

V.54 Uddálaka sedí v lotosové pozici a provádí pranava jógu.

VASIŠTHA pokračoval: Mudrc Uddálaka se poté posadil do lotosové pozice

a s přivřenýma očima se oddal meditaci. Vyslovil posvátnou slabiku *Óm*, což ho uvedlo do nejvyššího stavu. Rozezněl *Óm* takovým způsobem, že tento zvuk neboli *pranava* svými vibracemi vyplnil celé jeho bytí až po vrcholek hlavy. Dokonale vydechl všechen vzduch a jeho životní síla jako by opustila tělo a plula v prostoru čirého Vědomí. Oheň vznícený v srdci zaplanul v celém jeho těle. To byla první část *pranava jógy*, kterou Uddálaka prováděl. Všechna cvičení vykonával bez použití síly, tedy bez použití *hatha jógy*, která je založena na fyzickém silovém cvičení.

Ve druhé fázi *pranava jógy* bylo dosaženo vyrovnanosti a u Uddálaky samovolně došlo k zadržení dechu a zastavení životní síly. Nebyl tu žádný rozruch ani chvění. Životní dech jako by se zastavil, přičemž se nezastavil ani vně ani uvnitř, ani nahoře ani dole. V jeho těle vzplál oheň, který tělo proměnil v popel a pak zmizel. Zbyl pouze čistý popel a bílé kosti v něm vypadaly jako kafr, pálicí se při obřadech. Silný vítr popel roznese a rozptýlí do prostoru. To vše Uddálaka provedl nikoli pomocí fyzického cvičení *hatha jógy*, ale pomocí zastavení dechu, jemuž se říká *kumbhaka*.

Ve třetí fázi *pranava jógy*, kdy zvuk *Óm* dosáhl svého vrcholu a utichl, nastal nádech a opětovné vyvolání životní síly, životního dechu. Životní dech, soustředěný v samotném centru nektaru Vědomí, se rozprostřel jako jemný vánek do prostoru. Dosáhl úrovně Měsíce a proměnil se v chladivé paprsky kropící popel, který zbyl z těla *bráhmány*.

Z popela se vynořila zářící bytost se čtyřma rukama, podobná bohu Višnu. Uddálaka zářil jako bůh, celý se proměnil v božskou bytost. Životní dech probudil sílu *kundalíní*, jež se zvedla jako had, a tělo Uddálaky tak bylo zcela očištěno.

Uddálaka seděl v lotosové pozici, zpevněné tělo držel zpříma a smysly měl pevně „svázány“. Své vědomí začal osvobozovat od sebemenšího hnutí myšlenek. S veškerou svojí silou odvrátil mysl od všech rozruchů. Jeho přivřené oči byly klidné, bez nejmenšího pohybu. Začal provádět *rádža jógu*. S myslí ustálenou ve vnitřním tichu sjednotil dvojici životních dechů, *pránu* a *apánu*. Jako se odděluje olej od semínek, tak oddělil vnitřní smysly od jejich objektů. Začal si plně uvědomovat sklony a podmíněnosti vytvořené na základě minulých zkušeností a své vědomí od nich oprostil a očistil. Potom pevně sevřel konečník a další otvory těla. Díky tvrdé disciplíně odvrátil životní sílu a vědomí od směřování k vnějším věcem a soustředil svoji mysl do srdce.

VASIŠTHA pokračoval: Jeho mysl dosáhla naprostého klidu a míru a nemohlo ji postihnout žádné vyrušení. Ve svém srdci přímo nazřel temnotu nevědomosti, jež zakrývala

poznání Já. Světlo poznání v něm bylo probuzeno a temnota nevědomosti rozptýlena. Spatřil vnitřní světlo, světlo v sobě samém, a když toto světlo pohaslo, upadl do otupělého stavu spánku. Uddálaka však tupost spánku rozptýlil a nato mu mysl začala vykreslovat nádherné rozmanité tvary. Mudrc své vědomí od těchto vidin očistil, načež ho přemohla silná netečnost, jako kdyby byl otráven. Překonal i to a jeho mysl se dostala do stavu zcela nepopsatelného a naprosto odlišného od všech předchozích. Poté co v tomto stavu chvíli setrvala, byla jeho mysl náhle probuzena do zážitku jednoty Bytí. Hned nato přišel prožitek čirého Vědomí. Vědomí, jež bylo dosud vždy spojeno s nějakým objektem, obnovilo nyní svoji čistotu a nezávislost, podobně jako když se blátivá voda v hliněném hrnci zcela vypaří a bláto se stane součástí hrnce, vyrobeného z téhož materiálu. Tak jako vlna splyne s oceánem a zcela se s ním sjednotí, tak se Vědomí vzdalo vnímání objektů a obnovilo svoji čistotu. Uddálaka byl osvěcen. Prožíval nejvyšší blaženost, kterou zakoušejí bohové jako Brahmá, Višnu či Šiva. Byl ve stavu, který je mimo jakýkoli popis. Byl v Jednotě s oceánem blaženosti.

Ve stavu neomezeného Vědomí spatřil Uddálaka velké mudrce. Nevšímal si jich a pokračoval v prožívání nejvyšší blaženosti. Dosáhl stavu člověka „osvobozeného za života“, Spatřil bohy i mudrce a také trojici nejvyšších bohů Brahmá, Višnu a Šiva. Šel dál za tento stav a proměnil se v samotnou blaženost. Šel dál i za říši blaženosti a nezakoušel ani blaženost ani neblaženost. Stal se čirým Vědomím. Kdo toto prožije, třebaš jen na okamžik, toho nebude zajímat ani potěšení nebe. To je nejvyšší stav, to je cíl, to je věčný příbytek. Kdo v něm spočine, neupadne již do iluze a nenechá se oklamat vztahem subjektu a objektu. Nevytváří představy subjektu a objektu, je plně probuzený. A je zřejmé, že nejde o žádný „zisk“ či „dosažení“.

Uddálaka v tomto stavu setrval šest měsíců a vytrvale přitom odolával pokušením psychických sil. Mudrci i bohové ho uctívali. Byl pozván, aby vystoupil na nebesa, ale pozvání odmítl. Oproštěn od všech tužeb žil Uddálaka jako mudrc osvobozený za života. Často trávil dny i měsíce v meditaci v horských jeskyních. Jindy se zabýval běžnými světskými záležitostmi. Dosáhl stavu naprosté harmonie a na vše pohlížel stejně. Jeho vnitřní světlo bez ustání zářilo, nikdy nevycházelo a nikdy nezapadalo. Představy duality v něm zcela utichly a on žil oproštěn od tělesného vědomí, pevně ustálen v čirém Bytí.