

Daniel Odier



Jóga Spandakárika

Původní posvátné tantrické texty



MAITREA

Jóga

Spandakárika

Daniel Odier

Jóga Spandakárika

Původní posvátné tantrické texty

Přeložila Hana Eassey


MAITREA

Odier, Daniel

[Yoga Spandakarika. Česky]

Jóga Spandakárika : původní posvátné tantrické texty / Daniel Odier ; z anglické verze Yoga Spandakarika: The sacred texts at the origins of Tantra ... přeložila Hana Eassey. -- První vydání v českém jazyce. -- Praha : Maitrea, 2018. -- 199 stran
ISBN 978-80-7500-405-5

233.3 * 233.4 * 233.3-1/-9 * 233-282 * 2-536.6:793.32 * 2-587.7 * 243.6 * (540+549.1)
* (049) * (0.072)

- Vasugupta, činný 8. století-9. století. Spandakárika
- šivaismus -- Kašmír
- šaktismus -- Kašmír
- učení šivaismu -- Kašmír
- tantra
- spirituální tanec
- duchovní zkušenosti
- mahámudra
- jóga Spandakárika
- pojednání
- komentáře

22/24 - Náboženství Dálného východu. Indická náboženství. Hinduismus.
Buddhismus [5]

Originální francouzská verze byla vydána ve Francii nakladatelstvím Editions du Relié pod názvem *L'INCENDIE DU COEUR Le chant tantrique du frémissement.*

Daniel Odier

Jóga Spandakárika

Yoga Spandakarika

Copyright © Daniel Odier, Les éditions du Relié, 2004, 2016

Translation © Hana Eassey, 2018

Czech edition © MAITREA a.s., Praha 2018

ISBN 978-80-7500-405-5

Milí čtenáři,
snažíme se, aby naše knihy byly perfektní. Pokud i přesto objevíte v textu nějakou chybu, napište nám na nakladatelstvi@maitrea.cz a my ji rádi opravíme.
Díky, Vaše nakladatelství

Obsah

Předmluva	ix
-----------------	----

Starověký text

<i>Spandakārika</i> : Tantrická píseň posvátné pulzace	3
--	---

Komentář

První proud (Verše 1–16)	17
Druhý proud (Verše 17–27)	69
Třetí proud (Verše 28–52)	115
Závěr: Měl by člověk praktikovat Mahámudru?	159
Příloha 1: <i>Vidžňánabhairava tantra</i>	167
Příloha 2: <i>Přirozené osvobození</i>	187
Poznámky	193
Knihy s příbuznou tematikou	199

Předmluva

SVÝM PRVNÍM SETKÁNÍM S VELKÝMI čínskými, tibetskými a kašmírskými mistry vděčím za to, že mi umožnila nahlédnout podstatnou podobnost čchanu*, tantrismu, dzogčenu, tibetské mahámudry a původní mahámudry (původem z kašmírského šivaismu, mystického uctívání Šivy vycházejícího z učení Mahásiddhů, a šivaismu civilizace údolí Indu před 6000 lety.) Šiva je považován za stvořitele tance a jógy. Jeho příbytkem je hora Kailás. V ruce třímá trojzubec, jehož hroty symbolizují lidstvo v jeho trojí podobě – jako božství, jako chrám a zároveň jako uctívajícího. V hlavní větvi trojzubce tato trojnost symbolicky splývá v jednotu.

V roce 1967 jsem ve věku dvaadvaceti let opustil svět knih a ocitl se rovnou v úchvatné Indii, jež mi postupně zničila všechny představy, které jsem si do té doby o spiritualitě vytvořil. Vydal jsem se do Dillí, vyzbrojen doporučujícím dopisem, který mi velmi ochotně napsal francouzský reportér a duchovní učitel Arnaud Desjardins poté, co jsem projevil nadšení pro jeho filmový seriál *Mystéria Tibetanů*. V Dillí jsem se poznal s ředitelem Tibetského muzea, jenž mne poslal do Kalinpongu, kde jsem se měl setkat

* Čínský čchan, též označovaný jako 'čan' nebo 'tchan', je japonský zen.

s nejvýznamnějším duchovním vůdcem školy Ňingmapa jménem Dudžom Rinpoče.

Náhoda (což je výraz, který spiritualisté proklínají) tomu chtěla, že jsem se ocitl před domem, kde bydlel čínský akademik jménem Čien Ming Čen, autor zhruba stovky prací, které nebyly na Západě nikdy publikovány. Z drobného vousatého muže, oděného do obnošeného, skvrnami posetého roucha, vyzařovala oslnivá energie a bujará radost.

Podal mi čaj před obrazem jogínky s doširoka roztaženýma nohama, kde trávil dny a v časných ranních hodinách v nepřetržité extázi rozjímal. Daroval mi přes dvacet svých knih, jež mám dodnes. Mezi nimi byl i komentář k *Vidžňána-bhairava tantře*¹. Bylo tedy zjevné, že dílo, jež bylo původně součástí mahámudry pocházející od siddhů kašmírského šivaismu, existuje i v čínštině.

Toto setkání představovalo zárodek veškerého budoucího vývoje mého přístupu. Ze všech prací, které mi daroval (a jež jsem s sebou jako himálajská mula poctivě vláčel), mne okamžitě nejvíc fascinovala *Vidžňána-bhairava tantra*. Čien Ming Čen byl nejen stoupencem čchanu, nýbrž také dzogčenu a mahámudry. Od roku 1947 pobýval ve své poustevně, aniž by se z ní kdy vzdálil. Pár zvědavých duší, které mu nyní financovaly vydávání jeho publikací, si však dokázalo k němu najít cestu. Fascinoval mistry hinajánového i mahájánového buddhismu, stoupence vadžrajány i vědce a akademiky. Strávil jsem v jeho společnosti pouze několik hodin, tento čas byl však rozhodujícím faktorem mého otevření se všem třem zmíněným proudům.

Čien Ming Čen byl velmi prostý. Vysvětlil mi nejprve ideální podmínky pro založení poustevny. Dodnes si je pamatuji a řídil jsem se jimi i při výběru místa pro svůj retreat v Toskánsku. Poté mi se svou příslovečnou skromností řekl, že mne na cestě nemůže

vést, protože jeho poustevnická přísaha mu dovoluje pouze praktikovat, a zároveň proto, že sám ještě nedosáhl konečného plodu. Odkázal mne k Dudžom Rinpočemu, velkému mistrovi a vůdci Ňingmapy, což byl shodou okolností tentýž učitel, jemuž jsem měl předat doporučující dopis od ředitele Tibetského muzea v Dillí.

S lítostí jsem opouštěl tohoto pozoruhodného muže. Ještě téhož dne jsem dorazil k hezkému, indicky vypadajícímu příbytku. Byl to bungalov posazený na kopci. Zde mne srdečně přivítala Rinpočeho žena. Za těchto zlatých časů byli velcí mistři překvapivě dosažitelní. Pouze velmi málo lidí ze Západu se tehdy pídilo po dharmě. Dudžom Rinpoče mě záhy přijal. Byl to velmi laskavý muž s pohledem otevřeným do nekonečna a neutuchajícím úsměvem na tváři. Snoubila se v něm zároveň až ženská jemnost s působivou silou. Měl dlouhé vlasy a pod tibetským oděvem nosil západní tričko. Splnil mi všechna přání, která jsem vyslovil. Měl jsem v té době hlavu plnou naivní představy, že mám napsat knihu o tibetských malbách. Od skvělého vydavatele uměleckých děl Alberta Skiry, jenž mě kdysi přemluvil, abych si udělal pár kurzů fotografie uměleckých obrazů, jsem přijel vybaven nejrůznějším náčiním. Dudžom Rinpoče mi nechal vynést z chrámu srolované thangky a sledoval, jak je všechny fotografuji. Pak mne se svým příslovečným humorem v hlase informoval, že k tomu, abych pronikl do jejich tajemství, budu muset praktikovat příslušnou cestu.

Potíže na čínsko-indické hranici byly tehdy tak velké, že cizinci se nemohli v Kalimpongu zdržet déle než tři dny. Indické úřady jednaly pod tlakem akutního pocitu špionážní mánie a každého cizince považovali za potenciálního informátora Číňanů. Dudžom Rinpoče, když viděl mé nadšení, mi v průběhu každého z mých třídních pobytů předával esenci učení dzogčenu; trvalo mi třicet let, než jsem pochopil, jak jednoduché, rozsáhlé a zároveň

přímočaré jeho předávání bylo. (Následně jsem měl možnost se setkat s Kalu Rinpočem a vyjádřit mu svůj vděk.) Před odjezdem mi Dudžom Rinpoče dal doporučující dopis určený jednomu z jeho žáků, Čatralu Rinpočemu, což byl rovněž velký mistr dzogčenu, který žil nedaleko Dárdžilingu.

Setkání s ním se ukázalo jako drsné a vyvedlo mne z míry. Dorazil jsem na místo, kde Čatral Rinpoče bydlel, otevřel si dveře jeho příbytku, či spíše chatrče, a našel ho v rozjímání. Měl doširoka otevřené oči a naprosto nehybným pohledem zíral před sebe. Pamatuji si koš se žhavými uhlíky, termosku na stole a kalendář s podobiznou Gándhího. Tváří v tvář mistrově tichu jsem vestoje vytáhl dopis. Místo, aby si ho přečetl, s neomalenou příkrostití na mě vybafl, co že tu chci. Vypravil jsem ze sebe svoji prosbu a přitom se třásl po celém těle; tak úžasné divoká energie z něj vyzařovala. On nato vyskočil, popadl mě za límec a dovedl mne za svůj brloh, kde stálo šest malých cel stlučených z prken a pokrytých plátěnou střechou. Otevřel dveře jednoho kamrlíku a vstrčil mě dovnitř. Cela připomínala spíš latrínu než místo na kontemplaci. Pak se zeptal: „Jsi připravený strávit tady šest let?“ Při této děsivé představě, opanovaný strachem ze zimy, deště, mlhy a uzavřenosti toho mrňavého prostoru, jsem okamžitě vyskočil ven. On se začal smát a povídá: „V tom případě pro tebe nemůžu nic udělat. Začni tím, že se naučíš tibetštinu.“

Byl jsem naprosto šťastný, že se mi podařilo od něj utéct. Když jsem byl již na odchodu, poněkud přátelštějším tónem za mnou zavolal: „Škoda. Přijímám jenom šest žáků najednou. Bylo tu jedno volné místo. Měl jsi příležitost dosáhnout probuzení. Běž nicméně do Sonady, je to pár kilometrů. Tam najdeš svého mistra.“

Pochodoval jsem v silném dešti a blahorečil bohům za to, že mi umožnili uniknout ze spárů toho velkonosého tajfunu. Představoval

jsem si, že mistr, který mne očekává, bude ještě bláznivější. Čekalo mne však jedno z největších překvapení v životě. Vstoupil jsem do místnosti, kde jsem spatřil starého muže úžasného vzezření, s očima plnými lásky, jak si hraje s kočkou. Hra spočívala v tom, že se snažil na hlavě kočky udržet v rovnováze několik plechovek a kočka na něj zírala jako hypnotizovaná. Po krátkém rozhovoru mi Kalu Rinpoče na místě řekl, že ho mohu považovat za svého mistra, popřípadě za svou matku. Zvolil jsem druhou možnost a naprosto se v jeho přítomnosti uvolnil. Láska, kterou vyzařoval, připomínala tisíci a výživný elixír.

Právě v Sonadě jsem podstoupil dlouhé hledání, jež o mnoho let později vyvrcholilo předáním mahámudry. V průběhu následujících týdnů jsem zjistil, že Čatral a Kalu Rinpoče jsou si velmi blízcí a Čatral jezdil ke Kaluovi docela často na návštěvu. Za volantem svého džípu si počíнал jako nepříčetný blázen. V době mého pobytu nikdy nevynechal příležitost k posměšné poznámce o tom, jak tomu namyšlenému západákovi laskavě utřel nos.

V letech, kdy jsem následoval učení Kalu Rinpočeho, jsem pochopil, že Kalu zrealizoval jak učení dzogčenu, tak mahámudry, a že dosáhl přímého vhledu, na což je třeba mnoha a mnoha životů. Kalu Rinpoče pravil:

Mahámudra, neboli Velký symbol, a dzogčen, čili Velká dokonalost, vskutku překračují rozlišení mezi meditací a nemeditací; proto není vlastně správné jedno či druhé jakkoli pojmenovávat. Protože jsou výsledkem veškerých praxí, v běžném smyslu lze říci, že jsou nejvyšší formou meditace. Někteří rozlišují mezi dzogčenem a mahámudrou. Dělat mezi nimi rozdíl je však bezpředmětné, protože se v zásadě jedná pouze o dvojí označení téhož prožitku.²

Později jsem se dozvěděl, že Kaluův otec, jogín a lékař, byl žákem slavného učitele Mipama Rinpočeho, což byl jeden z velkých mistrů Ňingmapy. Několik vzdělaných mistrů této školy potvrdilo, že čchanoví mistři po porážce v proslulé debatě v Samje se museli stáhnout z Tibetu, avšak Ňingmapa a Kagiupa uchránili esenci čchanu pod názvem dzogčen a mahámudra. Zkoumáním této oblasti se dnes zabývá řada akademiků a jedním ze zajímavých materiálů je např. článek Guilaina Maly s názvem *Zen, racines et floraisons*, otištěný v časopise *Tch'an*.³ K dalším zajímavým publikacím patří: *Mahamudra: The Quintessence of Mind and Meditation* (Kvintesence mysli a meditace) od Takpo Tashiho Namgyala⁴, a spis *A Spacious Path to Freedom: Practical Instructions on the Union of Mahamudra and Atiyoga* (Prostorná cesta ke svobodě: Praktické pokyny k sjednocení mahámudry a atijógy) od Karma Chagméa⁵. Oba zmínění autoři se do hloubky zabývají daným tématem.

Jakmile jsem se obeznámil s čchanem, nijak mě nepřekvapilo, že se učení bódhidharmy⁶ o „dvou vstupech“ systematicky probírá jak v dzogčenu, tak v mahámudře a že mu Dudžom Rinpoče i Kalu Rinpoče věnují ve svém učení významné místo.⁷

V roce 1975 jsem potkal jogínku Lalítu Déví, jež se pak stala mojí učitelkou a předala mi učení *pratjabhidžňá* a *spandy* pocházející z kašmírského šivaismu. To mi umožnilo posunout se ještě o krok dál a pochopit, jaký vliv měli kašmírští siddhové na tibetský buddhismus. Příbuznost je tak významná, že Alain Danielou dokonce uvádí, že „tibetský buddhismus je maskovaný šivaismus“⁸. Jedním z nepřekvapivějších příkladů je Sarahova *Queen's Doha* (Královnina píseň), kde nalézáme následující verše:

[Šivaistický] jogín, v němž se zrodilo čisté [pseudoexistenciální] vědomí [jež mu údajně předal sám Šiva], [a tudíž] v sobě

*nemá žádný strach, nosí [pro okrasu] Šivovy insignie, a přitom se poohlíží po ženě narozené na chudém předměstí.
 ... Vstřebá její vlastnosti a [na oplátku] nabídne své čisté vědomí.
 V nitru se mu rozléhá intenzita bezprostředního prožitku a on zároveň bere čisté vědomí – opravdovostí Bytosti [jež působí uvnitř] povzbuzené ke zvýšené citlivosti, přibližující se k chuti [nicoty Bytosti překypující vším v nejvyšší dokonalosti] – jako prožitek mahámudry.⁹*

Učencům s buddhistickými sklony je tato pasáž nepohodlná, a tak ji buď rozšiřují o podobné verše uváděné v závorce, nebo ji rovnou vynechávají, aby se zbavili poukazu na šivaismus; stejně tak často prostě opomíjejí jakoukoli zmínku o mistru Sarahovi, což byl šivaistický jogín.

Zdá se, že v 7. a 8. století, a pravděpodobně i později, panovala v Kašmíru velká svoboda ducha, a že si jogíni a jogínky, když přišlo na dosažení nejvyššího cíle, nedělali žádné starosti ani s mistrovskou etiketou, ani s příslušností k té či oné skupině. Velký učitel Abhinavagupta měl sám mnoho učitelů a někteří z nich nebyli šivaisté.

Představením textů čchanu, dzogčenu a mahámudry, tedy čínských, tibetských a kašmírských děl, se zde snažím zprostředkovat možnost znovuobjevení naprosto otevřené mysli. Jedná se o texty, jež vzájemně propojuje pouze mystická zkušenost. Řada z nich je zde přeložena do angličtiny (a češtiny) poprvé. Učení v nich obsažené pochází od velkých mistrů kašmírské, tibetské a indické tantry i od velkých čchanových mistrů, kteří předávali esenci mahámudry. Jsou to: Abhinavagupta, Kšémárádža, Vasugupta, Kallata, Utpaladéva, Lalla, Savari, Virúpa, Mazu, Nju-tou, Tao-sin, Dahui, Čen-huei, Fojan, Pao-tče, Mačig, Jung Čia Hsuan Čueh, Džairatha, Padmasambhava, Vimalakirti a Juanwu.

Dodám, že na oslavu sjednocení tří proudů, které mne nejsilněji ovlivnily, jsem byl v roce 2002 v Katalonii vysvěcen od čchanového mistra Kosena v linii Sótó zen. Co to znamená „mnich“? Podle Kosena je mnich prostě ten, kdo je „v harmonii s vesmírem“. Krásná definice, která vnáší prostor do mnišské přísahy a vrací ji zpět do nekonečné jednoty. Poté jsem se na jaře 2004 v Číně setkal s čchanovým velmistrem Jing Hui. Byl následníkem v dharmaře Xu Juna, jenž byl znám spíše pod jménem „Prázdný mrak“ (1839–1959).^{*} Prázdný mrak je považován za největšího čchanového mistra 20. století. Můj mistr Jing Hui mi udělil čchanové vysvěcení škol Lin ťsi a Kaodong a také mi dal povolení předávat Zhao Zhouova ducha čchanu na Západě.¹⁰

Jak být v harmonii s vesmírem? Zdá se, že k tomu jsou nezbytné určité předpoklady: zbavte se veškerých přesvědčení; metafyziku přenechte přívržencům absurda; pochopte, že naděje je pokroucený strach; postavte se realitě přímo; vzdejte se romantických snů na realizaci; zapomeňte na sentimentální neurózu; hrajte si s vlastními hranicemi; dívejte se na vlastní zmatenost; žijte život bez náboženských a duchovních cetek, aniž by se z vás přitom stali úzkoprsí materialisté, jež si dělají nového boha z racionalismu; mějte odvalu být sami; nestavte proti sobě Esenci a realitu; oddejte se požitku čisté subjektivity; pochopte, že je všechno skutečné; a nakonec jednoho dne poznáte povznášející ticho. Lze o takovém člověku říci, že je mystikem? Podle šivaistů ano. Podle čchanových mistrů ano. Podle stoupců mahámudry ano. Ve skutečnosti jde pouze o to, aby člověk buď všemu řekl ne, nebo aby všemu řekl ano, a aby byl obrazoborcem, jenž jde tak daleko, že zapomene i na prostředek, který ho dovedl k takovéto

^{*} Jedná se o skutečná data. Xu Jun žil 120 let stejně jako Zhao Zhou.

formě radikálního myšlení. V krátkosti řečeno to vyžaduje bláznivou moudrost.

Komentář ke každé sloce *Spandakáriky* neboli „Písni posvátného chvění“ se skládá ze tří částí: první část jsem nově napsal já, druhá část je citací některého z velkých mistrů mahámudry a třetí část je přepisem ústního učení z mých seminářů na téma tohoto textu. Po komentářích ke každému ze tří „proudů“ *Spandakáriky* následuje báseň. První z nich je od jogínky Mačig Labdrön, druhá od Padmasmabhavy a třetí od Tilopy. Následují dvě přílohy: první je překladem celého textu *Vidžňána-bahirava tantra*, druhá je alternativním překladem Padmasambhavovy básně uvedené na konci druhého proudu.

Nyní, kdy jsem z mahámudry učinil svoji jedinou praxi, jsem v rozjímání nad nespoutaným mořem poznal, že vědění rozděluje, zatímco praxe sjednocuje.

*Starověký
text*

Spandakārika: Tantrická píseň posvátné pulzace



SPANDAKĀRIKA NEBOLI „PÍSEŇ POSVÁTŇNÉ PULZACE“ je jedním ze základních textů kašmírského šivaismu. Byl zjeven samotným Šivou světci Vasuguptovi na počátku 9. století. Ještě přímočařeji lze říci, že toto učení vytrysklo jako pramen přímo z Vasuguptova srdce. Představuje esenci tantry a je uspořádáno do 52 pozoruhodně zhuštěných veršů, jež hovoří v náznacích. Písemně je zaznamenal sám Vasugupta nebo jeho žák Kallata.

Některé zdroje tvrdí, že Vasugupta přijal verše ve snu, když přebýval v jeskyni na hoře Kailás. Hora Kailás je mytickým domovem boha, jenž v ruce třímá trojzubec a jenž zplodil posvátnou Gangu. Kromě Vasugupty byl dalším důležitým mistrem tradice Kšémarrádža. Od něj pochází dlouhý komentář k první sloce a vděčíme mu za spis *Pratjabhidžña-hrdajam* neboli „Srdce sebezpoznání“. Kšémarrádža prohlásil, že Vasugupta našel verše vytesané do skály, a zmíněné místo je dodnes předmětem uctívání.¹

Kšémarádža ve svém komentáři zdůrazňuje skutečnost, že „Píseň posvátné pulzace“ je dílem *Mahámudry*, jež byla později předávána a vešla ve známost prostřednictvím tibetské linie a jež představuje vrcholné učení školy Kagju. *Mahámudra* se často překládá jako „Velká pečeť“. Název poukazuje jednak na tajemství obsažené v jejím učení a jednak na to, že v určitém smyslu zpečetuje vše, co jí předcházelo. Kašmírští učitelé však název interpretují jako „Velký vesmírný pohyb“, neboť uskutečnění *Mahámudry* souvisí s Matsjendranáthovou jógou. Matsjendranáth, velký siddha, jenž žil pravděpodobně v 7. století v oblasti Ásámu, byl zakladatelem kašmírské linie. Abhinavagupta, velký mistr a filozof 10. století, vzdává Matsjendranáthovi poctu ve svém díle *Tantra-lóka*, jež představuje souhrn veškerého tantrického vědění.

Matsjendranáthova jóga je velmi hlubokým učením, jež v dnešní době již téměř vymizelo. Pravděpodobně se jednalo o formu, která předcházela hatha-józe. To, co ji činí obtížnou, je její nesmírná jednoduchost. Nejstarší mistři této dávné tradice došli k závěru, že vše je vesmírným pohybem. Všechno, včetně hmoty, považovali za vědomí. Forma jógy, kterou přijali a rozvinuli, byla výrazem tohoto poznání. Vesmírný pohyb je posvátným tancem, jež nazvali *tándavou*. *Tándava* se rozvíjí ve třech fázích: v první fázi se tělo vsedě uvolní do okolního prostoru, dech se zklidní a vědomí se otevře posvátné vibraci orgánů, což umožní vnitřní pulzaci, aby se osvobodila a spojila se tak s nekonečnem. Lalíta Déví připodobňovala tento vnitřní jev pocitu, jaký bychom měli, kdyby v našem vnitřním prostoru poletovala můra. Tělo se postupně, krůček po krůčku, přepíná do extrémně pomalého mimovolního pohybu, při němž se končetiny, vedené dechem, jakoby v kruzích plynule rozvíjejí od těla.

Ve druhé fázi jogín ponechává paže volně se otevírat do prostoru, páteř je přitom velmi pružná a poddajná, oči mírně pootevřené,

jazyk naprosto uvolněný, perineum otevřené a dech volně plyne. Lopatky jsou otevřené jako roztažená křídla a poskytují rovnováhu tělu, vyvažující jeho běžnou tendenci naklánět se dopředu. Celá tato praxe se provádí s představou, že je člověk nahý a vznáší se v půlnočním temně modrém prostoru.

Ve třetí fázi se jogín zvedne, postaví se a umožní tělu, aby vyjadřovalo Šivův tanec v prostoru. Ztělesnění Šivova tance vypadá jako velmi volné tai-čchi, nesvázané žádnými pravidly. Postupné propojování těchto pohybů tvoří celou kašmírskou jógu. V této podobě mi ji také předala moje mistrině, jogínka Lalíta Déví².

Jedná se o nesmírně jemnou a obtížnou jógu, jež vyžaduje tisíce hodin praxe. Její výhodou je, že při ní není třeba žádné jiné fyzické cvičení. Polohy těla při této józe znázorňují sochy v tantrických chrámech a lze je pozorovat také u tibetských soch a maleb. Téměř vždy zpodobňují jogíny, jogínky i bohy v jemném pohybu, jež si člověk může představit jako vesmírný tanec. Tato původní tradice, svou povahou nesmírně jemná a prostá, postupně upadla v zapomnění a nahradila ji nápadnější a vizuálně poutavější hatha-jóga.

Spandakārika představuje filozofii, jež se zrodila z uvedené praxe. Její jóga nám umožňuje návrat ke zdroji původního a základního vědomí.

PÍSEŇ POSVÁTNÉ PULZACE

1.

Ctihodná Šankari (Šakti), zdroj energie,
otevře oči... a vesmír se znovu vnoří do čistého vědomí;
zavře je... a vesmír se projeví v ní.

2.

Posvátná pulzace, ono místo stvoření i návratu,
nemá naprosto žádných hranic, neboť je beztvaré povahy.

3.

Tantrik, byť i v dualitě, směřuje přímo k nedvojnému zdroji,
neboť čistá subjektivita vždy dlí v samém nitru
jeho podstaty.

4.

Veškeré relativní představy spojené s egem znovu naleznou
svůj klidný zdroj, ukrytý hluboko pod různými stavy.

5.

Potěšení a utrpení, ani předmět a objekt, nejsou
v absolutním smyslu ničím jiným než prostorem
hlubokého uvědomění.

6., 7.

Pochopit tuto základní pravdu znamená spatřovat všude
absolutní svobodu. Proto i sama činnost smyslů spočívá
v této základní svobodě a odtud prýští.

8., 9.

Proto i člověk, který znovu objeví tuto esenciální posvátnou pulzaci vědomí, unikne pochmurnému zmatku omezené žádostivosti.

Takto je osvobozen od nesčetných impulzů souvisejících s egem a zakouší nejvyšší stav.

10.

Srdce si pak uvědomí, že skutečná vrozená povaha je jak univerzálním činitelem, tak subjektivitou, jež vnímá svět. Pohrouženo v pochopení, ví a jedná podle svého přání.

11.

Jak by pak mohl takovýto tantrik, naplněný úžasem a neustále se navracející ke své základní podstatě jakožto ke zdroji veškerého stvoření, podléhat transmigraci (převtělování) duše?

12.

Pokud by prázdno mělo být předmětem rozjímání, kde by pak bylo vědomí, jež ho vnímá?

13.

Považuj proto kontemplaci na prázdnotu za důmyslný trik obdobné povahy jako hluboká neúčast ve světě.