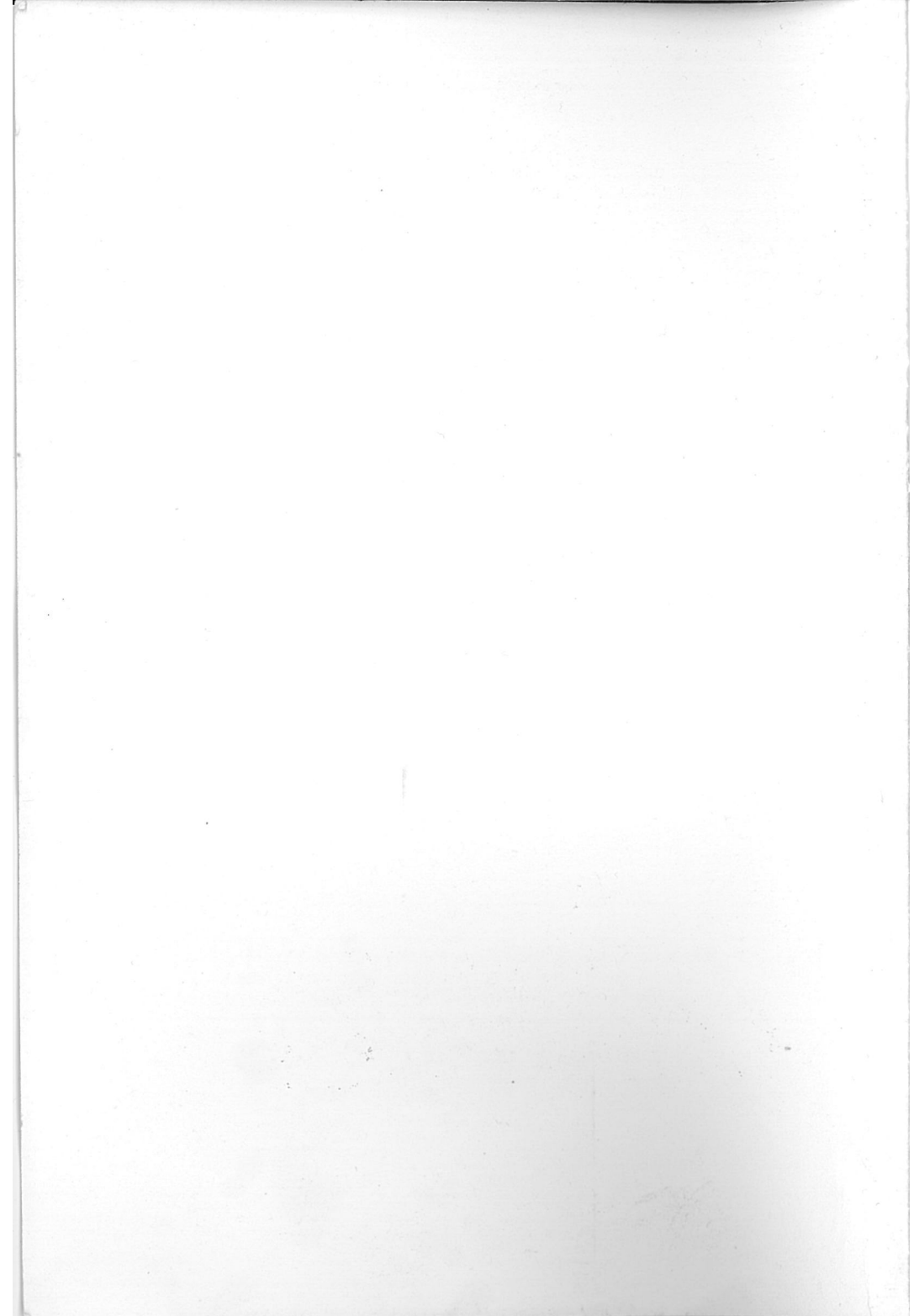
A black and white portrait of Sri Swami Sivananda, a spiritual leader. He is shown from the chest up, wearing a light-colored, button-down shirt. He has a shaved head and a serene expression, looking slightly to the right. His hands are clasped in front of him in a traditional mudra. The background is a textured, mottled grey.

Šri Svami Šivananda  
**VĚČNÉ UČENÍ**



Šri Svami Šivananda:

## V Ě Č N Ě U Č E N Í.

Přeloženo pro soukromou potřebu. Opisování nebo rozšiřování tohoto překladu vyhraženo.

Jiří Scheufler

The Jóga - Védánta Forest University,  
Ánandakutir  
Šivanandanagar, Rišikeš, Himalajas.

Śrī Svannānāy

वैश्वानराय

Śivanandananagar, Risikot, Himachal Pradesh  
Anandkumar  
The Joga - Vaidanta Forest University,

# KAPITOLA I. - BLAŽENÁ BOŽSKÁ SKUTEČNOST.

## *1. Samádhi - Svrchované dosažení*

1. Slovy nelze vypsát blaženost, již je dosahováno očištěním mysli, meditací a vytržením.
2. Jógín shledává, že jeho existence je zcela vyplněna blahem, mírem a štěstím, které pociťuje.
3. Blažený zážitek samádhi, čili nadsmyslného stavu má se jógínovi stát trvalým majetkem (Sahadža). Jeho postoj k životu je tím od základu změněn.
4. V samádhi, neboli stavu Svrchovaného Vědomí, odvrhuje jógín pocit dosavadního vlastního bytí a vstupuje spontánně v Existenci Boží.
5. V samádhi mysl vyhasíná, neboť byla absorbována v Bráhman, t. j. rozplynula se v Absolutnu.
6. V samádhi je Svrchované Já, samo všepronikající Božství, viděno všude a ve všem.
7. V samádhi, čili nadvědomém stavu, ustává mysl po všech stránkách v činnosti.
8. V samádhi pomíjí rozdíl mezi vidícím, viděním a viděným.
9. V samádhi rovněž ustává vliv vlastností hmoty.
10. Samádhi, čili stav Svrchovaného Vědomí Já, je uskutečněn zničením egoismu a vítězstvím nad žádostmi.
11. Když je dosaženo Nirvikalpasamádhi, jsou veškeré žádosti vymazány. Individuum se osvobozuje z poroby tělesných pout.
12. Ten, kdo dosáhl Osvícení, čili uvědomění sama Sebe, zbaví se naprosto veškerého strachu a úzkostí, neboť je znovuzrozen a úplně přetvořen v Bohočlověka. Jeho vědomí je nedvojné, neboť spočívá trvale v Bohu, spatřuje v sobě celý vesmír, ale zároveň pracuje pro společné zájmy světa.

13. K dosažení samádhi je nutno být střídmy v jídle, ovládat hněv, připoutanost a vášně, být oproštěn od protichůdných dojmů, egoismu, všeho očekávání a vlastnictví.
14. Osvícením se rozumí nirvikalpasamádhi, čili sjednocení (ztotožnění) individuální duše s Univerzálním Duchem.
15. Osvícení jest Kosmické Vědomí, neboli Nirvana, Věčná Blaženost, či sjednocení s Kristem.
16. Vysvětlovat stav Osvícení v přesných a konečných termínech je nanejvýš obtížné, neboť lidská řeč je konečná a nedokonalá.
17. Toto Poznání získává jógín bezprostředně, pomocí intuice a samádhi.
18. V tomto velebném stavu mysl a smysly ustávají v činnosti.
19. K dosažení Nesmrtelnosti se hodí pouze ten, kdo se nebojí smrti. Jen takový může dosáhnout Svrchovaného.
20. Chce-li jógín vstoupit do samádhi, musí být vyzbrojen ostrým a jemným intelektem, schopným dokonalého soustředění, dobrou tělesnou soustavou a zdravím, schopností rozlišování, nevášnivostí, čistotou a horoucí touhou po Osvobození.

## *2. Brána k nadvědomí*

21. Přístup k vyšším stupňům duchovního života je závislý na milosti Boží.
22. Tyto vyšší stupně vnitřního života vyžadují však ohromnou pokoru, klid a odvahu.
23. Ve vyšším, nadmyslném životě jsou smysly i mysl nadobro potřeny. Mysl, vzruchy a představivost více nepracují.
24. Jógín se celé noří do hluboké meditace a vstupuje do stavu vědomí, které je mimo mysl a intelekt. Zažívá vědomí čisté Existence.
25. Smysly nejsou schopny postřehnout podstatu Skutečnosti, nýbrž registrují pouze zevní příznaky.

26. Rozum nemůže poskytnout poznání pravé Skutečnosti.
27. Rozumové přesvědčení o pravé podstatě Skutečnosti zesiluje víru v Ní.
28. Rozum je sice užitečný, avšak neukázněný, a proto rozum, proti poznání se vzpurně stavící, musí být jako neupotřebitelný odmítnut.
29. Každý člověk je zárodkem genia. Když při styku s okrajem Nekonečna vaše mysl počne překrývat egoismus, přicházíte již do kontaktu s říší intuice.
30. Staří ríšiové a zřeci uskutečnili to, co by nikdy nebylo lze dosáhnout našimi smysly a rozumováním.
31. Dosažení jednobodovosti myslí je nejlepším ze všech asketických činů. Je vši ostatní askezi nadřazeno, a právě tak i ostatním náboženským povinnostem.
32. Věnujte denně určitý čas meditaci a kolotání vaší myslí se zastaví. Pak zvíte též, co je pravý Mír (Šánti).
33. Meditace je branou ku krásnějšímu, bohatšímu a plnějšímu životu.

### *3. Meditujte a uskutečňte*

34. Meditace je spolehlivou a bezpečnou metodou, kterou můžete odhalit své skryté schopnosti a dosáhnout uskutečnění Boha.
35. Meditace razí cestu Dokonalosti.
36. Meditace je pravou cestou k rozvinutí duchovního Vědomí, dlícího v hlubinách lidské bytosti.
37. Meditujte. Uskutečňte v srdcích své Božství.
38. Meditujte a poznejte sama Sebe. Shledáte, že tím jste poznali Boha i celý vesmír.
39. Meditujte pravidelně. Dosáhnete moudrosti, věčného míru, správného vhledu a Osvícení.

40. Meditujte. Můžete se vznést k výšinám božské nádhery, můžete dosáhnout dokonalé sebevlády a můžete uskutečnit blaženost Života Věčného.
41. Meditace zahubí myšlenky strachu, nemocí i trapné, vás sužující vzpomínky. Uklidněte smysly, ztište mysl, vstupte do velikého mlčení a spočívejte naplnění Mírem.
42. Meditací se dotknete v paprscích osvětlení úrovně kosmického vědomí. Poznáte pak, že život je věčný a vy s ním.
43. Když rozšíříte a prohloubíte meditaci na Univerzální Božství tak, že se stane hlubokou a trvalou, dosáhnete uskutečnění Sebe, zároveň s trvalým mírem a blažeností, naprostou nebojácností a láskou ku všem bytostem, čili k Sobě.
44. Pravidelnou meditací ztratí mysl oporu a uzraje ku konečnému rozplynutí v nadvědomém stavu Nirvikalpasamádhí, načež úplně zanikne v Univerzálním Vědomí.
45. Meditujte a uskutečňte. Přinášejte štěstí s novým duchovním životem všem. Učte je božskému životu soucitu, služby, oběti a zbožnosti.

#### *4. Vysvětlivky k meditaci*

46. Meditujte takto: "Nejsem tělo, ani smysly, ani mysl, ani jí vytvořená osobnost, ani prána (životodárná síla), ani intelekt. Jsem Věčným Svědkem, jsem Blaženým Vědomím Existence, Nekonečnem a všepronikajícím Átmanem". Toto je pravé vědění a moudrost.
47. Meditujte: "Jsem oním Duchem, Átmanem, jsem Já všech bytostí, jsem nepomíjející, věčný." Toto je pravé vědění a moudrost.
48. Meditujte: "Veškeré nespočetné množství věcí není nic jiného, než Já sám". Toto je pravé vědění a moudrost.



49. Meditujte neustále o významu (výroku): "Tat Tvam Asi" ("To jsi ty). Získáte tím univerzální intuici.
50. Meditujte o Existenci (Sat), meditujte o Vědomí (Čit), meditujte o blaženosti (Ánanda), meditujte o Míru. Toto je védantská meditace. Je to Nirákára - nirguna meditace (meditace na Absolutno, Prázdnotu, To, vymykající se jakémukoliv popisu. Pozn. překl.)
51. Meditujte o Pánu ve svém srdci , který byl, jest a vždy bude.
52. Dotazujte se, pátrejte. Meditujte v hlubinách nitra o skrytém Já - Átmanu. Odhalíte tak středisko svobody a věčné blaženosti. Můžete již nyní a zde zvítězit nad časem a povznést se mimo čas, prostor a příčiny.
53. Ó Rámo, nastup do auta meditace a nadsmyslným duchovním zřením viz obdivuhodné Božství, samo zářící, neposkvrněné, neklamné, beze stopy nevědomosti.
54. Meditujte a pronikněte do reality Božského světla, kde není žádných omezení, překážek a utrpení, kde není času, ani rozměrů. V této posvátné Skutečnosti není obav, ani pochybností, ani závazků, ale věčná radost, blaženost, mír a štěstí.
55. Dhjána (meditace) je upevnění mysli samé zbavené vásan, jejichž podstatou je utrpení, jež přináší činnost mysli (Čitta).
56. Bez sebekázně a zbožnosti nemá meditace vyhlídek na úspěch.
57. Meditace a soucit kráčejí společně, ruku v ruce.
58. Z mudrce tryská jako řeka síla moc, radost a velkolepý mír.

### *5. Sláva Uskutečnění.*

59. Božské vize a zážitky blaha a osvětlení světců i jóginů jsou zkouškou možností lidské dokonalosti a Uskutečnění Boha.
60. Jógín je ve spojení s celým vesmírem.

61. Mudrc je ztotožněn s Věčností. Necítí ani přání, ani odporu. Cítí naprostou rovnost veškerých bytostí. Těší se svrchovanému božskému Blahu.
62. Mudrc vidí ve všech bytostech Univerzální Já - Átmana. Zří nepomíjitelné v pomíjejícím.
63. Mudrc není zatížen chtěním, a právě tak v něm nemohou ani vznikat následky jeho činů.
64. Mudrc necítí nedostatku, neboť je úplně spokojen svým spočíváním v Podstatě, která obsahuje naprosto vše.
65. Jeho velebná tvář vyzařuje mír, jeho oči se třpytí a jeho řeč je přívětivá a povznášející.
66. Není sluncem, ani měsícem, avšak Božská sláva září vesmírem bezměrnou duchovní skutečností Božské nádhery.
67. Moudrý člověk není majitelem ani bohatství, ani jiného majetku. Nevlastní ani dům, ani auto, ale zato celý svět k sobě přitahuje svou moudrostí a duchovní silou, takže je jakýmsi podivuhodným duchovním magnetem. Jeho duchovní bohatství je nevyčerpatelné a sláva mimo veškeré pochopení.
68. Mudrc uspokojen poznáním svého Božství spočívá ve Svrchované Skutečnosti. Je prost vášní, stále pln klidu, vida všude a ve všem věčněpřítomné Božství, kterým je on sám.
69. Mudrc je vyjímečným, naprosto osvíceným duchovním Učitelem. Je pln Božské moudrosti a dobroty, prodlévaje neustále v blaženém stavu.
70. Mudrc zcela ovládnul a podrobil si mysl a smysly. Pohlíží na všechny životní podmínky jedinstevně a v kterýchkoliv z nich se naschází, vždy pracuje pro blaho veškerých bytostí.
71. Mudrc nechová nenávisti k žádnému tvorů. Je soucitný a laskavý, jsa obdařen svrchovanou Božskou, to jest Věčnou, Moudrostí.
72. Mudrc, překročiv prales klamu a zničiv démona touhy a nenávisti, září Božským Mírem.
73. Mudrc je čistý. Přemohl a odstranil smysly i myslí vytvořené já. Uskutečnil svou duchovní Podstatu jako Já Univerzální a

neustále spočívaje ve své Božské Podstatě, žije pro blaho veškerenstva.

74. Mudrc nemá pocit oddělenosti, neboť osobní mysl a smysly byly zcela potřeny. Střeží pouze blaho a pracuje ve prospěch všech bytostí.

### 6. Největší majetek na zemi

75. Společnost zbožných posiluje duši a je neocenitelnou výhodou a předností.
76. Je to pouze z milosti Boží, že člověk pojme touhu prodlévat ve společnosti světců.
77. Pravý ctitel Boží koná veškerou práci pro Pána. Bůh je jeho konečným cílem. Nechová k nikomu nenávisti a miluje toliko Boha.
78. Pravým ctitelem je ten, který je zevně i uvnitř čistý, soucitný, pravdivý, odpouštějící, prostý zálib a odporu, oddaný Božským Pravdám.
79. Bůh prodlévá v těch, kteří jsou prosti žádostí, hněvu, pýchy, arogance, chtivosti, záludnosti, nenávisti a podvodu.
80. Mudrc uskutečnil svou duchovní jednotu s ostatními a vidí proto jejich utrpení, a ze soucitu, zbožnosti a lásky zůstává na pozemské úrovni, aby sloužil a trpěl pro všechno stvoření, pokud by očištěno nedosáhlo Osvícení. (Kristus: "A Já, hle, s vámi je po všechny dny světa". Pozn. překl.)
81. Světcem jest ten, jenž má lásku ke všem, je pravdivý a obětavý.
82. Z ovoce dobré karmy žijících světců se těší ti, kteří jim slouží a naopak, jejich nepříznivá karma padá na ty, kdož o nich špatně mluví.

83. Ti, kteří vítězí nad smysly, mluví přívětivě i s lidmi špatných povah a jsou obdařeni vlastností správného jednání, jsou soucitného srdce plného slitování, jsou skutečnými světci.
84. Světci jsou ti, kdož se zhostili vší připoutanosti, nejsou nikdy ovládnáni pýchou, závistí a hněvem, jsou trvale utvrzeni ve spravedlnosti, jsou moudří, pokorní, mírní a odpouštějící.
85. Světec je soucitný, prost násilí, chtivosti, pokrytectví a dvoj-  
jakosti.
86. Světci považují světský majetek za jed.
87. Světec je snášenlivý, má šlechetné srdce, velkou statečnost a schopnost správného rozlišování.
88. Světec mluví vždy pravdu a je potěšením pro všechny. Je prost vší pýchy a jsa smysly ovládajícím (džiténdrija), prosvěcuje celý svět svou pouhou přítomností.
89. Světec je zcela prost sobectví a egoismu. Je hoden vší úcty, jsa navždy Osvobozen. Je jógínem, paramahamsou (čtvrtá, nejvyšší třída samnjásínů. Pozn. překl.) a avadhutem (asketa 7. řádu samnjásínů, nejvyššího to stupně).
90. Každý světec, nebo avatar (též vjúhah, vibhávah - inkarnace, forma, v níž se Pán projevuje na světské úrovni, jako božská, či lidská bytost. Pozn. překl.) prohlašuje tutéž Pravdu, avšak jeho učení je přizpůsobeno potřebám své doby a okruhu Jeho vlivu.
91. Ti, kteří na vše pohlíží dokonale nestranným pohledem, kdož, plni jasu, jsou dokonale klidní, kteří po ničem netouží, jsou přáteli všech, tyto jsou skutečnými světci.
92. V prosté přítomnosti takového světce lidé pocítují, že se nachází v přítomnosti Bohočlověka, božské to osobnosti, i když by tyto jinak ani jediného slova s nimi nepromluvili.
93. Pochybnosti a dotazy návštěvníků vyjasňují takoví světci mlčením.

Óm Námó Nárájanaja, Óm Námó Bhágavate Vásudévaja, Óm  
Námó Šivanandaja, Hari Óm.

## KAPITOLA II. BOŽSKÉ MYSTERIUM.

### 1. Zázrak vesmíru

1. Vesmír se neliší od Božství (Brahman) právě tak, jako hrnec od hlíny, vlny od moře a zlatý šperk od zlata.
2. Svět není klamem-vždyť se neliší od Brahmana (anánja).
3. Jako žár nelze oddělit od ohně, s nímž je totožný, tak také Vesmír je stejné podstaty s Brahmanem.
4. Svět je závislý na Božství, sám o sobě není ničím.
5. Hra Vědomí (Čit) se sama jeví být vesmírem. Vesmír jako takový neexistuje.
6. Vesmír (t. j. Vědomí, Pozn. překl.) byl, jest a vždy bude.
7. Tvoření není počátku, ani konce.
8. Za tímto nestálým hmotným světem je neviditelný pramen všech věcí, čistý, neproměnný Duch, neboli Átman.
9. V přítomnosti Boží se Majou vytváří svět, jako v přítomnosti nadřízeného úředníka konají podřízení svou práci.
10. Tak, jako tesař nemůže pracovat bez nástrojů a rovněž nástroje nemohou bez něj pracovat, tak také Íšvara (projevené božství. Pozn. překl.) a Maja jeden bez druhého nemohou tvořit svět.
11. Zbožnovatel (bhakta) pohlíží na tento svět jako na výlev Božské lásky. Védántista a mudrc pohlíží na tento svět jako na záplavu Absolutní Blaženosti. Láska a blaženost jsou jedno a totéž, právě tak jako Bůh a Absolutno (Brahman).
12. Tento svět není nic jiného než projev Božské Lásky k Sobě samému.

13. Tento svět je vyjádřením či projevem Boha a výsledkem Jeho božské hry lásky a štěstí.
14. Bůh, rozpínaje se, promítá se jako svět.
15. Božská vůle (Átmásankalpah) vyzaruje tento vesmír a utváří jej.
16. Každý předmět je zcela naplněn Boží přítomností.
17. Poselství Ducha je vloženo do čehokoliv na tomto světě. Poučujte se z toho.
18. Vše je Božstvím. Je-li tato Pravda rozumně zvážena a intenzivně uskutečněna tu se navždy skončí veškeré pocity oddělenosti.
19. Tento svět je zjev pomíjející, neboť celý přináleží do oblasti času.

## *2. Svět není skutečností*

20. Tento svět se jeví myslí jako hotový zázrak.
21. Tak, jako provaz se na pohled zdá býti hadem, tak Čisté Vědomí čili Univerzální Já se individuální duši, jeví jako svět.
22. Jako touha po poznání provazu se na určitý čas uskutečňuje jako klamný poznatek hada, tak následkem nevědomosti o pravém Vědomí Já neboli Univerzálním Božství se toto zdánlivě jeví ve formě projeveného světa.
23. Svět sice není nic odporného, ale není též předmětem smyslových radostí.
24. Veškeré věci ve skutečnosti neexistují, podobajíce se pění na povrchu oceánu.
25. Celý svět je potravou pro smrt.
26. Brahman, neboli Absolutno se jeví vlivem neznalosti, resp. nevědomosti, duši jako svět.

27. Není jiné hmotné příčiny vesmíru než božství, které je věčnou a konečnou odpovědí na veškeré otázky. Celý tento vesmír však není ve skutečnosti nic jiného, než Božství samo.
28. Jest to božská hra Átmana v sobě samém, jež se stává vesmírem.
29. Není rozdílu v tom, jeví-li se Já jako svět pozorující či jako svět na Sebe hledící, neboť vše není nic jiného než Átman sám.
30. Védánta sleduje původ vesmíru i celého prvotního Univerza.
31. Vesmír je nositelem veškerých jmen a tvarů.
32. Z vesmíru vznikají veškeré projevy a do něj se opět navrácí.
33. Akáša, čili vesmír, je prvním činem stvoření majasického projevu Božství.
34. Vesmír si nemůžete představit jako něco odlišného od hmotných těl.
35. Vesmír nelze chápat bez věcí a tvarů a tvary a věci mimo vesmír.
36. Tělo a prostor jsou ve vzájemném nerozlučném vztahu.
37. To, co lze k něčemu vztahovat nemůže být Já.
38. Cokoliv vztáženého si nemůže činit nárok na úplnost a neodvislost.
39. Čas i prostor jsou relativní, vzájemně závislé, a proto nejsou absolutní.
40. V okruhu přírody je vše relativní.
41. Čas a prostor - obé je Májou.
42. Typickým příznakem relativního světa je mnohost, nic takového však, ani v nejmenším, nelze připisovat Skutečnu.
43. V mnohosti není stálosti a to, co není stálé, není skutečné.
44. Vylučte pomíjívá jména a tvary a to, co zbývá, je Božství čili Věčnost.
45. Poznání Boha (Brahman) je nejvyšším dobrem.
46. Neuskutečnění poznání Božského Já - Átmana - je příčinou vší bídy a utrpení na tomto světě.

47. Když je poznána skutečnost Átmana, mizí veškerá rozdílnost mezi stromy, horami, oděvem i čímkoliv jiným. Tím jsou smeteny též všechna přání a projevy vůle (sankalpah).
48. Jedinou cestou úniku z klamu a utrpení je niterné uskutečnění Jednoty individuální duše s Univerzálním Božstvím, neboli Absolutnem.
49. Je zapotřebí poznat sama Sebe, t. j. Átmana. Nelze dojíti k ničemu většímu než k pochopení a poznání Átmana.
50. Kdo uskutečnil Univerzální Božství (Parabrahman) je pln klidu a míru, osvícený, věkem neovlivněný, bez přání, pevný, nesmrtelný, sám v Sobě existující, smrti se neobávající.

### *3. Tajemství mnohosti jmen a tvarů*

51. Maja je silou zastírající a obluzující. Jejím vlivem duše poznává a chápe mnohost, čímž trpí.
52. Tvary jsou závojem, zastírajícím slávu a nádheru Božství.
53. Vesmírná Energie (Mulaprákrutih) je prvotní příčinou hmoty. Sama o sobě nemůže ničeho dosáhnout, ani učinit. Nemůže tedy dát vzniknout životu, myslí. Pod vlivem Vědomí (Čajtanja) se Prvotní Příčina vyvíjí v různé tvary.
54. Maja má svůj původ v Bohu (Brahman) asi tak, jako příčinou tepla je oheň. Teplo sice není ohněm, pochází však od něj a nemohlo by bez něj existovat.
55. Pojem a pojetí duality vedou jen k utrpení a bolesti a ne ku konečnému štěstí.
56. Nevědomost je kořenem utrpení a smutku. Cvičte se v rozlišování mezi skutečností a neskutečnem a zničte tak nevědomost.
57. Odstranění nevědomosti, již představuje mysl, směřuje k jejímu zničení a má za následek uvědomění si své Podstaty (Átmá džňana).



58. Avidja, čili nevědomost, skrývá individuu zření Velké pravdy čili Božství.
59. Nepoznání rovná se nevědomosti. Je to nepřítomnost pravého Poznání.
60. To, co vám brání v poznání toho, čím vskutku jste, je nevědomost.
61. To, co vám zbraňuje v poznání Boha, je Maja.
62. Je-li odstraněna nevědomost, je tím zničena též Maja. Je-li zničen klam Maji, je tím odstraněna též nevědomost.
63. Sen nevědomosti je dosněn, jakmile si uvědomíte a uskutečníte svou totožnost s Átmanem.

#### . 4. Vy a váš věčný pramen

64. Chtěním, egoismem, připoutaností a averzí se i samo Božství stává individuální duší:
65. Celý vesmír je opřen o Pána. Pán jest jediným podkladem vesmíru.
66. Jako lano je pokládáno za hada, tak i Pán je mylně považován za vesmír.
67. Skutečnost, krása, nádhera a půvab, jež shledáváme ve světě, nejsou než pouhým odleskem svého původu (t. j. Boha).
68. Tvary se neustále mění, avšak jejich klad, Blažené Vědomí Existence, spočívá samo v sobě od věků až na věky.
69. Oceán je jediný, avšak vln na něm nespočet a každá jiná. Též život je jediný, ač jeho projevy-individuální duše (dživa) se liší.
70. Jak připoutanost, tak Osvobození ve skutečnosti neexistují, jsouce pouze relativní.
71. Dživa se stává činitelem a uživatelem ztotožňováním se s trojnásobným tělem.
72. Jedinec (dživa) se stává Vědoucím (džnaní) v základě se lišícím pojetím pojmů "já", "ty", "on", atd.

73. Džíva (individuum) je chycen do sítí světské existence čili koloběhu zrození a smrti (samsarah) chtěním či odporem (samkalpa, vikalpa).
74. Božství je jedinou skutečností. Tento svět je neskutečný a individuální duše je identická s Bohem. Toto je právě Poznání.
75. Musíte být prosti předsudků. Jen potom můžete mít správné pochopení a poznání.
76. Kde je Pravda, tam je i Poznání čili Osvícení a kde je Osvícení, tam je i Blaženost.
77. Právě Poznání záleží v uskutečnění Já, kdy činnost myslí zaniká v Absolutní Skutečnosti.

### *5. Co je účelem života?*

78. Sjednocení s Věčnou Podstatou je cílem života. Jest to Parabrahman (Absolutní Božství), jehož symbolem je Óm.
79. Usilujte bez ustání o ztotožnění se s Átmanem čili univerzálním Já. Dosáhnete Nesmrtelnosti a Věčné Blaženosti.
80. Když dosáhnete uskutečnění Sebe, tu veškeré světské představy a pojmy vezmou za své. Uskutečňte neomezené blaho Nirvikalpasamádhí.
81. Mókša, čili Spása je jediným cílem. K tomuto vyvrcholení jsou zaměřeny též veškeré ctnosti.
82. Brahman neboli Absolutno je vším, počátkem i cílem těch, kteří vesmír, jakožto klamný, od něj oddělují, ač ve skutečnosti jsou jím samým. Brahman je mimo veškeré představy a přívlastky a může být uskutečněn jen naprostým utišením myšlenek jako vědomá Všejednota veškerého stvoření.
83. Spása záleží v uskutečnění Vědomé Blaženosti, která představuje pravou podstatu Brahmana čili Absolutna.

84. Osvobození záleží v oproštění se od klamných představ o vesmíru a v uskutečnění své Božské Podstaty.
85. Štěstí, které by mohlo být poskytnuto bohatstvím všech tří světů, nemůže být ani srovnáváno s blažeností Mókši čili Osvobození.
86. Osvobozením není míněno potlačení něčeho, nýbrž uskutečnění Věčné Blaženosti a uvědomění Svrchovaného Já neboli Átmana.
87. Snažte se poznat své nitro - Sebe. Odhalíte v něm jas Univerzálního Já - Átmana.
88. Mókša je zastavení koloběhu zrození a smrti a roztětí uzlu nevědomosti mečem Poznání.
89. Mókša je tolik co Nesmrtelnost, nekonečná blaženost a věčný Mír.
90. Uskutečnění Já odstraní pocit mnohosti a připoutanosti k předmětům.
91. Uskutečnění je svrchovaný univerzální lék pro veškeré nemoci těla i strach a utrpení, pociťované v pozemské existenci. Jest to vědomí Átmana čili univerzálního Ducha.
92. Brahman je základnou Existence a zároveň i Cílem života.

### *6. Rozluštění tajemství*

93. Moudrost je základní a velmi vzácnou věcí. Dosáhnete moudrosti čistotou, zbožností a pravidelnou meditací.
94. Svrchované Vědomí čili Átmádžnána může být uskutečněno pouze hledáním Átmana, to jest pátráním po podstatě Sebe, resp. Univerzálního Já.
95. Pravým "Vědoucím" je ten, kdo meditací uskutečnil Pravdu neboří Božství.
96. Ten je vpravdě vědcem a znalcem, kdo ví a zná své Já - Átmana.

97. Ten, kdo poznal svrchovanou Pravdu čili Átmana, je absolutně nebojácným.
98. Poznání na Západě není odlišné od Poznání na Východě, neboť je univerzální.
99. Jestliže cokoliv na pozemské úrovni analyzujete, zjistíte, že se to skládá z existence, vědomí a blaženosti, opatřené jménem a podobou.
100. Tři prvé jmenované faktory jsou Božské a dva zbývající se týkají světa.
101. Odtáhněte mysl od jmen a podob a spočíte v Božství čili Absolutnu, které je Blaženým Vědomím Existence (Sat - Čit - Ánanda).
102. V poznání (Džnánam) není myšlenkových modifikací ani imaginační schopnosti (Vikalpah) myslí.
103. Naprosté osvobození z pout myslí vede k nepokrytému poznání Pravdy, šťastnému božskému stavu vševědoucnosti a neposkvrněnosti.
104. V okamžiku, kdy spočinete v tomto stavu čistoty a plného poznání bez jakýchkoliv představ oddělené existence, v té chvíli budou veškeré představy duality, tohoto kořene opětovného znovuvtělování (samsárah), setřeny z vaší myslí.
105. Působení zákona příčiny a následku (Karmy) skončí, jakmile je dosaženo poznání Božství neboli stavu, kdy veškerá přání zmizela.

### *7. Pojd'te a vizte záři*

106. Pravou Svobodu vám může poskytnout pouze nesmrtelný univerzální Duch, jenž je dokonalou náplní Blaženosti a Míru.
107. Nemůže Jej vidět nikdo, kdo nehledí novými očima Moudrosti čili Džňánačakšu (intuice).
108. V dokonalosti je zahrnuta též absolutní čistota a vědění.

109. Poznání (Džňanam) nemá v sobě nic takového jako osvětlení a zatemnění, stoupání a klesání, přibližování se a odcházení.
110. Dojít k přesvědčení, že Bůh existuje, je pouze prostřední zkušeností. Uvědomit si, že "Já jsem Brahman" (Aham Brahmásmí) je bezprostřední zkušeností.
111. V posledním zrození, po němž již není dalších, vysvitne Poznání Átmána (Átmádžňána) neobyčejně snadno.
112. V člověku, který se již nemá více zrodit, shledáváme ušlechtilost, dobrotu, univerzální lásku, pronikavou inteligenci a veškeré ostatní vlastnosti Dživanmukty (Světce, dosáhnuvšího univerzální Jednoty, který se z lásky k lidstvu zdržuje ještě nějaký čas na pozemské úrovni. Pozn. překl.) neboli toho, který již Jednotu uskutečnil.
113. Poznávající a poznávané jsou jedno a totéž. Bůh a Já jsou Jedním jediným.
114. Pro Mne nemůže být ani porážky, ani neúspěchu, ani ztráty, neboť žiji ve Věčnosti.
115. Nekonečno je mým majetkem. Jsem nekonečně bohat, neboť jsem vlastníkem nevyčerpatelného duchovního pokladu Átmána.
116. Ó děti nesmrtelné Blaženosti! Slyšte! Odhalil jsem věčnou Pravdu. Pouhým jejím poznáním a pochopením překročíte oceán života.

Attadípá attasaraná anaňnasaraná dhammadípá dhammasaraná. Buddha. (Buďte sami sobě světlem, sami sobě útočištěm, nehledejte útočiště u jiných, Nauka budiž vaším světlem, nauka buď vaším útočištěm. Buddha)

### KAPITOLA III.

#### *1. Usilujte o dosažení nesmrtelnosti*

1. Mé dítě! Chceš-li dosáhnout Moudrosti, odvrát se od lesklých cetek pozemského života a nehledej vědění na suchých stránkách knih. Usiluj o Moudrost v hlubinách sama Sebe, v nesmrtelném Átmanu.
2. Zpívej píseň Soham (Mantra Soham je automaticky pronášena při každém vdechnutí a výdechu. Jedná se o pozorování a proniknutí do zdroje dechu - Átmana. Pozn. překl.) Opakuj: "Neznám připoutanosti", "Jsem zbaven sexu", "Jsem nekonečný a čistý" Soham, Soham, Soham.
3. Poznej sama Sebe, poznej, že jsi všepronikajícím nesmrtelným Duchem.
4. Spočívej ve Svrchovaném Božství. To je pravé osamocení.
5. Kdo se pevně ovládá, jest oddán svému Učiteli a vytrvale medituje "Soham Hamsa Hamsa Soham" (tzv. Hamsa mantra, mající za účel sjednocení jógína, jógu a cíle jógického úsilí. Pozn. překl.), dosáhne Uskutečnění Brahmana neboli Absolutna.
6. Cvič vytrvale vičaru (Sebedotazování, pátrání "Co jsem Já" Pozn. překl.) Buď naplněn nadějí a důvěrou, vždyť jsi nitjá (věčný), dokonalý (siddha), čistý (suddhá), osvícený (buddhá) a osvobozený (muktá).
7. Duchovní zkušenost je mnohem radostnější, konkrétnější a neskonale živější než normální život.
8. Buť bys hledal kdekoliv, na nebi či na zemi, všude nalezneš jen pět a nikoliv šest živlů (elementů). Neváhej a nekolotej bez cíle, ale spočín ve vlastním Átmanu.
9. V nitru, hluboko, hluboko uvnitř, pod kořenem veškerých myšlenek a emocí najdeš plnost blaha, věčného Átmana čili

nesmrtelné Já, pramen života a zřídlo štěstí. Usiluj o jeho dosažení, ó člověče!

10. Hleď do nitra! Vytrhni své vědomí, myšlení a vzruchy ze zevního světa. Pronikni hluboko do skryše svého srdce. Vstup do ticha a tam neustále v Míru spočívej, chceš-li se těšit svrchovanému Blahu.
11. Kráčeť cestou osvícených védántických mudrců přizpůsobením se a cvičením dle jejich duchovních nauk a povzbuzujících mravních pravidel.

## 2. Stav oslavení

12. Uskutečnění totožnosti individuální duše se svrchovaným Duchem neboli Brahmanem je Spásou.
13. Osvobození lze dosáhnout uskutečněním své, v podstatě Božské, přirozenosti.
14. Uskutečnění Sebe je stav čistě existence a nikoliv nějaké místo, kam by bylo možno se uchýlit.
15. Věčná Existence bude údělem pouze těm, jejichž práce v obecném zájmu je konána v nesobeckém duchu, kdož jsou čisti, obdařeni rozlišovací schopností, nevášnivostí a meditují o věčném Átmanu.
16. Spása nikomu sama nepadne do klína. Je dosažitelná pouze náležitým jednáním a meditací.
17. Uskutečnění vlastního Já-Átmana lze dosáhnout pouze po dlouhém a pracném úsilí, sádhaně a meditaci.
18. Cesta k Osvícení záleží ve vyhlazení smyslové touhy a vášní.
19. Zapři se a zbav se vší připoutanosti k světským věcem. Veškerou svou lásku obrať toliko k Bohu. Měj v Pána dokonalou důvěru. Došáhneš pak vbrzku Uskutečnění Boha.
20. Podmínky pro dosažení Realizace Sebe jsou: zvládnutí koncentrace, víra, správné rozlišování, nevášnivost, čistota a horoucí touha po dosažení Osvobození.

21. Mějte na uzdě řeč, mysl i tělo. Jezte málo. Čím více potlačíte mysl, tím spíše se zbavíte klamu. Podmaňte si smysly. Neustále se zaměstnávejte meditací. Pak dosáhnete brzo Uskutečnění svého Já.
22. Není zjištění v úsilí o dosažení Božské Realizace. Kdo uskuteční Boha, sjednocuje se celým světem a stává se vpravdě duší všeho bytí. Silou mysli očisťuje vesmír a svým příkladem povzbuzuje lidi k následování.
23. Není zapotřebí zříkat se světa, abychom dosáhli vidění Boha, neboť svět sám je projevem Božství.
24. Jsou lidé, kteří, ač vykonávají své světské práce, dosahují vstoupením do samádhi pochopení Jednoty. Jiný se opět úplně odvrací od světa a upadá do samádhi. Oba jsou si však rovni.
25. Opilec si není vůbec vědom, zda má šat na bedrách, či zda jej ztratil. Podobně též jógin, nořící se do blaženosti Átmana čili Univerzálního Ducha, je zbaven vědomí svého těla a nedbá, zda sedí či stojí, nalézá se na tom či onom místě, neboť ztratil pocit ztotožňování se s tělem.
26. Mudrc má ve svém nadvědomém stavu na vše změněný pohled. Vně pro něj nic neexistuje. Ve svém nitru zří celý vesmír.
27. Proniká jej univerzální citění čili vnímání Božské Moudrosti.
28. Kdo se těší stavu samádhi, oněmí, neboť není schopen vysvětlovat své zkušenosti.
29. Jediným průvodním listem do království nekonečné Blaženosti je čisté srdce, naprosté ovládnutí mysli a smyslů.
30. Jste budovatelé svého vlastního života a strůjci svého osudu. Myslete správně. Uvědomujte si: "Jsem všepromikajícím Božstvím" a dosáhnete Svobody a Dokonalosti.
31. Život v odříkání, nevášnivosti, rozlišování a meditaci otevírá oči, skýtá správné pochopení, mír mysli, svrchované Božské vědomí, osvícení a konečně neustálé svrchované samádhi (sahadža - nirvikalpa - samádhi).



Óm Námó Šivaja, Óm Námó Narajanája, Óm Námá Šivanandaja,  
Óm.

### 3. Počítejte si zmužile

32. Každý musí sám hledat Boha. Nikdo jej za druhého nemůže nalézt, neboť najít Jež znamená žítí Jím - a to nemůže nikdo za nikoho učinit.
33. K svému Guruovi se můžete utíkat pouze osobně a jen vlastním energickým úsilím a vůlí můžete zničit veškeré utrpení, povstávající ze spojení s různými světskými předměty a dosáhnout svrchovaného stavu Jednoty čili nirvikalpasamádhí.
34. K dosažení Božského stavu jsou nezbytně nutny: odříkání (vajragjam), horlivost (utsahah) a oddanost Guruovi (Gurubhaktih).
35. Guru je Bohem a Bůh je Guruem. Bez milosti Gurua není duchovní pokrok možný.
36. Poznání obdržené od duchovního Učitele je samo sebou dokonalé.
37. Guru je kormidelníkem a pravé Poznání plavidlem.
38. Více než knihy, víc než cokoliv jiného pomůže vám milost Gurua k uskutečnění Sebe.
39. Chcete skutečně ještě v tomto životě Boha? Jste upřímní? Potom, jste-li připraveni kráčet Cestou, dosáhnete uskutečnění Božství.
40. Kráčejte kupředu duchovní Cestou krok za krokem. Každý krok vzhůru učiní vás silnějšími a připravenějšími ku kroku následujícímu.
41. Guru musí být velmi zběhlý ve znalosti Písem a musí ovšem být tím, kdo poznal Sebe. Musí být pevně zakotven v Bohu.
42. Pravý žák lpí úzkostlivě na mravních zásadách, které si předsevzal, vědom si nebezpečí z nejmenšího jich překročení.

43. Povzneste sami Sebe. Pracujte horlivě o své spáse, neboť vězte, že jste svými vlastními spasiteli.
44. Duchovní sádhana je úsilím o uskutečnění Boha. Je to činnost směřující proti proudu Maji.
45. Žák musí být člověkem nezkrotné energie a vytrvalosti. Pouze žák nehrozící se nesnází jakkoli velkých dosáhne na Cestě Cíle.
46. Sádhana musí být uplatňována neustále - každým dnem života tak, aby každý čin, každé hnutí bylo obráceno v duchovní výcvik.

OM OM OM OM OM OM OM OM OM OM OM OM OM OM OM OM

#### 4. Staňte se hrdiny

47. Světu je zapotřebí duchovních hrdinů. Buďte stateční. Stůjte pevně, jako skála v příboji. Ztotožněte se s vše-pronikajícím Já - Átmanem. Poznejte sama Sebe.
48. Různé obtíže se budou dostavovat, aby vás zkoušely a tím posilovaly vaši vůli, trpělivost a odolnost jim čelit. Buďte veselí a stateční.
49. Buďte klidní, tiší a v každé době soustředění, ať musíte čelit jakýmkoliv obtížím.
50. Není duchovní cesty, která by byla zcela prosta překážek a obtíží. Bůh však vždy zároveň posílá útěchu a sílu a napomáhá upřímnému žákovi na každém kroku.
51. Každý pád a porážka má svůj účel a každá kritika svůj užitek.
52. Zbavte se podráždění a sklíčenosti. Zůstávejte při kritice i pochvaly nepohnutí. Buďte vytrvalí. Stůjte jako skála pevně, neotřesení, při citových bouřích, porážkách a vzrušení.
53. Duchovní žák je podporován celým světem a všichni světci poskytují zápasícímu svou podporu.
54. Právě tak je tomu též na vaší duchovní cestě. Nikdy nejste skutečně opuštěni. Dostane se vám vnitřní pomoci jóginů a světců ze všech částí světa. Jejich duchovní vibrace vás budou inspirovat a povznášet.
55. Bez velké trpělivosti a vytrvalosti se duchovní hledání stává nesnadnou úlohou.
56. Na duchovní cestě nelze strpět žádných polovičatostí. Sádhaně a Pravdě musíte věnovat celé své srdce.
57. Věřte, služte, odhalujte a dosahujte.
58. Veškeré porážky jsou jen přechodné, Všechny ústrky jsou nutnou zkušeností. Každý žák musí ty své prožít - není tedy důvodu k zoufalství. Kráčejte s odvahou kupředu - úspěch a konečné vítězství vás neminou.
59. Trpělivost za první, trpělivost za druhé i za třetí. Toto by mělo být heslem hledajících Osvícení v nitru.

60. Každá věc vychází z nepatrných začátků. Každý vzrůst se děje postupně.
61. Nebýt za žádných okolností ničím znepokojen, pohlížet na veškeré věci a příhody jako na pomíjející zjevy, pokládat se vždy a při všech životních zkušenostech za odděleného svědka, to jsou znaky duchovního žáka.
62. Tyto vlastnosti by měly být bedlivě a neskrývaně pěstěny. Nemohou sice být dosaženy ihned, avšak určitě se postupně trpělivým s důvěrou konaným cvičením dostaví.
63. Neviditelná síla vás vede a chrání. Pociťujte a poznejte její přítomnost a moc.
64. Kdo je vyzbrojen soucitem, nevášnivostí, klidem, sebeovládáním, kdo odvrhnul touhu po dětech, bohatství, po tomto i onom světě, kdo zvládnul mysl i smysly, ten je připraven nastoupit Cestu.

### *5. Rozmáhejte se ve zbožnosti*

65. Dostoupit vrcholu dokonalosti a nesmrtelné blaženosti může toliko ten, kdo je prostý, bezelstný, čistý a pokorný.
66. Hledejte Boha s dětskou pokorou a prostotou.
67. Odvrhněte ješitnost, pýchu, vášeň, chtíč, hněv a touhu po majetku. Buďte naprosto snášenliví a zcela prosti egoistických myšlenek. Zachovávejte stálý klid. Takto budete schopni sjednocení se s Božstvím.
68. Kdo je prost okázalosti, pýchy, klamu, závisti, falše, sobectví, připoutanosti, ten je hotov k nastoupení duchovní cesty.
69. Pěstěte vyrovnanost mysli, odpuštění, pokoru, prostotu, snášenlivost, odvahu, nevášnivost, rozlišování, klid, víru a zbožnost. To vše jsou prostředky k uvědomění a uskutečnění Sebe.

70. Těm, kdo zcela odstranili veškerá přání, je možno uvědomit si Sebe - Átmana.
71. Důsledným pěstěním nevášnivosti a zřeknutím se veškerých smyslových potěšení nutno zintenzivnit a zesilovat své úsilí.
72. Ástika (víra v transcendentno, pozn. překl.) je pevnou vírou v Boha. Je základnou života zasvěceného Univerzálnímu Vědomí.
73. Božství není poznatelné těm, kdož jsou sobečtí, lakotní, chamtiví, zpupní a vášněmi naplnění.
74. Pohlížejte nestranně a jednoduše jak na toho, který vás kritizuje, tak i na toho, kdo se vám klaní.
75. Ten, jehož mysl není dotčena připoutaností, averzí či přitažlivostí, je drahý Pánu.
76. Ten, kdo nemluví špatně o druhých, kdo nikdy nelže a nevysloví nic, co by mohlo způsobit někomu bolest či nepříjemnost, takový jest nablízko Pánu.
77. Ochraňujte si svůj nahromaděný duchovní poklad (duchovní samskary) všemožným způsobem.

### *6. Buďte pevní v sebekázni*

78. Pevnou rukou udržujte otěže vlády nad sebou a ovládněte tělesné choutky a sklony.
79. Svě tělo mějte pod pevnou kontrolou a udržujte v přísné disciplíně.
80. Nedovolujte nikomu, aby získával vládu nad vámi.
81. Potlačujte nenávisť láskou, laskavostí a službou a touhu po hmotném prospěchu správným rozlišováním a nevášnivostí.
82. Pěstěte veselost, klid, lásku, jemnocit, ušlechtilou počestnost, zdvořilost a sebeovládání.
83. Cvičte se v askezi, sebeanalýze a sebeovládání.

84. Udržujte neustále konečný Cíl ve vědomí a usilujte neustále o dosažení dokonalosti a svobody.
85. Dosáhněte stupně trvalého Vědomí Sebe (t. j. Sahadžasamádhi), potlačte zapomínání. Buďte neustále pozorní, ostražití a bdělí! Dbejte bedlivě podnětů a vlivů. Zavrhněte a nedbejte toho, co je vám zhoubné a škodlivé.
86. Pozorujte ostražitě své myšlenky, pocity, vnímání a činnost. Buďte ušlechtilí, velkomyslní a spočívejte myslí v Bohu.
87. Pečujte neustále o zušlechtění mysli. Vyvolávejte latentní duchovní schopnosti a uskutečňte dokonalé Poznání Boha čili Vědomí Sebe. (Átmadžňánam)
88. Zničte žádosti, hněv, chtění, zášti a ostatní špatné vlastnosti. Očistěte svá srdce a pak se dostaví duchovní Osvícení, přinášející věčný Mír, neustálé Blaho a Nesmrtelnost.
89. Žák by neměl být podněcován jinými motivy (jako jsou např. radosti a zisky ať pozemské nebo nebeské), než takovými, které se obírají studiem nejvyšší Pravdy.
90. Hledající musí mít takové sebeovládání, které je zárukou dokonalého uklidnění, trpělivosti, pozornosti a soustředění.
91. Žák se musí předem rozhodnout k přijetí Pravdy, ať tato bude či nebude souhlasit s jeho dosavadními představami a názory.
92. Hledající musí být prost veškerých zálib či nákloností, které by u něho převažovaly, i kdyby se jednalo o takové, jež jsou náboženského či bohovědného rázu.
93. Cvičte se v rozlišování mezi časným a věčným, v nepřiputанosti k zábavám a radostem a k ovoci své činnosti nynější i budoucí. Cvičte se dále v šesti vlastnostech (t. j. šatsampat-šestinásobná cnost: šama - klid, dama - ovládání smyslů, uparati - odříkání, titikšá - lhostejnost k pářům protiv, šradhdhá víra a samádhána - spravedlnost. Pozn. překl.) a v touze po Osvobození.
94. Kdo upadnul v zajetí magických schopností (siddhi), které jsou příčinou přání, nedosáhne poznání Átmana.

95. Se správnou rozlišovací schopností, vždy víc a více rozmáhající se ve vaší mysli, budete uschnopnění poznávat své vlastní Já - Átmana.
96. Světská pokušení nemohou nikterak ublížit člověku obdařenému rozlišovací schopností (vivéka), nevášnivostí či odříkáním (vairagja) a vírou v Boha s Jeho všemocným božským jménem.

óm óm óm óm óm óm óm óm óm óm óm óm óm óm

### 7. Rady žákům

97. Žák by měl být vyzbrojen klidem, sebeovládáním a soucitem.
98. Žák by si měl z opatrnosti odpírat chutná jídla, neboť by to mohlo vést k hovění smyslům.
99. Žák by si neměl libovat v naslouchání světským hovorům, rozhlasu a televizi, neboť navozují do mysli světské dojmy, které pak stojí v cestě upírání mysli na Boha, resp. udržování bdělého Vědomí Sebe.
100. Jestliže se vám podaří osvobození od připoutanosti, dosáhnete určitě Spáasy.
101. Kdo je vyzbrojen mohutnou schopností odříkání (vajragja) či naprostou nechutí ku všem pozemským i nadpozemským radostem, je připraven kráčet cestou Poznání (Džňána).
102. Kdo nebyl schopen dosáhnout mocné nevášnivosti, nýbrž je lákán světskými zálibami a pouty, musí nastoupit cestu služby (Karmajóga).
103. Kdo není světem nikterak zvláště přitahován, ani však od něj úplně odpoután, musí nastoupit cestu zbožnosti a oddanosti (t. j. Bhaktijóga).
104. Klam zrození a smrti bude strašit pouze takové lidi, kteří se nezbavili vášní (Radžas) a tmy nevědomosti (Tamas).

105. Lidé se silnými sattvickými sklony budou vždy prosti bázně z dalšího zrození.
106. Pravá askeze záleží v ovládnání mysli a smyslů a není to tedy pouhé ovládnání a umrtvování těla.
107. Přísná tělesná askeze je neužitečná a nemá smyslu. Blahodárná je střední cesta mezi extrémní askezí a shovívavostí vůči sobě.
108. Moudrý člověk zavrhuje proto oba tyto výstřelky a drží se zlaté střední cesty.
109. Nesprávně prováděná askeze vede k trapným koncům a porušení zdraví.
110. Půst je vnější stránkou asketického výcviku.
111. Pokání a meditace je stránkou vnitřní.
112. Pokání je nejlepším usmířením nejtěživějších hříchů. Litujte jich s kajícím srdcem a nehřešte více.
113. Modlete se. Modlitba i meditace se musí stát zvykem.
114. Buďte tiší, usedajíce k motlidbě. Vnitřní hlas vás povede, jakmile budete v nesnázích.
115. Jen mlčením můžete podržet spojení s Bohem - udržovat trvalé vědomí Sebe.
116. Boha najdete v hlubokém tichu. Zakoušejte toto přehluboké, nejhlubší ticho.
117. To, co hledáte, je neustále s vámi - jste to vy sami, vaše vědomí Sebe.
118. Ve vás je vše, jste vpravdě vším! Musíte to pouze odhalit.
119. Svrchované sídlo vědomí Sebe, čili pochopení Božství může být dosaženo odříkáním a meditací o Božství.
120. Výskyt pýchy či pocit nadřazenosti ve vašem srdci ničí váš duchovní růst.
121. Je čtverý spásný způsob vedoucí k potlačení bolesti a utrpení, k nevášnivosti, k vědění a moudrosti a k osvobození.
122. Cvičte se bdělou pozorností ve vstupování do stavu nepřetržité meditace - vědomí Já. Snažte se usilovně, trpělivě, pilně a s pravou pokorou o dosažení Moudrosti, čili poznání Átmana.





## 8. Cvičte se v jógu

131. Existuje pouze jedna cesta, a to cesta jógu. Vše ostatní je klam.
132. Jógem obdržíte vědomí svrchovaného, univerzálního Ducha.
133. Jóga znamená doslovně "spojení", což znamená souzvuk s Božskými zákony a ztotožnění se s Bohem prostřednictvím koncentrace a meditace.
134. Cvičení jógu sestává vlastně z koncentrace, meditace, ovládnutí a poznání Sebe.
135. Jóga vyžaduje od vás budování na skále, která nikdy a ničím nebude moci býti smetena. Cvičte se v jógu a dosáhněte Věčnosti a Nesmrtelnosti.
136. Jógické pozice, úplné ovládnutí dechu, odtazení smyslů, koncentrace, plynulá meditace, samádhi (vtazení v Božství) je šest přípravných stupňů (angam) v jógu.
137. Usedni v lotosové pozici (Padmasan - tato pozice je po žáka, pokud ji necvičil již v mládí, velmi obtížná. Postačí též sid-dhasan, či svastikasan. Pozn. překl.) Udržuj hlavu i trup vzpřímené, v jedné linii. Soustřeď se do Trikuti (místo mezi obočím a šeptej tiše věčnou slabiku Óm (Ómkarah).
138. Jóga a Poznání na sebe navazují.
139. Znalost bez jógy nemůže přinést Osvobození a rovněž jóga bez vědomí není schopna účinného Osvobození. Proto se cvičte v jógu a Moudrosti poznání.
140. Buď neustále bdělý, buď vždy pozorný, udržuj vědomí Sebe, neboť spojení přichází a odchází.
141. Sebeovládáním, očišťováním a meditací se ponořte do hlubin svého nitra a uskutečňte Srchovaného, Všepronikajícího Átmana.
142. K vedení života dokonalé čistoty a nesobecké služby, očišťování a ovládnutí mysli, energické a nekompromisní meditaci neposkytuje žádný jiný způsob života takové možnosti a příležitost, jako život Samnjása. (T. j. mnicha -

- ovšem indický mnich svobodou myšlení a volností pohybu a jednání se velmi liší od mnichů křesťanských. Pozn. překl.)
143. Je samozřejmé, že Samnjása (mnišský život) není účelem, nýbrž prostředkem.
  144. Samnjása by se měla dostavit přirozeným způsobem svým časem na základě duševního vývoje.
  145. Přijetí sanjásy je znamením odumření věcem tohoto světa a znovuzrození v Duchu čili Átmanu.
  146. Ideální Samnjásou je indiference - nečinění rozdílů (Samatvam) - vidící Boha ve všem a vše v Bohu.
  147. Nemyslete ani na minulost, ani na budoucnost, nýbrž spočiňte ve vědomí přítomného okamžiku , onom nedualistickém stavu, kde není dvojností, jako jsou např. láska a nenávisť aj.
  148. S nestranným přístupem ku všemu, s pevnou jistotou přesvědčení uskutečněním Átmana s pronikavou Moudrostí, ve svrchovaném Mlčení a odklonu mysli ode všech světských záležitostí a předmětů spočívejte neustále ve Vědomí Já -  
- v Sat -čit - ánanda - Átmanu.
  149. Duchovní zkušenosti se vám dostaví, budete-li připraveni -  
- nikoliv dříve.
  150. Ve vašem vnitřním vývoji zažijete postupné otevírání se vždy dalších a dalších úrovní. Čekejte trpělivě. Postupujte neochvějně vpřed ve svém duchovním vývoji s odvahou a čistotou.
  151. Žák je oráčem zasévajícím Božský Mír. Jeho pluhem je neochvějně úsilí o ovládnání orgánů vnímání a činnosti.
  152. Čím subtilnější je síla, tím větší schopnost pronikání.
  153. Pokročíte-li o jediný krok k Bohu, On vám vykročí vstříc o sto kroků.
  154. Poznání je vozem a meditace, džapa a kirtany koňmi, kteří vás dopravují k cíli Věčného Blaha.

## KAPITOLA IV. - PODSTATA SPRÁVNÉHO ŽIVOTA.

### *1. Buďte spravedliví*

1. Božský zákon (Dharma) je podstatou života.
2. Řiďte se ve svém životě tímto zákonem. Ať se stane cokoliv, neměli byste se uchýlit z cest Božského zákona neboli spravedlnosti.
3. Váš život i duchovní pokrok se zakládá na spravedlnosti a je spravedlností - Božskou zákonitostí (Dharmou) - veden.
4. Cit spravedlnosti je nejvyšším majetkem a bohatstvím. Věčné Světlo je pro toho, kdo je spravedlivý.
5. Vaší nejvyšší povinností je být čistým a spravedlivým.
6. Mravní instinkt se projevuje sklonem člověka odvrátit se od zla k dobru.
7. Mravné chování je chodníkem, po němž se kráčí k dalším metám meditace a moudrosti.
8. Zajišťujte si budoucnost nastoupením cesty spravedlnosti (Dharmy). Uplatňování dharmy je obranným opatřením.
9. Budete-li dbát mravních předpisů, zbavíte se nečistot mysli.
10. Člověk odvislý od gun (Gunavan - Guny jsou přírodou dané vlastnosti. Pozn. překl.) je třtinou zmítanou větrem. Kdo je obdařen ctnostmi, je silným člověkem.
11. Neodchylujte se nikdy od Pravdy ani poctivosti. Vykazujte pouze bezúhonnou činnost. Držte se vždy ve svém chování jen správného směru.

## 2. Tajemství Božského Zákona

12. Vžijte se do svého bližního (t. j. při jednání a styku s ním. Pozn. překl.) - pochopíte pak toto velké tajemství.
13. Co byste nechtěli učinit sobě, nedělejte jiným.
14. Nauka o univerzální jednotě Já - Átmana je základem veškeré morálky.
15. Není nikoho, kdo by usiloval o ublížení samu sobě. Jak může ten, kdo je si vědom, že on i veškeré ostatní bytosti jsou jím - Univerzálním Já - Átmanem, někomu ubližovat?
16. Dělte se s ostatními o to, co patří vám všem společně. Je to nauka Védántu. Toto je podkladem "Bhudanského hnutí" (Bhoodan Movement - náboženská a charitativní organizace, opírající se o nauku o jednotě lidstva. Pozn. překl.)
17. Nepřijímání darů (Aparigraha) je velmi důležitým článkem při cvičení Jama (Přípravné kroky před nastoupením Cesty. Pozn. překl.), čili sebeovládání v Pataňdžalího "Radžajógu". Je to jedna ze základních zásad Bhudanského hnutí.
18. Aparigraha znamená nepřijímat dary. Je to osvobození se od chtění a jedna z "Jam" čili asketických činů, uváděných v knize Pataňdžalího a určených k získávání nezávislé a čisté mysli.
19. Čím čistšími budete, tím jste blíže k Bohu.
20. Čisté srdce je obzvláště důležitou pomůckou k získání a udržení těla i mysli v dobrém zdravotním stavu a pro dosažení Uskutečnění Božství.
21. Čistá srdce jsou základem náboženství.
22. Pouze ten, kdo je prostý, může být čistý.
23. Komu se usídlí v srdci Čistota, dochází uskutečnění Sebe - Átmana čili Království věčné Blaženosti.
24. Pokora je základní ctností. Je tajemstvím světců.
25. Kdo žije pokorným a prostým životem, sklízí svrchované blaho Věčnosti.
26. Pokora je osvobozením od sebevědomí.

27. Vyhleďte pocit jáství-egoismu, např. : "vykonal jsem či vykonám to či ono". Dosáhnete ponoření se do oceánu Božského Vědomí a Lásky.
28. Nejsi "Karta" neboli činitel, neboť není žádného rozdílu mezi "já", "ty" a vším ostatním.
29. Nemyslete na dobré skutky, jež jste učinili. Od osoby, které bylo dobrodiní prokázáno neočekávejte projev vděčnosti.
30. Když nějakému člověku pomůžete, nikdy toho nevzpomínejte. Když se vám od něho dostane pomoci, nikdy toho nezapomínejte.
31. Vděčnost je ctnost všech ctností. Buďte vděčni za vše, co bylo pro vás učiněno i za každý projev laskavosti vůči vám.

### 3. Ideální chování

32. Respektujte vždy všechny ostatní.
33. Pěstete v sobě laskavý postoj vůči veškerým živým bytostem.
34. Buďte neustále naplněni soucítěním se všemi.
35. Soucítění je nejvyšší ctností, odpouštění největší silou, poznání Sebe nejvyšším věděním a není nic vyššího nad Pravdu.
36. Vpravdě velkým je ten, kdo je pravdivý, kdo je čistý, prostý a šlechetný a kdo je zbožný, oddaný a nesobecký.
37. Pravdivost přivodí požehnání a Milost.
38. Jen to je skutečná pravdivost, která prospívá zájmům všeho stvoření.
39. Vesmír spočívá na Pravdě. Pravda je nejlepší ze ctností. Kdo je utvrzen v Pravdě, získává věčnou Blaženost.
40. Lživá a zlá řeč je příčinou mnoha sporů a neštěstí na tomto světě. Buďte proto pravdomluvní. Mluvte přívětivě a laskavě a zanechte pomluv, chytání za slovo, utrhání, nenávistných a sprostých slov.
41. Dodržení vlastního slibu je důležitější než život sám.

42. Pravdy je matkou, Poznání otcem, Dharma bratrem, soucit přítelem, mír manželkou a trpělivost synem.
43. Z pravdy prýští veškeré ostatní ctnosti.
44. Přehánění je nepravdou. Nenadsazujte, neboť tím potlačujete či měníte pravdu. Buďte dokonale pravdomluvní.
45. Člověk vědomě i nevědomky nadsazuje, zamlčuje či zkresluje pravdu. Je to jeho přirozenou slabostí.
46. Správně si počíná ten, kdo hledí na ženy jako na vlastní matku, na cizí majetek jako na kus bláta a na veškeré stvoření jako na Já čili Átmana.
47. Brahmačari (celibátník, ten, jenž žije čistým životem. Pozn. překl.) je ten, kdo přetavil šestero pudů v jedinou velkou tvořivou sílu.
48. Nestačí o neubližování a čistém životě jen hovořit. To by samo o sobě málo pomohlo. Každý z nás se má cvičit v sebeodříkání.
49. Není tak obtížné získat znalosti, jako řídit se jimi. Staňte se proto muži činu.
50. Každá ctnost má své místo v životě, avšak nejdůležitější je Ahimsa, čili neubližování.
51. Zásada Ahimsy je založena na ctnosti. Ve všech tělech je jeden společný Átman. Z násilňujete-li jiného člověka, činíte násilí sobě samému.
52. Slitování (Karuna), soucit (Daju) a neubližování (Ahimsa) jsou synonymy.
53. Ahimsa je nekonečnou láskou, neboť zahrnuje do sebe nezměrnou snášenlivost a trpělivost.
54. Ahimsa je nanejvýš účinným univerzálním soucítěním. Vylučuje jakoukoliv nelaskavou myšlenku. Je nezbytnou příčinou konání dobra.
55. Ahimsa je životním příkazem. Ubližování je zákonem smrti.
56. Ahimsa je stavem mysli a podstatnou částí ideální cesty životem.
57. Ahimsa je úhelným kamenem hinduismu, budhismu a džainismu.

58. Ahimsa je nejvyšší ctností. Je největší z ctností (Ahimsa paramó dharmah - jedno z hesel Védántu, pocházející z prastarých dob. Pozn. překl.)
59. Ahimsa je svrchovaným prostředkem k očištění a zušlechtění duše.
60. Ahimsa je jednou ze základních mravních zásad.
61. Ahimsa je základní imperativní zásadou praktické mravnosti.
62. Dokonalý duch Ahimsy v nitru a důsledné jeho uplatňování zevně je možné toliko světcům. Nemůže se proto nikdy stát obecnou praxí.
63. Mnoho lidí s úspěchem přijímá Ahimsu jako myšlenkový postoj, nejsou však schopni proměnit tento stav ve skutek.
64. Nelze připouštět, aby Ahimsa byla zlehčována srovnáváním s jakýmsi druhem zbabělosti, neboť by se to mohlo stát příčinou zanedbávání této povinnosti.
65. Kdo je naplněn duchem Ahimsy bojuje dnem i nocí, aby oddálil utrpení od veškerých bytostí, podobaje se v tom matce, která riskuje vlastní život, ve snaze zachránit své dítě před smrtí.
66. Ahimsa je druhem mocného soucítění. Ten, kdo je naplněn Ahimsou, nejen ochraňuje živé bytosti před ubližováním, ale celý jeho život má jediný účel, chránit druhé před utrpením. Veškeré jeho snažení směřuje k dávání štěstí druhým.
67. Lněte pevně k Božskému životu. Nedbejte nebezpečí. Strach je vaším největším nepřítelem.
68. Získání hrdinství je skvělým triumfem nad bázní.
69. V odvaze je síla. Není člověka silnějšího nad muže obrněného odvahou. Takový člověk nemá nikdy neúspěchů ve svém snažení.



#### 4. Přemozte sama sebe

70. Sebeovládání přináší mír myslí.
71. Požehnání jsou ti, kdo jsouce ozbrojeni sebevládou, nejsou otroky objektů smyslů.
72. Člověk, mající sebevládu, je obdařen velkomyslností, odpouštěním a dobrotivostí.
73. Není ohně tak palčivého, jako je oheň vášně.
74. Jako dešťová voda do špatně zastřešeného domu, tak vnikají vášně do nečisté a nerozlišující myslí.
75. Vášně je velkou zábranou duchovního pokroku. Odstraňte vášně čistotou, jógickým cvičením, meditací, pátráním po své Podstatě a rozlišováním.
76. Kdo se straní všeho, co by mu mohlo zbraňovat v odpuštění, dosáhne svrchovaného požehnání.
77. Zavrhněte zlo a dosáhnete dobro.
78. Pojem zla je důsledkem nevědomosti.
79. Kde zjistíš nevraživost, rozsévej dobrou vůli, kde vášně, čistotu a kde hněv, lásku.
80. Udržujte zlo na uzdě. Cvičte se v dobrotivosti. Očišťujte svou mysl. Zdržujte se zbytečných, nicotných slov, hrubých řečí, planého mluvení, skandalizování a hnidopišství.
81. Bděte! Chraňte se planých řečí. Cvičte se v mlčení.
82. Mouna čili mlčení znamená zdržování se zbytečných a planých slov.
83. Mírné, úsporné mluvení (Mitha bhaṣan) je též mounou neboli mlčením.
84. Slovo v pravý čas pronesené je obzvláště cenné.
85. Snášejte neúspěchy a protivenství, aniž byste ztráceli odvahu. Toto je příznakem nejvyšší statečnosti.
86. Kdo neustoupí ani za sebe ožehavějších okolností, zcela určitě dosáhne jednou Spásky.

87. Nesmějte se přespříliš, neboť zkušenost potvrdila, že příliš mnoho smíchu ničí klid a rozvahu a činí člověka lehkomyslným.

### *5. Rozmáhejte se ve službě bližním*

88. Bůh není někde nahoře v nebi, ani kdesi dole, ale jest každým z vás. Dosáhněte proto uskutečnění Božství službou lidstvu.
89. Konejte své povinnosti jako bohoslužbu. Proměňte veškerou svou činnost v druh motlitby.
90. Není práce, jež by sama o sobě poutala. Je to vlastní připoutanost, jež vás váže.
91. Jestliže se vám vyskytne konflikt povinností, usedněte a medituje. Poslechněte vnitřního hlasu a jedněte.
92. Práce vždy povznáší. Práce ještě nikoho nezabila. Starosti však a nerozhodnost zabily již mnohé.
93. Cvičte se v pocitu vlastní neúčinnosti (Nimitta bhav) - "Jsem pouhým nástrojem v rukou Božích a sám nemohu nic vykonat". Pěstěte pocit všejednoty (Nárájána bhav) - "Jsem tím, kdo vidí Pána ve všech jeho jménech a podobách. Říkejte: Óm tat sat Brahmaṛpanamaste" (Óm Ty jsi vše ve všem) a obětujte veškeré své skutky Pánu. To je jádrem karmajógu.
94. Potěšuj srdce znaveného. Odstraňuj utrpení od postiženého. Pomoz svému bližnímu v hodině potřeby a nouze. Pozvedej utlačených a utiskovaných.
95. Jestliže máte děti a pracujete v jejich prospěch, uvědomujte si stále, že tím sloužíte Bohu.
96. Pohlížejte na vše jako na Boží projev. Služte Bohu v Jeho stvoření. Budete-li pracovat s touto představou, očistíte tím svá srdce a dosáhnete tak uskutečnění Božství.

97. Narodí-li se suchý učenec - védántista, tu může svět nanejvýš plakat, jestliže však se zrodí nesobecký karmajógín, tu se raduje celý vesmír.
98. Ten, kdo činí vůli Páně, spočívá skutečně ve vědomí Boha.
99. Služba, jaká je zde míněna, zahrnuje do sebe lásku, soucit, obětavost, zdrženlivost, pokoru, snášenlivost a odříkání, které rovněž nabádá člověka k službě veškerému tvorstvu.

ÓM NÁMO NÁRÁJANAJA ÓM NÁMO ŠIVANANDAJA  
ÓM ÓM

**KAPITOLA V. VAŠE VZNĚŠENÉ POSLÁNÍ.**  
omomomomomomomomomomomomomomomomomomom

*1. Kdo jsi ó člověče?*

1. Neustále si uvědomujte, že jste od věčnosti čistým a dokonalým, plně osvíceným a neposkvrněným Já čili Átmanem.
2. Jste božské bytosti. Pamatujte na to, uvažujte o tom a denně o této skutečnosti meditujte. Ustaňte již v ztotožňování se s pomíjejícím tělem.
3. Kdo jsem? Tělo? Duše? Duch? Proč jsem zde? Jaký je můj poměr k Bohu? S tímto dotazováním by měl každý začít. Je to vícera neboli poznávání sama sebe.
4. Pátřejte po vzniku Já. Toto tělo je porušitelné a proto Já není tímto tělem.
5. Těž deset smyslových orgánů (Indrija) není samo o sobě činných (t. j. jsou inertní). Nejsem tedy smysly.
6. Člověk není tělem a myslí, nýbrž pouhým duchem - Duší, neboli Átmanem.
7. Člověk není tedy toliko fysickým tělem, pěti smysly, myslí s její rozumovou schopností, nýbrž čímsi nad to daleko vyšším - věčně Sebe vědomým, nekonečným, samoosvíceným duchem čili Átmanem, jehož podstatným rysem je věčný mír a plné, vědomé, nadmyslné Blaho.
8. Dle těla je člověk hotovým zvířetem, však svým duchem je Bohem.
9. Tělo je skutečným chrámem. Uvnitř chrámu je Átman - svrchovaný Duch čili Vědomí. Je to vaše pravé Já.
10. Člověk je božský. Účelem lidské existence je uskutečnění Božství v nitru člověka.
11. V každém člověku je skryta touha a snaha po Uskutečnění Boha.

12. Všichni lidé hledají vlastně různými cestami tentýž Cíl, avšak nejsou s to uskutečnit Sjednocení.
13. Ó člověče! Jsi dítkem Božím. Jsi planoucím duchovním ohněm. Jsi vším. Jsi schopen vykonat cokoliv - vše.
14. Jste králi králů. Jste Všemohoucí a Vševědoucí. Ve vás je skryta nekonečná moc a síla. Projevte jí čistotou, zbožností a meditací.

## *2. Hrozný význam lidského zrození*

15. Usilujte! Snažte se o uskutečnění svého Božství. Je to účelem lidského zrození na této zemi.
16. Dokonalá realizace absolutního Poznání, svrchovaného Blaha a nesmrtelnosti je jedním jediným cílem lidského života.
17. Osvobození z koloběhu zrození i život ve věčnosti je cílem člověka.
18. Pokud není uskutečněno poznání sama Sebe, člověk podléhá zákonu karmy a znovuzrokování.
19. Usiluj o Osvobození a dokonalost. Toto je posláním života.
20. Ukončete svůj úkol (t. j. Uskutečnění) již v tomto životě a neodkládejte jej na život jiný.
21. Tak jako tělo nemůže postrádat potravu, tak duši je opět zapotřebí modliteb a meditace.
22. Bez modliteb a meditací je život hloupý, tupý a prázdný.
23. Kdo se denně nemodlí a nemedituje, žije marně a zbytečně.
24. Nesmrtelnost, věčná blaženost a svrchovaný mír zůstávají v mezích vašeho pochopení.
25. Ó lidé! Procitněte již z dřímoty nevědomosti. Nemaňte život budováním domů z písku.
26. Obráťte svůj pohled do nitra. Zastavte veškerý spěch, komplikace a odložte starosti. Usedněte a zcela se uvolněte (relaxujte). Vnořte se hluboko do nitra. Odhalte perlu svého

- Já - Átmana. Osvobodíte se z koloběhu zrození a smrti ještě v tomto životě.
27. Mějte svůj Cíl na mysli každým okamžikem svého života. Usilujte bez přestání o jeho uskutečnění životem bez připoutanosti, potlačení vášní, zbožností, hlubokou meditací a samádhim.
  28. Ó člověče, pamatuj, že nic zde není trvalé povahy. Veškeré věci podléhají změně. Jsou vesměs pomíjivé. Hledej proto věčně neměnného, nesmrtelného Átmana a buď svoboděn.
  29. Člověk, nemající žádného cíle žije nadarmo. Je nešťastný a ubohý.
  30. Je vpravdě moudrým ten, jenž žije ve Věčnosti, jsa vyzbrojen rozlišovací schopností a nevášnivostí.
  31. Život je proměnným pochodem, jímž připoutanost, strach, hněv, nenávisť a chtivost se mění v radost, blaženost, lásku a mír.

### *3. Nežijte v marnostech*

32. Život se nepočíná narozením a nekončí smrtí, nýbrž je článkem nekonečné série životů, které jsou podmíněny a vymezeny činy z předchozích existencí.
33. Smrt je nám v patách kamkoliv jdeme a kdekoliv sedíme.
34. Smrt je pouze jednou životní fází. Neexistence zde je jinou formou existence onde a proto se smrti neobávejte.
35. Život mění své formy, nikdy však nezmírá.
36. Život je jedinou stálou touhou.
37. Dokonalost - to je uskutečnění Sebe.
38. Potravou lidského ducha jsou modlitby, džapa, kirtany, meditace a vnitřní pátrání.
39. Přestaňte bloudit sem a tam a vizte Jej ve vlastním nitru.

40. Ve svém nitru máte zásobárnu nekonečné síly a moudrosti. Zda naleznete klíč ke každému problému, radu a pomoc v každé situaci a sílu a schopnost povznést se ke svrchovaným výšinám nádhery a k vrcholu Dokonalosti a Svobody. Patřte do nitra. Meditujte. Spočiňte v hlubině Vědomí Sebe neboli v Átmanu.
41. Stáhněte se do sebe, soustřeďte se a hleďte do nitra: je v něm pramen všeho dobra. Ve vašem nitru se nachází oceán Blaha, ve vás je zásobárna nekonečné síly a pramen Štěstí. Pronikněte a dokoňte se do hlubin k němu a napijte se z hluboka.
42. Hledat Boha vně a zanedbávat své nitro se podobá hledání ve skořápkách lastury, ze které jsme si nechali vzácnou perlu proklouznout mezi prsty.
43. Pátřejte v nitru a naleznete klíč k moudrosti a duchovnímu poznání.
44. Ponechte si jedinou vášeň, a to hledání dobra svého bližního a úsilí o realizaci Boha.

#### 4. Božská cesta

45. Sledujte cesty Pravdy, prostoty a pokory. Budete vskutku požehnáni.
46. Zanechte špatných skutků. Buďte dobří a činite dobro. Služba každým svým činem Pánu. Zjednodušte a oprostěte svůj život. Očistěte srdce. Meditujte - je to cesta ke svrchovanému Požehnání a věčnému Míru.
47. Mějte úctu k duchovním Učitelům i rodičům. Ovládejte mysl a smysly. Buďte ke všem laskaví. Meditujte a dosáhněte stavu Blahoslavenství.
48. Buďte dobří a činite dobro. Nebude vám zapotřebí konat přísnou sádhanu. Bůh vás uchopí do svého náručí jako matka

- beroucí na klín dítě, které nemá dosti sil, aby samo vyhledalo její ochrannou náruč.
49. Spoléhejte ve všem na Boha. Opakujte Jeho Jméno. Pějte Jeho chválu. Meditujte. Modlete se. Budete Jím podporováni, takže vítězně projdete všemi životními zkušenostmi.
  50. Buďte rozumní a trpěliví, ušlechtilí a moudří. Budete požehnáni.
  51. Cvičte se ve správném smýšlení. Mějte sebedůvěru. Cvičte se v sebeovládání. Žijte harmonickým životem. Zlézejte strmé výšiny Ducha. Dosáhnete nesmrtelné Blaženosti.
  52. Málo mluvte. Mluvte toliko o Bohu. Nepouštějte se do zbytečných hádek a debat.
  53. Je-li na tomto světě utrpení, musí zde být též východisko z něj. Tímto východiskem je Božský život, totiž džapa, kirtany, svatá statečnost, studium (Svatých Písem), modlitba, kázeň, sebeodříkání a meditace.
  54. Která cesta je jednoduchá? Je to cesta lásky, nesobecké služby, oběti a odevzdanosti. Jednoduchá cesta je cestou královskou.
  55. Žijte Božským životem. Setkáte se s mnoha obtížemi a mnozí budou proti vám, konečně však vás budou milovat i vaši nepřátelé a padnou k vašim nohám. Dosáhnete svrchovaného štěstí učíce ostatní, jak žít v Bohu a být šťastni.
  56. Vědecké badání nemá konce a je mnoho učenců, lidský život však je příliš krátký a obtíží stojících v cestě, mnoho. Shrňte a pochopte proto podstatu vší moudrosti, jako je sbírána smetana s mléka. Touto podstatou vší moudrosti jest: Služ, miluj, dávej, očišťuj se, medituj, uskutečni, buď dobrým, čiň dobro, buď laskavým, soucitným, odhal, kdo jsi, a buď svobodou.



57. Člověk vyhledává stále větší a hlubší náplň života. Pro tento plnější život zde žije. Tímto naplněným životem je život věčný v Bohu.
58. Život je nepřetržitou řadou pokusů a zklamání.
59. Porozumějte životu, zákonům a zásadám, jež jim vládnou. Budete schopni vést harmonický a míruplný život.
60. Tajemství života je zapotřebí odhalit. Odkryjte tajemství své vlastní Podstaty a dosáhněte tak věčného Života.
61. Zbožnost a duchovní život jsou podstatnou podmínkou k zabránění pocitům zoufalství a beznaděje v životě.
62. Království dokonalosti, míru, harmonie a svobody je neustále zde. Je to Duchovní Podstata neboli Božství. Dosáhněte jej láskou, čistotou a meditací.
63. Obráťte se k vlastnímu Zdroji Života a poznáte tím vše.
64. Pravým životem je věčný život v bdělém vědomí Sebe čili ve svrchovaném, univerzálním Já - Átmanu.
65. Život člověka je nepřetržitou touhou po svobodě, neodvislosti a dokonalosti.
66. Život je dlouhým a zaníceným hledáním Pravdy neboli Univerzální Jednoty (Parabrahman), která je nekonečnou Blažeností, Štěstím a Věčným Mírem.
67. Život bez Božské náplně a mravních ctností se stává lhostejným a nicotným.
68. Ti, kdož se místo meditace odávají marnostem a smyslným požitkům, zapomínajíce na pravý Cíl života, žili nadarmo. Jsou mrtvi ještě dříve, než odložili toto tělo.
69. Služba bližnímu, obětavost, život v odevzdanosti, úcta ke světcům a Učitelům, počestnost, pokora, pravdivost a čistota jsou podstatou života.
70. Žijte v Bohu, t. j. v bdělém, nepřetržitém vědomí Sebe. Shledáváte-li to obtížným, obětujte veškeré své činy Bohu.

Staňte se nečinitelem a konejte své povinnosti bez očekávání ovoce této činnosti.

71. Probudte se! Bďte! Buďte pevní! Buďte silní ve všem utrpení. Nebojte se! Nevyhýbejte se zápasům a boji. Čelte jim hrdinně. Nevzdávejte se nikdy a bojujte statečně. Vyjdete nakonec určitě z boje o Poznání Sebe a odhalení své Podstaty co vítězové!

### *6. Buďte stateční - dosáhnete Věčnosti*

72. Nepřistupujte k řešení problémů denního života naplnění nedůvěrou, nýbrž čelte jim s důvěrou a klidně. Procházejte jimi směle, s Božským Jménem v srdci a veškeré potíže pomínou.
73. Na usmrcení toho, co je na vašem Já světského, je závislé vaše zrození k Věčnému Životu.
74. Nevychloubejte se, nepomlouvejte, nekritizujte a nemařte čas. Zpívejte chválu Páně a neustále opakujte Jeho Jméno. Váš život bude požehnán.
75. Cvičte se v odříkání (Vairagam). Studujte knihy, jednající o džňáně. Snažte se o dosažení ušlechtilých vlastností, jako jsou laskavost, soucit a klid. Vedte duchovní život. Veškeré utrpení pak ustane.
76. Nesměšujte se příliš s různorodou společností. Odložte čtení beletrie a návštěvu biografů.
77. Čtete duchovní knihy a přidržujte se jen takové společnosti, která je s to vaši mysl pozvednout.
78. Udržujte ve vašich duchovních cvičeních naprostou pravidelnost, ať již se jedná o jógické pozice, modlitby, obřady, džapu, studium duchovních spisů, či nesobecké služby bližním.
79. Uskutečňte proniknutí jednoho jediného Života všemi jeho formami.

80. Pochopte svou existenci - život a zákony jemu vládnoucí - a žijte jej v souzvuku s nimi. Budete se těšit míru, pohodě, blahu a štěstí.
81. Získejte si Osvícením plné pochopení života. Zjistíte, že vše je v životě dobré, neboť je to součástí kosmického plánu.
82. Nebojte se zla, vždyť je zde Božství, sídlící ve vašich srdcích.
83. Váš život je vymezen až do onoho východu či západu slunce. Bďte proto neustále, ó lidé! Meditujte a dosáhněte uskutečnění Sebe.
84. Přichází vrásky, vlasy šediví a zuby postupně vypadávají. Vaše smrtelná schránka se vysokým věkem rozkládá. Medituj, človče, a dosáhni uskutečnění své Podstaty!
85. Cvičte upřímně, s kajícím srdcem. Postěte se, modlete, pějte chválu Pánu a meditujte. Je to cesta k uskutečnění Boha.

## KAPITOLA VI. ZÁKLADNA VĚČNÉHO ŽIVOTA

### *1. Skutečnost trvající v životních proměnách a smrti*

1. To je prvotní příčinou veškerého bytí, nepomíjející základna vesmíru, v ní dokonalí jóginí a mudrci sídlí v Božství.
2. Absolutní Božství je to, co není dotčeno časem, prostorem, příčinností a hmotou a jež je věčné a neměnné.
3. Parabrahman existuje sám sebou, bez tvaru a protikladů, je čistým a neposkrvněným světlem, věčnou Blažeností a osou všech věcí.
4. Svrchovaný Princip (Původ, příčina) je nazýván atheisty prostorem, prázdnotou či hmotou, Parabrahman je nazýván monisty (Brahmavádiny), Vidžňána (čisté vědomí, vědomí svého Já. Pozn. překl.) vyznavači směru mahajánového (Vidžňánavádah), Puruša (Poznávající, svědek. Pozn. překl.) přívrženci sámkhjové filozofie, Išá (Osvobození - sivaistický termín. Pozn. překl.) jógíny, Šiva vyznavači filozofického směru Šaivasiddhanta, Kala (ve významu Času - Duše vesmíru. Pozn. překl. (přívrženci směru Šivadžňanasiddhijára (tito dělí Kálah na Vidžňanakálah-duše oproštěné Poznáním od klamu Maji a karmy, Pralájakálah-duše bojující, dosud neoproštěné a Sakalakálah-duše zatemněné nevědomostí. Pozn. překl.), Mádhjama příslušníky sekty mádhjamiků (toto jsou skeptici a dialektikové. Dílem, o něž se opírají je Mádhamikakáriká od Nágárdžuna - 4. stol. po Kr. Pozn. překl.).
5. Brahman čili nejzazší Skutečnost udržuje hru tohoto vesmíru, přebýváje v ní.
6. Nejzazší Skutečností je Bytí - vědomí JÁ. Jest to Sat - existující Absolutno.
7. Božství je vždy svobodné. Jeho přirozeností je Pravda, Vědomí a Blaženost, plnost sama, je věčné a samojediné.
8. Parabrahman je svědecké Vědomí, věčný Svědek a čistý Duch.

9. Čisté Vědomí je neměnné, bez omezení, věčné, neschopné přeměny a mimo veškeré pochopení.
10. Čisté Vědomí čili Parabrahman je čistý Subjekt, neboli Svědek.
11. Jest jeden samojediný, vždy existující, individuální Duch, pronikající celým vesmírem. Jest to Parabrahman čili Absolutno.
12. Božství je věčným subjektem a nemůže nikdy být objektem.
13. Božství je duchovním Vědomím, neomezenou a nepodmíněnou Skutečností, přímo a bezprostředně vnímatelnou, duchovní ve své podstatě.
14. Božství - Vědomí Sebe je dárcem síly, vědění, míru a blaženosti. Jeho stínem je smrt a jeho útulkem nesmrtelnost.
15. Božství čili Absolutno není metafysickou abstrakcí či mlčící prázdnotou. Je to Život života, Mysl myslí a Pravda všech pravd.
16. Božství je vně i uvnitř, nehmotné, čisté samoosvícené.
17. Absolutní Božství bez přívlastků (Nirguna Brahman) nelze získat poučením z knih či slovy, ani činy. Jediným způsobem k odhalení a Poznání je absolutní mlčení.
18. Loutka zhotovená ze soli vstoupila do oceánu, aby prozkoumala jeho hlubiny. Jakmile však to učinila, ztotožnila se s ním. Ani mudrc, nořivší se v absolutní Božství, aby okoušel jeho hlubiny, nestačí k takovému úkolu. Jakmile se s ním sjednotí, umlkne navždy.

## *2. Nekonečná sláva.*

19. "To" je jediné, nedílné, neohraničené, bezpočáteční a nekonečné Absolutní Božství.
20. Tak jako voda zůstane vodou, ať do ní vkládáme jakékoliv množství věcí, tak i Absolutno zůstává nedotčeno zničením a znovuvytvořením vesmírů.

21. Božství je čisté, nesmrtelné. Na tomto faktu spočívá celý svět.
22. Božství neboli Čisté Vědomí je absolutně mimosmyslové. Jeho povaha a přirozenost nemůže být formulována, ani myslí vnímána.
23. Parabrahman je Absolutno. Je jediné, nedělitelné, neměnitelné, mimo dobro a zlo, mimo činnost i nečinnost.
24. Šuddhačajtanjam čili Čisté Vědomí, prosté Maji, je absolutní. Ve spojení s Majou bývá však nazýváno různými jmény, jako Íšvarah, Déví, Šáktih apod.
25. Božství proniká vším stvořením, jako oheň palivem a olej semenem. Kdo toto poznává, dosáhl Nesmrtelnosti.
26. Absolutní Božství je nadsmyslná existence, mimo všeliké proměny stvoření. Je čistou, samojedinou Blažeností, Bytím a Vědomím.
27. Je-li Božství činné svou tvořivou energií, známou jako Maja, nazývá se Íšvarah, t.j. tvořivé Božství s přívlastky.
28. Absolutní Božství je mimo projevy energie.
29. Božství, čili Absolutní Vědomí je ztělesněním vši Blaženosti a Poznání. Jest oním Jediným, věčně prostým všech nečistot, příměsí a přívlastků.
30. Božství je nepohnuté. Je Poznávajícím všeho poznávání, Svědem všeho svědectví. Je prosto tří gun (kvalit, vlastností).
31. Božství je dárce svrchovaného blaha, které je mimo jakékoliv představy a popis.
32. Božství je neúčastné, podobaje se tím obloze. Bývá označováno výrazy jako "Tat Tvam Asi" a podobně. ("To jsi Ty" - výrok naznačující nerozdílnost mezi vědomím Sebe a Univerzálním Vědomím-Bráhmanem. Je to jeden ze 4 Mahávákjů Sámavedu. Pozn. překl.)
33. Božství je mimo veškeré vlastnosti. Jeví se jako čisté, klidné, bezúhonné, bez dechu i mysli, nekonečné, neoslabitelné, stálé.
34. Božství je věčné, bez počátku i konce, ničím podmíněné, na ničem nezávislé. Prodlévá ve vlastní bezměrnosti.

3. *Véda o věčnosti*

35. Véda je slovo značící vědu o Bohu, čili vědění o Poznání Boha.
36. Védy pojednávají o transcendentních, myslí se vymykajících věcech, jako je Svrchované Božství, Átman či univerzální vědomí Já.
37. Vaidika-dharma je výraz znamenající náboženské povinnosti obsažené ve Védách (zákony Védántu).
38. Pojem Védánta je složen ze dvou slov: "Véda" a "Anta", která znamenají "Zakončení Véd" Védánta je ideální monistická filozofie podávající člověku nejlepší vysvětlení významu Pravdy, které vůbec může člověk pochopit.
39. Védy jsou věčné, bez počátku a konce, prosté zabarvení lidským rozumem.
40. Védy nejsou knihy zabývající se podrobnostmi, neboť pojednávají o věčných pravdách a moudrosti.
41. Jejich podstatou je Védánta tvořící závěrečný oddíl Véd.
42. Védántou čili zakončením (vyvrcholením) Véd se nazývají Upanišady.
43. Celé vědění Upanišad lze shrnout do jejich velkého výroku Tat Tvam Asi. (viz. str. 57).
44. Pravdy Védánty byly odhaleny starým Řišiům.
45. Védánta je živou filozofií i náboženstvím. Její vnější stránka je zcela vědecká.
46. Védánta je určena pro každého a pro všechny a nikoliv jen pro několik jedinců.
47. Každý, kdo se chce zbavit utrpení, bolesti a nevědomosti, je oprávněn k seznání pravd Védántu.

#### 4. Velké Slovo

48. Službou Védántu světu je odhalení (významu a důležitosti) slabiky Óm.
49. Óm je symbolem Božské Skutečnosti.
50. Óm umožňuje člověku povznesení se na nadsmyslovou úroveň.
51. Meditace na Óm vede k pochopení Sebe a znemožňuje rozptylování mysli.
52. Óm je mimo čas. Jest to vědomí Já-Átman, či Božství a vůbec vše je Óm.
53. Toto Božství je mimo veškeré pochopení, nekonečné a neob-sáhlé, takže k Jeho popisu chybí slov.
54. Ani nejnazešenější označení, jakých užíváme, jako např. Sat-Čit-Ánanda, Absolutno apod., nejsou schopna označit Jeho existenci.
55. Spíše se lze popisem přiblížit užíváním negativního způsobu vyjadřování, jako: "Ani to ani ono" (Neti-neti - dosl. ne to, ne to), resp. "Toto ne, toto ne", TO není ani dobré, ani krásné, ani pravdivé, atd.
56. Óm je tajemným Božským symbolem, který vytváří spojení mezi vámi a vaším Svrchovaným Pramenem a Oporou, totiž vaší Prapodstatou, Univerzálním Božstvím.

#### 5. Konečná Pravda

57. Poslední Skutečnost je tajemné, nevýslovná a neomezená. Nemůže být ani popsána, ani o ní nelze debatovat.
58. Skutečná Existence je neměnná a věčná.
59. Pouze Božství je skutečné. "Skutečností" a různost věcí světa jsou Védántem pokládány za pouhý přelud.



60. Bůh je jen jeden. Veškerá Božstva jsou jen nekonečným počtem aspektů jednoho jediného Božství.
61. Advaita učí, že Božství je absolutní příčinou vesmíru a že jména a podoby nemají nezávislou existenci, krom jednoty v Božství.
62. Božství, čili Univerzální Vědomí Existence, je konečným závěrem Védantu a Upanišad. Jsa světlem, prostupuje vším. Je nehybným oceánem Dobra.
63. Pravda je skutečná a vše, co není pravdou, není skutečností a naopak. Proto: Pravda je Bůh a Bůh je Pravda.
64. Pravda je postřehována intuitivně. Je absolutní, jediná a nedělitelná. Je všude. Je univerzální a věčná. Je Božství samo.
65. Pravda je Božstvím, Věčností, Moudrostí, Nekonečností a Nesmrtelností. Pravda je Blažené Vědomí Existence.
66. Pravda je Univerzální Vědomí. Pravda je nekonečná. Pravda je neustále tatáž: včera, dnes a navždy.
67. Pravda může být pojímána z různých vzájemně odlišných stanovisek.
68. Pravda je univerzální.

### *6. Božskou Podstatou jsi Ty sám*

69. Pravím-li o sobě "já", nemíním tím hmotné tělo, nýbrž ono duchovní, jež je za ním skryto. Je to nesmrtelný Átman.
70. Átman je samozřejmým vědomím "Já jsem".
71. Átman je čistým vědomím. Je Svasam-vedja čili samopoznávací.
72. Touto sebepoznávací silou je Absolutno projevuje jako trojice poznávacího, poznávání a poznávaného.
73. Tento Átman je mimo životní energii (Prana), smysly a mysl - je absolutně čist.

74. Méně inteligentní člověk, v důsledku klamu vytvářeného Majou, shledává obtížným pochopit podstatu Vědomí Já, čili Átmana.
75. Tělo je sice neskutečné, nikoliv však v tom smyslu jako rohy zajíce, nýbrž tak, že postrádá nezávislé existence.
76. Kdyby bylo tělo skutečné, pak by ani Átman, který se od něj diametrálně liší, nemohl být skutečný.
77. Život je tajemství. Též smrt je tajemství, ale tajemství všech tajemství je Vědomí sama Sebe čili Átman.
78. Átman je čistým, přirozeným Vědomím, kdežto tělo je složeno z masa, kostí atd. a není čisté. Vidět totožnost těchto dvou je vrcholem nevědomosti.
79. Jak známo, je tento názor závěrem všech Upanišad.
80. Átman a Pravda jsou věčné, kdežto tělo je časné a proto neskutečné. Není větší nevědomosti nad ztotožňování těchto dvou.
81. Hřích a utrpení, ctnost a zásluha nepřináleží ke svědectvím Átmana.
82. Átman je čistý, a proto vědomí Já jím musí být samozřejmě též.
83. Átman, čili Univerzální vědomí Já, není složen z více částic, neboť je povahy homogenní, bez sebemenších známek rozdělení.
84. Átman je jedolitou masou intelligence, sama sebou osvícené. Je vševidoucím, bdícím svědkem, ač sám jest zcela nečinný. Jest kolektivním vědomím "Já" všech bytostí, věčným, samojediným a bez přívlastků. Své světlo však uděluje všem.
85. Tak jako sluneční svit osvětluje různé barvy, a přece jimi není dotčen, tak i svědek čili Átman osvětluje proud našich zkušeností, aniž by jimi byl dotčen.
86. Čisté vědomí Já čili Átman, je těžko pochopitelné, avšak nikoliv nepochopitelné.
87. Átman nemůže být prokázán, neboť je vnitřním světlem, v němž nemá jakýkoliv ověřovací proces místo.

88. Veškeré změny a přeměny se týkají vždy pouze zevních předmětů neboli ne-Já.
89. Univerzální vědomí Já (Božská Jednota - Parabrahman) nemá k ničemu prázdných vztahů. Nemá nic společného s činností, změnami, ani myšlenkami.
90. Univerzální Já-Átman je souhrnem vší Pravdy, Vědomí a Blaha.

## KAPITOLA VII. JAK SE CHOvat K SOBĚ SAMĚMU.

### 1. Poznej sama Sebe

1. Egoismus je poutem duše. Jeho potření je proto Osvobozením (Móksah).
2. Myslí vytvořená osobnost, neboli ego, je kořenem veškerých nesnází. Odhalením totožnosti s Božstvím či Absolutnem, je ego zničeno.
3. Odkrytí a zřeknutí se ne-já vede k dosažení, resp. realizaci Já čili Átmana.
4. Pokud "To" bude myslí vytvořená osobnost, Božství v tobě jakoby dříme. Jakmile jí "To" přestane být - odhalíš, že ty sám jsi "To". Božství procitne.
5. To, co způsobilo pocit jáství, je nevědomost (Avidjam).
6. To, čím je egoismus úplně zničen, je poznání (Vidjam).
7. Ego není skutečné, ale přes to je základní příčinou lidského utrpení. Ego se rodí z nevědomosti. Meditujte o všeobšáhle Jednotě Já a ego bude pak vstřebáno do Átmana.
8. Představy jako: "Jsem krásná", "Jsem Brahman", "Jsem bílý", "Jsem činitelem", "Těším se z něčeho", "Jsem šťasten", "Jsem ubožák" jsou vytvářeny nesprávnými myšlenkami v důsledku nevědomosti způsobené egoismem.
9. Jestliže se prosadil egoismus, není naděje na dosažení odevzdanosti a obětavosti.
10. Bolesti a utrpení člověka vznikají současně s představami "já", "ty", "moje", "já konám to či ono" a pod.
11. Intelkt nemůže pracovat bez organismu, který představuje myslí vytvořená osobnost.
12. Intelkt by měl být poslušen srdce a měl by vždy zůstávat jeho služebníkem,

13. Cvičte intelekt v pohlžení na věci z patřičné perspektivy.
14. Skutečně moudrým a vzdělaným je ten, kdo se vzdal (alespoň v mysli. Pozn. překl.) všeho, nemá žádného majetku a zanechal veškeré sobecké činnosti.
15. Odstraňte své jáství, abyste uskutečnili Já - Átmana.
16. Opomíňte tento malý, sobecký, světský život. Naleznete tak Život Věčný.

## *2. Poznejte projevený svět*

17. Tento svět je pomíjející, a proto si hleďte uvědomit svou Podstatu zřeknutím se svého jáství a naprostým odevzdáním se do Jeho vůle a On vám ukáže správnou cestu.
18. Všechny věci tohoto světa jsou pomíjející. Vše tělesné je nestálé povahy. Všechna jména a tvary mizí jako pára. Hleďte Nesmrtelnost a dosáhněte Věčné Blaženosti.
19. Naše těla i majetek jsou pomíjející a smrt je den ze dne blíže. Proto jediné, s čím by mělo být co nejrychleji započato, je vedení spravedlivého života, cvičení se v džapě, kirtanech a meditaci, pátrání po své Podstatě, spočinutí v Ní a ztotožnění se s Ní.
20. Světští lidé se nesmírně obávají myšlenek a úvah o neskutečnosti hmotného těla.
21. Žena, syn, bohatství a majetek kují pouta Máji. Počátek touhy po ženě či bohatství je i počátkem veškerého zotročení.
22. Meditujte o pomíjivé povaze smyslových požitků. Pak tyto zmizí tak, jak přišly, a neuhnějí se ve vaší mysli.
23. Nestálost světa, jeho bolesti a trápení vás musí přivést k započetí náboženských úvah.
24. Nemyslete ani na okamžik na věci týkající se stvořeného vesmíru. Zajistíte si svrchovanou blaženost.

25. Snažte se, aby vaše štěstí nebylo závislé na vnějších předmětech, které jsou vesměs pomíjející. Věčná Blaženost záleží ve vašem Já - Átmanu, spočívajícím v hlubinách vašeho nitra. Ponořte se do nich a pijte nektar nesmrtelnosti.
26. Nákladné (v orig. hedvábné) šaty, ozdoby, prsteny, voňavky, pudry, módní doplňky nejsou než lstivým zakrýváním vzhledových nedostatků a nepříjemného zápachu. Hleďte a uskutečňte Vědomí čistého Já - Átmana, krásu všech krás.
27. Pošetilče! Odlož touhu po hromadění majetku. Pěstuj božské ctnosti, jako jsou soucít, pokora, snášenlivost a ušlechtilost. Medituj, realizuj a buď navždy štásten.
28. Odebeř se do oddělené místnosti. Tam shromáždí paprsky své mysli a cvič se v nestranném zírání na vše (t.j. aby mysl nebyla čerena a uváděna v pohyb vnímanými předměty. Pozn. překl.).
29. Pouze osvícené, touhami tohoto světa nedotčené mysli se stane gigantická Pravda bdělého vědomí Já skutečností.
30. Přesvědčte se o klamně povaze tohoto světa pátráním po své skutečné Podstatě a rozlišováním. Meditujte o věčném Božství a dosáhněte uskutečnění Sebe.

### *3. Přemozte žádost*

31. Žádosti a chtění jsou smrt. Jejich potření znamená Nesmrtelnost.
32. Přání je nepřitelem Míru. Vykoření postupně veškerou moudrost a nezná ukojení. Cvičte se proto v odložení všech vášní, rozlišování, meditaci a těšte se nekonečnému Blahu.
33. Přemozte přání a žádosti, meditujte a dosáhněte nepřetržitého, bdělého vědomí Já.
34. Odolejte a přemáhejte veškeré světské půvaby modlitbou, džapou, meditací a rozlišováním (Vičara).

35. Pachtění se za senzacemi přináší bolest a zklamání. Pěstěte nevášnivost a rozlišování. Meditujte - podobné touhy potom zhynou.
36. Mír je ovocem potlačení veškerých vzruchů touhy a chtění.
37. Dokonalý život je dosažitelný osvobozením se od přání.
38. Příčina všeho utrpení, starostí a strastí koření v přání. Je-li přání odstraněno, veškerá utrpení a strasti zmizí.
39. Odtáhněte se (od projeveného světa). Ovládejte svá přání. Meditujte o své pravé Podstatě. Uskutečňte ztotožněním se s Božstvím.
40. Dynamická síla touhy po opaku je nejbezpečnější cestou k přemožení žádostí.
41. Vaše dychtění po objektech zmizí, jakmile od nich odvrátíte svůj zrak k Bohu.
42. Cvičení se v spokojenosti a meditace vede k omezení přání a míru duše.
43. Osvobození se od vášní je nejskutečnější radostí.
44. Pravý klid se dostaví pokořením vášní a žádostí.
45. Vasany, projevující se přáním a žádostí, směřují k vašemu zotročení. Jejich vyhasnutí však vede ku Spáse (Mókša).

#### *4. Skutečná síla je v odříkání*

46. Odříkání či nevášnivost (vajragjam) je skutečnou silou.
47. Dosažením této ctnosti (t.j. vajragje) a rozlišováním zmizí veškeré utrpení. Dosáhnete věčné Blaženosti.
48. Kráčejte cestou vzdání se veškerých přání. Pohlížejte na veškeré věci, které bývají považovány za rozkoš, jako na oheň nebo jed.
49. Touha po opovržených hmotných zábavách je poutem. Oproštění se od ní je Osvobozením čili Mókšou.

50. Ani náklonnost, či averze vůči něčemu není ničím jiným než poutem.
51. Čím více se budete snažit o odpoutání od smyslových předmětů, tím více se do nich budete zaplétat. Osvobodí vás jedině odříkání s rozlišováním a meditací.
52. Odpoutanost se dostavuje rozlišováním (Vivéka).
53. Smyslné rozkoše způsobují, že zapomenete i na blažené, všech bolestí prosté Osvobození čili Spásu.
54. Zřeknutí se světských potěšení není samo o sobě žádným cílem, nýbrž pouze účinným prostředkem k dosažení realizace Božství.
55. Vyprázdňte svou mysl a ihned se projeví Božská náplň-Svrchovaná Skutečnost. Myšlení je ustavičný útěk od této Skutečnosti.
56. Moudrost je pevnější oporou než všeliké bohatství. Nevášnivost je moudrostí. Dosáhněte Svrchované Moudrosti Univerzálního Vědomí.
57. Kéž Moudrost je vaší zbrojí na cestu od tohoto světa k Absolutnu čili do Království Božího.

### *5. Pozorujte bděle svou mysl*

58. Svoji mysl a její činnost musíte důkladně poznat.
59. Mysl jest kořenem stromu Samskar nevědomosti. (Adžnana - Svami Sivananda vysvětluje, jakým způsobem jsme "strůjci svých osudů", že totiž tím, že jsme z nevědomosti ponechávali myslí volné pole činnosti, tato mohla bez ustání vytvářet příčiny, jejichž následky podněcují další běh koloběhu zrození a smrti. Pozn. překl.)
60. Když jsou tyto zhoubné kořeny myslí zničeny, zhyne tím též strom samsaru (koloběh zrození a smrti).



61. Toto tělo je semenem, z něž klíčí výhonky radostí i utrpení, které opět podněcují neustálý růst víru samsaru.
62. Příčinou semene-těla (t.j. dalšího zrození. Pozn. překl.) je mysl, která jsa ve vleku žádostí, je schránkou bolestí i radostí, přinášených koloběhem zrození a smrti.
63. Mysl, neustále po něčem bažící a zaplétající se do smyslových rozkoší, je semenem Maji (pseudokonkrétna-klamu z nevědomosti. Pozn.př.)
64. Představivost (imaginace) člověka je příčinou jeho připoutanosti a nikoliv jen fakt projeveného světa jakožto objektu vnímání.
65. V myslí tkví příčina, že se rodí bezpočet pseudokonkrétních těl, která se ovšem zdají být skutečností myslí, která se jimi ve svém pozemském snu (zde není míněn spánek, nýbrž tzv. bdění, které není, než spánkem, neboť skutečně bdělý je pouze Átman.pozn.překl.) zabývá, jako by byla konkrétními objekty.
66. Mysl je uváděna pod kontrolu jejím cvičením, jako např. Samou (pochopení, že radost a bolest je jedno a totéž. Pozn. překl.)
67. Nejlepším prostředkem k vítězství nad klamem Maji, která vše zaplétá v utrpení, je ovládnutí myslí.
68. Červánky bdělého uvědomění si Sebe přichází současně s ovládnutím myslí.
69. Musíte mysl tak zvládnout, aby nebyla s to později se opět pozvednout.
70. Potlačte mysl, aby neměla již nikdy možnost opětného převládnutí pomocí vičary čili pátrání a dotazování do nitra a nepřetržitou meditací na Átmana.
71. Odstraňte vrozené sklony žádosti a sobectví, Mysl bude vyprázdněna v okamžení.
72. Jako jest uhašen plamen v lampě, když vyhoří olej a pouze knot ještě žhne, tak i mysl se ihned rozplyne a sjednotí s Božstvím, když vasany či přání, samskary a egoismus jsou zničeny.

73. Pravá vyrovnanost mysli (Samatá) je absorpce mysli v kontemplaci bdělého Vědomí Božství.
74. Zničte nečistoty mysli klidnou a čistou myslí, usaďte se pevně a trvale ve své Podstatě a ztotožněte se s Ní.

### *6. Odříkání je vznešené*

75. Naučte se ovládání vzruchů (emocí) a přání. Učte se podrobit, očišťovat a řídit své myšlenky.
76. Bojujte proti všem negativním myšlenkám a pochybnostem.
77. Kež přejímáte odevšad jen vznešené a božské myšlenky.
78. Buďte opatrní a střežte své myšlení. Cokoliv vyšlete ze své mysli, vrátí se opět k vám. Každá myšlenka, již vytváříte, je bumerangem. Jestliže budete někoho nenávidět, nenávist se k vám vrátí. Milujete-li své bližní, lásky se vám dostane.
79. Myšlenky depresivní, poráženecké, nerozhodné, pochybnosti, strach, atd., jsou myšlenkami negativními. Cvičte se v pozitivním myšlení, např. o síle, důvěře, odvaze a veselosti. Negativní myšlenky se postupně ztratí.
80. Člověk je takový, jaké myšlenky převážně přes den přechovává v mysli. Jeho myšlenky a city utváří jeho osud.
81. Vše, čím jste v tomto projeveném světě, je výsledkem vašich myšlenek.
82. Jestliže budete soustavně, každým okamžikem svého života potlačovat, resp. pozorovat vaše myšlenky, aniž jste jich dbali, pak to lze nazvat absorpcí mysli.
83. Bez správného myšlenkového postoje není možný správný úsudek. Proto dříve řádně uvažujte a pak jednejte.
84. Varujte se nemravných myšlenek. Střežte mysl v tichu meditace a pěstěte vznešené a božské smýšlení.
85. Potlačováním myšlenek vaše mysl zklidní.

86. Prudké vzruchy (emoce) jsou bratry vášní. Vzrušení vyvolává vášně.
87. Oprostěte se od jakéhokoliv jednání, jehož zpětné působení by povzbuzovalo tuto oblast.
88. Zrušte nečisté vásány protipůsobením ušlechtilých vásán. Postupně zanechte i vytváření čistých vásán, neboť teprve zbavení se obojího vede k Osvobození.
89. Myšlenky nelze přemoci zbraněmi, nýbrž kázní, velkomýslností, ušlechtilostí, šlechtností, službou, dobročinností, duchovní silou a znamenitostí Ducha.
90. Co si člověk přeje, k tomu se rozhodne. K čemu se rozhodne, na tom počne pracovat. Čemu se věnuje, toho též dosáhne.
91. Rozetněte mečem džňány, čili Moudrosti, síť vásán, spočiňte v míru ve vlastní blaženostiplné Podstatě - Átmanu a staňte se jí.

### *7. Cesty k zvládnutí mysli*

92. Strom mysli, obtížený utrpením, má dvě větve, obrůstající světskou činností.
93. Jednou z větví je pohyb prany a druhou dědičné sklony a návyky (vasany).
94. Koloběh zrozování je skončen, je-li zničena touha po věcech lahodících smyslům, která vzniká kolísáním prány a vasanami.
95. Pranajama je ovládání a řízení dechu.
96. Dýchání je projevem životní síly zvané Pranavajuh.
97. Vzduch, který je vdechován, je hmotný a nazývá se Sthulavájuh.
98. Pranajama probouzí Hadí Sílu (Kundalini Šáktih), která přináší odpoutanost od světských záležitostí a blaženost.

99. Ovládnutím fyzického dechu a pranického proudění (Pránaváju a Sthulaváju) je ovládána též jemná životní energie, zvaná Šukhutavájuh.
100. Jsou dvě cesty k potlačení mysli: jóga a poznání. Jógická cesta se obírá omezováním a zastavováním myšlenkové činnosti, zatímco Poznání je čistou intuicí.
101. Je-li myšlenková činnost opominuta, mysl se rychle uklidní.
102. Jsou-li zastaveny vibrace čili pohyb mysli, zastavuje se též koloběh života a smrti.
103. Zničte vasány čili latentní sklony, jemná přání, vytvářející podněty k smyslným požitkům. Vyhasnutí vasan se nezkontrolná mysl ztiší, jako lampa, ve které došel olej.
104. Jsou-li zničeny vasány a sankalpy (přání, ideje. pozn. překl.), tu následuje dokonalé potlačení mysli a tím dosáhnete též Uvědomění si Božství neboli Uskutečnění Sebe.

### *8. Ovládání mysli*

106. Činnost mysli je stálým útekem od Svrchované Skutečnosti. Mysl jest tedy zlodějem, uloupivším Božský Skvost, t.j. Sebeuskutečnění.
107. Zabijte šípem rozlišování démona nízké, sobecké mysli, jejíž formy zakrývají pět smyslů poznání a pět smyslů činnosti.
108. Pocity vnímání se mění v pojmy a tyto se promítají jako představy. Toto je životní zkušenost s univerzální platností.
109. Není možno konkrétně přemýšlet o něčem, co oči neviděly a uši neslyšely.
110. Smysly samy o sobě nemohou nic vnímat. Je to mysl, která vnímá jejich prostřednictvím.
111. Mysl začasté podléhá a bývá řízeny smysly.
112. Vasany jsou příčinou nekonečného utrpení, pociťovaného v důsledku myšlenkové činnosti. Měly by být proto postupně

- likvidovány, aby jejich počet neustále ubýval a jejich vliv se zmenšoval.
113. Velké vasány jsou sítí, do níž se zaplétají světsky smýšlející lidé. (Džíva).
  114. Jestliže se mysl přestane zabývat světskými starostmi a neprodlévá při nich, dosáhne, zbavena činnosti následkem vyhasnutí vasan, Absolutního Vědomí.
  115. Moc opájí. Buďte bdělí a opatrní, neboť přináší rychlý pád.
  116. Kde vládne bohatství a moc, tam prchá spokojenost.
  117. I moudrý člověk ztrácí veškerý smysl pro umírněnost, je-li nadán velikou mocí.
  118. Rozmachem myšlenek a představ (sankalpa) povstává celý vesmír. Jejich potlačením zaniká zevní svět.
  119. Ke zničení myšlenek a představ je zapotřebí menšího úsilí, než vyžaduje rozmáčknutí květu v dlani.
  120. Přemožením myšlenek a představ bude i mysl snadno potlačena.
  121. Když ve světě jmen a tvarů naplněném vzájemným působením příčin a následků, odložíte, po potlačení mysli rozvlněné neustále vasanami nevědomosti, i vasany těla (t.j. ustanete v ztotožňování Já s tělem. Pozn. překl.), tu dosáhnete uvědomění si svého Božství (Brahmadžňánam), neboli vědomí svrchovaného, univerzálního Já.

### *9. Tajemství vítězství nad myslí*

122. Není možno chovat v mysli současně dvě myšlenky, resp. představy. Naplňte proto mysl ušlechtilými tužbami a ideály.
123. Buďte neteční k radostem i utrpení. Dosáhnete tak utišení a klidu mysli.

124. Zvuky, barvy, tvary, vůně, chuti a hmatové pocity, jsou-li příjemné, jsou příčinou pocitu náklonnosti. Jsou-li však nepříjemné, zapříčiňují odpor.
125. Cvičte se v nestranném postoji k oběma těmto pocitům, neboť tím dosáhnete míru v mysli. To se nazývá vitaráгатá, neboli osvobození se od přání.
126. Očištění mysli je předepsáno jako nezbytný předpoklad k uskutečnění Osvobození.
127. Mysl poskvrněná a narušená strádáním, jakým je chtění, je příčinou připoutanosti a dalších zrození. Čistá mysl, osvobozená od přání, přináší vyproštění a Svobodu.
128. Když se mysl potlačením přání a sobectví ztiší, klam světa zmizí.
129. Modlitba, džapa a meditace očišťují vaší mysl.
130. Modlitby, džapa a meditace mají vliv a mohou zcela proměnit též podvědomou část mysli. Zahladí veškeré negativní ideje v ní uložené.
131. Takto získaný nový pohled na vše a vnímání setřou a odstraní vaše staré negativní myšlenky.
132. Výsledek utišení mysli, dosažitelný vytržením (samádhi), může být též docílen pátráním po své Podstatě (Átmavičara) neboli Sebedotazováním.

## KAPITOLA VIII. JEDNO POTŘEBNÉ.

### 1. Bůh - Věčný Pramen

1. Bůh je centrem i pramenem Života. Snažte se být s tímto Centrem v neustálém souladu.
2. Pán stvořil vesmír jako imanentní (t.j. je obsahem našeho vědomí, ač je pseudokonkrétní Pozn. překl.), proto ovlivňuje naše smysly, intelekt atd.
3. Bůh je univerzálním Duchem, všudypřítomnou Materií, vševeděním, láskou, silou a dobrotou.
4. Pán je vám nekonečně bližší, než dech v hlavě či údy těla. Očištěte (zklidněte) mysl, meditujte a uskutečňte (t.j. konkrétně procitněte a uvědomte si, že vy jste TO. Pozn. překl.)
5. Ten, kdo popírá Boha, popírá ve skutečnosti svou skrytou Božskou Podstatu a připouští, že je nízké a hrubé zvířecí přirozenosti.
6. Bůh je nekonečnou láskou, nekonečnou krásou, neomezenou inteligencí a moudrostí bez hranic.
7. Ve skutečnosti je jeden jediný projev Boží. Jeho jméno je Pravda.
8. Pán suverénně ovládá všechny světy a je přítelem všeho existujícího.
9. Jsme zahaleni Božskou láskou, ochraňováni Jeho silou, podporováni Jeho péčí, vedeni Jeho světlem a do posledního vlásku naší bytosti zaplaveni jeho milostí.
10. Bůh je láska a láska je Božství. Ten, jehož srdce je naplněno láskou, přebývá v Bohu a Bůh v něm.
11. Bůh reaguje přiměřeně k základům vaší víry, neboť záleží na vás, jak hluboce věříte.

12. Volá-li dítě "mámo", tu v jejím hlase i pohybu odpovídá Bůh a právě tak, volá-li "táto", tu v hlase a tváři otcově reaguje Božství samo.
13. Jste-li v tísní, nebo v nebezpečí, tu většinou nevoláte: Ó otče, ó, matko, nýbrž přirozeně zvoláte: Bože můj, chraň mne, smiluj se nade mnou, či podobně. Toto svědčí o tom, že Bůh existuje.
14. Bůh je ve všech stvořených věcech. Boha nelze vypovědět, ani popsat. Hledejte jej v hluboké meditaci ve svém srdci.

## *2. Dosahujte pomocí lásky*

15. Kdo nemá lásky, nemůže poznat Boha, neboť Bůh je láskou.
16. Lásky je největší silou na tomto světě. Lásky je nesmrtelná. Lásky je Bůh sám. Kde je láska, tam je i Bůh. Staňte se proto ztělesněním lásky.
17. Kde je láska, tam je též Bůh.
18. Lásky je Bůh, láska je světlo. Světlo je vědomí. Vědomí je životem v Bohu. Vědomí Boha je Jednotou v jedinství.
19. Čím je hlubší láska k Bohu, tím vyšší je, přiměřeně k její intenzitě, duchovní Poznání.
20. Vyvrcholením a dovršením lásky k Bohu je ztotožnění se s Bohem.
21. Není snadné docílit vlastním úsilím lásky k Bohu, neboť tato se v člověku vyvíjí postupně účinkem jeho duchovního vývoje.
22. Milujte pouze Boha. Odřekněte se a vzdejte se všeho z lásky k Bohu.
23. Kosmická láska nečeká odměny, pojímajíc do sebe vše, bez výjimky.
24. Rozvíjejte neustále větší a čistší Božskou lásky. Záře vašeho vnitřního světla se bude šířit ve větším okruhu.
25. Snažte se o větší lásky, cvičte se v Božské lásce, abyste svým světlem lásky ozařovali širé okolí.



26. Nesobecká láska je velkým pokladem. Jest to perla nezměrné ceny. Je vaším nejcennějším aktivem.

### 3. Tajemná síla lásky

27. Bůh je láskou sídlící ve vašich srdcích.
28. Vypěstěte v sobě nepomíjející víru v lásku Boží, jeho milost a milosrdenství.
29. Cesty Boží jsou nepochopitelné a tajemné.
30. Nižší "já" se stalo miláčkem jeho srdce.
31. Jeho láska je tak hluboká a intenzivní, že se rozplývá a opět obnovuje v sobě samé. Jsou to dva nedílné aspekty jednoho a téhož.
32. Láska nezávidí, nehorší se, nemstí se a nesmlouvá.
33. Bůh ve své bezmezné lásce a milosti trestá okamžitě pyšné a arogantní osoby, aby jim připravil cestu návratu k pokoře.
34. Vaše srdce by měla vše, co na tomto světě vidíte, zaplavovat božskou láskou. Takto se stanete ideálními zbožňovateli.
35. Čistí a neposkvrnění uskuteční Božství. Bůh se projevuje čistým.
36. Bůh je přátelstvím přítele a krásou krásného.
37. Bůh se neustále jeví všem lidským bytostem, oni však, jsouce zaslepeni, jej nejsou s to vidět.
38. Bůh může tvořit tento svět, aniž by se musel projevit. Bůh prostě chce a celý vesmír vstupuje v existenci.
39. Bůh má moc změnit, resp. učinit výjimku ze zákona, dle něž je nutno sklízet ovoce předchozích příčin.
40. Bůh je Jednotou, má však nesmírné množství tvarů a aspektů.
41. Nekonečný je Bůh, nekonečné množství Jeho aspektů a nekonečně mnoho je i cest vedoucích k Jeho dosažení.

42. Božská Existence je živou Skutečností, mocnou Přítomností reagující na naše modlitby všeprosákajícím Blahem věčného Bytí, jež nás udržuje při životě.
43. Hledejte Božství v tichu svého nitra. Není vám třeba chodit na horu Kailas, do Mekky či Benáresu.

#### *4. Tajemství dosažení milosti*

44. Kdo se utíká k Pánu, kdo bere útočiště ve svém Božství, dosahuje Věčnosti a žije ve Věčnosti.
45. Obětujte se a odevzdejte Bohu úplně a bezvýhradně. Získáte nekonečnou Božskou lásku, pomoc a podporu.
46. Bez neomezeného odevzdání se do Milosti Boží není možné naprosté ovládnutí mysli a smyslu.
47. Lněte pevně k Pánu. Odevzdejte se mu úplně. Budete osvobozeni od připoutanosti, která vás váže.
48. Saranagathih čili naprosté odevzdání se, není ani činem nevědomosti, ani slepým uctíváním, ale je to výsledek svrchované zbožnosti a lásky k Pánu. Je to též univerzální lék proti všem nemocem, je-li opravdová a úplná.
49. Mějte dokonalou důvěru v Boha. Věnujte se mu úplně. Odevzdejte se do Jeho milující péče. Učiňte tak s celým srdcem a myslí, s dokonalou vírou a důvěrou. Nestarejte se o budoucnost, své zdraví a peníze. Pán sám se o vás postará. Získáte mohutnou zásobu síly a obdivuhodné zdraví.
50. Opakujte si co nejčastěji s hlubokou vírou větu: "Bůh je mou silou, oporou a pevnou skálou". Načerpáte z ní sílu, statečnost a mír.
51. "Jsem Tvůj", "Vše to je Tvé", "Bud' vůle Tvá". To jsou modlitby dávající sílu a mír.

52. Mimořádně zbožná oddanost k Svrchovanému, Univerzálnímu Božství je radikálním prostředkem k získání Spásy.
53. Oddanost k Pánu vás bude podporovat v nesnázích a dovede vás k moudrosti a duchovním Osvícení.

### *5. Význam zbožnosti*

54. Mezi prostředky potřebnými k dosažení Spásy (Muktih) je nejvýznamnějším zbožnost, resp. láska k Bohu (Bhaktih).
55. Dle bhaktijógických nauk je zbožnost nejen prostředkem dosažení, ale vrcholem samotným (t.j. zbožnění - ztotožnění se s Božstvím. Pozn. překl.).
56. Bhakti je ambrosií, zabraňující, aby člověk nikdy nepadl za oběť bídě a utrpení.
57. Bhakti je nedílnou součástí duchovního života.
58. Bůh je láska a bhakti je zážitkem této Božské Lásky.
59. Dle nauky Bhaktů není ideálem života Mókša, čili Osвобоzení, nýbrž bhakti, čili uskutečnění, resp. Vědomí Božské lásky je vlastním, pravým životem.
60. Dle nauk této školy je bhakti, čili Vědomí Božské lásky svrchovaným cílem života, před nímž Mukti bledne do bezvýznamnosti.
61. Dle nauky školy Bhakti se čistý mukta (ten, který došel Osвобоzení) netěší extatické blaženosti pravého bhakty již za pozemské existence, na kterou pohlíží jako na projev Božství.
62. Ač je ztotožněn s Bohem, bhakta miluje a těší se Jím.
63. Bůh je život, světlo, láska, pravda a svrchovaná dobrota.
64. Bůh je jedinou skutečností. Bůh je jedinou jsoucností. Bůh sám je Pravdou. Uvědomte si, pochopte, poznejte a uskutečňte Ji.

65. Z počátku by měl být Bůh uctíván v aspektu Sakara-Saguna (Ve tvaru, s přívlastky). Když najde zalíbení ve vaší zbožnosti, zjeví se vám v nějaké podobě s božskými přívlastky.
66. Můžete jít do chrámu, abyste uctívali Pána. Nesmíte však proto zanedbávat chrám svého srdce.
67. V jakékoliv podobě je uctíván, Bůh posiluje lásku svého ctitele k této formě.
68. Bohoslužba vykonávaná v mysli je nejlepší formou bohoslužby.
69. Uvědomte si, že bohoslužba (čarja) je službou Pánu.
70. Činnost (krijá) je projevem úcty k Pánu.
71. Bhakta může dokázat totéž odpoutaností (od světské činnosti), což je pravou sanjásou (duchovním cvičením).

Ôm Namo Narajanaja, Ôm Namah Šivaja, Hari Hari Ôm

## 6. O modlitbě

72. Modlete se ustavičně. Modlete se z hloubi srdce, spontánně. Bez modliteb není vnitřního míru.
73. Modlitba není možna (t.j., nemůže mít úspěchu. Pozn. překl.) bez živé víry v přítomnost Boží v nitru.
74. Ten se správně modlí, kdo miluje a slouží bližnímu.
75. Modlitba, přesně řečeno, není žádostí o Milost Boží, ani není pouhým voláním k Němu, jsme-li právě v nějakých nesnázích, nýbrž je vyjádřením neustálého lidského úsilí po poznání Božství a sjednocení se s Ním.
76. Modlitba není chtěním, ani žebráním. Je to spojení s Bohem. Je to intenzivní touha duše po sjednocení se s Ním.

77. Modlitba a meditace jsou niterným děním. Uctívání a obřady jsou vnějšími činy.
78. Modlitba je účinnou, je-li kombinována s meditací.
79. Pravá modlitba je spojování se s Pánem. Je to touha a žízeň srdce po sjednocení se s Milovaným.
80. Modlitba musí být podložena krajní pokorou a vírou. Modlete se v hloubi srdce nepřetržitě.
81. Modlitba k Pánu a těsné sepětí s Jeho Božským Jménem jsou vaší silou a ochranou.

### *7. Tajemná síla Božského Jména*

82. Jméno Ramy (Ram Nam) je nejlepším lékem k ozdravení z nemoci Samsara (koloběhu zrození a smrti) a odstranění veškerého utrpení.
83. Jméno Páně je vaším brněním i štítem - buďte jím oděni neustále.
84. Pravda je Bůh. Pravda je Jeho jménem. Pátrejte po ní ve svém srdci, které je Jeho obydlím.
85. Nezáleží na tom, nepoznali-li jste dosud Pána - znáte však Jeho jméno. Opakujte jej a dosáhnete Božského Vědomí- realizace.
86. Jméno Páně očišťuje srdce a ničí klam pozemské existence. Je božským nektarem a oceánem blaha.
87. I když zbožňovatel zapomíná občas Božského Jména, jeho jazyk pokračuje sám v jeho recitaci.
88. Opakujte jméno Páně vždy, všude a za všech okolností.
89. Opakujte jméno Páně ve dne v noci. Pohružte se do Jeho jména a rozplyňte se ve Věčnosti.
90. Neustávejte v opakování Jeho Jména.
91. Prozpěvujte k Jeho slávě - zpívejte kirtany.
92. Jen Bůh sám je skutečností. Vše ostatní je neskutečné.

93. Vše, co mohlo být dosaženo hlubokou meditací v Krtájugu (též Satjájuga-zlatý věk. Pozn. překl.), posvátnými oběťmi v Tretájugu ("stříbrný věk" Pozn. překl.) a zbožností v Dváparajugu ("bronzový věk" Pozn. překl.), může být v této Kalijúga snadno dosaženo pouhým zpíváním chvály Pána Hariho (též Nárájanah-tentýž aspekt Boží, jako Kristus. Jinak jméno Krišny jako vtělení Višnu. Někdy též titul Višnuův a Šivův. Pozn. překl.)
94. Opakujte jméno Rámovo. Nechť vychází z hloubi vašeho srdce. Budete se těšit dobrému zdraví a konečně dosáhnete uskutečnění své Božské Podstaty v hlubokém a trvalém vědomí Sebe.

## KAPITOLA IX. MYŠLENKY A N A U Č E N Í

### 1. Myšlenky

1. V relativním světě je nejtěsnějším se přiblížením k Míru a Božskému stavu bez přání zážitků hlubokého spánku (Sušuptih).
2. Třemi faktory je vymežována Pravda: Svatými spisy (Šruti), správným úsudkem a osobní zkušeností (Anubhutih).
3. Jestliže všechny tyto faktory se sjednocují na stejném závěru, můžete být jisti, že se zakládá na pravdě.
4. Příroda má svůj rytmus. Je zákonitě uspořádána a sladěna. Noc následuje po dni a den po noci.
5. Rama je představitelem duše, Síta představuje Božskou filozofii, Lakšmana symbolizuje intelekt a Hanuman mysl.
6. Matka je budovatelkou a vůdkyní.
7. Sattá je Bytí, Existence.
8. Kdo je obdařen přívětivou a veselou povahou, humorem a ušlechtilostí, dobude srdce celého světa.
9. Horlivost a zanícení (Utsáha) je velkou univerzální silou, která žene člověka k provádění obdivuhodných činů. Je vnitřní silou, jež nutí člověka k pokračování v úsilí a dosažení úspěchu za všech okolností.
10. Shodné věci se přitahují. Vrána k vráně sedá. Člověka poznáte dle toho, s kým obcuje, neboť toto je zákon přitažlivosti.
11. Oranžová barva je barvou pýchy. Je to však též barva velké vitality a života v jeho vyšší oktávě. Rudá barva je barvou hněvu., Z vyššího hlediska je to ale též barva odvahy.
12. Ani atom není nejmenší částíčkou hmoty, neboť se skládá z mnoha a mnoha menších částíček, jako jsou elektrony, neutrony atd.

13. Tak různé víry a vyznání vedou, ač rozdílnými cestami, k Jedi-né Skutečnosti.
14. Ješitnost ničí rozum i úsudek.
15. Toto je svět rozdílnosti, rozmanitosti a odlišnosti. Různí se národy, jejich náhledy a proto též jejich filozofické názory.
16. Nedělejte ničeho, (t.j. buďte Akarta - nečinitelé. Pozn. překl.) vše se děje. (t.j. samo, pozorujte jak! Pozn. překl.)

## 2. Učení

17. Největší radostí, jíž přináší bohatství, je rozdávání. Dávejte, dávejte a dávejte! Dávání znamená skutečný nadbytek - jest tajemstvím hojnosti.
18. Rozdávajte své dary s úctou, laskavostí, ušlechtilostí a pokorou.
19. Trpělivost je přístavem zmučené mysli, neboť zmenšuje duševní utrpení.
20. V odloučení je utrpení, a proto se zbavte připoutanosti k svým drahým a blízkým.
21. Závistivá mysl nepozná míru. Závist je hnilobou těla i mysli.
22. Čím více nabývá člověk porozumění pro sebe i ostatní, tím více se projevuje jeho pravá přirozenost - láska.
23. Na tomto světě není ani spokojenosti, ani bezpečí. Pouze ve vlastním Já - Átmanu je dokonalá bezpečnost a věčné uspokojení.
24. Příkazem Gíty se nerozumí "vstaň a bojuj", nýbrž napomenutí: "povstaň a konej řádně svou povinnost".
25. Zármutek (sakha) připravuje člověka o odvahu. Utrpení přivádí vniveč vzdělání a vůbec v něm naruší vše, co je v něm dobrého. Není většího nepřítele nad zármutek, bolest a utrpení.
26. Rozum bez podpory charakteru je ničivou silou.



27. Učte se od dětí moudrosti. Moudrost přichází z dětsky prostých úst. Děti jsou čisté a neposkvrněné.
28. Chraňte svou důstojnost (cudnost) i za cenu života.
29. Heslem lidí nepočestných a nešlechetných je: Vydělávej a nahromad' co nejvíce peněz, kdežto ušlechtilých je: Vydělej a rozdej je. Heslo zvrhlíka pak je: Vydělej peníze a utrat' je, heslo lichváře: Vydělej a rozpůjč je, Heslem dobrého člověka však je: Vydělej peníze a rozděl je chudým, kdežto heslem sobce je: Vydělej a užij je sám, se svojí rodinou. Heslem mudrce je: Artha (předmět přání, bohatství. Pozn. překl.) je Anartha (zlo). Opovrhujte peníze a dosáhněte svrchovaného a nevyčerpatelného bohatství Átmana.
30. Jak zasejete, tak budete žnout, buď dobro, nebo zlo. Vaše štěstí i bída jsou výsledkem vašich vlastních činů.
31. Nyní sklízíte výsledky vaší minulosti. Vaše budoucnost bude výsledkem přítomnosti.
32. Štěstí i neštěstí jsou výsledkem vašeho vlastního jednání v předchozích životech. Nynější vaše chování vymezuje míru štěstí i bídy vašeho příštího života.
33. Když v trávě lezoucí housenka dosáhne okraje listu, nejprve se pevně uchopí jiného listu a potom teprve vylézá na svůj list. Právě tak duše odkládající tělo, v němž se nachází, chopí se jiného a přitáhne se k němu.
34. Je-li zastaven přívod vody do nádrže, tu ponenáhlu vysychá a tak též karma vymizí, či vyschne duchovním úsilím (tapas), odpoutaností, odříkáním, odložením vášní, postojem nečinitele (akarta bhav) a meditací.

## KAPITOLA X. DAR INDIE SVĚTU.

### *1. Náboženský a duchovní ideál*

1. Největším darem Indie světu je velkomyslná snášenlivost a moudrost védántske filosofie.
2. Vznešená a ušlechtilá indická kultura je hotovým skladištěm moudrosti a touhy (naděje) člověka.
3. Indická filosofie vyrůstá z náboženství.
4. Cílem indické filosofie je pochopení Sebe, odhalení (nevědomostí) skrytého já, čili Átmana.
5. Filosofie směřuje k poznání věčné, univerzální existence Svrchované Skutečnosti.
6. Náboženství zaujímá důležité místo v našem (t.j. indickém!) denním životě.
7. Náboženství je duchovní a mravní hodnotou ve všech záležitostech a dění kol člověka. Vládne jeho světským utrpením a napomáhá mu v rozeznávání dobra a zla.
8. Náboženství je nedílnou součástí lidského života. Je základem norem chování a nezbytné pro zlepšení člověka i společnosti.
9. Náboženství by mělo prolnout celým naším životem. Měli bychom být živým svědectvím jeho učení.
10. Účelem a výsledkem náboženství je učinit člověka i celý národ spravedlivými, pravdivými, čestnými, soucitnými, zbožnými a Božskými.
11. Náboženství i život jsou vzájemně neoddělitelnými.
12. Veškerá náboženství světa směřují k očištění lidského srdce a přiblížení jej k Bohu.
13. Veškerá náboženství nejsou v podstatě ničím jiným než variantami jednoho a téhož.
14. Povzbuzovat člověka, aby se ujal svého přirozeného dědictví, je úkolem všech náboženských soustav.

15. Náboženská výchova je podstatně nutná pro skutečný pokrok jednotlivce, společnosti i národa.
16. Správná náboženská výchova nabízí nejlepší řešení a šíří vlastní vzájemné pochopení a dobrou vůli pro národní i mezinárodní plány.
17. Náboženství vlastní klíček tajemství existence.
18. Různá náboženství se podobají množství cest vedoucích k témuž cíli, asi jako různé ty cesty, jimiž je možno dojít do Říma. (v orig.: do Madrasu).
19. Veškeré tyto vzájemně se lišící cesty jsou pouze různými metodami k dosažení poznání Boha.
20. Pravým náboženstvím celého lidstva je neubližování, pravdivost, nezcizování, zbavení se žádostí, hněvu a závisti a být vždy hotovým k skutkům lásky vůči veškerému stvoření.
21. Pouhá přívětivost a dobrá vůle vás nemohou spasit. Náboženství je podstatně důležité. Jen ono samo může učinit lidský život čistým a líbezným.
22. Náboženství je záchranným žebříkem, pomocí něhož lze zlésti vrchol Osvobození čili Mókša.
23. Náboženství plní mysl nanejvýš vznešenými ideami a otevírá mysl vysokým, svrchovaně inspirujícím představám.

## *2. Indické životní názory*

24. Indové věří v Boha, v zákon karmy a reinkarnaci. Věřící v existenci univerzálního JÁ - Átmana, v sociální řád a kastovní systém jakožto božské zřízení.
25. Hinduismus je náboženstvím univerzální snášenlivosti, všeabsorbujícím a všezahrnujícím. Není náboženstvím persekucí a obracení na víru. Poskytuje nenáročný útulek příslušníkům všech ostatních náboženství.

26. Hinduismus považuje za autoritu náboženský a filosofický odkaz starých mudrců indických.
27. Hinduismus je nejstarším náboženstvím na světě. Je pramenem a základnou všech ostatních.
28. Hinduismus je spíše sdružením různých náboženství, než jednou z věr. Přesto však je základnou hluboké Jednoty,
29. Přízviska, pod nimiž je Hinduismus znám, jsou Sanatana Dharma a Vaidika Dharma.
30. Sanatana Dharmou je míněno věčné náboženství (Věčný zákon Boží) a je výrazem pravdy, že toto náboženství, jako takové, nestárne.
31. Hinduismus i Buddhismus jsou založeny na zákonu Karmy - zákonu příčiny a následku a znovuvtělení.
32. Hinduismus neděkuje za svůj vznik nějaké historické osobnosti, či prorokovi.
33. Buddhismus, křesťanství a islám jsou náboženství založená. Data o tom i jejich zakladatelé jsou známi.
34. K označení počátků Hinduismu či jich zakladatelů však nelze uvést žádných dat ani historických osobností, a proto právě je nazýváme Sanatana a Vaidika - prastarý a odhalený .
35. Dualismus je jedním ze stupňů v průběhu duchovního vývoje.
36. Různé systémy a víry jsou jen různými cestami, vedoucími k témuž Cíli.
37. Intuitivní chápání, jakožto pramen Poznání, je charakteristickým rysem indického filosofického smýšlení.
38. Indický filosofický přístup je charakteristický zrcadlením niterné duchovnoti.
39. Účelem indické filosofie je odhalení Univerzálního Já čili Átmana(též Brahmana).
40. Indická filosofie je vlastně zaměřena k pochopení duchovní existence člověka.
41. Zápaďané říkají: "Vykonej - ukaž své schopnosti prací". Ind však praví: "Ukaž, jak silný jsi v utrpení". Zápaďan se zabývá otázkou, jak mnoho může člověk vyzískat, kdežto Indie řeší problém, s jakým minimem se může člověk spokojit.

3. *Správná výchova*

42. Správná výchova napomáhá harmonickému a vyváženému růstu člověka a vrcholí duchovním vývojem.
43. Podstatnou věcí při výchově je sebeovládání, dosažení čistoty, moudrosti a pěstění ctností.
44. Výchova, jež není opřena o pevný základ Pravdy, neubližování a čistoty, je bezcenná.
45. Ctěte rodiče. Mějte v úctě učitele. Prokazujte lásku a laskavost k veškerému stvoření.
46. Děti jsou nevinné, bezelstné a bez hříchu.
47. Dříve, než počnete vychovávat jiné, vychovávejte sebe.
48. Kulturnost je vrozená a dědičná. Výchova je udílěna a přijímána z prostředí.
49. Nemůžete chtít dokonalý svět, nejste-li sami dokonalí.
50. Nemůžete mít mír ve světě, jestliže nezavládnul ve vašem srdci.
51. Pokud nebude pohlíženo na bližního jako na člena jednoho jediného kolektivu, potud budou války, nenávisť a disharmonie.
52. Lidstvo je rodinou Boží. Celý svět je jednou velkou domácností. Kdo tedy miluje lidstvo, božskou to rodinu, miluje Boha.
53. Celý tento viditelný svět je vaším domovem. Existuje toliko jedna jediná rodina.
54. Mysli, pociťuj a jednej v duchu lásky a sjednocení. To je pravá výchova.
55. V podstatě je toliko jedna jediná jednotka: lidstvo. Životní principy oživující veškeré bytosti jsou totožné. Nesrovnalosti a

rozdílnosti jsou pouhým výtvozem nevědomosti. To je pravá výchova.

56. Ve všech bytostech dlí toliko jedno jediné Vědomí -Átman. Duše sedláka i krále je tatáž. Kejklíč i světec, mravenec i slon. Evropan i Ind jsou totéž. To je správná výchova.
57. Uskutečňte tuto jednotu. Uskutečňte Átmana. Potřete egoismus, sobectví, zlovůli a nenávist. Služte všem. Milujte vše. Sjednoťte se se vším. V tom spočívá naše spása, cesta k míru, souladu a štěstí,lidské rasy. To je správná výchova

#### 4. Ideál Védánty

58. Ve světle všeobsáhlého védántického ideálu jednoty veškerenstva je přirozeným zákonem života láska a nikoliv nenávist.
59. Základním principem je Jednota. Proto lze označit za dobrého toho, kdo tuto jednotu šíří a za zlého toho, kdo ji, vytvářeje spory a nesoulad, rozvrací.
60. Kdo mečem zachází,, mečem schází.
61. Nenávist ničí, láska obživuje a nikdy nezhyne.
62. Láska je největší silou na tomto světě.
63. Mějte pochopení pro názory a postoj druhého. Spory a nedorozumění zmizí.
64. Poznejte a pochopte jednotu veškerenstva správným rozlišováním askutečněním Sebe - Átmana.
65. Rozeznávejte toliko jediný národ a rasu - lidstvo. Všichni jsou dítkami Božími.
66. Vesmír jest jediný, právě tak jako Bůh.
67. Změňte svou povahu. Dokážete-li to, budete schopni změnit svět.
68. Pocit oddělenosti je velkým životním omylem.
69. Život se mechanizuje a individualizuje.

70. Buďte snášenliví - a to i vůči těm, kteří se sami tak nechovají. Respektujte náboženství a náboženské názory druhých.
71. Neurázejte víru jiných. Buďte trpěliví, snášenliví a soucitní vůči jinověrcům a příslušníkům ostatních ras.
72. Budou-li všichni žít ctnostným, nesobeckým životem, prostým nenávistí a závistí, pak bude celý svět svědkem všestranného rozvoje bratrského soužití, univerzální jednoty a kosmické lásky.

### *5. Ideál míru a lásky*

73. Pravým štěstím je blaho věčného Míru.
74. Milujte, odpouštějte, snášejte soužení a utrpení. Dosáhnete hlubokého míru.
75. Hlásejte a sami prakticky provádějte nežádostivost (Aparigraha). Toto by přineslo světu mír.
76. Moudrý muž poznává, že jediné Svrchované Bytí je ve všech bytostech, a proto miluje veškeré stvoření.
77. Nejlepším řešením problému je smír.
78. Dobud'te celého světa pravdou a láskou.
79. Život bez lásky se rovná smrti.
80. Základním principem života člověka i vesmíru je Božská Láska. Láska je pravou moudrostí.
81. Nesobectví je nebem, sobectví peklem. Láska je nebeská, nenávist pekelná.
82. Nečiňte ničeho, co není s to zvýšit něčí štěstí a blaho.
83. Rozpínavost, pramenící obyčejně z finanční převahy, je příčinou vzájemných nesnází mezi lidmi i národy.
84. Civilizace, opírající se o současný vkus a potřeby společnosti, je strojená a složitá. Přirození lidé žijí ve světě lásky a prostoty.

85. Pokud má člověk srdce naplněno darebáctvím, pokrytectvím a obojakostí, nemůže být nikdy ani dobrým přítelem či příbuzným, ani zbožným člověkem.
86. Člověk, zaslepen nevědomostí, napadá i ty, kteří mu činí dobro.
87. Moha, čili, obluzení je zaslepená láska k předmětům tohoto světa způsobená nevědomostí.
88. Zaslepenost (Moha) je špatné porozumění věci, způsobené jejím nepochopením, či snahou o proniknutí do její podstaty.
89. Uskutečňte základní nedílnou jednotu života. Varujte se rozdílet život do jednotlivých vzájemně neprostupných příhrádek.
90. Usilujte o sladění protichůdných názorů, náhledů a hledisek.
91. Buďte skutečně snášenliví a velkomyslní. Važte si názorů ostatních, což ovšem neznamená, že jim nemůžete případně sdělit též své názory.
92. Pociťujte, že je vaše srdce naplněno čistou božskou láskou, plynoucí na všechny strany, vstříc všemu stvoření ve vesmíru.
93. Sjednoťte se se vším stvořením světa a snažte se o zkušenost, že veškeré jejich utrpení a starosti jsou vašimi vlastními strastmi. Mějte pro ně soucit a snažte se jim ulevit v jejich trápení.
94. Pijte med božské blaženosti a opovrhujte otravnými lihovými nápoji. Vraždy, podvody a loupeže mají své počátky v opilství.

### *6. Duchovní osvobození*

95. Základní potřebou dnešního světa je duchovní obrození, znovunabytí a ozdravení víry.
96. Komunismus se vypořádal s církevními obřady a uctíváním, avšak nemůže ani snít o zničení náboženského smýšlení, které je neoddělitelně vrozeno každé lidské duši.



97. Názor, že Bůh a náboženství jsou přežitkem a mohou již být postrádány, je mylný. Bez Boha a náboženství nemůžete žít ani ctnostně, ani šťastně. Jedině zbožnost může vám učinit život snesitelným a dodat pocit svobody a spokojenosti.
98. Člověk, zaneprázdněn denním zápasem o živobytí zapomněl svého pravého Cíle. Naříká a vzdychá, ač dříme nad nekonečným pokladem. Měl by proto procitnout ze svého spánku a uvědomit si své pravé poslání.
99. Příchylnost k duchovním ideálům a uctívání Boha jsou základními pomůckami jak ve vývoji národů, tak jednotlivce.
100. Co je dobré pro jednotlivce, to je vhodné i pro společnost. Není rozporu mezi dobrem jednotlivce a společností.
101. Naléhavou potřebou dnešní doby je šíření duchovního poznání.
102. Mravní normy závisí na sociálně-ekonomické pokročilosti společnosti.
103. Znamení vlastnosti oněch velikánů kráčeících po stezkách Ducha jsou magnetem pro všechny, kdož se nacházejí v jejich blízkosti.

### *7. Ideál dokonalého člověka*

104. Kdo je obdařen dušením zdrženlivostí, laskavostí, klidem, duchovním bohatstvím, ostrým intelektem, soucitným srdcem a trpělivostí, je světcem.
105. Světec promlouvá z hlubin vlastního nitra několika prostými slovy, plnými víry, lásky a vědění.
106. Světec se nikdy nepře, aniž se zúčastní diskusí a vášnivých debat.
107. Ti, jejichž mysl není dotčena ani radostí, strachem neb hněvem, ani utrpením majícím původ v předchozích vtěleních, jsou Džívanmuktové, čili Osvobození Mudrci.

108. Ti, kdož se nepřetržitě nacházejí v abstraktním vznešeném stavu, mimo mysl, ať vykonávají činnost, či spočívají v klidu vlastní podstaty, aneb se nacházejí v hlubokém spánku, jsou Osvobození Mudrci.
109. Touha po nadnormálních silách - siddhi - jež vede k připoutanosti, nemůže nikdy vyvstat v srdci Mudrce, čili Džnaniho.
110. Uspokojením světce je Věčnost, která se přirozeně nesnáší s ničím světským. Je to vědomí Svrchovanosti samé.
111. Jógín, který probudí Kundalini Šákti, spočívající v Muladhaře (je to duchovní centrum, v němž spočívá stočena do 3 1/2 závitů ohnivá "Hadí síla", umístěná na kořeni vertebrálního provazce - nádí Sušumny. Pozn. překl.) a dovede ji a udrží v Brahmarandra ("lotos" Sahasrara - duchovní centrum na temeni hlavy, v němž se Kundalini Šákti spojuje s Pánem Šívou. Pozn. překl.), stává se nesmrtelným.
112. Átman je přirozeně jeden jediný, neduální. Mudrc, který toto zažil (uskutečnil), nemůže činiti rozdíl mezi lidmi.
113. Ten, kdo uskutečnil své Božství tak zřetelně a pronikavě, jako lze viděti plod palmy, jest Mudrcem.
114. Kdo rozpustil, či vůbec postrádá vásán a připoutanosti ke světu, je Džívanmuktou, čili Osvobozeným Mudrcem.
115. Tato kniha obsahuje činitele přivádějící k meditaci, osvícení, moudrosti, míru, vytržení, klidu, lhostejnosti ku světu, dosažení pevné vůle, energie, zbožnosti atd.
116. Bylo by omylem pokládat poselství v této knize obsažené za cosi, co nemá spojitosti s našimi denními záležitostmi - naopak, ono souvisí s naším každodenním životem.
117. Poselství zde obsažené nemá platnost pouze v tomto věku, nýbrž pro všechny časy.

## Dvacet důležitých pouček pro žáky

/Těchto 20 naučení obsahuje ve skutečnosti podstatu veškerých jógických cvičení žáků, krácejících cestou Karmajógu, Bhaktijógu, Džňánajógu, Hathajógu a hodí se tedy pro každého, jdoucího některou z těchto nebo i jiných cest. Jsou klíčem rychlého pokroku a pěstění fyzického, duševního, mravního a duchovního vědomí Sebe.

1. Vstávejte denně před úsvitem. Tato hodina, nazývaná Brahmamuhurtou, je mimořádně vhodná pro jogická cvičení. Konejte proto svá ranní duchovní cvičení během tohoto údobí, t. j. od 4. do 6,30, nebo 7. hod. ranní. Taková cvičení přinášejí rychlý, maximální pokrok.
2. Pozice (Ásana). Usedněte do Padma-, Siddha či Sukhásany a cvičte džapu (viz 3. pouč.), nebo meditujte půl hodiny, obrácení jsouce k východu, či severu (V Evropě jen k východu). Toto období prodlužujte postupně až na 3 hodiny. Cvičte Širšásanu a Sarvangásanu (pozice ve stoje na hlavě a ramenou) pro zdraví Brahmačárju (způsob života čistého v myšlenkách, slovech i skutcích a v oddanosti Guruovi. Pozn. překl.) Provádějte pravidelně lehká tělesná cvičení a procházky. Dvakrát denně cvičte mírná dechová cvičení.
3. DŽAPA - jest opakování nějakého mantramu, jako je prosté ÓM, nebo Namó Narajanaja, "ÓM Namó Bhagavate Vasudevavaja," Óm Saravanabhjavaja Namah", "Sita Ram", "Šri Ram", "Hari Óm, nebo Gajatri (Je to krátká modlitba k Savitarovi - Slunci: "Kéž se soustředím na úctyhodnou nádheru Savitra! "Kéž osvíti mou mysl": Pozn. překl.). Cvičte dle svého vkusu, záliby, nebo sklonu od 108 do 21 600 x denně (t.j. 200 x 108 - indický růženec má 108 kuliček. Pozn. překl.) Křesťané mohou opakovat jméno Kristovo, Zdravas Maria a podobně. Parsové Sikhové a Mohamedáni mohou obdobně zvolit Jméno, nebo mantram ze Zend avesty, Granth Sahib, nebo Koránu.

4. Dietní opatření. Jezte sattvickou stravu. (Rozumí se tím převážně bezmasá strava, připravovaná, pokud možno, nejkratší dobu duchovní osobou. Špatné vasany jídlo připravujícího se přenášejí na strávníka! Pozn. překl. (Nepoužívejte zmrzliny, česneku a cibule (v syrovém stavu podporují radžasické sklony zvláště u mladých lidí. Pozn. překl.), tamarindu, kyselou stravu, hořčici, hořčičný olej, asu foetidu (projímadlo). Pěstěte umírněnost v jídle (Mitáharah). Nepřeplňujte žaludek. Vzdejte se oblíbených jídel nejprve na 14 dní a potom na rok. Jezte vůbec prostou stravu. Mléko a ovoce napomáhají soustředění. Na potravu pohlížejte jako na prostředek k udržení života. Záliba v jídle je hříchem. Vzdejte se soli a cukru na týden či 14 dní. Musíte být schopni žít o rýži, syrové zelenině a chlebě bez dalších příloh. (V Indii je oblíbena nakládaná zelenina tak ostra, že je pro Evropana téměř nepoživatelná. V orig. je místo "příloha" označena právě tato zelenina. Pozn. překl.) Nevyžadujte přídavek soli do pokrmu, cukru do čaje, kávy, nebo mléka. Žáci, kteří se neživí bezmasou stravou, by se měli k svému prospěchu snažit o postupné vynechávání masa tak úplně, jak jim jen bude možno. Bude to pro ně nesmírně blahodárné.
5. Místo. Zařídte si oddělenou, uzamykatelnou místnost pro své meditační cvičení. Není-li to možné, měli byste si k tomu účelu oddělit alespoň roh místnosti záclonou nebo zástěnou. (Účelem tohoto opatření je zabránit na místo meditace vkročení neduchovní osoby, neboť tím jsou velmi rušeny blahodárné vibrace tam vznikající. Pozn. překl.)
6. Dobročinnost. Udělujte almužny pravidelně každý měsíc, týden nebo též denně, dle svých možností a najetku od jednoho anna do rupie. Učiňte si toto zvykem, který nikdy nezanedbáte. Je-li nutno, vzdejte se raději nějaké ze svých osobních potřeb, ale od pravidelné dobročinnosti neupouštějte. (V našich poměrech je možno peněžní obět' nahradit službou bližnímu, což bývá účinnější. Pozn. překl.)

7. Svádjhája (Studium posvátných spisů. Pozn. př.) Čtete soustavně Gitu, Ramajanu, Áditjahridája, Upanišady, Jóga Vašistu, Vivékačudámáni, Advaitabódhadípika, Bibli, Následování Krista (od Kempenského - pozoruhodné, že jí Sivananda doporučuje!Pozn. překl.) Koran, Zend Avestu, Granth Sahib, Gathy, Tipitakam a ostatní náboženské knihy, odpovídající vaší povaze, po půl hodiny až jednu hodinu denně, abyste si udrželi čistou mysl (Šuddhavičárah), potřebnou k dosažení Božství.
8. Brahmačarjam. (Čistý život, celibát. Pozn. př.) Opatrujte svou životní sílu (Virja Šakti) nanejvýš pečlivě. Vírja je božská (v pohybu, projevu, čili Vibhúti), Vírja je silou. Je to podstata, je to sám pojem života i inteligence. Tato poučka není však určena toliko vědcům a žákům,, i otcové rodin by se jí měli co nejdůsledněji řídit. Měli by být ve svých stycích s manželkami mimořádně umírněni.
9. Modlitba. Naučte se z paměti nějaké modlitbě, chvalozpěvu (Šlókah), nebo úryvku z posvátných knih (Stótram) a zopakujte si jej ihned, jakmile usednete do pozice, dříve, než započnete s džapou, nebo meditací. Tím se rychle povznáší mysl.
10. Odříkání. Odřekněte se co nejrychleji nevhodné, či špatné společnosti, kouření, masa a alkoholu. Udržujte neustále styk s duchovními lidmi (Satsanga). Zbavujte se starých a neučte se novým špatným návykům. Snažte se horlivě o dosažení kladných ctností.
11. Půst a újma v jídle. Postěte se v příslušnou postní dobu (v orig. Ékadasi, což je 11. den indického čtrnáctidenní. Jedná se tedy o dva půsty během lunárního měsíce. Pozn. př.) nebo se v ní alespoň žijte toliko mlékem a ovocem. Křesťané by se měli postit v příslušné dny sváteční, muslimové každý druhý pátek a Parsové v příslušných dnech, každých 14 dní. (Občasný přísný půst je též lékaři velmi doporučován. Pozn. překl.)
12. Modlitební pomůcky. Mějte svoji Džapamalu (indická obdoba křesťanského růžence o 108 kuličkách, jimiž se odpočítávají

- pronášené mantramy - viz bod 3. Pozn. překl.) vždy u sebe, na krku, v kapse, či pod polštářem.
13. Ovládnání řeči. Mluvte pravdu za každou cenu. Mluvte málo, přívětivě a povzbudivě (Madhura Bhásanam). Nikdy nikoho neznechucujte, nezatracujte a nezbavujte odvahy. Nezvyšujte svůj hlas a nehalaste jako děti či slabomyslní.
  14. Pěstujte mlčení (v orig. Mouna - vlastně slib mlčenlivosti. Pozn. překl.) denně po několik hodin. Během této doby se vystříhejte všech posunků a neartikulovaných zvuků. (Netřeba podotýkat, že po tuto dobu má být mysl udržována pokud možno v klidu, či se obírat pouze povznášejícími myšlenkami. Pozn. překl.)
  15. Omezte nároky. Máte-li čtyři košile, zredukujte jejich počet na tři nebo dvě. Veďte spokojený a šťastný život. Zbavujte se zbytečných starostí. Odpoutejte se v mysli. Žijte skromně, ale vaše myšlenky necht' jsou vznešené a velkolepé. Přemýšlejte o lidech, kteří nemají ani desetinu vašeho majetku a udělejte jim část z toho, co máte.
  16. Ahimsa Paramó Dharma (Náboženský příkaz neublížování). Nikdy nikomu vědomě neublížujte. Ovládejte svůj hněv a averzi láskou, odpouštěním (Kšama) a soucitem (Laja), (zde se hovoří o boji proti nectnostem opačnými ctnostmi Prati-pakša), tedy např. o přemáhání lakoty štědrostí, pýchy pokorou atd. Pozn. překl.)
  17. Sebedůvěra. Nemějte pocit závislosti na někom. Nespolehejte na něčí služby. Důvěra ve vlastní Božskou Podstatu je srchovanou ctností.
  18. Sebekontrola. Přemýšlejte o chybách, jichž jste se během dne dopustili, když se večer ubíráte na lože. Veďte si duchovní denník a záznam o nápravných opatřeních, jako činil Benjamin Franklin. Učiňte tuto sebeanalýzu denním zvykem.
  19. Memento mori. Mějte na paměti, že smrt vás může zastihnout každým okamžikem. Nezanedbávejte nikdy svých povinností. Chovejte se řádně, i když vás nikdo nesleduje (Sadačarja).

20. Spočívajte u Boha ve svém nitru myslí neustále, od probuzení až do usnutí.

Toto je podstatou všech duchovních cest a budete-li se řídit těmito připomínkami, přivede vás to bezpečně k Osvobození (Mókša). Všechny zde uvedené zásady a příkazy (Nijama) musí být důsledně dodržovány. Žádné shovívavosti vůči mysli!

Šri Svami Šivananda

## Věčné učení - OBSAH.

<i>Kapitola I.</i>	<i>Strana</i>
1. Blažená Božská Skutečnost .....	5
2. Brána k nadvědomí .....	6
3. Meditujte a uskutečněte.....	7
4. Vysvětlivky k meditaci.....	8
5. Sláva Uskutečnění.....	9
6. Největší majetek na zemi.....	11
<i>Kapitola II.</i>	
1. Zázrak vesmíru .....	13
2. Svět není skutečností .....	14
3. Tajemství mnohosti jmen a tvarů .....	16
4. Vy a váš věčný pramen .....	17
5. Co je účelem života?.....	18
6. Rozluštění tajemství.....	19
7. Pojdte a vizte záři.....	20
<i>Kapitola III.</i>	
1. Usilujte o dosažení nesmrtelnosti .....	22
2. Stav oslavení.....	23
3. Počínejte si zmužile.....	25
4. Staňte se hrdiny .....	27
5. Rozmáhejte se ve zbožnosti.....	28
6. Buďte pevní v sebekázní .....	29
7. Rady žákům.....	31
8. Cvičte se v jógu .....	34
<i>Kapitola IV.</i>	
1. Buďte spravedliví .....	36
2. Tajemství Božského Zákona .....	37
3. Ideální chování.....	38
4. Přemozte sama sebe .....	41
5. Rozmáhejte se ve službě bližním .....	42
<i>Kapitola V.</i>	
1. Kdo jsi, ó člověče?.....	44
2. Hrozný význam lidského zrození.....	45



3. Nežijte v marnostech.....	46
4. Božská Cesta.....	47
5. Lidské hledání.....	48
6. Buďte stateční, dosáhnete Věčnosti.....	50

#### *Kapitola VI.*

1. Skutečnost trvajíc v životních proměnách a smrti.....	52
2. Nekonečná sláva.....	53
3. Věda o Věčnosti.....	55
4. Velké Slovo.....	56
5. Konečná Pravda.....	56
6. Božskou Podstatou jsi ty sám.....	57

#### *Kapitola VII.*

1. Poznej sama Sebe.....	60
2. Poznejte projevený svět.....	61
3. Přemozte žádosti.....	62
4. Skutečná síla je v odříkání.....	63
5. Pozorujte bděle svou mysl.....	64
6. Odříkání je vznešené.....	66
7. Cesty k zvládnutí mysli.....	67
8. Ovládání mysli.....	68
9. Tajemství vítězství nad myslí.....	69

#### *Kapitola VIII.*

1. Bůh - Věčný Pramen.....	71
2. Dosahujte pomocí lásky.....	72
3. Tajemná síla lásky.....	73
4. Tajemství dosažení Milosti.....	74
5. Význam zbožnosti.....	75
6. O modlitbě.....	76
7. Tajemná síla Božského Jména.....	77

#### *Kapitola IX.*

1. Myšlenky.....	79
2. Učení.....	80

#### *Kapitola X.*

1. Náboženský a duchovní ideál.....	82
2. Indické životní názory.....	83

3. Správná výchova .....	85
4. Ideál Védántu .....	86
5. Ideál míru a lásky .....	87
6. Duchovní osvobození.....	88
7. Ideál dokonalého člověka .....	89
<i>20 důležitých pouček pro žáky .....</i>	<i>91</i>