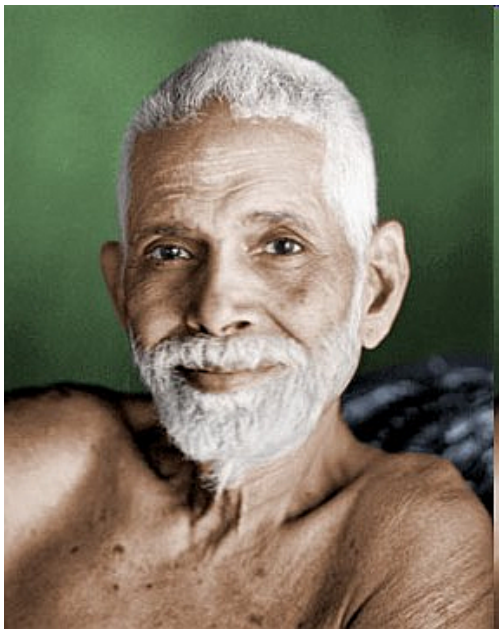


Technika Ramany Mahárišiho v sebedotazování na vnitřní pocit „Já jsem“

Technika Ramany Mahárišiho spočívá v sebedotazování (ātma-vičāra / self-enquiry), jehož jádrem je neustálá pozornost zaměřená na vnitřní pocit „Já“ nebo „Já jsem“. Ramana Mahárišiho (1879–1950) ji učil jako nejpřímější a nejúčinnější cestu k realizaci Já (Self). Není to mechanické opakování mantry ani intelektuální filozofování, ale živé, bdělé zkoumání a držení se samotného vědomí bytí. Jako učitel Ramana Mahárišiho patřil především do tradice Advaita Védánty (nedvojné, monistické Védánty).

Základní princip

- Každý má trvalý, samozřejmý pocit „Já jsem“ (existence + vědomí).
- Ego („já-myšlenka“) k tomuto čistému „Já jsem“ připojuje identifikace: „já jsem tělo“, „já jsem mysl“, „já jsem takový a takový“.
- Praxe spočívá v tom, **že se pozornost odvrací od všech objektů, myšlenek a identifikací a zůstává jen u samotného subjektivního pocitu „Já“ / „Já jsem“**.
- Když se tato pozornost udrží, „já-myšlenka“ (ego) se rozplyne a zůstane jen čisté sebeuvědomění, které Ramana označoval jako „Já-Já“ (I-I) – spontánní, bezeslovné záření skutečného Já.

Praktický postup (podle Ramany a jeho přímých žáků, např. Davida Godmana a Sri Sadhu Oma)

1. **Zaměřte pozornost na vnitřní pocit „Já“ / „Já jsem“.**
   Jednoduše si uvědomujte samotné bytí – to, že jste, bez jakéhokoli dodatku. Držte tento pocit co nejdéle.
2. **Když se objeví myšlenka, pocit nebo vjem:**
   Zeptejte se: „Komu se to objevuje?“
   Odpověď je obvykle „Mně.“
   Pak se ihned zeptejte: „Kdo jsem já?“ nebo „Odkud toto ‚já‘ povstává?“
   Nehledejte slovní odpověď – **vraťte pozornost zpět k pocitu „Já“**.
3. **Nepokračujte v myšlenkách.**
   Nemusíte je potlačovat ani analyzovat. Stačí je ihned „vrátit“ k jejich zdroji otázkou „Komu?“ a pak **se držet „Já“**.
4. **Pro začátečníky** Ramana doporučoval i jednoduchou pomůcku: tiše a **neustále si v mysli připomínat „Já, Já“** (I, I), ať už sedíte, jdete nebo pracujete. Cílem však není opakování slov, ale návrat k živému pocitu bytí.

5. **Praxe není omezena na „meditační sezení“.**
   Má probíhat po celý den, při všech činnostech. Jakmile si všimnete, že pozornost utekla k objektům, jemně ji vraťte k „Já jsem“.

Meditace a dharana (koncentrace)

- Myšlenky postupně ztrácejí sílu.
- Ego („já jsem tělo/mysl“) se oslabuje.
- Objevuje se tiché, jasné vědomí bytí („I-I“ / „Já-Já“), které není ani subjektem, ani objektem.
- Trvalé setrvání v tomto stavu ničí vásany (latentní sklony a osobní překážky) a vede k seberealizaci – poznání, že jste čisté, neomezené vědomí-existence-blaženost (sat-čit-ánanda).

Ramana zdůrazňoval:

„Držte se pocitu ‚Já‘. To je vše, co je potřeba. ‚Já jsem‘ je samotná skutečnost. ‚Já jsem to či ono‘ je neskutečné.“

Tato technika se liší od běžné meditace na objekt nebo od afirmací typu „Já jsem Bůh / Brahman“. Ramana preferoval přímé držení se čistého „Já jsem“ před jakoukoli myšlenkou o božství, protože skutečné božství je právě toto nepodmíněné vědomí bytí.

Primární zdroje:

Šrí Ramana Mahariši: Kdo jsem já? (nakladatelství Machart, 2024, překlad Janka Korchanová)

- Krátká, moderní a dobře dostupná verze (cca 20 stran) ve formě otázek a odpovědí. Ideální pro začátek.

- Starší a obsáhlejší vydání: **Ramana Mahárišiː Kdo jsem já a další díla** (překlad Jiří Vacek, 1994). Obsahuje nejen Kdo jsem já?, ale i další důležité texty (Čtyřicet veršů o bytí, Upadéša Sáram aj.).

- Volně ke stažení (velmi kvalitní překlady) na stránkách **ramana-maharisi.cz** najdete jak esejistickou, tak dialogovou verzi **Kdo jsem já? (překlad Luboš)**.