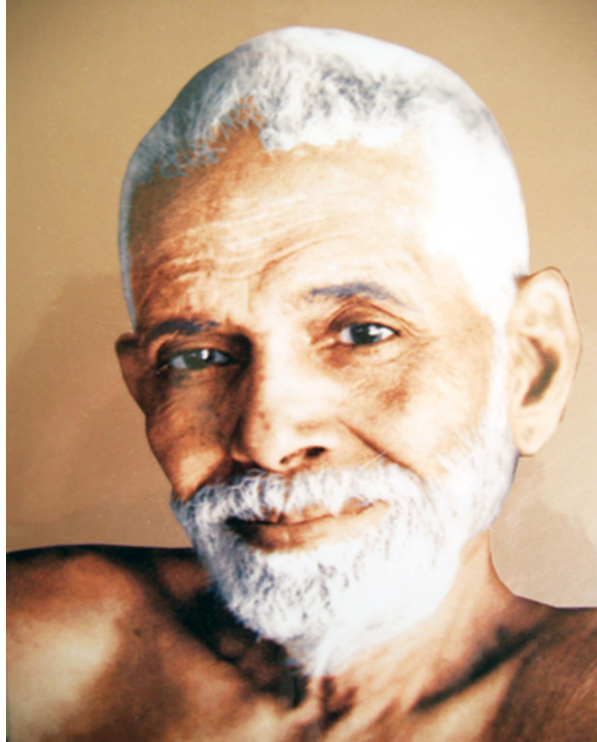


# BHAGAVAN SRI RAMANA MAHARSHI

---



# KTO SOM?

## PREDSTAVENIE

- *Kto som?* je názov pre sériu *otázok a odpovedí, ktoré zrodia sebazpoznávanie. Otázky položil Sri M. Sivaprakasam Pillai Bhagavan Sri Ramana Maharishiovi okolo roku 1902. Táto technika sebaspytovania, objavená v mladosti Sri Ramanom Maharishim, sa po celý jeho život nezmenila.*

- *Sri Pillai, promovány filozof bol v tom čase zamestnaný v úradnom oddelení South Arcot Collectorate. Počas jeho návštevy v Tiruvannamalai v roku 1902 na pracovnej ceste, išiel do Virupakshanskej jaskyne na Arunachal Hill /kopec/ a stretol tam Maharashiho. poprosil ho o duševné poradenstvo a úpenlivo žiadal odpovede na otázky, ktoré súviseli so sebazpoznávaním. Keďže Bhagavan vtedy nerozprával, nie kvôli nejakej prísaha, ktorú by zložil, ale pretože neinklinoval k rozprávaniu, odpovedal na otázky písomne. Pospomínal si na ne a zaznamenal ich Sri Sivaprakasam Pillai, tak sa vyskytlo 13 otázok a odpovedí, ktoré položil Bhagvanovi. Tento záznam prvýkrát publikoval Sri Pillai v roku 1923 /v origináli TAMIL/, spolu s párom básní, ktoré zložil on sám, a ktoré rozprávali o tom, ako Bhagavanov šarm účinkoval v jeho prípade rozptýlením pochybností, a tiež bol ochránený od krízy v živote.*

*Kto som ja?* bolo vydané niekoľkokrát aj neskôr. V niektorých edíciách nachádzame pôvodných 13 otázok a odpovedí a v ďalších edíciách je pripojených viac otázok (28). Existuje tiež ďalšia publikovaná verzia, v ktorej nie sú zahrnuté otázky a výučba je upravená vo forme eseje. Predloha obsahuje 28 otázok a odpovedí. Spolu s *Vicharasangraham* (Sebazpoznávanie), Nan Yar (Kto som ja?) tvorí prvú sériu inštrukcií formulovaných majstrovými vlastnými slovami v próze. Tieto dve časti obsahujú spomedzi Bhagavanových prác jeho centrálnu učenie, známe ako sebaspytovanie - „*atmavičára*“ (Kto som ja?) ktoré ako kompas vedie sebazpoznávajúceho na ceste k oslobodeniu (od samsara, kauzálneho reťazca).

Zvláštny spôsob, ktorým poznávame svet i seba samých, je zrozumiteľne objasnené v Nan Yar (Kto som ja?). Mysel' pozostáva z myšlienok. Ego-myšlienku = „Ja som mysliaci“ je prvé, ktoré objavuje myseľ.

Keď dôsledne realizujeme sebaspytovanie, koncentrovane sledujeme otázku „Kto som?“ všetky ostatné myšlienky sú zničené a nakoniec „Ego-myšlienka“ (sama som mysliača) prestane existovať a zostane najvyššie neduálne JÁ-stvo (vyššie vedomie).

Falošná identifikácia JASTVA s fenoménom ne-jástva t.j. „EGO-myšlienkou“ spojenou s telom a mysl'ou preto končí a nastáva osvietenie, sakshatkara.

Proces poznávania nie je ľahký proces. Keď sa človek pýta: „Kto som?“, budú sa objavovať aj ďalšie myšlienky a ako sa budú objavovať, človek by nemal pripustiť ich existenciu, že ich bude kŕmiť svojou pozornosťou, rozvíjať, nasledovať, ale naopak, človek by sa mal pýtať: „Kto je mysliaci? Kto ich tvorí? Koho pričinením vznikajú, množia sa?“. Aby sme tak dokázali prerušiť tok myšlienok, človek musí byť extrémne ostrážitý. Prostredníctvom neustáleho sebaspytovania a sebareflexie človek by mal ponechať myseľ utíšenú, aby zostala vo svojom prirodzenom stave, aby sa netúlala „vonku“ a nestratila sa v bludisku myšlienok, vytvorených a kŕmených nami samými. Napr. premýšľaním o všeličom možnom i nemožnom, zvedavosťou, fantazírovaním. Všetky ostatné techniky ako kontrola dýchania a meditácie (na vonkajší objekt, podobu Boha) by mali byť pokladané za pomocné praktiky. Sú užitočné kým pomáhajú mysl' utíšiť sa a zvnútorniť. Mysleľ takto rozvíja koncentračné schopnosti, introverzia, sebazpoznávanie sa stáva pomerne ľahšie. Deje sa to ustavičným sebarozpoznávaním a sebauvedomením, že tok myšlienok je regulovaný, že odhaľujeme pravé JASTVO. Že sme naplno v realite, v ktorej nie je orientácia na EGO-myšlienkou, dočasné, v jadre neskutočné, ne-jastvo.. Ale objavuje sa skúsenosť TICHĀ.

„ Toto je v podstate učenie Bhagwana Sri Ramana Maharishiho v Nan Yar (Kto som?).

T.M.P. Mahadevan  
University of Madras  
30. jún 1982

### **Kto som?**

Nan Yar

*Všetky žijúce bytosti túžia byť vždy šťastné – bez akéhokoľvek utrpenia. V každom človeku je pozorovaná láska k sebe samému. A šťastie samotné je príčinou lásky. Aj preto, aby sme získali to šťastie, ktoré je v povahe každého a ktoré je zažívané v stave hlbokého spánku, kde nie je žiadne myslenie, by mal človek poznať sám seba. Dosiahnuť to, nastúpiť Cestu poznania, aplikujúc techniku sebaspytovania (atmavičara) kto som ja ?, je hlavnou pomôckou. .*

## **1 . Kto som?**

Zavalité telo, ktoré sa skladá:

- zo 7 premenlivých nálad, ja nie som;
- z 5 zmyslových orgánov, sluch, hmat, zrak, chuť, čuch, ktoré vnímajú jednotlivé vonkajšie predmety: zvuk, dotyk, farbu, chuť a vôňu – ja nie som;
- z 5 psycho-motorických orgánov – rečové orgány, pohybové orgány, porozumenie, vylučovanie, rozmnožovanie, s ich funkciami : hovorenie, pohyb, porozumenie, vylučovanie a radosť; ja nie som;
- z 5 vitálnych síl, ktoré formujú 5 funkcií dýchania, pránu; „ja nie som“.
- Dokonca nie som myseľ, ktorá premýšľa. Keďže je tvorená spomienkami, iba zostatkovými dojmami z vnímaných objektov; a v ktorej neexistujú a nepôsobia žiadne reálne objekty, osoby, ja nie som“.

## **2. Ak nie som žiadnym z týchto procesov, potom Kto som?**

Po negáciách všetkého, čo je spomenuté vyššie ako „nie toto“, nie jastvo, potom to povedomie, ktoré pretrváva – to som ja.

## **3. Aká je podstata tohto povedomia?**

Pravou podstatou povedomia je: existencia (=že je),

Vedomie (=že si to uvedomujem)

Veľká radosť (že som, žijem a som si toho vedomý)

## **4. Kedy dosiahnem stav sebarealizácie? Sebapoznanie?**

Introverziou. Keď bude vonkajší svet, ktorý je viditeľný, odstránený, potom spoznám seba samého. Toho, čo je Pozorovateľ, vnútorne vidiaci (seer).

## **5. Nenastane poznanie JASTVA , dokonca pokiaľ je tu vonkajší svet ( považovaný za reálny)?**

Nenastane.

## **6. Prečo?**

Vizionár (vnútorne vidiaci) a vonkajší objekt, videný vonkajším zmyslom – zrakom, sú ako povraz zamenený za hada. Iba ak nevznikne obraz povrazu, ktorý je viazaný na substrát, možno odstrániť smyšlienku, falošnú predstavu iluzórneho hada. Preto realizácia samého seba (pravej podstaty JA) nebude dosiahnutá, kým neodstránime vieru, že svet, vnímaný našimi vonkajšími zmyslami, je skutočný.

## **7. Kedy bude svet, ktorý je nahliadaný ako vonkajší objekt, odstránený?**

Keď sa myseľ, ktorá je príčinou všetkých procesov poznávania a činností, stane pokojnou, svet zmizne.

## **8. Čo je podstatou mysle?**

To, čo je nazvané mysl'ou, je zázračná sila, ktorá sídli v JASTVE. Je príčinou vzniku všetkých myšlienok. Oddelene od myšlienok neexistuje v mysli nič, nijaká vec. Preto myseľ je mentálnej podstaty. Oddelene od mentálneho fundamentu neexistuje žiadna nezávislá entita zvaná svet. V hlbokom spánku nemyslíme, nie sú žiadne myšlienky a neexistuje svet. V stave bdenia, prebúdzania, snenia existujú aj myšlienky, aj svet. Ako keď pavúk vypúšťa niť(pavučiny) zo seba a opäť ju vťahuje do seba, rovnako myseľ projektuje svet zo seba a znovu ho rozpúšťa v sebe. Keď myseľ vychádza z JASTVA, svet sa objaví. Preto, keď svet sa objaví (je akoby reálny), JASTVO je zahalené (ako slnko mrakmi). A keď JA pozorujeme, keď vyžaruje ako svetlo, svet sa neprejavuje. Keď sa človek vytrvalo zameriava na podstatu mysle, sebaspytovaním (atmavičárou) a dostáva sa do podstaty mysle, myseľ ukončí túlanie sa a stratu JASTVA.. To, čo považujeme za JASTVO je Atman(=duša). Myseľ vždy existuje len v závislosti na niečom veľkom, nemôže byť sama. Je to myseľ, ktorú považujeme za duchaplné telo. Zamieňame za dušu (jiva. ).

## **9. Ako nám pomôže cesta sebaspytovania pochopiť podstatu mysle?**

To, čo sa vynára ako „EGO-myšlienka“ v tomto tele je myseľ, myslenie. Ak človek skúma, kde sa v tele EGO-myšlienka, „ja myslím“ vynára, človek by zistil, že v srdci. Toto je miesto pôvodu myslenia. Dokonca, ak človek neustále pozoruje a myslí na „ja – ja“, bude ho to ťahať na toto miesto – do srdca. Zo všetkých myšlienok, ktoré sa vynárajú v mysli, „ja myslím“ je prvá. Až po tejto EGO- myšlienke sa objavujú aj ďalšie myšlienky. Až po tomto prvom ozname sa objavuje druhý a tretí oznam. , bez prvého nebude druhý a tretí.

## **10. Ako sa myseľ utišuje?**

Sebaspytovaním „Kto som?“. Sebaanalýza „Kto som?“ zničí všetky ostatné myšlienky a ako palička používaná na rozduchanie ohňa v pahrebe, nakoniec sama zhorí. Potom akceleruje duševný rast, sebarealizácia.

## **11. Ako sa dá dlhodobo udržať sebaanalýza?**

Keď sa zjavia ostatné myšlienky, človek by ich nemal potlačovať, ale mal by sa pýtať: „Kto myslí?“. Nezáleží na tom, koľko myšlienok sa objaví. Keď sa myšlienka objaví, človek by ju mal skúmať starostlivo: „Kto myslí? Kto vytvára túto myšlienku?“. Odpoveď by mala znieť: „JA“. Hneď na to, pri sebaanalýze, keď sa človek pýta: „Kto som?“, myslenie sa vracia do svojho zdroja a nastane utíšenie mysle. Stálym opakovaním sebaanalýzy bude myseľ rozvíjať schopnosť utíšenia, zostane vo svojom prameni. Keď jemnohmotná duchaplná myseľ sa orientuje von pomocou mozgu a zmyslových orgánov, vynoria sa na mentálnom plátne veľké a rozmanité hmotné formy. Keď sa myseľ utíši, zostáva v srdci, mená a formy sa strácajú. Keď nedovolíme mysli, aby sa túlala vonku, ale zostala v srdci, tento proces sa nazýva „introspekcia“, obrátenie dovnútra (antarmukha). Ak necháme myseľ, aby opustila srdce, toto sa nazýva „externalizácia“ (bahirmukha). Teda, myseľ, keď zostane v srdci, EGO- myšlienka, „ja myslím“, ktorá je zdrojom všetkých ostatných myšlienok, sa rozpustí, a „JASTVO“, ktoré stále existuje, bude žiariť. Čokoľvek človek robí, mal by to robiť bez egoistického ja. Nie ja som konajúci, Boh, TO (JASTVO) je konajúce. Ak človek koná týmto spôsobom, všetko sa objaví ako Božia vôľa, (Šivove, Kristove vedomie).

## **12. Nie sú iné prostriedky pre utíšenie mysle?**

Iné prostriedky než sebaspytovanie nie sú dostačujúce. Ak je myseľ ovládaná inými prostriedkami, myseľ bude budiť dojem, že je pod kontrolou, ale bude človeka riadiť. Tiež prostredníctvom dýchacích cvičení, vedomého dýchania, myseľ sa utíši, ale bude pokojná iba tak dlho, pokiaľ zhlboka a uvoľnene dýchame. Keď sa dýchanie opäť dostane pod vplyv myslenia, poháňané predstavami, negatívnymi očakávaniami, nepokojná myseľ znovu dominuje a túla sa vonku. Myseľ aj dýchanie pramenia zo spoločného zdroja. Myšlienka v skutočnosti je podstatou mysle. EGO-myšlienka „ja myslím“ je prvou myšlienkou. Tu prameni egoizmus, ktorý má vplyv aj na dýchanie. Preto keď sa myseľ stáva pokojnou, nie ja som konajúci, dýchanie je ovládané. Keď ovládame dýchanie, aj myseľ sa stáva pokojnou. Ale v hlbokom spánku, hoci sa myseľ utíšila a nemyslíme, dýchanie sa nezastavuje. Je to kvôli Božej vôli, že telo je zachované – a ľudia nie sú v domnienke, že nedýchame, že naše telo je mŕtve. V štádiu osvietenia a v samádhi, keď myseľ sa stáva pokojnou, dýchanie je pod

kontrolou. Dýchanie je hrubším prejavom mysle. Až do smrti myseľ uchováva dýchanie v tele, keď telo zomiera, myseľ opúšťa telo s dýchaním. Preto dýchacie cvičenie je len pomôckou pre utíšenie mysle (manonigraha), nerozpustí myslenie (manonasa).

Precvičovanie ovládania dýchania, vedomé dýchanie, meditácia na podobu Boha, opakovanie mantier s božím menom, obmedzovanie stravy a pôsty atď. sú iba určitými pomôckami pre utíšenie mysle.

Meditáciami na podoby Boha, a opakovaním mantier s božím menom, sa myseľ stáva jednobodovou – koncentrovanou na formu či meno Boha. Ale naďalej sa bude myseľ túlať. Je to práve tak, ako keď dáme slonovi reťaz, aby sme ho udržali – pôjde zovretý v reťazi; aj myseľ, ak je pripútaná k menu a forme, bude tiež zovretá. Keď sa myslenie rozptýli vo forme nespočetných myšlienok, každá jedna myšlienka sa oslabuje. Ale keď sa myseľ rozpustí a prestane túlať „vonku“, myseľ bude jednobodová a silná. Pripravená na sebaspytovanie (atmavičáru). Zo všetkých obmedzení ohľadom príjmu potravín, sa ukazuje najvhodnejšie pre sebaspytovanie, striedme konzumovanie satvickej (bezmäsitej, zdravej) stravy. Takáto strava posilní satvickú kvalitu myslenia – pozitívne myslenie, zamerané na utíšenie mysle a sebazpoznanie.

**13.            Reziduálne predstavy vnímaných objektov sa permanentne vynárajú na hladine mysle ako vlny oceánu. Kedy sa všetky zastavia a prestaneme myslieť?**

Ak sa skvalitní meditácia na JÁSTVO a dlhodobo si udržíme identitu Pozorovateľa, myšlienky sa rozpustia.

**14.            Je možné, aby pretrvávajúce dojmy, reziduá po (vnímaných) objektoch, ktoré pochádzajú z dávnych časov, boli rozpustené a zostane čisté JÁSTVO?**

Bez pochybností „Je to možné alebo nie?“, človek by mal vytrvať v meditácii na JÁSTVO.. A dokonca, ak človek je hriešnikom, nemal by sa obávať, plakať. O, som hriešnik, ako sa môžem zachrániť? Človek by sa mal úplne zrieknuť myšlienky „som hriešnik“ a plne by sa mal koncentrovať na sebaanalýzu. Potom zaiste uspeje. Neexistujú dve mysle – dobro a zlo, myseľ je iba jedna. Sú to pretrvávajúce dojmy, ktoré sú dvojaké: priaznivé a nepriaznivé. Keď je myseľ pod vplyvom priaznivých dojmov, nazýva sa dobro, keď je pod vplyvom nepriaznivých dojmov, je pomenovaná ako zlo.

Mysli by nemalo byť dovolené potulovať sa smerom k svetským objektom a k veciam, ktoré sa týkajú iných ľudí. Akíkoľvek zlí môžu byť ostatní ľudia, človek by ich nemal nenávidieť. Túžbe aj nenávisti by sme sa mali vyhnúť. Všetko, čo dá človek iným, sa mu vracia, dáva aj sebe. Keď človek pochopí tento princíp, kto by druhým ľuďom nepreukázal službu? Keď sa dosiahne sebaopoznanie, aj ostatní rozoznajú JÁSTVO. Keď sa jeden stáva pokojným, stávajú sa aj iní mierumilovnými. Do akej miery sa správame s pokorou, do takej miery zožneme dobrý výsledok. . Ak budeme pokojní , môžeme žiť kdekoľvek.

### **15. Ako dlho by sa malo precvičovať sebaspytovanie Kto som?**

Dokiaľ pretrvávajú dojmy objektov v mysli, je potrebná sebaanalýza Kto som? Keďže sa myšlienky objavujú, vynárajú, mali by byť stopnuté, odpojené od JA a to v mieste ich vzniku. Keďže JA nie som myšlienka, ani myslenie, tak nemá význam myslieť na niečo, na niekoho ďalej.

Ak sa človek rozhodne bez prerušenia meditovať na JÁSTVO (Kto som ja?), kým nespozná JA, toto JA je samo konajúce.

Pokiaľ existujú nepriatelia vo vnútri pevnosti, budú pokračovať v tom, aby postupovali vpred. Ak budú zničení, keď sa objavia, pevnosť spadne do našich rúk.

### **16. Aká ja podstata „JÁSTVA“?**

Čo skutočne existuje je „JÁSTVO“. Svet, individuálna duša a Boh sa v TOM zjavujú, ako striebro v perle. Tieto tri entity sa objavujú v tom istom čase a aj sa stratia v tom istom čase. „JÁSTVO “ je tam, kde nie je absolútne „EGO-myšlienka, „, že som to ja, kto myslí, kto koná“. Takýto vyšší stav bez egoizmu sa nazýva „Ticho“. „JÁSTVO“ samo o sebe je svet, „JÁSTVO “ je zdroj ega, „JÁSTVO “ samo o sebe je Boh, všetko je Siva, Šivovo (Kristovo) vedomie.

### **17. Nie je všetko práca Boha?**

Bez túžby, rozpustenia myšlienok, alebo úsilia slnko vychádza a v jeho prostej prítomnosti slnečná skala vyžaruje oheň, lotos kvitne, voda sa vyparuje, ľudia vykonávajú rôzne funkcie a potom odpočívajú. Ako v prítomnosti magnetu sa ihla hýbe, aj v čírej prítomnosti Boha sú duše riadené 3 (vesmírnymi) funkciami alebo päťnásobná Božia aktivita riadi ich činnosti a potom je odpočinok podľa individuálnej karmy. Boh nemá žiadne predsavzatia, žiadne karmy sa neviažu k nemu. Vyzerá to ako svetové činnosti, ktoré nepôsobia na slnko alebo ako zásluhy alebo previnenia ďalších 4 elementov, ktoré neovplyvňujú nekonečný priestor.



### **18. Kto je najväčší z oddaných Bohu?**

Ten, kto sa odovzdá JASTVU – t.j. Bohu, je najlepší z oddaných. To znamená trvalo zostať v JASTVE bez toho, aby sme dali priestor na vznik akýchkoľvek myšlienok odlišných od JA. Nech sú akékoľvek bremená hádzané na Boha, on ich znáša. Keďže najvyššia sila Boha dovoľuje veciam hýbať sa, prečo by sme mali my, bez podrobenia sa Jemu, znepokojovať sa tým, čo by sa malo robiť a ako, čo by sa nemalo robiť a ako nie? My vieme, že vlak vezie všetky náklady, tak prečo by sme po nastúpení naň mali niesť našu malú batožinu na hlave, čo by bolo pre nás nepohodlné, miesto toho, aby sme ju zložili do vlaku a cítili sa pohodlne?

### **19. Čo je to nepripútanosť?**

Keď sa myšlienky objavujú, ich úplne zničenie v mieste ich vzniku sa nazýva nepripútanosť. Ako keď lovec perál priviaže kameň k svojmu drieku, potopí sa ku dnu mora, tam zoberie perly; tak každý jeden z nás by mal byť nepripútaný, potápať sa dovnútra JÁSTVA a získať perlu SEBAPOZNANIA.

### **20. Nie je možné pre Boha a Učiteľa spôsobiť oslobodenie duše?**

Boh a Guru len ukážu cestu k oslobodeniu (zo samsáry), neprivedú dušu do stavu oslobodenia. Po pravde Boh a Učiteľ nie sú odlišní. Ako keď koristiť, ktorá padne do tlamy tigra, nemá úniku, tak tí, ktorí prídu do kontaktu s Učiteľom, budú zachránení a nestratia sa. Každý by mal svojim vlastným úsilím nasledovať cestu, ktorú ukazuje Boh a Guru a mal by dosiahnuť oslobodenie. Človek môže poznať seba samého len otvorením vnútorného oka, nie očami iných. Potrebuje Rama zrkadlo k tomu, aby vedel, že je Rama?

### **21. Je dôležité pre človeka, ktorý túži po oslobodení, aby preskúmal (okrem JÁSTVA) kvality vesmíru (tattvas)?**

Práve tak ako ten, kto chce odhodiť odpadky, nepotrebuje ich rozoberať a skúmať, čo to je, tak ten, kto chce poznať „JÁSTVO“, nemá potrebu rátať počet elementov alebo skúmať ich vlastnosti. To, čo musí urobiť, je zbaviť sa v podstate všetkého, čo zahmlieva a zakrýva JÁSTVO. Svet by mal byť považovaný za sen.

### **22. Existuje rozdiel medzi prebudením sa a snívaním?**

Stav prebudenia je dlhý a sen krátky. Inak tu nie je žiaden rozdiel. Prebúdzanie sa zdá byť reálne v stave prebudenia a sen reálny v stave snívania. Pri snívaní sa myseľ oblieka do iného

súčasná. V oboch stavoch prebudenia a snívania sa však myšlienky, mená a formy vyskytujú súčasne.

### **23. Má význam, aby tí, čo túžia po oslobodení, čítali knihy?**

Všetky texty hovoria o tom, že aby človek dosiahol oslobodenie, mal by utíšiť myseľ. Preto by ich záverečným zhrnutím malo byť to, že by myseľ mala byť pokojná. Ak tomu človek porozumie, tak nie je potrebné nekonečné čítanie. Aby sme upokojili myseľ, človek musí realizovať sebaspytovanie (atmavičara). Treba sa zamyslieť, či možno objaviť JÁSTVO vonku, v knihe? Každý by sa mal poznať vnútorným zrakom. JÁSTVO je vo vnútri piatich vrstiev, tiel (model Matrioška). Ale knihy sú mimo týchto vrstiev osobnosti. Zatiaľ čo JÁSTVO musí byť preskúmané zbavením sa 5 povrchových obalov, je to zbytočné hľadať JÁSTVO v knihách. Príde doba, kedy sebapoznávajúci bude musieť zabudnúť všetko, čo sa v živote naučil a myseľ vyprázdniť.

### **24. Čo je šťastie?**

Šťastie je podstatou JÁSTVA, nás samých. Šťastie a „JA“ nie sú odlišné. Neexistuje šťastie v nijakom vonkajšom objekte sveta. Máme predstavu z nevedomosti, že nás robia šťastnými objekty. Keď sa myseľ exteriorizuje, prežíva utrpenie. Pravdu povediac, keď jej túžby sú splnené, vracia sa späť na svoje pôvodné miesto dovnútra a užíva si šťastie JÁSTVA. Podobne, v štádiu spánku, samádhi a omdlievania, keď je získaný objekt túžby, alebo je odstránený nežiaduci objekt, myseľ sa vracia dovnútra a zažíva šťastie JÁSTVA. Tak sa myseľ pohybuje bez odpočinku striedavo vychádzajúc „von“ z JÁSTVA a vracajúc sa späť. Tieň pod stromom je veľmi príjemný. Osoba, ktorá je na slnku, cíti chlad, keď je v tieni. Človek, ktorý vylieza z tieňa a praží sa na slnku a potom uteká v mdlobe späť, je blázon. Múdry človek zostáva permanentne v tieni. Podobne myseľ človeka, ktorá pozná pravdu, neopúšťa Boha (Brahman). Myseľ hlupáka, naopak, búri sa vo svete, trpí a cíti sa mizerne a na krátky čas sa vracia k Bohu (Brahman), aby zažila šťastie. V skutočnosti, čo sa volá svet, je iba z myslenia. Keď sa svet stratí, keď prestaneme myslieť, myseľ zažije šťastie; keď sa svet zjaví, prechádza mizériou, utrpením.

**25. Čo je nadhľad a múdrosť (jnana drishti)?**

Zostať ticho znamená byť múdrom a otvoriť vnútorný zrak. Ostať ticho znamená rozpustiť EGO-myšlienku v JÁSTVE.. Telepatia, poznanie udalostí v minulosti, prítomnosti, budúcnosti, jasnovidectvo neprináša múdrosť a nadhľad, že ja nie som konajúci.

**26. Aký je vzťah medzi stavom bez túžob a múdrosťou?**

Beztúžobnosť je múdrosť. Tieto dva pojmy nie sú odlišné. Sú rovnaké. Beztúžobnosť je introverzia mysle, vyhnúť sa akémukoľvek objektu. Múdrosť je mimo objekt. Inými slovami nehľadať to, čo je mimo JÁSTVO, byť nepripútaný, bez žiadosti. Byť sám sebou znamená múdrosť.

**27. Aký je rozdiel medzi sebaspytovaním a meditáciou?**

Sebaspytovanie spočíva v koncentrácii na JÁSTVO. Meditácia spočíva v myslení, že jástvo je Boh (Brahman). Bytie-vedomie-šťastie.

**28. Čo je oslobodenie?**

Preskúmanie podstaty jedinca, ktorá je v samsare, v zajatí reťazca akcií-reakcií. A uvedomenie si pravého JÁSTVA je oslobodenie.

*Z angličtiny preložila PhDr. Anna Galovičová*

*Piešťany, 23.12.2012*