíta 4.7*

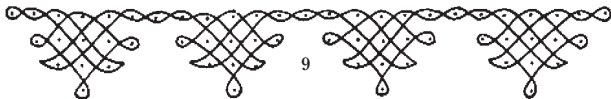
*Tam bude opět spojen s moudrostí získanou v předchozích vtěleních a bude dále usilovat o dosažení dokonalosti, Potomku Kuruů. Předchozím duchovním cvičením je veden, i když o tom neví. I pouhé hledání je mocnější než naslouchání slovům z Véd.*

*Bhagavadgíta 6.43-44*

V roce 1879 se v jižní Indii narodil člověk, který se stane jakýmsi modelem použitým pro výklad všeho, co se zde budu snažit popsat a vysvětlit. V jeho osobě se totiž zcela spontánně prakticky naplnila veškerá základní dogmata indického náboženského systému, kterému říkáme hinduismus.

Dětství Šrí Ramany bylo celkem šťastné. Jeho jméno bylo Venkataráman Iyer a patřil do nejvyšší kasty brahmínů. Jeho otec byl právník, a tak zbožná rodina měla dost prostředků nejen pro svou potřebu, ale mohli pomáhat mnoha potřebným. Otec však umírá v době, kdy bylo Venkatarámanovi 12 let a rodina byla rozdělena mezi dva Venkatarámanovy strýce. Venkataráman s svým starším bratrem odjíždí ke strýci do Maduraje. Zde pokračuje ve studiu na střední škole a jen málo věcí naznačuje, že se v něm rodí jeden z největších mudrců 20. století. Nejzajímavější byl chlapec tvrdý spánek, protože když Venkataráman usnul, nedal se prakticky žádným způsobem probudit až do chvíle, dokud se neprobudil sám. Další vlastností byla naprostá pravdomluvnost a čestnost a také nadání a šikovnost pro všechny druhy činností a her.

Ve věku 16 let se odehraje několik událostí, které během několika měsíců změni nadaného mladého chlapce na dokonalého mudrce znalého všech duchovních tajů. První je návštěva jednoho příbuzného, který zmíní jméno posvátné hory – formy boha Šivy – Arunáčaly. Zdá se, že toto slovo





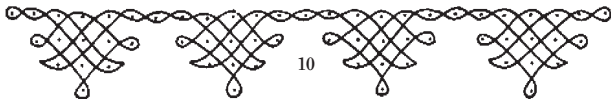
působí přímo kouzelně na Venkatarámanovu mysl. Hned nato zaujme Venkatarámana kniha popisující život 63 tamilských světců. Mladík zahoří touhou žít podobně čistý a úžasný život jako žili tito mudrci.

Slovo Arunáčala a životopisy mudrců zrají ve Venkatarámanovi po několik týdnů až vyvrcholí prožitkem smrti. Jednoho dne, kdy byl Venkataráman sám ve svém pokoji, pocítí náhle zvláštní pocit slabosti, zastaví se jeho dech a Venkatarámana přepadne strach, že umírá.

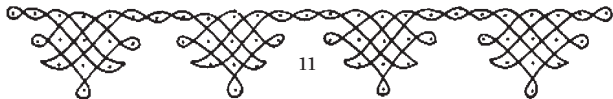
Jelikož je Venkataráman hloubavá duše, rozhodne se tento stav prozkoumat. Lehne si na podlahu, zkříží ruce přes prsa tak, jak se to dělá mrtvolám a říká si, tak a jsem mrtvý, tělo se vezme a spálí a nic nezbude. Náhle si uvědomí, že existuje jiná skutečnost, jiné Já nezávislé na těle, mnohem živější a úžasnější. V té chvíli se rozpojí vazby mysli na jeho hmotné tělo, a i když jeho tělo později znovu obživne, tyto vazby se už nikdy neobnoví.

Život Venkatarámana je od základu změněn, většinu času tráví v meditaci, kdy upadá do stavů sámadhi, chodí do chrámů trávit čas v modlitbách k bohům a světcům. Stále chodí do školy, jeho výsledky se samozřejmě horší a dostává spoustu domácích úkolů. Při práci na úkolu z angličtiny se posadí do meditace a jeho bratr se ho posměšně zeptá, proč zůstává doma, když se chová jako mudrc, a proč se raději mudrcem nestane. Tato věta na Venkatarámana hluboce zapůsobí a prakticky okamžitě odjede k hoře Arunáčale a po zbývajících 54 let života ji už nikdy neopustí.

Cesta k Arunáčale a zejména Venkatarámanův příchod se zdají být režírované nějakou zvláštní mocí. Po svém příjezdu se Venkataráman po vzoru mudrců vzdá všeho majetku a v bederní roušce usedne k meditaci ve veliké tisícisloupové hale velkého chrámu v Tiruvannámalai. Místní uličníci jsou přesvědčeni, že Venkataráman svou meditaci předstírá a hází na něj kameny, Venkataráman se proto odebere do temné podzemní místnosti v hale, kde zůstane nepovšimnut po několik dní. Když je konečně objeven, jsou jeho nohy do krve rozežrané od rozličného hmyzu, čehož si mladík spočívající v sámadhi není vědom. Od tohoto okamžiku ví celé Tiruvannámalai, že tichý Venkataráman, kterému říkají Bráhmána Svámí, je zcela výjimečný a celé město se k němu chová s velikou úctou.



Povšimněte si, že tento příběh je v podstatě naprosto obyčejný. Nedošlo k žádné zázračné, nepřírozené události, která by porušovala fyzikální zákony. Přesto je to naprosto výjimečný příběh člověka, který poznal svou duchovní podstatu. Každý z nás má tuto možnost v každém okamžiku svého života. Záleží jen na stavu mysli. Pokud mysl není připravena, je nutno ji svou vlastní snahou připravit proto, aby k podobnému procesu přeměny mohlo dojít.



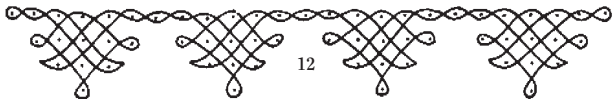
## Jak začít

*Soustřed' svou mysl a rozum na jediné. Rozvětvený, jistě nespočetně, je rozum nerozhodných.*

*Bhagavadgíta 2.41*

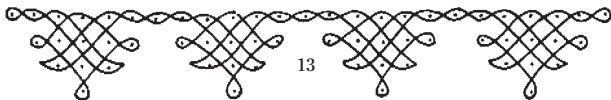
Jak naznačuje úvodní verš, základní podmínka je naprosté soustředění na získání tohoto cíle. Musí se jednat o takový druh posedlosti, jako když si plníte některá svá světská přání. Pokud se budete duchovní očistě věnovat jen tak mimochodem v rámci mnoha dalších zájmů tak samozřejmě sebezpoznání nezískáte. Čím dříve se na sebezpoznání soustředíte, tím snáze a rychleji ho můžete získat. Na příkladu Šrí Ramany je vidět, že mysl musí být dostatečně zralá, ale neměla by být znečištěna „dospělostí“, tj. různými předsudky a dogmaty. Čím je člověk starší, tím je jeho mysl více zkostnatělá a pokud nezačne s poctivou snahou do věku okolo třiceti let, potom už šance, že by se z pasti své mysli dokázal ještě snadno osvobodit, klesá každým dalším rokem blíže k nule. Poměrně vtipné je to, že mladé lidi duchovní růst moc neláká, protože život v mladém těle je příjemný a zajímavý. Když zestárnou a život začne být plný různých nepříjemností, potom už je většinou pozdě na skutečnou očistu mysli a jejich snaha většinou skončí v různých náboženských rituálech.

V životě existuje ještě jeden moment, kdy je možno osvobodit svou mysl. Je to čas těsně před koncem života. Ve chvíli, kdy zbývají jen dny či hodiny, kdy je naprosto jasné, že tento život končí, v té chvíli může duch, který se pečlivě připravoval na tento okamžik, také rozpustit vazby mysli k umírajícímu tělu a osvobodit se alespoň v tomto posledním okamžiku. Pokud člověk nestihl osvobození v mládí, může se samozřejmě soustředit na osvobození na konci života, ale bohužel není jisté, zda tento okamžik bude jeho mysl stále dostatečně jasná a zda bude mít dostatek odhodlání, času a klidu se na své osvobození soustředit a uskutečnit ho. Nicméně, jak praví Bhagavadgíta „žádná snaha se nezmaří ani zásluha neztratí“ a veškeré duchovní zisky se samozřejmě přenášejí do dalších životů.



Další podmínkou je vědět, co vlastně sebezpoznání a osvobození od ega bude člověka stát. Dá se říci, že je nutno obětovat prakticky úplně všechno. Na startovní pozici je veškeré vnímání a prožívání zcela pod vlivem ega. Není tam opravdu vůbec nic, co by bylo na egu nezávislé. Proto je nutno ego o jeho moc obrát. Vše co si (ego) myslíme, co se nám (egu) líbí, co děláme (ego) rádi, to vše musí být potlačeno na minimální úroveň. Co nejde úplně odstranit, to musí být nahrazeno něčím, co se nám moc nelíbí. Jako příklad uvedu jídlo, je nutno jíst každý den, ale po dobu transformace je nutno se vyhýbat různým laskominám a požívat pouze jednoduchou čistou stravu, například jen jeden druh jídla, v dostatečném množství, aby tělo netrpělo nedostatkem. Takže je potřeba velice pečlivě rozmyslet, zda jste opravdu připraveni obětovat všechny své životní radosti, všechny zlozvyky a neřesti, přemoci všechny své slabosti, abyste nakonec obdrželi nejvyšší poznání a s ním naprostou svobodu. Co se stane s tím, čeho se na začátku vzdáváte? Něco samozřejmě zmizí navždy. Příklad s jídlem bude potom vypadat takto. Jelikož už nebudete tělo, neboť budete svobodný duch žijící v těle, nebude problém občas dopřát tělu nějakou laskominu, ale většinou budete prostě tělu dávat něco k jídlu, aby netrpělo, bylo zdravé a dobře se vám v něm žilo a mohli jste skrze toto tělo plnit své povinnosti, které vám život nadělil. Budete se o své tělo starat asi tak, jako se rozumný člověk stará o svůj příbytek.

Pozor, to, co musí zaniknout, jsou vazby mysli na předměty a jevy, které se objevují v představách, které mysl tvoří. U mnoha věcí si můžeme říci, že je nepotřebujeme a odstranit je z představ a tak samozřejmě narušit i původní vazby. Bohužel to takto snadno nejde udělat se vším. Hlavně máme své povinnosti, které musíme vykonávat, což je základní podmínka dalšího duchovního růstu. Tělo musí pít, jíst a dýchat, chránit se před nepřízní počasí a samozřejmě vykonávat svěřené povinnosti. Můžeme utéct pryč, ale naše nesvobody si samozřejmě vždy ponese s sebou a nesplněná povinnost nás časem určitě dostihne. Navíc se připravíme o velice účinnou metodu karmajógy, poctivého, každodenního vykonávání činností bez očekávání odměny. Mnohem lepší je zůstat tam, kam patříme, překonávat každodenní obtíže, konat své povinnosti, studovat vlastnosti své mysli, její



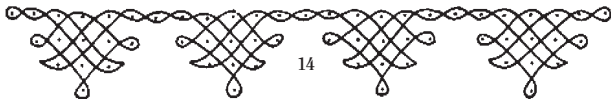
reakce na různé podněty nebo představy a tímto poznáním a různými dalšími metodami postupně mysl očisťovat od svazujících vazeb.

Naši snahou bychom se měli dostat do stavu, který jsme prožívali v dětství. Tento stav se vyznačuje tím, že v něm nejsou svazující pocity „jsem někdo“ nebo „jsem něčím“, a „mám něco“. Je to stav odevzdanosti k rodičům a přirozené závislosti na nich. Podobně by měl moudrý člověk odmítnout svoji „dospělost“, vytvořit si stav odevzdanosti k osudu a přijmout svou závislost na Bohu, a v tomto stavu vyčkat na dar Boží milosti.

A jak asi dlouho bude celý proces trvat? Opět si vezmeme jako ideální příklad Šrí Ramanu, kdy celý proces trval několik měsíců. Další dobře zdokumentovaný příklad je transformace Gautamy Buddha, který začíná přibližně ve 29 letech a dosahuje úspěchu za 6 let usilovné snahy. Pokud bytost začne včas, může se úspěch dostavit během jednoho nebo více let poctivých příprav završených několika týdny maximálního úsilí. Pokud dostanete prožitek pravé existence, bude opět záležitostí několika týdnů, než zjistíte, jak tento stav obdržet znovu a jak v něm setrvat natrvalo. Uvedená doba je samozřejmě přibližná a závisí na množství snahy, na správném směřování této snahy a na schopnosti samostatného výzkumu a pozorování reakcí své mysli na vykonávanou snahu.

Je celkem dobré vést si deníček. Jednak se můžete zpětně podívat a zjistit, jak se vaše cvičení a vnímání vyvíjí, ale také vás to donutí nad svými prožitky a pocity hlouběji přemýšlet, abyste je mohli co nejlépe popsat. Je dobré mít určité předsevzetí, že rok se budete věnovat přípravě mysli, očistě a uklidnění a potom si uděláte dva měsíce volný čas na intenzivní praxi, kdy se rozhodnete poznat největší tajemství života. Není žádný důvod cestu nijak prodlužovat. Možná to nevyjde, ale budete mít další motivaci. Jakmile si však řeknete, že za rok se to stihnout nedá, tak to zcela určitě nestihnete.

Na této cestě budete sami. Nikdo Vám nemůže pomoci. Můžete získat radu, inspiraci, či nějaký návod, ale to, jestli ho použijete optimálním způsobem je vždy jen na vás. Budete na cestě, která vede do naprostého neznáma, budete hledat to, co si nelze vůbec představit. Musíte věřit, že to existuje, musíte věřit, že to najdete a pokud se na to naprosto soustředíte, tak vás nemůže nic zastavit.



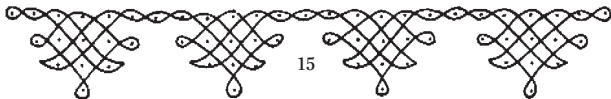
## Několik důležitých pravidel

*Praví se, že mudrcovi, který chce postoupit v disciplíně, jsou činy pomůckou. Také se praví, že toho, kdo je disciplínou povznesený, jistě podporuje zklidnění mysli.*

*Bhagavadgíta 6.3.*

První, naprosto základní pravidlo je, že samotný stav svobody nelze získat snahou. Snaha vychází z tužeb (ega) a je produktem nespokojenosti (ega) a proto snahou nemůže vzniknout stav naprosté svobody. Nejvyšší stav je dar, odměna, která vám bude dána, až vykonáte dostatek snahy na potlačení síly svého ega a odevzdáte se vznešenému principu. Snaha je tedy naprosto nutná, ale sama snaha k nejvyššímu cíli nevede. První prožitek sebepoznání přijde, až uprostřed snahy zapomenete, že se snažíte. Šrí Ramana popisoval tento stav, že se vás zmocní něco mnohem mocnějšího, než je vaše ego. Bez poutivé a správně směřované snahy tento stav u naprosté většiny lidí nemůže nastat – ta výjimka je znovu patrně pouze Šrí Ramana.

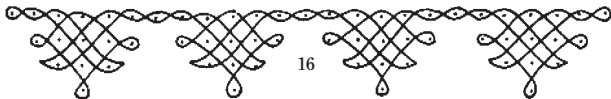
Druhé pravidlo se týká použitých metod. Každá použitá metoda může pomoci na cestě ke svobodě, pokud je použita správně. Ta samá metoda ovšem může posílit ego a bránit dosažení svobody, pokud je použita nesprávným způsobem. Jakmile používáte jakoukoli metodu, je nutno neustále sledovat, co se při jejím použití v mysli děje. Pokud to v mysli skřípe, ego se brání leností a odporem k metodě, tehdy je metoda použita správně a každým dalším použitím je možno a také by mělo být dosahováno pokroku. Jakmile se na chvíli, až metodu použijete, začnete těšit, kdy se chvíle použití metody stanou pro vás (ego) potěšením, tehdy ego metodu obsáhlo a pohltilo a metoda se stala jeho vlastní zbraní. Každá dobrá metoda je nástrojem, který napomáhá k poznání mysli nebo oslabení ega a osvobození. Pokud cvičíte týdny, měsíce nebo dokonce roky a nic se výrazně nemění, necítíte znatelný pokrok, což znamená, že jste nedostali první prožitek svého Já, potom je nutno použít metody přezkoumat a učinit takové úpravy, aby se pokrok začal dostavovat. Nebojte se nefunkční metodu



zcela opustit, metoda není důležitá, důležitý je cíl. Ostatně se k původní metodě můžete později znovu vrátit a použít ji možná s větším úspěchem, protože jí jiná metoda může připravit potřebné podmínky. Také nezačínajte hned se složitými metodami, s pocitem, že pro vás práce s emocemi není a začnete hned dotazovací metodou a budete si myslet, že půjdete rovnou k cíli. Stejně jako děcko z mateřské školky nepůjde na univerzitu, ale naučí se nejdřív číst a psát, i pro vás je nutné nejprve naučit se drobnou, leč velice důležitou práci s myslí dříve, než začnete se skutečně vědeckým výzkumem. Praktickým příkladem může být práce v dílně, kde za použití pilníku vytváříte nějaký předmět. Pokud si někdo chodí jen tak zapilovat a nic nevyrobí, je asi blázen, stejně tak člověk, který si chodí zmeditovat a přitom nic nového o sobě nezjistí, také mrhá zbytečně drahocenným časem, který na nikoho nečeká. Také práce na soustruhu bez potřebného výcviku a praxe s jednoduššími stroji a nástroji určitě nepřinese nic jiného než zmetek, který skončí ve šrotišti. Je samozřejmé, že každým takovým zmetkem se učíte, ale většinou je mnohem lepší dbát pravidel a mnoha zbytečným zmetkům se vyhnout.

Třetí pravidlo se týká prožitků. Cokoli při své snaze prožijete, je pouze výtvar mysli a ve skutečnosti je to vždy pokus ega svést vás ze správné cesty. Příkladem může být kundalíní, zvláštní prožitek energie stoupající z pánve podél páteře až do temena hlavy, který je doprovázen intenzivní blažeností. Prožitek stoupající kundalíní se u pokročilejších žáků objevuje poměrně často, nesmíme v tom však vidět nic jiného, než že jsme na správné cestě, a ze všech sil se dál věnovat poznávání mysli a potlačení síly ega. Jakmile začneme usilovat o další prožitek kundalíní, chytli jsme se do nastražené pasti a může trvat drahocenné roky, než se zase začneme věnovat tomu nejdůležitějšímu. Takových pastí jsou desítky: různé pocity, vize, prožitky bohů, blaženosti, to vše se může objevit a také se to objevuje. My však hledáme to, co tu bylo, je a bude pořád, v každém okamžiku, a to jistě žádný pomíjivý pocit není.

Čtvrté pravidlo se týká řešení životních situací a problémů. Nemyslete si, že díky duchovnímu cvičení zmizí vaše životní obtíže či



se vyřeší současné problémy. Život těla ve světě je zdrojem obtíží, to je přirozené, a tyto obtíže má každý člověk, v každém věku i společenském postavení. Obtíže přináší život v těle i realizovanému mudrci, protože tělo stárne, jeho funkčnost se stále snižuje a nakonec musí umřít. Duchovní cesta za vás nevyřeší ani vaše stávající problémy, které jste si v životě přímo či nepřímo způsobili. Tím, že začnete meditovat, se tyto problémy nevyřeší. Ba naopak, dokud budou ve vašem životě existovat, nelze vůbec mluvit o nějaké meditaci či duchovní cestě. Vyřešit si současný život, poškozené rodinné a pracovní vztahy a hodnotový systém je první úkol, který je třeba vykonat. Potřebujete k tomu jen trochu odvahy a odhodlání a naprosto otevřené jednání. Není to jistě nijak jednoduché, ale ve srovnání s nepřítelem, proti kterému budete bojovat později, jsou tyto problémy i jejich původ zcela zřejmé a k jejich vyřešení či urovnání nepotřebujete žádné speciální schopnosti – jen slušnost, trpělivost a ostatní ctnosti.

Tato kniha se věnuje především cestě poznání mnoha jevů v mysli, poznání a ovládnutí většiny nevědomých procesů. Prvním krokem je maximální sebeovládnutí. Jde o ovládnutí emocí, ovládnutí tělesných činností tak, aby rozhodujícím činitelem byl vždy rozum a ne tělesné pocity či náhlá hnutí mysli. Jde v podstatě o poznání různých automatických procesů v mysli a jejich ovládnutí, což má za úkol, aby další používání těchto procesů bylo vědomé, tedy záviselo na rozhodnutí rozumu. Po dosažení tohoto kroku začíná druhý krok, kdy se snažíte oslabit své ego. V této etapě využíváte uklidněné a ovládnuté mysli k hledání zdánlivě důležitých věcí, na kterých stojí ego. Ty se snažíte přinejmenším poznat, v lepším případě je podrazit a ego trochu zviklat. Nyní si již nevystačíme s pouhou pozorností a soustředěním, ale budeme muset zavolat na pomoc nějaký vznešený princip, kterému se budeme snažit předat hodnoty a cennosti našeho ega a tím je oslabit. V žádném případě nepovažujte jakoukoli metodu za nižší nebo podřadnou, protože i ty zdánlivě jednoduché mohou mít na vyšších a jemnějších úrovních obrovskou sílu, a pokud tuto sílu budete z nevědomosti znehodnocovat, můžete ztratit mnoho času, než své hloupé omyly napravíte.

