

Karlfried Dürckheim

HARA

Zemský střed člověka



DOBRA



Karlfried Dürckheim

HARA

Zemský střed člověka

DOBRA



OBSAH

PŘEDMLUVA KE TŘETÍMU VYDÁNÍ	5
PŘEDMLUVA KE ČTVRTÉMU VYDÁNÍ	8
ÚVOD	9
HARA V ŽIVOTĚ JAPONCŮ	13
První upozornění	13
Hara v japonském všedním životě	16
Hara jako „smysl cvičení“	25
Hara v japonštině	36
HARA VE SVĚM OBECNĚ LIDSKÉM VÝZNAMU	50
Hara z východního a západního pohledu	50
Zásadní význam středu těla	50
Evropský postoj k břichu	51
Přirozené hara	53
Dvě roviny pozorování	59
OHROŽENÝ STŘED	62
V hara vycentrovaná živá podoba	62
Já a zemský střed člověka	67
Chybné formy já	72
Strnulá schránka já	72
Člověk bez schránky já	74
Příčiny chybných forem já	76
HARA JAKO CVIČENÍ	78
Řád pohybu života v symbolice těla	78

Hara v prožívání, nazírání a cvičení	85
Smysl a předpoklad cvičení	88
Země	88
Smysl a meze cvičení	90
Základní předpoklady cvičení	94
Držení těla, dech a napětí jako východiska cvičení ...	96
Cvičení správného držení těla	99
Sezení v hara	106
Stažení - uvolnění - napětí	113
Dechové cvičení	122
ČLOVĚK S HARA	140
Hara jako síla ve světě	140
Síla povstávající z hara, vzdálenost a blízkost	146
POHLED NAZPĚT A DOPŘEDU	154
DODATEK: JAPONSKÉ TEXTY	161
Okada Toradžiró: Slova mistra Okady	162
Sató Cudži: Nauka o osobním těle	176
Kaneko Šoseki: O podstatě a původu člověka	191
Hakuin Zendži: Ja-sen-kan-na	197

PŘEDMLUVA KE TŘETÍMU VYDÁNÍ

Od té doby, co vyšlo druhé vydání, si tato kniha našla převapivě mnoho čtenářů a příznivců, zvláště mezi lékaři a terapeuty, ale také mezi duchovními a hledajícími laiky; neboť nauka o hara není žádnou prázdnou teorií, ale znamená existenciální praxi.

Kdo cvičí hara, nevyhnutelně zakusí požehnání, kterého se mu na základě této praxe dostane pro zvládnutí života ve světě i pro pokrok na cestě. Živý zájem o hara ale v neposlední řadě souvisí se skutečností, že západní člověk našich dnů se iniciaci, tzn. cestě sebeuskutečnění, jejíž začátek, střed i konec vytyčuje *transcendence jako zkušenost*, neotevírá jen v malých esoterických kruzích, ale v širších vrstvách. Protože Bytí překračuje veškerou skutečnost našeho vezdejšího života, bylo doposud jen předmětem zbožné víry nebo metafyzických spekulací. Dnes doba nazrála k tomu, aby bylo vnímáno jako zkušenost a stalo se východiskem a centrem smyslu vnitřní cesty. Jde o cestu, která člověka, jenž ztratil své kořeny, přivede domů k jeho věčnému počátku jako vědomou bytost a připraví jej k naplnění jeho určení, kterým je zjevování nekonečného Bytí v časném životě. V tomto počínání hrálo od nepaměti rozhodující roli opětovné zabydlování člověka ztraceného v „cizině“ v jeho původním středu. Nauka a praxe hara, zemského středu člověka, činí tento proces vědomým.

Tato kniha nevznáší nárok, aby byla něčím víc než otevřením brány k doposud nedostatečně oceňované moudrosti, založené na zkušenosti. Třetí vydání je v hlavních kapitolách přepracované a doplněné. Jak si pisatel uvědomuje, celek však stále zůstává zatížen mnoha chybami a nejasnostmi, které na první zkušenosti, zkoumání a sděleních nezbytně ulpívají. Pří-

ležitostná opakování, ať už ve sdělování skutečností, nebo v souhrnných formulacích, nechť jsou chápána tak, že kniha nemá být čtena jako literární dílo, ale jako návod ke cvičení, který se určité základní zkušenosti a základní znalosti snaží stále znovu předeštitrat a vštěpovat.

Zde bych se chtěl krátce obrátit ke dvěma otázkám, které podněcovaly diskusi o hara:

1. Nakolik se hara netýká jen Východu?
2. Neklade praxe hara příliš jednostranně důraz na pohyb „dolů“, k zemi?

V diskusi o vztahu mezi západním duchem a východní moudrostí se stále zřetelněji ukazovalo, že napětí mezi „východním“ a „západním“ je v zásadě vnitřním lidským problémem, jehož poznání a řešení je každému uloženo právě tak jako vztah mezi mužskou a ženskou stránkou v každém člověku. Musíme rozlišovat mezi dvěma základními principy obecně lidského významu a konkretizací, kterou různým způsobem získají v závislosti na rase, geografických podmínkách, duchovní tradici a vývojovém stupni. Například jóga znamená „spojit se jařmem s Bytím“. To je princip obecně lidského významu. Konkrétní cvičení, která jsou pro uskutečnění tohoto principu účelná, však budou nezbytně vypadat různě, v závislosti na rázu lidí, o které jde. Princip určité cvičební praxe otvírající člověka směrem k Bytí nepochybně v západní tradici nebyl dostatečně zahrnut. Jestliže se to dnes děje, neznamená to přejímání něčeho východního, ale připuštění něčeho obecně lidského, co doposud přicházelo příliš zkrátka. Co se však týká obsahu, charakteru a pořadí jógových cvičení, pak to všechno potřebuje přezkoumání v tom smyslu, nakolik jde o záležitosti související se specificky východními podmínkami lidského života. Toto přezkoumání jistě často musí vést k odmítnutí nebo přeměně. Totéž platí o zenové praxi i o praxi hara.

Dnes by sotva ještě mohla panovat pochybnost o tom, že zenová praxe se zakládá na principu cesty lidství, o jejíž správnost se už nedá přít: že je člověku dáno a uloženo, aby se na základě určitých prožitků, nahlédnutí a cvičení osvobodil od

vlády statického jáského vědomí, které jej odděluje od Bytí, aby se otevíral hlubšímu rozměru skutečnosti a stával se vzhledem k němu transparentním. Avšak specificky buddhistická nauka a praxe tohoto principu je pro západ zajímavá jen historicky, a to nikoli zásadně.

Do jaké míry lze přejímat zvláštní cvičení východního zenu, je různé případ od případu. Cvičení kóanů se například zdá být natolik spjaté s východními mistry, že je sporné, jestli je lze přejímat. Jinak je tomu se zazenem*, sezením v tichu, které se dá navázat i na starou evropskou tradici.**

Tam, kde je odhalen určitý základní princip života, následuje jeho znázornění vždy nejprve v hávu lokálních podmínek, za kterých došlo k jeho objevení a rozvoji. Kdo na věci pohlíží především z historického nebo „vědeckého“ hlediska, nebo dokonce sám stojí v této specifické tradici, pro toho bude obtížné, aby byl schopen nebo vůbec ochoten vyloupnout jádro věci ze skořápky. A přece jde vždy o to dovolit tomuto jádru zbavenému skořápky, aby bylo plodné ve svém obecně lidském významu.

Když jsem tuto knihu záhy po svém návratu z Dálného východu na začátku padesátých let psal, působil na mě silně dojem „vzhůru“ se vypínajícího Evropana. Tak došlo k tomu, že ve výkladu k hara byl pohyb, který má člověka osvobodit od „křečovitého vzhůru“ směrem dolů, podán příliš jednostranně. Smyslem tohoto pohybu, který ruší falešnou normu, však je jiný pohyb; který člověka vynáší z prostředí kořenů v temné zemi ke světlu a umožňuje vznik nové formy. Těch několik poznámek, které v prvním a druhém vydání ukazují tímto směrem, nemělo dostatečnou váhu. Rozšířený výklad praxe hara v novém vydání toto opomenutí napravuje.

* Čín. cuo-čchan, dosl. sedět (za) pohroužení (zen), meditační praxe, při které se duch na nic neváže a měl by přebývat ve stavu bezobsažné bdělé pozornosti. - Pozn. překl.

** Srv. H. M. Enomiya, „Zen-Buddhismus“ (Verlag Bachem, Köln 1966), a H. Dumoulin, „Östliche Meditation und Christliche Mystik“ (Verlag Alber, Freiburg/München 1966).

PŘEDMLUVA KE ČTVRTÉMU VYDÁNÍ

Stále více lidí – pokud jsou blízcí době a vztažení k budoucnosti – se dnes obrací k meditativním praktikám. Přitom stále více příznivců získává názor, že meditace neznamená odvrát od závazků, které máme ve světě, ale správně chápána shromažďuje člověka ve středu, který mu teprve plně dává schopnost dostát vlastnímu určení na této zemi. Neoddělitelné od toho je poznání, že bez zakořenění v „zemských silách“ života neexistuje žádná zdravá duchovnost a že pojetí, které je platným způsobem transparentní vůči transcendenci, předpokládá zakotvení člověka v jeho zemském středu. Meditativní cvičení bez hara snadno ústí ve vybledlé duchovnosti, která stejnou měrou zrazuje nebe i zemi.

Jsou tři tělesná svědomí: První je orientováno na zdraví, druhé na krásu, třetí však na transparentnost, „propustnost“, pro Bytí přítomné v naší podstatě. „Propustná forma – formovaná propustnost“, která nám dává schopnost vnímat Bytí přítomné v naší podstatě a umožňovat mu zviditelnění ve světě.

To je smysl hara.

ÚVOD

Životní formule Západu dosáhly hranice své plodnosti. Racionalismus stanul na konci své moudrosti a člověk je vydán vnitřní i vnější jalovosti, pokud se nevydá na nové cesty k nalezení podstaty a získání smyslu. Proměňující a spásná síla náboženství slábne úměrně s tím, jak obrazová skladba, ve které se náboženství znázorňuje, i představa boha, kterou nese, ztrácí zakořenění v *původní* vztaženosti člověka k Bytí. Ve své racionalizované podobě ani neobstojí před kritikou rozumu, ani netiší touhu po nejzazším bezpečí. Tak je nafoukanost já, jehož vědomý pořádek a životní formule zahrazuje a křiví spojení se základem Bytí, rovněž základem neschopnosti opravdově věřit.

Původní víra existuje jako vloha v každém člověku na základě jeho podstatného spojení s Bytím. Z této původní uspořádanosti vzhledem k božskému základu Bytí žije každé náboženství, i křesťanská víra. Jestliže se však člověk svému náboženství jednou odcizil, pak se mu brána k víře může znovu otevřít, pokud sám zakusí božský základ Bytí; neboť skrytý poklad lidství jako takový předchází i přesahuje každou interpretaci i každé zvláštní vyznání. Tak i pro křesťana, který žil jen pseudovíru a nakonec ztroskotal na své racionalistické představě Boha, vede cesta k pravé víře jen přes zkušenost Bytí, která obnoví jeho dotek s božským základem Bytí, stejně jako přes rozvoj vnitřního stavu, který dovolí tuto zkušenost brát opravdově, uchovat ji a osvědčit ji ve všedním životě. Úloha dnešní doby spočívá právě v hledání cest k nové zkušenosti Bytí a k získání odpovídajícího stavu.

Průlom k podstatě je – stejně jako proměna na základě pocítění jednoty se základem Bytí – dnes v západním lidstvu kon-

stelován na celé linii těch, kteří stojí na „frontě ducha“ a dostoupili hranice.

Realizace možností živé víry stojí, jako víra ve všech dobách, na třech pilířích: *prožitku, vhledu a cvičení*. Stojíme tedy před úkolem zprostředkovat člověku, jenž stanul na hranici své moudrosti, obsah jeho nejbyťostnějších prožitků, otevřít bránu k základním pravdám a zákonům života, a především ale ukázat cestu ke cvičení stavu uměřeného těmto kvalitám. Bez něho neexistuje žádný postup ve víře a vnitřním zrání. Jedna cesta, jak se této úlohy chopit, vede přes objevení hara. Pod pojmem hara – toho jména se budeme držet – chápou Japonci takový celkový stav člověka, který mu dává schopnost otevřít se silám a jednotě *původního* života a zároveň je dosvědčit ve zvládnutí, smysluplnosti a naplnění svého života. Vědění o hara není platné jen pro Japonce, ale má obecně lidský význam. Předmětem této knihy je poskytnutí úvodu k povaze a smyslu hara.

Teoretické obeznámení s hara, jakož i cvičení hara ve službě sebeuskutečnění, se krok za krokem dotýkají problémů, kterými se dnes zabývají odborně vědecky založená antropologie a psychologie. Může tedy být užitečné předeslat několik poznámek o vztahu tohoto pojednání k současné psychologii a psychoterapii.

Dnes je stále zřejmější, že i za neurózami se skrývá obecně lidský problém: problém zrání. Zrání chápané v nejhlubším smyslu znamená pro nemocného i pro zdravého člověka totéž: pokračující integraci člověka s jeho podstatou, ve které má podíl na Bytí. Neurotik je člověk, jehož zrání je zvláštním způsobem zamezeno.

Nezralost je hlavním zlem naší doby, nemocí naší doby je zamezení zrání. Neuróza, která žene duševně nemocného k terapeutovi, je nakonec také jen výrazem obecného utrpení, utrpení z odcizení člověka od Bytí! A zvláštní symptomatika utrpení z nezralosti vyznačuje u zdravého i nemocného člověka zastávky a slepé uličky na cestě opětovného zabydlení se v Bytí. Oba lze chápat jen jako lidi „na cestě“, nikdy tedy staticky, ale jen „perspektivisticky“, vzhledem ke sjednocení s jejich podstatou. Stejně jako odedávna žák u svého mistra na Dálném východě, tak i dnes u nás zdravý u duchovního učitele a du-

ševně nemocný u terapeuta - přes veškerou psychologii - hledají zakusitelné metafyzické pozadí. Všemi pohybuje touha jejich podstaty. Hledají odezvu a vedení ze své nouze, která není podmíněna jen konstitučně a biograficky, ale i existenciálně. Tato nouze vyžaduje vědění, které přesahuje psychologii. Stojíme před nezbytností zapojit člověka dnešní doby, který trpí nezralostí a rozsévá zkázu, zpátky do souvislosti a zákonitosti většího života, otevřít mu bránu k doteku jednoty se základem a zdrojem jeho existence a ukázat mu cesty, jak může dosvědčit své zabydlení v Bytí svým životným rozpoložením. Jde o *cestu* a existenciální *praxi*. Ve snaze o nahlédnutí do cesty, na které člověk může znovu objevit své kořeny v základu Bytí a upevnit je v procesu vědomé „individuace“, se práce terapeuta proměňuje v iniciační konání a vědoucí pomáhající se stává průvodcem na CESTĚ.

HARA V ŽIVOTĚ JAPONCŮ

PRVNÍ UPOZORNĚNÍ

Vypnout prsa - břicho zastrčit... „Národ, u kterého se tento výrok stal obecným poučením, je ve velkém nebezpečí“ - řekl mi jeden Japonec v roce 1938. Bylo to během mého prvního pobytu v Japonsku. Tehdy jsem té větě nerozuměl! Dnes vím, že je to pravda, a vím i proč.

„Vypnout prsa - břicho zastrčit“ je nejkratší formulí zásadně pochybeného postoje člověka, přesněji řečeno tělesného postoje, který naznačuje a upevňuje chybný vnitřní postoj. Proč? Má snad člověk stát nebo sedět pokřivený, nakloněný nebo zhroucený do sebe? Jistě že ne, naopak rovně a zpříma. Ale „vypnout prsa - břicho zastrčit“ svádí k postoji, který se mívá se stavbou přirozeného řádu. Kde se těžiště přemísťuje „nahoru“ a střed je stažený, tam bude i přirozený poměr mezi napětím a uvolněním potlačen chybným chápáním, které člověka vhání do střídavého sem a tam mezi *nadměrným stažením* a *rozptýlením*. Proč to ale má být „nebezpečím pro národ“? Neboť v tomto chybném postoji se zároveň vyjadřuje a zpevňuje zdánlivý pořádek vnitřních sil, který zamezuje nastolení přirozeného řádu; kde je všechno taženo vzhůru, tam je opomíjen pravý *střed*. Není však přirozeným středem člověka *srdce*? A není snad člověk bytost, která se zvedá ze země k nebi a je jí určeno, aby svůj život zvládala svou „hlavou“ a vůlí nebo objímala a prožívala ve svém srdci? Určitě takovou bytostí je. Ale opravdové mistrovství a zaujetí získá jen tehdy, jestliže síly přebývající v horním prostoru jeho těla a jejich centrum, já, ne-

působí odděleně a svémocně, ale zůstanou drženy v míře a řízeny „hlubším“ základem.

Člověk jako živá bytost nemá své kořeny v sobě samém. Mnohem spíše je živen, nesen a držen v řádu velkou přírodou, která se zákonitě projevuje i bez lidského vědění a přispění. Pokud člověk neorganickým přemístěním těžiště a svým tělesným postojem popírá *střed*, který o životním řádu původně svědčí, ohlašuje tak rozpor s řádem života, který jej v podstatě nese.

Člověku dané síly hlavy, prsou a srdce, rozum, vůle a cit, mu přispívají k újmě vždy, jakmile v síti svých pojmů, ve světle svých výkonů a v předivu svých zapletení zapomene na své zakotvení v plynutí a vůli Většího života. Jako se koruna stromu živě rozvíjí jen v míře určené jeho kořeny, tak i životu odpovídající rozvoj ducha závisí na věrnosti jeho kořenům, tedy na nepřetržitému doteku člověka s původní jednotou života, ze které vychází i lidský život. Jestliže člověk zúží prostor svého přirozeného života tím, že se jednostranně vypíná vzhůru, posouvá se rovnováha jeho sil a nafouknuté já zamezí cestu k vyššímu vývoji. Podle svého pravého *smyslu* by však mělo této cestě sloužit, připravovat ji a chránit.

Já jako centrum našeho přirozeného vědomí může pravému smyslu lidského života sloužit, jen když zůstane služebníkem vyššího života, místo aby si hrálo na pána. Kde je devizou „vypnout prsa – břicho zastrčit“, tam si sedá malé já na trůn – a toto přepínání já je „nebezpečím pro lidi“. V podstatě i my víme o tomto nebezpečí, jako je zná od nepaměti Východ. Ale Východ, který se nikdy původnímu středu neodcizil tolik jako my, vnímá dosud jasozřivěji než my jeho varovný hlas. Slyší je všude, kde cítění, rozum nebo vůle ohrožují spojení s prvotními základy života. Vnímá jeho napomenutí, že počátek je třeba stále znovu připomínat, ví o tajemství, jak střed stále znovu získávat, a následuje jeho požadavek, aby nikdy neztrácel cit pro střed, ale uchovával jej ve vnitřním Bytí i tehdy, když jeho vědomí sílí. Jen tak může člověk svobodně dospívat k tomu, čím jako pouhá příroda a bez vědomí už je: dítětem všeobsahující božské jednoty života, ve které původně žije a kolem které, když ji jako vědomá bytost pro sebe zatarasí, po celý život pře-

ce nevědomě v toužebném hledání krouží jako kolem svého pravého středu. Japonský pojem hara neznamena nic jiného než tělesné znázornění a vědomou přítomnost tohoto původního středu života v člověku.

Hara je člověku původně určeno a dáno. Pokud člověk to, co se v hara ztělesňuje, jako vědomá bytost ztratí, pak se mu *ukládá*, aby to znovu vybojoval. Znovunalezení jednoty, která se skrývá v protikladech, ve kterých jako vědomé bytosti vnímáme život, je nervem našeho vnitřního života.

Jako vědomá bytost se člověk cítí napjatý mezi protiklady nebe a země, ducha a přírody. To znamená: protiklad mezi nevědomou přírodou a duchem, který člověka pohání k pokračující integraci vědomí, a za druhé: protiklad mezi lidskou prostorovou skutečností na této zemi a „nebeským“ Bytím, přesahujícím čas a prostor. Celý život člověka je prostoupen trýznivým napětím mezi těmito protiklady a člověk je tedy rovněž vždy hledačem životní formy, ve které se toto napětí rozplyne.

Co člověk zmůže, jakmile se cítí být zapřažený mezi dva protikladné póly? Může se odevzdat jednomu nebo druhému, a přitom pokaždé protikladný pól popřít, nebo může hledat třetí cestu, na které se protiklady rozptýlí. Pro jednu stranu se ale může rozhodnout jen tehdy, jestliže tím neohrožuje celost svého lidství. Protože člověk ve své celosti zahrnuje oba póly, spočívá zdar jeho života pouze v cestě, která je oba sjednotí. Člověk je určen k tomu, aby ve všech protikladech opět manifestoval Jednotu. Dospět k této Jednotě znamená dlouhou cestu. Cestou k lidské zralosti je integrace pólů nevědomí a vědomého života v duchu a integrace života v prostorové skutečnosti a existence z Bytí, jež přesahuje čas a prostor. Zralost znamená takový stav, ve kterém člověk přináší plod znovunalezené Jednoty. Uskutečnění této Jednoty spojující nebe a zemi předpokládá, že člověk rozpoznal faktor, který jej rozpolcuje, a osvobodil se od něho. To se stane vnímáním původního středu, tím, že v něm člověk opět zapustí kořeny, získáním „hara“.

Těchto několik náznaků již ukazuje, že hara se týká ústřední záležitosti lidské existence. I když je „hara“ jako pojem japonského původu, přece má obecně lidský význam. Jako veš-

kerá východní moudrost neznamená nic výhradně východního, ale obecně lidského. O to se totiž Východ snaží více než my, a proto se tento květ východní moudrosti netýká západního člověka méně než východního, a sice nejen teoreticky, ale i prakticky! Hara, jako i další východní moudrosti, neznamená výsledek teoretického poznání, ale plod praktické zkušenosti, který je ukotven a uchováván v oddaném cvičení. I my můžeme význam hara plně čerpat, teprve když sledujeme zkušenosti, které k tomuto pojmu vedly a charakterizují cvičení, jimiž se hara utváří.

Hara znamená takový stav, ve kterém člověk znovu nalezl svůj původní střed a ve světě jedná tak, že tuto skutečnost osvědčuje. Jestliže mluvíme o „stavu“ člověka, míníme tím něco, co se ho týká jako celého člověka, tedy přesahuje protiklad duše a těla. Člověk představuje jednotu těla a duše, a jak říká Ludwig Klages, tělo znamená jevovou formu duše a duše smysl těla. Právě proto je vnitřní struktura celého člověka nezbytně viditelná v podobě a uspořádání jeho těla. Neexistuje žádná duchovní struktura ani žádné duševní napětí, které by se neodrážely v těle. Tak odpovídá duševnímu gravitačnímu centru těžiště v těle a tak znamená nalezení vnitřního středu zároveň nalezení tělesného středu. Kde však je střed těla? V oblasti pupku, přesněji řečeno kousek pod pupkem. Nesmí nás proto udivit, když slyšíme, že hara, pojem středu, v doslovném překladu znamená břicho! To obsahuje pro nás Evropany nejprve poněkud zarážející zjištění, že u člověka, který nalezl svůj střed, leží těžiště těla v „břiše“. Jak může být zpevněné břicho symbolem nalezeného středu, lze ukázat pomocí několika příkladů z japonského všedního života.

HARA V JAPONSKÉM VŠEDNÍM ŽIVOTĚ

Kdo poprvé přednáší před japonskými posluchači, může zažít zkušenost, která je stejně tak nečekaná, jako nepřijemná. Posluchači začnou, jak se zdá, postupně usínat. To se stalo i mně. Působilo to hrozivě. Čím naléhavěji jsem mluvil, čím

zoufaleji jsem se snažil situaci zachránit, tím více očí jsem viděl se zavírat, až nakonec, jak se to jevílo, se polovina schoula do sebe jako v blaženém spánku! Avšak když jsem pak úplně bez důrazu pronesl slovo „tenno“ (císař*), celý sál byl jako bleskem zasažený naráz „vzhůru“ a všichni na mě pohlíželi otevřenýma a naprosto ne ospalýma očima. Posluchači tedy vůbec nespali. Obrácení do sebe se jen svým způsobem „usebrali“ kvůli poslechu. A já jsem přehlédl, že tu seděli, i když se zavřenýma očima, přece vzpřímeně, a aniž by se opírali.

Každému cizinci je v Japonsku znovu a znovu nápadný jakoby spící, do sebe ponořený člověk. V pouliční dopravě nebo ve vlaku lze všude vidět lidi, muže i ženy a také mladší lidi, dívky, studenty, kteří sedí s napůl nebo úplně zavřenýma očima, ale vzpřímeně, aniž by se opírali, a úplně tiše. Když pak otevrou oči, jejich pohled vůbec není ospalý, ale vychází z hloubky, je klidný a „přítomný“, a svět se svou neuspořádanou rozmanitostí se v něm téměř odráží. Je to pohled, který prozrazuje, že ten člověk je v tom okamžiku úplně soustředěný a pevný, bdělý, ale vůbec ne sentimentální, spořádaný, a přece ne strnulý.

Jestliže Japonec sedí na židli nebo na lavici, pak zpravidla vypadá, jako by sedadlo vlastně vůbec nepoužíval, ale spočíval důkladně v sobě. Ze způsobu, jakým Japonec sedí na židli nebo v křesle, lze odečíst stupeň jeho „pozápadštění“. Mít nohu přes nohu, kdy se páteř zakříví a břicho je zamáčkuté, to je naprosto nejaponské. A stejné je to s opřením, které dovoluje opustit sílu, která nese a napřimuje. Japonci, ať pocházejí z kterékoli společenské vrstvy, se sezením vzpříma udržují „ve formě“. Je jisté, že ve styku s lidmi ze Západu, kterým se Japonci s pružnou poddajností přizpůsobují, se tento zvyk dnes ztrácí – avšak znamená to odklon od dochované, skutečně japonské formy. Nás zde zajímají jen tradiční japonské formy. Když se zde tedy mluví o Japoncích, pak se vždy myslí Japonci dodržující dosud tradici.

* Výraz znamená „nebeský panovník“ nebo „božský vládce“ a označuje tedy přímo japonského vladaře, ne císaře obecně. – Pozn. překl.

Na uvedených příkladech je už patrné dvojí: Japonský způsob sezení se týká jak vnějšího držení těla, tak i vnitřního postoje. Japonci tak ve vzpřímené uvolněnosti spočívají v sobě. Toto spojení „vzpřímenosti“ a „spočívání v sobě“ je charakteristické. Celý člověk je tělesně soustředěn dovnitř.

Jiná příležitost, při které je japonský způsob držení těla zvláště nápadný, je postoj, který Japonec zaujímá při fotografování. Evropané se často diví, jak se postoj, ve kterém se nechávají fotografovat muži veřejnosti, třeba vysocí důstojníci nebo nově zvolený kabinet, liší od pózy, kterou při podobné příležitosti zaujmou Evropané. Ti se postaví se zvednutými rameny a vypjatou hrudí, většinou váhy spočívají na jedné noze a druhou mají hravě nakročenou a zdůrazňují „ležérnost“ a „nenucenost“, nebo naopak „majestátnost“. Japonci stojí většinou úplně jinak, pro naše cítění často výrazně „bezvýznamně“, prostě a frontálně, ramena a paže svěšeny volně dolů – ale celek je přece vzpřímený a pevně usazený na rozkročených nohou. Japonci nikdy nespočívají jen na jedné noze, zatímco druhá by zůstávala hravě lehce nakročená. Člověk, který stojí jako my bez středu, se jim jeví jako málo důvěryhodný, neboť mu chybí vnitřní osa.

Vzpomínám si na jednu větší recepci: Pozvání hosté, Evropané i Japonci, stáli po jídle s kávou a cigaretou v kruhu. Tu si ke mně stoupl jeden můj japonský přítel, který věděl o mém zájmu o tyto věci, a řekl: „Podívejte se, všichni Evropané tady stojí tak, že kdyby do nich někdo náhle zezadu vrazil, padli by dopředu. Z Japonců by nikdo nepadl ani při silnějším nárazu!“ Z čeho pochází tato stabilita? Těžiště není přemístěno nahoru, ale je udržováno pevně v centru, v oblasti pupku! A v tom je to: břicho není zastrčené, ale má volnost a je zdůrazněno lehkým napětím. Oblast ramen není napjatá, ale uvolněná, avšak *trup je pevný*. Vzpřímené držení těla tedy není výsledkem vypínání se vzhůru, ale výrazem osy, která spočívá na spolehlivě základně a drží se samočinně vertikálně a rozvětveně. Je-li člověk kulatější či hubený, to zde nehraje roli.

Vzpřímený, stabilní a soustředěný – to jsou tři znaky postoje, jenž je pro Japonce, kteří stojí podle svého tradičního smýš-

lení správně, charakteristický a který je ve svém celku výrazem přítomnosti *hara*.

„Hara“ jako základ postoje není u žen něčím méně výrazným než u mužů. V držení těla ženy, jak ji cizinec především vidí, totiž na ulici, je však nápadné něco jiného: uzavřenost do sebe a soustředěnost je do té míry stupňovaná, že to připomíná „úplné ponoření do sebe“. Japonské ženy zvláštním způsobem zdůrazňují držení těla, které je opačné k „prepotentnímu“ postoji evropskému, dobývajícímu okolní prostor. „Jen se pokud možno neukazovat! Pohybovat se tak, aby si přitom člověk nárokoval co nejméně prostoru. Pokud možno tak, jako by tu člověk vůbec nebyl!“ Tento postoj vede k tomu, že ženy často nesou ruce přitisknuté k tělu, nikdy je nenechají se houpat, hlavu mírně sklánějí a svěšená ramena ještě trochu vtahují, při chůzi sotva oddělí od sebe kolena a šinou se maličkými kroky na chodidlech se špičkami obrácenými dovnitř. Čím silněji je Japonka vyrostlá v tradici, tím grotesknější se jí jeví způsob, jakým se pohybují Evropanky nebo Američanky. Právě to, co se nám jeví jako svobodné a uvolněné, působí na japonské ženy jako nežensky drzé, povýšenecky mužské, také neskromné a v nejvyšší míře naivní; neboť tak se vyjadřuje vnitřní postoj, jehož sebejistota sepisuje životní účet bez hostinského. Člověk se tak příliš sebevědomě opírá o to, o čem věří, že vlastní silou a ze sebe je. Nejenže se neostýchá být viditelný, ale zdůrazňuje svou „personu“. To však znamená: Chybí moudrá zdrženlivost, která je žádoucí v rámci společenství i vůči větším silám, jež se o všechno starají a nenadále nás navštěvují. Neboť síly je člověk ve stavu přijmout, nebo se jim bránit, jen pokud vycentrováný duševní a tělesný postoj alespoň vyváží, v lepším případě převáží odstředivě založené úsilí ducha. Jestliže Japonce, například jako „čelného muže“, okolnosti nutí k veřejnému vystoupení, protože to jeho úřad vyžaduje, pak lze tam, kde třeba jde vedoucí školy ke katedře, aby pronesl proslov, nebo když katedru zase opouští, pozorovat úžasné pohyby vyjadřující sebeumenšení dotyčného a zdrženlivost. To všechno má za význam pouze zvěstovat, že „člověk ví, že se má osobně držet v mase a zpátky, ale funkce jej nutí, aby se exponoval“. Proto i ony rozpaky, ba zahanbení za druhého, ke kterým dochází

v japonských shromážděních, kde se nějaký Evropan, třeba při řeči, rozmáchle „předvádí“. Netušíme, kolik sympatií takové stále znovu pozorovatelné chování zástupců Západu v Japonsku zmaří. V každém chování, které je prosté jásky zdůrazněné pózy, se osvědčuje pevné centrum, *hara*.

Klidné *sezení* Japonců, zvláště japonských žen, toto skutečně nehybné, a přece vnitřně okřídlené klidné sezení, již udivilo nejednoho cizince. Leckterý host ze Západu měl poprvé teprve v čajovně příležitost přesněji pozorovat ženskou bytost: dívky, které obsluhují, a gejši, které jsou večer přivolány, aby je ozdobily. Nejpůsobivější je přitom často jejich zvláštní způsob, jakým tiše sedí: s koleny u sebe spočívají na patách, drží se zpátky v sobě, a přece jsou úplně svobodné a uvolněné. Pak ze sedu rychle a pružně vstanou, aby nalily rýžové víno nebo udělaly jiný pohyb, a vzápětí se zase beze ztráty držení těla snesou do tichého sezení. A nyní setrvávají zcela vzpřímeně a pozorně, úplně tady, a přece vůbec ne tady, než „bude třeba udělat“ další. Stejně skromně sedává paní domu, zatímco se muži baví. Podobně ale sedí i zpěvák a zpívající gejša, tak sedí chór v kabuki (klasické divadlo) a tak sedí samuraj. Stejně vzpřímeně také stojí: jako symboly soustředěného života připraveného konat. A stejně jako ti lidé sedí a stojí, tak i chodí, tančí, zápasí, šermují – v „podstatě“ *nehnutě*, neboť každý pohyb je jako zakotvený v nehybném středu, ze kterého přece veškerý pohyb vychází a odkud získává sílu, směr a míru. Tento střed leží v *hara*.

Pro základní, pro Japonce charakteristické držení těla, které určuje i vnitřní postoj, má svůj význam cvičení a uchování v chrámech! O tom mluví už držení těla meditujících mnichů. Jde o držení těla, ve kterém se člověk může stát „pravou nádobou“: pravým způsobem otevřený a pravým způsobem uzavřený, připravený v mlčení vnímat. Pózu meditujícího mnicha jako základní gesto zbožnosti vůbec mají Japonci pro své všední držení těla před očima jako *uzor*. A sice ve zcela jiné míře, než třeba my vnímáme obraz modlícího se kněze. Pozice, ve které se mnich otevírá božství s přáním slavit s ním svatbu a srůst s ním, je zároveň držení těla, které i ostatní, svěštější lidé, pokud v nich žije velká tradice jejich ducha, považují za

držení, ze kterého by člověk v podstatě vůbec *neměl* vypadnout. Život, jak se ví, lze v jeho nouzi i hojnosti vést správným způsobem jen tehdy, jestliže člověk nevypadne z celku vesmírného řádu a uchová si dotek s původní jednotou života. Nepřetržitý kontakt s ní vyjevuje ten, kdo uchovává neotřesitelné těžiště v centru, které znamená hara.

Zde je patrné, že vzor, který Japonsku dává meditující mnich a který žije jako svědomí postoje mezi lidmi, nemají Japonci před očima jako autoritářsky utiskující nebo přepjatý ideál, ale jako úplný výraz proměny člověka na základě Velké zkušenosti, která člověka opět spojuje s jeho původním životním základem. Vědění o možnosti této zkušenosti je obecným statkem východních národů a tato zkušenost je rovněž v tom, kdo ji dosud sám neudělal, přítomna jako zaslíbené a zavazující vědomí. Kde žije toto vědění na Západě?

Musíme tedy, i když ne bez zahanbení, přijmout, že v japonském všedním dni tak říkajíc stále zaznívají zvony věčnosti. Z chrámového gongu se jen jako vznešené připomenutí ozývá hlas, který nepřetržitě zní v nitru jako kontrapunkt přinášející smysl všem zvukům života. Zbožné gesto meditujícího mnicha ustavičně připomíná, že utrpení v životě zvěstuje jen odcizení se Bytí. Japonci obecně vědí, o co v podstatě jde, nikoli učenými pojmy, ale z předvídací zkušenosti. Obrazy bohů, před kterými se Japonci modlí, jsou pro ně symboly a zdroje síly, které jim pomáhají tuto jistotu základu žít v oddaném cvičení. Ve zkušenosti základu jsou pro ně, na rozdíl od Západu, obsaženy počátek i cíl. Předpokladem a osvědčením této zkušenosti je určitý celkový lidský stav, který se tělesně ohlašuje ve zpevněném středu, v hara. Nejpronikavějším obrazem tohoto postoje je obraz Buddhy, který „Velkou zkušeností“ úplně vešel do absolutna. K tomu se váže jeho označení Tathághata, tzn. ten, který (stejně jako jeho předchůdci) odešel (k pravdě). Sochy Buddhy jsou symboly stavu duše, který má člověk za úkol v těle manifestovat a ve kterém se počátek, smysl a cíl života staly jedním. Obraz Buddhy jednoznačně ukazuje těžiště uprostřed těla. Silně zdůrazněný střed nacházíme u Buddhy, sedícího v hlubokém ponoření do nitra s dlaněmi spočívajícími na zkřížených nohou, stejně jako u toho, který vzpříma stojí

s pozdviženou rukou, nacházíme ho u obrazů bódhisattvů*, jako je Kannon**, symbol milosrdné lásky. Zdůraznění středu nemá nic do činění s tělnatostí. I štíhlé sochy z určitých období vykazují těžiště v dolním středu.

Tak jako je obraz poskytovaný meditujícím mnichem vzorem zásadně správného, a tedy pro všechny závazného držení těla i vnitřního postoje, ani to, co se vyjadřuje zpodobeními Buddhy, není ničím, co by nebylo dosažitelné pro obyčejného člověka. Obrazy Buddhy znázorňují spíše jen plné uskutečnění toho, co je v podstatě možné pro každého člověka. Proč? Protože člověk tím v *podstatě své bytosti „je“* a v průběhu svého vývoje se tím může stát do té míry, do jaké to připustí. K tomu však vede pouze cvičení umožňující onen stav, který k nám ztělesněně mluví z Buddhových obrazů. V obraze Buddhy není žádný transcendentní bůh, ale člověk, ve kterém původní Bytí vstoupilo jako spása a proměna do jasu vědomí. V jeho podobě se odráží to, co je každému člověku od počátku uloženo znovu najít: spočinutí ve středu Bytí.

Stejně jako u zpodobení Buddhy, nacházíme zdůraznění „těžiště v centru“ také u ztvárnění mytických postav a lidí. Setkáváme se s ním na zobrazeních osvěcených mužů, mudrců, u populárních postav bohů štěstí, u znovu a znovu zpodobovaného Bódhidharmy, modrookého mnicha, který přinesl do Číny zenový buddhismus a proslul svým neotřesitelným „seze-

* Sanskt. dosl. „bytosť (toužící po) osvěcení“. V mahájánovém buddhismu bytosť, která cvičením dokonalosti usiluje o buddhovství, ale zdržuje se vstupu do nirvány, dokud vysvobození nedojdou všechny bytosti. Určující vlastností bódhisattvy je soucit (karuná) vyrůstající z moudrosti (pradžňá). V hínajánovém buddhismu pojem označuje Buddhu Šákjamuniho v jeho minulých životech. – Pozn. překl.

** Jap. jméno nejoblíbenějšího mahájánového bódhisattvy Avalókitéšvary. Také Kanzeon nebo Kwannon. Avalókitéšvara je zosobněním jedné ze dvou základních kvalit buddhovství, slitování (karuná). (Zosobněním moudrosti [pradžňá] je bódhisattva Maňdžuší.) V Tibetu je uctíván zvl. jako Čanräzig (Zřící pronikavým zrakem), ochránce země, který se inkarnuje v dalajlámovi. Má více podob i jmen a pojí se s ním i další postavy z historie (např. král Songcän Gampo, který v 7. stol. sjednotil zemi a přijal buddhismus) a náboženství Tibetu. V Číně je uctíván jako femininní božstvo (tedy kvality jin) a má množství (až 33) podob. Jeho kult zasahuje také celou jihovýchodní Asii (Lókešvara). – Pozn. překl.

ním“. Už dětem se dává hračka v jeho podobě, „panáček, který se vždycky posadí“, s kulatým břichem zatíženým olovem, díky kterému se převržený vždycky zase vynese vzhůru podle svého středu, ve kterém vzpřímeně spočívá v sobě. Nemůže jinak!

Je zcela přirozené, že náhled do významu tělesného a duševního středu určoval i japonský ideál krásy. Přitom je nejprve příznačné, že tato „krása“ je jiná než naše. Náš klasický ideál krásy nalézá krásu v souměrnosti a ve formálně dokonalém tvaru těla. Hledáme pěkné utváření a vyváženost celku a jeho údů. Tento ideál krásy je jistě původně určen představou jednoty těla a duše, která se v něm ohlašuje. Populární pojem krásy západního člověka však je vzhledem k tomuto ideálu dnes mnohem povrchnější a plytší. Na místě kultury oduševnělého těla nastoupil kult souměrného těla, který u muže zdůrazňuje muskulaturu a u ženy erotický prvek. Na druhé straně diferencovaný duchovní člověk nalézá při současných otiscích takové čistě „tělesné krásy“ krásu v *oduševnělém* výrazu. Tělesná rovnoměrnost přitom má jen nepatrný význam. Tak se ideál krásy západního člověka pohybuje typicky v protikladu pólů těla a duše. Tento protiklad nehraje v myšlení Japonců roli. Jako krásnou vnímají spíše podobu, která je tělesným výrazem člověka upevněného ve svém středu. Z tohoto a žádného jiného důvodu si také cení určitého zdůraznění dolní části břicha a zdrženlivosti gest svědčící o jeho pevnosti. Pak už také dále neudivuje, že pokud je ženich příliš „hubený“, snaží se opatřit si břicho, aby se své nevěstě líbil. Ani silné břicho (za předpokladu, že dosvědčuje mocný střed a nejde jen o otlé tělo) neznamená jako u nás něco nepatřičného, ale naopak cosi přitažlivého. Vždyť idoly širokých zástupů, mistři sumo (japonský zápas) mají mnohdy mohutná břicha. Při své tíži však disponují neuvěřitelnou pohyblivostí, přímo kočičí hbitostí a pružností. Jejich „břicho“ je místem jejich síly, a sice nejen čistě tělesné síly, která se odráží v jejich často mohutném svalstvu, ale síly duchovní. Tito muži obrazně dosvědčují to, co z nich dělá mistry, ve smyslu přesahujícím pouhý technický um: svědčí o *hara*.

Člověk, který má skutečně *hara*, má více než jen tělesnou sílu, vítězí zcela jinou silou. Působivý příklad toho jsem zažil

jednou u příležitosti posledních rozhodujících zápasů o nejvyšší stupeň v sumo. Za bezdechého napětí tisíců lidí shromážděných v hale Kogukikan v Tokiu vstoupili v předposledním kole do ringu dva muži. Nejprve jeden, pak druhý důstojně vykročili ze svého rohu a vhodili do zápasíště posvěcenou rýži. Na široce rozkročených nohou poklesli v kolenou do velmi nízkého postoje a pak se pohybem, ve kterém zářila jejich mohutnost, nakláněli do stran, až stáli střídavě na jedné a na druhé noze. Potom se po obřadné úkloně přiblížili k sobě a podřepli tváří v tvář soupeři. Z tohoto postoje pak zápasníci vyrážejí – ale teprve tehdy, když oba vnitřně k začátku boje přivolí! Jestliže jeden z nich při vzájemném soustředěném pozorování sklopí víčka, znamená to: „Ještě nejsem připravený.“ A protože zápas smí začít, teprve když je i druhý „v nejlepším“, je to znamením k tomu, aby znovu vstali, šli od sebe a zase podřepli proti sobě – až se konečně oba cítí dokonale připraveni. Rozhodčí, který celé předtakti bedlivě sleduje, dá znamení, a pak to začne! Oba zápasníci vyrazí vzhůru a všechno vypadá na veliký zápas, ale co se stane? Jeden z těch dvou po krátkém přetlačování prostě pozvedne ruku, na které ploše spočívá dlaň druhého, a jako by měl co dělat s bezmocnou loutkou, vysune svého protivníka, téměř aniž by se jej dotýkal a bez vynaložení nějaké viditelné síly, ze zápasíště. V pravém smyslu slova *vítězí, aniž by bojoval*. Poražený padá na záda přes provaz a hledíště bouří, jásá, zuří a všechno, co není připevněné nýty nebo hřebíky, letí na znamení obdivu ze všech řad na vítěze. *To* bylo projevení *hara* skutečným *mistrem*. A jako takový je vítěz také oslavován.

Tento příklad názorně ukazuje, že *hara* skrývá nadsmyslovou sílu, která dává *ve* světě schopnost k mimořádným výkonům. A tak jako je střed, *hara*, přítomen ve všedním vědomí Japonců jako *symbol zralé niternosti*, zná jej každý Japonec jako *tajuplnou sílu k neobyčejným výkonům*. Už od dětství jsou Japonci upozorňováni na sílu *hara*. „*Hara, hara!*“ volá otec už na dorůstajícího chlapce, když mu hrozí selhání v nějaké záležitosti, když jej tělesná bolest chce zbavit vnitřního postoje a přemoci, nebo když rozrušením ztrácí hlavu. Toto „*hara, hara!*“ ale znamená a způsobí něco jiného než naše „*seber se*

přece!“ S hara člověk zůstane v pořádku, v konání i snášení okolí. Je to tak samozřejmé základní a obecné vědění, že pro Japonce vůbec není snadné – pokud je na tento tajný poklad dotázán – je pozvednout do vědomí, nebo je dokonce vysvětlit.

Kdo má hara, dokáže za všech okolností, i tváří v tvář smrti, klidně setrvat v každé situaci. Dokáže se pak i sklonit před vítězem, aniž by se ponižoval, a umí *čekat*. Nevzpírá se proti valícímu se kolu osudu, ale uvolněně vyčkává svůj čas. S hara vypadá svět jinak. Je takový, jaký je, je pořád jiný, než si člověk přeje – ale ve všech ohledech zase v souladu. Svěhlavost přináší utrpení. Utrpení ukazuje na odklon od Velké jednoty a zjevuje pravdu o celosti. Obyčejné oko to nevidí – mysl hara to však obsahuje. Jestliže jsou vůle, cítění a rozum uchopovány z hara, nebrání se tomu, *co je*, ale slouží „*cestě*“, na které se v základu všechno nachází. Objevení této CESTY, její rozpoznání a setrvání na ní, to je vlastní smysl opravdového snažení o hara.

HARA JAKO „SMYSL CVIČENÍ“

Centrum v hara je sice člověku původně dáno, ale právě proto je pro něj také úlohou – tak jako si člověk tím, co v podstatě je, není pouze dán, ale je si úlohou. Člověk může svou úlohu, totiž stát se celým člověkem, splnit pouze tehdy, když znovu a znovu překoná to, co se v něm jeho pravému lidskému uskutečnění staví do cesty. Zároveň v sobě potřebuje cítit nadsvětskou základní sílu, která jej chce vnést do jeho pravého lidství. K tomu, aby ji nechal vstoupit do svého nitra a v sobě růst, potřebuje pravý střed. Úkol, který spočívá v jeho získání, může splnit jen ten, kdo se stálostí a oddaností, bez strachu z bolesti a s velkou trpělivostí zdolává to, co brání rozvoji hara, a podporuje to, co se pak dokonale vyjadřuje ve zpevněném středu. Stát se celým člověkem bez hara, bez získání tělesného a duševního „středu“, není možné. A naopak, cvičením získat hara znamená vždy zároveň rozrazit bránu k *cestě*, na které člověk může dosáhnout *celosti*.

Opravdu „celý“ je teprve člověk, jehož svébytnost uskutečňuje v něm ztělesněnou podstatu.* Člověk není tak dlouho „celý“, dokud se mu nezdařila integrace s podstatou, dokud tedy žije například jen jako já, které není určováno podstatou, ale vnějším světem. K uskutečnění podstaty ve svébytnosti patří pro západního člověka nepromlčitelně také rozvoj poznávajícího a utvářejícího ducha. Ale předpokladem také tohoto rozvoje, pokud nemá uváznout v životu vzdálené a bezkrevné duchovnosti, je ukotvení člověka v původním středu, v hara.

My jsme výkonnost přecenili, Východ ji podcenil, ale dnes je schopen dosud zameškané dohnat. Studuje u západních národů a snaží se jako nikdy předtím získat teoretické i praktické předpoklady ke zvládnutí pozemského života. Toho, co Východu dosud chybělo, máme my příliš. Obráceně ale o tom, co se na Východě od nepaměti pěstovalo, o vnitřní cestě, víme dosud málo. Tak se u něho můžeme učit mnohému, co souvisí s vnitřní cestou. A protože „hara“, jak tento pojem chápou Japonci, znamená právě stav, jehož dosažení zároveň vede k vnitřní *zralosti*, má *cvičení směřující k rozvoji hara* pro západního člověka zvláštní význam.

Japonci rozumí cvičením něco jiného než my. Když vnímáme slovo „cvičení“, myslíme na konání, které nám zprostředkovává nějaký *um*, tzn. schopnost umožňující nám něco správně *dělat* nebo *utvářet*.

„Cvičení dělá mistra“, zní staré rčení. Ale kdo je v našem běžném pojetí mistr? Mistrem je ten, kdo ovládá určitý *um*, kterým je zaručen dokonalý výkon. Takový *um* předpokládá dlouhý cvik. Jen vytrvalé cvičení vede ke skutečnému *umu*, a jen skutečný *um* přináší dokonalý *výkon*, ať už je to činnost, nebo dílo.

* Pod pojmem „podstata“ člověka rozumíme pokaždé individuální způsob podílení se na nadčasovém Bytí - pod pojmem „svébytnost“ způsob subjektivního bytí v časoprostorové existenci. „Pravé svébytnosti“ je dosaženo tehdy, jestliže je člověk ve svém subjektivním žití integrován s podstatou. V míře, v jaké se tato integrace nezdařila, žije člověk - např. jako jen ke světu vztažené já - pseudosvébytnost. V pravé svébytnosti se manifestuje účast na nadčasovém Bytí - v pouhé „jáské svébytnosti“ je vědomí závislé na světě.

Každá činnost může být pokaždé podle umu, který ji provází, více nebo méně dokonalá, tzn. „mistrovská“. To například platí pro každý sport, ale také pro každou činnost, která prochází naším všedním dnem. K bludným stezkám lidského ducha patří hledání možnosti mistrovské činnosti jen tam, kde se předpokládá zvláštní nadání nebo jednostranné cvičení. Ve skutečnosti v sobě každá ustavičně se opakující činnost nese možnost dokonalosti, která toho, kdo jí dosáhne, dělá mistrem této činnosti. V tom smyslu může existovat mistrovská chůze, běh, mluvení, psaní a mnoho dalšího a také mistrovský výkon v nějakém sportu, který však nemá nic do činění s překrouceným pojetím mistrovství, ke kterému pohání touha po rekordech, ať už ve kterékoli oblasti. A tak existují mistrovská ovládnutí rozmanitých, byť i „nepatrných“ činností, které se tisíckrát opakují ve všednosti domova a pracoviště, v úřadu a ve společenském životě – a vedle toho i mistři těchto specifických činností.

V případě *díla* jde o víc než o činnost, která se naplní svým provedením. U díla jde o to, co z činnosti *přetrvá*. Konání díla se naplňuje ve *výtvoru*, který „trvá“, protože dokončen spočívá v sobě. Mistrovské dílo jako takové je platné, protože se nedá nic přidat a nic odejmout. Každý prvek je nezbytný, protože jej požaduje celek.

Dokončená činnost i dokončené dílo předpokládá velký um, a ten zase vyžaduje cvičení. Teprve dlouhé cvičení, jehož plodem je velký um, přivodí vznik mistra dokonalého díla. Stejně jako u činnosti, je i v případě díla smyslem takto chápaného cvičení to, co *vzejde* na konci.

O „mistrovi“, ať už v souvislosti s činností nebo konáním díla, mluvíme jen tehdy, jestliže se úspěch nedostavuje jen tu a tam, ale s jistotou. Jistota úspěchu ale předpokládá více než jen dokonalý um. Co je tímto „více“? Je to lidský stav, který zabezpečuje prokázání existujícího umu. Určitou činnost lze umět jakkoli dobře, určitou techniku lze zvládat sebeděle, ale dokud člověk, který je provádí, je přitom dosud závislý na náladě a prostředí, nepokojný a rozrušitelný, například pokud mu někdo přihlíží – pak je mistrem jen ve velmi omezeném smyslu slova. Je jím pouze ve vztahu k technice, ale není jím ve vztahu

k sobě. Ovládá svůj um, který *má*, ale nikoli sebe jako toho, kým *je*. A jestliže člověk umí více, než co je, v rozhodujícím okamžiku jeho *um* často selhává. K tomu, aby člověk měl sebe ve svých rukou, jej může přivést pouze zvláštní cvičení, které se nezabývá technickým umem, ale *stavem člověka*, který umu zabezpečí osvědčení. To je *cvičení* chápáné jako *exercitium*. Jeho smyslem není viditelný výkon, ale vnitřní zisk. Při takovém cvičení nejde jen o čin jako takový nebo o viditelné dílo, ale o *člověka, který se cvičením proměňuje*. Tak jako je ustrojení lidského bytí určitě předpokladem pravého mistrovství v činnosti nebo v díle, tak i obráceně lze vlastní přípravu k dílu nebo činnosti využívat jako cestu k „mistrovství“, které je ztělesněním Bytí v životě.

Proto se smysl každé činnosti nebo provádění díla přesouvá zvenku dovnitř. Více než o viditelný úspěch jde potom o stav člověka, jehož zpevnění sice *také* způsobuje dokonalý výkon, ale jehož smysl je v manifestaci Bytí. Z tohoto pohledu se každé umění může stát příležitostí ke cvičení v rozvoji na „vnitřní cestě“, a tak lze i rozumět tomu, když Japonci říkají: „Lukoštelba a tanec, aranžování květin a zpěv, pití čaje a zápasení – to je všechno *totéž*.“ Z hlediska výkonu a provedeného „díla“ tato věta nedává smysl. Ale jestliže pochopíme záležitost, která prochází všemi těmito činnostmi: pravé sebeuskutečnění člověka, pak je ta věta zcela jasně srozumitelná.*

Pro Japonce** tedy má každé umění a sport význam přesahující výkon: jejich cvičení míří na *stav* celého člověka, díky kterému se mu daří dokonalý výkon podávat hravě a jakoby bez záměru, aniž by se něco *dělalo* – podobně jako spadne ze stromu jablko, jakmile je zralé, aniž by *pro to* strom něco dělal. Děje se to z podstaty.

Jádrem tohoto stavu, na jehož objevení, tvorbě a upevnění při cvičení záleží, je neotřesitelnost těžiště v „centru“, tedy *hara*. Dobře si ještě vybavuji svůj údiv, když jsem ve snaze proniknout do japonského mistrovského cvičení – nejprve rozho-

* Srv. Dürckheim, „Japan und die Kultur der Stille“, Otto Wilhelm Barth-Verlag, Weeilheim/Obb., 4. vyd., 1963.

** Připomínám, že pokud zde mluvíme o Japoncích, pak ne o všech, ale pouze o těch, kteří ztělesňují tradici japonského ducha.

vory s mistry různých umění – znovu a znovu narážel na slovo „hara“ vyslovované se zvláštním důrazem. Ať jsem rozmlouval s mistrem meče, tance, divadla nebo malby či jiného umění, na konci jejich výkladů zaručeně přišlo upozornění na „hara“ jako stěžejní bod veškerého snažení. Přitom mi bylo záhy zřejmé, že slovo hara zjevně znamenalo *více než základní podmínku* toho, aby libovolná technika byla svému znalci nenarušitelně k dispozici. Zdálo se, že pro Japonce je s hara spojeno spíše něco nesmírně hlubokého, prvotního. Poslední pochybnost o tom pak odstranila odpověď jednoho japonského generála, kterého jsem se ptal, jaký význam má rozvíjení hara ve výcviku vojáků. Generál byl nejprve překvapen, že mu Evropan klade takovou otázku. Chvilí se svou odpovědí otálel a pak prostě řekl: „Smyslem celého vojenského výcviku je hara.“ Udivující věta, která je pochopitelná jen tehdy, jestliže pod pojmem hara vnímáme zpevnění stavu, který činí osvědčování naučeného umu a rovněž projevování vojenských ctností za všech okolností – zvláště i tváří v tvář smrti – samozřejmostí prostou každého patosu. Předpokladem takového stavu však je osvobození se od nadvlády já, které se hrozí smrti. A to je zase možné jen na základě ukotvení člověka v základu jeho Bytí, který je, jak říkají Japonci, „na opačném břehu života i smrti“ a na jehož osvědčování ve světě nakonec pouze záleží. Nechť to dokreslí následující příklad:

Bylo to v Tokiu jednoho horkého letního dne, kdy jsem očekával mistra Kenrana Umedžiho, svého učitele lukostřelby. Cvičil jsem několik týdnů sám a těšil jsem se, že mistrovi ukážu, jak jsem se svou lekcí naučil. Byl jsem zvědavý, jaká překvapení dnešní hodina přinese; vždycky, když mistr přišel, provázela jej překvapení.

Studium japonského umění – ať už jde o lukostřelbu nebo šerm mečem, aranžování květin nebo malování, kaligrafii nebo umění čajového obřadu – je pro žáka ze Západu plně zvláštností. Kdo si například u lukostřelby myslí, že záleží na zásahu, mýlí se. Na čem pak má záležet? O tom jsem měl být toho dne opět velmi důrazně poučen.

Mistr se objevil v dohodnutou hodinu. Následoval krátký rozhovor u šálku čaje a pak jsme šli do zahrady, kde stál terč.

S tím terčem se pojilo první překvapení, které jsem s lukostřelbou zažil hned na začátku: šlo o ze slámy smotaný válec o průměru 80 cm, který byl ve výši očí uložený na dřevěném stojanu, a můžete si představit, že jsem byl nemálo udivený, když jsem slyšel, že student lukostřelby nejprve tři roky musí cvičit na tomto terči, a sice na vzdálenost 3 metrů! Střílet tři roky ze vzdálenosti tří metrů na slámový smotek o průměru 80 cm? Nebude to nuda? Ne, naopak! Čím více člověk proniká do smyslu cvičení, tím je ze dne na den napínavější; neboť ono právě vůbec nezáleží zásahu. To, na čem záleží, jsem toho dne měl zase kousek podhalit.

Nastoupil jsem. Mistr stojí přede mnou. Ukloním se, jak velí obyčej, nejprve mistrovi a pak s obratem doleva terči, zase se obrátím čelně k mistrovi a klidně vykonávám první pohyby. Každý pohyb musí v uvolněném plynutí vycházet z předchozího. Pokládám luk na levé koleno, беру jeden ze dvou šípů opřených o pravou nohu a nasazuji šíp na tětivu; levá ruka jej zároveň drží spolu s lukem a pak jde pravá pomalu vzhůru, aby – zatímco dech volně odtéká – zase klesla dolů. Ruka sáhne po tětivě a – s pomalým nádechem – je pak luk při zvedání napínán. To je rozhodující pohyb, který se musí odehrát tak klidně a neochvějně, jako když měsíc stoupá po večerním nebi. Ještě jsem nedosáhl plně výše, při které se pak šíp ležící v plně napnutém luku dotýká ucha a líce – když mnou pronikne mistrův zvučný hlas: „Dost!“ Užaslý a poněkud rozmrzelý z toho přerušení v okamžiku nejvyšší koncentrace nechávám luk klesnout. Mistr mi jej vezme z ruky, omotá tětivu jednou kolem špice luku a s úsměvem mi jej podá zpátky. „Ještě jednou, prosím!“ Bez nejmenšího tušení začnu znovu. Probíhá stejná řada pohybů. Avšak když dojde na napnutí, jsem se svým uměním brzy v koncích. Tažná síla luku se zdvojnásobila a má síla teď už nedostačuje. Paže se začnou chvět, bez opory kolísám sem a tam, namáhavě nabytá forma je rozbita; a mistr se dá do smíchu! Zoufale se pokouším ještě jednou. Je to beznadějně. Nic než žalostné ztroskotání! Asi jsem se díval opravdu podrážděně, protože mistr se mě zeptal: „Na co se hněváte?“ – „Na co? Vy se mě ještě ptáte? Týdny jsem cvičil a v okamžiku, kdy se to má ukázat, mě přerušíte, ještě než vystřelím!“ Mistr se ještě

jednou hlasitě rozesměje, pak zvázní a řekne: „Co vlastně chcete? To, že jste zvládl formu, kterou vybojovat bylo vaší úkolem, jsem poznal už podle toho, jak jste uchopil luk. Ale to se má tak. Jestliže člověk dosáhl určité formy sebe, svého života nebo svého díla, o kterou se třeba dlouho snažil, pak se mu může stát jen *jedno* neštěstí: totiž že mu osud dovolí, aby se v dosaženém *zastavil!* Pokud to s ním osud míní dobře, pak mu to uskutečnění, než se to usadí a zatuhne, zase vyrazí z ruky. Věcí vědoucího učitele je udělat to při *cvičení*. Neboť na čem záleží? Přece ne na zásahu! Při lukostřelbě stejně jako při studiu jiného umění nejde nakonec o to, co vyjde, ale o to, co vstupuje! Dovnitř, tedy do nitra člověka. Rovněž cvičit se kvůli vnějšímu výkonu nadto slouží *vzniku vnitřního člověka*. A co ohrožuje vznik vnitřního člověka především? *Zastavení* v uskutečněním. Člověk musí *setrvat v přibývání*, setrvat v přibývání bez konce!“

Mistrův hlas zněl vážně a naléhavě - a skutečně, lukostřelba je něco úplně jiného než sport pro zábavu, při kterém se soutěží v zásazích. Jde o školu života nebo - abych použil moderní výraz - o existenciální praxi.*

Zpočátku jde přirozeně o to naučit se vnější techniku. Jakmile však člověk zvládne vnější formu, začíná teprve vlastní práce, neúnavná práce na sobě! Rovněž umění lukostřelby je pro Japonce jako každé jiné umění jen příležitostí k probuzení se k opravdovému Bytí, vlastní podstatě. To se však podaří jen na tvrdé cestě očišťování od pošetilého a ctižádnostivého já, které právě tím, že má takovou starost o úspěch vnějšího výkonu, dokonalost tohoto výkonu ohrožuje. Teprve když je toto já zdoláno, může se podařit pravý výkon. Nezdaří se ale už na základě ctižádnostivou vůlí řízeného *umu*, ale na základě proměny v *Bytí*. Výkon je pak svědkem stavu, ve kterém se v nás osvobozuje hlubší, dalo by se říci nadpřirozená síla, která téměř bez našeho přispění provede dokonalý výkon. Smyslem cvičení je proměna.

Tak můžeme rovněž chápat slova starého Japonce, kterého jsem se ptal na názor na zázračné výkony indických jóginů.

* Srv. Eugen Herrigel, Zen a umění lukostřelby, CAD Press, Bratislava 1986, str. 231-283.

Řekl: „Přirozeně, že člověk, který se léta nebo desetiletí snažil o rozvoj určitých schopností, může nakonec podávat výkony, které necvičenému člověku připadají jako zázračné. Ale otázka zní: Jakou hodnotu takové výkony mají? Jsou-li jen výsledkem techniky vydobyté nepoddajnou ctižádostí, potom lidsky nijak nestojí za povšimnutí. Mají cenu, pouze pokud jsou svědecvím *vnitřního* mistrovství.“

Tolik slova starého Japonce, jež mohou být překvapivá pro nás Evropany, kteří tolik zbožňujeme samotné výkony. Neboť Východ označí za mistrovský teprve výkon dosvědčující vnitřní *zralost*, díky které vnější výkon padá sám jako zralé ovoce. Jak to může vypadat ve skutečnosti, bych chtěl osvětlit ještě na jiném příběhu, který jsem kdysi zažil při příležitosti návštěvy jednoho japonského kláštera. Bylo to v Kjótu v roce 1941. Jeden japonský přítel mi zprostředkoval setkání s mistrem Hajašim, opatem proslulého zenového kláštera Mjóšindži. V Japonsku existuje hezký zvyk přinášení daru. Když host prvně přichází na návštěvu, přinese pánovi domu dar, a stejně tak je host obdarován při odchodu. Nejvíce je ceněn dar, který člověk sám zhotovil. A tak když po příjemném dlouhém rozhovoru nastal čas rozloučení, řekl mistr Hajaši: „Něco bych vám chtěl dát. Něco vám namaluji.“ Dva mladší mniši přinesli malířské potřeby. Jako podložka byl na rohože rozprostřen červený šátek, na něj mistr položil tenoučkový rýžový papír o rozměrech asi 60 cm na výšku a 20 cm na šířku a nahoře i dole jej upevnil olověnými tyčkami, aby neklouzal. Pak mu přinesli štětce a tuš. Ovšem ne už hotovou tuš, ale kousek tvrdé tuše, která se promění v temnou tekutinu teprve po delším strouhání na vyhloubeném kameni, do jehož prohlubně se naleje trochu vody.

S uvolněnou rozvlácností, jako by měl nekonečně mnoho času – a takový mistr má vždycky nekonečně mnoho vnitřního času – začal opat sám strouhat tuš. Ruka se hýbala sem a tam, až se pozvolna z vody stala tekutá čerň. Podivil jsem se, že to mistr dělá sám, a zeptal jsem se, proč tu práci někdo neprovede za něj. Odpověď byla velmi příznačná: „Tím klidným pohybem ruky, která pečlivě připravuje tuš, se člověk úplně zklidní. Všechno se utiší – a jen z takového nehnutě klidného srdce může vykvést něco dokonalého.“ A pak byla tuš připravena.

Mistr Hajaši klečel na zemi, to znamená, že seděl na patách volně vzpřímený, s jasným čelem, uvolněnými rameny a uvolněnou horní částí těla, jak je to charakteristické pro lidi praktikující sezení. Předpokladem zde je živým napětím naplněný střed zpevněného trupu. Nenapodobitelně klidným a zároveň plynulým pohybem se mistr chopil štětce. Jeho zrak na okamžik jako by ztraceně spočinul na papíře a pak se zdálo, jako by se mistr směrem dovnitř úplně osvobožoval, aby v nitru viděný obraz mohl nerušeně vystoupit – neomezován žádnou starostí, že by se to *mohlo* nepodařit, ani žádnou ctižádostí, že se to *musí* podařit. A tak to rovněž vystoupilo: vyjevení mistrovství, které znamená více než dokonalé zvládnutí nějakého umu.

Jistými čarami vystával obraz Kannon, bohyně milujícího soucítění. Zcela volnými tahy nejprve tvář, silnějšími čarami pak splývající oděv a okvětní lístky, na kterých bohyně sedí, a pak přišel okamžik, kvůli kterému tento příběh vyprávím – malování „svatozáře“ obklopující hlavu Kannon. Tedy malování dokonalého kruhu! My všichni, kteří jsme byli svědky, jsme zadrželi dech – vyjevení suverénního osvobození od veškerého strachu v nerušeně prováděném konání je vždy hluboce uchvacující prožitek. Je třeba vědět, že na tom jako dech jemném papíře každé zadrhnutí, každé zastavení štětce způsobí skvrnu a všechno zkazí. Avšak aniž by se pozdržel byť jen okamžik, mistr namočil štětec do tuše, trochu otřel, klidně nasadil a – jako by to byla ta nejprostší věc na světě – téměř *napsal* na papír dokonalý kruh. Dokonalá kulatost obklopující teď jako vyzářování božské čistoty hlavu Kannon. Byl to nezapomenutelný okamžik. V pokoji se rozhostilo zvláštní ticho, neboť ten kruh před našima očima odrážel klid, který vycházel z mistra.

Když mně mistr Hajaši list předával, děkoval jsem mu s otázkou: „Jak se to dělá, že se člověk stane mistrem?“ On s tichým úsměvem odpověděl: „Prostě necháte vyjít mistra, který v nás je.“ Ano, „prostě nechat jej vyjít“.

Ke stupni této jednoduchosti vede dlouhá cesta. Právě cesta, kterou učí východní mistři. Je to cesta cvičení, jak ho oni chápou, cvičení vnímaného jako exercitium ad integrum, tedy osvobození od já.

V každém cvičení pojatém jako exercitium se člověk učí překonat sám sebe. Přirozeně je na cestě k umu nejprve potřeba napjaté pozornosti, nezlomné a neúnavné vůle a velké oddanosti, aby člověk pořád opakoval totéž, až se konečně dostaví um. Cvičení ve vlastním smyslu ale začíná teprve tam, kde je hrubá technika zvládnuta, neboť pak teprve může cvičící nechat ustoupit své já, které svou ctižádostí, svou vůlí oslňovat a svým strachem ze selhání stojí rušivě v cestě. Jen pokud já ustoupí, může se zdařit získání a zpevnění pravého středu.

Nejúpornějším odpůrcem na cestě k získání síly středu je tedy „malé“ já, které svou svéhlavostí znovu a znovu ruší osvědčení každého umu. Teprve když se podaří vyřadit vměšování já, může vyvstat dokonalý výkon – jako plod vnitřní zralosti. Pak už rozum není nutný, vůle mlčí, srdce je klidné a člověk blažený a jistý zároveň vykonává to, co umí, bez vlastního přičinění. Do terče už nestřílí on, ale místo něho střílí „to“, síla středu.

Mistrovský výkon je takový, který nekoná já, ale nadpřirozená síla v nás, která teprve když už se já neplete do cesty, podá podivuhodný výkon. Člověk, jenž v nějaké oblasti zakusil *sílu podstaty* a naučil se jí odevzdat, tak stojí na začátku cesty, na které jej nese nový, zbožný a svobodný životní pocit.

Cvičení hara leží v základu nahlédnutí toho, kde jsou v člověku domovem jeho hlubší možnosti a síly a kde v souladu s tím při vykonávání jakéhokoli umění, to znamená během *činnosti*, musí být těžiště pohybuujícího se těla. Ve zpevněném středu se toto těžiště stává druhou přirozeností.

Spíše vnějškově technický rozvoj hara vychází z obecného poznatku, že všechno bdělé konání vztažené k činnosti nebo dílu je řízeno z centra, které vesměs zveme *já*. Já je z různých úhlů přístupné při každém konání, které má vést k úspěchu:

1. Já bere objektivně na zřetel to, co zamýšlí dělat, „uchopuje“ to. Určuje to a drží. Předpokladem toho je, že já rovněž drží *sebe*, tj. při věci, neodbočuje tedy a nepovoluje v upřeném sledování věci, zkrátka zůstává na předmět soustředěno.

2. Teprve díky tomuto soustředění, díky sledování předmětu, při kterém člověk na jedné straně nespouští ze zřetele věc, o kterou jde, a na druhé straně drží sebe v pevné vztaženosti

k ní, se pohonná energie připravená k činnosti proměňuje v cílevědomou vůli. Pouze nepolevující usebrání člověka a sebe kontrolujícího já vytváří přímost a stálost cílené volní síly, která je předpokladem pokroku v technice i úspěchu při výkonu – dokud technika není automatizována!

3. Vnitřní zisk automatizace spočívá ve schopnosti upřeně sledujícího já ustoupit do pozadí. Jakmile již není jáské síly třeba, může výkon kvést. A dále, jakmile je možné činností a dílem bezpečné konání bez účasti já, může člověk uprostřed své činnosti zpozorovat sílu podstaty, která v něm vládne. Tak se může konání stát branou k osvětlení.

4. Já je nejen formální, ve smyslu „osobního já“ neměnnou podmínkou každého předmětného prožívání, ale většinou i jeho „hmotným“ smyslovým centrem. Uzavřen v něm má člověk na mysli především jedno: zachovat se v tomto pomíjivém životě. Jestliže je jeho subjektivní bytí určováno já, člověk se snaží v souladu s tím, jak vnímá svou identitu, prosadit a uchovat a projevuje to svou nikdy nepohasínající touhou po potvrzení a zabezpečení své „pozice“ jakož i nikdy nepohasínající starostí a obavou z umenšení, snížení nebo vůbec zničení. Stále se cítí „ohrožený“ a ve všem, co dělá, hledá jistotu, uplatnění a moc, snaží se zabezpečit, opatřit si lesk a vládu. To je to, co psychologie obecně nazývá „malým já“.

Veškeré malým já nesené konání je prosyceno starostí, že by se výkon mohl nezdařit a tento nezdar by ohrozil pozici já, byť by šlo jen o ztrátu prestiže. Jakou roli hraje strach z blamáže! Všim jásky podmíněným prožíváním a konáním se probouzejí strašidla potřeby uplatnění, obav z bolesti a strachu; neboť ve všem jásky podmíněném prožívání chybí člověku důvěra v sílu jeho podstaty, která odkudsi zabezpečuje a nese jeho postavení ve světě.

5. Já svou nadvládou zpochybňuje každý věcný postoj i každou služebnou orientaci. Dokud výkon činnosti nebo díla záleží pouze na schopnosti předmětného zaměření a soustředěné volní síly, a obojí navíc má svůj zdroj pohonu a svou kontrolní instanci v já dbalém jen sebe, stojí všechno lidské konání na rozhoupané půdě. Pevný základ je nalezen teprve tehdy, když člověk spočívá jinde než v já, tj. je svým vědomím svébyt-

nosti a světa zakotvený ve své podstatě. Právě tam, kde je dalším smyslem konání dokonalost výkonu, se tedy jedná o nalezení těžiště, které ukazuje, že člověk své já nechal být a nyní uvolněně spočívá ve středu své podstaty a z něho jedná.

V rozvinutém středu disponuje člověk silou a spolehlivou přesností výkonů a skutků, kterou nemůže zabezpečit ani nejdokonalejší um, nejnezlomnější vůle a nejnapjatější pozornost. „Dokonale se zdaří jen to, co je konáno z hara.“ Tak jako se život jako celek může naplnit jen tam, kde je člověk jedno se svým zemským středem - i dosvědčení života, ať už jako zápasu, umění nebo lásky, se „podaří“ jen tomu, kdo získal *hara*. Vlastní smysl hara ovšem nespočívá v tak umožněném mistrovství ve světě. Hara spolehlivě umožňuje prožívat přítomnost nadsvětského Bytí, které dosvědčovat je vlastním určením člověka.

HARA V JAPONŠTINĚ*

Všechno, co hara pro Japonce znamená, se odráží v jejich řeči.

Seznámení s významem, který slovo „hara“ o sobě a ve slovních spojeních má, může podstatně prohloubit vhléd do smyslu hara.

Hara doslova znamená, jak už víme, *břicho*. K označení břišní krajiny mají Japonci také slova *fukubu* a *onaka*. *Onaka* znamená doslovně „ctěný střed“ a je dětským a také lidovým označením břicha. Hara, stejně jako *fukubu* a *onaka*, tedy *břicho*, znamená jedním slovem celou oblast od žaludku až po podbřišek. A stejně jako u nás se pak člení na žaludek, japonsky „i“, a to, co je „pod pupkem“. „Pod pupkem“ se řekne *kikai*, a slovo *kikai* hraje určitou úlohu v pevném spojení s pojmem *tanden*, kterým Japonci označují místo asi 5 cm pod pupkem. „*Tanden*“ označuje těžiště jako takové, které je opatrováno ve zpevněném středu (*hara*).

* Autor děkuje za podklady k této kapitole svému někdejšímu japonskému spolupracovníkovi prof. Fumio Hašimotovi z Tokia.

„Hara“ o sobě i ve spojení s jinými slovy má mnohem širší významy než naše břicho. Přirozeně, že se v japonštině nacházejí nejrůznější slovní spojení a obraty vztahující se čistě k fyziologickému významu břicha a k prožitkům, které souvisejí jen s touto sférou. Například: Hara ga itai, „břicho bolí“, nebo hara ga haru, „břicho se nadouvá“ (z množství jídla).

Další paralely k našemu jazyku, které se více týkají duchovního smyslu hara, plynou z toho, že břicho, a sice „mohutné“ břicho, stejně jako u nás, při zření jeho plnosti budí představu nejen tělesného uspokojení, ale také duševní spokojenosti.

Blahobytný břichatý zjev budí stejně jako u nás představu člověka, kterému nic nechybí. Silné břicho pro nás stejně jako pro Japonce přímo vyzařuje klid a spokojenost se sebou i se světem. Japonci mají výraz „haracuzumi“, který znamená „břicho jako bubínek“. Míní se tím břicho v jeho napjaté plnosti, ve které téměř čeká, aby se na ně zabubnovalo, jako by se samo chtělo rozeznít. Haracuzumi wo uco znamená „bubnovat na břicho“ s významem „vést spokojený život“. Zcela běžný je také výraz – každý student jej zná z čínské klasiky – kofuku gekijó, doslova: „udeřit na břicho a vstoupit na zem“. Smysl tohoto vyjádření je spojen s představou národa starých Číňanů za svatých císařů Jaoa a Šuna. Byla to doba „spokojených lidí“. Právě výrazem této spokojenosti je kofuku gekijó. Tehdy lidé pokojně žili a umírali, aniž by se moc starali o stát, nemluvě o tom, že by věnovali nějakou pozornost politickým „ideálům“. A to přece bylo ono! Žili a umírali, jako by žádného císaře nepotřebovali. Lidé byli spokojeni a dělali kofuku gekijó, tedy v pohodě s velkými břichy přešlapovali z nohy na nohu, aniž se hýbali z místa. A není to vždy zlým znamením doby, jakmile i obyčejní lidé začnou mluvit o ctnostech a lásce k vlasti?

Méně pozitivní je obrat: hara (nebo šifuku) wo kojasu, tzn. „namastit si břicho“ (ve smyslu vlastního břicha). Má význam „dosáhnout neoprávněného zisku“ nebo „nechat se podplatit“.

Užíváme obrat: „popadat se smíchy z břicho“, nebo se člověk směje „až ho bolí břicho“, až břicho „puká“. Odpovídající obrat se nachází v japonštině: Hara wo kakaeru – „držet si břicho“; hara no kawa wo joseru – „skládat záhyby na kůži bři-

cha“, obojí ve smyslu „přemáhajícího smíchu“ a hófuku zettó suru „držet si břicho a padnout na záda“.

Dosud šlo o obraty, které mají své obdoby v našem prožívání i jazyce. Teď několik „úplně jiných“:

Japonci mluví o hara no aru (nai) hito, tzn. „muži s (bez) břichem (břicha)“, o hara no dekita (dekite inai) hito, tzn. o muži, který „má hotové (nemá hotové) břicho“; mluví o hara no ókii nebo ókina (případně čiiisai nebo čiiisana) hito jako o „muži s velkým, případně malým břichem“ a stejně tak o hara no hiroi, případně semai hito jako o „muži s velkým, případně hubeným břichem“. Tím vším se ale nemyslí *fyzilogicky* patrná odlišnost, ale *charakterová* skutečnost, duševní a duchovní uzpůsobení. Co znamená hara no aru hito? Právě o tom pojednává celá tato kniha! Na tomto místě proto poskytujeme jen přímé významy, aniž bychom se zevrubněji zabývali jejich souvislostí s břichem a jejich hlubším duchovním významem. Jen předešleme: ustrojení toho, co Japonci myslí pojmem „hara“, se týká pro ně podstatného charakterového a životního určení člověka. Hara je centrum lidského těla – ale tělo je, protože je lidské, více než jen čistě biologicky-psychologickou záležitostí. Znamená zároveň centrum v duchovním, přesněji řečeno přírodně duchovním smyslu. Tak se hara a obraty s tímto pojmem spojené vztahují k charakteru v jeho *celosti*, k základnímu uzpůsobení charakteru, a tím k celkovému stavu člověka, šíře k označení zvláštních duchovních vlastností, na kterých správný celkový stav závisí a kterými se vyjadřuje.

Co tedy znamená hara no aru hito? Odpověď shrnující všechny významy zní: člověk se „*středem*“. Hara no nai hito je v souladu s tím člověk, kterému střed chybí. Člověk, kterému chybí střed, vypadne snadno z rovnováhy. Obráceně: kdo jej má, je vždy v rovnováze. Člověk se středem má ale také něco klidného a obsahujícího. Má lidskou šíři. Právě to míní výraz hara no aru hito. A jestliže tento prvek má být ještě zvlášť vyzvednut, pak se mluví o hara no hiroi hito. Tím se myslí, jako už slovy hara no aru hito, člověk, který má širokou *mysl*, je velkorysý a velkodušný, třeba v postoji ke druhým lidem, ale také

vůči náhlým okolnostem, a pak to znamená nejen způsob vnímání, ale také reagování a posuzování. Protějškem či protikladem toho je hara no nai hito. Člověk se středem má klidný, vyvážený úsudek. Má míru pro to, co je důležité a co nedůležité. Podle ní se skutečnost klidně a nepřekrouceně otevírá ve svých skutečných souvislostech. Hara no aru hito nechává skutečnost klidně přicházet k sobě; nic jej nemůže vyděsit, nic jej nevyštve z jeho uvolněné připravenosti. Tak tomu ovšem není proto, že by měl tlustou kůži, ale na základě určitého vnitřního stavu. Charakteristická pro něj je hlubinná elastičnost, díky které se člověk ke každé zvláštní situaci odpovídajícím způsobem „staví“ a chová se s největší samozřejmostí a klidem. Tak obrat hara no aru hito také zcela bezprostředně znamená: člověk, který v daném okamžiku ví, co má dělat. Nic jej nevyvede z míry. Když náhle vypukne požár a všichni křičí jeden přes druhého, pak hara no aru hito dělá úplně klidně a bezprostředně to správné, sleduje směr větru, zachraňuje, co je důležité, nosí vodu a jedná bez zadrhnutí, samozřejmě v souladu se situací a jasně. Hara no nai hito je toho všeho právě protikladem.

Hara no nai hito označuje člověka bez klidného úsudku. Chybí mu míra, proměněná ve druhou přirozenost. Reaguje nahodile a subjektivně, svévolně a trhavě; neumí rozlišit mezi důležitým a nedůležitým, podstatným a nepodstatným. Jeho úsudek se nezakládá na věci, ale na okamžitých faktorech a subjektivních základech úsudku, jako jsou nálada, rozmar, „nervy“. Hara no nai hito se bojí, je nervózní, a sice ne proto, že by byl zvláště „citlivý“ nebo měl zvláště labilní nervy, ale protože mu chybí osa, díky které by se nedal vytlačit ze svého středu a dokázal by se ke každé situaci postavit souhlasně s podnětem a věcně. Hara no nai hito je jednostranný a strnulý, uváznutý hlavou nebo srdcem a nepevný. Při náhlých vážných situacích reaguje buď tvrdošíjnou svéhlavostí, nebo úplně bez směru.

Hara je v tomto směru jen z velmi nepatrné části nadáním. Především je výsledkem stálého cvičení a kázně, tedy plodem sobě zodpovědného osobního vývoje. To Japonci míní, když mluví o hara no dekita hito, o člověku, který ve vztahu k břichu, tzn. se sebou, je „hotov“, tedy je zralý. Jestliže k tomuto vývoji nedojde, pak máme hara no dekite inai hito. Tím se

myslí člověk, který zůstal *nezralý*, který je v duchovním smyslu příliš mlád. Japonci také říkají: hara no dekite inai wa hito no ue ni tacu koto ga dekinai: člověk, který ještě nemá hotové břicho, který nemůže stanout nad druhým (není schopen vést). To nesouvisí pouze s věkem. Mladí lidé jsou často charakterizováni slovy: wakai keredomo hara ga dekite iru. Je sice mladý, ale už má „hotové břicho“. Nicméně zpravidla slova hara no dekita hito v první řadě sedí na starší lidi, už proto, že plod duševního a duchovního cvičení potřebuje ke svému zrání čas.

Teprve ve vztahu k tomuto zralejšímu člověku, hara no dekita hito, se dá mluvit o hara no ókii hito, člověku s velkým břichem. Přitom slovo ókii, „velký“, má svůj zvláštní zvuk jen ve spojení s hara. Znamená to, jak už jsme výše řekli, velkorysý, velkodušný, velkomyslný, se širokým srdcem, to všechno ale nikdy ve smyslu slabošské ústupnosti. Japonci mají v souvislosti s pojmem hara no ókii hito obrat seidaku awase nomu, doslova: „spolknout společně čisté i kalné“, ve smyslu „přijímat“, ba ještě více „všechno vítat“ a „všemu dát své místo“. Jako typický příklad této kvality se vždy uvádí Saigó Takamori.* Byl znám tím, že nikdy o nikom neřekl nic špatného. Ať byl člověk sebedělnější, uměl mu dát „jeho místo“ a také se od něho ještě něco učit. Proto byl schopen nejen snášet obtíže, pokud jej zasáhly, ale dokonce je vítat; ze všeho dokázal něco získat. V tomto postoji je vůbec patrné cosi specificky japonského. Japonci nemají rádi moralizující klasifikaci, ačkoli u nich samozřejmě také existuje. Typicky japonský je však postoj, který je schopen přitakávat životu *takovému, jaký je*, přijímat jej v jeho konkrétní jedinečnosti a netřídít jej podle racionálně a eticky daných klišé nebo schémat. Každopádně je to lidový ideál, vedle kterého je veškeré neplodné reptání vnímá-

* Saigó Takamori (1827-1877) byl samuraj nižšího původu z knížectví Sacuma, tradičně nepřátelského vládě Tokugawů. Podílel se na svržení Šógunátu a stanul v nově vytvořené vládě. Jakmile však zjistil, že nová vláda chce zemi otevřít světu a že nová doba se obrátí i proti výsadám samurajů, odstoupil z ní. V Sacumě jej vzbouření samurajové přinutili, aby stanul v jejich čele v boji s vládními jednotkami. Když podlehl, Saigó spáchal sebevraždu. Stal se populárním hrdinou své doby a vláda se proti jeho glorifikaci nestavěla, neboť představoval zároveň obraz konce starých časů. - Pozn. pfekl.

no jako slabošské a každé úzkoprsé odsuzování jako ubohé. Mnozí Japonci se proto také pozastavují nad Konfuciovým výrokem varujícím před stykem se špatnými lidmi a nad lidovým rčením šu ni madžireba, akaku naru, tzn. „dotkne-li se člověk červené, sám zčervená“. Vnímají toto pojetí jako malodušné a nedostatečné a proti němu kladou postoj hara no ókii hito, který se nespokojí se zničením nízkého, ale stále je připraven nacházet ve všem to pozitivní.

Hara no čiaisai hito, člověk s malým břichem, je vždy také hara no dekite inai hito, tedy ten, kdo nemá hotové břicho. V každém ohledu je obrazem nezralosti. Ve styku s druhými lidmi je stísněný, snadno se rozčílí, je dotčený jednou tím, podruhé oním a zahání tím druhé. Na druhé straně jej těší lichocením a drží s těmi, kdo souhlasí s jeho názory. Hara no čiaisai hito rovněž neumí zacházet s temnými stránkami tohoto světa. Je malým moralistou, který má v podstatě strach před skutečně čistým. Má komplex méněcennosti a – jak je u tohoto typu běžné – zároveň sklony k přeceňování. „Sobecký“ a sebestředně se zajišťující člověk nemůže být nikdy hara no hito, a naopak skutečný hara no aru hito se svou prostrannou připraveností je rovněž vždy uvolněný ve všech záležitostech, které se ho týkají.

Tak je tedy „hara“ něco, čím získává člověk celé své zvláštní uzpůsobení, ba vlastně se dá říct, že se teprve vůbec stává „celým člověkem“. Pokud ale hara chybí, člověk ještě není „celý“. Toto pojetí se zřetelně vyjadřuje i v jiných jazykových obrazech. Když se o nějaké činnosti řekne, že se děje „s břichem“, pak se tím myslí, že ji nevykonává určitá oddělená funkce, speciální orgán, ale člověk jako celek. V tomto smyslu se mluví například o hara-goe, „břišním hlase“, nebo o hara de kangaeru, „myšlení břichem“.

Hara ve vlastním smyslu nemá nic do činění s fyzickou objemností těla, tedy s velkým břichem. Lidé bez vnějškového břicha mohou mít břicho v duchovním smyslu, a naopak skutečně břichatí lidé nemusí mít duchovní břicho. To by mohlo budít zdání, že zde neexistuje vůbec žádná fyziologická souvislost. Ve skutečnosti však fyziologický vztah existuje, jen není při pohledu na vnější velikostní poměry tak snadno čitelný. První tušení zde popisované psychologické souvislosti

může nejnázne vysvitnout na základě upozornění na skutečnost břišního hlasu. Břišní hlas vychází skutečně z břicha a člověk, který mluví z hrtanu, nosově nebo z prsou, je v dané chvíli nebo vůbec jiný než ten, kdo mluví z břicha. Každý tyto rozdíly zná a ví také, že jeho vlastní hlasy představují projevy různých nálad a duchovních postojů. Hrůza člověka zbavuje hlasu. Bolest, strach, ba už starost mohou vést k tomu, že člověku hlas více nebo méně vážne v hrdle nebo alespoň zní poněkud stísněně. Kdo se naučil dávat na to trochu pozor, může z proměn hlasu mluvčího bez obtíží odvozovat rozličné proměny nálad a postojů. Tady se touto záležitostí blíže zabývat nebudeme. Uvědomme si však vztah obdoby vnitřního postoje a „břicha“ ve fyzickém smyslu. O hara se v první řadě vždy mluví v duchovním smyslu, ale právě tato „duchovnost“ má svou fyzickou obdobu. Tak Japonci rozlišují zcela obecně hlas, který vychází jen z úst, hlas ze srdce a hlas vycházející z břicha a velmi jemně zaznamenávají fyziologický význam těchto rozdílů. Hara-goe, hlas vycházející z břicha, je hodnocen jako výraz integrované celosti a úplného zúčastnění. Právě břišní hlasy vždy dosvědčují objem a hloubku. Kdo říká hluboké věci z hrtanu, tomu nikdo nevěří, ten je ztracen.

Mistr posuzuje stupeň zralosti žáka na základě zvukového zabarvení jeho hlasu a Japonci obecně dbají na hlas svého protějšku. Věří jen hlasům, které „přicházejí z břicha“.

Slova hara de kangaeru vypovídají ve vztahu k myšlení stejně jako hara-goe ve vztahu k hlasu o účasti celého člověka, označují tedy celostní lidské myšlení. Hara de kangaeru stojí v protikladu k atama de kangaeru nebo dokonce atama no saki de kangaeru, „myslet hlavou“ nebo dokonce „špičkou hlavy“. Japonci říkají: Koko de kangaeru no wa ikemasen, a klepou si přitom na čelo. „Tady se nemusí myslet“, a rádi k tomu dodávají: „Hara de kangaenasai!“ - Myslete, prosím, břichem! To znamená: „ne tak rozumářsky, intelektuálně, ale hlouběji, prosím, jako celý člověk, ze své podstaty!“ Ale to všechno má jeden předpoklad: Člověk musí „mít břicho“. Tak existuje obrat: Hara no nai hito wa, hara de kangaeru koto ga dekinai. Člověk bez břicha neumí myslet břichem. To není tautologie. I člověk bez břicha může někdy myslet břichem. Ale to, na čem záleží, není

momentální, ale habituální postoj, tzn. dispozice, která se stala konstitucí a která se pak v aktuální situaci se samozřejmostí osvědčí. V této souvislosti je zajímavé také japonské označení „plánu“, fukuan, což doslova znamená „břišní návrh“. Jen to, co má základ v břiše – jak zaznívá v tomto výrazu – v sobě nese „dlouhý výhled“, „půdu“ a „stabilitu“, na rozdíl od nejistého, náhodného nápadu nebo jen rozumové úvahy.

Tak se stává stále zřetelnějším, že slovo „hara“ označuje něco, co člověku, který hara má, dává zvláštní schopnosti – jak aktivní, tak pasivní (receptivní). Hara člověku zprostředkovává zkušenosti, které přesahují pět smyslů, ale nekryjí se se zkušenostmi na základě instinktu nebo intuice. „Hara“ znamená zahrnující, přijímající a utvářející orgán, kterým je v podstatě „celý člověk“, jenž je také schopen se jako celý člověk osvědčit. Už jsme viděli, jak *cvičení* hara člověka vyzvedává ze zaujatosti vlastním malým já, která jej omezuje, a osvobozuje jej ke konání z jeho celosti.

Sebevědomí zakotvené v hara je vědomím svébytnosti, která znamená více než pouhé já, a tedy jednak není nezbytně dotčeno tam, kde je já dotčeno nebo zraněno, a jednak toho zahrnuje více a má širší schopnosti než malé lidské já. V této souvislosti je třeba zmínit zajímavý pojem, který má v japonském prostředí významnou úlohu: jde o *haragei*, doslova „břišní umění“.

Haragei je každé umění, které je vykonáváno z břicha, a tím zároveň každé umění; neboť jen z hara může být činnost dovezena na výši. V lidském prostoru může dokonalost rozkvést jen v člověku, který dosáhl své *celosti*. Tak získává v pojmu haragei japonské vědomí hara svůj vrchol. Kdo ovládá haragei, ten „toho“ v určité míře dosáhl. Všechna umění označovaná jako cesta, cesta čaje, cesta luku, cesta sezení, cesta meče atd., jsou vzhledem ke své ideji a ve své nejvyšší formě haragei. Ale také už v denním životě charakterizuje právě vztahy člověka k člověku, přechodné i trvalé, haragei. Tak například rozhovor. Pravý rozhovor musí být veden dá se říct od břicha k břichu, nejen hlavou a ústy. Hlava a ústa jsou, když je to v pořádku, jen orgány, nikoli svébytné síly. Uvedme však určitý příklad haragei: Po

ulici jde muž. V odstupu několika metrů jej následuje druhý. Muž vpředu, aniž by se otočil, pociťuje: „Ten za mnou má vůči mně něco za lubem.“ Kráčí však klidně dál, aniž by se otáčel. Muž, který jej sleduje a skutečně plánuje přepadení, vnímá: „Ten muž přede mnou cítí, co zamýšlím“, a zvažuje: „Musí být silný“ – a řekne si: „Nechám to raději být“. V tomto případě je patrné haragei na obou stranách. Ve vztahu k muži vpředu to znamená vnímavost. Zároveň to ale znamená vyzařování, které zasáhne druhého. U lupiče zde je haragei také schopnost, lépe řečeno „celkový stav“, na základě kterého bezprostředně pociťuje sílu druhého, který přece nedělá vůbec nic jiného, než že před ním klidně kráčí dál. Je nasnadě mluvit zde o „tušení“ nebo „intuici“, a přece ani jeden z těchto pojmů nevystihuje skutečnou povahu věci. Není to jen tušení, ale faktické vnímání reality, není to náhlá intuice, ale osvědčení trvale nastavené antény. A navíc se tam, kde mluvíme o haragei, ukazuje nejen otevřené přijímání, ale také působící síla. Člověk ve stavu haragei není pouze jemným přijímačem, ale zároveň výkonným vysílačem. Rovněž sem a tam v zenových otázkách a odpovědích je haragei. S rozumem a pěti smysly se tady nevystačí. A přece není haragei něčím „nadpřirozeným“ – pokud neuvažuje s těmi, pro které přirozené zahrnuje pouze to, co jsou schopni vnímat svými pěti smysly a rozumem. Dalo by se obráceně říct: Haragei znamená právě plnou možnost projevu „přírody“, která je „omezena“ pěti smysly a intelektem.

Jak je vidět, s přijetím potenciálu hara a jeho vrcholem v haragei dochází k proměně lidských schopností. Člověk vnímá skutečnost jemněji, je schopen se k vjemům jinak postavit; zpracovává vjemy a reaguje v důsledku toho rovněž jinak, a konečně něco jiného z něho vyzařuje. Působí na základě jiné síly a má na svůj protějšek jiný vliv. Lze sledovat tři základní vztahy k životu a světu: *přijímání*, *vnitřní zpracování* a *odpověď*, které se proměňují ve smyslu rozšíření, prohloubení a stupňování celkové osobnosti. Ta celkově sílí a roste do šířky i do hloubky.

Na příkladu muže, který jednak bezprostředně pocítí ze zadu se blížícího nepřítele a jednak se žádným způsobem nedá vyvést z klidu a tímto klidem drží druhého v šachu, jsou zvláště patrné duchovní vlastnosti, na které Japonci myslí, jakmile

se mluví o hara: bezpodmínečný, tedy na žádné okolnosti závislý klid, ale zároveň stupňovaná citlivost a vnímavost ve spojení se stupňovanou připraveností na každé překvapení a se schopností bleskurychlého rozhodování. Předpokladem je vždy skutečná uvolněnost.

V češtině máme označení, které velmi dobře reprodukuje jeden japonský výraz. Mluvíme o „dobře posazeném člověku“. Odpovídající japonský základní pojem v souvislosti s hara je hara ga suwatte iru (případně suwatte inai), což znamená někoho, kdo je usazený v břichu, u koho břicho „sedí“ (případně „nesedí“). Protikladem k tomu je hara ga tacu (haradaši), tzn. „někomu povstává břicho“, což znamená tolik jako vzkypět, rozhněvat se, „nadzvednout se“. V té souvislosti bychom mohli říct: dobře posazeného člověka jen tak něco nenadzvedne. Japonci v souvislosti s hara suwatte imasu, tedy s „dobře posazeným břichem“ nemyslí jen na související „nepohnutost“ (ne nepohyblivost) srdce, neotřesitelný klid myslí a široce založenou uvolněnost (opak křečovitosti), ale také na tím daný předpoklad situaci uměřené, rychlé a zacílené průbojnosti. „Nepohnutost“, kterou se vyznačuje „dobře posazený“, tedy znamená setrvalost uvolněné mysli, ve které je člověk vždy také na všechno „připravený“. Dokáže reagovat „přiměřeně“ každé situaci a nic jej nepřevrhne.

Sezení, které je správné nejen vnějškově, ale i vnitřně, je možné jen s hara. Tak se hara ga suwatte imasu, sezení s hara, nevztahuje jen na pozici a „váhu“ břicha v celku těla; ve významu slova zaznívá i „vyladění“ stabilního sezení. Tato stabilita znamená zároveň vnější i vnitřní rovnováhu, znamená tedy, že vnitřní střed je v těle lokalizován na správném místě a správným uložením těžiště v těle je také živě zachován vnitřní střed. Tak mohou Japonci také říct: Hara ga suwatte iru toki ni wa čušin ga šita ni aru ga - „u dobře posazeného břicha se nachází střed dole“. Hara ga tacu to ue e icuru, „když břicho povstává, posouvá se střed nahoru“ - a to má zároveň význam: Střed je posunutý do horní oblasti, proto je celkové držení nepevné a stabilita je porušena.

Jak suwatte iru i tacu se vyskytuje v nepřechodném a také v přechodném významu. Tak se říká: Hara wo sueru - „usadit

břicho, případně nechat sedět“, například ve spojení hara wo suete šogoto ni kakaru = s usazeným břichem, tedy s rozlehlou uvolněností se dát do práce, případně do věci.

Jde tedy vždy o jedno: být takový, aby byl získán a zabezpečen pravý střed. Kvůli dosažení toho musí člověk břicho cvičit, otužovat = hara wo neru. V tom smyslu se právě během války hodně mluvilo o „hara wo neru“. Bylo to jedno z hlavních hesel, když šlo o vyburcování všech sil. Ale na cestě, a tedy i na cestě každého umění, znamená hara wo neru nevyhnutelné průpravné cvičení a stálé cvičení. V tom smyslu je hara no nereta hito, „člověk se cvičeným břichem“, vždy cílem, stejně jako na druhé straně hara no nerete inai hito, „člověk s necvičeným břichem“, znamená tolik co „začátečník“, který ještě nemá vědomě zformované a upevněné „břicho“, a tedy mu chybí stabilní střed, na kterém při sebeuskutečnění lidského bytí vůbec a na každé „cestě“ především záleží.

Znovu je třeba upozornit na to, že jednoduchý překlad slov hara wo neru jako „otužovat břicho“ v nás nerozezná duchovní, celostně lidský význam, který ve vlastním smyslu má. Na druhé straně se ale jedná skutečně zároveň o „tělesné“ cvičení, které se přednostně týká podbřišku. Tak hara ni sueru znamená doslova: „nechat sedět v břiše“, ale má i význam: „něco na sobě nechat spočinout, snést, strpět, vydržet, polknout, přijmout“. V tomto pojmu však pro Japonce nezaznívá žádná rezignace. Mnohem spíše se zde v protikladu k chybnému pojetí, při kterém člověku hned „břicho vstává“, tedy jej to „nadzdvihuje“, jedná o to, aby člověk zaujal postoj, ve kterém záležitosti, které jej třeba i rozechvějí nebo nadzvednou, automaticky „stlačil dolů“ - a sice opravdu zamáčknu do beder tím, že zpevní podbřišek. (Později si ukážeme, že tato činnost je něco zcela jiného než vytěsňování.) Má to jistě - záleží na cvičenosti - své hranice, za kterými, jak říkáme, to praská ve švech, nebo jak říkají Japonci: „pukne“ břicho, každopádně člověk danou věc už nedokáže udržet v břiše: Ano hito no kotoba wa hara ni suekaneta - nedokázal jsem už jeho slova nechat sedět v břiše (= snášet) - a tehdy právě břicho povstává (har ga tacu), dochází k haradaši (zvedání se břicha), to znamená: hněv stoupl a propukl - zatímco předtím nebyl „potlačován“ nebo „vytěs-

něh“, ale jeho vývoj nebyl vůbec připuštěn. Nyní ale může dojít k tomu, že se člověk právě obráceně do svého hněvu vloží, tzn. v tranzitivním smyslu „postaví břicho“. To Japonci označují slovy hara wo tateru.

Výraz hara wo tateru pak znamená „hněv“, především na základě hluboce pociťované nespravedlivosti.

Zvláště poučným obratem je spojení hara se slovem muši – „břišními červy“. Známe také výraz „co mě žere“ – znamená to něco jiného než „leží mi v žaludku“. Řekne-li se „něco mě žere“, jako se říká, „něco ve mě hryže“, pak věc sedí hlouběji. K lokalizaci této „hloubky“ připadá v naší kulturní oblasti teprve v poslední řadě v úvahu podbříšek; nemíní se přece to, co člověk pocítí například při strachu ve střevech. Když mluvíme o „červech“, spíše myslíme na „žraní“ v oblasti žaludkového důlku nebo v prsou. To, že Japonci kladou tyto „červy“ do středu těla, asi souvisí s tím, že tím myslí na celkové rozladění postiženého.

Japonci říkají: Hara no muši ga osamaranai = břišní červi nemají klid, nebo hara no muši ga šóci senu = břišní červi nechtějí přisvědčit, neodpovídají, ve smyslu: nedá se ubránit návalu vzteku. Tento obrat se užívá jen v této negativní formě. Osamaru znamená „dát se do pořádku“. Například kuni ga osamaru, „stát je v pořádku“. Rovněž význam slova osamaru tedy ukazuje na celostní lidský význam věty hara no muši ga osamaru. A tak označuje hara no muši podobu celkového stavu člověka, který nějak vypadl z řádu. Hara no muši ve spojení s osamaranai znamená poruchu ohrožující střed, která je vnímána jako v duši vrtající svízele. A pak existuje ještě hara no muši ve významu nepořádku, který člověku něco *ohlašuje*. Mluví se o muši no širase, o „zprávě červů“ – ve významu „předtuchy“ s jasnoživým podtextem. Například zemře přítel – den předtím se člověk necítí úplně v pořádku – tehdy Japonci říkají: muši ga širaseta nebo muši no širase ga atta, červi to ohlašují.

Jestliže hara no muši ga osamaranai (červi nemají klid), pak může dojít k tomu, že „se břicho dme“. A pak hrozí haraise, vybití hněvu, kdy si člověk „náhražkovým“ jednáním opatřuje „volnost“, protože vlastní podnět hněvu nemůže rozbít.

Slovo ise ve složeném slově haraise je substantivní formou slovesa ijasu = léčit, uzdravovat. Toto slovo se samotné užívá jen v doslovném, medicínském významu. Ale ve spojení s hara to znamená „odreagovat“ a v tom smyslu i „utišit břicho“. Haraise označuje aktivitu, byť i nerozumnou, která slouží k vyrovnání hněvu, kompenzaci. Například haraise ni mado wo kowasu = rozbít okno kvůli uzdravení břicha (utišení hněvu). Ale něco takového je právě typické pro člověka, kterému chybí cvičené břicho! Tedy hara no aru hito wa haraise ni koto wo šitari wa šinai. Člověk s břichem nejedná na základě haraise.

Hara je sídlem dobrých i zlých záměrů, skrytým místem, na kterém má člověk to nebo ono „za lubem“. Japonsky se řekne: Kuši wa warui keredomo hara no naka ni wa nani mo nai = ačkoli má „zlá ústa“ (ostrý jazyk, dobře proříznutou pusou), nemá nic (zlého) v břiše. Tento obrat odpovídá zhruba našemu „hrozná držka, ale jinak dobrá ženská“.

Obráceně se říká: Hara ni ičimocu aru hito, člověk, kterému vězí kousek v břiše, ve významu: Někdo, kdo něco skrývá, ať už právě teď, nebo jde o jeho charakterové založení, jako „zá-ludný“, „úskočný“. Slovo ičimocu má přitom v japonštině zvláštní význam, označuje „malou věc, ze které může vzejít něco velkého“. Tak je kokan no ičimocu – „kousek mezi nohama“ lidovým označením varlat. Opak hara ni ičimocu aru hito je člověk, který prostě hara no naka wo watte misemasu, odhaluje nitro břicha, otevírá břicho, což znamená „vyjadřuje se zcela upřímně“, a hara no naka wo watte hanašiau – baví se s někým a otevírá přitom nitro břicha. Ve stejném smyslu se upřímnost opisuje slovy hara no waru nebo hara wo miseru.

Jestliže si člověk u někoho není jist, co má za lubem nebo jestli nemá něco za lubem, pak je třeba jeho záměry odhalit: hara wo saguru, v překladu „ohmatat jeho břicho“. Kdo ale za lubem vůbec nic nemá a je takhle ohmatáván, ten se hněvivě ohradí, že se tady itakunai hara wo sagureru = ohmatává břicho, které vůbec nebolí, to znamená, že se mnou nic v nepořádku není, „jedná se se mnou tedy neprávem jako s podezřelým“. Právo si takhle stěžovat má ovšem jen hara no kirei no hito, člověk s čistým břichem, tedy ten, kdo nemá žádné zlé

záměry, ne však člověk špatný, hara no kuroi (haraguroi) hito, člověk s černým břichem, ve kterém vězí spousta zlých zá-
měrů.

A na závěr ještě dva výrazy charakterizující ústřední vý-
znam břicha: Se ni hara wa kaerarenu (přísloví:) „Za záda se
břicho nedá vyměnit“ - s významem „člověk nedá něco pod-
statného za něco nepodstatného“. A konečně známé harakiri.
Hara wo kiru znamená rozpárání břicha (u samuraje se ozna-
čuje slovem seppuku, u měšťana harakiri). Řez je veden tam,
kde se podle Japonců nachází vlastní sídlo života.

HARA VE SVĚM OBECNĚ LIDSKÉM VÝZNAMU

HARA Z VÝCHODNÍHO A ZÁPADNÍHO POHLEDU

Zásadní význam středu těla

V dosavadním vyličení šlo o hara jako fenomén v japonském životě. Kdyby se však za slovem hara neskrývalo nic víc než součást východní životní praxe, pak by zájem o ně sloužil spíše etnologii. Smysl výkladu by potom spočíval právě v prohloubení poznání obyvatel Východu a jejich způsobu života. Čím déle se však člověk zabývá hara a tím, jak je v Japonsku chápáno, tím více se ukazuje, že pojmem „hara“ se nepopisuje jen japonský, ale obecně lidský fenomén. Dotýkáme se tak ústředního faktoru v lidském životě, jehož poznání a cvičení se k nám rovněž vztahuje.

Všeobecně lidský význam hara vysvítá už z příkladů z japonského života. Stane se však člověku jistotou, jakmile sám začne hara *cvičit*. Ze zkušeností, které cvičení hara přináší, nabýváme jasnozřivého vidění toho, že v hara je skryt člověku původně daný „poklad života“, který se ztrácí v průběhu vývoje k samostatnému já a jehož opětovné objevení je předpokladem lidského zdraví, zralosti a naplnění.

Je nepochybné, že rozhodnutí o významu hara pro nás může nakonec padnout jen se zřetelem na stupnici hodnot západního světonázoru. Právě v míře, v jaké se celek západní tradice a kultury odlišuje od východní, musí být jiná i důležitost hara. Zařazení a hodnocení hara musí být odlišné v souvislosti s tím, který pól ve vztahu „mužského“ a „ženského“ prvku, jangu a jinu, „nebe“ a „země“ v kultuře převládá.

Na základě svérázu svého ducha i na základě křesťanské tradice se západnímu člověku nejprve jeví nejen udivující, ale i cizí, že by nalezení „pravého středu“ mělo být možné jen cestou přemístění těžiště *dolů*. Je to skutečně závazné i pro západního člověka? Konečná odpověď na tuto otázku předpokládá

přesnější vhled do podstaty, podmínek rozvoje a působení hara. Na tomto místě řekněme předběžně jen tolik:

Z pohledu západního člověka hrají „srdce“ a „hlava“, tedy prostory individuální duše a objektivního ducha nejen ve svém světském, ale i transcendentním významu jinou a závažnější úlohu než na Východě. Ani individualitě člověka se na Východě nikdy nepřiměřoval stejný význam jako u nás. Rovněž „duch“ nezískal nikdy význam, jaký má pro západní lidstvo; ať už se jedná o ducha ve smyslu „rácia“ nebo o „objektivního ducha“ zhmotněného v řádu hodnot a výkonů, nebo o logos jako transcendentního ducha.

Ať už byla závažnost „zemského středu“, tzn. dolního centra ve srovnání s výše položenými centry jakákoli, i Východ zná „koloběh světla“, který obíhá zemský střed, ale nezbytně v něm neústí. Jedno můžeme předjímat: Bez připuštění a vývoje základního centra nedojde u člověka ke skutečně proměňujícímu otevření vyšších center. I tam, kde se hledá smysl v proměně, která je nakonec orientována logocentricky a osvědčí se osobně v prostoru rozvoje individuální duše, nelze význam dolního centra, které skrývá *počátek*, přejít. Realizace ducha ve vlastním smyslu je možná teprve na základě zrušení jáského ducha, který vše fixuje a podmiňuje vzdálení se podstatě. K tomuto „zrušení“ jako spolehlivé proměně dochází na cestě *plynutí s původní, protiklady předcházející jednotou života*, kterou ztělesňuje hara. Kdekoli západní člověk nalézal cestu ke světlým výšinám nejen racionálním poznáním, ale proměnou sebe, bylo to možné jen proto, že nejprve prošel temnou „hlubinou“. Každému pravému vzestupu do nebes ducha předchází sestup do středu země.

Evropský postoj k břichu

Každý má více nebo méně vědomou představu o tom, jak by měl člověk vypadat, a tedy jak by chtěl vypadat on sám. Na základě této představy hodnotí postavu druhých a sám trpí nesouladem mezi obrazem své představy a svou skutečnou podobou. A ještě více, než se obecně ví, je sebecit člověka spouštěván nevědomým hodnocením vlastního zjevu.

Obraz dokonalé postavy, který člověk více nebo méně vědomě chová v nitru, je rozličný v závislosti na charakteru, věku, životním postoji, duchovní tradici a módě. Vždy ale představovaný ideál určují tři faktory: objem, souměrnost a obrys. Podle toho může určitá podoba vnitřnímu obrazu odporovat, protože je příliš plná, nebo příliš hubená, protože neodpovídá „správným“ proporcím vzhledem k těžišti její váhy, protože je příliš uzavřená, příliš ostře vymezená, nebo naopak bez jasných obrysů.

Při vši různosti v jednotlivostech má západní člověk až do našich dnů odpor k velké plnosti těla; hledá harmonii tvaru, která má těžiště svého řádu spíše „nahore“ než „dole“, a upřednostňuje spíše „sevřenost“ než přílišnou „rozlehlost“. A to všechno dohromady se ohlašuje v jednomyslném odmítání břicha! Nic západnímu ideálu krásy neprotiřečí tolik jako baňaté břicho.

Něco jiného než odmítání příliš velkého břicha je na Západě velmi rozšířený postoj vůči břichu vůbec. „Dobrá figura“, která ovládá západní představu pěkného člověka, je téměř bez břicha. U mladistvého těla je to pochopitelné, ale od určitého věku je naprosto přirozený přírůstek objemu odmítán a potlačován. A ležérní bezstarostnost, se kterou se ke statnosti svého břicha zjevně přiznávají hostinský od Zlatého lva, důstojný pan farář, blahobytný pan ředitel školy nebo laskavý strýc Alfréd, je brána na vědomí s chápavým úsměvem vyhrazeným pro kategorii lidí, jejichž existenci sice naprosto akceptujeme, ale s jejichž zjevem se naprosto neztotožňujeme.

Odmítání břicha má různé důvody: jedním je určitě představa zdraví, které se zdá být při překročení určité míry ohroženo. Druhým je určitý módou vytyčený nebo hlouběji podmíněný ideál krásy. Třetí má duchovní kořen. V „baňatém břichu“ nebo jeho základu se právem spatřuje zcela neduchovní zhmotnění nebo dokonce ztučnění, tedy nedostatek transparency. Z tohoto pohledu se břicho jeví především jako místo „nižších“ smyslů a jeho plnost je znamením toho, že je jimi člověk ovládán.

K tomu se řadí i ztotožnění „břicha“ s úbytkem veškeré, zvláště také duchovní pružnosti, tedy s těžkopádností. Ta od-

poruje západnímu puzení k tělesné i duchovní pohyblivosti a obecné „tendenci směrem vzhůru“.

Úsilí o překonání gravitace je pro duchovní bytost člověka velmi přirozené. Ale neodporuje popření prostě „těžkého“ spojení se zemí a středu těla, který toto spojení ohlašuje, zákonu lidského pozemského života?

Vzhledem k radikálnímu odmítnutí břicha, které místo pochopitelného odmítnutí nemírnosti přílišného břicha ustavuje nepřirozeně zásadní odmítání břicha, je poučné a pro mnohé překvapivé seznámit se jednou s tím, že ve ztvárněních nahého těla v evropském umění se jen zřídka dá pozorovat odmítání břicha.

Ve výkyvech znázorňování lidského těla se odráží proměny životního postoje v různých dobách; můžeme vnímat jednotu nebe a země v klasickém antickém umění a střídavé přitakání pozemskému životu se smyslovými radostmi nebo duchovní nasměrování k „nebi“ v různých epochách evropské kultury. To, že *těžiště* těla spočívá v jeho středu, což někdy vede i k určitému zdůrazňování břicha, se zdá být zvláště u zpodobení ženského těla zcela samozřejmé, jako by to patřilo k přirozené kráse člověka. Musíme rozlišovat v zásadě dvojí: těžiště v břiše, případně břicho jako těžiště těla, a „vypasené břicho“! Záleží na uznání těžiště ve středu těla, zcela nezávisle na objemu trupu; ve kterém leží. Dnešní běžné odmítání břicha je přirozeným svědectvím pobloudilého ducha do té míry, jak se v něm ohlašuje ztráta instinktu i v ohledu skutečného těžiště.

Přirozené hara

V nereflektovaném ano přirozenému břichu, s jakým se setkáváme nejen ve výtvarném umění, ale i v postoji obyčejných lidí, se ovšem neohlašuje disponování hara, nemluvě o vědění o hara.

Hara v plném významu není prostě už tam, kde se jen nevědomě objeví příznání k přirozenému středu, ale teprve tam, kde se významu těžiště dotýká zkušenost a ta *vědomě* určuje postoj. A přece má plně vědomá forma prožívání hara, s jakou

se setkáváme v Japonsku a jejíž rozvíjení je podle našeho názoru určeno i Evropanům, svého předchůdce ve fenoménu „přirozeného hara“. Krátké upozornění na přirozené hara, které se objevuje i u nás, může přispět k odstranění pochyb, že by v případě přisvědčení hara mohlo pro Evropany jít o něco nezápadního, a tedy umělého.

Hara vnímané jako kořenový prostor lidského Bytí je základní daností lidského života. Stejně jako trávení, tlukot srdce a dech, hara představuje přirozenou sílu, díky které žijeme a bez které nemůžeme žít. Hara totiž znamená nepřerušené spojení s „přírodou“ jako prostorem a silou původního života, odlišné od „ducha“. Zakotvení lidského života v prostoru pramenných a kořenových sil přírody se stává jevem, kterému je třeba věnovat pozornost, neboť vývoj člověka od čistě živé bytosti k jásky orientovanému vědomí toto zakotvení ohrožuje. To, že spojení s nosným a obnovujícím celkem původní zemské síly přetrvá vznik já, není samozřejmé. Mnohem spíše určitým způsobem vyznačuje člověka, který je má a který se ve světě vyjímá a působí jinak než ti, kteří toto spojení ztratili.

Hara je tělesná síla člověka stojící mimo dobro a zlo. A přitom je její rozvoj předpokladem vývoje k vyšším stupňům lidství. Hara představuje pojem původního sepětí člověka se silami *většího života*, který se v něm ztělesňuje. O sobě hara znamená dar života, který člověk dostává bez svého přičinění. Protože se ale v průběhu vývoje jáského vědomí spojení s prvotními přírodními silami a jejich řádem ztrácí, stává se hara úkolem. V míře, v jaké se člověk převážně opírá o své já a nahrazuje přirozené síly svých kořenů racionalitou a vůlí, musí se s nimi zase vědomě spojit.

Existují však lidé, jejichž původní sepětí s velkou přírodou je tak silné, že je nikdy neztratí, takže jí ve svém vědomí sebe i životním pocitu zůstávají živeni, nezávisle na tom, jak vysoko se vyvinou jako duchovní bytosti a co jim osud přinese. Pak se dá říct: tyto lidé mají přirozeně, i když nevědomě hara.

Člověk s přirozeným hara je ten, kdo nevypadne tak snadno ze svého středu, a pokud se mu to přihodí, zase se v něm sám od sebe usadí. Síla, která je díky jeho zakotvení v prostoru

kořenů síly přítomna jako faktor, který od základu určuje jeho sebecit i životní pocit, působí jako olovnice, jejíž vliv jej vždycy „narovná“. Toto zakotvení se tedy osvědčuje jako stále vyrovňavající a rovnováhu ustavující prvek. Spojení se silami původního života však znamená také elementární mohutnost, která si za všech situací uchovává zvláštní činnost, schopnost sjednocovat a utvářet život. Veškeré životní hrozby, které zpochybňují jistotu, smysl a bezpečí ve světě, nemohou nikdy úplně otrást důvěrou v život a vírou těchto lidí; neboť ústřední základna života není zpochybněna nikdy. To, co tyto lidi všim pronese a zase je napřímí, když padnou, se nezakládá na schopnosti já, ani to není duchovního původu. Podstatné je zde základní spojení s celkem vesmírných sil, které transcendentují horizont jáského světa. Člověk s přirozeným hara má pro všechny oblasti lidského života, duševní a duchovní neméně než tělesné, nikdy nevysychající zdroj obnovy a síly.

Nosná, vyrovňavající, obnovující a léčivá síla pocházející z kontaktu s původními prameny života se člověku odepírá v té míře, v jaké jednostranně staví na racionálním vidění světa a propadá bludu, že všechno dokáže sám ze sebe. Proto se s přirozeným hara setkáváme často tam, kde vyhraněně racionální životní postoj není ještě rozvinutý: u přírodních národů, „domorodců“, dokud je civilizace nezničí, a také u „povedených“ dětí. Jejich nezlomné sebevědomí a důvěra v život se nezakládají na jejich vědění a umu, ale jsou „předem dány“ a drží se jich, dokud nedojde k narušení jejich původního sepětí se životem. A právě toto spojení se ohlašuje ve viditelném zdůraznění našeho středu.

Přirozené hara nacházíme někdy i u dospělých lidí, u kterých tvoří vše ovládající centrum velmi vitální já. Někteří lidé mají centrum udávající jim míru a směr ve svém já a zároveň umí zacházet se silami, které jim přitékají z nepřerušovaného vnímání jednoty s počátkem. Takový člověk disponuje nezničitelnou výkonností, často nepochopitelnou odolností vůči nemocím, usměvavou bezstarostností vůči nepřátelům, dokonce zdánlivou chráněností vůči smrti. S oporou v samozřejmém sebevědomí dostává jakoby magickými silami ostatní do svého vlivu a snadno získává slepě odevzdané následovníky, které

formuje jeho „duch“ a které, tím že je strhne, také *sjednotí*, a sice *kolem sebe*.

Na základě svého spojení s předosobními silami hlubiny má takový člověk bezprostřední vliv zvláště na ty, kteří jsou ve svém kolektivním uvěznění vůči předosobním silám Velké přírody otevřeni, tzn. na lidi, kteří ještě plně nedisponují svými individuálními a duchovními silami. Čím více se člověk stává individuální a samostatnou osobou, tím méně je vydán působení magických lidí. Čím více má naopak svou oporu pouze v racionálním uspořádání světa, aniž by vnímal své kořeny ve své původní podstatné přirozenosti, tím křehčí je vůči vábení nebo útoku iracionálního. Bezkrvná prázdnota životních a myšlenkových forem vykořeněného ducha v něm vyvolává potřebu pocítit horký proud svého hlubšího Bytí. Ze stejného důvodu také snadno podléhá neblahé stránce okultismu, temné magii a přemožení ze strany kolektivních sil. A podobně je přístupný vlivu „silného muže“. Člověk bez hara je nejen slabší než člověk se silným hara, ale podle okolností je mu rovněž vydán.

Magická síla duchovních léčitelů a velkých řečníků, „přemáhající“ moc diktátorů, vytrvalost a převaha vůdčích politiků se nedá chápat bez jejich hara. C. G. Carus* předkládá pozorování mužů kolem Napoleona Bonaparta, která to bezprostředně vyslovují, a vedle toho vyzdvihuje řadu charakterových rysů, které souvisí s hara.

„Císařovo břicho není nikterak symptomem choroby, ale naopak znakem síly. Téměř jsem byl v pokušení spatřovat v něm svérázný otisk toho, jak činnost jeho ducha a vědomí jeho síly působí zpětně na jeho tělo. Právě tak vládne dokonalý klid v jeho fyziognomii a zároveň lehkost pohybů ve všech ohledech. Nikde nic nepokojného, žádné grimasy. Jeho svaly vyjadřují na místě podle jeho vůle úsměv nebo nelibost ve všemožných odstínech.“

Osud mnoha velkých mágů nicméně ukazuje: síla z hara, která je původně mimo dobro a zlo, se stane neštěstím, jestliže

* Srv. C. G. Carus, „Symbolik der menschlichen Gestalt“, Verlag Rohrmoser, Radebeul/Dresden.

si ji připíše já, které se sobeckým vědomím vlastní moci vyšvihne do pozice protihráče božského Bytí. Ale čím více se nadouvá a vypíná se pomocí sil hara, tím více takový „mág“ ztrácí svou původní mohutnost pocházející z Bytí. Jestliže ztratí sílu a míru z hlubiny, musí původní přirozený vzlet nahrazovat vlastní vůlí k moci, což nezbytně vede k tomu, že se na konci celá stavba zhroutlí a jej zničí také.

Existuje laické vědění o hara, které v břiše nespatřuje jen výraz základní mohutnosti a síly, ale také obraz zralých osob, které uvolněně a klidně setrvávají v hojnosti a síle svého trupu, jsou spolehlivé v upřímnosti své bytosti i ve stabilitě svého smýšlení a vyzařují dobrotivé teplo. Tyto osoby se jeví, jako by měly neotřesitelné „těžiště“, díky kterému je nelze vyvést z míry, nebo pokud jimi něco otřese, velmi rychle zase získají rovnováhu – jako by je něco věrně drželo při jejich středu. Jestliže se toto těžiště nachází, zvláště u starších lidí, ve spojení s určitým objemem středu těla, jako „bříško“, pak to nemá nic společného s povislým břichem, ani s naducaným panděrem nebo přeplněným břichem člověka, který se cpaním, jak se říká na venkově, „vzdul jak koza“. Opravdová váha středu mnohem spíše vyjevuje zpevněnou hojnost, vnitřní zformovanost a lidskou šíři. Tak mají těžiště ve středu těla i „opravdový muž“ i „usazený člověk“. Ano, nosná šíře trupu u starších pánů stejně jako u „matrón“ často patří k důstojnosti jejich zjevu a jako znamení pokojné mysli vyjadřuje určitou míru vnitřní zralosti. S tímto širším zpevněním „dole“ se setkáváme i u starších řemeslníků a mistrů, jejichž dlouholetá věrnost jedné záležitosti a mnohaletá zkušenost ve styku s lidmi se zdají být nashromážděny a uloženy právě tam.

Hara tedy nikdy neznamená tělesnou objemnost dolní části těla, ale vždy jen váhu vnitřního těžiště, která se skrze hara projevuje, a jehož zpevnění chrání člověka před labilitou vlastních jáských i pudových sil a ukazuje tak spojení s hlubšími silami. Toto těžiště rozpoznáváme také v postoji, kterým se ve všech dobách vyznačují skuteční „králové“ a skutečně „zbožní“ a který charakterizuje zjev blahovlnného i pokorného člověka, tedy někoho, kdo je prost pýchy malého já. Zřetelně vystupující břicho se příznačně objevuje i v dílech náboženského

umění. Tak je tomu u postav zdobících nitro i vnějšek románských a gotických chrámů. Příkladem mohou být ženské postavy z výzdoby bamberského dómu nebo Kristovi předkové v Chartres. Teprve vědění o hara vrhá světlo zprostředkující smysl na fenomén „gotického břicha“! V něm nachází výslovný výraz-současně tichost já i přisvědčení zemi, tedy pokora, ve které člověk, oproštěný od vší domýšlivosti já, která jej centruje „nahoru“, přijímá spojení se zemí, a právě tím se otevírá nebi. Toto břicho jako by říkalo: Nemůžeš dobýt nebe, když zradíš zemi. Hluboký, symbolický význam má i zdůraznění břicha na vyobrazeních, na kterých se Kristus objevuje jako Pantokrator, Pán světa, a zvláště také jako přemožitel zla.

Snad nejklassičtější odkaz, který se nachází v německé literatuře ve vztahu k hara, je Kleistovo pojednání „O loutkovém divadle“.* Ocitujme si z něho dvě místa:

„A výhoda, kterou by tato loutka měla před živým tanečníkem?“

„Výhoda? Nejprve jedna negativní, můj znamenitý příteli, totiž ta, že se nikdy nechová strojeně. – Neboť strojenost se objevuje, jak víte, když se duše (vis motrix) nachází v nějakém jiném bodu než v těžišti pohybu.“

„Jen se podívejte na P.,“ pokračoval, „když hraje Dafné a ohlíží se po Apollónovi, který ji pronásleduje: Duše jí sedí v křížových obratlech, ohýbá se, jako by se měla zlomit, jako najáda z Berniniho školy. Podívejte se na mladého F., když jako Paris stojí mezi třemi bohyněmi a podává jablko Afrodítě: Duše mu dokonce sedí (je hrůza tomu přihlížet) v loktu.“

„Takové přehmaty,“ pripojil náhle, „jsou nevyhnutelné od té doby, co jsme jedli ze Stromu poznání. Ráj je na závoru a cherubín za námi, musíme se vypravit do světa a podívat se, jestli není cesta otevřená odněkud zezadu.“

„Vidíme, že v míře, v jaké je v organickém světě reflexe temnější a slabší, vystupuje v něm grácie stále zářivěji a mocněji. – Ale tak jako se průsečík dvou linií po průchodu neko-

* Srv. H. v. Kleist, „Über das Marionettentheater“, Srv. H. Plügge, „Anmut und Grazie“, Verlag Claasen, Hamburg.

nečnem na jedné straně bodu náhle zase objevuje na druhé straně, nebo obraz dutého zrcadla, když se vzdálil do nekonečna, náhle zase vyvstane těsně před námi, tak i grácie se objeví poté, co poznání prošlo nekonečnem; ve stejné době se nesmírně čistě zjeví v té samé tělesné stavbě, která má buď žádné, nebo nekonečné vědomí, tzn. v mase údů, nebo v Bohu.“

„A proto,“ řekl jsem trochu nepřítomně, „musíme zase jít ze Stromu poznání, abychom padli zpátky do stavu nevinnosti?“

„Ovšem,“ odpověděl. „To je poslední kapitola dějin světa.“

Tím je vysloveno všechno o tom, o co tady jde. Kvůli nalezení pravého středu, který znamená hara, musí člověk podruhé okusit ze Stromu poznání...

Dvě roviny pozorování

Odpověď na otázku obecně lidského významu hara je u všeho tázání, které se k člověku vztahuje, dána na dvou úrovních: na rovině přirozeného vidění světa a ve znamení transcendentce. Člověk jako já trpí světem, který jej ohrožuje. Zároveň ale ve své podstatě trpí egocentrickým a světem trpícím já.

Člověk musí žít v časoprostorovém světě jako jáský svět. Je však určen k tomu, aby ve světě manifestoval ze své podstaty cosi nadsvětského. Ve své podstatě totiž člověk je nadsvětské povahy. Jeho „podstatou“ je způsob, jakým se podílí na nadsvětském Bytí a jakým je určen k tomu, aby je zjevoval a nechal se zjevovat ve světě. To však může člověk splnit přiměřeně své podstatě jen tehdy, když ji ve světě prožívá a dosvědčuje. Lidství tedy můžeme chápat jen se zřetelem k napětí, které existuje mezi jeho čas i prostor přesahující podstatou a jeho časoprostorově podmíněným životem. Člověk je neustále zaměstnán tím, že toto napětí zostřuje, nebo je v souladu se svým skutečným určením uvolňuje v integraci jáského světa s podstatou.

Na cestě své integrace se člověk nejprve vzdaluje od původní jednoty života. Aby se stal tím, kdo svět sebevědomě zvládá,

cílevědomě se opírá racionálním poznáváním a jednáním o sebe. Zde vzniká pojetí života a světa, které nazýváme „přirozeným světonázorem“. To je polem zdravého lidského rozumu, ale také vědeckého poznání, pokud toto poznání nepřekračuje pojmové schopnosti přirozeného vědomí. Teprve na vyšším stupni, v transcendenci pochopitelného a v uznání nepochopitelného, ale přece podstatného obsahu určité běžný horizont překračující zkušenosti se otevírá vidění, které dosavadní zření světa naplňuje novým smyslem. Teprve v tomto zření překračujícím hranice běžného vědomí se může člověk plně uskutečnit v souladu se svou podstatou. A při zdolání pout, která člověka drží v přirozeném vidění světa, hraje hara závažnou úlohu.

V míře, v jaké se člověk sevře v řádu přirozeného vidění světa, si zastírá pravdu života, která se odhaluje jen v doteku s Bytím. A přece nás jednota božského Bytí, na kterém máme svou podstatou podíl, drží v hloubi nevědomí v náruči i tam, kde nám ji předmětně zaměřené vědomí skrývá. Tato jednota nás bez přestání stihá, léčí a obnovuje. Především ale Bytí neustále naléhá, aby bylo zjeveno v individuální formě života a ve stavu těla, který je už neomezuje, nýbrž zvěstuje. Právě tento stav je zahrnut v hara, které člověku dává schopnost být ve světě otevřený vůči Bytí a konat v souladu s Bytím.

Od okamžiku vzniku svého vědomí a na každém dalším stupni jeho vývoje je člověk v základu poháněn nevědomým puzením ke znovunalezení jednoty s Bytím a ke svědectví o něm. Proto se také hlubší smysl všeho toho, co člověk v přirozeném vidění světa dělá, aby jej poznával a proměňoval, odhaluje teprve na základě skrytě v něm působící transcendence. Co to však znamená pro člověka, to se ozřejmuje jen na pozadí racionálního uspořádání skutečnosti, ve kterém se člověk transcendenci a Bytí odcizuje. Každá snaha o poznání lidské skutečnosti tak poznávajícího žene od jednoho pólu ke druhému. Neexistuje žádné platné poznání přirozeného uspořádání světa zakotveného v já bez zřetele ke skutečnosti Většího života, který se za ním skrývá a zároveň se dere na světlo. Pro člověka neexistuje jiný přístup k transcendenci než přes vypořádání se s jáským uspořádáním světa. Veškeré vědomí ale

vychází z přirozeného vidění světa, ve kterém se člověk zakouší jako já ustarané o svůj život ve světě a orientované podle možností a nebezpečí, které v něm vnímá. Jako toto já se člověk snaží zachovat, smysluplně žít a naplnit ve společenství. Proto nás bude i hara zajímat nejprve jako fenomén přirozeného vidění světa a v jeho významu pro já dbalé svého života ve světě. Pak teprve si ozřejmíme jeho transcendentní význam jako síly na cestě.

OHROŽENÝ STŘED

V HARA VYCENTROVANÁ ŽIVÁ PODOBA

Z tělesného zjevu člověka k nám promlouvají zejména tři věci:

1. Určitá vztaženost k nebi a k zemi: člověk neumí létat, ani se nemusí plazit. Není pták ani červ, ale jako člověk se pohybuje vzpřímeně, tzn. vzpřímený na zemi k nebi.

2. Určitá souvislost se světem: člověk stojí ke světu v polárním vztahu, jednak se v něm uchovává, jednak s ním je spojený a v živé výměně.

3. Určitý vztah k sobě: ve své pokaždé ustavené formě stojí v určitém vztahu k životu, který v něm naléhá na své zvěstování, rozvoj a sjednocení.

Podstata člověka stále nutí k uskutečnění v podobě, ve které se může zjevit ve světě. Kde je to možné, tam je člověk ve svém středu. „Být ve svém středu“ není nikdy jen něčím vnitřním, ale týká se to člověka rovněž v jeho žití ve světě, tedy v těle. Podoba, tzn. způsob, jakým je člověk přítomen, je proto „správná“ tehdy, když je v ní transparentní pro svou podstatu a Bytí přebývajícím v této podstatě. Předpokladem transparence je zcela určitý vztah člověka k nebi a zemi, ke světu a k sobě samému. Vnitřními a vnějšími okolnostmi podmiňovaný okamžitý způsob žití jednotlivce odpovídá ideálu správného vztahu, nikdy však úplně. Vždy jsme jen na cestě k nám zadané dokonalé podobě.

1. Pokud je člověk ve svém vztahu k nebi a zemi v pořádku, je to viditelné na jeho „držení“ těla, tedy na způsobu, jakým prožívá vertikálu, která je mu dána jako člověku odlišnému od

zvířete. Je-li správně „vzpřímený“, pak spojuje ve svém držení těla nebe se zemí. Jeho svázanost směrem dolů neohrožuje jeho vzpřímení a v jeho vzpřímenosti není obsaženo popírání sepětí se zemí. Zdá se být v takovém kontaktu s dolní oblastí, který jeho pohybu vzhůru nejen neprotiřečí, ale tvoří jej a zajišťuje. Jeho směřování vzhůru má nejen charakter pohybu zvedajícího jej ze země, ale zároveň růstu potvrzujícího sílu jeho kořenů (v zemi). „Správný“ zjev v souvislosti se vztahem k nebi a zemi vyjadřuje nepřekrouceně a harmonicky, že člověk má základy na zemi a zároveň se vztahuje k nebi. Země jej nese a nebe vede, se zemí je svázaný a k nebi směřuje.

2. Pokud živý zjev odpovídá správnému vztahu člověka ke světu, lidem, věcem a přírodě, pak říká: dotyčný je vůči světu uzavřený i otevřený, zároveň jasně vymezený i v propustném kontaktu, vyčleněný a zároveň s ním spojený, vůči světu „zdrženlivý“ i přístupný. Jako správně živá postava do sebe svět vdechuje a sebe vydechuje do světa.

3. Jestliže živá postava ohlašuje správný vztah člověka k sobě, pak se v ní člověk zjevuje *odměřený* i *uvolněný*, v uchovávací se formě, a stejně tak plný živé dynamiky a ve správném poměru „napětí“ a „uvolnění“.

Tak se správná podoba jeví v ohledu na trojici držení těla, dechu a napětí.*

Se zřetelem k podobám, v jakých se zjevuje správný vztah k nebi a zemi, ke světu a k sobě, se ukazuje, jakým způsobem a v jaké míře člověk, který ještě nenalezl svůj střed nebo jej zase ztratil, zraňuje v podstatě své bytosti spočívající imanentní zákon, určující jí odpovídající podobu. Každé opominutí tohoto základu se vyjevuje jako porušení rovnováhy mezi dvěma póly, jako převaha „nebe“ nad „zemí“, nebo země nad nebem; já nad světem, nebo světa nad já; formy nad životem, který ji obývá, nebo života nad formou, která jej uchovává.

* Srv. Dürckheim, „Haltung, Spannung und Atem als Ausdruck der zentralen Lebensformel des Menschen“ in „Erlebnis und Wandlung“, Max Niehans-Verlag Zürich 1956, prvně vyšlo in: Festschrift zum 65. Geburtstag von G. R. Heyer, Kindler-Verlag, München 1955.

1. Vidíme tedy, jak se lidé míjejí s harmonickým poměrem k nebi a zemi tím, že – při stání, sezení a chůzi – buď přehánějí a jsou vypnutí vzhůru, nebo klesají různě dolů a vymazávají tak veškerou vzpřímenost zdola vzhůru. V tomto druhém případě nastupuje na místo živého nesení zemí dojem bezživotné lenosti a stísněnosti. Mít základy v zemi se pak jeví jako doléhající tíže, možnost mít základy se proměňuje ve váznutí na zemi. Takoví lidé nechodí, ale vlečou se; nesedí, ale hrouť se; nestojí, ale zrovna tak ještě neпадají.

Jestliže získá převahu směr vzhůru, pak člověk působí, jako by jej táhlo nahoru něco, co popírá všechen vztah k tomu dole. Takoví lidé chodí, stojí nebo sedí se vzhůru vypjatým tělem. Při chůzi nedošlapují na pevnou půdu pod nohama, ale komíhají se, cupitají a nadnášejí se v tanečku. Popírají svou přirozenou tíži. Nenapřimují se organicky, ale vypínají se s nadzvednutými rameny do výšky. Působí pak křečovitě, nafoukaně nebo přepjatě.

V obou případech chybí střed, správné těžiště spojující horní a dolní oblast. Jestliže je přítomno, pak se síly ukazující k nebi i ty, které přitakávají zemi, setkají v harmonii celku. Co je nahoře, je neseno tím, co je dole. Co je dole, má přirozenou snahu směřovat vzhůru. Podle formy to *roste* zdola nahoru jako strom a koruna spočívá na rovném kmenu, který je široce a hluboko zakořeněný. Tak správné držení těla oznamuje přisvědčení člověka k jeho celosti, která se rozpíná mezi nebem a zemí, zabydlena mezi dvěma póly. Člověk se na zemi nelepí, ale má k ní důvěru. Dychtí po nebi, ale nezapomíná na zemi.

2. Chybí-li správný vztah ke světu, ukazuje se to v chování, kterým člověk buď světu, který se k němu obrací, nedovoluje přistoupit a uzavírá se, nebo se mu naopak zdá být zcela bez opory vydán. V prvním případě člověk působí nikoli usebraně, ale uzavřeně, ne živě vymezený, ale zatuhlý ve svých rysech, strnulý a neoduševnělý. Je bez kontaktu jako neživá figura. Jeho chování není výrazem přirozeného svobodného odstupu, ale odmítavou křečí. Celkově nepůsobí jako zjev, kterým proudí živý dech, ale jako pevně utažená neživá forma. Nekolébá se v živém vztahování se k já a ty. Nedýchá v živém rytmu uchopování a pouštění, vydání se a zdrženlivosti, vpuštění a vydá-

vání. Chybí zde schopnost přiklonit se ke světu a otevřít se mu a spojit se s ním.

Protikladný obraz ukazuje zjev, kterému každá zdrženlivost chybí. Pohyby takových lidí vypovídají o bezmocné vydanosti světu všanc, do kterého bez zábran vstupují, nebo který je vlastně hrozí pohltit. Postavu nedrží nic pohromadě. Chybí síla k odstupu a odporu. Člověk proudí do prostředí, budí dojem, že se co nevidět rozplyne. Lidé tohoto druhu se pohybují, jako by v těle neměli kosti, jako by nic na jejich těle nedrželo. Většinou také bývají netaktní a chybí jim „odstup“.

Zde i tam chybí pravý střed. Chybí těžiště, jehož přítomnost umožňuje pravou svébytnost i opravdové spojení se sebou a se světem. Vyvážený vztah člověka ke světu se uskutečňuje z tvůrčího vyrovnaného napětí mezi oběma póly. Svěbytnost a svět zde musí mít možnost být jen za sebe, a přece ve vzájemném vztahu a spojení. Musí se umět odloučit, aby se znovu získali v novém sjednocení. Správný vztah, tedy správné chování člověka ke světu existuje teprve tam, kde se člověk ve světě zachovává, aniž by jej kořistil, a náklonnost, spojenectví a otevřenost neznamenají vydání se všanc. Ve svém vztahu ke světu se tedy člověk zdá být „ve svém středu“, když jeho stav nenarušitelně dovoluje věčné vcházení a vycházení dechu, když se světu vydává, aniž by se v něm ztrácel, pobývá v něm bez nebezpečí, že bude pohlcen, stahuje se zpátky, aniž by se odděloval, a setrvává při sobě, aniž by se zatvrzoval.

3. Správný vztah člověka k sobě nepanuje tam, kde je patrný nesoulad ve střídavé hře mezi vnitřním životem a jeho stávající formou, ať už v podobě převažujícího vyvěráni života deroucího se ven, nebo v podobě vnější formy, která se vůči vnitřnímu životu příliš brání a zatuhává.

Jsou lidé, jejichž zjev působí vždy dojmem, jako by jejich vnitřní život tryskal a vzdouval se v takové míře, že hrozí rozrušit každou formu. Takoví lidé působí přecitlivěle, jako bez tvaru, vnitřního řádu a směru. Pohyby postrádají uměřenost, rytmus, vymezení a koordinaci.

V opačném případě chybí vanutí živého pohybu. Gesta jsou stísněná a váznoucí a v klidu takový člověk působí jako zborcený do sebe. Není cítit jádro, které by celek rozhýbávalo a odu-

ševňovalo, drželo organicky pohromadě a živě z něho vyzařovalo. Celek je sevřen dohromady jen vůlí a stále je v nebezpečí, že se náhle rozpuká nebo rozsype. Místo křeče pak nastoupí rozplynutí.

Souhrnem: Uvnitř přebývajícím život může být silnější než nádoba, nebo nádoba může utiskovat a omezovat živé jádro a působí jako pancíř, ve kterém se život dusí. V obou případech chybí zároveň centrující a rozvíjející *střed*, ve kterém se ruší rozpor mezi v daném okamžiku nabytou formou a vnitřním životem. Je-li přítomen střed, pak na nás zjev působí nepřekrouceným výrazem vnitřního života a vyznačuje se harmonií pohybů. Forma a život tu pak nejsou proti sobě, ale pro sebe. Forma nepůsobí uměle ani zanedbaně, není rozmazaná ani strnulá, ale živá ve způsobu, jakým se uchovává, a přece stále proměňuje. Od okamžiku k okamžiku se vnitřní život naplňuje v přiměřené formě a obráceně se forma obnovuje v neustálé proměně podle života, který se do ní halí. V každém okamžiku je zjev výrazem života, který tvoří nové formy a zase je uvolňuje. Zdá se, že do všech údů vstupuje pohyb, duše a životní síla z neporušitelného centra. Celek: Uvolněná forma a zformovaná uvolněnost.

Tak jako míjení pravého středu vždy znamená poruchu živého celku, pravý střed zjevně neznamená nic jiného než stav, ve kterém se celek živě osvědčuje v napětí mezi póly. Kde střed chybí, padá člověk z jednoho extrému do druhého. „Přepjatý člověk“ se dříve nebo později sesune a zhrouceného to zase vytrhne k přehnanému vzepětí směrem vzhůru. Člověk bez středu se ke světu staví střídavě s odmítavým odstupem a bezmocnou odevzdaností. V nesprávném vztahu k sobě se houpe mezi křečí a rozmazaností vlastní formy.

Tolik k náčrtu toho, jak člověk svým zjevem vypovídá o pravém středu své osobnosti, případně o míjení se s ním. Přitom se ukazuje, že tělesná podoba se dá popsat pouze jako výraz celkového lidského stavu. Tak je i těžiště ukazující na střed, pokud je člověk schopen je lokalizovat v některé části těla, vždy určováno celkovým stavem osoby, která, psychofyzicky

neutrální, se manifestuje v duši i v těle. Pravé těžiště ohlašující se v tělesném projevu i v duševním a duchovním chování je tedy výrazem čehosi *třetího*. Co je tím třetím? Právě celý člověk, který se jako vyvíjející se osoba nachází ve stavu odpovídajícím jeho podstatě a světu. Pravý střed, hara, je předpokladem, výrazem a formou pěstování životního způsobu člověka, který svou *celostí* těla a duše odpovídá správnému vztahu k „nebi a zemi“, ke světu a k sobě.

JÁ A ZEMSKÝ STŘED ČLOVĚKA

Z fyziognomie lidské bytosti ve formách, které Bytí přisvědčují, i v těch, které je odmítají, lze poznat, že ve „správné podobě“ existuje osa, kolem které se bipolárně vzpřímený celek harmonicky rozprostírá. Chybným a rušivým formám lidského zjevu chybí uměřená vyváženost všech částí a transparence celku. Tam, kde má jeden pól převahu, střed neexistuje.

Přílišné zdůraznění jednoho pólu ukazuje buď na těžiště přemístěné na periferii (např. příliš vysoko), nebo na to, že tvoření těžiště vůbec chybí. Následkem toho je v prvním případě křečovitě puzení vzhůru, ve druhém případě sesouvání se, bezmoc, přemožení ze strany vnějších nebo vnitřních sil a v důsledku toho nebezpečí rozplynutí celku. Dá se ukázat, že pokud nejsou přítomny žádné tělesné deformace, ukazují chybné formy lidské postavy na společný kořen: na *nezdařilé já*. Člověku se nepodařilo dospět k rozvoji správného já. To znamená dvojí: buď má „příliš já“, tzn. já je přeceněno a člověk je zajatcem své jáské schránky, nebo má „příliš málo já“, a je proto bez ochrany vydán životu. Ze zjevu přesvědčivého v jeho podobě, pohybech a gestech naproti tomu mluví existence *zdařilého já*. Co znamená zdařilé já? Jak souvisí se „středem“? Jaký je poměr mezi já a hara?

Problém vzniku já je základním tématem lidského bytí. Na získání správného já závisí vztah člověka ke světu, k sobě a k transcenci. Všechna psychologie nakonec vede k platným výsledkům jen z metapsychologického stanoviska. Existu-

je tedy naděje, že problém získání správného jáského světa i jeho pochybení uvidíme, pokud se celým problémem budeme zabývat ve znamení nadsvětského, tedy transcendentního do-
mova a určení člověka.

Na začátku a na konci, při vzniku i v rozvoji všeho života stojí transcendentní JÁ JSEM.

Za vším, ve všem a nad vším, co je, tuší člověk veliké „JÁ JSEM“ života jako „ticho božského Bytí“, ze kterého vychází veškerý život a do kterého se zase navrácí. V tom smyslu znamená velké „JÁ JSEM“ všeobsahujícího božského ducha, jehož tvořivá síla propůjčuje věcem podobu a člověku vědomí.

Každá bytost je určena k tomu, aby svým způsobem žila „JÁ JSEM“ božského základu; stejně je na tom i člověk, a sice způsobem podmíněným vlastním svérázem. Tematika lidského života je vyznačena formami a stupni jeho vědomí, ve kterých se velké „JÁ JSEM“ manifestuje a zahaluje tím, že říká lidským způsobem „já jsem“.

Člověk, který dospěje k přirozenému vědomí sebe, neříká jen „já jsem“, ale říká „já jsem já“. Ono „já“ z výroku „já jsem já“ je centrem přirozeného lidského vědomí a samozřejmým předpokladem plně rozvinutého lidského života. Je to základ světem podmíněného vědomí a střed jásky vztaženého vědomí světa přirozeného člověka. Dokud tu není zpevněné já, je člověk dosud ve vázaný a skrytý v uspořádání vesmíru a také vydaný silám života. Není ještě subjektem. Proto ve stadiu raného dětství, stejně jako tam, kde přírodní člověk ještě žije vetkaný do struktur své společnosti a přírody, nelze mluvit o skutečném jáském vědomí ani o vědomí „světa“.

„Já jsem já“ označuje vědomí zpevněné *identity*, kterou se ustavuje trojí:

1. *Setrvalost* jáského bytí ve všech proměnách.
2. *Zvláštnost* jáského bytí *odlišující* je od všech ostatních.
3. *Oddělenost* jáského bytí *od* ostatního.

Ve vědomí člověka, který v tomto smyslu říká „já“, se štěpí původní a protiklady přesahující jednota života. Na základě svého „já jsem já“ zakouší člověk život v protikladech, zejména

jako protiklad já a svět, zde a tam, dříve a potom, nahoře a dole, nebe a země, duch a příroda atd. Především ale vytváří a zakouší protiklad mezi *já*, které se pevně uzavírá v řádu svého vědomí, a *podstatou*, která nepřetržitě naléhá na proměnu.

Ve své *podstatě* má člověk vždy individuálním způsobem *podíl* na BYTÍ a svým krátkým životem, vymezeným narozením a smrtí, má také *podíl* na čas a prostor přesahujícím velkém ŽIVOTĚ. Podstata je způsob, jakým Bytí v člověku naléhá na své zjevení ve světě. Tak je podstata také principem obrazu člověku určené podoby. Ve svém tělesném jáském světě je člověk zjevenou *podstatou* – ale jen tehdy, pokud ve vši podmíněnosti zůstal v „duši a těle“ transparentní pro *podstatu*. Zdařilé je *já* člověka jen v té míře, pokud v sobě přiměřené podobě zabezpečuje transparentci pro zjevování *podstaty* a neomezuje ji. Avšak obvyklý vývoj člověka jako vědomé bytosti s sebou nese to, že centrum tvořícího se vědomí, „*já*“ se svou povahou tvořící fixující a statické pořádky a plodící protiklady, stojí v cestě vytvoření podoby odpovídající *podstatě*. *Podíl* na živém řádu a jednotě Bytí je ve statickém a na protikladech vybudovaném pořádku vědomí strastiplně skryt.

Uspořádání vědomí centrované v *já* znamená nejprve vidění života, ve kterém se Velký život skrývá. To s sebou nese specificky lidské utrpení. Avšak právě ve své utrpení plodící omezenosti tvoří tato forma vědomí předpoklad pro to, aby člověk začal toužit nazpět po původní jednotě života. A ta tvoří také pozadí, ze kterého se Bytí v určitých zkušenostech, které trhají hranice jáského světa, může jako „zcela jiné“ odlišit a přiblížit vědomí.* Bez vytvoření jáského světa seskládaného v protikladech nenastane úrodná „zkušenost“ transcendentní jednoty života. Určením člověka, nervem všeho lidského úsilí, zdrojem jeho nejhlubší touhy po štěstí, naplnění a míru ale je niterná touha zase si ji uvědomit a dovolit jí zjevovat se v životě. Razit cestu k této zkušenosti je smyslem cvičení hara.

Touha osvobodit se z utrpení, které má příčinu v omezenosti vědomí zakotveného v *já*, žene člověka k tomu, aby si

* Srv. Dürckheim, „Die transcendente Bedeutung der Ichwirklichkeit“ in: „Erlebnis und Wandlung“, Verlag Max Huber, Bern u. Stuttgart.

vzpomněl na svéráz a strukturu jáské skutečnosti, která jej tísní. Toto uvědomění je předpokladem vytušení cesty, která vede přes příbytek já k integraci s Bytím, i cesty, která vede k vytvoření já, které stojí ve službách Bytí, a ne v protikladu k němu. Jedno nebo druhé vede dříve nebo později k objevení hara.

Sílu já, jeho základní touhu a jeho princip znamená *fixování*. Člověk se stává *já* tím, že myslí „já jsem já“, a tedy zjišťuje svou totožnost se sebou. Teprve tím získá „pozici“, své „stanovisko“. V tomto jáském stanovisku se tvoří „svět“ jako odpor a z každého stanoviska je utvářen jako fixovaný předmět. „Svět“ znamená předmětnou a o sobě svébytnou skladbu zjištěného. Předtím je život s tím, kdo jej prožívá, jen komplexně provázán jako „prostředí“, není to dosud odloučený, o sobě stojící svět. Nalézt své pevné stanoviště v já a objektivně daný svět je pro člověka nezbytné. Neblahé pro něj však je, pokud se jen v těchto prvcích usadí a pokusí se v nich navždy „zakopat“.

Jako zdařilý jáský svět není člověk jako subjekt, který si je vědom sebe a světa, strnulým bodem, ale živým tvarem, který za všech okolností přebývá kolem osy svého sebeuskutečnění odpovídajícího podstatě. Je při vši svébytnosti schopen proměny, ve všech formách propustný a při vši propustnosti zůstává ve formě. Tato „propustná forma“ a „zformovaná propustnost“ nevzniknou bez hara.

Ve zdařilém já je člověk propustný pro svou podstatu a na základě toho má důvěru, že roste na stromě života. Žije také ve víře v přesahující smysl a všemu v základu ležící řád života. Díky jednotě Bytí, která jej skrývá v podstatě, se cítí být v kontaktu se světem. Jistěže i ve zdařilém já žije člověk ve světě na základě orientace podle toho, co považuje za stanovené. Je však hotov s nikdy nekončící proměnlivostí a také s pomíjivostí života, protože reaguje elasticky. Může na svět reagovat elasticky, protože v něm sice žije, ale z hlubšího základu, ze své nadsvětské podstaty, pro kterou neexistuje nic stanoveného. Tak se jeho život „odvíjí“ z tajuplné hlubinné pružnosti kolem zároveň pevné i pohyblivé osy nikdy nekončící proměny. Ta se u nezdařilého já nedá nalézt, neboť takové já buď stále dbá na

„pozice“ a setrvává ve strnulých schránkách, nebo kolísá bez formy a směru sem a tam a je stále blízké rozptýlení. Chybí opora v podstatě. Ta vylučuje zjetí ve strnulé schránce stejně jako hrozící rozptýlení a zajišťuje zakotvení ve středu, v hara.

Pro člověka se zdařilým já se život neuspořádává v kruzích kolem pozice ve světě, ale v úsilí po transparentci pro nadsvět-skou podstatu. Zdařilé já neznamena protiklad k podstatě, ale nástroj jejího zvěstování ve světě. Neboť „zdařilé já“ znamená formu lidského života, ve které je člověk ve světě schopen svědčit o podstatě.

Člověk, který má zdařilé já, tedy nežije jen ze síly já! Žije sice jako já vztažený k časoprostorovému světu, *existuje* ale na základě podstaty, který ukazuje za já i jeho žití ve světě. Centrem jeho vědomého uspořádání světa je předmětně fixované já, je však přesahuje celost vznikající svébytnosti, která je primárně určována směřováním k manifestaci podstaty, a staví tak já do služby Bytí.

Vzhledem ke sepětí s jáským principem s sebou vývoj člověka nese dvojí nebezpečí. Jestliže já příliš ovládne situaci, zabrání vzniku středu, ze kterého promlouvá původní život. Statické uspořádání takového já zamezí přístupy k podstatě a k dechu Většího života. Tam, kde se já dostatečně nevytvořilo, zase chybí forma, bez které nemůže podstata vplout do světa.

Možnost naplnění lidského života i jeho samotné utváření závisí na správném vztahu mezi jáským světem a podstatou. „Střed“, na kterém závisí tvoření a zpevnění tohoto vztahu, je hara. Předpokladem nahlédnutí významu hara jako pojmu základního středu i předpokladem jeho cvičení je vhléd do chybných forem já.

CHYBNÉ FORMY JÁ

Lze rozlišit dvě formy chybného vývoje „já“. V jedné se člověk ztrácí ve znehybnělé schránce já. Ve druhé se člověk ztrácí, protože vůbec žádnou schránku já nevytvořil.*

Strnulá schránka já

Chybná forma „strnulého já“ vyplývá ze zaběhnuté svémocnosti fixujícího jáského principu. K povaze já patří zjišťovat a zjištění pevně držet – v praktickém prostoru denního života i v prostoru teoretického poznávání a světonázoru.

Člověk, který je pevně uzavřen ve svém já, se strnule drží toho, co vně i uvnitř získal, a trpí každou změnou. Svou oporu ve zdánlivě objektivních „pozicích“ vidí stále zpochybňovánu. Proto nevyjde ze starostí a strachu. Trpí rozparem života s představami, které si vytvořil, neumí se proti tomu ale obrnit jinak, než se stále svéhlavěji opevňovat za svým hlediskem a jednat na základě svého „systému“. Ať už poznává nebo koná, vždy je určován pevnými představami o tom, jaká skutečnost je nebo má být. Nakonec je přípustné jen to pochopitelné a „v sobě stojící“ dokonalé. Takový člověk musí stále pořádat, škatulkovat, upravovat a snažit se věci ještě vylepšovat.

Nutkání k perfektnímu výkonu je symptomem člověka uvězněného ve strnulé schránce já. Je stále vyváděn z míry, že svět nevychází vstříc jeho představě o tom, co by mělo být. Protože je plný jedu nad nespravedlivostmi nebo zoufalý z nesmyslnosti svého života, hrozí mu dříve nebo později nihilismus, v jehož zámočcích zajde i jeho víra v Boha. „Vždyť to všechno nemá žádný smysl!“ Život běží jinak, než aby to odpovídalo představě dobrotivého a moudrého Boha. Tak člověk zavrhne svou dosavadní víru a tvrdošíjně vyhláší neexistenci

* Srv. Dürckheim „Reifen in psychologischer und religiöser Sicht“ in: „Durchbruch zum Wesen“, 4. vyd., Huber, Bern/Stuttgart 1967.

Boha. Že jeho víra byla jen pseudovírou, protože víra začíná teprve tam, kde já přestává chápat, nemůže zajatec svého já vědět, stejně jako mu unikne existence smyslu, který přesahuje měřítko lidského smyslu a nesmyslnosti. Tento SMYSL může vzejít teprve tam, kde člověk ztroskotá na hranicích a na nesmyslnosti egocentrického a pouze racionálního opatřování smyslu.

V plynutí praktického života se zajetí ve schránce já projevuje úzkostí poháněnou honbou za prokazatelnou jistotou. Protože člověku uvězněnému v jeho já chybí původní důvěra v život, která je výrazem přítomnosti v Bytí, nezbyvá mu nic jiného, než se zabezpečovat silami svého já. Jeho sebecit spočívá také výlučně v tom, co umí, má a ví. Člověk zajatý ve svém jáském světě je stále zaměstnaný budováním a zabezpečováním své pozice. Není jen plný starostí o svou hmotnou jistotu, ale stejně tak citlivě sleduje, jakého uznání se dostává jeho osobě. Kdekoli se cítí být napaden, neústupně se ohradí nebo reaguje „zatrpkle“, tzn. vnitřně jej to stáhne dovnitř. Jestliže tlak světa překročí jeho schopnosti zabezpečit se z vlastní moci, zachvátí jej úzkost. A čím více se uzavírá ve své schránce a zatvrzuje se, tím více hrozí exploze nebo zhroucení.

V sociálním ohledu je člověk lapený v já egoistický a egocentrický. Neumí milovat. Je pro něj těžké myslet na druhé, protože v podstatě neustále krouží jen kolem sebe. Neumí se druhému otevřít a odevzdat, neboť se ve svém jáském vědomí necítí být nesen podstatou. Protože mu chybí zakořenění ve vlastním bytostném základu, děsí se, že by se každým odevzdáním úplně ztratil. Je odvrácený od sjednocení s druhými, nebo z něho přímo vyloučený, a proto nemá kontakt s nosnými a chránícími silami společenského života.

Člověk zajatý v já je rovněž cizí a uzavřený vůči své vlastní hloubce. Je odříznutý od Bytí přítomného v jeho vlastní podstatě, a tím i od obnovující hojnosti, řádu, ze kterého plyne smysl, a sjednocující síly plynoucí z Bytí. Protože připouští jen to, co neruší jeho tvrdošíjně drženou pozici, zaujímá nesprávný postoj nejen vůči silám, které k němu přátelsky proudí ze světa, ale také vůči vlastním zdrojům a tvořivým silám. Výsledkem může být úplná sterilita. To znamená: integrace se zákla-

dem podstaty je pro něj nedosažitelná. Stojí na místě a nemůže zrát. A nakonec mu pro překonání jeho vnitřní nouze nemůže pomoci ani žádný úspěch ve světě. Neboť veškerý jeho vlastním silám připisovaný úspěch jen zpevní a zvýší stěny, které jej oddělují od vlastní podstaty. To také vysvětluje zdánlivě nevy-světlitelnou skutečnost, že úspěch ve světě ani „dobrému“ nepřináší trvalé požehnání, dokonce že u úspěšných lidí narůstá strach, nedůvěra a prázdnota právě v té míře, v jaké se ve světě vítězně prosazují a „pozvedají“, vystaveni obdivu a závidi druhých. Čím výše stoupají, tím větší je nebezpečí, že stavba jejich světa spadne. Chybí jim vnitřní půda nezávislá na podmínkách světa. Ve světě má stálost jen to, co má kořeny v nadsvětském. O tyto kořeny v „nadsvětské půdě“ jde konečně u hara. Jestliže člověk našel a zpevní hara, může opustit zabezpečení svého vykořeněného já; neboť se chytil na hlubší „půdě“, na které se může pln důvěry usadit. Odtud může svět beze strachu připustit, ucházet se o něj, snášet jej a být s ním.

Člověk bez schránky já

Aby člověk mohl žít ve světě, potřebuje sobě a světu přiměřenou *formu*. U člověka s přílišným já je tato forma uzavřená. Nic nemůže dovnitř, a co je uvnitř, nemůže ven. Člověk v ní není ani přístupný světu, ani propustný vzhledem ke své podstatě. Opačná chybná forma je zase příliš otevřená. Všechno může dovnitř, ale nic nejde zadržet. Člověk se slabým já nevytvořil nádobu s pevnými stěnami. Nevytvořil se ani základ, ani stěny nejsou správně nosné. Obrisy jsou neurčité a všechno je otevřené. Zde chybí předpoklady, které člověk potřebuje jednak k tomu, aby mohl obstát ve světě, jednak aby mohl přijmout svou podstatu a ve světě ji dosvědčit.

Zbaven hranic člověk nemůže vůči světu uchovat svou „integritu“. Je mu vydán bez obalu všanc. Chybí mu ale také opora vůči sobě. Je vydán svým pudovým silám a hnutím myslí bez svobody rozhodnutí. Při své těkavosti, závislosti na pudech a citech postrádá stálost a linii. „Jáský člověk“ žije na základě jistoty, kterou si namlouvá, a při vědomí vlastní moci. Pro člo-

věka, který nevytvořil žádné já, je moc stálým problémem v životě.

Střídají se u něho stavy naprosté bezmoci na základě ztráty sebe - kdy si s ním svět dělá, co chce - s agresivními nebo defenzivními výbuchy, jež mají sloužit jeho zachování a kterými bez míry vyrovnává pociťovanou bezmoc. Chybí mu síla pro řád a formu. Jeho vnitřní nepořádek a beztvarost se odráží i navenek, takže trpí neschopností utvářet svůj život a svůj svět. Je stále v nebezpečí, že se přizpůsobí v takové míře, že ztratí sebe, a proto má také stále sklon uzavírat se ustrašeně v sobě. Někdy se zachrání v přejatých formách a osvojí si vlastnosti, na kterých pedantsky lpí, které však s ním samotným nemají vlastně nic společného a postrádají vnitřní život. Trpí jako ten, kdo je ve své podstatě nepoznán, protože mu chybí forma, jež způsobem, jakým vymezuje jáský prostor, zvěstuje podstatu.

Člověk „bez já“ nejde životem vědomě a odhodlaně, ale žije a trpí v trvalém stavu beztvarého a bezmocného uchvácení. Miluje i nenávidí bez míry, neboť mu chybí jednotící, určující prvek. Chybí mu rovněž rozvážný odstup. Není pak divu, že se takový člověk z tajného strachu z vydanosti nebo z odmítnutí stahuje do křečovitě obrany, jež mu má zajistit bezpečí. Podobně jako jáský člověk nejenže někdy ze své strnulé formy úplně vypadne, ale občas se pokusí své zamrzlé vězení v ničivém opojení zrušit. Právě jako člověk zajatý ve schránce já je kvůli svému zatvrdnutí vystavený nebezpečí náhlých explozí a nečekaného rozplynutí, tak je druhý, který má „pancéřování“ příliš málo, v nebezpečí náhlého strnutí a vyztužení, které je plné jedu a zadržované agrese.

Člověk chudý na já mívá tragický vztah k silám Bytí a podstaty, které v něm naléhají na uskutečnění. Ty do něho pronikají, ale i když mu často přinášejí stavy hlubokého štěstí, nemohou u něho zapustit kořeny. Prožitek se rozplyne v neschopnosti proměnit jej ve vnitřní tvar. A tak se člověk se slabým já zase zřítí ze světla do tmy, z radosti do hlubokého smutku. Protože je směrem ven i dovnitř neodporující a otevřený, je zvenčí i zevnitř přemáhán štěstím i bolestí, ale ani jedno nezanechá trvalé nebo formující stopy. Štěstí se rozplyne a neštěstí zůstane neplodné. Člověk se smutnými očima!

Příčiny chybných forem já

Co znamenají chybné postoje spojené s nezdařilým já, se vyjasní, když poznáme, jak vznikají.

Příčiny mnohých chybných postojů leží spíše než v konstituci charakteru v blokujících zkušenostech raného dětství. Zdravé dítě, kterému se dostává dobré péče, vyzařuje původní důvěru v život, původní víru v život a původní pocit bezpečí v životě.* „Původní“ zde znamená před veškerou zkušeností, nepodmíněný zkušeností, ale všechny zkušenosti určující a nesoucí.

Dítě přirozeně nevědomě očekává, že svět odpovídá jeho původnímu postoji. A kde ho klíčové postavy jeho dětství nezklamou, vyrůstá já bez zlomu ke správnému stavu jáství. Vznik já se „zdaří“, protože člověk získá svou jáskou schránku nikoli odděleně od kořenů v Bytí, ale v setrvalém dotyku s původním základem Bytí. Z toho se vyvíjí celkový postoj k životu, ve kterém si mladý člověk zachovává přirozenou sebedůvěru, i kdyby na úkolech nebo překážkách ztroskotal nebo selhal. I přes životní zklamání, která jej zasáhnou, si uchová svou víru ve smysl a řád života, a přes všechnu příležitostnou izolaci zůstane v kontaktu s druhými lidmi, světem a Bohem.

Avšak tam, kde byly v dětství původní pocity důvěry, víry a bezpečí zklamány selháním klíčových postav, je dítě vrženo samo na sebe. A to znamená: spojení se základem Bytí je napříště zahrazeno. Tím je také podvázáno původní hlubinné zakotvení člověka, které je předpokladem zdařilého já; neboť v něm člověk sice žije ve světě, ale existuje z Bytí. Pokud se spojení s Bytím ztratí a člověk je odkázán jen na své já, pak se jeho vědomí sebe udržuje tak říkajíc „z druhé ruky“. Opírá se jen o výkonnost svého já; pokud je výkonnost jeho já malá, pak jisté vědomí sebe vůbec nevznikne. A jinak vznikne člověk, který se s určitým heroickým vzdorem snaží rozumem, vůlí a výkonem nahradit to, co ztratil na přirozenosti. Člověk se slabým já naopak stále rezignuje.

* Srv. Dürckheim, „Das Überpersönliche in der Übertragung“ in: „Erlebnis und Wandlung“, Verlag Max Huber, Bern und Stuttgart.

To, co jsme zde několika slovy schematicky načrtli jako protiklad dvou forem nezdařeného já, je ve skutečnosti mnohem složitější. „Příliš“ i „nedostatečně“ se většinou neotiskuje stejně do všech oblastí života, ale rozdělí se na částečné okruhy. Tak jsou lidé, kteří mají v určitém ohledu přílišné já a v jiném zase já nedostatečné. Tyto o sobě protikladné formy, v jakých se „příliš“ a „málo“ já zjevují, mohou být podmíněny a konečně zpevněny konstitučně, vývojově, jako například u výkyvů v pubertě nebo v krizi středního věku, strnulosti stáří, senility, nebo neuroticky, a mohou se projevovat jako částečná já v podobě komplexů, které existují vedle sebe, ačkoli si protiřečí.

Chybné formy já znamenají zároveň způsoby neschopnosti zvládat nouze života. Člověk ve světě prožívá trojnásobnou bídu: nebezpečnost a pomíjivost svého života, která jej plní úzkostí; paradoxnost a nespravedlivost života, která jej žene k zoufalství; krutost života, která jej dělá osamělým a žene jej do náruče smutku. Jestliže člověk uprostřed nouze svého života projevuje důvěru, víru a pocit bezpečí, může to mít dvojí kořen. Může to být „empirické povahy“ a zakládat se na vnějších podmínkách, které zajišťují bezpečí života, smysl jeho existence a pevnost jeho lidských vztahů. Může to mít „apriorní“ charakter, tzn. nezávislý na všech světských podmínkách. V tom se ohlašuje spojení s něčím nadsvětským. Jestliže je toto sepětí přítomno, pak člověk ob stojí za všech, i těch neobtížnějších podmínek. Jestliže neexistuje, pak stojí jeho jistota, smysl života i bezpečí ve světě na hliněných nohou. Pevné kořeny v půdě, kterou nemohou otrástit žádné světské okolnosti, představují vnitřní smysl hara.

HARA JAKO CVIČENÍ

ŘÁD POHYBU ŽIVOTA V SYMBOLICE TĚLA

Když se někoho zeptáme, kde je umístěno jeho já, asi to nejprve bude přijímat jako zvláštní otázku, ale když ho vyzve-me k dopovězení, snad řekne „v hlavě“ nebo „v prsou“ nebo neurčitým pohybem ukáže na srdce či oblast žaludku. Velmi zřídka někdo označí níže ležící oblast. A tak je to i správně. Hlava, hrud' a srdce jako všechno, co leží nad žaludkem, představují prostor sebe si vědomého, zodpovědně myslícího a jed-najícího člověka.

Jestliže člověk lokalizuje své já nad pupek, vyjadřuje se tím, že se vyvinul jako vědomé já nad sféru nevědomého živo-ta k výši vědomí, které jej dělá pánem jeho pudů a samostat-ným subjektem vůči světu. Dosahuje také stavu osobnosti vě-domé si určitých hodnot a schopné je realizovat ve světě, a sice v rámci řádu vědomí, které je ukotveno v já lokalizovaném „na-hoře“, tedy v já, ve kterém se člověk staví vůči světu jako po-znávající a činný subjekt. Čím více se člověk ztotožňuje pouze s tímto jáským světem a usazuje se výlučně v hranicích řádu vědomí, ve kterém vidí život já, upadá do protikladu ke všemu, co překračuje horizont jáského vědomí a nesedí do jeho řádu vědomí. Tento protiklad se bude zotřovat úměrně tomu, jak bude člověk upřednostňovat sféru vědomí, která je umístěna nahoře, před sférou nevědomí.

Je zcela přirozené, že člověk má tendenci klást sféru, kte-rou vědomě ovládá a ve které se vyzná, nad tu, která jím urči-tým způsobem hýbe, která není racionálně uchopitelná, ve kte-ré se nevyzná a nemá na ni vliv. Je rovněž přirozené, že klade racionálního ducha nad nevědomě působící přírodu. Proč ale hledá transcendenci, která mu slibuje naplnění a spásu, výluč-ně „nahore“? Je to přirozené z toho důvodu, že člověk vidí svůj

vyšší vývoj nejprve většinou jen jako pokračující překonání svých elementárních a hmotných pudů, které lokalizuje „dolů“. Avšak uváznutí v tomto pojetí vede do slepé uličky, neboť jako skutečnost se zde chápe jen to, co racionální já uzná. Pak má citová zkušenost i pudové prožívání jen „subjektivní“ realitu, která ohrožuje „objektivní“ poznání a zvládnání světa. Na jásky orientované stupnici hodnot zaujímá pudová přirozenost proti určujícímu rozumu dolní stupeň. Upevnění těchto protikladů zřizuje bariéry proti životu tryskajícímu z nevědomí. Brání uskutečnění lidské celosti, zvláště také toho ducha, který překračuje všechny logické a axiologické řády. Na místo hierarchického uspořádání, jež stojí ve znamení cesty k plně rozvinuté svébytnosti, ve které dojde k integraci jáského světa a podstaty, nastoupí protikladnost, ve které člověk převážně orientovaný na záležitosti racionálně uchopitelné a stanovené vylučuje a potlačuje přírodu pocítovanou jako iracionální a nevypočitatelnou. Označení nahoře a dole získají hodnotové významy vysoký a nízký, ušlechtilý a sprostý, duchovní a hmotný, jasný a temný. Nakonec vidí člověk v nevědomé přírodě už jen hrozící propast, vír stahující dolů, duchu protivný a nebi protikladný prvek. Tím ale odděluje nejen všechno „pudové“ a „emoční“ v psychologickém smyslu, ale uzavírá se také vůči silám Velké přírody, které jej vlastně nesou a proměňují. V míře, v jaké se tak z nitra ztrácejí původní kořeny lidské existence, člověk svým úsilím o „korunu života“ šplhá do výšin existujících jen v jeho představách. Tam, kde staví jen na silách svého myslícího, nahoře lokalizovaného já, ztrácí své kořeny a jeho strom života postupně usychá. Ve lpění na přírodě vzdáleném a látku chudém světě představ a hodnot je zablokováno zvnitřnění podstaty a integrace s původní hlubinou, která v ní naléhá na svůj rozvoj.

Tendence ke znehodnocení a oddělení „přírody“ je na určitém stupni vyššího lidského vývoje pochopitelná, neboť já zaměstnané svou stabilizací přirozeně zavrhuje všechno, co jeho schránku ohrožuje. Člověk, který zná působení nevědomí nejprve jen z temného nátlaku svých pudů a vášní, se znovu a znovu cítí v uspořádané skladbě pořádku zakotveného v já ohrožen mocí nevypočitatelné a svévolně „požadující“ přírody.

Ať už jde o vytěsněné síly jeho pudové přirozenosti, nebo o podstatu zamezenou v rozvoji, člověk se nevědomím cítí být utiskován nebo ohrožen „explozemi“ a má pak sklon mluvit o „démoničnosti své hlubiny“. Co je zde však zváno démonickým, není nic jiného než nezdolný život *celku*, který směřuje ke svému uvědomění a tlačí tak na „část“, na kterou se člověk redukoval svým omezeným já.

Mezi tím, co vnímáme jako „temný tlak“ z prostoru hloubky, a jasem našeho myslícího a nás zavazujícího ducha leží prostor, ve kterém „snášíme to, co se děje“, naše pocity, mysl. „Temné“ pudy spatřujeme „dole“, ve spodní části těla, hlava je sídlem projasňujícího ducha. Místem snášení světa je srdce. Zde lidské já cítí v napětí mezi zavazujícím duchem a požadujícími pudy. Kolem tohoto místa se rozkládá hrud', která se dme pocity síly a štěstí, nebo se svírá v bezmoci a bolesti. Žlučník, „kterým něco hne“, žaludek, „ve kterém něco žere“, reagují především na to, co musíme bezmocně přetřpět a vydržet jako nesmyslné a nespravedlivé. V centru tohoto středního prostoru buší srdce.

Srdce je *lidským* středem - na rozdíl od zemského středu „dole“ a nebeského středu „nahore“. V citech, které v něm sídlí, odráží především to, na čem lidsky „visíme“, s čím jsme spojeni a na čem lpíme, bolesti odloučení a štěstí spojení. To, co se děje v zemském středu nebo se z něho odvíjí, je předosobní. Rovněž to, kolem čeho v nebeském středu kroužíme a co nás z něho volá, je „neosobní“. Střed srdce mluví zcela osobně, ať z něho mluví malé já jako vztah k ty, nebo jako hodnotově určená osobnost, nebo jako osoba transparentní směrem k podstatě. Neklidem srdce začíná vše specificky lidské a v jeho míru se projevuje nalezená plnost. Neklid se může týkat malého já a být podmíněný světem, nebo také může ohlašovat nenaplněnou podstatu a týkat se člověka jako celku. V neklidu srdce se odráží bipolárnost našeho života.

Nepokoj srdce může mít dvě příčiny. Těm odpovídají dva způsoby, jak dosáhnout míru. Lidský život se odvíjí v napětí a dialektice dvou protikladných pohybů. Zde je pohyb k rozvoji individuální formy a její dokončení v platné podobě osoby - a nepokoj tvoří to, co kdykoli vyvstane proti tomuto směřování.

A zde je protikladný pohyb: ven ze vši samostatnosti a formy, zpátky a „domů“ do JEDNOTY božského Bytí, ve které se všechno zase rozplývá – a nepokoj tvoří to, co tomuto směřování ke spásnému bezpečí odporuje. Pokud si vybavujeme smysl tohoto dvojího pohybu, ve kterém se odvíjí základní tematika lidského života, otevírá se nám symbolika lidského těla: jeho části mají svůj smysl a význam jako stanice v koloběhu směřování, do kterého člověk stále znovu vstupuje, opouští jej a stoupá k nové formě, zase vchází do základu, aby se proměnil a začal znovu. Nebo naopak zůstane na místě a onemocní. V tomto pohybu se člověk zakouší jako bytost mezi nebem a zemí, a čím více přichází k sobě, jako dítě nebe a země; jestliže však zůstane stát, je bez domova a zavržený.

Postavení člověka mezi nebem a zemí odpovídá postavení duše mezi duchem a přírodou, a to se v symbolice těla zjevuje v poloze srdce mezi hlavou a spodní částí těla.

Srdce, hlava a dolní část těla znázorňují už pro „naivního“ člověka duši, ducha a přírodu a zároveň tři formy a tři stupně vědomí. Temné pudově-smyslové žití má svůj zdroj v tom, co se nachází směrem dolů od bránice a stojí v nejzazším protikladu k jasnému vědomí hlavy. Mezi tím se nachází tušící a cítící vědomí srdce. Tato trojice neznamená z hlediska pořadajícího já pouze genetickou poslušnost, ale také hierarchii dimenzí různých hodnot.

Zpočátku se přírodní, elementární vědomí jeví jen jako protiklad k vyššímu, duchovnímu vědomí; neboť člověk ještě nic neví o vývoji z předosobního vědomí, který se ubírá přes osobní k nadosobnímu vědomí. V jeho průběhu má každý stupeň svůj svéráz a vždy předpokládá a zahrnuje stupeň předchozí. Uvažuje-li člověk v subjektivní formě jáského světa, pak vidí nejprve jen následnost vzájemně se vylučujících forem vědomí, ve které ze své pudové přirozenosti a dále pak ze zapletení v osobních pocitech stoupá k výši racionálního myšlení, které je jasné a prosté kalů pudové i citové vázanosti. Stupňovitý postup vývoje k úplnému člověku se od stupně jáského světa jeví následovně: Člověk musí své pudové a pak osobní, subjektivní přírodní já překonat a poté stoupat k já, které slouží „objektivním“ hodnotám a myslí věčně. Úspěch tohoto snažení pak má

jako pán svých pudů a služebník ducha jako spolehlivá osobnost osvědčit v prostoru srdce. Avšak tento způsob nazírání se dříve nebo později ukáže jako nedostačující, totiž tehdy, když člověku svitne, že tam, kde svůj přirozený základ vidí jen jako nebezpečnou, v temnu působící přírodu, ohrožuje celost života, kterým je obdařen. Právě tak člověku může jednou dojít, že orientace podle ducha, který se pomocí pořádku svých pojmů pozvedá na pozici jednou provždy platného měřítka, se míjí s pravdou života. A jednou může nastat okamžik, kdy trpící člověk postřehne, že se za hranicemi určenými tímto duchem otevírá něco většího. Když pak zkušenost, kterou je osloven, vezme vážně, brzy se jej zmocní pochybnosti o nosnosti dosavadního trojčlenného schématu. Už mu nemůže dostačovat rozlišování na dole, uprostřed, nahoře v tom smyslu, že spodní část těla – srdce – hlava znázorňují jen tři roviny člověka spjatého se světem a racionálně orientovaného; ukazuje se, že způsob, jakým je zde chápána příroda – duše – duch, je platný jen v uspořádání, ve kterém se znázorňuje život já vztaženého ke světu.

Tam, kde pouze na svou pozici ve světě orientované já ustoupí a není již obecným vodítkem pro poznávání skutečnosti, otevírá se život jiným horizontům a vědomí získává nové dimenze. Formule, ve kterých člověk svou skutečnost vnímá jako trojčlennou, se sice v pyramidě pojmů vracejí, ale mají nový, obsáhlejší smysl. Prostor srdce stále ještě zaujímá centrum jako médium prožívání a osvědčování se v časoprostorovém životě. Ale příroda pod ním, duch nad ním i propojující srdce získávají širší význam. Příroda, duše a duch již nejsou od sebe oddělené a v sobě vymezené sféry „nižší“ a „vyšší“ hodnoty, ale všechny ukazují do otevřeného prostoru nadsvětské celosti. Příroda vnímaná ze strany já jen jako prostor pudů se celostní zkušeností většího života rozšiřuje ve Velkou přírodu. Představa duše zapletené v subjektivitě a trpící světem se promění v tušení „Velké duše“, kterou pohybuje a volá jiskra Bytí, a pojem „ducha“ uvězněného v objektivně uchopitelném prostředí a spoutaného statickým řádem se promění v příslib vesmírného vědomí, jehož formule proměny nechávají všechny statické pořádky za sebou a odpovídají dynamice života, neustále vznikajícího v symbolech a zákonech těhotných pohybem.

V jakém smyslu se příroda v novém pohledu odhaluje jako Velká příroda? Vstoupí do vědomí jako *působící jednota původního života*. Míní se tím *nerozdělená plnost Bytí*, která ještě není vyjádřena a také se ještě nezjevuje v protikladech hmoty a ducha, ve kterých se představuje štěpícímu jáskému vědomí světa. Člověk tuší svůj životní základ, z jehož nerozdělené, ale přesto tvary těhotné jednoty všechno přichází a do které se vše zase vrací buď za definitivním rozplynutím, nebo za novou podobou. Zde je „příroda“ vnímána jako Velká matka všech věcí, jako ženství, mateřský princip, jednota „vesmírných“, tedy všechny život původně v sobě nesoucích sil a mocností, ve které je obsaženo všechno v počátku a duch a hmota se ještě neoddělily. Je to Velký jin - jehož protějškem je Velký jang - mužský princip všeho utváření a řádu.

Z pořádků rozumu a „hodnot“ logicky uchopovaného světa se vynoří rovněž *duch*, nazývaný různými jmény. Teď každý řád, každý obraz a každý tvar přesahuje jásky orientované významy a je transparentní směrem k *Bytí*, které se ideálně zobrazuje ve zjasněném vědomí člověka. Jas vědění, který se tu rodí, je jiný než světlo objektivizujícího myšlení, ve kterém se plnost *Bytí* roztříští v mnohosti a niterný řád růstu života se změní ve statické systémy. Já, které vnímá jen v protikladech, ztrácí jednotu božského základu zcela ze zřetele a z původního spojení v podstatě se stane lpění na bližním a světě. Zde se naopak vynořuje tušení ducha jako logu.

A co znamená prohloubení vhledu, co se týče *duše*? Stejně jako předtím znamená duše jádro vlastního lidství, ze kterého člověk, podněcován radostmi a utrpením, zápasí o osobní naplnění. Ale smysl a počátek utrpení se nyní posunuly. Člověk už netrpí jen nenaplněnými přáními svého přirozeného já, ale trpí především nenaplněností své podstaty, ve které se podílí na Větším životě. Vlastně v něm trpí Větší život, který chce být silou počátku zjeven v lásce člověka a v řádu nového ducha. Člověk tedy nehledá uspokojení svého já, jeho zabezpečení ve světě a jeho povýšení v osobnosti věrné hodnotám a vztažené ke společnosti. Mnohem spíše hledá své sebeuskutečnění jako osoby, ve které a prostřednictvím které je *Bytí* prožíváno v životě a získává v něm podobu.

Tak se transcendování egocentrického řádu projeví ve trojím ohledu: ve zjasnění smyslů, které znovu otevírá původní život, jako osvícení ducha, se kterým přichází nový řád, a jako probuzení srdce v jeho kvalitě zjevování.

Když člověk začne zase cítit původní jednotu života a poznávat svým rozšířeným vědomím pravý smysl integrace a rozvoje vědomí, ozřejmí se mu, v jaké míře je omezen vývoj, ke kterému je předurčen, jestliže jeho srdce zůstane vtěsnáno v jeho fixujícím já a jeho já přebývá v neočištěném srdci. Tuší nezbytnost zásadně jiného postoje, pociťuje výzvu k novému stavu a novému startu. A záhy je patrné, že tento obrat musí začít tím, že nechá padnout všechno dosavadní. Poměřována dosud samozřejmým pravidlem udržovat dosud získané a budovat dál vždy jen v tak získaném rámci, znamená tato výzva nezvyklý požadavek. A přece na splnění této výzvy závisí vznik nového. Znamená totiž proměnu nejen vnitřního prožívání, ale celého člověka, tedy také způsobu, jakým chápe své tělo, jak v něm přebývá a proměňuje se v něm.

Abychom mohli dostat našemu určení, které spočívá ve svědectví o božském Bytí a jeho osvědčení, abychom mohli vystoupit k novému duchu, musíme nejprve sestoupit dolů do naší původní přirozenosti. Abychom mohli vyjít ke vnímání plnosti, musíme nejprve vejít do prázdnoty původní jednoty. Abychom našli cestu k pravému světlu, musíme se zanořit do nerozlišené temnoty Jednoho. Jakmile nám začne svítat tento názor, získáme nový vztah k přírodě, duši a duchu, stejně jako nahlédneme nezbytnost obratu: Musíme rozpoznat směřování vzhůru, které požaduje já, a musíme být schopni zpochybnit konstrukce a uspořádání, ve kterých se jáský svět usadil a zabezpečil (zatímco podstata trpí dušností). Musíme být připraveni nechat v plné důvěře všechno být a vydat se dolů, kde leží kořeny života, k obnově a začátku. Cesta k pravdě se pro člověka uvízlého v egocentrickém řádu vědomí, orientovaném jednostranně vzhůru, ubírá „zpětným pohybem“.

Z tohoto nového pohledu získá symbolika těla jiný smysl. Hlava a to, co je nad ní, znázorňuje ducha a jeho říši jako celek nebeského řádu. Srdce a jeho tep znázorňuje duši a její svět jako prostor lidského osvědčování Bytí v lásce a svobodě. Dolní

část těla·však znázorňuje ve skrytu působící Velkou přírodu jako prostor božského počátku. V ní se všechno, co zatuhlo, zase rozpustí, promění a znovu zrodí. Všechno vznikání nového v ní má svůj začátek a z ní vychází. Nový vznik vždy začíná pohybem dolů. Tak se v ní musí rozpustit všechno, co je platné pro jáský svět, ať jde o postoje nebo představy, obrazy nebo pojmy, protože to odporuje Bytí, které si věčným proměňováním a novým vznikáním ustavičně přináší spásu. Místo aby stále šplhal do domnělých výšin, ke kterým člověk ve svém vykořenění stoupá, musí stále povolovat, sestupovat a to, co stoupá z hloubky, *připustit*. Řád vědomí fixovaného já, zapletené, na všem lpící srdce, příroda tísněná ze strany já, to všechno musí být odevzdáno a zanecháno na cestě dolů, než se člověk může vydat na opravdovou pouť k výšinám a jasu.

To všechno ale znamená, že člověk musí přesunout své těžiště seshora dolů. Namísto zdůraznění hlavy a hrudi, při současném podvázání a popření dolní části těla a celé oblasti *beder*, musí být řečeno *ano* oblasti pod pupkem. „Schizofrenie“ znamená vlastně „rozštěpen v bránci“. Právě to nastane, pokud člověk žije jen nahoře a shora nebo ve zpětném rázu občas klesne dolů. *Jang* a *jin* jsou pak odděleny. V oddělení však už nejsou svědky celosti (*tao*), která se v nich prožívá, ale jim přiřazené principy života se promění v odloučené a neblaze protichůdně postavené síly. Jen pohyb, který nechá strnulou jáskou pozici vejít do mateřského zemského středu, může navodit vznik nového. Člověk se musí nejprve svázat se svým pozemským domovem. To je základní smysl cvičení *hara*.

HARA V PROŽÍVÁNÍ, NAZÍRÁNÍ A CVIČENÍ

Skutečnost, že člověk má *hara*, mu propůjčuje zvláštní sílu k žití ve *světě*. Tato síla je dokladem toho, že získal kontakt s nadsvětskými silami své *podstaty*. Možnost života z *podstaty* ve službě v ní přítomnému Bytí je hlubším smyslem *hara*. Teprve díky *hara* jsme skutečně schopni spolehlivě naplnit vlastní smysl života, manifestovat Bytí v životě. Neboť teprve když zís-

káme těžiště v hara, osvobodíme se od nadvlády já, jehož nároky na jistotu, vlastnictví, uplatnění a moc staví nároky Bytí do stínu. Jakmile se ztotožňujeme se naším já, nejsme centrováni ve středu těla, ale v prostoru hlavy, prsou a srdce.

Dotyk jednoty s nadvětským Bytím a podstatou a proměna člověka směrem k pravé svébytnosti, která jej dělá svědkem Bytí, je smyslem *vnitřní cesty*. Nalézt se v hara podle toho znamená, když k tomu dojde vědomě, vstup na vnitřní cestu a pokračující zpevnění hara zároveň odpovídá pokroku na vnitřní cestě.

Síla, kterou propůjčuje hara, je z hlediska vnitřní cesty vedlejším produktem kontaktu s původními silami Velkého života ukotveného v hara. V hara dochází k osvobození člověka ze zakletí jeho egoismu, a tím se uvolní vyšší síla. Co tato síla o sobě je, to se vymyká pojmům. Dá se ale ukázat, jak působí, tzn. v jakých kvalitách prožívání je pocítována, na jakých podmínkách její účinnost závisí a jak se cvičí stav, ve kterém ji člověk může jednak šťastně prožívat a jednak dosvědčovat ve světě. Pokrok na vnitřní cestě vzhledem k tomu závisí na třech faktorech. Jsou to: *prožitěk, vhléd a cvičení*.*

Ten, kdo trpí svým současným stavem a pak jednou pocítí něco, co mu zevnitř přislubuje osvobození, vyšší smysl a hlubší štěstí, je připraven k zásadnímu obratu a schopen napříště v sobě připustit to, co jej zcela odjinud oduševňuje a nese k novým horizontům. Potřebuje však nyní vhléd do zvláštního charakteru tohoto prožívání, do podmínek svého vstupování a předpokladu trvalého zakotvení v „jiném rozměru“, který se v takovém prožívání ohlašuje. Jen jasný vhléd tvoří možnost plánovitého a vědomého pokroku na cestě, který se nežene za fata morgánou vymyšleného ideálního obrazu, ale na základě přezkoumatelné zkušenosti umožňuje uskutečnění životní formy, která odpovídá světu i vlastní podstatě.

Když to, co bylo prvně prožito s úžasem, otřesem nebo blažeností, není přiblíženo *vhledem*, zůstane u pouhého pocitu nebo u momentálního impulzu. Ale vhléd přistupující k proží-

* Srv. Dürckheim, „Die Wende zum Initiatischen“ in Festschrift für Ferdinand Weinhandl, Graz 1976.

vání a zjišťující jeho význam rovněž nestačí – a člověk je stále v nebezpečí iluze, že už je nebo by mohl být tím, co do něho vhledem vstoupilo. Musí se přidat *cvičení* směřující ke *stavu*, který uskutečňuje to, co prožitek a vhled slibují, tím, že povede k odbourání dosavadního zatuhlého a zastaralého vnímání a umožní pokrok k novému.

Je udivující, že „cvičení“ jako rozhodující faktor vnitřní cesty, *exercitium*, natolik zmizelo ze zorného pole člověka dnešní doby. Bez cvičení ale ničeho nedosáhneme.* Abychom se stali skutečnými a celými lidmi, musíme se od začátku učit to, co zvíře pro uskutečnění svého zvířecího žití umí od přírody. Zisk samozřejmých ctností se musí cvičit od dětství. Žádné náboženství se nikdy nevzdalo duchovního výcviku svých stoupenců. Cvičení je žádoucí k získání nejelementárnějších schopností, ale i „ctností“ nezbytných pro opravdového člověka i pro upevnění ve víře. A stejně tak je to cvičení, co člověka otevírá transcenci. Bez plánovitého cvičení není pokroku na cestě opouštění lpícího, sobeckého já a odevzdávání se hlubší skutečnosti, připuštění tam zadané podstaty a její integrace s jáským světem. Cvičení bez vhledu do jeho předpokladů je stejně krátkodeché a sterilní jako vhled bez nosného prožitku. Pokud se hara cvičí čistě teoreticky, nelze očekávat trvalý výsledek. V souvislosti s hara musíme dbát všech tří prvků: prožitku, vhledu a cvičení.

Prožitky, kterým musíme na cestě integrace hara a upevnění se v hara věnovat zvláštní pozornost, jsou ty, jež se dostavují v okamžiku, kdy se stav bez hara zvrátí ve stav s hara. Jsou to prožitky zcela jiné celkové kvality, které s sebou nesou změnu životního určení i změnu „barev světa“. Jsou to prožitky nových sil poznávání, chování a působení.

Vhled, o který na cestě k hara jde, se týká především poměru já a podstaty a toho, co cestu od já k podstatě a od podstaty k já zahrazuje, nebo otevírá.

Ve *cvičení* hara jde jednak o schopnost otevřít se Bytí, na kterém se zakládá život a jež ze své podstaty život vyslovuje,

* Srv. Dürckheim, „Der Alltag als Übung“, Huber Verlag, Bern und Stuttgart, 2. vyd., 1967.

a jednak o stav, díky kterému se upevňuje zakotvení v Bytí a může se osvědčit ve světě. Jde o školení orgánu, kterým můžeme vnímat Bytí v nás, hlas podstaty – a zároveň o stav, ve kterém jsme schopni Bytí ve světě dosvědčovat.

SMYSL A PŘEDPOKLAD CVIČENÍ

Země

Na začátku cvičení sloužícího vnitřní cestě stojí „zpětný pohyb“. Je to směřování*, vedoucí z přepjatosti já, které se upíná k tomu, co je nahoře, a pomocí žebříčku svých představ a pojmů usiluje o výšky, zpátky k tavicí hlubině počátku.

Už na stupni přirozeného vědomí existuje vědění o obnovující síle původní přírody. Pouze myšlením si uvědomující člověk hledá transcendenci vždy jen „nahore“, a sice v míře odpovídající moci, kterou nad ním má předmětný duch. Člověk bez reflexe ale od nepaměti a také ještě dnes „ví“ o transcendenci „dole“.

Tam, kde převládá předmětné vědomí, vidí člověk všechno v protikladech. Staví přírodu jako „hmotu“ proti nehmotnému „duchu“ a umísťuje ji také hodnotově „dolů“. Proces lidského vývoje vede z tohoto pohledu od duchaprázdné pouhé přírody přes racionální vědomí vzhůru k hodnotám pravdy, dobra a krásy a vrcholí v hodnotě svatosti. Převážně racionálně zaměřený člověk spatřuje ve své přírodní stránce především nevypočitatelnost jejích impulzů a z „hodnot“ na ní objevuje jen ty příjemné: uspokojení a smyslové rozkoše. Jen díky „sublimaci“ vedoucí přes racionální se podle obecné představy mohou proměnit v něco skutečně hodnotného. V původním a nereflektovaném prožívání se ale ukazuje něco zcela jiného.

* Srv. „Tajemství zlatého květu“, Vyšehrad, Praha 1997, a Erwin Rousselle „Seelische Führung im lebenden Taoismus“, Eranos Jahrbuch 1933, Rheinverlag, Zürich.

Kdo se ze štvance všedního dne a zapletení do povinností, které nadměrně zatěžují racionální síly myšlení a vůle, uvolní od svých napětí v prožívání lesa, vod nebo hor a rozesměje se v radosti v něm osvobozené přírody, pro toho není to „nádherné“, co zde prožívá sublimací smyslového a pudového prožívání, racionálním vědomím, ale hodnotou vlastní třídy a numinózního charakteru. Zakouší osvobození transcendentní síly původního života, jež prostupuje jeho přírodu. Jestliže je člověk schopen se odevzdat hloubce otvírající se v takovém prožívání, pak zakusí rozšíření svého životního pocitu, které jej přenesení daleko za hranice jeho obvyklého prožívání. V rozdávající plnosti a léčivé síle, která v něm stoupá, zakouší život zcela bezprostředně jako něco božského, na co vyhodnocení podle osnovy pravdivého, krásného a dobrého nestačí. Zde, v prostoru přirozeného smyslového prožívání, zaznívá božské Bytí mnohdy bezprostředněji než ve skladbě závazných „hodnot“ náboženské věrouky. Rovněž v erotice a sexualitě je obsažena kvalita transcendentní hodnoty, která prolamuje zdi běžného vědomí jáského světa a vynáší člověka za hranice zatuhlé schránky já. A cokoli Velká příroda v člověku rozpoutá ve své plnosti, to také ovobozuje, jak ví v podstatě každý, v utrpení zajaté srdce a probouzí ducha k jeho vlastnímu jasu.

Vědění o obnovujících silách původního života se neprobouzí jen v lásce k volné přírodě, která bývá často posledním útočištěm člověka sužovaného světem vlastního já. Mnohem spíše žije odedávna v moudrosti mýtů a pohádek. Není proto divu, že vzpoura proti způsobu života, který stále více podvazuje přirozené rytmy života, také vedla ke znovuobjevení mýtů a pohádek. V rozmanitých podobách se vrací motiv cesty do hloubky, kterou je třeba přestát, má-li být nalezena cesta do výše. Vědění o cestě dolů, do temné říše země, jako předpoklad spásy od poblouzení a průlomu ke světlu, je pevnou součástí „velkých tradic“ iniciačních cest. Rovněž zasvěcovací cesta, kterou učila ve středověku alchymie, zvěstuje totéž vědění. V naší době je to především hlubinná psychologie, která se rozvíjí prací s člověkem trpícím nouzí a která znovu objevuje sféru smyslů, dolní prostor, v jeho významu pro cestu k výšinám plného lidství. Sem patří i ve své hodnotě dlouho dostatečně ne-

doceňovaná, některými terapeuty dosud poněkud domýšlivě do oblasti „pomocných metod“ odkazovaná možnost, kterou obsahuje *práce s tělem*. Její význam pro cestu může být ovšem viditelný teprve tehdy, když bude překonáno neblahé oddělení těla a duše, které dosud ještě ovládá pole výchovy a terapie, a na místo pojmu těla, které člověk (jako bytost bez těla?) „má“, nastoupí vědění o těle, kterým člověk *je*. Teprve pak mohou být rozpoznány všechny možnosti prospívající vnitřnímu člověku a jeho osobnímu zrání obsažené v tanci, gymnastice a sportu. Plánovitá práce na tom, aby se člověk stal přístupným svému nitru, se nás týká dokonce především v těle spojeném se zemí. Na začátku všeho cvičení stojí pokus v plném slova smyslu opět *uzemnit** člověka zajatého v hypertrofii racionálního ducha.

Smysl a meze cvičení

Před chybnými cestami uchrání cvičícího jen vědění o smyslu a mezích cvičení. Když se člověk vydá cestou cvičení, musí mu být především jasné, co vlastně ve cvičení hledá, co tedy má být *smyslem* jeho cvičení a právě tak to, jaké má předpoklady pro naplnění tohoto smyslu.

Smyslem cvičení ve službě vnitřní cesty není získání většího světského vědění nebo umu, ale uskutečnění vyššího *Bytí*.** Při cvičení na cestě jde o pozvolný vývoj stavu, ve kterém člověk může učinit zadost svému vyššímu určení, totiž zjevat ve světě božské Bytí přítomné ve vlastní podstatě! Kdo se s tímto cílem na zřeteli „stále usilovně snaží“, propadá při cvičení snadno omylu, že zdar svého konání přičítá výlučně sobě, a to tím spíše, že veškeré cvičení předpokládá vytrvalou vůli. Tomuto klamu ujde ten, kdo si stále připomíná prvotní předpoklady všeho cvičení, tedy nevědomě působící síly života, které

* Srv. Dürckheim, „Sportliche Leistung und menschliche Reife“, Limpert-Verlag, Frankfurt/M., 2. vyd., 1967, a Krasinsky, „Die geistige Erde“, Verlag Origo, Zürich.

** Srv. Dürckheim, „Japan und die Kultur der Stille“, O. W. Barth Verlag, 4. vyd., 1964.

působí bez přispění člověka na jeho směřování ke spáse a celosti.

Ať se člověk pořádky svého *vědomí* vzdálí od Bytí jakkoli, díky své *podstatě* má přece trvale podíl na jeho živoucím působení. Jako ve všem, co žije, působí podstatné „Bytí“ také v člověku bez jeho přičinění jako božský život, který ustavičně směřuje ke své manifestaci v tvoření a dokončování svých podob. Díky tomuto živoucímu puzení vycházejícímu z podstaty se i člověk zajatý ve schránce já neustále snaží dosáhnout pozehnání Bytí. Na stupni vývoje ovládaném jáským světem, tedy u dosud pudy a světem vázaného člověka, se tato touha jeví jako „touha po něčem vyšším“. Svě uspokojení nachází především v účasti na „objektivním duchu“, tedy na výtvorech kultury, nebo v obrácení se k transcendentnímu bohu, tedy zčásti ve „vzdělávání“ a zčásti ve „víře“. Obojí je přitom spatřováno jako protiklad k přírodě. V tomto snažení vymanit se z vlády nižší „přírody“ a dosáhnout výšin svobody ducha, působí vždy nevědomě podstata svým úsilím vyjít ze skrytosti do světla lidského poznávání a konání. Tato touha života po světle je vlastně ústředním pohonem všeho lidského života vůbec. Tak je i ve cvičení neseném vůlí skutečným motorem hledání už to hledané. Jestliže člověk na cestě cvičení dosáhne kontaktu se svou podstatou, není to vlastně vůbec jeho zásluha, ale dar života, který vždy nevědomě spolupůsobí ve všem jeho snažení. Cvičení nevytváří zkušenost Bytí, jen pro ni připravuje. A podoba života odpovídající zkušenosti Bytí není výsledkem *konání*, ale *připuštění* toho, co je v základu a ze sebe se prodírá ke světlu. Cvičení nakonec znamená jen učit se vytvářet podmínky, za kterých může imanentní skutečnost Bytí vystoupit a získat svou podobu ve světě.

Protože Bytí, jemuž se cvičící plánovitě snaží otevřít, působí zcela bez jeho přičinění jako základní lidská touha, *může* i u lidí, kteří *necvičí*, dojít k jeho manifestaci! Božská jednota života není ve svém zjevování odkázána na cvičícího člověka. V lidském životě existují ořesy, které prostě prorážejí pancíř já, přinášejí osvětlení jedním úderem a bez jakéhokoli předchozího zvláštního cvičení a pozvedají člověka do nového stavu. Rovněž přirozené zrání člověka od kolébky až po dospělost je

důsledkem takových průlomů, kterými je vždy ustavená forma porušena a vystřídána novou. Tyto proměny jsou více nebo méně prožívány jako „krize“. Člověk může být plný tužeb, ale srdce je v hloubi připraveno a stále existuje i tiché a v skrytosti pokračující svítání božského života - a proto se i bez vědomě prováděného cvičení může člověk na kratší nebo delší dobu ocitnout ve stavu osvíceného a požehnáním naplněného života. To, čeho je člověk schopen svým snažením, je vůbec velmi nepatrné vůči tichému působení božského Bytí, které jej bez ustání mírnou mocí ponouká, aby se mu otevřel a připustil podobu života, která mu odpovídá.

„Co je tedy tím nejvyšším, čeho je člověk cvičením schopen dosáhnout?“ ptal jsem se často východních mistrů. Odpověď vždy zněla: „Připravenost nechat se uchvátit požehnáním.“ Ovšem závazku připravovat se pro průlom božství nejsme nikdy zproštěni! V míře, v jaké poznáváme, že jsme na bludné pouti, a uvědomíme si postoj a síly, které nás vydávají démonům a ženou náš život k nicotě, *jsme* voláni, abychom udělali všechno, co je v naší moci, pro dosažení správné cesty. Jedním z prostředků k tomu je plánovitě cvičení. Cvičení pak znamená systematické očišťování od moci, která nás odděluje od základů života, smělou opovážlivost, kterou se beze strachu otevíráme základům života, a poslušné přijetí znamení, kterými nás Bytí záslibně i závazně oslovuje.

Každé živé bytosti, a tedy i člověku, je vrozená a předznamenaná stupnice jejího vývoje. Vlastně to, co zde označujeme slovem „PODSTATA“, bychom měli raději chápat jako *cestu* vrozenou člověku pro jeho „pout“, než jako vrozený obraz, který se má vyvíjet. Podstata člověka je spíše *vnitřní cesta* než vnitřní obraz. Jestliže máme podstatu před očima jako vnitřní obraz, pak snadno zaměníme to, co je vlastně uloženo, s určitou fází, stejně jako u květiny bychom mohli plně rozvinutý květ považovat za její vrozený a nyní uskutečněný vnitřní obraz! Tento sklon fixujícího já k projekci cíle do hotové podoby, ve kterou vyústí předcházející vývoj, člověka také svádí znovu a znovu k tomu, aby zůstal stát na jedné šťastně dosaženém stupni. To platí zvláště pro stupně zdánlivě plně rozvinuté „osobnosti“. V ní člověk sice dosáhl stavu, kdy samostatně

zvládá život, je schopen sloužit určitému dílu a osvědčuje se jako součást svého společenství, avšak byť je to zřejmé naplnění určitého stupně, přece je to jen zastávka na cestě předznačné člověku jeho podstatou. Zůstat na ní stát by u květiny odpovídalo uváznutí ve stadiu plně rozvinutého květu. Květina však potom nechá okvětní plátky, které působivě oslňují svět, opadat, a pak zákonitě a bez zdržení z nitra vyvíjí vlastní plod svého zrání. I zrání člověka je vyznačeno jako proměna směrem dovnitř, která teprve může vést ke skutečnému plodu jeho lidství. Ale u člověka je to proces, který se neodvíjí sám od sebe, ale musí být rozeznán jako nutný a proveden vědomě. Jako nutný však člověk tento krok k poslední proměně pozná, když se ve svém stavu cítí nenaplněný a trpí tím. Pokud se ve stavu plně rozvinuté, ve světě se úspěšně prosazující a světa si užívající osobnosti cítí dobře, není ještě zralý pro vnitřní cestu. Jen když se mu tato životní kůže stane příliš těsnou, když pocítí, že stávající životní forma zatuhává a že jej něco pudí k tomu, aby své „postoje“, své „hledisko“, své zvyklosti a celou životní formu rozkusal, pak teprve nadešel okamžik k přijetí cvičení cesty. Na začátku tohoto cvičení stojí vždy opuštění stávajícího a ponor do středu, který ztělesňuje původní jednotu Bytí. Umožnit, získat, upevnit a osvědčit vědomé zakořenění v tomto středu, ze kterého může vzejít to nové, je vlastním smyslem „cvičení hara“.

Člověk, jenž se s konečnou platností usadil do dobře se skládaného pořádku jáského světa, ve kterém je zabezpečen blahobytem a určitým podílem na „duchovních hodnotách“, vytyčil svému životu úzké meze. Jsou mu odepřeny nadsvětelská šíře i hloubky určené mu podstatou a vlastní nerv života, jeho charakter proměn, je zahuben. V člověku tehdy zvítězil bourgeois, jenž může znamenat „klid“, který se už nehýbe... Ale všechno živé nachází svůj klid tam, kde pohyb proměn nic nezadržuje. Tomu právě stále brání já bdělé svého „postavení“ a cesta k tomu musí být v souladu s touhou podstaty stále znovu uvolňována. To se může stát jen tak, že člověk „pustí to horní“ a s důvěrou se vydá do proměňujícího mateřského základu. Právě to znamená cvičení hara. Představuje opovážlivý skok do rozměru, nad který se já považovalo za povznesené

a kterého se bojí: rozměru v *nevědomí* působícího původního života! Jen když se člověk opováží seznámit se s tímto rozměrem počátku, ke kterému nevědomě stále přísluší, od kterého se ale v průběhu vývoje svého světského já a svého jáského světa ve vědomí oddělil, může skutečně dospět k výši pravého osobního Bytí, jež je mu přisouzena. Jen v překročení vědomí zakotveného v já a ve vyloučení v něm zakořeněné životní formy i hodnot spočívá šance k tomu, aby se rozvinula vyšší forma vědomí a života, jež odpovídá Velkému životu. Pokud je princip vědomí, který odpovídá já a na kterém se zakládá předmětně uspořádaný lidský svět, oplodněn vyšším zákonem, může člověku prokázat službu, ke které je původně určen: připravit půdu zjevení nadsvětského ve světě. A právě to je smyslem cvičení hara, neboť hara znamená právě ten stav člověka, ve kterém je otevřený nadpřirozené jednotě původního života přesahující předmětnou rozmanitost a dokáže ji *ve* svém přirozeném životě zvěstovat. Hara znamená „pojídlo“ mezi nadčasovým a nadprostorovým Bytím a časoprostorovým žitím, tedy celkový stav, ve kterém se člověk osvobozený od nároku já na vládu stal propustným pro tvůrčí a spásné působení původního života, na jehož všeobjímající jednotě má ze své podstaty podíl.

Základní předpoklady cvičení

Jestliže má cvičení hara vést k úspěchu, vyžaduje jako všechna cvičení určité lidské předpoklady a postupuje po určitých stupních. Těmi lidskými předpoklady jsou:

1. Nouze! Člověk musí cítit nedostatečnost své současné formy života. Jen v nouzi je dokážeme přijmout jako nezbytnost a provádíme je plodně. Bez nouze nevznikne nic nového. Nouze, která člověka připraví pro exercitium, je veliká nouze, jež má základ v odvrácení člověka od božského základu Bytí. Nouze vzešlá ze selhání v nějaké zvláštní životní úloze, utrpení nad ztrátou na poli světské výkonnosti nestačí. Neplodný ve smyslu vnitřní cesty je i „zájem“ lidí o cvičení, od kterých oče-

kávají senzaci (v podobě okultních prožitků), magické stupňování svých sil nebo uzdravení z bolesti bez velkého úsilí.

2. Druhým lidským předpokladem je postoj, který nehledá úspěch cvičení ve stupňování světské síly, ale pouze ve vnitřním přibývání, tedy v pokroku na vnitřní cestě. Vnitřní cesta znamená proměnu člověka, která jej pokračující integrací jeho jáského světa s jeho podstatou připravuje pro službu Většímu životu. Cvičení hara naplňuje svůj osobní smysl jen jako cvičení k této cestě a na této cestě. Tento postoj je o to nesnadnější uskutečnit, že člověk ve stavu svého přirozeného zaměření vědomí (a odtud přece cvičení začíná) má sklon odvozovat hodnotu cvičení z přírůstku své světské moci. Uchování správného postoje je ohroženo tím, že cvičení hara obecně skutečně navozuje stupňování síly. Cvičící pak může být snadno sveden k tomu, aby úspěch ve cvičení opět postavil do služby svého já, které je zaměřeno jen na moc, bezpečí a štěstí ve světě. Toto využití hara, a zvláště spolu s ním zakoušených nadsvětských sil ze strany já, které může vést až k magickým praktikám, se projevuje velmi neblaze. Místo aby bylo já správným cvičením omezeno ve své samovládě, ještě více se nafoukne. Pak se může stát, že člověkem nelegitimně zapojené síly se jednoho dne proti němu obrátí a zničí jej. Cvičení zůstává prospěšné jen v míře, v jaké se člověk učí necítit své já jako míru všech věcí a pána svého života. Jen tam, kde je smyslem cvičení transparence, propustnost, která člověka činí schopným vnímat v sobě Bytí a nesobecky je ve světě dosvědčovat, se jáský svět nenafoukne, ale promění se v poslušnou, spolehlivou a šťastnou službu božskému Bytí.

3. Třetím předpokladem cvičení je silná vůle. Všechno nové je vzrušující, ale růst si to uchová jen tam, kde se přidá jako ochrana a podpora velká vytrvalost. Cvičení jsou sama o sobě snadná, ale je těžké stát se cvičícím. Kdo nedisponuje dostatečnou silou charakteru, neměl by se na cestu cvičení vydávat. Musí být tím více varován, neboť přerušení cvičení se projevuje tím nešťastněji, o jaký kousek člověka donese dál. Kdo jednou díky svému cvičení na okamžik zahlédl třpyt Velkého světla a pak všeho nechal, propadne se zpátky do hluboké tmy a celý život se nezbaví hlubokého pocitu viny.

4. Se třetím předpokladem úzce souvisí čtvrtý, *schopnost plného nasazení*. Postup se otevírá jen tomu, kdo je schopen nasadit svůj život jako celek a podřídit jej zákonu cvičení. Dokud jsou cvičení prováděna jen „doplňkově“ a omezena na určité hodiny nebo minuty a dokud v jejich znamení nestojí celý den a nestane se sám cvičením*, nic z toho nebude. Kdo se pustí do cvičení jen částí sebe, ale v určitém ohledu se drží vně, nedojde nikam. Cvičit musí *celý* člověk.

5. Pátým předpokladem je *schopnost mlčet*. Je úplně přirozené, že cvičící začátečník touží mluvit o svém cvičení a podivuhodných zkušenostech, které při něm udělal. Tím ale všechno zničí a zabrání vnitřnímu růstu nového člověka. Při cvičení roste vskrytu nové vnitřní tělo – japonští mistři je nazývají „tělem cesty“ – které nesnáší hovornost. Snahy o vnější zpracování tématu zničí jeho vnitřní zpracování. Vznikající nové může prospívat jen v tichu a svou sílu čerpá z nahromadění. Ve vnitřním prostoru zůstává jen hovor s učitelem.

Když to shrneme, základními předpoklady cvičení jsou: vnitřní nouze, jednoznačné zaměření na vnitřní cestu, vytrvalá vůle, plné nasazení a schopnost mlčet – to vše ale přesahuje obrácení k božskému. Brána ke „zkušenostem“ Bytí a dotýkání se Bytí, na jejichž hloubce a stálosti závisí „Veliký pokrok“, se otevírá jen tehdy, pokud je cvičení překryto a nesené vztahem cvičícího k božské transcendenci.

Držení těla, dech a napětí jako východiska cvičení

Protože při cvičení hara jde o to pozvednout do vědomí jednotu původního života přesahující protiklady, vyvstává otázka, kde se popřípadě tato jednota ohlašuje. Tato otázka se dá nejbezprostředněji zodpovědět na základě pozorování, které udělá každý, kdo se nějakou dobu věnuje cvičení sezení v tichu. Pokud postupuje správně, po krátké době bezpečně zjistí, že cvičení má na jeho *tělo* i *duši* léčivý účinek. Tehdy do hry zjev-

* Srv. Dürckheim in: „Der Alltag als Übung“, Huber-Verlag, Bern-Stuttgart, 2. vyd., 1967.

ně vstupuje třetí faktor, který nelze najít ani pouze v duši, ani pouze v těle. Co však je zde tím třetím? Nic jiného než celý člověk, tedy skutečně míněná celost osoby, jejíž pravá podoba je cvičením obnovena, nebo se alespoň ozývá. Tato celost by však byla obtížně uchopitelná, kdyby se objevovala ve třech funkcích, kterými se člověk jako osoba vyjadřuje a zároveň uskutečňuje a které se vysmívají oddělování těla a duše: každému člověku vlastní *držení těla*, jeho *dech* a jej provázející vztah *napětí* a *uvolnění*. V souvislosti s chybnými formami „žití ve světě“ lze člověka poznat podle těchto prvků. Také se na nich můžeme cvičit, abychom dosáhli správné formy; když se budeme snažit o správné držení těla, správný dech a správný poměr napětí a uvolnění. Na základě těchto tří psychofyzicky neutrálních funkcí tedy lze přistupovat ke cvičení hara, které chápeme jako pojem správně vycentrovaného stavu.

To, že cvičení držení těla, dechu a napětí má mít tak dalekosáhlý význam pro získání pravého středu, je pro západního člověka naší doby udivující. Pro něj jde o velmi odcizující způsob nazírání, protože v souvislosti s těmito funkcemi si představí především něco „tělesného“, a proto nepochopí, jak by jejich cvičení mohlo otevírat přístup k transcendenci. Tento postoj nachází výmluvný výraz ve větě obecně znehodnocující cvičení jógy: „Pána Boha si člověk nemůže vydýchat.“ Tento úsudek je typický pro západního ducha, tam, kde s velkou naivitou předvádí své zajetí v řádu vědomí, podle kterého se celost života a tedy i člověk promýšlí a štěpí do protikladu bezduchého těla a duše bez těla. Výsledek možného rozlišování dvou způsobů žití jednoho živého celku se zhodnocuje v existenci dvou skutečností, ze kterých celek sestává. „Psychosomatika“* se snaží oba póly zase spojit. To ale vede k cíli jen tehdy, když skrytě nepřetržává lpění na svébytné skutečnosti obou stran. V těchto případech se budou nadále nezbytně rozlišovat a klást proti sobě například u přírodovědně orientovaného lékařství, které při všem uznání „souvislostí mezi tělem a duší“ má přece jen na mysli tělo a jeho fungování, a také

* Srv. Medard Boss, „Einführung in die psychosomatische Medizin“, Hans Huber, Bonn/Stuttgart 1954.

u „lékařství osoby“*, které pojímá tělo a duši jako dva způsoby, jimiž se osobní subjekt prožívá, tzn. „v jedno“ se *prožívá a vtěluje*.

Jednota duše a těla, vnitřního prožívání a vnějšího života, která se zjevuje v jednotě osoby, je přítomná v každém opravdovém gestu. Živě se pohybující tělo lze vnímat jako jednotu gest, kterými se člověk zároveň vyjadřuje i uskutečňuje. V jeho gestech se zviditelňuje, jak je celý člověk „organizován“ a kde je vycentrován. A tedy i to, jak je pro svou podstatu a ve vztahu k ní transparentní, nebo naopak jak je lapen ve svém já a vůči podstatě zablokovaný. Ve svých pohybech se člověk ukazuje jako v celku otevřený a propustný vůči božskému Bytí, nebo nikoli. Vzhledem k tomu můžeme mluvit o čistém gestu, ve kterém je nakonec každý „obsah“ a každý stav vzhledem k Bytí transparentní. Jde o tuto formu zbožného gesta, která zjevuje transparentci celého člověka. Nakolik ji celkový stav uskutečňuje nebo blokuje, to závisí na držení těla, dýchání a napětí. Z toho důvodu se dá také práce na stavu člověka, který by odpovídal podstatě, započít cvičením správného držení těla, správného dýchání a správného napětí.

Když v následujícím textu budeme mluvit o cvičení, pak se nejedná - a řekněme to s důrazem - o sdělení nových cvičení orientovaných na držení těla, uvolnění nebo dýchání. Mnohem spíše jde o širěji pojatý úvod do *základního* cvičení *základního* držení těla, dechu a správného poměru napětí a uvolnění, bez kterých nelze pokračovat na vnitřní cestě. Smyslem těchto výkladů není přidat k arzenálu polohových a dechových cvičení „nové metody“ sloužící k dosažení starých cílů. Jde jen o záležitosti, kterých je zásadně a vždy nutno dbát, když jde o to uvést držení těla, uvolnění a dýchání do služby *vnitřní cestě*.

* Srv. Paul Tournier, „Bibel und Medizin“, Rascher, Zürich 1962.

CVIČENÍ SPRÁVNÉHO DRŽENÍ TĚLA

Mluvíme-li o „správném“ držení těla, které je třeba získat a upevnit cvičením, pak může „správnost“ znamenat dvojí: Výraz a oporu stavu, ve kterém člověk odpovídá požadavkům *světa*, nebo požadavkům *podstaty*. Teprve tam, kde jde o podstatu, se cvičení stává exercitiem ve službě CESTĚ. Technické předpoklady jsou v obou případech dalekosáhle stejné. Ale podle toho, jaký je postoj, se kterým se cvičí: S pohledem zaměřeným jen na život ve světě, nebo přes něj na transcendenci – je výsledek odlišný!

Co znamená správný postoj, který má své těžiště v hara, čistě tělesně, lze zakusit ve zcela prostém experimentu. Když se člověk postaví s obvyklým držením těla zeširoka a zasáhne jej náraz zezadu, nepochybně spadne dopředu. Když bude stát s hara a náhle jej zasáhne náraz do zad, pocítí pozoruhodnou stabilitu. Ani silný náraz jej nepovalí. To souvisí s tím, že zde člověk stojí v pravém těžišti. Člověka, který stojí pevně v hara, nelze ani zvednout.

Cvičení správného těžiště se podle toho, jak učí zkušenost, nejlépe provádí v následujících krocích: Cvičící se nejprve postaví zeširoka, pevně a zpříma, paže volně visí, pohled se upírá do nekonečna. Zároveň se otevírá představě o tom, jak je vlastně „myšlen“: vzpřímený a volný světloňoš.

Podstatné je, aby cvičící, jak nejlépe to právě umí, vždy vycházel z tohoto zcela přirozeného, pevně v sobě spočívajícího a zároveň ke světu vztaženého základního postoje – a nemyslel hned na břicho, kříž atd. Teprve ze svého domněle dobrého celkového držení těla se může obrátit k jednotlivým partiím těla, a sice ne zvenčí, ale zevnitř.

Při cvičení na vnitřní cestě má zásadní význam pociťování „vnitřního těla“. To vyžaduje vypěstování a zbystření specifického *vnitřního orgánu* vnímání. K tomu je účelné zpočátku zavřít oči a tiše se vcítit sám sobě „pod kůži“... Pak pomalu postupujeme shora dolů a zdola nahoru, vnímáme a uvolňujeme všechna napětí, zvláště nasloucháme dechu – jak vchází

a odchází. Tak se začínáme pomalu seznamovat s vnitřním tělem.*

A nyní se necháme, aniž bychom měnili držení těla, tedy aniž bychom se hroutili, trochu nést výdechem. Ten se přitom bezděčně vzhledem k nádechu prodlouží. Dáme si s tím na čas, věnujeme se tomuto ději, a pak teprve přijde první *pohyb* přivádějící ke správnému postoji: *uvolnění*, tzn. na začátku výdechu se uvolníme v ramenou. Nesvěsíme ramena, nemluvě o tom, že bychom je tlačili dolů, ale uvolníme se v nich. Po tomto prvním pohybu následuje druhý: *usazení*, tzn. na konci výdechu se usadíme *dole* v bedrech. Uvolnit se nahoře a usadit se dole v bedrech jsou dvě stránky *jednoho* pohybu shora dolů, které však vůbec nepřecházejí jeden ve druhý samozřejmě! Na zkoušku můžeme zvednout ramena a zároveň trochu vtáhnout břicho – a pak se nahoře uvolníme a zjistíme, že se tím dole ještě vůbec nic nestalo. S usazením se v bedrech tedy přistupuje ještě něco navíc! Cvičící bývá často rychle schopen se více nebo méně uvolnit nahoře, ale dlouho mu nejde se s důvěrou, aniž by se podlamoval, usadit v bedrech. Tady se často objevuje určitý strach z „prvopočátku“ a zjevně se ukáže zažitý zvyk se pro jistotu upevňovat nahoře v jáském prostoru. Přirozeně, že nakonec musí být pohyb směřující z uvolnění ramen do nosných beder jediný a plynulý. Ale čím více cvičící pociťuje, o co při tom jde, tím více a tím rychleji bude nadále zjišťovat, *jak* moc se stále chytá uvolnění ramen, drží se nahoře a je vzdálen tomu, aby se s důvěrou usadil v bedrech a nechal se jimi nést. Na tom si může uvědomit, jak silně sedí nahoře v jáském prostoru.

Nyní přijde pro technickou stránku cvičení hara důležitý třetí pohyb: *správné připuštění* dolní části těla! Ve cvičení se s ním musí začít na konci výdechu. Zde narážíme na staré, dnes u mnoha lidí také díky cvičení jógy vzniklé nedorozumění: totiž že se břicho při nádechu naplní a při výdechu se vtahuje. Musíme však rozlišovat jednak mezi přirozeným a plným jógovým dechem a jednak mezi žaludkem a spodní částí těla.

* Srv. A. Schaarschuch, Lösungs- und Atemtherapie, Thurm-Verlag, Bietigheim 1962.

Oblast žaludku se při výdechu vnořuje a při nádechu trochu vystupuje, rovněž boky se při vdechu rozpínají a při výdechu stahují (za předpokladu, že bránice funguje správně). Při plném výdechu ale (jak ví zpěváci, kteří nebyli vedeni zvláštní technikou k něčemu jinému) podbřišek vystupuje. A v tomto pohybu, při kterém přibývá jednak podbřišek a jednak kříž, získává hara teprve svou „tělesnou“ formu. Cvičící se začne cítit jako pyramida nebo jako nesení širokým a pevným podstavcem nebo jako by byl pevně ukotvený silným kořenem. K tomu je ovšem žádoucí, aby břicho nenechal prostě vypadnout. Chybné také je, jestliže je nadouvá nebo vystrkuje. Správné je, když do prázdného a volně uzavřeného podbřišku vloží *trochu* síly. O pocit síly v prostoru kořenů, tedy v podbřišku, v kříži a pak v celém trupu právě jde. Vědomí síly můžeme ještě stupňovat tím, že pěstí pomalu a hluboko zatlačíme proti břišní stěně pod pupkem a pak s uvolněnými rameny, a aniž by se zbytek těla v nejmenším pohnul, jen pomocí břišních svalů zase necháme břicho vystoupit, tzn. pěst jedním rázem vysuneme. Jestliže pak podbřišek necháme tak vypouklý, že na něj můžeme silně zabubnovat, aniž by to bylo nepříjemné – pak stojíme *pevně* a nemůže nás nic převrhnout. V tomto držení těla je však ještě jedna „chyba“: oblast žaludku je napjatá. Proto bychom měli, zatímco podbřišek zůstává lehce napjatý, zase nechat změkknout oblast žaludku. Tehdy se cítíme celkově uvolnění, ale ve správném těžišti „uzemnění dole“ a stabilní.

Chyby, které se při tomto prvním základním cvičení hara dělají, jsou následující: Neuvolníme se v ramenou, ale ramena spadnou dolů, neuvolníme *sebe*, ale stlačíme ramena dolů. *Uvolníme* se jen v ramenou, ale *neusadíme* se v bedrech. Nedo- volíme podbřišku volně vystoupit, ale vypínáme jej ven. Ne- cháváme napjatou oblast žaludku, místo abychom ji nechali volně se vtáhnout.

Ke správnému držení těla patří správné vědomí tohoto drže- ní těla. Schopnost zodpovědět si rychle a jasně otázku: „*Kde* se člověk cítí a *jak* se cítí tam, kde se cítí“, tvoří součást správné- ho držení těla. Člověk, který se vyděsí, se vnímá stejně jako ten, kdo proto připadá „pošetilý“ – nahoře. Vyděšený jakoby

strne a stáhne se, pošetilec se samolibě nafukuje. Člověk, který je zcela „uvolněný“, se nikdy necítí centrovaný nahoře, ale má kořeny dole, v bedrech, je plný síly ve slabinách a pevný v celém trupu. Nezakouší tedy těžiště jako bod, ale jako silový prostor, sílu, která přebývá v oblasti pánve, probouzí se v něm, nese jej, uvolňuje a oživuje zároveň. Z ní vyrůstá přirozeně okřídlená forma, která se zásadně odlišuje od každé utažené a nasazené formy, ale také od každé rozptýlenosti.

Provést správně přemístění těžiště a držet je na správném místě je těžší, než by člověk věřil. Je k tomu třeba dlouhého cvičení. Úspěch tohoto cvičení se ale dostaví rychleji, jestliže ho neprovádíme jen jako tělesný pohyb, ale v plném vědomí změny celkového pocitu jáského světa, která provází přemístění těžiště: „Stojím zde teď jinak, pevněji, šířeji a uvolněněji“, otevírá celý vývoj, který při správném průběhu cvičení znamená více než nový postoj starého člověka. Brzy člověk nejen jinak stojí, ale také je tu *jako* někdo jiný. Pokračující ukotvení v hlubší a širší základně znamená, že se člověk sám mění. To bude stále více zjevné na změněném pohledu na svět a přístupu k němu, schopnosti snášet jeho nouze a obstát v nich.

Komu se zdá být udivující, že by tak velké změny mohly souviset s pouhým přemístěním „těžiště v těle“, ten ještě nepochopil, čemu všemu brání „stažení nahoře“ a co znamená přemístění těžiště směrem ke středu jako řešení „jáské křeče“: Osvobození člověka, který je otevřený směrem k zemskému středu, v něm spočívá svými kořeny a z něho roste, a jeho síla pochází z plnosti jeho podstaty.

To je také člověk, který získal předpoklady pro platné stoupaní vzhůru a plodné přijetí toho, co přichází shůry. Člověk, který našel své těžiště uprostřed těla, záhy a ne bez údivu pocítí nejen blahodárné *fyzické* uvolnění v horním prostoru, ale také *sebe* jako vykoupeného a vysvobozeného z dlouhého věznění ve prospěch nové, podstatě vlastnější formy. Tento pocit snad zpočátku potrvá jen okamžik. Ale tento okamžik ukazuje směr, ve kterém se teprve odhalí vlastní smysl hara.

Ve cvičení hara jde ze začátku o pohyb shora dolů, který člověka osvobozuje ze zajetí v jáském prostoru. Ale osvobodí pro co? Odpověď na tuto otázku plyne teprve ze skutečnosti, že

pohybu směrem dolů odpovídá pohyb vzhůru, ve kterém se teprve naplňuje smysl pohybu dolů.

Pohyb dolů znamená krok ven z „doma vyrobené“ konstrukce, ve které se člověk zdržuje, zajišťuje a brání, ze životní formy, ve které získala nadvládu nikdy neumdlévající zabezpečující vůle já. Pohyb směrem ke středu těla jej staví na pevnou půdu, kterou on sám nedělá, ale nachází, a která jej spolehlivě nese, jestliže má odvalu se jí svěřit. Krok do postoje hara tedy rovněž znamená přechod z postoje napjaté nedůvěry do uvolněné důvěry. Ta půda nese. A protože nese, může se na ní člověk usadit. A protože se na ní může usadit, může se ve všem nahoře uvolnit. Usazení přechází v to, že si dovolíme vstoupit do „Matky země“. *Za předpokladu*, že se jí plně svěříme a zapustíme v ní kořeny, *vysvobodíme* se ze stažené a křečovitě spoutanosti nahoře.

Se správným těžištěm uprostřed těla objevujeme prostor kořenů svého života. Prostor kořenů je oblastí, ve které se můžeme usadit a spolehnout se na ni, oblastí, která nás za předpokladu, že se jí svěříme, nese a zprostředkovává nám pocit bezpečné opory. Za druhé je to prostor, ze kterého *vyrůstáme*. A čím hlouběji v něm zapustíme kořeny, tím zřetelněji cítíme, že díky tomu jako bychom od sebe rostli vzhůru. Provádíme-li správné pohyby, při kterých se uvolníme v ramenou, usadíme se v pánvi a tam zapustíme kořeny, pojí se automaticky s pohybem přirozeného růstu vzhůru. Pociťujeme, jak síla, která vychází z beder, stoupá vzhůru především v „zádech“, ale pak také celým tělem a v horním prostoru vytváří pocit, že nás něco pozvedává. Jakoby sama od sebe se páteř napřimuje a celá horní část těla se téměř vznáší na trupu v živé, pružné rovnováze. „Celé tělo se nachází v labilní rovnováze.“* Takto vzniklá „vzpřímenost“ je pružná a plná pohybu. Je stejně vzdálená od křivých zad, která zalamují šíji a poškozují plotýnky, jako i od výsledku běžného „narovnej se!“ – ponuré vzpomínky mnoha lidí na dětství. Při chybném rovném držení těla stahuje člověk ramena křečovitě dozadu, vypíná prsa a zatahuje břicho

* Srv. E. Rotthaus, „Die aufgeregte Haltung des Menschen“ in: „Arzt und Patient“, 63. ročník, sešit 2.

i oblast kříže dovnitř s tím výsledkem, že střed těla je uskrovněný a podvázaný (umělá dutá pánev). Zároveň šíje tuhne a hlava se býčím způsobem sune dopředu se zdůrazněnou bradou. Vzniká křeč. Je-li zde hara, pak není vzpřímenost produktem vůle, ale ustaví se spíše sama od sebe.

Velkou pozornost si zaslouží vazba šíje a kříže. Bolesti šíje mají ve většině případů svůj základ v tom, že je páteř „zalomená“. Způsob a míra zapuštění kořenů v bedrech je určující pro to, jak se člověk cítí v šíji a v horní oblasti ramen. To nemá jen psychický význam. Ukazuje to také, jak člověk pohlíží na svět a přistupuje k němu, například bere jej na rohy, místo aby mu dovolil k sobě přijít.

Stažení a z toho plynoucí bolesti v šíji ukazují na to, že se člověk správně nenese, protože „dole“ není správně přítomen, nemá skutečné kořeny, a žije tedy více méně bezedně. Když člověk stojí nebo sedí správně v pánvi, pak je to, jako by jej nějaká tajuplná síla vynášela zezdola vzhůru a tento pohyb vrcholí ve volném držení hlavy. Tak získá nahromadění tíže vytvořené dole uvolněním horní oblasti svůj protipól ve volnosti hlavy, která se nese v kontrapunktu k nosné tíži trupu.

Často to trvá dlouho, než se člověk opováží vzdát se svého navyklého a jako pevnost udržovaného přebývání ve výši udržovaného ve stoji nebo v sedu. Když se to na chvíli podaří – v příštím okamžiku už se zase napíná vzhůru. Když se pak pozvolna učí setrvat v držení těla s hara déle, ztrácí je, dokud je zcela nevtělil, kdykoli jej něco zvenčí osloví, vyzve, vyděsí nebo vážně zaměstná. Teprve v míře, v jaké se naučí provádět cvičení nejen v tělesném smyslu, tedy neuvolnit pouze ramena, ale propustit v nich utažené já, získá jeho držení těla stálost. Teprve tehdy získává cvičení osobní charakter.

To „nové“, co člověk ve správném držení těla získává, znamená mnohem více než dosud neznámou fyzickou oporu v podobě zpevněné páteře. Je to tělesně duševní páteř, která přináší nejen volnost a spokojenost, ale také odpovídá *vnitřnímu nároku*. Tento nárok je výrazem nového vědomí těla, které jakoby od sebe vzniká se ziskem prostoru kořenů. Jakmile člověk jednou našel kořeny v pravém středu, pak pociťuje křeč nahore i sesutí se dolů jako provinění vůči vnitřnímu zákonu,

kteřý má poslouchat! Ze zpevněného hara vyrůstá člověk sám od sebe v podobě, jež odpovídá jeho podstatě.

Hara osvobozuje člověka od masky v podobě „persony“, tzn. od vnitřně nepravdivých postojů, které vznikají na základě role, kterou dotyčný hraje nebo by chtěl ve světě představovat. Hara umožňuje podobu, která jednak prostě vyjadřuje podstatu člověka a jednak ji pořád dál uskutečňuje. V hara je člověk osvobozen od nutkání chtít se zdát něčím více, než je, ale také od bídy muset se zdát něčím méně, než je. Plachost, rozpačitost a chybné podřizování zmizí. Člověk, který si uvědomil své kořeny v hara, je přítomen zcela přirozeně a volně jako on sám, úplně jednoduše, jak je, ne více a ne méně, a má v tom svou specifickou krásu. Tak člověk s hara získá nejen zpevněnou vytrvalost a silnější schopnost se prosadit, o které usiluje jeho elementární já, ale také formu, která je úlohou jeho osobnosti a ve které při vši vztaženosti ke světu zůstane věrný sám sobě. Člověk je vždy v nebezpečí, že se ve stálém střídání požadavků, kterým je vystaven jako nosič všemožných „rolí“, odcizí své vnitřní pravdě. Hara usnadňuje, aby si ve světě uchoval formu, která je vnitřně pravdivá.

Zajištěný postoj a větší *schopnost prosadit se* jsou prvním darem, který hara přináší. Správná, člověku odpovídající „*pravá forma*“ je druhým darem. Cvičení hara naplňuje svou pravou úlohu ale teprve se svým třetím darem: stupňováním *transparence*. V tomto cvičení jde o spojení se „zcela jiným“.

Cvičící se musí učit „pociťovat“, jak nabytí správného postoje člověka postupně osvobozuje k doteku s Bytím. Musí cítit, jak se v něm probouzí vědomí, které jej táhne k doteku s Bytím a bezděčně jej podněcuje, aby ustavičně dbal o svůj postoj, stál, seděl a kráčel svým způsobem a staral se o svou formu, která je propustná, a o svou propustnost, která zůstává zformovaná.

Cvičení v držení těla, jež odpovídá podstatě, je podporováno pocitem nové svobody, který se v něm rodí. Je to volnost opustit to, co podstatě odporuje, a připustit to, co jí odpovídá, a tak řečí vlastní podstaty svědčit ve světě o zcela jiném.

Čím více se člověk probouzí ke vnímání svých chybných postojů, tím zřetelněji rozpoznává jejich trojí vliv: blokují jeho přirozenou vytrvalost a průbojnost, zraňují zákon podoby, kte-

rá odpovídá jeho podstatě a ve které je volný pro strachem a jástvím nezatíženou službu ve světě. A konečně brání transparenční, ale jen s ní může člověk dostát svému určení: aby způsobem svého prožívání, poznávání a působení, životem lásky a tvoření nesobecky vzdával ve světě úctu božskému Bytí.

Sezení v hara

Kdo jednou pochopil, že pole cvičení není třeba hledat v nějakých výstředních praktikách, ale v základních formách chování, pro toho se stanou nejelementárnější způsoby naší přítomnosti, stání, chůze a sezení, prostorem nekončícího zkoumání a cvičení. Stanou se zrcadly vlastních chybných postojů a poli zkoušení a osvědčování správného postoje. A kdo pochopí, že dokladem platnosti každého pokroku na vnitřní cestě je chování ve světě a že se toto chování nezjevuje nikde jinde než ve způsobu, jak je člověk v *těle*, pro toho nemá cvičení správného stání, chůze a sezení konec. To je pole, ve kterém se v každém okamžiku zrcadlí celý člověk.

Znalost a ovládnutí správné „techniky“ sezení, stání atd. získá zásadnější význam, jakmile slovo technika vnímáme ve smyslu zenového mistra, který říká: „Technika ať se podobá tao – tao technice“, a učíme se vzít si k srdci pokyny, které dává mistr kočka pro správné bojování.*

Co znamená hara jako „sezení“ a jak je cvičit, tomu nejrychleji porozumí ten, kdo umí jezdit na koni. Na koni se jezdí s hara. Jen s hara vznikne pružné a zároveň pevné a uvolněné držení těla, které jezdcem při všem pohybu drží v rovnováze a díky kterému získává nad koněm „vládu bez násilí“ a otevírá cestu „konání bez konání“, kterému se kuň ochotně poddá. Dobrý jezdec sedí na koni vzpřímeně, ale bez ztuhlosti, drží formu, ale nestrne v ní. Je s koněm spojen způsobem, který

* Srv. Kenran Umeji, „Technik gleich Tao“ in: Dürckheim, „Japan und die Kultur der Stille“, a „Die Geschichte von der Wunderbaren Katze“ in: Dürckheim „Zen und Wir“, obojí O. W. Barth-Verlag, Weilheim. (Český čtenář má k dispozici: Kenran Umeji, „Tao v cvičení“, a Ito Tenzaa Chuya, „Zázračná kočka“, obojí in: Zen 3, CAD Press 1989. – Pozn. překl.)

budí dojem jednoty jezdce a koně. Jezdec a kůň představují obraz, který je zde výrazem děje s významem podobenství. Kůň přivoluje jezdci, protože jezdec přivolil koni. Kůň a jezdec se vzájemně pociťují od středu ke středu, a cokoli jezdec chce, toho nedosahuje silou vůle, ale silou hara, která to chtěné bezděčně přinese.

Hara v sezení tedy znamená, neméně než při chůzi nebo stání, sílu centrálního vnitřního vedení, ve které je vlastní svévole rozpuštěná, a vzniká forma, která není vytvořená, ale organicky vyrůstá z vycentrování.

Správné sezení v hara je nejzřetelnější na pozadí chybného sezení. Jen málo lidí dnes ještě umí správně sedět. Zdá se nám zcela samozřejmé, že člověk, který sedí, aniž by se věnoval nějaké činnosti, se sesune a cítí se nesvůj, když se nemůže opřít. Ale chybějící kultura sezení je příčinou četných zdravotních poškození. Také se projevuje jako závažná překážka na CESTĚ.

Výchova ke správnému sezení by musela začít už v dětství. Ale vychovatelé jsou vůči pokřivenému sezení dětí bezmocní. Neumí pomoci jinak než příkazem: „Seď rovně!“ Ten ale nepřinese nic jiného než momentální křečovitou narovnanost, kterou záhy zase vystřídá zhroucení do chybného držení těla. Nelze dohlédnout, jaké trvalé škody způsobí takové zčásti křečovitě, zčásti beztvaré sezení, v jakém děti pracují; stejně nedozírné je, jaké možnosti k utváření člověka se propásnou tím, že se neučí, jak správně sedět.

Jako každá správná výchova by i výchova ke správnému sezení musela vycházet z radosti a prožitelného zisku, které by správné počínání přinášelo. Už u malého dítěte by se nesmělo první samostatné vzpřímení se v kříži předjímat předčasně poskytovanou pomocí a ukvapeným povzbuzováním. Schopnost napřímit se z vlastní síly patří ke zkušenostem raného dětství, které jsou rozhodující pro založení a vývoj pevného sebevědomí. Od raného školního věku by člověk mohl zakoušet, že pozornost a intelektuální výkon je při správném sezení snazší než při chybném. A všichni lidé, kteří vykonávají povolání více nebo méně v sedě, by se mohli učit, v jaké míře jejich čerstvost, zdraví a výkonnost závisí na tom, jak sedí. Ale správné sezení znamená víc než jen podmínku zdraví a výkonnosti.

Jako všechny formy, ve kterých přebýváme v těle, má i sezení svůj význam pro všechny roviny lidského života. Správné sezení se osvědčuje jako léčivé na elementární rovině *zdraví* požadovaného *já*, na rovině *světem* požadované *formy* osobnosti, jako záruka nesobeckého zájmu o bližní, společenství a dílo, a konečně na rovině osoby vyžadované ze strany *Bytí* jako médium *transparence*. A obráceně, nesprávné sezení škodí zdraví, vydává člověka silám, které poškozují jeho sílu k nesobecké účasti ve světě, i těm, které brání jeho propustnosti vůči Bytí. Správné sezení je sezení v hara. Abychom si to zdůvodnili, musíme si nejprve zjednat jasno ve funkcích sezení.

Sezení může znamenat buď způsob odpočívání, tedy držení těla při nekonání, nebo držení těla, při kterém člověk něco dělá, odvádí práci nebo vede hovor atd. V prvním případě slouží sezení k tomu, abychom se na chvíli stáhli z vnějšího života, ve druhém případě musíme být *přítomni*.

Co znamená přítomnost? Přítomnost znamená úplně „jsem tady!“. Ve způsobu, jakým člověk sedí, se ohlašuje a uskutečňuje míra a způsob, jakým *je teď a tady!* Řeknu-li: „Jsem tady“, pak to znamená, pokud je to pravda, 1. že jsem skutečně *tady*, to znamená na tomto místě, u této věci, tohoto člověka atd. Opak toho se dostaví, jestliže jsem zaměstnán svými myšlenkami někde jinde. 2. „*Jsem tady*“ znamená přítomnost *teď* – tedy ne už u další schůzky a také ne u již proběhnuvší události, ale skutečně *teď*. Nejdůležitější je ale třetí bod. Vztahuje se k subjektu, k já, které tu má být. Můžeme se vždycky ptát: Jsem „*já*“ skutečně *tady*? A sice které *já*? Podle situace, tzn. podle podmínek, je vyžadováno jiné *já*. Ale zároveň by měl být člověk *tady* vždy z *podstaty*. To je možné jen v hara.

Čím více je člověk vycentrován v hara, tím snazší je pro něj přítomnost *tady* a *teď*. Za prvé je to protiklad rozptýlení – je usebraný. Centrem vědomí všech způsobů žití je subjekt, *já*. Podle toho, kdo toto *já* je, bude mít přítomnost jiný charakter. Ptáme-li se ve vztahu k subjektu „*Kdo je teď vlastně tady?*“ – bude odpověď vypadat velmi různě podle *role*, ve které se v okamžiku cítíme být. Můžeme zde například být v úloze člena rodiny, jako dcera, syn, otec, matka atd., nebo v roli určitého postavení, pozice ve světě, jako lékař, učitel, voják, kněz,

obchodník, zákazník, v určitém sociálním vztahu, jako představený nebo podřízený, atd. Ve všech těchto rolích se v okamžiku můžeme více nebo méně osvědčovat, tedy chovat se tak, jak to vyžaduje smysl role. Všechno to, co správné vykonávání role ruší, musíme kvůli tomu držet zpátky. Čím více jsme v hara, tím snazší to pro nás bude. Ve cvičení hara budeme rostoucí přirozené ovládnání faktorů rušících „rolí“ zaznamenávat jako znamení pokroku. V každé roli ale můžeme být více nebo méně přítomni z podstaty, tedy z té dimenze sebe, která není podmíněna světem. Jsme-li ukotveni v ní, ztratíme strach ze selhání. Obráceně, čím méně je člověk přítomen z podstaty, tím více bude určitým způsobem uhýbat nebo se zastřešovat, místo aby byl k úkolu nebo svému protějšku obrácen čelem. Jestliže je přítomen z podstaty, celý jeho způsob, jakým sedí, bude obsahovat něco bezpodmínečného, přímého, opravdového, svobodného a neohroženého. A v určitých chvílích bude jen jeho způsob, jakým sedí, médiem přímého zprostředkování hlubších sil.

Také tam, kde se člověk musí při práci v sedě předklánět, zůstane, pokud má hara, v kontaktu se svým středem, a ani v předklánění se díky vzpřimující síle ze středu nehroutí.

Co znamená „sezení jako cvičení“? Znamená to: 1. Nacvičování správného držení těla při sezení. 2. Osvědčení tohoto držení těla, kdekoli a kdykoli sedíme. 3. Sezení jako exercitium.

Správné sezení je vzpřímené a ukotvené v hara. Nemí vázáno na určité příležitosti, nemluvě o tom, jak si někteří myslí, že je možné jen v pozici sedícího Buddha. Jen jedno je důležité: Kolena musí být níž než kyčle. Se zvednutými koleny není možné se odevzdat a plně otevřít síle středu těla. Ve správném sezení tvoří uši, ramena a kyčle kolmici. Protože obecně jsou lidé od této kolmice vzdáleni, doporučuje se začátečníkům, aby ji hledali přeháněním, tzn. aby na okamžik přešli do umělého zvýrazněného zakřivení bederní páteře. To jim teprve ukáže rozměr, který mají zachovávat. Pak je třeba kříž uvolnit a mírnými výkyvy se vcítit do svislice v zádech. Tím ovšem ještě není dosaženo usazení v těžišti. Aby se těžiště ustavilo, má se teď cvičící, aniž by polevil ve vzpřímenosti, směrem dolů rozšířit a ztěžknout. Správné sezení závisí stejně jako stání na

přítomnosti správného těžiště a to se i při sezení nachází v podbřišku. Uvolníme tedy podbřišek a dáme do něho trochu síly. Horní část těla se tak „odlehčí“, tzn. cítíme se nahoře uvolnění a lehčí, ale v trupu dobře zakotvení, těžcí a širocí a s pevnými kořeny v prostoru pánve. Ramena jsou uvolněná, paže visí ztěžkle dolů a v uvolněném podbřišku se uchovává lehké napětí, které celému trupu dává určitou plnost a sílu a dává pocit rostoucí teplo. Ještě zřetelněji než při stání zde můžeme cítit, jak vyrůstáme ze středu, který nás nese - a uvolňuje z každého napětí. Toto centrum nám opatřuje formu a bez našeho přičinění jsme v této formě drženi. Ne však strnule zafixováni, ale stále tiše a lehce kolísáme kolem tajemného středu. Naše vzpřímenost se nepodobá čnění hole zapíchnuté v půdě, ale spíše stéblu trávy, které i ve chvílích úplného bezvětří jemně kolísá kolem neviditelné osy. Tajemný život, který lze pociťovat při správném sezení, znamená pro nacvičování správného sezení velmi zřetelné kritérium. K tomu slouží jednoduchý cvik: kýváním se usadit ve správném středu.

Zkřížíme paže na prsou a v rytmu dechu se nakláníme dopředu a dozadu. Cítíme se jako nepovalitelná hračka se závažím dole, která se díky svému kulatému, olovem vyplněnému břichu z každého vychýlení zase vyšvihne do vzpřímené polohy. Dovolíme si vyklonit se daleko dopředu i dozadu, postupně výchylku zmenšujeme - a stále dbáme správné vertikály - až dosáhneme bodu, ve kterém se pohyb sám utiší. To je bod, který je „přesně ten správný“, ani v nejmenším není příliš vpředu ani příliš vzadu. Jakmile jsme našli tento bod, pocítíme v celém těle blahodárnou jemnou vibraci, podivuhodný život. Nevíme hned, s čím souvisí, je-li to dech či pulz. To je ostatně nedůležité, rozhodující je prožitek této oblažující kvality pulzujícího života. A teď opačná zkouška: Když se v této pozici jen trochu zhroutneme (do starého, chybného držení těla) - a zastavíme se, pak pocítíme rozdíl. Ucítíme ji jako *neživou*, mrtvou. Totéž kdybychom přešli do opačného extrému - vypnout prsa, břicho zastrčit, „superman“! Také mrtvé! Mezi oběma chybnými drženími těla se tedy nachází jen *jedno* místo, nepatrný hrací prostor, ve kterém lze cítit tajemný život. To je pozice, která je v každém ohledu správná. Je *zdravá*, člověk

v ní je „*ve formě*“ a zároveň umožňuje *transparenci* vůči vlastní postatě. Jsme v ní tedy sami přítomni, osvobozeni od malého já a všemi rolemi naprosto *sami sebou*. Stejně jako při stání, i při sezení se hara jako prostor kořenů osvědčuje ve dvojí funkci: jednak nese, a protože nese, uvolňuje, a jednak formuje a dává člověku jemu odpovídající podobu.

Lidé sedavého způsobu života nikdy nemohou toto cvičení provádět dost často. Znovu a znovu budou zakoušet, jak se s tímto cvičením dostavuje nejen obecné blahodárné uvolnění, ale že je také v hlubším smyslu zotavuje a zpřítomňuje. Ustává se jím stále ta forma sezení, která odpovídá trojímu požadavku životního svědomí: Slouží zdraví, dokonalé formě a *transparenci*!

„Pokřivené sezení“ není jen zdraví škodlivé. Je také obrazem nezdařilého já a nedostatečné přítomnosti. Pro cvičícího i lidi kolem něho je vždy úžasné, jaké změny ve výrazu tváře přináší pohyb, kterým se člověk zase usazuje v hara. Teď je tady, a druhý cítí: Teď teprve mám co dělat se svým protějškem, touto osobou. V očích je síla, z celku těla sálá určitá přímot a zároveň přirozená lidskost.

V souvislosti se sezením přirozeně vyvstává otázka, jestli opření se znemožňuje sezení v hara a jestli bychom se mu tedy měli zásadně vyhýbat. V žádném případě! Kdo ovládá hara, uchová je v předklonu i při opření dozadu nebo dopředu, třeba při řízení vozu, ale i jindy. I při opření existuje rozdíl mezi „*se-sutým*“ posedem (kdy vystoupí kříž, břicho se zmáčkne, krk se prohne a brada jde dopředu - obraz toho, že se člověk více nebo méně odevzdává „*tíži*“ a zároveň není tak úplně tady) a přítomného sezení se silou v trupu a „*správnou formou těla a duše*“! K tomu je třeba jen malého pohybu, kterým se tělo naplní silou, již člověk získává v přítomnosti.

Svou nejvyšší funkci naplňuje sezení ve cvičení ticha chápaném jako *exercitium*. Zde se správné sezení stává předpokladem všech cvičení, jejichž námětem je ponor do nitra, i každé v sezení prováděné meditace, která přesahuje fázi soustředění. Správné sezení se vlastně stane cvičením, které samo člověka proměňuje.

O mistru Dógenovi *, zakladateli zenové školy Sótó **, jejíž praxe spočívá pouze v klidném sezení, se vypráví, že když byl dotázán, co soudí o „metodě“ používané školou Rinzai ***, odpovéděl: „Velmi dobrá.“

„Jak to?“ divil se tazatel. „Jejich praxí je přece kóan“ (řešení myšlenkově neřešitelné otázky).

„Mno,“ odpovéděl mistr Dógen, „mohou být lidé, kteří umí jen tiše sedět, když mají o něčem přemýšlet. Když přitom dosáhnou osvícení, není to díky myšlení, ale díky sezení.“

Cvičení správného držení těla při sezení je cvičení, které se nesmí omezit na určité hodiny, ale je třeba se mu bez výjimky věnovat, kdykoli sedíme. Z jiného pohledu je sezení jako cvičení základním exercitiem vůbec. V něm má *cvičení ticha* svůj původní domov. V klidném sezení je skryto tisíc tajemství. Člověk, který se jednou naučil úplně a cele se usebrat v klidném sezení, ani jediný den neopomine alespoň půl hodiny cvičit; neboť to znamená obnovu od základu, a to tím bezpečněji, když se člověk naučí se usebrat bez myšlenek a bez obrazů výhradně sezením. Kde naplníme základní podmínku všeho cvičení, kterou je zaměření našeho postoje na rostoucí transparenční, tam vede sezení v tichu ke sjednocení se základem

* Dógen (1200 - 1253), považovaný za jednu z největších náboženských osobností Japonska, pocházel z aristokratické rodiny. Velmi brzy osiřel a na prahu dospívání se stal mnichem. Nejprve studoval učení školy Tendai, pak školy Rinzai a hledání jej pak dovedlo do Číny. V klášteře Tchien-tchung dosáhl pod vedením mistra Tchien-tchung Žu-ťinga plného osvícení. Po návratu do Japonska šířil pojetí zenové praxe kladoucí důraz na sezení (šikantaza - nic než vhodně sedět), prodlévání ve stavu čisté, bdělé pozornosti a založil významný klášter Eiheidži. Hlavním Dógenovým textem je vysoce ceněný spis Šóbo genzó (Pokladnice poznání pravé dharmy). - Pozn. překl.

** Počátky tohoto směru sahají k čínským mistrům Tung-šan Liang-ťieovi (807 - 869) a jeho žáku Cchao-šan Pen-ťieovi (840 - 901). Důraz je kladen na sezení jako cestu i cíl (mokušó zen, „zen mlčícího osvícení“), řešení kóanů má menší význam. Sótó je jednou ze dvou dosud existujících zenových škol v Japonsku. - Pozn. překl.

*** Počátky sahají k velkému čchanovému mistru Lin-ťi I-süanovi (jap. Rin-zai Gigen). Tento směr přinesl do Japonska ve 12. století Eisai Zendži (1141 - 1215), u něhož před svým patnáctým rokem krátce studoval i Dógen. Škola klade důraz na praxi kóanů (kanna zen, „zen pozorování slov“). - Pozn. překl.

a přes ně k uskutečnění stavu, ve kterém člověk uzrálý v osobnost zůstává i ve všedním světě transparentní. Sezení v tichu je odedávna základním cvičením všech náboženských praxí Dálného východu. V zenovém buddhismu představuje zazen jádro praxe připravující k satori (osvícení). Jako cvičení však není sezení vyhrazeno jen Východu.*

V legendě „O dobrém jitru“ se ptá Mistr Eckhart chudého člověka: „Čím jsi se stal svatým, bratře?“ A chudý člověk odpoví: „Tím, že jsem tiše seděl a myslel na vysoké věci a spojil se s Bohem.“**

Cvičení sezení jako cvičení na cestě nepředpokládá jen správné těžiště***, ale zároveň správnou „napjatou uvolněnost“ a správné dýchání. Obojí je třeba zvlášť cvičit.

STAŽENÍ – UVOLNĚNÍ – NAPĚTÍ

Rozhodující pro získání a uchování středu je správné pochopení povahy napětí a smyslu uvolnění.

Dnešní člověk jen zřidkakdy představuje obraz celku, ve kterém ve správném poměru kolísá napětí a uvolnění. Spíše žije ve střídání *sevření* a *rozptýlení*. Ani uvolňovací cvičení, která se dnes hodně cvičí, na tom většinou nic nemění. Například systém autogenního tréninku vytvořený J. H. Schulzem**** se proti záměru svého zakladatele namnoze „procvičuje“ tak, že člověk, který trpí křečovitým stažením, v něm nehledá nic jiného než prostředek k občasnému blahodárnému

* Sr. Enomya-Lassalle, „Zen, der Weg zur Erleuchtung“, Verlag Herder, Wien, a „Zen-Buddhismus“, Verlag Bachem, Köln 1967. Český sr. „Zenová meditace“, Cesta 1999, a „Kam se ubírá člověk“, Cesta 1999.

** Mistr Eckhart a středověká mystika, Zvon, Praha 1993, str. 332. Sr. také Meister Eckhart, „Deutsche Predigten und Traktate“, přeložil a vydal Josef Quint, Carl Hanser-Verlag, München.

*** K tématu „těžiště a olovnice“ sr. Volkmar Glaser, „Atmung und Atemtherapie aus der Sicht des manuellen Behandlers“, in: Erfahrungsheilkunde, listopad 1967.

**** J. H. Schultz, „Das autogenne Training“, Gg. Thieme-Verlag, Stuttgart.

rozplynutí. Uvolnění, kterého se mu při cvičení dostane, využije a vychutná jen jako občerstvující kompenzaci stažení, které jej tísní. To ho ale vnitřně neposune ani o krok dál. Naopak. S takovým postojem se autogenní trénink i jiné techniky uvolnění řadí do arzenálu prostředků, jejichž tvoření, spotřeba a smysl charakterizují dnešní blahobytnou civilizaci; neboť ta není vlastně nic jiného než podnik pro opatřování prostředků, které člověku dávají schopnost bezbolestně dál žít ve svých chybných postojích a vyhnout se nezbytnému: žít jinak.

Téma uvolnění vyžaduje jasné rozlišení mezi sevřeností a rozplynutím se na jedné straně a napětím a uvolněním na straně druhé. První dvojice označuje vzájemně se vylučující stavy, ale druhá dvojice zachycuje dvě strany každého živého celku. Proto také smyslem správného uvolnění není nikdy rozptýlení, ale zisk správného napětí!

Dále musíme rozlišovat mezi fyzickým významem pojmů napětí - uvolnění a jejich osobním smyslem. To, co je z fyzického hlediska stažení, je z osobního hlediska blok na vnitřní cestě. Zpravidla se v něm ohlašuje zatuhlá vůle já k sebepotvrzení a zabezpečení jáského světa. Uvolnění potom znamená odstranění bloku osvobozením člověka z jeho postoje, který jej zadržuje v začarovaném kruhu já.

Cvičení správného poměru napětí a uvolnění je - nehledě na užitou techniku - jen tehdy cvičením na vnitřní cestě, pokud v něm cvičící nehledá výlučně jen fyzické zotavení ani pouhé stupňování sil svého já, ale své osvobození v podstatě. Jen tehdy je zaměřen na tajemný střed působení a síly způsobem, který slouží vnitřnímu zrání, protože otevírá a upevňuje kontakt s jeho Bytím. Ovšemže zde bude vždy přítomen i přirozený zájem o účinky správného uvolnění a napětí, které prospívají jáskému světu. Ale musíme umět v zásadě rozlišovat mezi transcendentním a jen sekulárním významem cvičení.

Život sám o sobě je vždy napětím. Všechno, co žijeme, se nachází v napětí mezi tím, co pokaždé vznikne, a tím, co má vzniknout. I život člověka se odvíjí v napětí entelechie, která v něm tkví. Ta se projevuje jako od stupně ke stupni vedoucí proces, ve kterém je člověk při svém zrání poslušen svému určení. Kde vě-

domě kráčí svou vnitřní cestou, tam se tento vědomě prováděný postup stane vrcholnou formou lidského Bytí, ve které se v člověku a jeho prostřednictvím může v životě zjevovat božské Bytí. Napětí vedoucí k formě, která představuje platné uvolnění tohoto napětí, tvoří nerv opravdově lidského života. Lidé se vzájemně odlišují tím, že toto základní napětí pociťují silněji, nebo slaběji. Podle toho jsou také silněji nebo slaběji nabití touhou po formě, ve které jsou transparentní pro transcendenci.

Proces zrání se odvíjí jako pokračující proměna formy. Je to nekončící vycházení a vcházení, vznikání a zanikání forem, které se vzájemně střídají, a z nichž je tedy každá jen předstupněm té další. Každé duchovní cvičení musí sloužit tomuto procesu zrání. Zvláště cvičení vztahující se k nesprávnému „tonusu“ musí mít v přesahu na zřeteli napětí, které cílí na tuto nikdy nekončící proměnu forem.

Člověk je zdrav jen v té míře, v jaké jeho celkový stav zaručuje nerušený průběh procesu proměny. Právě to je ale význam zpevněného zakotvení ve středu těla, které zase ustavuje řád pohybu celku. Na všech rovinách se „zdraví“ ohlašuje v síle napětí, která nevyrušitelně udržuje v chodu průběh proměn a pohání jej stupeň za stupněm k nové podobě.

Od základního napětí, entelechie, která postupuje a hýbe celým životem, je třeba odlišovat úplně jiné napětí, které vzniká tím, že všechno, co se ustaví, má tendenci uchovat se; všechno, čeho člověk nabyl, každá forma, kterou získal, každá pozice, ve které se ocitl. Zde pak vzniká jiný druh napětí, a sice *napětí odporu*.

Zatímco napětí podstaty pohání nezbytnou proměnu forem, napětí odporu se zaměřuje proti životně důležitému mizení ustavených forem, a tedy proti vznikání. Kdekoli a z jakéhokoliv důvodu se život zastaví, tam dochází k zatuhnutí, ve kterém udržovaný chybný postoj zachází pod kůži, tam vzniká blok na vnitřní cestě. Uvolnění takových napětí odporu, která prožíváme jako stažení, tvoří hlavní úkol cvičení zaměřeného na uvolnění!

Napětí odporu existuje bezpočet! Vznikají všude tam, kde člověk na něčem lpí. Je stažený, když lpí na určitém postavení, v posedlosti určitým přáním, v zajetí strachu, v neschopnosti

zbavit se určitých agresí, ve svých resentimentech, v konvenčních, nutkáních atd. Je to vědomé nebo nevědomé *lpění*, které se ve všech vyšších náboženstvích představuje jako základní zlo v lidském životě.

Za každým *lpěním* stojí vědomá nebo nevědomá fixace já, která má větší nebo menší tvrdost a trvání.

Trvalá napětí mohou mít nejrůznější příčiny. Mohou být důsledkem životního traumatu, výrazem přehnaných požadavků kladených určitou situací, hlodavého pocitu viny, existenciální úzkosti nebo nepřekonatelné osamělosti. Člověk je vždy v zakletí něčeho, co jej nepouští, co jej utiskuje tím, že ho to zadržuje ve vlastním vnitřním postupu. Kdekoli se na základě afektové převahy určitého životního obsahu usadí napětí, tam je zamezen proces zrání vcelku. Tvůrčí rovnováha sil je rušena každou jednostranností. Každé, byť i částečné stažení se týká celého člověka, protože znamená odpor proti pohybu proměn. Žití celého člověka je blokadou v určitém koutě jeho nitra zpochybněno. Protože je tomu tak, lze ale obráceně s každou speciální nouzí vyvolanou napětím zacházet pomocí základního cvičení, které člověka jako celek posouvá na jinou rovinu a opět jej uvádí do pohybu! A to znamená cvičení hara!

Jen ten, kdo prožil, jak určitá stará stažení, například z úzkosti, mohou zmizet jedním rázem, když se člověk opovází vydat se ke středu, může pochopit celý význam hara. K tomu je ovšem nutné v každém stažení vidět něco víc než tělesnou křeč. Každé stažení je výrazem „nedůvěry v život“. Člověk i s jen lehce zvednutými rameny je stále na stráži, nevědomě neustále připraven odvrátit hrozící útok, ustavičně musí být na cosi „nachystaný“, stále připravený „vystartovat“ atd. Cvičením, které jej z tohoto stažení může vynést, proto není možná jinak blahodárné technické ošetření jeho ztuhlé muskulatury masáží, saunou nebo horkou lázní! To všechno poskytne jen přechodnou úlevu, ale ne pokrok. Člověk je uvolněný jen tehdy, jestliže se naučí usadit se vědomým a trvalým gestem důvěry ve svém středu a s důvěrou se na něj spolehnout, tzn. pokud ztratí svůj strach. Člověk může – například v analýze – pochopit, co za jeho úzkostí vězí a co je tedy příčinou stažení, ve kterém se opevňuje jeho já! Ale samotné toto vědění často nepo-

máhá zbavit se stažení, které jej svírá a kterým se mu drží pod kůží určitý „komplex“. Musí se učit tělesně se uvolnit. Že se to dá prakticky cvičit, je pro mnoho lidí novina.

Stav stažení většinou nebývá důsledkem aktuálních příčin, ale produktem trvale ustaraného já. Existuje propustka z tohoto neblahého stavu, jež spočívá v gestu dosvědčujícím důvěru a vycházejícím ze svobody jedince. Jde o gesto, kterým se člověk propustí z těžiště nahoře (výraz zajetí v já) do těžiště dole a které, když je provedeno jako vnitřní gesto – nikoli jako tělesný pohyb – se stane osobním výrazem přechodu k jinému celkovému postoji. Ve své úplnosti toto vnitřní gesto znamená navázání kontaktu s rozměrem, který přesahuje jáskou skutečnost a může vyústit v „transcendenci zdola“. Plné „hluboké uvolnění“ tedy znamená totéž jako propustit ustarané já a odevzdat se přijetí ze strany základu. Komu se vnitřní gesto uvolnění podaří, ten zakusí, jak jeho úzkost jedním rázem pomine.

Všechna specifická odporová napětí v souhrnu odpovídají pěstování životní formy, „struktury“, jejíž přirozeností je stát v rozporu s podstatou směřující k proměnam. Tato životní forma má prostě ve svém základu a smyslu statický charakter. Je to nejpřirozenější forma vědomí, ve které člověk z pevného jáského stanoviska dělá veškeré prožívání předmětem, tzn. „zpředměťňuje“, (racionálně) uchopuje a zvládá! Tady „stojí“ člověk ve skutečnosti světa, která se rodí ze zjištění a je pak na základě ustanoveného měněna, vytvářena a udržována zase směrem k ustanovenému! Centrem a subjektem této skutečnosti je já, které je v souladu se svou povahou zaměřeno na vytyčené pořádky, podle nich se řídí a myslí zásadně „ve stanoviscích“, „postaveních“ a „dokončených“ útvarech, které je třeba vybojovat a hájit. Na základě této statické struktury skutečnosti vzniklé odporové napětí vůči podstatě a proti pohybu proměny, který v ní má zdroj, je základním negativním napětím v lidském životě. Zakotvení v hara je umožňuje vždy znovu zrušit.

Z oddělenosti jáského světa a podstaty, ze které se rodí napětí, vyrůstá také člověku vlastní vědomí sebe a života. Bez to-

hoto protikladu by nebylo ani vědomí Bytí. K vyústění napětí, jež má základ v tomto protikladu, dochází v integraci já a jeho světa s podstatou. Tato integrace je vlastním tématem všech cvičení na cestě sebeuskutečnění, která nesměřují jen ke konečnému zrušení já v jednotě Bytí, ale také ke zjevení Bytí v životní skutečnosti já; snaží se tedy o vystoupení podstaty. Přitom nejde o děláni, ale vždy o *připuštění* toho, co v podstatě spočívá.

Silou nezrušitelné účasti podstaty na Bytí je člověk i uprostřed všech jásky centrovaných, často trýznivě napjatých vztahů vždy v podstatě „vykoupen“. Neboť ve své podstatě je vždy tím, co jako svým vědomím oddělený od podstaty hledá. Z křesťanského pohledu je Božím dítětem a Kristem spaseným člověkem, z východního pohledu má buddhovskou přirozenost a v podstatě je v nirváně. Jen proto, že má já, díky kterému se vztahuje ke své oddělené osobě, a vědomí, ve kterém se uvědomování si *života* proměňuje v předmětné uvědomování si *statických „skutečností“*, také žádnou z výše uvedených božských kvalit není. Je tedy stále na cestě k tomu, aby znovu našel to, čím ze své podstaty je, ale co ve svém vědomí ztratil. Jeho podstatné spojení s Bytím při současné oddělenosti od Bytí ve vědomí je tedy zdrojem jeho svatého neklidu.

Tam, kde jáský svět získá převahu (v určité pozici, kterou zaujme, komplexu, který jej uchvátí, ideji, na které lpí, nebo také jen ve svém všechno předmětně fixujícím vědomí), vznikne stažení, ve kterém je pohyb směrem k proměně blokován a živá celost člověka je ohrožena. S rostoucí hypertrofií jáského světa mizí orgán pro vnímání živé celosti. Toho je dnešní člověk trpícím svědkem. Získání hara znamená šanci pro opětovné získání tohoto orgánu; neboť tím, že se vycentrováním ve středu těla osvobodíme ze začarovaného kruhu „nahore“, se zase do hry vnáší celost. Vědomí celosti se probouzí a cvičící vnímá, jak se proti původně mu určené celosti prohrěšil.

Zapuštění kořenů ve středu probouzí, zosťruje a prohlubuje postřeh pro stažení, ve která se proměňují jednostrannosti, úzkosti a bloky, jež vznikají jako odezva na životní podmínky. Tato vnímavost je výrazem toho, že podoba, která je člověku vlastně určena jeho středem, nyní přechází do vědomí. Je to výraz odhalujícího se vědomí celosti.

Čím více díky pokračujícímu cvičení získáváme pocit pravého středu, tím rychleji si uvědomíme jednostrannosti, které ohrožují naši celost a které nám dnes vnucuje pouze věčně chápaný svět tím, že nás redukuje na své funkce. V dnešní době jsme stále více a více formováni způsoby myšlení a chování a životními zvyklostmi, které nám vtiskuje námi sice vytvořený, ale stále jednostrannější svět se svou organizovaností, podniky a strnulými pořádky.

Forma skutečnosti jáského světa je zde hnána k neblahému vrcholu, ve kterém se celý život stává převážně předmětem, a člověk sám je kouskem světa, který racionálně poznává, používá a ovládá. Kde tento náhled převládá natolik, že nepředmětný život, kontakt s vesmírnými silami, iracionálně, už nemají místo a transcendence neurčuje život ani v podobě víry ani jako zkušenost, tam se život ocitá v nebezpečí.

Nadchází doba, kdy se člověk probouzí ke svému lidství. Začínáme znovu cítit a připouštět si stránky našeho lidství, které za dříve panujících poměrů nemohly být prožívány: ženská stránka v člověku (ne méně v muži než v ženě), která v tomto mužsko-mužském světě nemá místo, individualita jedince, která „ruší“ zpředmětnělý, organizovaný svět, ale především *podstata*, tedy způsob, jakým se v člověku prodírá na světlo Bytí, jeho vlastní jádro. Ale jen v míře, v jaké člověk skutečně tělesně najde cestu ke svému zemskému středu, bude to potlačené schopno skutečně znovu žít.

Souhrn funkcí, které patří k hypertrofovanému světu-já: chladný rozum, fixující bdělost, věcné zjišťování, neústupné lpění na dosaženém, „dělání“, racionální myšlení, „železná vůle“, „organizační schopnosti“, to všechno patří k formě vědomí, která má své centrum „nahore“. V míře, v jaké se člověk s těmito kvalitami ztotožňuje, ztrácí kontakt s mateřskou zemí v sobě. Probouzející se vědomí celosti mu to připomíná a ve vnitřním gestu, kterým se spojuje s mateřským základem svého života, se umožňuje opětovné ustavení celosti: ženství obdrží své místo, individualita vystoupí a nadsvětský život a Bytí rozezná světem podmíněného člověk, který se teď může stát osobností.

Pohybem dolů se uvolní stažení nahore, blokuující já je propuštěno a v kontaktu se středem člověk zase nabude formu,

kteřá odpovídá jeho pravé celosti. V „bolesti“, kterou každé stažení časem produkuje, se ohlašuje „dobré“ napětí, které přebývá v každém živém celku a jehož „řešením“ je právě tvar, který odpovídá své podstatě. Správná podoba roste v rytmických výkyvech napětí a uvolnění.

V harmonickém celku tvoří napětí a uvolnění organicky se přelévající systém, vzájemně se doplňují současně, nebo v rytmickém střídání. Každé napětí je naplněno touhou po uvolnění, každé uvolnění směřuje k napětí. Za dynamickou polaritou napětí a uvolnění je u díla zákon celku.

Celost je pohonem k harmonii poměrů, jejichž mírou je přirozená podoba. Každá porucha a nemírnost volá po opětovném ustavení podstatě uměřeného řádu, který je umožněn, jakmile se opět otevře přístup k vyrovnávající síle základu.

Smysl každého skutečného exercitia se týká celého člověka, tedy také jeho těla, správněji řečeno člověka jako těla, kterým je. Tak se i cvičení uvolnění, chápané jako cvičení na cestě, netýká svalů těla, ale těla, do kterého se člověk jako sebe hájící já určitým způsobem vtělil a drží se v něm. Cvičení uvolnění se pak stane něčím velmi náročným; neboť znamená osvobození člověka od zažitých postojů, které ho zdržují od kontaktu s Bytím, protože se v nich vyjadřuje a zpevňuje jednostranné centrování v sebe hájícím já a jeho světě. Tím se cvičící připraví propustit své já a oprostít se od něho. Tehdy se mu může zjevit jednota základu a nabude schopnosti okusit její transcendentní význam a vnímat ono „zcela jiné“, které se jej dotýká. V tom je obsažen příslib, který cvičícího zároveň zavazuje k uskutečnění určité podoby, a tedy k postoji, který je předpokladem všeho plodného cvičení. Je třeba neochvějného zaměření na nesmírný cíl v podobě konečného sjednocení s transcendencí, jehož smyslem je znovuzrození člověka z jeho podstaty. Stupňování výkonnosti ve světě a zpevnění zdraví je z tohoto hlediska vedlejším produktem, ne však smyslem tohoto cvičení.

Mimo jiné existuje uvolňovací cvičení, při kterém cvičící v předmětné pozornosti vnímá napětí ve všech končetinách a dbá na jejich uvolnění. To ale samo o sobě ještě nevede nijak daleko. Hlubší smysl uvolnění je jinde. Teprve tam, kde jsme

schopni se bez odporu uložit do ztěžklých údů a vnímat přitom kvalitativní změnu svého prožívání, aniž bychom usnuli, může se odehrát něco, co má vnitřní význam. Předpokladem ale je, abychom tiše vnímali, spočinuli v tom stavu a čerpali z něho. V plném uvolnění dojde k dočasné neschopnosti pohybu. To znamená, že z tkání zmizelo napětí, které je předpokladem reakce na volní impulzy, a také že jáský svět, pod jehož vládou běžně celý člověk stojí, se podřídil většímu celku.

V tomto stavu úplného uvolnění do nás může vstoupit něco kvalitativně nového. Pociťujeme to jako teplo zvláštního druhu, jako nosné setření hranic, při kterém jsme neznámým způsobem přítomni, pozvednuti v zahrnující celek a zároveň zvláštním způsobem chráněni. Z tohoto nejáského stavu prožívaného při plném vědomí se můžeme vrátit hlubokým nádechem (nebo zívnutím) – a opět jsme pány svých údů. Protože jsme však vnímali jedinečný stav, ve kterém jsme nepatřili zcela sobě, ale právě v tom jsme v byli v širším smyslu sebou, zůstane v nás něco z té tajemné síly. Jinak bychom se cítili jen fyzicky osvěženi – a to nemá hlubší význam.

To, co se odehrává v těch krátkých časových úsecích, ve kterých se odevzdáme uvolnění jako zvláštnímu cvičení, může přinést skutečné ovoce jen tehdy, když se kontrolujeme také při sezení, chůzi a stání a během všech činností. Cvičením se rozvíjí zvláštní orgán, kterým zaznamenáme chybná napětí a také nabýváme schopnost je zase správným způsobem uvolnit. To, co cvičením vzniká a následně se projevuje odhalováním chybných napětí a jejich korekcí, je tělo cesty. Teprve tím, že se tato kvalita osvědčí ve všedním životě, se plně ozřejmí význam hara pro téma „napětí – uvolnění“. Ukáže se také jasně, že „správné napětí“ předpokládá uvolnění stažení a na druhé straně smyslem „správného uvolnění“ není rozptýlení, ale správné napětí.

Pro naši dobu je charakteristické, že stále hledáme prostředky a cesty k uvolnění, aniž bychom příliš uvažovali o správném napětí. Zde se odráží celý rozměr zapletení v životních mechanismech, ze kterých se pro nás nezdá být jiné cesty než v bezhraničném rozptýlení, které by odpovídalo příkrým řádkům vnějšího světa. To však znamená uváznutí v začarovaném kruhu.

Proto je také problematické ukončit uvolňovací cvičení „volním napětím“. Jestliže se zdaří plné uvolnění, tzn. osvobození ze zatuhlých jáských struktur, pak zde vzniklo něco, co by mělo prospět i „světskému postoji“. Kde uvolnění vyústí v rozptýlení bez opory, tam se cvičící s tímto samočinným vyrovnáním mýjí, a stejně tak i tam, kde po uvolnění okamžitě zase nutkavě padne do stažení.

Správné uvolnění se dostaví jen tehdy, jestliže cvičící pocítí proud vycházející bez jeho přispění z tajemných prostor kořenů života, ke kterým se vydal. Tento proud síly mu přináší *tvar* a drží jej v něm. Správným uvolněním chybného napětí nevede cvičení jen k oproštění se od něčeho, ale zároveň k vykoupení pro něco nového. Nedojde tedy jen k odstranění toho, co stojí v cestě, ale zároveň je umožněna forma, která byla stažením zamezena.

Správné cvičení „uvolnění“ se neomezuje na zrušení stažení. Mnohem spíše jde o cvičení, které probíhá ve stálém opakování celého kruhu sestávajícího z uvědomění si chybné formy a jejího vystřídání „správnou“ formou. Správné uvolňovací cvičení se odvíjí v pokračujícím otáčení „kola proměn“. Tehdy má podoby: uvolnění chybné formy, usazení v nosném prostoru kořenů, vstup do proměňujícího základu, vynoření se z něho v nové formě, která, sotva se zrodila, již v sobě nese nebezpečí zatuhnutí, jež musíme rozpoznat, atd.

Uvolňovací cvičení, které je součástí „cesty“, je tedy cvičením, jež spočívá v opuštění chybné formy osobního charakteru a získání nové, která vyrostе ze základu podstaty a nejlépe ji dosvědčuje. Tato podoba opět neznamená „tělesnou formu, kterou lze fotografovat“, ale způsob osobního žití ve světě, ve kterém se cítíme vnitřně správně a můžeme je také navenek opravdově ztělesňovat a hájit.

DECHOVÉ CVIČENÍ

Nikde nemáme možnost si uvědomovat naši účast na větším životě tolik jako v souvislosti s dýcháním. Na cestě neexis-

tuje „cvičení“, jež by si nevšímal dýchání. V dechu bezprostředně zakoušíme život v jeho proměnlivém pohybu. Když se nám podaří uvědomit si zákon proměny ohlašující se a projevující se v dechu, přijmeme jej v celém jeho významu a vědomě se mu poddáme, v tu chvíli jsme už „na cestě“. A jen se zřetelem na cestu budeme v následujícím o dechu mluvit.

Cvičení dechu se odvíjí ve třech stupních. Na prvním stupni jde o uvědomění, upravení a cvičení fyzického dýchání ve službě elementárního *já* a jeho zdraví. Na druhém stupni jde o uvědomění, upravení a cvičení „osobního“ dechu. Toto cvičení stojí ve službě *osobnosti*, která se osvědčuje ve střídání sebezpotvrzení a sebeodevzdání ve světě. Zde necvičíme tělo, ale sebe, abychom „dýcháním“ dosáhli správné formy pro svět. Ať stojíme ve světě v jakékoli roli, síla pro veškerou světskou činnost, odpovídající způsob všeho konání a nesobeckost všech vztahů, tzn. správný kontakt, souvisí se správným dýcháním. V narušeném nebo příliš krátkém dechu se vyjadřuje porucha toho, kdo tak dýchá.

Na třetím stupni jde o vědomé dýchání a jeho cvičení ve službě našeho vztahu k transcendenci, tedy stavu, ve kterém je cvičící jako osoba transparentní pro Bytí přebývající v jeho podstatě.

Na každém stupni se člověk svým dechem napравuje tehdy, jestliže se mu podaří zapustit kořeny v zemském středu – neboť jen tak se osvobodí od všeho toho, co mu v podobě chybného dýchání brání ve zdraví, formě pro svět a v rozvoji podstaty.

Existuje množství dechových cvičení, o kterých se lze přít; neboť se můžeme ptát, nakolik splňují zvláštní cíl, kvůli kterému byla vytvořena, například kvůli zvláštnímu výkonu nebo k nápravě fyzických deformací. Existuje však pro všechny stupně platné dechové cvičení, o kterém se přít nelze. Takové cvičení obnovuje nebo zpevňuje dýchání, které je přírodou chtěné a odpovídá původnímu pohybu proměn. „Cvičit“ toto dýchání znamená učít se prostě ho *připustit*.

Správný dech nemusíme vytvářet. Přichází a plyne sám od sebe, bez vědomého přispívání ze strany já. Je-li přirozený po-

hyb bránice omezený, pak je nahrazován pohyby pomocných svalů, které sedí výše. Každé správné cvičení fyzického dechu se zaměřuje na obnovu bráničního dýchání. To se potom příznivě projeví na dvou rovinách: na elementární rovině například tam, kde je dýchání do prsou omezeno a dýchání je přechodně velmi ztíženo, třeba při plicních a srdečních chorobách.

Na stupni ke světu přiřazené „osobnosti“ naznačuje plytký dech, že člověk je ještě zcela zajat v já hájícím sebe, a tedy ještě není otevřený ostatním lidem a světu. Ve svém jáském zajetí postrádajícím důvěru věří, že musí všechno dělat sám a nad vším sám bdít, tedy i nad dýcháním. Nenechá je jednoduše proudit dovnitř a ven, ale vtahuje nádech a zamezuje pak plnému výdechu. Neumí se vydat. Tento nevědomý blok dýchání znamená blok na cestě, která stále vyžaduje dávání a odevzdání já.

První, co je třeba se učit, proto je: dovolit dýchání, aby se dělo! To je mnohem obtížnější, než jsme ochotni připustit. Bezděčné dohlížecí napětí já, které se projevuje v nevědomém řízení a brzdění dechu, se dá těžko uvolnit. Jakým způsobem omezuje, to je zřejmé, jakmile se poprvé na svůj dech vědomě zaměříme. Živý rytmus je okamžitě přerušen. Dech uvázne a začátečník má pocit, že naprosto neumí správně dýchat, a může u něho nastat dušnost.

Je to dlouhá cesta, než se člověk, i ten, kdo netrpí poruchou dýchání, naučí *vědomě* správně dýchat, tedy než plně připustí přirozený dech. Naučit se to je základním cvičením, které vnímáno jako exercitium je pro „zdravého“ neméně užitečné než pro nemocného. Ani pokročilé nelze nezbytnosti tohoto cvičení zprostit. Jeden zenový mistr, když byl dotázán na dechové cvičení, odpověděl: „Třicet let se snažím vědomě přihlížet svému dechu, aniž bych jej rušil.“ Při cvičení dýchání poprvé získáme ponětí o závažnosti prastaré moudrosti, že tam, kde člověk vnímá život, „se dívá, jako by se nedíval“ a „koná, aniž by konal“. S úžasem a hněvem začátečník zakouší, že vědění o správném dechu mu samotné k ničemu není. Ačkoli už ví, že má dech nechat plynout, dlouho ještě nedokáže působení já vyřadit. Znovu a znovu klade proudícímu dechu v polovině cesty odpor a napůl volně napomáhá nádechu vtažením. Je to, jako by se neopovažoval se výdechu zcela vydat a jako by se

potom bál, že nedostane dost vzduchu, když sám nepomůže... Tak se ale odděluje od přirozeného vznikání a růstu z podstaty na všech rovinách. Pro začátečníka je pak velkým zážitkem, když se mu poprvé podaří při plném vědomí připustit přirozený živý dech, který má vlastně stále po ruce.

Správné dýchání je zamezeno tehdy, jestliže těžiště sedí nahoře, a samo od sebe se ustavuje, jestliže najdeme cestu ke správnému těžišti. Sotva se správně usadíme v našem středu těla, bránice naskočí a dech začne proudit klidně a ustavičně a může na všech rovinách nést ovoce. Proto musí každá terapie pracující s dechem stejně jako každé dechové exercitium začít upevněním správného těžiště. Dokud není nalezeno a zpevněno, má úspěch všeho snažení o vědomé nadechování a vydechování spornou cenu a krátké trvání.

Na tomto místě může být vhodné udělat malou poznámku o jógových cvičeních, kterým se dnes pod vedením více či méně povolanych učitelů věnuje tolik lidí. Je známo, že tato cvičení mají rozmanité účinky. Pro mnohé jsou blahodárná, na jiné naopak působí zle. Ptáme-li se, proč tomu tak je, musíme vyjít z toho, že vlastním smyslem jógy je nalezení cesty k „pravému Já“. Tento hluboký smysl však někdy žáci i učitelé ztrácejí ze zřetele – ať už jako cíl, nebo jako zdroj předpokladů správného cvičení. Jóga doslova znamená „sepnout se jhem s pravým základem života“. Kde jógová cvičení uvážnou na stupni pouhého tělesného cvičení, nemají nic společného s jógou ve smyslu ujařmení člověka zdrojem Bytí, které mu přináší spásu a celost. Zůstane pak jen u gymnastiky, která jógu promění v nástroj k tužení těla ve službě zdraví, vůli a výkonnosti. To může být velmi užitečné a občerstvující, ale pro svůj *vnitřní* vývoj člověk nezíská nic. Postup cvičení vedoucích ke skutečnému cíli jógy bude ale nezbytně různý v závislosti na celkové výchozí situaci člověka, který začíná cvičit.

Indičtí mistři se ve své zemi setkávají s lidstvem, které se od západního velmi podstatně odlišuje. Indové, a Orientálci vůbec, mají pro cvičení dýchání jiné předpoklady než západní lidé. Rozdíl se týká jak celkového postoje k životu, tak i přirozeného celkového stavu člověka.

Díky náboženské tradici Východu s jejím starobylým zakotvením ve cvičení meditativního ponoření tam cvičení dýchání znamená zcela přirozené exercitium na vnitřní cestě. Duchovní význam dýchání tedy ani nemusí být výslovně zdůrazňován. Stejně tak modlitby, duchovní čtení a obrazy, které dává učitel žákům, padají na připravenou půdu a jsou v souladu se svým smyslem přijímány s přirozenou ochotou. V západním žákovi probouzejí často jen neplodnou útěšnou náladu nebo jen okamžik trvajících povznesení ducha. Jen zřídka jsou ale schopny trvaleji ovlivnit celkový postoj cvičícího. Ve většině případů se „duchovní sladění“ úplně vynechává a cvičení se pěstuje jen jako osvěžující, zdraví prospěšná tělesná aktivita. Zde se vyjevuje odlišná struktura celkového stavu evropského člověka.

Zatímco Indové se potýkají s nebezpečím sesutí dolů, tedy „nedostatku já“ a rozplynutí osoby, trpí západní člověk většinou tím, že má příliš mnoho já a je tažen nahoru. Zde je příliš mnoho vůle, tam nebezpečí líného vydávání se; zde chceme příliš mnoho dělat sami, tam nechávají věci příliš běžet; zde je tendence zdůrazňovat nádech před výdechem a při nádechu se držíme bdělí nahoře, tam je nebezpečí, že se lidé příliš vydávají směrem dolů a upadají do netečnosti. Ozvučnou skříní a polem manifestace absolutna je *celý* člověk. Jestliže se chceme otevřít absolutnu, pak si musíme pomoci k celosti, a to znamená získat to, co nám *chybí*, a odstranit to, čeho máme příliš.

Indům chybí, hrubě řečeno, spíše „horní oblast“ než ta „dolní“. Pak je pochopitelné, že u jógového dechu se od začátku klade důraz na záměrný nádech a následné zadržetí dechu. Učitel jógy bude sice na začátku každého cvičení žáky vyzývat, aby se uvolnili, ale často neví, že touto úlohou požaduje právě to, co Evropané umějí nejméně ze všeho a povede se jim to teprve po dlouhém cvičení. Zdá se, že existuje jen málo učitelů jógy, kteří by si počkali na úplné uvolnění svých západních žáků a začali se cviky, které znamenají napětí, teprve až žáci skutečně umí relaxovat. A když je pak cvičení ještě prováděno ve službě posílení já – snad ještě podpořeném formulí „já jsem Já“, kde indické myšlení chápe právě velké Já, ale Západané to často vnímají jako potvrzení svého jáského světa – tehdy je zmatek dokonalý.

Správné cvičení dýchání musí Evropana z pohledu celosti nejprve vést shora dolů, a tedy klást důraz na výdech. Když se naopak začne se směřováním vzhůru ve smyslu, který si bude nárokovat všechny síly vůle, pak se děje to, co odpovídá zděděnému postoji Evropana. To může vést k nadšení, ale zároveň bude cvičící sveden k tomu, aby na už stažený, nebo naopak rozptýlený stav nasadil novou, záměrně vytvořenou umělou formu. Výsledkem je pak v nejlepším případě to, že se člověk bezprostředně po cvičení těší nějakou chvíli stupňovaným životním pocitem a snad se i ve vnějším smyslu cítí „fit“, pak ale jako „vyrovnání“ beztoho hypertrofované a nesmírně vystupňované jáské a volní struktury prožije náhlé ochabnutí. Následkem toho je stažení, které může vést až k astmatickým poruchám, namísto správného napětí a formy. Nebo po uměle nafouknuté čerstvosti následuje stav vyčerpání a lidé s cvičením přestanou.

I u lidí se slabou vůlí se dechové cvičení, které jednostranně zdůrazňuje nádech, projevuje jen zdánlivě pozitivně. Těmto lidem se většinou v průběhu dětství a dospívání nepodařilo vytvořit správné já. Předpokladem utváření já je kontakt se základem podstaty. Právě lidé se slabou vůlí a charakterem často dýchají velmi mělce a je u nich patrné napětí v horní části těla, které je třeba rozpustit. I oni tedy musí začít učením pohybu dolů, neboť jen z hloubky může vyjít nahoru správné napětí.

Při dechových cvičeních můžeme na třech vývojových stupních pozorovat několik charakteristických jevů.

Na prvním stupni většinou vnímáme svůj dech jako něco, co máme před sebou, a pohlížíme na něj jako na funkci, kterou můžeme oprostít od souvislosti s celkem a vzít ji pod drobnohled. Tehdy vlastně člověk ještě necvičí *sebe* jako tělo, které je, ale zachází se sebou v těle, které *má*, jako s pokaženým nástrojem, jehož správnou použitelnost chce navodit. V nejlepším případě přitom vzniká umění dýchat, které může být ze zdravotního hlediska užitečné, ale ještě není spojeno s vnitřním ziskem. Svůj osobní význam dýchání získá teprve tehdy, když začneme v dechu cvičit *sebe*, nikoli jen své tělo. K tomu dochází na druhém stupni cvičení.

Na druhém stupni vnímáme v dechu sami sebe. Jako osobnosti fungující ve světě musíme být schopni se prosadit, být věcní a nesobecky milovat. Tomu je zamezeno v té míře, v jaké jsme ovládáni malým já. I když netrpíme poruchami dechu, odráží se vláda já v plytkém dechu. Úprava dýchání na druhém stupni ale znamená víc než pouhé obnovení výkonnosti tělesné funkce. Znamená to vývoj k člověku, který pln důvěry dokáže nechat své já ve službě ostatním a světu. V zrcadle dýchání se cvičící učí, jak daleko je od tohoto cíle vzdálen, totiž nakolik je stále ustaraný, v ustavičné obraně a zabezpečování se proti světu. Učí se poznávat mělký dech jako výraz ztotožnění s já, které se stále chce hájit, a proto se neumí správně dát, tedy ani neumí plně a volně vydechnout. Náprava, o kterou tady jde, ale nenastane jen tím, že cvičící zdůrazní svůj výdech, ale tím, že se učí více se ve výdechu uvolnit, tzn. *vložit se* do něho. Proto rovněž nepomáhá například ztuhlá ramena a šíji uvolnit technicky (masáží), ale musíme se učit se v té oblasti uvolnit. To vyžaduje zásadně nový postoj. Trvá to chvíli, než se cvičící naučí, že chybné dýchání znamená jeho vlastní chybný postoj, tedy že nikoli jeho tělo chybně dýchá, ale že *on* je chybně přítomen, tzn. není jako osoba ve správné formě. Zásadní význam *dýchání* si proto musíme ujasnit nejen pojmově, ale vnitřní zkušeností.

Dech neznámá nasávání a vypouštění vzduchu, ale základní pohyb života. Není izolovatelnou funkcí, ale rytmem, kterým se vyjadřuje a uskutečňuje živé lidství prostřednictvím média těla i ve všech oblastech duše a ducha zároveň. Z dýchání se dá vyčíst celkový životní postoj člověka. Každá trvalá změna dýchání předpokládá proměnu člověka v jeho postoji k sobě a k životu. A obráceně – osobní práce na dýchání také přetváří celého člověka. Jako každé zatuhnutí v těle, i chybný nebo chybějící rytmus dýchání znamená blok a porušení velkého střídání polarit, na kterém závisí lidské zdraví. Chybné dýchání znamená, že se člověk protiví *základnímu rytmu života*, a tím zároveň zamezuje pohyb vlastních proměn. Tak brání tomu, aby se stal člověkem, jakým v podstatě je, a rád by se jím stal a také by se jím měl chtít stát.

V dýchání se zrcadlí míra a způsob, jakým člověk naslouchá zákonu proměn, který se zjevuje v rytmu jinu a jangu, umírání a vznikání. Kdo poruší rovnováhu pólů přesunem ve prospěch jednoho z nich, mívá se s tímto zákonem. Život se svými aktuálními hrůzami a pokušeními, přepínáním požadavků a odpíráním jistě člověka neustále vytrhuje z rovnováhy a ponouká jej, aby se opevnil v jednom z pólů, nebo prohrál. Pak je těžké najít správnou formu.

Co však znamenají dva póly, mezi kterými pulzuje rytmus života? Jeden znamená pohyb k *ozvláštnění* a k dokončení formy uložené životem, druhý její opětovné *zrušení v jediném počátku všeho*.

Každá ustavená forma hrozí svým zatuhnutím a musí být opět rozpuštěna. Ale i každé uvolnění má sklon ke svému zvětšení v úplném rozptýlení, místo aby ze síly rozpuštěného tvaru vznikl tvar nový. *Zatuhnutí a rozptýlení* jsou obě základní poruchy pohybu proměn, který znamená i správné dýchání. Cvičení dýchání proto znamená obnovu neporušeného plynutí tohoto procesu proměn na všech rovinách. Oba bloky pohybu proměn odstraní jen spolehlivé ukotvení ve středu těla, v hara, ve kterém se stažení a zatuhnutí uvolní a nahradí správným napětím a propustnou formou.

„Správnou formou“ člověka zde míníme dvě záležitosti: Jeho schopnost života ve světě a jeho „transparentci pro Bytí“. Selhání ve světě často souvisí s tím, že člověk v rozhodující chvíli nedisponuje tím, co ve skutečnosti umí, má nebo ví. Tato „překážka“ zpravidla odráží klamnou představu, že si nemůžeme dovolit porážku, a chybějící důvěru. Jen ten, kdo v mnoha případech viděl strach, který stojí v cestě prostému připuštění plného dýchání, zvláště odevzdání se výdechu, ví, v jaké míře se lidem zpravidla nedostává základní důvěry v život. Aktivního bdělého napětí já se tak obtížně vzdáváme proto, že hluboko v nevědomí věříme, že se bez něho vystavíme ohrožení. Jak hluboko je tento strach obecně pod kůží, ukazuje každému dobře známé ustrašené cuknutí, se kterým nás „něco“ při usínání strhne zpátky k bdění právě ve chvíli, kdy se už odevzdáváme vládě přírody, zde tedy dýchání spícího těla. Ono „něco“ je já, které má při usínání strach ... že usne! Co je zde v urči-

tých okamžicích zvláště zjevné, to i jindy zamezuje požehnání nevědomě působící přírody, zvláště jejích vskrytu vládnoucích léčivých sil. Uzdravení je vždy podporováno shromážděním síly v hara. Ale člověk, který je stále orientován podle „qui vive“, chce všechno dělat sám, což vede k tomu, že ani dýchání „nepustí z ruky“.

Zpravidla je třeba dost času, než cvičící pochopí, že dýchání v podstatě nedělá on, ale že „to dýchá“, a že právě v dýchání může zakoušet a vyzkoušet důvěru v přesahující sílu, která jej bez jeho přispění nese životem. Zkušenost „to dýchá, nikoli já dýchám“ patří při prvním setkání s ní (začátečníci mají sklon si příliš brzy namloutvat, že ji mají) k největším, nejpůsobivějším a nejbláživějším prožitkům na začátku cesty ke stavu, který člověka spojuje s Větším životem. Na základě tohoto prožitku se mnohdy staneme ochotnějšími k tomu, abychom upustili od pojetí sebe jako toho, kdo „dělá“, a připustili to, co má být. Jednoho dne pak objevíme, že na cestě k pravému Já slouží dělání jen k odstraňování toho, co nemá být. To, co má být, to stoupá z hloubky, jakmile je cesta připravena.

Zde se nabízí otázka: Neodevzdává se člověk, který nikdy neslyšel o dechových cvičeních, zpravidla sám od sebe automaticky fungujícímu dýchání? Jestliže ano, k čemu je cvičení? Odpověď: Kdyby se člověk zpravidla neodevzdával automaticky fungujícímu dechu, nemohl by vůbec žít. Tím, o co na „cestě“ jde, je právě *bdělé vědomí* života, který je v nás vtělen. *Uvědomit* si dýchání jako základní životní pohyb je rozhodujícím faktorem na cestě. Skrytě působící příroda získává svůj plný význam pro vyšší vývoj člověka teprve v procesu vědomé integrace toho, co její tajuplné působení znamená. Člověk zraje a zdokonaluje se jen při rozšiřování vědomí k plnému obsazení zákonů, které nevědomá příroda prostě odžívá. Přitom však jde o zvláštní způsob uvědomování. Cvičení neznamená jen otázku: Co je třeba si „dýcháním“ uvědomit jako velký zákon? – ale také: *Jak* zde vypadá správná forma vědomí?

Zvláštní integrace vědomí, o níž na vnitřní cestě jde, je nejprve zamezena tím, že všechno, na co se pozorně zaměříme, zachycujeme *předmětně*. Jak to vyjádřil jeden zenový mistr,

i když pak domněle pohlížíme do nitra, děláme z nitra vnějšek. Tím zásadně měníme obraz skutečnosti, která pak pro nás zůstává nevnímatelná. To, co předmětně uchopíme, okamžitě skočí do skladby našich představ a pojmů, tedy do předmětného uspořádání našeho já. Tento způsob nazírání, který překrucuje plynutí života, je třeba překonat právě cvičením. Uvědomování zde proto musí znamenat něco jiného. Nemáme si uvědomovat život promlouvající v dýchání a jeho rytmu *předmětně*, ale máme jej *vědomě zakoušet* jako živý pohyb, který *společně tvoříme*, kterým tedy jako dýchající jsme.

Vnitřní prožitek vládnoucího života je něco zásadně jiného než předmětné povšimnutí, uchopování a chápání. V tomto povšimnutí a uchopování si takto chápající udržuje od vnímaného odstup. Při vnitřním prožívání ale zůstává prožívané jedno s prožívajícím a proměňuje ho tím, že se ho dotýká. Tam, kde prožitek člověka proměňuje, děje se to nepozorovaně vědomým vnitřním kontaktem s ním, nikoli jeho předmětným uchopením. Jen vnitřním uvědoměním se člověku podaří dosáhnout proměňujícího prožitku jednoty s původní skutečností života. Tuto jednotu křivíme, zraňujeme a ztrácíme nikoli už tím, že se vůči ní vymezíme v jáské formě vědomí a života – to patří k lidskému životu. Prohřešujeme se proti ní teprve tím, že se jednostranně ztotožňujeme s předmětnými pořádky já, usazujeme se v nich a zaměřujeme se v rozporu s věčnými proměnami jen na zjištění. Život se ale nedá zjistit nebo držet jako nějaká pozice.

Opuštění hypertrofovaného já není myslitelné bez opuštění s ním spojené formy vědomí. Teprve rozpuštění já, včetně jeho formy vědomí, umožňuje vznik a oplodnění formy vědomí odpovídající životu. Ta znamená *niterné vědomí*.

Zatímco předmětné vědomí „sedí v hlavě“, tzn. v prožívání je lokalizováno „nahore“, znamená niterné vědomí vnímající přítomnost celého těla. V míře, v jaké převládá vědomí hlavy, je tato forma vědomí znemožněna nebo rušena. Vývoj niterného vědomí je proto úzce spjat s přemístěním těžiště shora dolů. Jen při zakotvení ve středu těla se podaří osvobození od „vědomí hlavy“. Zakotvení ve středu těla dovoluje harmonické fungování těla a jeho funkcí a stejně tak i formu vědomí plynoucí z přítomnosti celku.

Při cvičení záleží na tom, abychom z úlohy v pozadí pozvedli do hlavní role niterné vědomí, které v základu nese lidský život před i po oddělení předmětně uchopujícího a bodově prožívajícího vědomí. Kde je připuštěno niterné vědomí, tam může také dojít k vědomému sjednocení s původními silami života takovým způsobem, který jednotu záhy zase nezahubí. Teprve zdařilým niterným uvědoměním si počátku a „pocítěním“ síly z podstaty si člověk skutečně uvědomí jak své odcizení, do kterého jej zavedlo předmětné vědomí, tak i svou připravenost věrně následovat volání k obnově ze základního zdroje života.

Při cvičení na cestě na všech rovinách nejde jen o osvobození od chybné formy, ale o získání správné formy. To platí i pro cvičení správného dýchání. Na prvním stupni to znamená, že místo formy, při které je dech blokován držením těžiště nahoře, nastupuje forma, která umožňuje plný nádech díky volnému výdechu. Smyslem uvolnění je tedy otevření se a schopnost přijímat. Tím je odstraněno strádání spočívající v tom, že se člověku „krátí“ nebo mu „dochází“ dech, protože nedostatečně vydechuje. Naučíme-li se plně vydechnout, uděláme tak místo pro nádech.

Na druhém stupni cvičení dýchání se učíme osvobodit od chybné formy prožívání a najít cestu k uvolněnému samovolnému nadechování a vydechování, které odpovídá stavu osoby otevřené světu. Už na začátku poznání stojí zkušenost, že plynulé vykonání díla nebo činnosti se pokazí, jestliže díky chybné formě zadržujeme dech nebo dýcháme přerývaně a úzkostně. Výkon se podaří, když se nese na uvolněném dýchání. Ne kvůli vzduchu, který proudí ven, nebo kvůli svalovému uvolnění, ale protože uvolnění rozpustí úzkostné já a připustí existující schopnost nebo umění. V uvolňování hájícího se já při výdechu se postupně připravuje vznik „pravého já“. Dýcháním cvičíme odevzdávání jáské formy prožívání subjektu, které je předpokladem vzniku správné formy osobnosti. Kdo ovládá uvolnění ve výdechu, zakouší v nádechu volnost správné, tzn. stabilní, zdatné a kontaktu schopné osobnosti. Jsme-li schopni se plně odevzdat výdechu, přijmeme se nazpět obcerstvení. Cítíme se jasní, ve formě a volní. Uvolnění však předpokládá půdu, na které se můžeme usadit: hara.

Jestliže jednou vědomě uplatníme oproštění se od já a jsme schopni osvědčit si odevzdáním se věci a dílu, bližnímu a společenství správnou osobnost ve světě, získali jsme možnost vstoupit na třetí stupeň cvičení.

Jakmile se k sebezpotvrzení druží sebeodevzdání, k semknutosti otevřenost, k zachování sebe schopnost obětovat se, ke chtění vlastnit služba, vzniká celý člověk. Dýchá už v rytmu vznikání a zanikání. Dalším krokem na cestě k transparentci je pak vědomý souhlas s rytmem mezi stavem jasného denního vědomí a vydáním se do tmy života vládnoucího v nevědomí. Rovněž zde je třeba cvičení vnitřního gesta důvěry.

Opuštění jáského stanoviska a spolehnutí se na dýšící základ stojí více odvahy, než lidé tuší. Jen pomalu se seznamujeme s vlastní nedůvěřivostí vůči nepochopitelnému, na kterém máme podíl. Avšak jakmile se opovážíme vydat do zemského středu a s důvěrou se otevřeme spásnému dechu většího života, nabudeme zásadně novou důvěru vůči neznámým základům života a najdeme tak i v hlubším smyslu cestu k *sobě*. Teprve prosti úzkostné vlády malého já můžeme s nově získanou prvotní důvěrou prospívat ze své *podstaty*. To je smysl dechového cvičení na třetím stupni. Zde cvičení slouží k vědomému připuštění a rozehrání pohybu, který vede k *transparentci*. Tehdy se teprve z dechového cvičení stává *exercitium ad integrum*.

Na začátku třetího stupně dechových cvičení musíme zcela niterně chápat prvotní zákon života, který v tichu tvoří formy, a jakmile jsou dokončeny, zase je bere zpátky. Musíme se rovněž učit se tomuto zákonu vědomě podřídit. Při cvičení bychom denně měli znovu pociťovat, jak naše uchopující vědomí proti koloběhu umírání a rození, ustavičnému zániku a novému vznikání staví vůli k trvání, jež vytváří nedostatek propustnosti, který dusí podstatě odpovídající život člověka.

Už na druhém stupni cvičení určitě děláme podstatný krok vpřed na cestě k propustnosti schránky, ve které stojíme v zakletém kruhu já. Vykonáme krok od pudově podmíněného já k nesobecké oddanosti světu. Avšak tento krok náleží jakoby samozřejmě k normální „osobnosti“ a k výchově a vzdělávání, které k ní patří. Člověk, který procitne k cestě, potom objevuje,

jak moc je i v této osobnosti ještě vzdálen od transparence, tedy nakolik je ještě spoután svým subjektem, a jak tato spoutanost svými pevnými pořádky vědění a hodnot zamezuje transparenci k živému Bytí.

Jakmile se dosažením správného středu probudí podstata, dostáváme znamení, že se cítíme nejen *spaseni* pro svobodnější žití na světě, ale také novým způsobem *zavázáni* Bytí. Pocítíme impuls nového svědomí. Opravdová zkušenost podstaty je neoddělitelně spojena s probuzením *svědomí vůči podstatě*. Pokrok ve cvičení je na třetím stupni plodem tohoto svědomí.

Každé opravdové svědomí vůči něčemu v sobě nese nejen zavazující povinnost, ale také zaslíbení. Jeho splnění závisí na naší poslušnosti. To, co si niterně uvědomujeme na třetím stupni dechových cvičení, nese krok za krokem ovoce teprve v poslušnosti vůči niternému vědomí zákona. K tomu patří na konci výdechu *odevzdání vůle* provázené důvěrou, poslušností a vědoucím *nasloucháním*. Dosahuje-li tak člověk hloubky podstaty, vrací se nejen jako jasnozřivější já-svébytnost, ale jako svědek toho, čemu odevzdal svou vůli. Smysl cvičení se pak naplní ve více než oblažující, ubezpečující i zavazující zkušenosti účasti na transcendentním „základu“, který nás stále znovu osvobozuje od ustavené formy a dovoluje nám vstoupit do nové formy. Na třetím stupni se tak objevuje nový životní impuls, který cvičícího přenáší na novou cestu. Na ní teprve může růst religiozita, která nežije z předmětných představ a projekcí obávajícího se žádostivého já, ale je výrazem zavazující a od já oprošťující zkušenosti Bytí přítomného ve vlastní podstatě.

Co mají tyto tři stupně dechového cvičení společné s hara? Nic méně a nic více než že člověk je schopen naplnit smysl každého ze stupňů cvičení jen tehdy, pokud je vysvobozen ze zadržení v jáském prostoru a najde cestu ke svému zemskému středu. Toto „nalezení středu“ je o sobě platnou zkušeností. Jí se otevíráme silám hlubiny, které nyní prožíváme vědomě. V tomto prožitém kontaktu se životem, který je vlastně mimo život a smrt, jsme schopni znovu a znovu snést smrt já, která je po nás požadována na prahu každého znovuzrození. V míře,

v jaké se pak podaří strhnout konstrukce svírající nás nahoře a přemístit těžiště trvale dolů, vznikne celkový stav, který nám nakonec dá schopnost svědčit o dechu života i v rození a zmírání všedního dne.

Cvičení dýchání se stává exercitiem, jakmile jím zvěstovaný pohyb proměn zcela vědomě vykonáváme ve „věčném opakování“. Toto cvičení nachází své příznivé podmínky ve všech cvičeních ticha, ve kterých určitý předmět soustředěně neshromažďuje těkajícího ducha, ale osvobozuje vědomí stále více od všech obsahů, tzn. vyprazdňuje je - ve skutečnosti je však zcela obsazeno děním dýchání a pohyby proměn, které jsou v něm obsaženy.

Čím více se přitom sami zakoušíme jako plynulé střídání dvou pólů a niterně si uvědomujeme sebe jako dýšící, tím větší prostor získává, místo pozorujícího a vědomě usměrňujícího zacházení s dýcháním, opakovaně se dostavující zniternění celého procesu. Právě zde vstupuje cvičení ze stadia *koncentrace* na dýchání do stadia *meditace* dýcháním.

Meditace, meditativní „konání“, má pasivní charakter. Meditace se odvozuje od „meditari“: být na cestě ke středu. Meditativnímu cvičení odpovídající postoj je tedy ten, při kterém cvičící na sobě nechá spočinout dění Velkého zákona. Vědomé naplnění zákona zániku a vzniku, který se ohlašuje v dýchání, vyžaduje opuštění všeho vzniklého a připuštění toho, co nově stoupá z jeho rozplynutí. Přitom jde v každém dechu o odevzdání překonané jáské formy, o její přenechání vůli nejáského základu a vnímání nového, které se v něm utváří, o dovolení tomuto novému, aby nabylo nové formy - která, sotva se plně objevila, musí zase být odevzdána. V tomto „cvičení ticha“ se odehrává vědomě to, co dýchání vlastně znamená, i když se děje nevědomě.

Cvičení ticha se nejlépe děje v sezení. Vzpřímený a pevně zakotvený v hara se cvičící seznamuje s věčnými proměnami jako s cyklickým pohybem: uvolnit se, usadit se, odevzdat se sjednocení, nechat se znovu povstat (znovu se najít), opět se uvolnit atd. Tento pohyb znamená „kroužení kruhu proměn“, které se děje v každé meditaci, jež si zaslouží své jméno. Nezá-

leží na tom, jestli se medituující soustředí na určitý obsah nebo ne, při všech cvičeních na vnitřní cestě jde nakonec o to získávat postupně formu, ve které se člověk stává transparentním pro působení božského Bytí. To je možné jen ve stavu, který dovoluje pohyb proměn. Přednostním obsahem každého pravého duchovního cvičení tedy je: Cvičením pohybu proměn dosáhnout takového stavu, který tento pohyb zaručuje! K tomu musí být pokaždé znovu starý, ze strany já udržovaný stav dán všanc a vstup k základu musí dosáhnout takové hloubky, ve které běžné vědomí vyhasne a zazáří podstata. Cvičící to prožije jako převrat do kvalitativně zcela jiné dimenze. Jakmile pak její „přítomnost“ prostoupí celé dýchání, je to, jako by se čas zastavil. Člověk tehdy vlastně ani není „v prostoru“. Mnohost, která zaplňuje běžné vědomí, zmizela. Co bylo z pozice starého já prožíváno jako děsivá prázdnota, rázem se promění v nepopsatelnou plnost, která člověka prostupuje světlem, teplem a silou. To, co lze prožít vstupem do základu jako „plnost Bytí“ a co proniká celým dýcháním, lze zakoušet ve velmi různé hloubce. Zpočátku v jemných dotecích, které lze sotva pocítit, až po přemáhající prožitky „velké zkušenosti“ – od bleskově svítající záře až po ladění vyplňující celý děj dýchání – jsou možné všechny stupně osvícení. Záleží na tom, aby se cvičící učil vnímat i nejtišší dotyky, aniž by se jich zmocňoval, a na druhé straně se učil nechat se vždy od Bytí jen obdarovat a nikdy od něho nic nečekal, nemluvě o požadování.

Je chybou všech začátečníků, kteří často v prvních cvičeních ticha prožijí něco velmi mimořádného a oblažujícího, když očekávají, že i v dalších cvičeních se dostaví něco podobného. Nedostaví. Mohou minout měsíce a léta, než se při cvičení stane zase něco přemáhajícího. Při poctivě prováděném cvičení se bude stále častěji objevovat určitý kontakt s Bytím, který přináší radost a také nějakou dobu přetrvává. Upevnění tohoto dotyku se pak děje v tichu, tvořením těla cesty, které pak dále zaznamenává a opravuje každou odchylku od správné formy. Samo cvičení zde není k tomu, abychom prožili „něco pěkného“, ale k tomu, aby pohánělo proměnu, jež člověka učiní schopným správným způsobem sloužit „Velkému třetímu“. A jestliže je cvičícímu dopřáno štěstí jeho tvořivého a spásného

zjevení, je jeho požehnání nevyhnutelně svázáno s podmínkou, že cvičící nebude prodlévat v oblažujícím prožitku, ale bez zastavení setrvá v pouti.

Zde nastíněné cvičení meditativního sezení lze provádět následovně:

Jakmile cvičící zaujme správnou pozici sezení, zavře oči a naslouchá svému nitru a sleduje svůj dech. Na začátku bude dech mnohdy váznout, nebo bezděčně „sklouzávat“ nahoru. To jsou působení nevědomě předmětně fixovaného já. Čím více je cvičící schopen vyladit se tak, aby „dovolil věcem se díť“, a zvláště se naučí vystříhat se toho, aby nádechu i v nejmenším přispíval, stáhne se já zpátky. Nejlepší způsob pohlížení dovnitř je ten, který jen s určitým údivem, dalo by se říct „zájmem a zalíbením“, prostě zaznamenává, co se „dole“ samo a bez jakéhokoli přispění stále děje, přichází a odchází. Po chvíli se cvičící, protože stále ještě „sedí moc vysoko“, může několikrát nechat v dýchání sklouznout dolů a – aniž by se přitom ohýbal – usadit se v pánvi. Přitom se posune rytmus dýchání ve prospěch výdechu a bude vykazovat poměr asi tři ku jedné. Pak lze přejít k vědomému provádění jednotlivých fází dýchání jako fází osobní proměny. Na začátku výdechu stojí „uvolnění se“, na konci výdechu stojí „usazení se“, v době mezi výdechem a nádechem je „odevzdání se sjednocení“ a k nádechu patří „znovu se objevit“.

Úhelným kamenem tohoto cvičení je třetí fáze, ve které se odevzdáváme sjednocení s prazákladem. Zde dochází k obratu. Nyní zakoušíme v plném odevzdání já spásu od staré formy. Ponor do „Jednoho“ se však rázem obrací ve vynoření z podstaty a vzestup k odpovídající formě. Mezi tím leží smrt. Míra proměny záleží na hloubce, v jaké proces rozplynutí v počátku zakoušíme. Tento bod mezi vstoupením a vynořením – snad zlomek sekundy, může být bezčasím otřásajícím setkáním se silami hlubiny, s temnými i jasnými, ale také zkušeností kosmické síly, jiskrné plnosti z nekonečných dálek. Není pochyb o tom, že pevné kořeny ve středu těla, kterým člověk jako pozemská bytost je, mu vždy dovolují zakoušet tajemství počátku a obratu. Smyslem sestupu do temné země je vzestup ke

světlu. Teprve v obratu ke vzestupnému pohybu přináší pohyb proměn svůj plod: zrození nové formy, která se při vzestupu dokončuje.

Vlna dechu nese cvičícího při nádechu zase vzhůru. Nejde o fyzický pohyb vzhůru – jak to chybně vnímají začátečníci – ale o zkušenost vnitřního vzestupu k formě naplněné světlou silou.* Jestliže se při sestupném pohybu odevzdáváme, při vzestupném pohybu jsme nesení vzhůru ve sloupu světla k ucelení v nové formě. Právě zde zakoušená „svoboda v plnosti“ se osvědčuje jako svoboda zase všechno nechat být – a kolo proměn se otočilo! Bod obratu dole vždy odpovídá svému protějšku nahoře. Z tohoto pohledu se cvičení nečlení na „výdech a nádech“, ale na pohyb od pólu k pólu, při kterém cvičící – „dole“ se usazuje, vchází, zase vystupuje – stoupá k nové formě, nahoře v ní „je“, a už se zase oprošťuje. Rytmizování tohoto pohybu je nepostřehnutelně jemný nástroj a dá se podle stupně cvičení a jeho zvláštního zaměření obměňovat. Jeho osobním významem ale vždy je a zůstává podpora transparence.

Dechové cvičení prováděné jako cvičení ticha je jedním z mnoha. Dá se rozmanitě obměňovat, zvláště spojit s tóny. Nejznámějším cvičením tohoto druhu je pronášení slabiky óm. Jakmile se přidá hlas, ukazuje se pokračující proměna celkového postoje v proměnlivé kvalitě tónu. Jestliže tón vychází z pravého středu, získává transcendentní charakter a „člověk neví, odkud přichází“.

Na každém osobně prováděném cvičení se podílí celý člověk. K tomu neoddělitelně patří dýchání, držení těla a „napětí“. V žádném z těchto tří témat nelze dosáhnout pokroku, jestliže nepostupují i obě ostatní. Nelze proto cvičit držení těla bez zohlednění a úpravy napětí a dýchání, nelze se věnovat uvolňovacím cvičením v osobním smyslu bez vnímání správného těžiště a dýchání. Stejně tak se dá dýchání jako cvičení osobní proměny správně provádět jen při správném držení těla a jeho uvolnění díky těžišti ve středu těla.

* Pokročilý může vnitřní vzestup prožívat i při výdechu a vnitřní sestup při nádechu.

Tolik ke smyslu a cestě prvních cvičení hara. Všechna slouží, pokud jsou chápána jako exercitium, vzniku celkového stavu, ve kterém člověk opět našel cestu ke svým kořenům v mateřském prostoru „země“. Ke kořenům, tzn. k původní skutečnosti své přirozenosti, která jej v základu stále nese, uvolňuje, rozpouští, proměňuje a znovu nechává z podstaty vzniknout.

Už to málo, co bylo o povaze a cvičení hara řečeno, může chápat jen ten, kdo sám začne cvičit. Bez vlastní zkušenosti se to, co bylo o plodech cvičení hara sděleno, bude zdát přehnané a nepravděpodobné. Člověk dosud ve cvičení nezkušený bude rovněž mít vždy sklon podceňovat požadavky, které opravdové cvičení klade na vážnost, rozhodnost, houževnatost a oddanost cvičícího. Jednotlivá cvičení mohou být snadná, ale je opravdu těžké stát se praktikujícím.

Má-li cvičení hara vést k cíli, nedá se omezit na zvláštní hodiny cvičení. Ty slouží jen vědomému zažití správného stavu, vzniku a růstu těla cesty, které se postupně vyvíjí v opravdový vnitřní orgán, s jehož pomocí ve všedním životě rychle postřehneme a automaticky opravíme chybné postoje. Cvičení přinese své plody v plnosti tehdy, jestliže je jím protkán celý všední den, takže všední den se stává polem cvičení.

Kdo oddaně cvičí, záhy objeví, co hara znamená ve všech situacích života, jak se blahodárně projevuje v tělesné i duševní práci, v uměleckém tvoření i v lásce, v celkovém chování člověka k bližním i vlastním dílům, v plánování života i v přijímání osudu. Neboť je-li člověk ve svém středu, padají z něho na všech rovinách a ve všech životních situacích pouta jáských vazeb a omezení a stojí v požehnání spojení s hlubinou, která mu dává schopnost, aby všechno, co jej potkává, nesobecky opravdově vnímal: Přírodu přirozeně, věci věčně, lidi lidsky a to božské, co prosvítá vším, „božsky“. Kdo je ukotven v hara, je střízlivě rozhodnutý pro kvalitu „numinózního“, kterou se nás ve světě dotýká to nadsvětské.

ČLOVĚK S HARA

HARA JAKO SÍLA VE SVĚTĚ

Člověk je od začátku do konce svého života pln starostí o svou existenci ve světě.

Chce se uchovat a udržet, a proto stále dbá opor a jistot. Musí se umět prosadit i bránit. Jestliže ztratil spojení s nad-světským Bytím, ztělesňujícím se v jeho podstatě, nebo je ještě nenašel, musí se zcela spolehnout na svět, ve kterém žije, a na schopnosti, které ke zvládnání života má ze svého já. Člověk, který má hara, se nespolehá na svět a nestaví jen na silách svého já. Mnohem spíše zakusil, že za prvé i síly soustředěné v já a jím řízené mají svůj skutečný zdroj jinde, stejně jako osobní sebevědomí, a za druhé, že jakmile se člověk pevně stáhne do kruhu svého já, získá jen nejistý a slabý základ. Příliv hlubších sil je zablokovaný. Člověk, který má hara, sice používá všechny přirozené síly já, naučil se ale nespolehat se pouze na ně, ale pěstovat spojení s jiným „rozměrem“, ze kterého k němu proudí síly, jež nezávislejší na „podmínkách“ a jeho přirozené síly jednak uvolňují a jednak přesahují.

Člověk, který má hara, stojí vzpřímeně. V doslovném i přeneseném smyslu nepadne tak snadno, a jestliže ho zasáhne náraz, který jej vyvede z rovnováhy nebo jej přechodně nutí „se sesbírat“, brzy se zhoupne zpátky do svého středu.

Kdo ovládá cvičení hara, nepodléhá tolik únavě. Zpětnou vazbou na střed se vždy umí otevřít spolehlivému zdroji obnovujících sil. Nespotřebovává se. Čím více se učí ukotvit se v hara, tím více je schopen odstraňovat poruchy těla a duše založené na zakletí v jáství a otevřít tak cestu regenerujícím silám základu.

Není nemocného, jehož vnitřní uzdravení by nebylo ztěžováno vnitřním sevřením nebo stažením, a není uzdravení,

kteř by nebylo podporováno uvolněním napětí. Tato napětí souvisejí s úzkostí ustaraného nebo vzdorem tvrdošijného člověka a uvolňují se, jakmile se dotyčný naučí se „usebrat“ v hara.

Hara znamená příliv psychické regenerující síly. Vždy je úžasné pozorovat, jak rychle lidé s hara opět nabývají své fyzické síly, jak je stupňují a umí šetřit. Jeden příklad za všechny: Mistr lukostřelby Kenran Umedži měl ve zvyku své žáky vybídnout, aby ve chvíli, kdy plně napnul luk – luk, který kromě něho nebyl schopen napnout nikdo – ohmatali svaly jeho paží. Svaly byly úplně uvolněné. Když nad tím žák projevil údiv, mistr se zasmál a řekl: „Jenom začátečník se snaží silou svalů – já prostě napínám s ki.“ Ki znamená univerzální sílu, na které máme v podstatě podíl. Musíme se učit ji cítit v hara a „připustit“ ji, na rozdíl od volní síly, kterou člověk „dělá“!

Jestliže provádíme jakýkoli fyzický výkon se správným postojem v hara, tedy se „zapojeným středem“, pracují všechny orgány jako funkce jednoho celku, hravě, přesně a bez námahy. Celek však zahrnuje více než síly, které dokáže uchopit a řídit já. Jestliže chybí kořeny ve středu, který uvolňuje sílu celku, musí být končetiny pohybovány vůlí a řízeny vědomím. Člověk se unaví, nebo záhy cítí, jak nejvíce zatíženou končetinu zachvacuje křeč. To platí pro každé konání, které vyžaduje fyzickou sílu, ať je to nošení, tahání, tlačení, mluvení, zpěv, psaní (na psacím stroji!), tanec, chůze, šplh, běh, jízda na kole atd. Platí to pro každý sport a každou práci v domácnosti, na poli, v dílně. Jestliže ji vykonáváme s hara, tedy s uvolněným já a silou středu, je zatížení zmírněno; neboť pohyb se odvíjí organicky a neprovádí jej já.

Hara dává člověku schopnost v úžasné míře snášet bolest. Podle toho, nakolik se člověk naučil nechat své úzkostně se zabezpečující já padnout a plně se usebrat ve středu těla, mizí napětí příčinně se podílející na bolesti. Je to i tak, jako by já trpící fyzickou bolestí u člověka, který přemístil vědomí do hara, vůbec nebylo přítomno.

V jaském kruhu zajatý člověk zná jako prostředek ke svému prosazení ve světě jen vlastním rozumem řízenou vůli. Tím zmenšuje účinnost sil daných mu původně přírodou. Existuje

spousta vyprávění o lidech s hara, kteří právě proto, že vyřadili své já a přistoupili k vyvstávajícímu odporu s hara, zdolávali překážky, na kterých by ztroskotali, kdyby měli k dispozici jen síly, které dokáže mobilizovat já. Je to, jako by z hara vyrůstala sféra síly, od které se hrozba odrazí, před kterou se překážka rozestoupí, útok po ní sklouzne. Kdo nehájí jáskou pozici, nenabízí také útočníkovi žádný cíl. „Zlý pes nekousne“, a nepřítel udeří do prázdna.* To je například tajemství mistrů šermu. Lidé, kteří spočívají pevně v hara, jsou také chráněni před nekažlivými chorobami.

Člověk, který má hara, rovněž umí čekat. Ve všech situacích má trpělivost a čas. Dokáže také klidně přihlížet a nemusí hned zasáhnout, když se mu něco nelíbí. A čím více je cvičen v hara a seznámil se se svou silou, která mu propůjčuje klid a laskavost, tím rychleji vnímá každé hnutí netrpělivosti a poznává je jako znamení toho, že z pravého středu vyklouzl a zase upadl do zakletého kruhu já. A bezděčně se zhoupne zase zpátky do správného středu.

Člověk, který má hara, je *uvolněný*. Hara má tedy léčivý účinek na každou formu „nervozity“. Neklidné pohybování a cukání údů přestane. Je to, jako by do těla vešel mír, vnitřní klid, který neznamená opuštění těla, ale je výrazem v sobě soustředěné síly, která dává jistotu a souzní s pokojným a harmonickým pulzem celku.

Lidé bez hara snadno vypadnou z formy. Rychle se opotřebovávají, jsou snadno zranitelní a v nepříznivých situacích rychle ztrácejí tvář. U lidí s hara to iritující sklouzne, nebo naráží na rozhodný odpor.

Uzdravení a zotavení se z nemoci dalekosáhle souvisí s tím, aby člověk nabyl své formy. Nedostatečná forma se každému uzdravení přičítá stejně jako křeč a stažení. Už eticky podložené pravidlo udržet si za všech okolností postoj drží člověka pohromadě a pomůže postoupit o kus dál. Jenom volně se vzchopit

* Srv. Dürckheim „Ken - Zen als Einheit“, od Reibuna Yukiho in: „Japan und die Kultur der Stille“, Otto Wilhelm Barth-Verlag, Weilheim/Obb., 4. vyd., 1963.

však znamená zablokovat rozvoj formy odpovídající podstatě i sil hlubiny, které se mohou plně rozvinout jen v ní.

Je-li člověk ve svém středu, umožňuje v každé situaci, a tedy i v procesu uzdravování, nerušené působení ve skrytosti působících sil přírody, které jsou vždy u díla při tvorbě, uchování a obnově podstatě odpovídající celosti jeho životního tvaru.

Člověk s hara se pohybuje nenuceně a volně. Sedí, stojí a pohybuje se s přirozenou suverenitou. Správné těžiště ve středu neznámá jenom to, že je člověk stabilní a zároveň prost každé strnulosti a omezení svých končetin, ale také to, že se vyjevuje jemu vlastní, jeho vnitřnímu obrazu odpovídající forma. Ze správného středu roste „zdařilá forma“ v klidu i za pohybu. „Zdařilá“ je ta forma, která člověku dává schopnost uchovat si a prohlubovat transparenční pro svou podstatu i za podstatě se přičících podmínek ve vnějším světě. V této formě je člověk schopen se opravdově dát i setrvalovat ve stálé připravenosti k proměnám, takže organický růst jeho podstatě odpovídající životní formy nikdy nepřestává. „Opravdově“ však znamená v souladu s podstatou a ryze. „V souladu s podstatou“ znamená, že se představujeme takoví, jací „vlastně“ jsme, tedy z podstaty. „Ryzí“ znamená, že se představujeme bezstarostně, tak jak „skutečně“ (jak se nám *stalo* za podmínek světa) jsme, a vzdáváme se toho zdát se být někým jiným, než skutečně jsme.

Protože sebevědomí člověka s hara méně závisí na soudu světa, je způsob, jakým se představuje, méně orientovaný na dojem, jaký udělá na svět. Zároveň ale mu hlubší síla stoupající z hara dává schopnost vydat a vykonat podle okolností více, než co „skutečně“ má.

Hara ustavuje jednotu člověka se sebou samým. Ve vztahu k tělu to znamená: nestojíme trvale v rozporu se svými elementárními impulzy, které si chtějí získat vnější prostor, ani před rozhodnutím, jestli je prožijeme, nebo potlačíme. Je to tak, jako by se nám s hara otevřel zcela nový prostor, ve kterém se neuvolněná pnutí úplně sama rozptýlí, aniž by se musela vybijet vně. I to, co se bez hara dá osvobodit jen tím, že to vyrazí ven, ale často to musí být z rozmanitých důvodů potlačeno

nebo nevědomě vytěsněno, se dá s hara „propustit“ do tajemného vnitřního prostoru, ze kterého se to vrátí v podobě nárůstu celkové síly. Hara nám tedy dává legitimní moc nad sexualitou. Jen sexualita, které se chopilo já a která je fixována na určitou formu naplnění, vytváří pro mnohé lidi nesnesitelné napětí, které musí být buď potlačeno, nebo odžito. Pro toho, kdo má hara, existuje třetí cesta: *Propuštění* tím, že se otevře vnitřní brána. Necháme padnout představu naplnění, na které lpí já, neplodně dotírající napětí se uvolní a zadržovaná síla získá tvůrčí význam.

V souhrnu: zakotvení ve středu, které znamená hara, zajišťuje člověku sílu, díky které je schopen zvládat život novým způsobem, odlišným od toho, který vychází z já. Hara představuje tajemně *nosnou, pořádající a formující* a zároveň *uvolňující a zcelující* sílu!

Jako duchovní bytosti hledáme více než jen zajištěnou existenci. Nechceme jen žít pro přežití, ale chceme žít smysluplně. Hledáme ve světě a v sobě to správné a dokonalé. Hledáme dokonalost, formu, která beze zbytku uskuteční to, co v ní žije jako vnitřní smysl. Poznáváme a tvoříme, abychom omezením svého já sloužili určité věci, dílu, společenství. Cítíme se zavázání zákonům té záležitosti a hledáme si i bližní takové, kteří nás ucelí a našemu životu dají hlubší smysl. Snažíme se bližní a svět vnímat v jejich vlastním smyslu.

Ale zabývat se smysluplně a přiměřeně čímkoli „objektivním“ je v poznávání i v utváření zamezeno předsudkem sestávajícím z existujících představ a pojmů. Být ovládnut jáským světem znamená také úporné zapletení v osobním a příliš osobním prostoru, který vždy stojí v rozporu s odpovídajícím zaujetím pro cokoli.

Odpovídající poznávání, konání a tvoření předpokládá odstup, který člověku dává schopnost vnímat to jiné, o které jde, v jeho vlastních zákonitostech a hodnotách. Teprve tento věcný odstup, tzn. svoboda od já lpícího na své „pozici“ a svoboda od zafixovaného předsudku, umožňuje odpovídající vnímání a pružné fungování umu potřebného k objektivně danému konání.

Jestliže jsme lapeni v zakletí svého malého já a přistupujeme tedy k úkolům z chybného těžiště, je všechn náš um zablokován. Jakmile jsme schopni se osvobodit z kouzla já, které myslí vždy jen na sebe, a vstoupit do správného středu, získáme rázem optimální přístup k našemu vědění a umu. Preciznost každého výkonu, například i sportovního výkonu*, předpokládá hlubokou pružnost a uvolněnost, která je výrazem toho, že se člověk umí uvolnit a oprostit od křečovitého řízení svým já. Hara se tedy osvědčuje v každé situaci, ve které jde o prokázání vědění nebo umu, tedy i při každé formě „zkoušky“.

Každý skutečný um přechází nakonec v ponechání volnosti dění, tedy v připuštění toho, co umíme. Jestliže si myslíme, že to musíme vždy znovu dělat vůlí, tehdy je um zablokované. Nervozita je výrazem strachu, který člověka ovládl, a říká mu, že situaci nezvládne. V této úzkosti se člověk svírá a zamezuje tak existujícímu umu. Schopnost jej připustit znamená totéž jako uvolnit se od „dělajícího“ já. Tehdy přenecháme svůj um jako nástroj očištěný od všeho osobního, od všeho lpění, hlubší síle, která takřka bez našeho přispění skrze nás vykoná čin nebo vytvoří dílo. Aby tato hlubší síla mohla účinkovat, je třeba, aby byl člověk s důvěrou zakotven v hara, tzn. předpokladem je střed osvobozený od já.

Se zatuhnutím v existující jáské pozici souvisí také neplodnost ducha. Takové uvážnutí blokuje nové perspektivy, které mohou vyvstávat s každým krokem pokračujícího poznávání nebo tvoření. Pokud jsme schopni se dosaženého vzdát, otevří se před námi nové možnosti.

Tak je hara předpokladem spolehlivého řízení tvůrčí fantazie. Je-li člověk osvobozen od já, které se orientuje jen na to, co je známé a vědomé, mohou obrazy nerušeně stoupat z hloubky. To ukazuje nevyčerpatelná hojnost obrazů, které se vynořují ve snu. Konstrukce pevně daných pojmů a představ se stane propustnou, teprve když člověk v bdění nekrouží ustrašeně a pošetile jen kolem já a je schopen žít z „pravého středu“. I při

* Srv. Dürckheim, „Sportliche Leistung – menschliche Reife“, Limpert-Verlag, Frankfurt, 2. vyd., 1967.

plné bdělosti předmětně vztaženého a na svět orientovaného já potom drží otevřenou bránu k hlubině, ze které k nám stoupá obnovující, podporující a oblažující ŽIVOT.

Získání hara tak znamená v prostoru objektivního ducha, v říši kultury a civilizace uvolnění síly hlubiny, která člověka činí vynalézavým a tvůrčím a opatřuje jeho konání intuicí, obrazivostí a nesobeckou schopností učinit věcem zadost. Tato síla jej totiž vysvobozuje ze strnulosti zaběhnutých myšlenkových forem, šťastně vybojovaných postojů a zamilovaných zvyklostí. Tehdy může přijít ke slovu Bytí přebývajícím v našem cítění a poznávání, v naší lásce a tvoření.

Situace, úkoly a obsahy, vůči kterým můžeme lidsky selhat, jsou nekonečně rozmanité. Ale veškerému lidskému selhání spočívá v základu něco společného: nedostatek důvěřující uvolněnosti. Tento nedostatek se objevuje tam, kde vládne já ustarané o svou pozici a přesvědčené, že musí všechno udělat samo. Hara toto jáské napětí uvolňuje a dává člověku „propustnost ve formě“ a „zformovanou propustnost“, ve které se každá životní situace stává zastávkou na cestě a každé dílo příležitostí ke svědectví o podstatě.

SÍLA POVSTÁVAJÍCÍ Z HARA, VZDÁLENOST A BLÍZKOST

Jakmile v niterném vědomí člověka povstává Bytí, mění se od základu jeho životní pocit. Veškeré prožívání nabude zvláštního lesku. Člověk má pro žití jinou sílu. Vidí hlubší smysl a cítí se ve zvláštním kontaktu se sebou a celým světem. Umí jiným způsobem milovat. Život se odvíjí ve znamení nového závazku a nové hloubky.

Niternost a svět se ponořily do kvalit, které mají nezaměnitelně jinou barvu a hloubku, a tedy i zvláštní význam. Vším proudí nové světlo zbarvené jiným tónem. Je to, jako by spadla neviditelná slupka, která člověka doposud oddělovala od hlubšího rozměru. Všechno prožívání a konání má hodnotu, která transcenduje dosavadní významy. Jedním rázem je vnitřní vědomí nabito transcendencí.

Není náhoda, že důkaz nového života se často nejprve ukáže právě v kvalitách smyslových vjemů; protože na nich ztroskotává všechna pojmovost, zůstává v nich přístup k prožívání neuchopitelného stále otevřený. Barvy vnímané pouze prostřednictvím fixních pojmů postrádají svou bezprostřednost, původní záři a transparenci. Jestliže však stojíme v hara, ztratí všechna pojmovost svou závažnost a smyslové kvality opět zazáří ve svém původním charakteru. Lidé, kteří prvně poznali hara, mnohdy zpravují plni úžasu o tom, jak – třeba při chůzi nebo jízdě krajinou – intenzita barev závisí na tom, jestli jsou v hara, nebo ne. Jeden muž, který začal s cvičením hara, vyprávěl – jako příklad za všechny – o své jízdě autobusem následovně: „Sedím u okna a dívám se ven na louky poseté květy. Je to krásné, ale obrazy rychle míjejí, chtěl bych být schopen je zadržet. Pak přijde myšlenka: za půl hodiny to skončí a musím vystoupit. Klid pohledu je pryč. Krajina venku je bezbarvá. Všimám si, že se mi zkrátil dech, břicho se bezděčně vtáhlo, ramena se trochu povytáhla a mysl ulpěla. Musím se začít smát. Zkousím se uvolnit, upustit od sebe. Podaří se to. Břicho zase ožije, vnitřnosti v souladu se svou tíží klesnou dolů, podbříšek se trochu vyklene, zase se mi dýchá volně a lehce, zezdola přichází příjemný pocit. Všechno je zase pružné. Myšlenka na brzký konec jízdy se mě už nemůže dotknout. A venku se také všechno proměnilo. Louky jsou zase čerstvé a jako nové. Barvy zase zářivé a syté. Krajina zase tajuplně ožila.“

Jiný příklad najdeme ve známém Huxleyho spise o mescalínu.* Huxley vypráví o pozoruhodné zkušenosti s opojením mescalinem, při kterém se odvíjejí neuvěřitelné barevné smyslové vjemy. Jistě zde bezdůvodně nespátňuje příčinu tohoto jevu ve skutečnosti, že fixující já se v opojení rozplyne a s ním i významy, které věci mají jen ve vztahu k já. Ve stínu pojmu ztrácí život a také barva svou původní záři. Zmíněný experiment je zajímavý a poučný; nebezpečné však je vydávat jej za cestu ke zkušenosti Bytí, neboť zde prožité není zakoušeno legitimním způsobem. Legitimní jsou jen zkušenosti, ve kterých

* Srv. A. Huxley, „Brány vnímání. Mé zkušenosti s mescalinem“, Dharma-Gaia, Praha 1999.

se ohlašuje dorostlý vnitřní stav a které mají za následek vnitřní proměnu. Nelegitimní jsou všechny „velké prožitky“, které vznikají jen na základě zásahu zvenčí (např. pomocí drogy) a nezůstane z nich nic než vzpomínka na opojení. To platí i pro pokusy s LSD. Pokud jsou dobře připravené, provázené a „zpracované“ se znalostí věci, mohou mít terapeutický význam jako nástroj k proražení neurózou zatuhnuté vrstvy a mohou otevřít vnitřní zrak pro jiné roviny. Nemohou nikdy nahradit práci člověka na sobě samém, v nejlepším případě ji mohou podpořit.

Předpokladem pokroku na „cestě“ je vždy zakoušení a zpracování nových prožitkových kvalit, které vlastně představují „znamení na cestě“. Rozhodující význam má pociťování a vnímání kvalit numinózního, posvátného, kterým se nás dotýká Bytí. Jakmile se objevují prožitkové kvality, které ohlašují dotyk Bytí, předpokládají určitou rovinu vědomí. V ní předmět-
nost subjektu a objektu ustupuje a je prostoupena niterným uvědomováním si Bytí spojujícího vše v podstatě. Tato rovina vědomí, které nelze dosáhnout, jestliže převládá předmětně fixované já, se přirozeně rozvíjí pomocí hara, tzn. přemístěním těžiště shora, z jáského prostoru do středu. Jakmile se podaří sestoupit ke středu těla, lze zřetelně pocítit zvláštní *osvobození* v horním, jáském prostoru, a naopak *tísňení*, strnutí a zajetí, jestliže se těžiště zase ocitne nahoře. Osvobozující pocit, nejen ve fyzickém smyslu, se dostaví, když se uvolní ramena a prostor v oblasti bránice začne žít. Když střed začne nést to, co je nad ním, zbaví nás pocitu zátěže, uvolní spojení se „zemí“ a cítíme se *jinak, jako* někdo jiný a někde jinde. Účast na větším životě se ohlašuje následovně: *Zakoušíme novou sílu a šíři, novou blízkost a teplo a jasnější zření.*

Síla, kterou prožíváme, je silou vnitřní pevnosti, kterou nevytváříme, ale je nám darována. Nedokážeme ji ani odůvodnit, prostě je zázračně tady. Stačí se jí jen s důvěrou odevzdat. Je to stále se obnovující oblažení a údiv, když prožíváme, jak právě pociťovaná bezmoc v určité tísnivé situaci bez patrné příčiny ustupuje pocitu vnitřní mohutnosti. A sice v okamžiku, kdy se odvážíme uvolnit od já, které se strachuje v opevnění zatuhnuté horní partie těla, stále se zabezpečuje a přistupuje ke všemu jen podle své vůle, a plní důvěry se odevzdáme středu.

Síly, kterými skutečně disponujeme, se osvobodí v té míře, v jaké nás hara osvobodí od pošetilých a ustrašených starostí o existenci já. Působení ze středu znamená také působení a jednání z celosti, které se osvědčuje ve všech oblastech. Ať jde o sportovní výkon, myšlenkové zadání, řemeslné dílo, uměleckou tvorbu, jeho výkon probíhá bez zadrhnutí, cíleně, přesně. Jsme-li uvolnění, tzn. spočívající ve středu, můžeme připustit všechno, co máme, jako odpověď na danou situaci. Hara nás opatřuje stabilitou, jasným vnímáním, jistým úderem a průbojností. Stojíme-li v hara, je nesnadné nás povalit nebo zvednout. Hara dává schopnost každou situaci nejprve přijmout, aniž bychom ji vítali nebo zavrhovali. Hara dává schopnost také uvolněně přijmout záležitosti, které bychom z pohledu já automaticky odvraceli, a také schopnost je v případě nutnosti snést. V hara se dají vydržet jinak nesnesitelné fyzické bolesti, příkoří jsou bez obtíží zpracovávána, snadno se dá vyhnout ukvapenostem, ale kde je to nutné, lze bezohledně udeřit na úzkostné já. V hara zaniká také falešná přecitlivělost vůči druhým. Objeví se vnitřní mohutnost, která nám dává schopnost nechat k sobě beze strachu přijít nebezpečí a uvolněně se mu postavit. Hara jako by kolem nás vytvořilo ochranný pancíř, od kterého se odrazí to, co by jinak snadno proniklo, kdybychom se vydávali sevření jáského obranného postoje. Druhou možností je stát uvolněný a zformovaný ve středu. Jsme-li v hara, snášíme chlad a horko, nenachladíme se a nenakazíme se. Kdo je úplně ponořen v hara, projde nepřátelskou situací, aniž by byl obtěžován.

Člověk, který skutečně získal hara, dokáže rovněž snést myšlenku hrozícího zničení, aniž by propadl bezmocné úzkosti. Je to, jako by stál v kontaktu, ba jako by byl jedno se skutečností, kterou nic nemůže ohrozit a která mu, kdyby byl napaden nebo i poraněn, jistě umožní vstát. Není tedy divu, že člověk díky této síle, která jej nese i v jiných situacích a která se ukazuje jako tím věrnější, čím více se na ni spolehne (ale ztrácí se, jakmile jí nedůvěřuje), získává nový pocit bezpečí ve světě a novou důvěru ke světu.

Ještě důležitější než to, k čemu dává hara schopnost ve světě, je zkušenost tajuplné síly jako výrazu „dimenze“, která přesahuje přirozený horizont. Tuto dimenzi si však musíme uvědomovat.

S růstem v hara se postupně osvobozuje síla, kterou nevládneme, ale ve které vlastně stojíme a kterou v základu své podstaty *jsme!* V ní zakoušíme svou účast na Bytí, ke kterému v hlubokém smyslu patříme a jsme mu hlouběji zavázáni jako „svět“, protože z něho mluví jak základ našeho života, tak i hlubší základ světa.

Hara nejen zprostředkovává *sílu* z Bytí, ve které mizí strach a přichází důvěra, hara člověka otevírá také pro jiné *světlo* a pro vnímání hlubšího smyslu.

Bez hara jsme v zakletí svého já. To, co já nechápe, se zdá být nesmyslné. A kdo svět vidí jen z pohledu já, toho může svět pořád znovu „zlobit“ – nebo dokonce dohánět k zoufalství svou nesmyslností a nespravedlivostí. Čím pevnější jsou kořeny v hara, tím bezpečněji je jáský pohled překonán jasem jiného, širšího nazírání. Rodící se hněv nebo hrozící zoufalství se stávají podněty k tomu, abychom se hlouběji usadili ve svém středu a otevřeli se skutečnosti, v jejímž světle se dostává smysl, který přesahuje běžné dávání a nedávání smyslu. V uvolněném, „snášejičím“ pohlížení na nepochopitelné se otevírá světlo z hloubky Bytí, které přesahuje vše, co lze pochopit. Proto také teprve tehdy, když najdeme cestu ke svému středu, může růst víra, která není živena strachem a přáními já, a nemohou jí také otrást „skutečností“ nebo pochybnost. Hara otevírá bránu ke světlu, jež zjasňuje život a které nelze poškodit tím, co zatemňuje hlediska jáského světa. Díky tomuto světlu dokážeme vnímat uvolněně a pořádat to, co kolem nás „neladí“. Nesrozumitelné námi neotřese. Toto „světlo“ – jakož i „síla“ – člověku svítá v té míře, v jaké se *cvičí* v hara. Se zkušeností této síly a tohoto světla přichází *rozšíření svébytnosti*.

Svébytnost, kterou teď zakoušíme, již zjevně neznamená staré já, ale odpovídá bytosti rozšířené, rostoucí a obsáhlejší integrací jáského světa s podstatou. Ziskáváme tak vědomí nové šíře, pocit růstu vnitřního objemu, jako bychom probořili hranice, v jejichž rámci jsme byli omezeni na prostor našeho těla.

Zároveň zakoušíme pocit jedinečné neohraničenosti, ve které stojíme a která k nám patří. Je to jako prožitek rozšíření, které působí jako osvobození. Přitom jde o šíři, ve které se neztrácíme, ale ve které se naopak cítíme dobře. Nacházíme se v novém rozmezí neurčitých hranic. Otevírá se nový prostor pro dýchání, zření, hru a působení. S vděčným úžasem poznáváme, jak velice jsme byli bez pravého středu omezeni na minimální prostor, lapeni v izolující slupce, která dusila niterné síly i sílu z podstaty. Člověk bez hara má v sobě i kolem sebe jen malý prostor. Proto mu chybí i správné vyzařování.

Pro člověka lapeného v jeho jáském prostoru nemá svět šíři. Jeho vědomí je vždy zcela zaplněné tím, co má předmětně před očima nebo čím je právě posedlý jako osobním pocitem. Jestliže jsme našli střed otvírající cestu k transcenci, stává se všechno ve své předmětnosti omezené transparentním směrem k neohraničenému. Vnitřní pohled zůstává neomezený i tehdy, jestliže pohled na svět ohraničí něco zvláštního, co v daném okamžiku vyžaduje jáskou pozornost. Protože člověk s hara stojí ve skutečnosti, kterou nelze fixovat, zůstává ve svém vztahu ke světu pružný a přímý i tehdy, jestliže se na ploše jeho předmětného vědomí jeho smysly zaostří na něco zvláštního, třeba „nebezpečného“. A v míře, v jaké jsou všechny jeho pocity podmíněné prožíváním světa prosyceny vnitřním vědomím nadsvětského života, nevytrhávají jej už z jeho středu, ale proměňují se v impulzy k tomu, aby se ještě hlouběji obracel k Bytí, které promlouvá z jeho středu.

Člověk, který získá hara, tak vstupuje do nového vztahu ke světu. Ten se vyznačuje nezávislostí na světě, ale zároveň svobodným spojením se světem. Člověk s hara se může volně a beze strachu se světem spojovat, protože sám sebe našel v rozšířeném základu. Může svět obejmout a nechat se obejmout, protože z podstaty se s ním už cítí být jedno. Když to musí být, dokáže se oprostit od všeho, co znamená „svět“, protože jeho nová svébytnost na rozdíl od starého já na světě nelpí. Člověk bez hara je na světě závislý, protože mu chybí opravdové spojení se světem; člověk s hara je spojený trvale, protože je na světě nezávislý.

S rozvojem hara člověk radostně zakouší dar nové *blízkosti* k sobě i ke světu, k lidem i k věcem, k přírodě i k bohu. Je to blízkost, která přesahuje protiklad blízkosti a vzdálenosti, spojení a nespoutanosti, chladu a tepla, jak je vnímá já. Je to blízkost, která člověka zbavuje mučivého pocitu izolovanosti také tehdy, kdy se jako já cítí být vržen na sebe a ponechán sám. Necítí se být přijímaný nebo odmítaný tam nebo jinde, ale laskavě nesený a chráněný v životě jako celku. A tedy i sám vyzařuje cosi dobrotivého. Stojí ve znamení všechno spojující jednoty základu a tím v možnosti lásky, která není sobecká, vlastnická a lpící, ale představuje skutečně bezpečí a setkání odděleného v Jednom.

V já prožívanou sílu, smysluplnost a blízkost můžeme vysvětlit nebo zdůvodnit stejně jako bezmoc, zoufalství nad nesmýslností a „vzdálenost“. Vždy můžeme uvést příčiny naší jáské síly i slabosti. Síly, které přicházejí z Bytí, se však nedají ani vysvětlit, ani zdůvodnit, neboť dosvědčují prapříčinu a prázáklad všech věcí. To, co z něho vychází, leží rovněž mimo protiklady, na které se život a každá síla a všechno, co má smysl, z hlediska já štěpí. Jestliže do vnitřního uvědomování vstoupí Bytí, cítí člověk *oporu*, která pochází z opačného břehu zdůvodnitelné jistoty a nejistoty ve světě; ocitne se v *jasu*, který přesahuje vědění o smyslu a nesmýslném ve světě, a v *lásce*, která přesahuje lásku a nenávist světa. Rovněž šíře získaná díky hara přesahuje protiklad rozlehlosti a omezení vnímaný já v jeho přirozeném životním prostoru. Člověk zakotvený v hara zakouší i v prostoru, který je pro já stísněující, nezměrnou šíři života, ve které se otevírá smysl a vše má své místo i tam, kde ze strany já není žádné uspořádání možné. „Jiná“ síla, kterou žije člověk s hara, přesahuje protiklad síly a bezmoci, ve kterém se jinak nacházíme na základě existující nebo chybějící schopnosti já. Proto ani „blízkost“ a „teplo“, které prostupují člověka s hara, nezávisí na izolovanosti nebo usazenosti ve světě.

Zkušenost, kterou dobře vybudované hara zprostředkuje, znamená prožitek „kvalit“ transcendentního významu. Ty jsou znamením příslušnosti člověka ke skutečnosti života, který prostupuje a překračuje všechno, co do té doby „měl, uměl a věděl“, tedy všechno, co svůj význam odvozuje pouze z já

vztáženého ke světu. V hara prožíváme účast na hlubším Bytí, které nás v základu „dělá“, od kterého jsme ale ve starém stavu, v zakletí já, byli oddělení. Svítání původní přirozenosti a s ní daného vztahu k Bytí otevírá člověku cestu ke skutečnému sebeuskutečnění. Je možné teprve tam, kde už jáský svět neobsazuje celé vědomí, ale pramení z hlubšího vědomí centrovaného kolem Bytí. Toto rozšířené vědomí se zrodí, když jáský svět se svým řádem vejde do mateřského zemského středu. Teprve z integrace se zde zakoušenou podstatou vyrůstá pravá svébytnost.

Veškeré transcendentní významy, které má hara, nesmí zastřít pohled na to, že Bytí, na kterém má člověk ze základu své podstaty podíl, zde do niterného vědomí vstupuje jen jako původní přirozenost a „jednota počátku“. Bez kořenů v zemi neexistuje legitimní přístup k nebi. A jen stále nové sestupování svéhlavého já a jeho světa k domovské zemi člověku dává svobodu pro opravdový dotek „ducha“ – svobodu k jeho plodnému přijetí a schopnosti proměnit se a pozvednout se k němu. V hara zakoušíme, *co* jsme jako život, *kdo* jsme jako bytostná osoba, a pak také – ale ještě ne zcela nebo jen v zárodku – *co má být*. Zakoušíme zákon původní jednoty, ne ještě její vnitřnímu obrazu odpovídajícího vyjádření. Hara nás otevírá štěstí a plodnosti kosmické lásky, která je neosobní. Něco jiného je láska osoby k osobě.

Všechno, co jsme dosud vypověděli o zkušenosti, která zároveň dává sílu, otevírá smysl a umožňuje nesobecky milovat a kterou zprostředkuje hara, se člověku dosud v hara necvičenému dostane jako prchavý dárek. Její proměňující skutečnost může získat jen *cestou oddaného cvičení*.

Člověk, který slyší poprvé o hara, je schopen jen s rostoucí skepsí vnímat neuvěřitelnou rozmanitost podivuhodných působení, které hara údajně má. Záleží na tom, v jaké míře pochopí, že ukotvení ve středu, které „hara“ představuje, znamená tělesné (nejen vnitřní) osvobození člověka od všeho toho, co jej odděluje od transcendence a jejích světu nadřazených sil, a zvláště nás zbavuje hlavního odpůrce, svéhlavého já. Podle toho bude více nebo méně ochoten se otevřít pravdě řečeného a vydat se na cestu cvičení.

POHLED NAZPĚT A DOPŘEDU

Člověk zakouší svůj domov dvojitým způsobem. Vnímá se ve svém malém historickém životě a v hloubi se zároveň cítí být spojen s „Velkým životem“, překračujícím každý pojem historie. Abychom mohli žít ve světě, a sice nikoli jen „žít“, ale žít smysluplně a šťastně, potřebujeme nejen síly k tomu, abychom se prosadili a chránili, ale také schopnost odpovídajícím způsobem poznávat, hodnotně utvářet a nesobecky milovat. Jestliže jdeme nebezpečím, neuspořádanosti a nelásce ve světě vstříc jen se silami své dobré vůle a svého rozumu, a dokud náš citový život zůstává ještě převážně podmíněný „světem“, upadneme dříve nebo později do osudového utrpení člověka, který výlučnou vazbou na časoprostorový svět ztratil dotek se svou podstatou a se svou vnitřně stanovenou CESTOU.

„Cesta“ člověka vede přes opětovné sjednocení s *podstatou*, ve které máme podíl na časoprostor přesahujícím Bytí. To je cesta zrání, která nese plod v té míře, nakolik se zdaří integrace světa-já a podstaty. Pokračování na této cestě je zpochybňováno vším, co se přičí proměně.

Existuje jeden základní, všechna ostatní připoutání přesahující odpor proti pohybu proměn. A tím je forma vědomí, které má své centrum v rozlišujícím a fixujícím já. „Napětí“ vzhledem k podstatě, které se z jáského vědomí rodí, je dáno povahou člověka jako vědomé bytosti. Racionální vědomí odlišuje člověka od zvířete. S jeho pomocí překonáváme elementární přírodu a osvědčujeme se jako nositelé „ducha“. Pokud se však racionální duch ustaví za absolutní hodnotu, ztrácí člověk zajatý do jeho struktur proměňující a obnovující sílu kořenů života, zastaví se a uvázne v životní pustině. Brána dovnitř se pak otevře teprve tehdy, když člověk zablokováním své podsta-

ty trpí tolik, že jej to pohání k osvobození od nadvlády já, k prolomení hranic jeho zatuhlých struktur reality a k navázání kontaktu s Bytím a životem, který se vymaňuje každému uchopení. Ale teprve *stav*, který člověku dává schopnost k tomu, aby *osvědčil* svůj podíl na Bytí ve všedním životě, přináší plod sjednocení s podstatou. Neboť teprve ve schopnosti svědeckví nadčasového Bytí v životě v čase, teprve v manifestaci Bytí ve svém životě naplňuje člověk jako úplná osobnost svůj božský význam. Ve službě tomuto naplnění stojí *hara*.

Cesta žije ze tří faktorů: prvním je *prožitek*, ve kterém zazáří světlo Bytí v temnotě života. Druhým je *vhled* do poměru mezi jáským světem a podstatou, do rozdílu mezi stavem, který podvazuje spojení se základem Bytí, a správným stavem, který člověka otevírá životu, a *vhled* do průběhu a stupňů proměn, které vedou k nejvyšší formě člověka. Třetím faktorem je *cvičení*, *exercitium*, které odstraní chybný stav související s nadvládou jáského světa a zbuduje stav odpovídající podstatě.

Správný stav je ten, ve kterém je člověk *propustný* pro Bytí ztělesněné v jeho podstatě a zároveň *schopný* zjevovat je ve světě svým životem a láskou, poznáváním a tvořením. Pak je pro něj jeho vlastní časoprostorová forma světa transparentní směrem k nadčasovému Bytí. Smyslem cvičení je transparence. *Hara* znamená stav, který je transparentní.

Cesta k tomuto stavu je cestou proměny *celého* člověka, tedy člověka jako jednoty těla, ducha a duše. Stav, který nás udržuje v *odvrácení* od Bytí, sestává nejen ze stažení v duševních komplexech a strnutí v racionálních strukturách, ale je také *zažitý* v chybném stavu *těla*. *Cesta obrácení* se může odvíjet jen jako proměna celého člověka, neznamená tedy jen obrat duchovní a duševní, ale také přeměnu tělesného stavu a jeho vnějšího projevu. Bez toho, že by proměna proběhla i na úrovni těla, uvázne zkušenost podstaty v přechodných prožitcích a nepochybně se opět stane obětí předmětně rozlišujícího, fixujícího a racionálního vědomí. Tak jako je *zažitý* základní racionální postoj, má své hluboké kořeny i orientace související se „všedním životem“. Každé „věčné bdělé napětí já“ se ohlašuje a zpevňuje i ve skladbě napětí těla. Každé povolání, duchovní neméně než „neduchovní“, práce filosofa stejně jako zední-

ka, kněze jako řezníka, je ve svých vlastních postojích a způsobech smýšlení až po všechny obsahy živá v těle. Tělo člověka je dotyčný člověk v řeči svého těla. Tak i člověk jako nositel určitého povolání, osudu, utrpení. *Cvičení* musí proto být i cvičením těla. Hara znamená transparenční v těle.

Tak se jako správný vnitřní stav nejzřetelněji projevuje v harmonii a plynulosti pohybů těla, chybné formy vnitřního stavu jsou rovněž nejpatrnější na tělesném zjevu. Jejich společným jmenovatelem je absence správného středu. Absence středu znamená ztrátu vědomí celku. „Váhy“ nebe a země, mužského a ženského prvku, jangu a jinu, se začnou naklánět každá ke své straně. Rovnováha je porušena. Zakotvení člověka se odehrává kdesi nahoře, nebo při obecné rozptýlenosti centrující těžiště chybí úplně a člověk se rozpadá. Jen pokud je člověk zakotven ve správném těžišti, zůstává v blízkosti proměn odpovídajících podstatě. Hara znamená správné těžiště.

Celkový lidský stav se představuje v držení těla, v poměru napětí a uvolnění a v dechu. „Držení těla“, „napětí“ a „dýchání“ neznamenaají nikdy jen cosi tělesného, ale jsou životními formulami, které se ohlašují v tělesném i v duchovním a duševním chování. Na tom se zakládá možnost pracovat přes ně s celým člověkem. Jestliže chápeme tělo jako způsob, jakým je určitá osoba na světě, znamená práce na tělesném způsobu žití práci na nás samých – ale jen tehdy, jestli jde o *nás*, a ne o tělo.

O správné práci na držení těla, uvolnění a dýchání se dá mluvit jen tehdy, pokud slouží ustavení a udržování transparenční. Pokud má cvičení na zřeteli jen lidskou výkonnost, nejde o práci, jakou zde máme na mysli. Výkonnost ve světě je plod, který sklízíme společně s integrací s podstatou, nepředstavuje však primárně smysl cvičení prováděného jako exercitiium. Pokud se cvičení držení těla, dýchání a napětí orientují pouze na člověka v jeho vazbách se světem, vedou jen k růstu překážky integrace s podstatou. Jestliže práce člověka upevňuje a posiluje v jeho zdánlivé autonomii a světské moci, upevňuje je a posiluje je také v jeho smýšlení a stavu odvráceném od Bytí.

Podvázání vztahu člověka k Bytí je patrné na nezdařilém já, ať už jde o jeho formu, jež člověka vězní, nebo o formu, která

jej vydává životu. Jakmile jednou já propadne neštěstí, není světská síla, která by mu mohla pomoci z jeho úzkostí, zoufalství a smutku a která by mu poskytla oporu, víru a bezpečí v životě. Vysvobození se dá najít pouze na cestě, jež povede ke kontaktu s nosnými, formujícími a spásnými silami Bytí, jehož ztráta se ozřejmuje ve strachu ze života a ohlašuje v nevěře. Hara umožňuje trvalý dotek s Bytím.

Dotek a sjednocení s Bytím znamená transcendování předmětně racionální skutečnosti přirozeného stavu vědomí. Dokud prožitek, vhléd a cvičení neprolomí kruh přirozeného vědomí, který má své centrum v racionálně myslícím a jednajícím já, nelze mluvit o zakotvení v Bytí. Rozšiřování a prohlubování snah o poznání je rovněž odsouzeno ke ztroskotání, pokud setrvává v rámci racionálně pochopitelných jevů, stejně jako všechna cvičení, která jen posilují „vůli“ a „krotí“ srdce a pudy. Podstatné je otevřít se transcendenci jako zkušenosti. Musíme se tedy učit překonat své zajetí v předmětném nebo bodovém vědomí nabytím niterného vědomí. Musíme se učit stále znovu dovolovat původní jednotě, aby vstupovala do našeho vědomí, musíme se jí nechat uchvátit a musíme uchovávat to, co zprostředkovává, aniž bychom to „chápali“. Teprve když připustíme kontakt s původním Bytím, které tu bylo před vznikem já a ve kterém jsou zrušeny všechny protiklady, otevře se nám cesta k opravdové obnově. Jen když necháme já padnout a ponoříme se do nerozlišené jednoty původního života, můžeme se potkat se svou podstatou. V ní zakusíme blaženost nadsvětského Bytí, které nás vysvobodí ze zajetí v pouhém žití ve světě – s příslibem i závazkem budeme povoláni k uskutečnění takové formy života, ve které se ve světě zjeví Bytí. Dotek s Bytím uchováme jen neúnavným cvičením, jím se skutečně obnovíme a můžeme se pak jako svědci Bytí také *osvědčit*. K tomu slouží zpevnění hara.

„Sestup“ osobního „já“ do neosobního základu se v symbolické řeči těla a s ohledem na předcházející „vzestupný“ pohyb z nevědomé přírody k racionálně vědomému jáskému duchu jeví jako *zpětný* pohyb. Síly já stojící nad přírodou, rozum, vůle a cit, jsou lokalizovány v horním prostoru těla. Jestliže získaly přílišnou převahu, ukazuje se to v zažitém těžišti ležícím příliš

nahoře, v sevření horní části těla a mělkém dechu. Z tohoto zakletí nahoře osvobozuje jen sestoupení dolů, usazení se v trupu a zakotvení v hara. Hara, doslovně přeloženo „břicho“, tedy skutečně znamená také fyzicky dolní část těla – avšak něco takového „existuje“ výlučně v tělesném smyslu jen z hlediska já, které odděluje tělo od duše! Opravdové hara znamená celého člověka v jeho svázanosti s vyživujícími a obnovujícími, uvolňujícími a proměňujícími, přijímajícími a rozhodujícími a (nové) zrození připravujícími silami kořenů života. Hara jako „místo“ je prostorem mateřské jednoty života. Pokud s ní člověk zůstává v kontaktu, vyjde z každého napětí a rozštěpení opět jako celek a při všech proměnách ve svébytnou osobnost zůstane poslušný velkým zákonům nadosobního života a jako dítě Bytí spojen se všemi bytostmi.

V míře, v jaké se celý člověk v procesu rozvoje svého jáského vědomí identifikuje s já, které skutečnost vnímá a zvládá předmětně, se odcizuje své podstatě a v síti napětí života vnímaného vždy jen v protikladech ztrácí požeňání původní jednoty. Jestliže je schopen uvolnit jednostrannost svého vztahu ke světu a znovu zapustit kořeny v zemském středu, pak se osvobodí ze zakletí já a síla hloubky může stoupat: a přináší spásu a formu zároveň. Nalezení středu v hara tedy neznamená jen získání půdy, která nás nese „odjinud“ a dovoluje vzdát se opory v jáském prostoru (pro člověka zajatého v já osvobozující zbavení se mezi). Pro člověka s nedostatečným vycentrováním v já představuje objev síly, která jej z podstaty novým způsobem drží a formuje.

Nalézt se v hara tedy znamená osvobození od zatuhlé, jen světem podmíněné formy a objevení nepodmíněné, o podstatě svědčící formy. Taková forma díky osvobozené zemi nejen odpovídá podstatě, ale také je schopná konat ve světě a je transparentní pro světlo nepodmíněné skutečnosti způsobem, díky kterému ve „vichřici světa“ hned zase nezhasne! To znamená osvobození od chybného já, a tím od pseudo-svébytnosti, a otevření cesty k pravému já, a tím k pravé svébytnosti, tedy k osobě určované transcencí.

Nalezení hara přináší osvobození od jednostrannosti fixování na jáském světě, kvůli které jáská vůle nakonec vždy

ztroskotá, jáský duch nakonec nikdy nedosáhne konečně platného řádu a jáské srdce zůstane vždy zapleteno v utrpení. Hara znamená vždy znovu prožité spojení s transcendentní „dimenzí“ původního života, ve které strnulé fronty zmizí a všechny protiklady se uvolní k nové celosti. V ní se i jednostranné a k podstatě protikladné zafixování na omezené časoprostorové historické skutečnosti zruší ve prospěch skutečnosti nadčasové. Tím je dosaženo posledního cíle pro toho, kdo k člověku patří skutečnost jáského světa a množství jeho podob vnímá jen jako klam a překonání tohoto klamu je pro něj jako ve východním myšlení metou.

Západní člověk musí na cestě proměny poznat, že historický svět představuje vedle nadčasového Bytí jen poloviční skutečnost. Dokud bude celou skutečnost hledat jen v něm, zůstane v jeho neúplné skutečnosti. Svůj charakter zdánlivé skutečnosti ztratí, jakmile se prosadí poznatek, že pozemský život v historickém světě je samotným Bytím tak, jak se Bytí znázorňuje, překrucuje a skrývá z hlediska lidsky příliš lidského já. Avšak právě obyčejné žití se může stát médiem lidského zjevování nadsvětského já v míře, v jaké se člověk osvobodí od nadvlády předmětného vědomí centrovaného v já. Pro niterné vědomí se historický svět stává transparentním směrem k Bytí a pro toho, kdo ve svém niterném vědomí nese podobu osobního bytí určenou transcendencí, se stává prostorem manifestace. Pak člověk i ve strukturách, do kterých se Bytí tříští z pohledu já, přece vnímá Jedno, které má za úkol poznávat a přivádět k projevu v sobě a ve všem. Potom „čas“ nestojí v protikladu k „věčnosti“ – ale je médiem, ve kterém svítá věčnost.* „Každá jednotlivá věc v prostoru a čase znamená nakonec jen neko-nečno.“

Hara jako médium zkušenosti původní jednoty je jen *začátkem* cesty proměny, který je třeba stále znovu objevovat, přičemž jde právě o tuto cestu. Plná, opravdová zkušenost hara způsobuje už rozpuštěním všeho zatuhlého a nesmiřitelně pro-

* Srv. „Das Heilige in der Zeit“ in: Friedrich Heer, „Sprechen wir von Wirklichkeit“, Christian-Verlag, Zürich 1955, a Dürckheim, „Überweltliches Leben in der Welt“, O. W. Barth, 2. vyd., 1970.

tikladného a s tím spojeným setkáním s vlastní podstatou obrat k nové formě. V mateřském základu země vyráží klíček nové, transcendencí prosycené a ji vyjadřující podoby. V setkání s vlastní podstatou zakouší cvičící volání k uskutečnění osobní podoby cesty, odpovídající pouze jemu. V nikdy nedokončeném, stále novém nacházení středu zprostředkovávajícího prvotní jednotu se otevírají stále nové horizonty a mysl se proměňuje z hloubky, která ji vede ke zralosti. Stále znovu se zvedá člověk otevřený svému zemskému středu k nebeskému středu svého ducha osvobozeného od zakletí já a nachází se nakonec jako dítě nebe a země v pravém středu srdce. Teprve zde se stává v pravém smyslu slova osobou, která na všem nelpí, jako člověk centrováný kolem jáského srdce, ale v nikdy nekončícím „zemři a vstaň“ svědčí svobodně a v lásce o božství. V rámci osudově mu uloženého prostoru jeho historického života se jako dítě nebe a země, při vědomí svého osobního zadání, snaží naplnit své lidské určení. Prožitek, vhléd a cvičení potom vyúsťují v tvořivém konání člověka, který jako osoba nejen vnímá Bytí, ale protknutý transcendencí se tělem i duší stává za všech okolností svědkem Bytí, utvářejícím svou individuální podstatu v životě. Pro něj se říše boží na zemi stala platným tématem. Zakořenění osoby v zemském středu je pro jeho naplnění nezbytným předpokladem. I když je „hara“ jako pojem východního původu, to, co se jím míní, je podmínkou uskutečnění osobní individuace, jejíž přijetí odedávna určuje západní myšlení.

DODATEK
JAPONSKÉ TEXTY

OKADA TORADŽIRÓ

POZNÁMKA NA ÚVOD

Mistr Okada Toradžiró působil v prvních dvou desetiletích 20. století. Mnozí jeho žáci, tehdy studenti, dosáhli vysokých míst ve státní správě. Jeden z nich, hrabě F., mi vyprávěl o svém mládí: „Když jsem asi kolem roku 1910 studoval na Tó-dai (císařská univerzita), bylo to v době, kdy v akademické výchově dosahoval rozkvětu intelektualismus. Překrmovali nás racionalismem. Přednášky sestávaly často jen z předčítání přeložených západních knih a nenacházeli jsme nic, co by nás přímo oslovovalo, tak říkajíc se nás dotklo v naší přirozenosti. A pak tu byl právě mistr Okada, o kterém jsem slyšel, že řekl: ‚Když přijdete ke mně, nenasbíráte sice žádné vědění, ale naučíte se místo toho rozumět hlasům ptáků.‘ A mnozí z nás tam chodili. Velmi časně zrána. Vstávali jsme kolem páté hodiny, abychom ještě před přednáškami ‚seděli‘ u mistra Okady. V syrové zimě to sice bývalo občas tvrdé, ale my jsme byli nadšení a chodili jsme tam. Mluvílo se málo. Mistr většinou seděl s námi, kontroloval naše držení těla, zřídka něco řekl. Ale hodně nám to dávalo a vím, že těmto cvičením vděčím za mnohé.“ Jisté je, že hraběti F. hádal každý o patnáct let méně, než mu ve skutečnosti bylo. Jiný muž, velvyslanec K., muž tělesně i duševně velmi čilý – bylo mu už přes šedesát – mi vyprávěl, že jako malý chlapec býval slabý a velmi churavý a že jedině sezení v seiza* vděčí za to, že se dnes cítí zdravý, velmi houževnatý a při síle. To jsou jen dva příklady za mnohé.

* „Seiza“ je mistrem Okadou vyučovaná „cesta sezení“. Jde o „sezení v tichu“ v pozici zazenu. (Seiza znamená dosl. „sedět v tichu“. Jde přitom o tradiční jap. sed v kleče na patách, používaný při zazenu jako varianta k tzv. lotosovému sedu.) – Pozn. překl.

Když pak mistr Okada brzy zemřel, pokračovala v jeho díle Dr. Kobajaši, u které jsem měl sám příležitost studovat seiza. Také mi dala na cestu knížečku „Mistrových slov“.

Úplně nekomplikované pokyny jsou charakteristické pro metodu, jakou japonští mistři učí. Mistr téměř nemluví, ale předvádí. Žák se poddá celé atmosféře a znovu a znovu napodobuje, jak nejlépe umí. Do ticha občas padnou rychle pronesená mistrova slova. Jak jsem sám vyzkoušel, metoda paní Kobajaši spočívala téměř jen v tom, že se posadila naproti cvičícímu asi ve vzdálenosti 75 cm a sama půl hodiny cvičila. Vzpomínám si, jak jsem se snažil, když jsem u ní byl podruhé, během těch třicet minut dlouhého cvičení udržet otevřené oči. Všimla si toho teprve na konci té půlhodiny, a když spatřila mé slzící oči, řekla mi jen, že pro začátek mohu mít oči klidně zavřené. Toto učení beze slov sestávající z mlčení a mlčenlivého konání, je velmi svébytná záležitost. Jen tu a tam zaznělo v příštích cvičeních slovo, dostavil se tichý dotek na ramenou, krátké zatlačení v kříži nebo sotva znatelný dotek na hlavě. Na následujících stranách předkládám překlad některých výroků mistra Okady. Pořadí není původní, výroky jsou uspořádány podle věcné sounáležitosti.

SLOVA MISTRA OKADY*

Tanden je schránou božství. Je-li jeho hrad nádherně zbudován a božství je přítomno a roste, pak je hotov pravý člověk. Kdybychom rozdělili lidi do hodností, pak by nejniž stál ten, který považuje za cennou svou *hlavu*. U těch, kteří jen dbají nahromadit co možná nejvíce vědění, je hlava větší a větší, a oni pak snadno zakolísají jako obrácená pyramida! V napodobování druhých jsou velicí, ale ani originalita, ani vynalézání, ani velké dílo nejsou jejich věcí. Následují ti střední hodnosti. U těch představuje nejdůležitější část *hrud'*. K tomuto typu patří lidé vyznačující se sebekontrolou, zdrženlivostí a asketickými sklony. Jsou to lidé s povrchní odvahou, ale bez skutečné síly. Mnozí z takzvaných velkých mužů patří do této třídy. To však nestačí. Ti, kteří spatřují nejdůležitější část těla v *podbřišku* a zde zbudovali hrad, ve kterém může růst božstvo, patří k nejvyšší hodnosti. Tito lidé rozvinuli správným způsobem ducha i tělo. Proudí z nich síla a vytváří duševní stav veliké uvolněnosti. Dělají, co se jim líbí, aniž by porušili zákon.

První si myslí, že věda může ovládnout přírodu. Druhý má zdánlivou odvalu, sebekázeň a umí tvrdě bojovat. Třetí ví o pravé skutečnosti.

Seiza používá nejjistějšího držení těla pro vytvoření člověka této hodnosti. Lidské neřesti pocházejí ze ztráty rovnováhy. Aby ji člověk udržel, musí si uchovat zdravé tělo a upřímné srdce. To lze jen na *cestě*. Získat cestu znamená - „sedět“! Když budete dva či tři roky sedět, pochopíte to.

* Z japonštiny do němčiny přeložil Fumio Hašimoto.

Od chvíle, kdy vstanete z lůžka, až do okamžiku, kdy na ně zase uléháte, musíte být „bdělí“ (připravení ke skoku). Uchovejte si postoj v hara, ať se děje cokoli, pak si počínáte správně.

Sedíte jeden rok, dva roky, tři roky a myslíte si, a jiní lidé si to myslí také, že jste jako znovuzrození. Ve skutečnosti jsou na cestě teprve poupata rozvoje vaší podstaty. Je třeba 50 až 60 let, abyste byli jako cedry a cypřiše vypínající se k nebi.

I když se tělo v seiza mění - nejnuitřnější stav se tak rychle nemění.

Chovej kapra v rybníce s kamenem uprostřed a jiného v rybníce stejné velikosti, ale s prázdným středem. V rybníce s kamenem plave kapr kolem kamene a má tak jakési cvičení, aniž by narážel na odpor. Poroste rychleji než kapr ve druhém rybníce. To má příčinu v nekonečném opakování.

Co je seiza?

Dříve než jsem já, než jsi ty, než je on, je to...! To vědět, to je seiza.

Kristus říká: Amen, pravím vám, kdo nepřijme království Boží jako dítě, jistě do něho nevejde. - To je pravda. Totéž znamená i seiza.

Seiza se zaměřuje na dokončení lidské podstaty. Schopnost léčit a získání zdraví jsou vedlejší prvky.

Dříve lidé nevěděli, že existuje prostředek, kterým lze rozvíjet inteligenci, tělesné zdraví a mravnost, všechno společně! A tak se smáli tomu, co jsem učil.

Našli se lidé, kteří si mysleli, že seiza je jakýsi druh hypnózy. To ale seiza není. Seiza znamená stát se právě takovým,

že člověk nikdy neupadne pod žádnou hypnotizující moc, i kdyby měla jakou chtěla sílu.

O dýchání

Seiza je pán, dech je služebník. Dýchání je prostředek k dokončení seiza. Seiza je hlavní záležitost. Ale obojí, seiza i dýchání, jsou prostředky k rozvoji těla i ducha. Jejich působení se naplňuje ve víře.

Někteří říkají, že to je zdravotní dýchání. Jiní, že to je nové náboženství. A ještě existuje množství dalších názorů. Ale žádný nesedí a všechny mě jen rozesmívají. Ale jednoho dne to bude pravděpodobně pro učené kruhy velký problém. Tehdy bude můj cíl zřetelný, a na ten den to chci nechat.

Sed' úplně klidně, dýchej mírně, dlouze vydechuj, měj sílu v podbřišku!

Jen proto, že v podbřišku není síla, člověk při běhu popadá dech.

Kdo plave s hara, udělá při tom rychlé pokroky.

Dnes smí voják spát s otevřenými ústy. Kdyby to nebylo dnes, ale ve starých dobách - byl by brzy zabit!

Dýchat ústy je známkou úpadku.

Když ryba umírá, vystrčí svou velkou tlamu nad vodní hladinu a lapá po vzduchu.

Mnozí z našeho národa dýchají ústy. Všichni by ale měli dýchat nosem a vést dech do tandenu (podbřišku).

Dýchání do tandenu je vchodem ke cvičením tandenu a základem seiza. Při každém nádechu shromáždí veškerou sílu v tandenu.

Při výdechu bychom neměli dostat ven všechny dech. Tolik, abychom ještě mohli pronést pár slov, bychom měli podržet uvnitř.

Jeden nádech a výdech za druhým s celou tělesnou silou z tandenu, to je dláto, kterým se postupně zcela organicky vytvoří svaly.

Vždycky, když vyjdeme po strmém svahu, bychom měli *dlouze* vydechnout a tlačit při tom sílu do tandenu.

Setrvejme u zpevňování hara dlouhým výdechem. Jako bychom vyprazdňovali pumpu, stejně stlačujeme dech do podbřišku. Většině lidí tento výcvik ve všedním životě chybí. Asi na shromažďování síly v podbřišku ještě nekáplí. Někdy ani neumí zavřít ústa.

Dbejte na dlouhý výdech. Ve starých dobách šel jeden válečník přes most Rjógoku na jeden nádech. Viděl jsem ženy rybářů, které se potápěly na mnoho minut. V jedné čínské knize se mluví o tom, že je dobré najít si na půl dne ochlazení pod vodou. A existuje příběh o ztroskotanci. Ten byl pod vodou, až jej jednoho dne vytáhli rybářskou sítí. A tehdy se teprve znovu nadechl.

Pro nádech stačí okamžik.

Studium dechu má nesmírný význam. Rovněž „nindžucu“, umění dělat se neviditelným, a jiná umění starých dob se zakládala na mistrovství dechu.

Obyčejní lidé mají 18 nádechů a výdechů za minutu. Pro ty, kteří cvičí seiza, stačí méně než 10. Kdo se ale dostane na tři minuty, ten je skutečně dobrý.

Jeden člověk se ptal, jestli by mohl dělat pokroky, kdyby zůstal na venkově a seděl rok u Dr. Kobajaši: „Ovšem, jestliže se vám podaří překonat hranice štěstí a neštěstí, potom můžete růst sám ze sebe!“

Držení těla

Rozdíl o šíři vlasu (říká s rukou na těle jednoho žáka), a už je tu trhlina mezi nebem a zemí. (Ale jde o jednotu, která „je“, ještě než bylo „nebe a země“.)

Vyprázdněte srdce celého těla a jen na tomto místě (prstem ukazuje na tanden jednoho žáka) ponechejte sílu.

Držení těla v seiza se shoduje s přírodou. Proč nepadne ani pětistupňová pagoda? Protože si drží fyzikální rovnováhu. Sedíme-li v seiza, nepadneme, ať přijde nápor z kterékoli strany.

Jako pětistupňová pagoda – stejně bezvadné musí být vaše držení těla.

Stáhni sílu jen do *jednoho* bodu, do podbřišku!

Ve vaší hlavě není tanden. Nevkládejte tolik síly do hlavy.

Nemá to žádný význam, jestliže to nevydržíte třicet minut.

Držte trup zpříma a na sobě položené dlaně lehce přitisknuté k břichu.

Nepokoušejte se osvobodit od všech myšlenek. Jen buďte jednoduše bdělí a držte sílu v podbřišku..

Trup (koši) má být pružný a pevný!

Je-li základ silný, dají se „zakončení“ snadno ovládat.

Proč člověka v seiza nejde převrhnout? Protože základní kámen je pevný! Dobře vzpřímený trup znamená, že střední sloup nevykazuje žádné pokřivení.

Propustit sílu (napětí) z žaludkového důlku neznámá, že by měl změkknout, když se tanden plní silou. Přirozeně bude méně pevný. Jen nemá být nafouklý a zatuhlý.

Nemějte otevřená ústa! Krkem se dotýkejte límce!

Jestliže je pevně vzpřímená vertikála těla, pak drží i vertikála ducha. To je východisko uvolněného klidu i smělé síly.

V očích musí být síla!

Není dobré, když lidé mžourají (mrkají), oslabuje to nervy.

Musíme umět držet oči široce otevřené, i kdybychom pohlíželi přímo do slunce!

Jestliže dbáme jen na to, aby brada nečněla vpřed, a nevěnujeme pozornost i solárnímu plexu a trupu, vypne se postupně hrud'.

Když vystoupí hrud', stane se člověk vzdorným a sobeckým.

Vaše držení těla je pokřivené, protože váš duch je křivý!

Nohy jsou otop a břicho krb!

Musíme mít stále chladnou hlavu a teplé nohy.

Když je síla z tandenu pryč, má člověk horkou hlavu a studené nohy. Horká hlava a studené nohy znamenají buď přecitlivělost, nebo chorobu. Takoví lidé nemají otěže svého osudu pevně v rukou.

Člověk se silným tělem a laskavou myslí má jistě chladnou hlavu a teplé nohy. (Má svou sílu z hara.)

Studium a výuka

Vědění o podstatě světa nelze získat logickým přemýšlením. Jestliže je člověk schopen „zřít“ pravé poznání, které stoupá ze středu, pak také pochopí, jaký smysl nakonec mají všechny jevy světa.

Dnes je cesta výchovy i cesta učení chybná. Psaná slova nejsou pravé poznání. Knihy jsou vždy „překlady“. Původní je to, co je ze své přirozenosti.

Nikdy jsem nemyslel na to, jak uchovat v hlavě, co jsem přečetl. Když jen „čtu“ Bibli nebo buddhistické modlitby, pak jen nacházím věci, které se shodují s mými *myšlenkami*.

Nechat druhého, aby si podržel to, co se mu sděluje, není žádná výchova. Nechat vytrysknout tvůrčí sílu, která nalézá, objevuje a začíná s novým – to je výchova. Tvůrčí síla? To je v nitru přebývajících božství. Tvůrčí síla tryská z rozvoje božského v nás, také v těle.

Jaká bledá tvář! Jestliže se učíš a vypadáš pobledlý a nezačneš rád jíst něco, co ti předtím nechutnalo, pak bylo učení zbytečné: Takové učení je dobré k umírání, ne pro život. Osvoj si správné učení a budeš žít napříště šťastně!

Hleď shromažďovat učenost co možná nejméně. Když „se-díš“, všechno zcela přirozeně pochopíš.

Seiza vyučovaná učiteli na obecných a středních školách je naprosto bez výsledků. To je proto, že se vyučuje jako v nějakém výcvikovém kurzu, při kterém se lidé málo naučí a potom to málo hned předávají.

Neměl bys (při sezení) nikdy *myslet* na soustředění ducha a už vůbec se *nesnaž* dosáhnout jasné čistoty ducha.

(Proti nebezpečí formy.) Musíte být schopni vidět, jakou mělo dítě tvář, než bylo počato v mateřském lůně. Dříve jsem nemyslel na „formu“ sezení. A to, co jsem měl na mysli, se snad dalo snáze zprostředkovat tancem než pomocí seiza. Nechte se tedy příliš zaměstnávat formou.

Seiza znamená učit ještě nenarozené děti, znamená působit na ně, aniž by se zpevnila nějaká představa. Jak by člověk mohl ještě nenarozeným dětem chtít zprostředkovat formu seiza?

Musíte pochopit, co říká rýže a obilí. Vypěstovat dobře rýži a obilí a vychovat lidské děti je v principu jedno a totéž. Umíte nechat rýži a obilí sedět?

Pravým smyslem výchovy je vylákat přirozenou povahu člověka. To také vede k dokončení osobnosti a k probuzení duše.

Extáze a nadšení? Tehdy stoupá krev do hlavy. Při cvičení (seiza) bychom však měli mít hlavu chladnou a klidnou.

Terapeutické prvky

Jsou lidé, kterým se pokazil zrak. Kvůli rohovce? Chodili po tři měsíce k očnímu lékaři. Jaký nesmysl! Když je nechají s jejich očima cvičit, nezničí se jim jen oči, ale i jejich život se ocitne v nebezpečí. Tvrdí, že jejich oči jsou špatné. V podstatě je to ale jejich „duch“, který není v pořádku. Jakmile se jejich duch vyléčí, i jejich oči se zcela přirozeně uzdraví. Ať sedí tři měsíce, pak se ta záležitost s jejich očima zase napraví. Dobrý lékař je v nás samých.

Jedna stará žena cítila během cvičení seiza prudké bolesti v kyčlích. Myslela si, že trpí nějakým onemocněním kostí.

Později ke svému velkému překvapení zjistila, že se úplně vyléčila.

„Sezením“ v místnosti vedle prostoru duševně nemocného dojde u něho ke změně, k proměně.

Proč tě bolí nohy? Protože v podbřišku chybí síla.

(K člověku, který měl studené ruce): To je proto, že nedáváš žádnou sílu do podbřišku!

„Bolí mě hlava.“ Bez odpovědi. „Au, na temeni.“ Pořád žádná odpověď. Pak hlubokým hlasem: „Snaž se sedět a všímej si.“

Zápasník sumo Kurosegawa onemocněl, ačkoli bylo jeho povoláním stále cvičit. Dlouho nenacházel lék. Po dvou týdnech sezení se uzdravil. Věnovat se sportu a dobře jíst ještě nic neznamená.

Čím je člověk churavější, tím menší má chuť k jídlu a tím více požaduje „chutné“ jídlo. *Prostá* krmě se pro něj musí stát svátkem!

Smysl věcí je uvnitř v „duchu“, ale není to něco, co existuje tady venku.

Člověk, který je plný starosti, že jeho by čest mohla být dotčena, je slabší než ten, kdo jej urazí. Člověk, kterého rozčiluje prach, je slabší než prach. Člověk, který má strach z bakterií, je slabší než bakterie.

Silného člověka nemůže nic rozrušit. Může mít slabá střeva, horečku, poškozené plíce, ale přece je zdravý, protože nepodléhá neklidu.

I když je jedna plíce nemocná, druhá zesílí a vykoná třikrát tolik práce jako ta poškozená. Neznamená to více síly?

Ti, jejichž „ki“ (duch) je v nepořádku, se zvou „bjóki“ (nemocný), což znamená neklidný, chorý duch.

Stýkej se s vesmírem. Nelpi na tomto světě! Vůbec nic nechtěj *mít!* Nikdy nemysli na svou „penzi“.

Paní X darovala prsten s diamantem. Co však znamená prsten! Kdyby nelakotila se svým životem, mohla by být šťastná.

Seiza znamená odevzdat své já.

Když člověk „sedí“, chystá se dobré jídlo a dobré lože. Dobrý kuchař a dobré matrace jsou v člověku. Když „sedí“, přichází v létě mírný chladivý vítr a v zimě hoří v hřejivých kamnech. Chladivý vítr i teplá kamna jsou v člověku.

Voják stojí bezpodmínečně poslušně před tím, kdo je jen o stupínek výš než on. Když člověk ovládá sezení v „seiza“, může uvolněně stanout před kým chce!

„Cesta“ – je v člověku. Sedí-li člověk klidně a vytrvale, cesta se zjeví.

Potkával jsem se s každým nečasem, jako by to byl můj ctěný učitel, a ne jako by to byl můj nepřítel. Proto také nemám místo pro někoho, kdo běduje; ať je nešťastný, jak moc sám chce.

Je špatným znamením, jestliže člověk stížený neštěstím hubne. Čím hlubší je utrpení, tím lepší by měl mít apetit a tím víc by měl přibírat.

Nikdy nedosáhnete cesty, jedině když žijete v absolutním a pryč od relativního.

Základem vši výchovy je láska. Tato láska není láskou, která má svůj protiklad v nenávisti, ale je láskou podobnou slunečnímu svitu. Cvičte sezení v seiza a zakusíte to.

Nikoli až po cvičení budete schopni dosáhnout ... stav ... je právě teď, tam, kde sedíte!

Výsledek a působení

Dokud se nezmění oči a hlas, nemůže člověk říct, že správně seděl.

Hlas musí vycházet z břicha.

Trpělivost, sebekázeň a vytrvalost – kdo tato slova *nepoužívá*, ale všude na tomto světě, v nebi i na zemi, cítí jaro, kdo dosáhl tohoto stavu ducha, ten opravdu *porozuměl*.

Jakmile je síla z tandenu pryč, ukáže se neřest, žárlivost, závist, hněv, žádost a nedůvěra.

Pýcha, lenost, rozladění a nedůvěra – to všechno pochází z nedostatku síly v břiše.

Cvičte se tak, že vás už nikdo nenutí. Neměli byste se měnit pokaždé podle okolností. Mnohem spíše byste měli vůči všemu neochvějně osvědčovat „cestu“!

Celé stvoření patří mně. Všechny knihy jsou jen překlady mého ducha. Seiza je předloha všech knih a věčné jaro. Jsou pak ještě knihy potřebné? To se nedá říct. Při četbě můžeme vidět, jak daleko jsme pokročili. To platí pro veškeré cvičení.

Hlupák i chytrý muž budou oba stejně hodni úcty, jestliže je zasáhne božské světlo!

Jestliže jednou *vstoupíte* „na cestu“, pak už to není těžká filosofie. Takzvaná obtížná filosofie se po zvládnutí seiza stává otřepaným výrokem. Seiza lidi osvobozuje.

Skutečně blažený život - to není náročné jídlo a krásné ženy, ale bezhraničná láska k původní přirozenosti, rodící se právě z původní přirozenosti.

Člověk může mít druhou tvář. Ale snažit se ji získat škodí zdraví. To je ďáblova cesta!

Co to znamená - já - ty - on - to pochopíte, teprve když víte, co ... je.

Cít' se bohatý jako král. Na „cestě“ může být každý šťasten, i kdyby byl žebrák.

Každý člověk má v sobě reiči = božskou moudrost, i reinó = božský um.

Ještě než existuje: já - ty - on, je ... tohle v niterném vědomí - to je seiza!

SATÓ CUDŽI NAUKA O OSOBNÍM TĚLE*

Poznámka na úvod

Sató Cudži je současný japonský filosof, také znalec západní filosofie. V souladu s východní tradicí pro něj filosofie znamená více než objasňování existence cestou myšlení. Znamená pro něj prožívání viděného „tělem“.

Lidské tělo je na rozdíl od těl věcí (věcné tělo) a „těla masa a krve“ živých bytostí „ztělesněním veškerých funkcí činné svébytnosti“. Sató Cudži říká: „Člověk je jen ve své nejnižší dimenzi věcným tělem. Zároveň je v následující vyšší dimenzi tělem masa a krve ... Jako osobní tělo je ale tělem, které nese samostatného ducha a tvoří s ním nerozdělitelnou jednotu. Osobní tělo je tedy nádobou cesty a cesta nauky o osobním těle je naukou o cestě uskutečnitelné vždy jen celým tělem.“

„Osobní tělo je svou podstatou dharmové tělo (tělo logu). Je konkrétním zjevením dharmy.“ A jen tím, že člověk také svým tělem uskuteční velký zákon života, který je mu uložen, může své určení naplnit. Podle Sató Cudžiho je „osudovou slabostí západní filosofie, že se nedokázala zcela oprostít od rozjímavého intelektualismu, takže tělo, o kterém mluví, není charakterovou podobou činné svébytnosti, ale vždy je nazíráno jen jako objektivně dané“.

Na následujících stránkách předkládáme výňatky z Cudžiho díla „Nauka o osobním těle“, které se vztahují k hara. Získání těžiště v hara a všechno, co s tím souvisí, stojí ve středu Cudžiho úvah. Centrem člověka jako jednoty všech dimenzí těla je *tanden*. Slovo „tanden“ označuje bod středu, který z vnějšího pohledu leží asi 4 cm pod pupkem. „Z fyzikálního

* Vydavatelství Hakusuisha, Kanda, Tokio. Do němčiny přeložil Fumio Hašimoto.

hlediska představuje centrum soudržnosti těla masa. Ve svém lidském významu je sice rovněž bodem. Ale zde je třeba jej chápat jako ‚pramen síly‘, ne jako anatomicky zjistitelné místo. Jde o předmětně neuchopitelné sídlo života a musí být subjektem vnitřně nazíráno.“

Text

Svébytnost, která plně přišla k sobě, se vyznačuje autonomním sjednocením zemské gravitace. Věc* naproti tomu stojí pod nadvládou tíže; tělesné já (nikutai = tělo z masa a krve) překračuje vládu gravitace; a konečně osobní svébytnost (shintai = osobní tělo) sjednocuje gravitaci země. Charakter této osobní tělesné svébytnosti se ohlašuje ve vzpřímenosti těla a v jeho volném pohybu. Rostlina se pne vzhůru, ve směru opačném působení zemské přitažlivosti. Ale její život je na povrchu země pevně vytyčen, rostlina se nemůže z vlastní vůle pohybovat. Zvířata – stejně jako lidé – se sama pohybují a popírají tím zemskou gravitaci. Právě proto jsou zvána dóbucu = pohyblivá věc. Stupeň bytí, který zvíře ztělesňuje, odpovídá stavu dosud ne zcela samovládného bytí. Proto zvířata drží svá těla horizontálně, ať už se pohybují po čtyřech, plavou či létají. Obrací tvář dolů a ukazují tak modus pasivity, snášení, který spočívá v tom, že jsou přitahována gravitačním centrem země. Naproti tomu člověk nese tělo vzpřímené ve směru protichůdném k působení zemské přitažlivosti, lhostejno zda stojí na rovných nohou, nebo sedí s nohama překříženýma. Kromě toho člověk není jako rostlina vázán na určité místo, ale pohybuje se volně jako zvíře. Člověk tak sjednocuje pozitivní stránky modů rostlin a zvířat. Teprve v postoji člověka se tedy představuje charakter autonomní živé bytosti.

Pravá povaha osobní podstaty se zjevuje ve vzpřímenosti těla. Tedy ani charakter člověka se nemůže ohlašovat v ničem

* Sató Cudži rozlišuje věc (pouhé tělo), živé a oduševnělé tělo a oduševnělé, ve svébytnosti povýšené tělo.

jiném než v autonomním potvrzení tohoto postoje. K udržování tohoto postoje patří napětí „volní síly“. Jestliže tato síla poleví, pak slabiny ochabnou a člověk upadne do jiného postoje, při kterém je oblast žaludku prohnutá. Hruď je modelována žebry, která se přirozeně ohnout nedají. Naproti tomu oblast břicha má oporu jen v páteři. Ta sestává ze zřetězení obratlů, a proto je ohebná. Člověk proto nezbytně musí bederní obratle držet volní silou zpřímá, jinak se tato část pod vahou horní části těla prohne dolů. To by ovšem znamenalo, že vládne věcný prvek a činná svébytnost propadá pasivitě.

Kjúšo (nejdůležitější, nejsilnější a zároveň nejcitlivější místo těla, jakási tělesná duše, také kříž) leží v koši (tak Japonci označují část trupu od pupku dolů). Abychom si v držení těla uchovali charakter autonomní osobnosti, musíme zadek tlačit mírně dozadu, klást sílu do koši, přičemž z něho budujeme skálopevný základní kámen, na kterém necháváme lehce spočívat horní část těla. Rostlina získává svůj vzpřímený postoj jen s podporou dalšího prvku, totiž země, člověk naproti tomu získává svou vzpřímenost ze sebe. K tomu musí být ve vlastním těle subjekt, který podepírá sám sebe, a tento subjekt má kořeny v koši. Jestliže koši není plné síly, pak tělo nemá své vlastní centrum v sobě samém a je stahováno středem země, který existuje mimo ně. Tehdy se dostavuje rozptýlení údů. Tělo ztratí svůj smysl v sobě uzavřeného, subjektivního života. Udržování vzpřímenosti koši je lidská forma přítomnosti aktivního tělesného. Existuje také výraz „koši wo ireru“ (vložit koši, ve významu dát oporu něčemu kolísajícímu, „se vší vervou“, „se vším odhodláním“); dále „koši wo suete kakaru“ (usadit koši a s usazeným koši začít, ve významu: začít něco ve správném rozpoložení, „dát se do něčeho“, „začít se něčemu pořádně věnovat“).

Když je horní část těla těžká a dolní část těla naproti tomu lehká, znamená to stav, ve kterém je život utiskován věcným prvkem. Vyšší je stahováno nižším. Těžká spodní část těla ve spojení s lehkou horní částí těla naopak ukazuje stav, ve kterém má život subjektivní charakter a věcný prvek zahrnuje

v sobě. To teprve odpovídá logice života. To, co uskutečňuje logiku živé bytosti, odpovídá i fyziologické normě. Jestliže držíme tělo zpřímá a necháme koši ztěžknout, pak je krevní oběh v dolní části těla čilý a v dolní části těla se drží teplo; chladná hlava, teplé nohy, v tom se odedávna spatřuje známka zdraví, naproti tomu horká hlava, chladné nohy, chladné slabiny a chladný zadek představují, jak je všeobecně známo, znaky nedostatečného zdraví.

Hakuin Zendži* říká v Jasenkanna: „Cesta pěstování života spočívá v tom, že udržujeme spodní část těla teplou a horní část těla chladnou a čerstvou.“

Abychom získali správné držení těla, musíme nejprve naplnit podbřišek silou (genki, znamená také „zdraví“) celého těla. Naplnit koši silou zároveň znamená trochu napnout břišní svaly. Jestliže správně napneme břišní svaly, objeví se jako jádro tohoto napětí bod soustředění pod pupkem. Tento bod soustředění se odedávna nazývá kikai tanden. Umění otužovat tanden (rentan), uvolnit všechny síly, které se zdržují v různých částech těla, a síly celého těla soustředit v tanden, toto umění se odedávna pěstovalo v budo (cesta válečníka), v gedo (cesta umělce) a v sado (cesta sezení). Kikai tanden nebo, jak říká Hakuin Zendži, Jókjaku-soku-šin (slabina-noha-chodidlo) tedy má významy: pravá tvář nebo hei lidských povinností, „blažená země“ čistého srdce, mida vlastního těla.

Bod soustředění je subjektem vnitřně nazírán jako sídlo subjektu osobní tělesné podstaty. Protože subjekt nemůže být uchopen ze strany něčeho jiného, ani tento bod soustředění nelze vnímat jako něco anatomického. Cokoli má význam sub-

* Hakuin Zendži (1685 - 1768, zendži, čín. čchan-š, dosl. „zenový [čchanový] mistr“, čestný titul některých mistrů) je považován za obnovitele směru Rinzaí v období Edo (1603 - 1867). Reformoval používání kóanů tak, aby odpovídaly požadavkům doby, tzn. aby nezbytně nepředpokládaly znalost čínských čchanových klasiků. Sám řadu kóanů vytvořil, jeho nejznámějším kóanem je: „Jak zní tlesknutí jedné ruky?“ Sestavil kóany podle stupňů náročnosti. Zdůrazňoval důležitost zazenu oproti studiu spisů. Byl také zdatným malířem a kaligrafem. Zanechal i obsáhlé literární dílo. - Pozn. překl.

jektu, to nelze učinit předmětem vnímání. Těžiště země, které je sídlem „Jednoho“ a ze kterého se země stává Jedním, sice lze učinit ideálním předmětem, pakliže toto centrum tíže odráží subjekt pozemského života, ale nemůže se stát předmětem vnímání.

Metoda vnitřního zření, které učí Hakuin Zendži, spočívá v tom, že člověk vleže, s nataženými nohama položenými velmi těsně vedle sebe shromažďuje sílu celého těla plně ve středu. Hakuinova metoda je velmi vhodná, chceme-li usadit celé tělo v jednom bodě. Když natáhneme kolenní vazy a vložíme sílu do nohou a koši, pak s uspokojením cítíme, jak se celé tělo plní silou. Potom bychom měli sílu z nohou vzít a vložit zpátky do koši, přičemž v koši uchováváme sílu, kterou je naplněno. Tak bychom se měli cvičit v pociťování plnosti síly pouze v koši.

Subjektivní stanovisko člověka vystupuje ve vlastním smyslu, jestliže se člověk narovná. Výše uvedené umění vnitřního zření tedy musíme cvičit při vzpřímeném držení těla. Je třeba nejprve silně došlápnout a přilnout chodidly těsně k zemi. Zároveň napneme kolenní vazy a vložíme sílu do nohou. Tím se nohy zpevní jako kmeny a koši se samo naplní silou. Pak sílu z nohou vezmeme a vložíme ji do koši. Když jsou pak všechny síly shromážděny v koši, silou koši necháme nohy spočinout na zemi.

Plnění koši silou se přirozeně děje společně s výdechem. Při nádechu musíme sílu z břicha vyjmout, přitom ale současně musíme uchovat stav koši. Pak vdechovaný vzduch vniká takřka sám od sebe do těla a vyplňuje horní část břicha. Na konci nádechu se dolní hara samo posílí a můžeme zcela přirozeně a hladce přejít k výdechu. Mezi nádechem a výdechem musí být hladký přechod, stejně jako opačně mezi nádechem a výdechem. V okamžiku přechodu nemusíme dýchání zastavovat.

Když všechny svaly těla získají svou správnou rovnováhu, oblast žaludkového důlku je při výdechu konkávní. Naopak pod-

břišek lehce vystoupí. To neznamená, že bychom jej zvlášť vstrkovali. Objem dolní části těla se z vnějšího pohledu mění málo, ale pevně se vyplňuje. Dolní část těla uvádí v pohyb obrat mezi prázdnotou a plností, ačkoli objemově se mění jen málo.

Při tomto cvičení se provádí krátký nádech, výdech naopak trvá dlouho, protože sílu hara zpevňujeme pozvolna. To ale neznamená, že s vydechovaným vzduchem šetříme. Lehce vtáhneme bradu a otevřeme zeširoka dno hara (hara-no-soku) a vydechujeme vzduch silně a plně. Výdech musí s tím, jak se blíží ke konci, stále sílit, podobně jako kyj. Jestliže ve dně hara nemáme sílu, pak je výdech jako prchavý povzdech, ale pokud skutečně dýcháme ze dna břicha, tehdy vydechujeme mohutným proudem.

Podbřišek a zadek se doplňují, jeden jako přední strana, druhý jako zadní strana základu trupu, a tvoří tak zvláštní jednotu. Síla koši je silou, kterou ustavujeme základnu trupu. Nechat proudit sílu do koši tedy znamená: mít *těžký* zadek a zpevnit podbřišek. Jestliže tlačíme zadek dozadu a podbřišek se vypne dopředu, ustaví se základ na trupu pevně jako skála. Pánev pak stojí mezi zadkem a podbříškem vzpřímeně a tvoří svislý kmen těla (taiku).

Nechat sílu proudit do tandenu neznamená přiklopit tíží horní části těla podbřišek. Necháme-li proudit sílu do koši, získá spodní část těla, která nese horní část těla, spíše nominativní charakter. Hledat zdroj síly koši v horní části těla by tedy bylo chybou. Pokud bychom sílu do tandenu aktivně vtlačeli svíráním a nápirem, tělo by se křivilo a míjelo by se s přirozenou formou. Zde by horní část těla stále ještě zůstala *pánem* těla. Síla, kterou se koši plní, musí být vlastně síla, která dělá, jako by horní část těla vůbec nebyla. Shromáždíme tedy síly celého těla v základně trupu, jako by vzpřímené tělo vyrůstalo ze zemského středu. Koši nese horní část těla silou proudící zdola nahoru. Jestliže síla leží v tandenu, konečník se vtáhne.

„Košiore“, „košikudake“, „košinuke“ pocházejí z nekontrolovaného projevu držení těla (košiore = podlomit se; košikudake = zhroucené koši). V tomto chybném držení je tělo jen zdánlivě pohromadě, ve skutečnosti ale má sklon se opřít a jen s námahou se drží zpříma. To znamená, že dolní část těla se odevzdává vládě gravitace, zatímco dolní část těla ji popírá. Zde již nelze rozpoznat „pozitivní“ postoj člověka, který popírá vládu gravitace. Čin, který spočívá ve „vzpřímení se“, které ohlašuje autonomní charakter bytosti, vyklidil prostor pasivity. Držení těla, které překrývá autonomní charakter člověka, je ohavné. Protože osobní tělesná lidská bytost je zároveň božská bytost, musí být její tělesná podoba vznešená. Držet koši zpříma je toho nejdůležitějším tělesným výrazem.

Protože při pokřiveném držení těla musí horní část těla dosednout na zhroucenou dolní část těla, síla v prsou, ramenou, šíji nebo ve tváři, případně v hlavě se pak blokuje v křeči. Uvolňovat tato zatuhnutí masáží a hnětením (amma) je pak jen pomocí v nouzi. Abychom zcela zamezili zdroj křečovitých stažení v těle, musíme páteř uvést do správné polohy a zaujmout správné držení těla.

Správné držení těla, které dovoluje tělu zaujmout patřičnou vzpřímenou polohu, je jednou cestou ke stupni takové podoby, která vyjadřuje jednotu Bytí překračující všechna dualistická rozdělení. Protože však přitom musíme opustit zjetí v já, které způsobuje křečovitě stažení v jednotlivých místech, vzniká zde situace nejáství. Ale blízko propasti život znovu vyrazí.

Při zhrouceném koši se nedostatečně osvědčuje subjektivní charakter člověka, to znamená, že tělo ještě není v plném smyslu slova tělem života (seimeitai). Do popředí tak vstupuje věcný modus těla a zprostředkovává dojem, jako by život vzdával čest cizímu tělu věčné povahy. Proto člověk cítí vlastní tíži (jako stahující dolů a doléhající). Že je člověk tělesně unavený, to se zakládá na křivém držení těla. Jestliže však člověk zaujme správnou pozici, pak je celé tělo tělem života, které je po-

vznesené nad věčný charakter, samo je subjektem povzneseným nad objekt, a tedy nepociťuje tíži. Osobní tělo je vlastně *lehké*, ne *těžké*.

Páteř slouží svým zakřivením dopředu nebo dozadu tělu masa a krve jako organismu, celkově je ale přímá a podporuje slabé lidské tělo ve fyzickém smyslu. Jestliže však páteř dole zalomíme a zaujmeme držení těla, jako by si medúza dřepla do písku, znamená to, že se organické tělo masa promění v anorganickou věc. Věci nezbyvá nic jiného, než se sesout působením gravitace. Pokřivené držení těla znamená popření organického charakteru těla masa. To se rovná popření života. Pokřivené držení těla je tedy pozicí na umření. Ať se objeví kdekoli, mění tělo v pouhou věc, nic než mršinu.

Držení těla, při kterém je dolní část těla těžká, horní část těla lehká, nezbytně rozvíjí základy se silným koši a vyklenu-tým podbříškem. Jestliže zaujmeme správné držení těla, padá těžiště celého těla do středu sedací kosti, koši se zpevní jako skála a nezbyvá nic jiného, než vložit sílu přírody do podbříšku. Do podbříšku vložená síla příjemným způsobem napne břišní svaly a dovolí člověku pociťovat sílu celého těla. Napnutí podbříšku je při výdechu nejsilnější, tak silné, že když pěstí zatlačíme proti břišní stěně, odrazí se. Hakuin Zendži přirovnal ve své knize *Jasenkanna* takový podbříšek k „míči, který ještě nebyl dotčen bambusovou holí“. (Míní se tím potenciální síla, elasticita míče.) Podobá se gumovému míči.

Držení těla, při kterém vypínáme hrud', vytahuje svaly nahoru, stahuje podbříšek, přemísťuje těžiště nahoru a přináší tak nestabilitu. Hrud' musí být úplně prázdná. Měli bychom více dbát o to, abychom z hrudi vyjmuli sílu a hrud' otevřeli – než abychom ji vypínali. Síla celého těla má spočívat výlučně v koši jako základně trupu, svaly celého těla tedy všechny přirozeně musí směřovat k oblasti koši. Je-li oblast koši plná síly a horní část těla a šije jsou prázdné, pak je pohyb každé končetiny jakož i silové nasazení na kterémkoli místě výrazem celos-

ti a jednoty tandenu a nepřináší s sebou nepřirozené protáčení svalů. Každý pohyb na konkrétním místě se tak stává podivuhodným bytím v prázdnotě.

Jestliže vyjmeme sílu z hrudi, musíme zároveň dát pozor na to, abychom nechali oblast žaludkového důlku zapadnout. Oblast žaludkového důlku je zahlobené místo pod prsní kostí a nad pupkem a zaujímá horní část břicha. Když ohneme koši, toto místo se zahlobí. Sílu celého těla můžeme shromáždit v tandenu teprve tehdy, jestliže se toto místo zahlobí, i když držíme koši zpříma a při výdechu vypneme podbřišek. Při nádechu vdechujeme s prázdnu hrudí. Proto vyplní vzduch horní část břicha a přirozeně nechá vystoupit oblast kolem pupku. Při výdechu se síla svalů soustředí v podbřišku. Pak se horní část břicha přirozeně zahlobí, jako by ji vtáhlo vakuum.

Jestliže pohlížíme na základnu trupu jako na sídlo síly, pak při správném držení těla, protože oblast pod pupkem se vyprázdňuje, je pupek obrácen mírně vzhůru a tvoří takzvaný „pupek obrácený k nebi“ (seiten). Je znamením poškozeného zdraví, když u lidí trpících rozšířením žaludku je pupek obrácen dolů.

Jestliže je koši nejdůležitějším místem pro dosažení správného držení těla, můžeme říct, že druhým nejdůležitějším místem je šíje. Z celého těla jsou koši a šíje nejlabilnější. Abychom tedy docílili správného držení těla, musíme držet tato dvě místa v pořádku. Hlava se s trupem pojí tenkým a ohebným krkem, který tvoří základnu hlavy. Podle toho, jak člověk nese hlavu, se celek těla rozdělí na hlavu a trup, takže obě části mají vlastní těžiště. To by však znamenalo dualistické rozdělení. Abychom dosáhli jednoty celého těla, musíme se starat o to, aby těžiště hlavy spadalo právě do vertikální linie celého těla. Mnoha lidem padá brada nedbale dopředu. Bradu musíme trochu vtáhnout a osa spojující uši by měla ležet ve stejné svislé rovině, jež prochází rameny, jako je tomu u soch Buddha. Mistři učili, že krční obratle se mají držet svisle a také že máme vložit do šíje sílu, dokonce kvůli cvičení bradu vtáhnout tak sil-

ně, až to „bolí za ušima“ . Síla, kterou vkládáme do koši, a síla, jež vtahuje bradu, spolu při správném držení těla úzce souvisí. Jestliže ztratíme sílu koši, brada zároveň spadne dopředu.

Vložit sílu do šíje a vtáhnout bradu neznamená, že bychom do těchto míst vkládali stejnou sílu jako do koši, ale že šíjové svaly držíme správně v souladu s ukládáním síly do koši: „Jestliže dbáme *jen* o to, abychom vtáhli bradu, a nevěnujeme pozornost koši a žaludkovému důlku, tehdy se brada bezděčně vysune ven.“ (Okada T.) Když se vypne hrud', břišní svaly jsou taženy vzhůru a v celém svalstvu těla dojde ke znetvoření. Síla se z koši ztratí. Ukládat při tomto překrouceném držení těla sílu nátlakem do podbříšku je nezdravé. Protože koši jako základna celého trupu je sídlem celku, musí síla, která je uložena v šíjových svalech, bez jakékoli obtíže souznít se silou, kterou vkládáme do koši. Jinak řečeno, sílu, která drží ve správné poloze šíjové svaly, musíme čerpat z koši.

Protože ve stavu, kdy jsou šíje a trup skutečně jedním, nepoznají šíjové svaly ani zkroucení ani stažení, zdá se, jako by hlava z trupu přímo „vyskakovala“, jako by se vznášela prázdným prostorem. Hlava je nebem, trup je zemí, a obojí jsou vlastně „jedním“. V rámci jednoho se člení ve dvojici, a tak vzniká velký, uspořádaný tenčí (vesmír). Když síla šíje vejde do síly tandenu a hlava je zahrnuta do muskulatury těla, pak je hlava stále přítomna se vzcnou lehkostí. Přitom můžeme hlavu podle nezbytností v souladu s prováděným pohybem sklánět a otáčet. Knězem Harou Tanzanem* zastávanou nauku o protikladu mozku a zad (že jsou různými těly) chápeme jako učení, které ve výše uvedeném smyslu mluví o oproštění hlavy. „Nauka o různosti těl mozku a zad od kněze Hary Tanzana“ říká: Uvolnit šíji a vložit sílu do seikatandenu jsou jen různé výrazy jednoho a téhož prožitku. Jak známo, Okada kladl důraz na stabilitu držení těla a učil seiza a dýchání, při

* Mistr Hara Tanzan, profesor tokijské univerzity, kde přednášel buddhismus, později představený kláštera Eiheidži, jednoho ze dvou hlavních center školy Sótó. - Pozn. překl.

kterém se tanden, tedy těžiště celého těla, a zemský střed spolu shodovaly. To, co o uvolnění šíje tvrdil velký kněz* Hara Tanzan v období Meidži, je v podstatě o stejném prožitku jako u Okady. Nejdůležitější na jeho nauce je teorie stejného zdroje pochybení (v morálním smyslu) a nemoci. To znamená, že pochybení a nemoc jsou stejného původu, že tedy být nemocný nakonec znamená žít v pochybení. To je skutečně vítaná nauka pro lidi pěstující seiza. Zatímco pro Okadu byl seikatanden sídlem lidské duše, zdůrazňuje Tanzan mozek jako sídlo pravého srdce (smyslu) a buddhovské přirozenosti. V okamžiku své smrti byl klidný a uvolněný a sám psal některým přátelům lístky, na kterých stálo: Sdělují vám tímto, že se v okamžení rozžehnám s dočasným životem. Pak se s těmito lidmi rozloučil. Když zesnul, prozkoumal lékař v souladu s jeho přáním důkladně jeho tělo a nemohl skutečně nalézt žádnou nemoc jako příčinu jeho smrti. Bylo to, jako by zralý plod právě ve svém čase padl na zem. Zde se přesně ukazuje ideál *ojo*, pokojné, dokonalé smrti uzavírající naplněný život muže oddaného seiza. Zemřít na nějakou nemoc znamená nedostatečnost cvičení seiza.

Okada ukazuje na podbříšek a Tanzan na mozek. Ale vůbec nejde o podbříšek ani o mozek jako „části těla“. Jestliže celé tělo tvoří pravou jednotu, pak je třeba dbát tandenu jako sídla těžiště. Ale také hlava, která „visí na nebi“, zasluží opravdové uctívání. Hlava je nebe, hara je země. Tanzan učí nauku nebes, Okada o plnosti země. Nebe se ale otevře jen tehdy, je-li země pevná. Dokud se šíje napřimuje vědomě s úsilím otevřít nebe, a tedy je odříznutá, prostor nebe ještě není skutečně prázdný (*karappo*). Jestliže celé osobní tělo tkví kořeny v jediném bodě, tandenu, pak se hlava sama vyprázdňuje a je od trupu oddělena správným způsobem. V tom smyslu lidé pěstující seiza Tanzanův prožitek odlišné tělesnosti mozku a zad správným způsobem potvrzují.

* Jap. „daiošó“, čestný titul zenového mistra. - Pozn. překl.

Správné držení těla můžeme přirovnat k obrazu svaté Fudži, na které asi v 80 % výšky leží oblačný prstenec, ze kterého se pak tyčí vrchol. Ta oblaka jsou šíjové svaly. Šíje a trup jsou jako předměty vnějšího pozorování spojeny svislou linií. Nazíráno vnitřním zrakem, část šíje se volně vznáší ve vzduchu, takže hlava a trup jsou od sebe jasně odděleny. Jestliže k tomuto stavu vezmeme ilustraci z naší posvátné knihy (Koidžiki), mohli bychom o správném držení těla říct: „V základu skála, na ní se majestátně zvedají masivní sloupy paláce, v trámův střechy vyrážejí příčné nosiče.“ Jestliže tělo vyráží nahoře až ke středu nebes a dole proniká až ke středu země a cesta dechu dosahuje až na okraje nebes a země, tehdy se člověk se svým osobním tělem (se svým časoprostorovým tělem, tělem pozemského života) stává božím tělem.

Na trupu jsou nejpohyblivější částí ramena. V nich se také celek nejspíše poškodí. Pro cvičení správného držení těla tedy musíme na ramena pohlížet jako na jedno z nejdůležitějších míst na těle. Pro správné držení těla má zásadní význam nechat ramena padnout. Protože hlava je nebem a trup zemí, uskutečňuje se pravá podoba osobního těla teprve tehdy, když svésíme ramena a spustíme se do středu, a tak přivedíme správnou prázdnotu nebes a plnost země. Vtáhnout šíji a zvednout ramena znamená vytvořit z hlavy a trupu jednu hroudu, věčné tělo – tedy propadnout do nižšího rozměru Bytí. To *nezbytně* ústí v něčem mrtvém (věčné tělo je něco neživého). U většiny slabých lidí si lze všimnout zvednutých ramen. Především u lidí s nemocnými plícemi. I když je člověku úzko, vytahuje bezděčně ramena vzhůru. Kdo naproti tomu tváří v tvář překvapení nezvedne ramena, ale shromáždí sílu v podbřišku, musel nějak cvičit.

Jádro schopnosti nechat ramena spadnout spočívá v tom: Spustíme je mírně dolů, jako by se z ramen sesula sutana. Jestliže však do ramen vložíme vědomí, „abychom“ je svésili, pak se spíše napnou, než uvolní! Tam, kam vložíme volní vědomí, se tělo vždy napne: Nezbývá nám tedy nic jiného, než vložit vědomí do tandenu. Tam může být centrována celá pozornost,

aniž by to škodilo. Je tedy lepší mít při spuštění ramen pocit, že necháváme klesnout obě paže, než že bychom chtěli svést ramena. Pokud do paží nevložíme žádnou sílu a máme pocit, jako by se paže od ramen oddělovaly, ramenní svaly se uklidní. Svaly celého těla se mohou „zklidnit“ tím více, čím lépe se nám podaří upokojit ramena. A jestliže i nohy spočívají klidně dole a ramena jsou klidná, tehdy se brada sama přitáhne. Proto můžeme říct, že jádro správného držení těla spočívá ve správném svěšení obou paží.

Když uvolníme paže v ramenou a necháme je viset dolů, směřují ke středu země. Musíme tedy mít pocit, jako bychom paže od ramen až po špičky prstů nechali padat do středu země. Protože tanden je místem, ve kterém se zemský střed dynamicky projevuje v našem těle, měli bychom vždy mít pocit, jako by byly zanořeny do tandenu. Jestliže máme pocit, že paže jsou jedno se zemským středem a s tandenem, pak svaly celého těla získávají správnou rovnováhu, brada se přitáhne, zadní část hlavy vyráží ke stropu, šíje je svisle, koši naplňuje síla, horní část těla je lehce nadnesená, pak je všechno skutečně v pořádku.

Obě ramena musí být stejně vysoko a nahlížena shora musí tvořit přímoú linii. U většiny lidí ale ubíhají kořeny paží v ramenou dozadu. Tehdy je třeba ramena nejen spustit dolů, ale také je trochu vystředovat dopředu. Toto držení ramen lze vidět, když se tanečník nó* postaví k tanci s přirozeně visícími pažemi s vějířem v pravé ruce. Také ramena mistra luku, když střílí, tvoří přímoú linii. Kdyby se při lukostřelbě ramena nevy-

* Hry nó jsou nejstarším japonským divadlem. Vznikaly ve 14. a 15. století. Jejich texty jsou krátké, 15 až 20 stránek, a představení vyplňují všechny složky dramatického umění - hudba (tři až čtyři hudebníci), zpěv, tanec a sborová recitace (sbor osmi až deseti recitátorů děje). Hry prostupuje duch buddhismu a častým námětem jsou příběhy o velkých vášních a šílenství, které jako prokletí pronásledují v démonické podobě své oběti. Východiskem bývá naplnění vášně nebo náboženský čin. Herci jsou pouze muži, používají výrazné masky a kostýmy. Jejich pohyby jsou pomalé, „hutné“ a gesta symbolická. - Pozn. překl.

klenula dopředu, pak by levá paže v rameni ubíhala nahoru a nemohla by zbraň dostatečně vytlačet dopředu.

Říká se, že prožívání sochaře spočívá v tom, že vytesá ze dřeva obraz, který tam už je. Právě tak lze říct, že přivodit správné držení těla znamená vyjmout ze sebe předem dané správné držení těla tím, že zameteme mračna omylů. Neměli bychom se tedy nechat lapit ustaraným snažením, vystrkovat dopředu klenutý podbřišek, svěšovat ramena atd., atd. Mnohem spíše musíme zaměřit svou mysl bezprostředně na jednotu celého těla, tento pocit jednoty očistit od všech kalů, vymazat všechny síly, jež toto „Jedno“ popírají, a tak uskutečnit tanden jako „sídlo“ Jednoty. Přitom však vyvstávají dvě starosti: držet koši zpříma a nechat svěšené paže. Ty jsou odlišné od jiných starostí v tom smyslu, že naši mysl neštěpí, ale jsou dobrými prostředky a cestami k dosažení jednoty těla.

Při vzpřímeném postoji padá váha těla na svislou linii, která jako olovnice prochází temenem, středem hlavy a trupu a vychází mezi nohama. Jestliže zároveň rozkročíme nohy v přiměřeném úhlu, posazení váhy se tak rozšíří a stabilita vzroste.

Držení těla se zhrouceným koši, kdy váha spočívá na patách, představuje postoj, při kterém člověk může snadno padnout dozadu.

Jestliže s lehkostí kráčíme se vzpřímeným trupem usazeným koši, s přirozeně nataženými svaly nohou, pak tělo nepoznává kolísání ani nahoru a dolů, ani napravo a nalevo. Tehdy kráčíme paralelně s povrchem země jako po vodní hladině. To je krok herce divadla nó. Herci nó se učí chodit s mísou vody na hlavě. To je správná chůze.

Správné sezení zjevuje pravou podobu člověka. „Správně sedět a myslet na správnou podobu“ se v sůtře Fugen označuje za pravzor tělesného „cvičení“ (čin). Toto „myšlení na pravou podobu“ nesmí setrvat na stupni myšlení, který je od cvičení oddělený. Správné sezení je pravou podobou člověka, provádě-

ní správného sezení je původní lidský prožitek. Tělesný čin správného sezení je prostě správné myšlení! Cvičit správný způsob sezení se svobodným vědomím sebe, to je jako všechno ostatní dobro jednak praktickým cvičením, jedním z mnoha možných jiných „dobrých činů“, jednak je způsobem uskutečnění absolutního jednoho, které je povzneseno nad všechno relativní. Proto lze i dosažitelnou dokonalost vnitřního postoje uskutečnit jen správným cvičením sezení.

Držet koši zpříma a trup svisle a dýchat tandenem je cesta, kterou lze povznést já těla masa a krve v osobní tělo podstaty. Pro dosažení správné cesty mezi rozmanitými cestami umění a boje je naprosto nezbytné uskutečnit tanden. Protože však i bohoslužba a kultovní cvičení v oblasti náboženství nebo obyčeje a rituály v oblasti zvyklostí jsou prováděny tělem, dá se i z této strany dospět k vědomí správného držení těla a správného dýchání. Praktické provádění určitého umění, náboženství nebo zvyklosti vždy také otevírá přístup k vědomí tandenu.

Abstraktní myšlení, které je odděleno od skutečnosti života, je, jak říká Hakuin Zendži, „na omylu, co se týká smyslu cvičení, a rovněž nemá pojem o důstojnosti bódhisattvů“. Protože tanden není nic jiného než jednotlivému životu zprostředkovaný prožitek velké jednoty, musí si také filosof vybojovat vědomí tandenu tělesným cvičením. Filosofické myšlení, prováděné v pozici rozmáčkuté medúzy lidským Bytím zvrhlým v pouhý mozek, zůstane nakonec v prostoru iluzí a prázdných klamných obrazů, i kdyby vypadalo jakkoliv hlubokomyslně! Jen proto, že podivuhodná nauka zvěstovaná zlatými ústy Šákjamuniho byla pronesena z jeho vznešené tělesné podoby, je její pravda výrazem zkušenosti, která odhaluje skutečnost.

KANEKO ŠOSEKI O PODSTATĚ A PŮVODU ČLOVĚKA*

Poznámka na úvod

Šoseki Kaneko získal sílu léčit, když jako ovoce dlouholetého cvičení v buddhistické praxi dosáhl v březnu 1910 osvícení. Když po dlouhých letech blahodárného působení o svou zázračnou sílu opět přišel, rozpoznal příčinu toho ve zbytku své domýšlivosti. Obnovený a prohloubený příklon k vnitřnímu cvičení jej vedl ke stále hlubším poznatkům o podstatě člověka. Kniha „O podstatě a původu člověka“ je souhrnem jeho náhledů. Na následujících stránkách předkládáme několik výňatků, které se vztahují k tématu této knihy – hara.

Výňatky z díla Kaneko Šosekiho

V nynějším zcela zvrhlém stavu moderního života sejevilo jako naléhavě nutné nejzevrubnějším vysvětlením základní skutečnosti opět ustavit nejvyšší měřítko myšlení a víry pro všechny lidi.

Co se týče prostředku, kterým je tato základní skutečnost uchopena, nemohl jsem přirozeně stavět na západním zaměření, které se nachází na okraji zániku. Byl jsem přesvědčen, že je prostě nutné, abychom se základním výzkumem začali s absolutním východiskem, tzn. za současného zničení všech obvyklých relativních způsobů výzkumu. Musel jsem tedy přitom sledovat starý východní směr, který již velmi brzy rozpoznal

* „Über das Wesen und den Ursprung des Menschen“, od Shoseki Kanekoa, vydal Mishima Kaibundo, Ósaka a Verlag Wendepunkt, Leipzig, Zürich, München, 2. vyd., 1934. Do němčiny přeložil M. Kodachi.

nezbytnost niterného uvědomění věčné skutečnosti. S takovým přesvědčením, totiž že pouze touto cestou bude dosaženo konečného účelu všeho podstatného zkoumání, jsem se ustavičně snažil o náboženskou praxi* východních světců. Ale cesta pro mě byla příliš dlouhá a rozlehlá, cíl příliš vzdálený od mého tehdejšího stavu, než aby se mé přání mohlo snadno splnit. Jen mé 22 let trvající úsilí v praxi mi dovolilo s pevným přesvědčením tvrdit, že lidstvo jako celek již dávno zapomnělo základní zákon a nechalo se svést k jednoduše objektivnímu způsobu života. Obávám se, že jsem výše uvedeným prohlášením musel zaujmout pozici naneštěstí protikladnou k těm, kteří jsou v současné době ve světě ctěni jako nejznamenitější myslitelé nebo vůdci lidstva. Ale u mě se to již potvrdilo jako pravé a jisté, a sice mou zkušeností a vzhledem při ošetřování mnoha trpících, kteří mě prosili o pomoc, abych je vysvobodil z nemoci a soužení. Všichni lidé nesou v těle a duši dědičný hřích a také sklon k hříšnému pádu a klamu všeho druhu - takřka život a ducha ničícího ďábla, kterého nelze vyhnat žádným jiným prostředkem než vhodnou náboženskou praxí.

Jestli absolutno vůbec je, pak musí být nějakým způsobem zjevně prožitelné jako skutečnost, stejně jako je každý hmotný předmět zjevně přístupný smyslům. A k tomu existuje jediná cesta: všechno objektivní vystěhovat a dovolit duchu, aby se úplně vrátil k podstatě nebo k čistému subjektu. To, co je dáno pouze objektivnímu já, aniž by to prošlo podstatou, je jen relativně jisté.

Pravé vědění o absolutním je umožněno jen tím, že jeho realita není jen čistě teoreticky nutná, ale že v naší bytosti se dá tělesně pocítit jako zakusitelné Něco. Toto Něco je právě tím, co nazývám konkrétně působícím rytmem nebo prvotní silou nebo celý svět ovládajícím základním božím zákonem. A to je tím, co by mělo platit za nejvyšší měřítko všeho našeho poznání. Jen tím, že se o tom tělesně ujistíme, se můžeme oprostít od

* Vzpřímené sezení se zkříženýma nohama spojené se sledováním dýchání, nemyšlením a přesunutím tíže do podbřišku.

všech hříchů a klamů, které jsou skryty v našem těle i v našem duchu, a stát se tak obyvateli nebeské říše. Filozofové, religio-nisté, umělci a moralisté se sice vesměs horlivě snaží dosáhnout pravdy; dokud však neuchopili vlastním základním prožitkem ono Něco, jejich honba nikdy nepřestane být šmátáním ve tmě a bude nést jen výsledky povrchní hodnoty.

Počátek se zjevuje teprve tehdy, když člověk dospěje ke stavu, kdy nemá naprosto žádné předpoklady. Zde nepomůže žádná domněnka, žádné teoretické přemýšlení, žádný ideální náhled. To všechno jako honba za stále se odvracející podstatou uvádí duši do zmatku a my musíme nakonec s povzdechem doznat, že veškeré naše úsilí bylo nesmyslné a marné a udělali bychom lépe, kdybychom žili blaženě ve skromném ignorantství, než se obtížit břemenem skutečně nezpůsobilého, obsáhlého vědění. To však je osudová tragédie, která nedojde konce, dokud nedokážeme důkladným cvičením vymýtit kořeny každého hříšného pádu. Podle mého názoru je podstatou nebo základem celého člověka *Počátek* a všední já se všemi svými objektivními funkcemi představuje *nadstavbu*.

Chápání zákonů harmonie musí nezbytně předcházet objevení jejich centra. Jako má každý fyzický předmět své těžiště, musí je mít i lidské tělo. U nás je to „tanden“, to jest střed těla, kde má *Počátek* své sídlo. To je nejdůležitější základní skutečnost. Vnitřně se o této skutečnosti ubezpečit by se mělo stát východiskem všech antropologických výzkumů.

Jestliže necháme všechny směrem ven směřované činnosti ducha, tzn. představivost, úsudek, cítění a chtění a dokonce dýchání, tedy veškerou životní energii ve středu těla, totiž v „tandenu“, pak z naší podstaty vystoupí sféra vnímání, která naprosto překračuje veškerou protikladnost objektivního a subjektivního, vnějšího a vnitřního, včetně běžného poletujícího vědomí. To je konečná, nejčistší, absolutní poloha lidského prožívání, ve které se ustavuje zjevnost základního vztahu, v němž v každé jednotlivé bytosti i v přírodě skutečně žije a původně působí bůh jako nejvyšší princip a zdroj života. To,

co v člověku trůní jako univerzální správce božského základního zákona, označuji jako „prvotní já“ nebo jako „Počátek“ v jednotlivé bytosti; neboť to není jen tím, z čeho vychází vědomá i nevědomá činnost člověka, ale je to také to, co jako jediné v člověku prostě bezprostředně přináleží k nejvyšší podstatě. Lidská subjektivita se dá prohloubit jen do této hloubky, dál už ne.

Ke všem činnostem těla i ducha se nejužším způsobem váže funkce dýchání - vztah, který není jen fyziologický, ale bezprostředně podstatný. Neboť existují vůbec jen dva hlavní zprostředkovatelé mezi Počátkem a objektivním já: totiž systém 14 „keiraku“* a dýchání. Je to hloubka a jemnost dechu a dokonalost funkce keiraku, na čem se zakládá niternost vztahu mezi nimi. Teprve prostřednictvím připuštění hlubokého klidného dýchání může Počátek vyjevit svou vlastní funkci v souladu s rytmem věčné síly, zatímco „keiraku“ jsou tím, co tuto sílu Počátku přijímá a zprostředkuje ji každé jednotlivé části těla. To je právě podstatná podmínka nejen úplného zdraví, ale také vzniku plného vědění prostého všech omezení. Zpočátku ovšem člověk musí získat dokonalý štěp Počátku. Kvůli stále silnější tendenci k objektivnímu způsobu života a kvůli často úplnému posunutí centra životních hodnot k něčemu objektivnímu se stává, že dýchání, které má být vždy hluboké a jemné, se postupně stane mělkým a hrubým, až vů-

* Pod pojmem „keiraku“ chápu ideální pochody v těle, které spolu spojují kosti, svalstvo, mozek, smysly apod. a nakonec je spojují zpátky s Počátkem. Mají tedy s krevními cévami a s nervy společně to, že stejně jako jejich sítě spojující všechny orgány procházejí celým tělem, většinou podél krevních cév. Ale ve vztahu k funkci jsou „keiraku“ zcela odlišné: jejich funkce je taková, že dohlížejí na oběh idejí a krve a každý jednotlivý orgán nechávají působit v harmonii. Ani nevyživují orgány, ani nejsou řízeny mozkem. Představují spíše procesové sítě, které všem částem těla zprostředkovávají Počátkem přidělovaný rytmus prvotní síly oslovující jednotu ducha a těla. Proto jsou keiraku spolu s Počátkem, který je v sobě sjednocuje, tím jediným v člověku, co bezprostředně patří univerzálnímu životu. Dále je můžeme charakterizovat tím, že se smrtí zcela zmizí, že totiž v mrtvole nelze objevit ani stopu jejich existence. Jen na prahu probuzení běžného já k absolutní poloze „osvětlení“ jsou vnitřně vnímány jako proud ideální a tělesné prvotní síly. Předmětné vysledování zvnějšku není nijak schopno přiblížit je poznání.

bec není s to dosáhnout podbřišku. Jakmile se jednou takový sklon v našem těle usadil, vlada „Počátku“ se ztratí, keiraku v jedné části zesílí, v jiné zeslábnou a člověk se ocitne mimo vliv prvotní síly. Proto je samozřejmé, že čistě ideální postup může pro spásu celého člověka vykonat málo. Člověk je pak bytostně, tedy nejen ideově a mravně, ale právě substanciálně zkažený. K bytostné spáse existuje jen jediná cesta, totiž vhodná náboženská *praxe*. Věc je prostá a nezbytná: protože veškeré zkažení člověka, totiž nemoc, utrpení, omyl a hloupost, pochází prostě z oddělenosti ducha od podstaty, potřebujeme jen dovolit jednomu vrátit se ke druhému.

Pokračuj v praxi denně, rozptyl všechny své objektivní jistoty, ano, rozpusť úplně své nynější já! Když se člověk trvalou zodpovědnou praxí očistí ke stavu bez předpokladů, tzn. bytostně, shledá se postupně schopným udržet výdech velmi dlouho dole a držet dech ponořený do podbřišku klidně a hluboce. V souladu s tím, jak se ponenáhlu uvolní povrchní úsilí, se naše vnitřní vnímání zjasní a zesílí a v tandenu budeme vnímat dosud nezakoušený zdroj síly (Počátek).

Kromě toho, že na sebe lidé vzájemně vědomě působí řečí a skutky, existuje ještě jeden zcela jiný druh vzájemného ovlivňování. Jde o ovlivňování prostřednictvím rytmu prvotní síly, který prochází všemi lidmi i celou přírodou. Tím je každá jednotlivá věc v základu bytostně spojena se vším ostatním. Ocitne-li se někdo, jehož počínání je více v souladu se základním zákonem, vedle někoho, kdo se nachází spíše vně působení prvotní síly, pak se z něho rytmus prvotní síly na toho druhého jistě přenese. Ten člověk tak má, aniž by to věděl, příznivý vliv na druhého.

Vztah uměleckého tvoření k „tandenu“, sídlu Počátku, je bezprostřední a podstatný. Ani ruka ani hlava nemají malovat obraz. To je nezbytná podmínka výrazu podstatné hodnoty v každém umění, totiž aby měl člověk předtím prázdnou hlavu, konal svobodně a všechnu svou energii soustředil na „tanden“. Tehdy se bude štětec sám pohybovat v souladu s rytmem pr-

votní síly. Když při kreslení linie bude naopak vložena energie do ruky a hlava se bude namáhat, výraz odříznutý od zdroje vnitřní syntézy bude tvrdý a fixovaný.

Syntéza jako jednota subjektu a objektu nesmí být „vytvářena“, vždyť leží v základu skutečnosti. A jen naším vědomím plnosti je přiváděna na světlo. Vědomí plnosti musí být celé, tzn. všelidské, které u nás nemá své místo v hlavě ani v srdci, ale spíše níže, ve středu celé osoby. Co přísluší hlavě nebo srdci, to už je periferní, a tedy vzdálené podstatě.

Počátek, i když v nás přebývá jako podstata člověka, nám nijak nepatří, tzn. je to univerzální prvek vypůjčený od nejvyšší bytosti. Náš duch, tělo i život tedy prostřednictvím Počátku patří Absolutnu: za celou naši existenci nevděčíme sobě, ale jen Absolutnu. My sami jsme nic; jako nic mu náležíme.

Jakmile v nás Počátek působí stále čistěji, a když konečně dosáhne nejzazších výšin svého vlivu, tehdy z husté těžké mlhy obvyklého vědomí vystoupí stav prožívání nejjasněji prozářený věčnou podstatou, který jsme označili za konečný stav lidského prožívání. Zde není pocíitelná pevná podoba ani věcí, ani já, ani vnitřního, ani vnějšího; proud dechu jako by neexistoval, tělesný obal zcela zmizí. Zde není tělo, není duch, ani člověk ani svět nejsou; v tom se stále zřetelněji ukazuje, že já je se světem bezprostředně jedno. Jediné, co v této situaci vládne, je univerzální prvotní síla života, která zcela rovnoměrně, jako voda tekoucí bystře kovovou rourou, proudí ve spodní části těla od věčnosti k věčnosti.

Živé poznání naší absolutní závislosti na nejvyšší podstatě je dokonalou podobou konečného vědomí sebe. Na začátku člověk vědomím sebe ztratil svůj ráj, nyní jej může rovněž zase jen díky vědomí sebe dosáhnout.

HAKUIN ZENDŽI JA-SEN-KAN-NA

*Předmluva od Kitóa (hladovějícího a mrznoucího)
z Kyúbóanu (z útočiště chudoby), žáka mistra Hakuina*

Na jaře 1757 nám jeden knihkupec z Kjóta, majitel vydavatelství Šogecudó (borovice-měsíc), napsal dopis v následující záležitosti: Slyšel, že u našeho mistra leží nejrůznější staré rukopisy, mezi nimi i náčrt spisu „Jasenkana“ (rozmanité příběhy vyprávěné v nočním člunu). A v něm, jak slyšel, je prý zapísáno tajemství toho, jak člověk může živit duši a cvičit ducha, podporovat krevní oběh a udržovat síly pružné, a tak si zabezpečit dlouhý život. Zkrátka, mělo jít o tajemství božských a svatých, které se jmenuje „rentan“. A jsou prý zvědaví lidé, kteří by si velmi přáli smět do této knihy nahlédnout. A to přání je prý silné jako touha období sucha po dešti. Někteří mniši prý už tento koncept „Jasenkanny“ tajně opsali, ale ponechali si jej pro sebe a nikdy jej nechtěli ukázat jiným lidem. To prý znamená: uchovávat poklad bez využití. Proto by chtěl ten drahocenný koncept zveřejnit, aby touha lidí došla naplnění. Vždyť slyšel, že mistr je vždy připravený být světu užitečný.

Žáci šli k mistru Hakuinovi, aby mu dopis předali. Starý se jen smál. Žáci pak prohrabali bednu plnou starých rukopisů, které už byly zčásti prožrané od molů. Z nich seskládali rukopis „Jasenkanny“ a opsali jej, takže měl 50 listů. Než jej poslali do Kjóta, musel jsem napsat předmluvu, neboť jsem byl starší než ostatní.

Náš mistr Hakuin bydlí asi 40 let v chrámu Šóindži a navštěvuje jej stále více mnichů, s vděčností si nechají líbit jeho spílání a údery holí, zůstávají deset, dokonce až dvacet let a troufají si tady i umřít. Jsou to všechno znamenití buddhističtí mniši, výkvět ze všech oblastí. Bydlí kolem našeho chrámu ve starých domcích, rozpadajících se chalupách, zřícených kaplích a vedou žalostný život, a sice takový, že přes den hla-

doví, v noci mrznou, nejedí nic než listovou zeleninu a oves, od mistra Hakuina slyší stále jen napomínání a nadávky, dostávají pocítit rány pěstí i holí. Kdo to vidí, musí v hrůze svařit čelo; kdo to slyší, musí se soucitem zapotit studeným potem. Krásní mládenci během krátké doby pohubnou a poblednou. Kdo by to tady dokázal vydržet jen půl hodiny, pak jedině proto, že by měl dost horlivosti a odvahy ke cvičení zenu. Kdo ale překročí kvůli cvičení míru, onemocní na plíce, trpí podvýživou, zmocní se jej těžké, když ne nevléčitelné choroby. Jednoho dne se mistra chopilo slitování a po několikadenním přemýšlení se vyťasil s tajemstvím vnitřního zření. Pravidl:

„Tajemství zní: K léčení existuje akupunktura, mokša, odvary. Ale těmito třemi prostředky se těžké nemoci přece nedají vyléčit. A tady právě tryská tajemství. Kdo je chce vyzkoušet, musí nejprve přestat s přemýšlením o všech kóanech. Takže: Nejprve se jednou pořádně vyspat. Než ale usnete, než zavřete oči: Obě nohy přímo a rovnoměrně natáhnout a duchovní sílu celého těla shromáždit pod pupkem (v kikai tandenu) a ve slabinách a v nohou ve středu chodidel a učinit ji ‚syťou‘! A nyní se odevzdejte tomuto podivuhodnému zření:

Můj kikai tanden, mé slabiny a nohy a chodidla – to je skutečná tvář mého já. Má tato tvář nosí dírký?

Můj kikai tanden, mé slabiny, mé nohy a středy mých chodidel jsou čistou zemí mé mysli (mé duše), domov – a jaké zprávy přicházejí z tohoto domova?

Můj kikai tanden, mé slabiny, mé nohy a středy chodidel jsou čistou zemí mé mysli (mé duše). Jaká je nádhera a úchvatnost této čisté země?

Můj kikai tanden, mé slabiny, mé nohy a středy chodidel jsou mým vlastním Buddhou Amidou*, kterého si pro sebe představuji. A jaké nauky káže tento buddha?

* Sanskt. Amitábha, „bezhraničné světlo“, populární mahájánový buddha vládoucí nad „západním rájem“, chápaným také jako stav vědomí (čistá země). Škola Čisté země v Číně a Japonsku jej uctívá jako nejvyššího buddhu. Zosobňuje milosrdenství a moudrost. Jeho uctívání představuje obrat v buddhismu, neboť spásy se nedosahuje vlastní silou, ale prostřednictvím

Tyto otázky má člověk opakovat a pohlížet stále dál a dotazovat se pořád sám sebe. A pak - když se nashromáždí výsledek tohoto pokračujícího zření, pak se, nevědomě, všechny duchovní síly plně shromáždí v kikai tandenu, ve slabinách a nohou a středech chodidel až po oblast pod pupkem. Hara se právě tak plně vypne jako kožený míč, který ještě není změkčen tlčením. Když tímto způsobem pěstujete a opakujete zření 5 dní, týden až 21 dní, pak budou dosavadní zármutek, únava a nemoc beze zbytku vyléčeny - a jestli nebudou vyléčeny, pak tomuto starému knězi uřízněte hlavu a vezměte ji s sebou!"

Žáci, kteří to slyšeli, se nekonečně těšili, spojili se a cvičili, přesně jak jim mistr doporučil. A všichni pak dosáhli neuvěřitelných výsledků. Zda to šlo rychleji či pomalu, to záviselo na správném cvičení. Ale téměř všichni se úplně vyléčili. A každý překypoval chválou nad výsledky tohoto cvičení „vnitřního zření“. Pak ale mistr dodal: „Nespokojte se s vyléčením nemoci, ale jděte o kus dál! Když vyléčíte nemoc, cvičte dál! A když dosáhnete satori - cvičte dál! Já, starý kněz, vám říkám: Když jsem ještě byl na začátku svého života zenového žáka, sám jsem těžce onemocněl a měl jsem starost a soužení desetkrát větší než vy. Tak jsem se ocitl na pokraji zoufalství. A říkal jsem si: Radši bych umřel! Raději tento špinavý kožený pytel zahodit, než muset živý nést tyto starosti a trápení. A pak jsem se díky tajemství vnitřního zření úplně vyléčil, jak se to stane i vám.“

Mistr všech mistrů, Hakujúši, učitel mistra Hakuina, jednou řekl, že to je božská technika světců, kterou lze dosáhnout věčného mládí a vysokého věku. Už lidé, kteří dosáhli středního a nižšího stupně proniknutí do této techniky, mohou žít tři sta let, lidé vyššího stupně dokonce nedohledně dlouho. Sám jsem byl rád, že o té technice slyším, a cvičil jsem ji tři roky. Tím můj duch i tělo, mé zdraví i duševní síla neobyčejně zmohtněly.

spásné moci tohoto buddhy. Samotné vzývání Amitábhova jména (zvl. v hodině smrti) stačí ke znovuzrození v lotosovém květu ráje Sukhávati. - Pozn. překl.

Hakuin dále pravil: „Potají jsem si myslel: Za předpokladu, že bych tato cvičení prováděl úspěšně a mohl žít 800 let jako Hoso, nebyl bych pak už méně než jalová mrtvola? Méně než starý jezevec, který věčně spí ve svém dávném hnízdě, bez jakéhokoli významu? I pak bych musel dříve či později propadnout smrti a zkáze. Udělal bych tedy lépe, kdybych na sebe vzal čtyři velké sliby, osvojil si důstojenství bódhisattvy, konal znovu a znovu velké dharmové činy a v sobě zdokonalil diamantové Velké tělo pravdy, které umírá tak málo, jako kdyby bylo zrozeno.

To je zaměření, s jakým jsem cvičil obojí, vnitřní zření i zažen. Přitom jsem hned pracoval kvůli obživě, hned bojoval o cestu, po 30 let. A každý rok jsem získal jednoho nebo několik žáků a nyní je jich 200. Mnichy, kteří cvičením, přílišným cvičením onemocněli, jsem naučil cvičení vnitřního zření, a tím jsem je rychle vyléčil, aby mohli dosáhnout satori a stále se mohli cvičit na cestě satori.

Letos je mi 70 let, ale nenesu stín nemoci. Zuby jsou pevné a dobré, oči a uši se stále lepší. Zakalení mysli je zapomenuto. Dvakrát za měsíc mám pravidelná kázání, ale neunavím se. Kromě toho jsem na přání kázal před 300 až 500 lidmi a někdy jsem s mnichy mluvil o sútrách a slovech patriarchů 50 až 70 dní, a to až dodnes asi 50-60krát, aniž bych musel jediný den chybět. Síly mého těla a ducha daleko předčí síly, které jsem měl jako dvacetiletý nebo třicetiletý. A věřím, že to všechno pochází z prožitku vnitřního zření.“

Žáci žijící v chrámu to slyšeli. Plakali štěstím. Sklonili se před mistrem a říkali: „Prosíme, sepiš základní osnovu cvičení vnitřního zření. Mnohokrát prosíme, zachraň přece tímto sepsáním budoucí žáky zenu.“ Mistr přisvědčil a rukopis byl záhy hotov.

Co se tedy v tomto konceptu učí?

Aby člověk pěstoval život a dlouho žil, musí se cvičit v pravé podobě. Kvůli tomuto cvičení je třeba shromáždit ducha v kikai tandenu. Jen pokud duch sedí tam, síla se shromáždí. A když je shromážděna, může být zdokonalena duše. A když je zdokonalena duše, pak je podoba pevná. A jakmile je pevná

podoba, zdokonalí se duch. Jestliže je duch zdokonalen, život se prodlouží. To je tajemství světců, totiž získání pravého tandenu. Měli byste vědět, že pravý tanden není nic vnějšího (nic z pomíjejících věcí). Měli byste tisíckrát snést srdeční oheň dolů a naplnit jím kikai tanden. Když to budete dál cvičit, uzdravíte se ze zenové nemoci a zbavíte se únavy. Ale nejen to, i zenová síla tím vzroste, a ti, kteří před lety ještě pochybovali, budou tleskat, neboť zakusí velkolepé věci a velikou radost. Proč?

Jakmile měsíc stane vysoko
stíny hradu zmizí

25. ledna 1757 sepsal: hospodář z útočiště chudoby
hladovějící a mrznoucí
sedí v kouři kadidla
a klaní se

HAKUIN ZENDŽI JA-SEN-KAN-NA

Různé příběhy vyprávěné v nočním člunu

Na počátku mé buddhistické cesty jsem složil přísahu, že budu s neotřesitelnou vírou hledat cestu. Po dvou či třech letech nejpřísnějšího cvičení došlo zcela náhle jednou v noci k průlomům. Dosavadní pochybnosti se zcela rozplynuly a kořeny karmy, věčného umírání a rození, zmizely beze stopy.

V tichu jsem si řekl: Cesta člověka tedy vůbec není tak daleko! A přece se mí předchůdci kvůli ní trýznili 20 i 30 let. Jaký podfuk je celá ta báchorka! Tančil jsem radostí celé měsíce. Když jsem ale potom pohlédl na svůj každodenní život, bylo mi jasné jedno: pohyb a klid u mě nejsou ve vzájemné harmonii. V konání ani v uvolnění nejsem svobodný. Pomyslel jsem si: „Dej se přece ještě jednou do toho. Seber znovu sílu v srdci a pusť se znovu s nasazením života do cvičení.“ Zatnul jsem tedy zuby a rozhodl se, že se vzdám spánku a budu se postit.

Než uplynul měsíc, stoupala mi krev ze srdce do hlavy, plíce slábly, nohy jako zamrzlé. V obou uších mi šumělo. Játra a žlučník vypovídaly službu a přes den jsem byl pln úzkosti. Srdce i duši zachvátila hluboká únava, ať jsem spal či bděl, vynořovaly se fantazijní světy, z podpaží mi prýštil pot a obě oči mi slzely. V tomto stavu jsem se obrátil na zenové mistry a tázal jsem se různých lékařů. Žádný lék nepomáhal. Ale kdosi řekl: „Za horou hradu Širakawa sídlí v jedné jeskyni poustevník. Lidé mu říkají mistr Hakujúši. Je prastarý, má 180 nebo 240 let. Svůj život tráví vzdálen asi čtyři tisíce metrů od všeho ostatního světa. Nerad vidí lidi, a když se mu někdo ocitne na dohled, uteče. Neví se ani, je-li hloupý či chytrý. Vesničané říkají, že je svatý. Ale také se dá slyšet, že to byl učitel mistra Jozana a že byl velmi zběhlý v medicíně a stejně tak v astronomii. A když jej někdo opravdu velmi zdvořile požádá, pak

několika málo slovy odpoví, i když velmi zřídka. A když o tom pak člověk cestou zpátky dlouho přemýšlí, vyvstane mu hluboký smysl těch slov, který velice poslouží životu.“

Uprostřed roku 1710 jsem tajně podnikl cestu. S cestovním zavazadlem na ramenou jsem vyrazil z provincie Mino, šel přes Kurodani přímo do vesnice Širakawa. Tam jsem své zavazadlo odložil v obchodě s čajem a ptal se na Hakujúšiho jeskyni. Jeden vesničan ukázal na horský potok, který v té veliké dálce vypadal jako větvička. Sledoval jsem šumění potoka a putoval dál do údolí. Asi po kilometru jsem překročil řeku. Pak dřevěná cesta končila. Ale náhodou jsem narazil na starého muže, který mi ukázal malé místo v mlžné dálce, a tam jsem spatřil žluté cosi, co bylo v závislosti na oparu chvíli vidět a chvíli to bylo skryto. To prý je, říkal ten muž, rákosový závěs, a ten visí před Hakujúšiho jeskyní. Hakujúši jej sám pletl. Tu jsem vykasal šat a šplhal jsem po skále vzhůru. Mé sandály byly hned plné vody, studené jako sníh a led! V mlze a mracích byl můj oděv za chvíli mokrá. Celý jsem se námahou a bídou koupal v potu a v takovém stavu jsem se blížil k závěsu.

Tam nahoře byla krajina neskutečně čistá a krásná, až se z toho srdce i duše rozechvěly uctívou bázní, takže mi naskočila husí kůže. Opřel jsem se o skálu, počítal jsem své nádechy až do několika set. Pak jsem si chvíli upravoval oděv, upravil si límec, a když jsem odsunul závěs, sklonil jsem se plný uctivé bázně. V polotmě jsem nezřetelně spatřil mistra, jak s přivřenýma očima sedí v zazenu. Černé vlasy mu padaly až na kolena, ale tváře byly červené jako šípek a plné života. Seděl na měkkém polštáři z travin a z jeho ramenou splýval šat ze sukna. V jeskyni, která měla objem asi dvou krychlových metrů, nebylo z vybavení ani potravin nic vidět. Na stolku ležely tři knihy: Kniha „Čujo“ od Konfucia, „Tao-te-ťing“ od Lao-c' a buddhistická kniha „Kongó-hannja-kjo“. Velmi zdvořile jsem spustil, začal mu vypravovat o své nemoci a prosil jsem jej o záchranu. Po nějaké době otevřel oči, pronikavě na mě pohlédl a pomalu odpověděl: „Jsem jen napůl mrtvý, starý, neužitečný muž, který se uchýlil do hor. Živím se jen kaštany a pláňaty, spím s jeleny a srnci, a jinak nevím nic. Stydím se, že tak vysoký kněz nelituje takové námahy, aby sem přišel, a já mu neu-

mím nic odpovědět.“ Tak mi nezbylo nic jiného, než se před ním znovu a znovu sklánět a opakovat svou prosbu. Konečně se chopil mých rukou a prozkoumal celé mé tělo. Měl jsem velmi dlouhé nehty na rukou. Jeho tvář se potom povážlivě zachmuřila a řekl: „Škoda, nemoc již pokročila moc daleko. Příliš jste se věnoval jen teorii a cvičení, a proto jste dostal tuto těžkou chorobu. A vpravdě, jestli se dá něco těžko léčit, je to zeno-ová nemoc. I kdybychom použili tři metod, akupunktury, mokši a odvarů, a snažili se ze všech sil i s pomocí nejlepších lékařů, jako jsou Henjaku a Kwada, nemělo by to žádný úspěch. Musí se to naopak – protože jste k tomu přišel přílišným myšlenkovým zaměstnáním – zkusit s vnitřním zřením. Jinak se to nemůže podařit. Neboť jak se říká: „Když už člověk jednou padne na zem, musí také na zemi začít znovu.““

Já jsem na to řekl: „Nesmírně bych se od vás chtěl naučit tajemství vnitřního zření. A jestli se to od vás naučím, budu to také cvičit.“ Hakujúši se vsedě napřímil a odpověděl mi s velkým klidem: „Ach, takový vy jste člověk! Skutečně byste o té věci chtěl slyšet? Potom vám tedy budu vyprávět, co jsem sám dříve slyšel: tajemství péče o zdraví, které sotva který člověk zná. Není-li člověk líný řídit se podle něho, musí jím dosáhnout nejen podivuhodného účinku, ale může očekávat i dlouhé trvání života.“

Velká cesta (tao) se zjevuje ve dvou podobách (formách) zvaných jin a jang. Z harmonie obou prvků vznikají všechny živé bytosti, lidé i věci. Harmonickou hrou jejich sil se řádně propojují všechny vnitřní orgány. Tak jsou v činnosti žíly a nervy. A rovněž dech a krevní oběh padesátkrát za den a noc. Plíce jsou mužské povahy a stojí nad bránicí, játra jsou ženské povahy a stojí pod ní; a oheň srdce, dech, je slunce (jang) a stojí nahoře. Dole je voda ledvin, to je měsíc (jin). Uvnitř v pěti orgánech sedí sedm bohů. Ve slezině a v ledvinách sedí vždy dva bohové. Výdech vychází ze srdce a z plic, nádech vstupuje do ledvin a jater. Oheň je lehký a rád stoupá nahoru. Voda je těžká a snaží se téct dolů. Když se člověk příliš věnuje pozorování, srdce se příliš rozruší a plíce ochabnou. Když plíce trpí, pak slábnou ledviny. Když jsou společně poraněni matka (plíce) i děti (ledviny), pak jsou všichni příbuzní (vnitřnosti) na roz-


pacích a ztrácejí sílu. Tak přibývají a ubývají živly a tak vzniká sto a jedna nemoc; a žádný lék nepomůže a záchrana není možná.





Pěstovat život je jako chránit stát. Chytrý král a svatý vládce za těchto okolností soustředí myšlenky dole, zatímco nesvatí vládci věnují své myšlenky vždy jen horním vrstvám. Jestliže se však teď zapojí horní vrstvy, pak mnozí urozcenci budou příliš pyšní na svou moc, úředníci nabudou pocit, že jsou závislí jen na milosti vládce, místo aby se věnovali starostem lidí. Lidé pak budou chudí a pohublí a přijde hlad. Moudří a spravedliví se musí držet zpátky, malí lidé ale budou nespokojení a jednoho dne se jich zmocní vztek na vládce. Z knížat mnozí od vládce odpadnou a stanou se povstalci, a tehdy zaútočí i vnější nepřátelé. Lidé budou trpět a život státu i národa se ocitne v nebezpečí. Jestliže vládce naopak zaměří své myšlenky na dolní vrstvy, budou urozcenci žít skromně a úředníci zůstanou věrni svým slibům a nezapomenou na život lidí. Rolníci budou mít dostatek obilí, ženy budou mít dostatek sukna a také chytří lidé v zemi projeví oddanost. Knížata projeví vládci úctu, lid bude prospívat a stát zesílí. Lidé rovněž budou poslušni zákonů a také se nenajdou vnější nepřátelé, kteří by zemi napadli. Státní úředníci nebudou mít vzájemné spory, lidé ani nebudou vědět, že existují zbraně. To všechno je obrazem lidského těla.


Správný člověk nechá svého ducha vyplnit dolní část těla, tedy sedmero zlých mocností (emočních stavů): radost, hněv, starost, přemítání, soužení, hrůza, strach, v nitru nepovstane a také čtyři nepřátelé (vítr, chlad, horko, vlhko) zvenčí nezaútočí. Dech a krevní oběh zůstanou silné, srdce i duch si uchovají zdraví. Ústa nebudou vědět nic o sladkosti a trpkosti léků a tělo nebude muset snášet bolesti akupunktury a mokši. Hloupí lidé nechávají ducha vždy vládnout nahoře. Tehdy ale srdce zraňuje plíce, vnitřní orgány chřadnou a všechny vnitřnosti trpí a nevráží. Proto také starý čínský mudrc Šicujen říká: ‚Dýchání správného člověka je dýchání patami. Dech obyčejného člověka sedí v hrdle.‘ Starokorejský lékař Kjošun říká: ‚Jestliže duše sedí přímo nad močovým měchýřem, pak je dech velmi mocný. Jestliže duše naopak sedí nahoře, přímo pod srdcem, pak je dech velmi krátký a slabý.‘ Číňan Džozoši praví:

,V člověku je jen jeden pravý duch. Jestliže je uložen do tandenu, tehdy jangová síla opět ožije. Jestliže se začneme seznamovat se vznikáním jangové síly, stane se to prožitkem šířícího se tepla. Kvůli péči o život musíme vůbec umět držet horní část těla chladnou a naopak dolní část těla teplou.'

Dvanáct druhů spojení nervů a žil s vnitřními orgány odpovídá dvanácti znamením zvěrokruhu v roce narození, dvanácti měsícům a dvanácti hodinám dne, stejně jako možnosti spojení šesti jangových, případně jinových sil vytvářejí celý rok, když dokončí kruh. Existuje následující znamení: ,Nahoře pět jinových sil a dole jedna jangová síla.'

 tři jinové síly
  dvě jinové síly
 jedna jangová síla

To znamená ,nahore země' () ,dole hrom' () , což je znamení zimního slunovratu, které říká, že dech pravého člověka je dýcháním patami. ,Dole tři jangy () a nahore tři jiny ()', tzn. ,nahore země a dole nebe', je znamením ledna. Všechno chce klíčit, tisíc květin začne tušit jaro. Znamení představuje pravého člověka, který klade plnost síly dolů. Když toho člověk dosáhne, dech i oběh se naplní silou.

Dole pět jinů a jeden jang nahore () znamená ,hora nad zemí', znamení září. Zde ztrácejí hora i země své barvy a tisíc květů vadne. To je stav mnoha lidí, kteří dýchají hrdlem. V tomto stavu celé tělo i tváře schne a zuby se kývají a rozpadají se. Proto se v knize ,Endžušo' říká: ,Když všech šest jangových sil chybí, tehdy lidé sestávají jen z jinových sil a snadno zemřou.' Proto musíme vědět, že máme vždy dolní část těla plnit duchem a silou a že právě v tom je tajemství správné péče o život.

Ve starých dobách jednou navštívil Gokei mistra Sekidaie a zeptal se jej velmi zdvořile na techniku cvičení tandenu. Učitel mu odpověděl: ,Znám tajemství pravého tandenu. Ale dokud člověk nedosáhne prvního stupně, nesmí se mu toto tajemství svěřit. Kdysi je naučil Koseši císaře Koteie. Kvůli tomu ale císař nejdříve věnoval 21 dní očistě těla, a pak teprve s úctou začal se cvičením. Mimo pravé cesty není pravý tandenu. A mimo pravého tandenu není Velké cesty (tao).'

Když člověk uhasí všechny žádosti a pět smyslů zapomene svou práci, tehdy se jediná vše prostupující pravá síla zcela zviditelní. A to je to, co řekl Taihakudodžin: ‚Co dělám svou přirozeností, svým nečistým duchem, sjednotí se s prvotním duchem nebes a země.‘ A jestliže člověk shromáždí Velkou sílu ducha ve smyslu Menciově do tandenu a po mnohé měsíce ji tam v plnosti drží a pěstuje, pak se jednoho dne jeho tanden otočí a on uvidí, že uvnitř i vně, střed i osm větrných směrů a čtyři světové strany jsou velké Jedno, jeden tanden, ba veliká, opravdová, věčná Svatost, jež ani nebyla před nebem a zemí, ani na nebi a zemi nebude (na opačném břehu života i smrti). Tím je cvičení tandenu završeno. Člověk se nestane snad nějakým svatým, který jezdí na větrech a mlhách, překonává úžasné vzdálenosti a chodí po vodě, žádným takovým ‚akrobatem‘, ale svatým, který míchá veliký oceán mléka* a proměňuje zemi ve zlato.“

Na to jsem řekl (Hakuin): „Naslouchal jsem vám s uctivou bázní. Nyní tedy své zenové zření nechám stranou a budu se snažit vyléčit se ze své nemoci. Jen mám strach, jestli bych ochlazením nemohl dostat srdeční oheň příliš hluboko dolů, jak o tom mluví Rišisai. Jestliže člověk svůj srdeční oheň příliš soustředí na jedno místo, neustane pak dýchání a obíhání krve?“ Na to Hakujuši se spokojeným úsměvem odtušil: „Ne. Neřekl snad Rišisai, že charakteru srdečního ohně, tedy dýchání, odpovídá stoupání? Právě proto jej musíme nechat sestoupit dolů a vodu (krev), která svou přirozeností směřuje dolů, máme nechat vystoupit nahoru.“

Jde-li voda nahoru a oheň dolů, nazývá se to ‚pravým sem a tam‘ (pravou výměnou), a když se výměna stane, znamená to: splaceno, utišeno; a když ne: nesplaceno, neutišeno. Výměna je znamením života. Není-li výměna, je to znamení smrti. Když Rishisai varuje před tím, abychom ve vedení srdečního ohně dolů zašli příliš daleko, chce nás skutečně jen napomenout, abychom ve vedení srdečního ohně dolů, které doporučuje Tankei, nezašli *příliš* daleko.

* Narážka na indický mytický příběh o šlehání oceánu mléka, ke kterému se spojili bohové a démoni, aby získali nápoj nesmrtnosti. – Pozn. překl.

Jeden starý muž kdysi řekl: Když ministr oheň stoupá snadno vzhůru, tělo trpí. Když přitéká voda, oheň je regulován. Existuje kníže oheň a ministr oheň. Kníže oheň sedí nahoře a ovládá klid. Ministr oheň sedí dole a ovládá pohyb. Kníže oheň je vládcem srdce. Ministři ohně jsou ministři knížete. Ministra ohně se rozlišují dva druhy, ledviny a játra. Proto se říká: Jestliže se draku dovolí návrat do hlubiny moře, pak nedojde k žádnému výbuchu, jakým je hrom. Když skryjeme hrom do rybníka, pak nedojde k žádnému výbuchu, jakým je náhle vzlétající drak. Moře i rybník jsou voda, to znamená, že ministr oheň musí být regulován, protože snadno stoupá vzhůru, a ještě jednou budiž řečeno: Jestliže člověk strádá srdcem a má soužení, pak se srdce rozpálí. Jestliže se srdce rozpálí, má je člověk nechat putovat dolů a spojit je s ledvinami (s vodou). To se nazývá: Uvést srdce (oheň) do rovnováhy, a to je cesta splácní, tišení. Vy, Hakuine, jste nechal srdeční oheň stoupat vzhůru a trpíte kvůli tomu těžkými chorobami. Jestliže nenecháte srdce jít dolů, nemůžete se vyléčit, a to ani v případě, že byste znal a ovládl všechna tajemství světa. Myslíte si snad, že jsem vzdálen Buddhovi, protože vypadám jako nějaký taoista? Ne, toto je správný zen. Až to jednou pochopíte, propuknete ve velkolepý smích („satori“, to znamená dospět k velkému smíchu). Co se týká zření, správné je ne-zření. Přílišné zření je chybné zření. Přílišným zřením jste těžce onemocněl. S touto nemocí se teď utkáte ne-zřením. Není to snad správné? Když shromáždíte svůj srdeční oheň (a svůj myšlenkový oheň) a vložíte jej do tandenu a středu chodidel, pak se hrud' a bránice samy ochladí a ve vás nezůstane ani stín spekulací a přemýšlení, ani krůpěj vln myšlení a citů. Neříkejte, že od nynějška chcete nechat zen stranou! Buddha sám řekl, že přenesení srdce do středu chodidel vyléčí sto a jednu nemoc. V sůtře Agon se uvádí technika, jak použít „so“ („so“ je lék z ovčího mléka a vypadá jako smetana a sýr) – a ta působí zázračně – pro záchranu srdce od únavy.

V knize „Maka-šikan“ se vyčerpávajícím způsobem rozebírají příčiny nemoci, ale velmi přesně jsou také popsány metody léčení. Nemoci se dají léčit mnoha způsoby dýchání a také s pomocí určitých představ. Například prostřednictvím před-

stavy dítěte pupku, tzn. představovat si uprostřed pupku fazoli. Největší význam však má představa srdečního ohně sestupujícího dolů, tzn. že mu dovolujeme usadit se v tandenu a střechách chodidel. To nám dovolí nejen léčit nemoci, ale také podporovat rozvoj zenového ducha.

Jsou dva druhy cvičení: keien-šikan a taišin-šikan. Taišin-šikan znamená dokonalé zření pravdy, keien-šikan představuje shromažďování srdeční síly v kikai tandenu. Cvičí-li člověk keien-šikan, získá tím velmi mnoho. Mistr Dógen, zakladatel kláštera Eiheidži, se kdysi vydal do Číny, ve které tehdy vládla dynastie Sung. Na hoře Tendozan vyhledal zenového mistra Njodžóa.* Jednoho dne Dógen prosil svého mistra, aby mu sdělil jádro své nauky. Mistr mu řekl: ‚Když sedíš v zazenu, vlož své srdce do talíře levé dlaně.‘ To je keien-šikan v jediné větě, jak je učil Čiša Daiši** ve své knize ‚Šo-šikan‘, kde vypráví, jak vyléčil touto metodou svého bratra, který byl blízek smrti.

Jiný, velký kněz Hakuun, učil: ‚Nechávám svou duši, aby vyplnila mé břicho, a to je moje cesta, jak napravovat druhé lidi, správně je ovládat a přijímat své hosty. Tak mohu s nevyčerpatelnou svobodou rozhodovat v malých i velkých podnicích, na kterých se účastním. A tato metoda je, čím jsem starší, stále blahodárnější.‘ Podivuhodné! Opravdu podivuhodné! To všechno se zakládá na slovech z lékařské knihy ‚Somon‘: ‚Když se všechny vnitřní orgány vyprázdnily, vstoupí sama od sebe dovnitř pravá síla.‘ Jestliže mají síla a duše chránit nitro, pak jimi musíme naplnit tělo, také 360 kostí a 84 000 vlasových

* Čín. čchanový mistr Tchien-tchung Žu-ťing (1163 - 1229) z linie Sótó, ve jméně nese i označení hory a stejnojmenného kláštera Tchien-tchung (jap. Tendozan). - Pozn. překl.

** Daiši, čín. ta-š', dosl. „velký učitel“, buddhistický čestný titul udělovaný většinou posmrtně. Čiša je zenový mistr Č'-i (538 - 597), čínský zakladatel školy Tchien-tchaj. Vypracoval první čínskou systematickou a kritickou klasifikaci různých směrů buddhismu. Co se týká praxe, rozvinul ve svých dílech cvičení č'-kuan (jap. šikan), dosl. „zastavení a kontemplace“, které má vést ke zklidnění nepokojného ducha a zastavení rozlišování. Přípravná cvičení se týkají regulování jídla, spánku a dýchání, hlavní část se věnuje soustředění, odtínání stoupajících myšlenek u kořene a poznání podmíněného vzniku a prázdnoty. - Pozn. překl.

otvorů, až netrpí nedostatkem ani vlásek. Je třeba vědět, že to je právě tajemství péče o život.

Hoso, svatý, který se dožil 800 let, pravil: ‚Abychom duchu dovolili dosáhnout harmonie (uvedli jej v soulad se sebou) a přivedli sílu k její plné mohutnosti, máme se zavřít v místnosti, klidně si připravit lože, zahřát své sedadlo, připravit si 10 cm vysoký polštář pod hlavu, tělo správně uložit, zavřít oči, srdce i všechnu sílu shromáždit ve středu, položit nepatrný vlásek pod nosní dírky a dívat se, aby se při dýchání nepohnul. Již po 300 nádeších a výdeších se ocitneme ve stavu, kdy uši nic neslyší a oči nic nevidí. V tomto stavu nevnikne do těla ani chladno, ani horko, ani vosy a štíři mu nemohou nic udělat. Toto cvičení přináší vysoké stáří 360 let a člověk tak bezmála dosahuje svatosti.‘

Básník Sonaikan Sotoba, čínsky Suših, říká: ‚Člověk má jíst, jen když má hlad, ale ještě než se nasytí, měl by s jídlem přestat. Má se procházet tolik, až se břicho vyprázdní, a když se to stalo, má jít do tiché místnosti, tam se správným způsobem usadit a mlčky počítat dechy, do deseti, pak do sta, potom do tisíce. Tehdy se tělo neotřesitelně zpevní a duše se utiší a zklidní jako prázdné nebe. Jestliže člověk v tomto stavu setrvá déle, tehdy postupně dýchání ustane, a když není žádný výdech ani nádech, jako by dech vstupoval a vycházel 84 000 vlasovými otvory, tehdy je člověku jasné, že všechny nemoci existující od bezpočátečné věčnosti samy od sebe zmizely a množství škod a slabostí se samo sebou rozptýlí. Je to, jako kdyby slepý náhle začal vidět. Člověk se pak nepotřebuje ptát, kam vede cesta, kterou jde, jen potřebuje pěstovat tuto sílu, bez řečí.‘ Proto se praví: ‚Komu jde skutečně o to, aby pečoval o své oči, zavře je, a kdo chce pečovat o své uši, nepřeje si už nic slyšet. Kdo se stará o svou duši a pravou sílu, ten setrvává v mlčení.‘“

Na mou otázku ohledně metody, při které se používá so (mléčná smetana nebo sýr), odpověděl mistr Hakujúši: ‚Když si při cvičení uvědomíte, že čtyři živly ve vás nejsou ve správném vzájemném souladu a že tělo a duše jsou unaveny, pak se musíte usebrat a představit si následující: Útvar podobný kachnímu vejci ze so, z té voňavé, mléčně zbarvené tekutiny podivuhodné čistoty, sedí na vašem temeni. A pak tato tekutina po-

divuhodné vůně a chuti začne zvlhčovat celou hlavu a pozvolna se řinout přes ramena, lokty dolů, přes prsa, plíce, játra, žaludek a střeva dolů do pánve až na konec páteře. A tak odtečou všechny bolesti a strážně. Touto tekutinou se všechno očistí, všechno vyjde jako vyplaveno protékající vodou. Ano, člověk může přímo slyšet, jak voda stéká dolů, plyne tělem až dolů do nohou, až přestane uprostřed chodidel. Cvičící má tuto imaginaci častěji opakovat. Jakmile se so stékající dolů nahromadí kolem těla, obklopí je v hojnosti a začne hřát, člověk se cítí, jako by mu zdatný lékař připravil zázračný lék a naplnil jím koupací vanu, ve které si teď zahřívá spodní část těla až po pupek. Protože všechno záleží na duši a duchu, vnímá cvičící čichem podivuhodnou vůni a tělem vnímá neobyčejné měkké počitky. Proudí jím velká radost, srdce a tělo jsou v souladu s řádem. Člověk se cítí nesrovnatelně lépe než ve dvaceti nebo třiceti letech. V té době se rozptýlí všechno, co zlého a trýznivého se nahromadilo. Žaludek a střeva se napraví, pokožka získá lesk. Jestliže člověk takto cvičí dál, neduh každého druhu se vyléčí, veškeré ctnosti se nahromadí, dokonce lze dosáhnout životního způsobu světce. Jak rychle je dosaženo těchto výsledků, to záleží na tom, jakou píli cvičící vynaloží. Když jsem ještě byl mlád, často jsem churavěl, desetkrát více než vy. Všichni lékaři ode mě dávali ruce pryč a žádná ze sta metod, které na mě použili, mě nedokázala uzdravit. Tedy jsem prosil všechny bohy a buddhy, všechny božské a svaté bytosti o skrytou pomoc. A jaké štěstí, nečekaně jsem obdržel podivuhodnou metodu voňavého so. Naplnila mě neuvěřitelná radost. Cvičil jsem ji pilně a během necelého měsíce mé choroby většinou zmizely. Od té doby se cítím tělesně i duševně lehký a klidný. Cvičil jsem tuto metodu stále dál, jako hloupý člověk. Světské myšlenky stále slábly. Běžné lidské žádosti jsou dnes zapomenuty. Jak jsem stár, to nevím. V polovině svého života jsem žil v horách v provincii Wakasa, strávil jsem tam asi 30 let, neviděn a zapomenut světem, a když se za tímto obdobím ohlédnu, je to jako krátký sen, ve kterém se však dá snít o celém vzhůru se ubírajícím běhu života. A teď sedím v těchto liduprázdných horách, s těmito starými kostmi zahalenými v hrubých kusech sukna. Neúprosný chlad zimních nocí sice

může proniknout mým šatem, ale nedotkne se těchto suchých střev. Za potravu jsem mnohdy po celé měsíce neměl ani zrnko rýže, a přece jsem ani nemrzl, ani nehladověl. To je právě účinek metody zření.

Tak jsem vám sdělil tajemství, které nemůžete plně využít za celý život. Co mám ještě říct?“

A zde mistr Hakujúši zavřel oči a ponořil se v mlčení. Se slzami v očích jsem se mu poklonil. A pak jsem se vydal na zpáteční cestu a sestupoval z té hory. Nad vrcholy viselo večerní slunce. Náhle jsem mezi horou a údolím zaslechl ozvěnu harašení sandálů. Užaslý a udivený jsem pohlédl zpátky a spatřil Hakujúšiho, který vyšel ze své jeskyně, aby mě vyprovodil. Zavolal na mě: „Tuto horskou stezku nikdo nepoužívá. Těžko se tu dá rozlišit východ a západ. Host může snadno zabloudit. Ukáži vám tedy cestu zpátky sám.“ A tak přišel ve svých velkých, vysokých sandálech a s tenoučkou stařeckou hůlkou a slézal dolů strmé skály a nebezpečné stezky s takovou lehkostí, jako by šel po úplně rovné cestě. Mluvil a smál se a šel přede mnou, a tak jsme sestoupili asi o kilometr níž k potoku a zde Hakujúši řekl: „Když půjdete podél této tekoucí vody, jistě dorazíte do vsi Širakawa.“

Se smutkem v srdci jsem se s ním rozloučil. Ještě chvíli jsem zůstal stát a viděl jsem, jak šel Hakujúši nazpět. Starý klouzal nad zemí jako světec, který dostal křídla a stoupá k nebi, když vykročil z lidského světa. Téměř mě zachvátily zároveň závist i uctivá bázeň. A bylo mi líto, že nesmím strávit celý život u tohoto muže.

Pak jsem šel pomalu zpátky a skrytě cvičil dál vnitřní zření. Během tří let mé nemoci bez akupunktury, mokši i odvarů úplně zmizely. A nejen choroby byly vyléčeny, ale průzračnými se staly tak neuvěřitelné, neproniknutelné, neřešitelné a nepřístupné věci, kterým se nedá přiblížit žádnými prostředky. Tak jsem sám dospěl šestkrát nebo sedmkrát k velkým prožitkům blaženství, jak říká mistr Mjóki (z doby Sung): „Velké satori jsem prožil osmnáctkrát, malé nescetněkrát.“ Nyní konečně vím, že tato Mjókiho slova neklamou. Je to pravda. Dříve jsem nosil dva i tři páry ponožek, a přece byly mé nohy, jako bych je máčel v ledu nebo sněhu. A teď ani v nejhorší zimě ponožky

nenosím a nepotřebuji kamna. Jsem více než sedmdesát let stár a nedoléhá na mě žádná nemoc. To je výsledek této svaté, božské metody. Neříkejte, že takhle mluví jakýsi napůl mrtvý, starý muž, asi už trochu popletený, a svádí tak druhé na scestí. To, co jsem zapsal, není pro nadané, kteří získali satori jedním rázem. Spíše je to určeno pro pochybující, kteří jsou hloupí jako já, ještě bývají nemocní a mají starosti. Když to tito lidé budou číst a pečlivě provádět, pak v tom mohou nalézt pomoc. Jen mám starost, že se to dostane do rukou jiným, a tehdy nastane veliký smích, jako když kůň chroustá suché fazolové lusky a při tom dělá veliký hluk! A to člověka ruší, když si chce po polednách zdřímnout.

25. ledna 1757

Karlfried, hrabě Dürckheim (1896–1988) byl na jedné straně člověk plně srostlý s evropskou kulturou a tradicí; vystudoval filosofii a psychologii, ve třicátých letech přednášel v Německu Freuda, Adlera a Junga. Válečná léta ale strávil v Japonsku, kde se intenzivně zabýval duchovní praxí japonského šintoismu a buddhismu, a v životě se mu také dostalo spontánních prožitků hloubky vlastní bytosti. Díky tomu dokázal ve svém velice osobním přístupu k odhalování tajemství života spojovat potřeby moderní evropské duše s praktickou nabídkou orientální tradice.

V knize „Hara“ se zabývá tělesnou přítomností člověka jako branou k duchovnímu životu. „Hloubka zkušenosti záleží na tom, nakolik se na ní podílí celost člověka.“ Člověk je podle Dürckheima tím zralejší, čím více se jeho duch zpřítomňuje v jeho tělesnosti. A zároveň může tříbit své nitro tím, že utváří svůj tělesný projev. K takové práci na sobě nejlépe slouží jednoduché cvičení, které Dürckheim našel v *zazen*, meditační praxi zenového buddhismu.

Tato kniha předkládá zájemcům o meditační techniky, *zazen* a bojová umění důkladný popis cvičení, jež slouží k ukotvení ve fyzickém a psychickém centru osobnosti, které se japonsky označuje jako *tanden* nebo *hara*. Jako Evropan má Dürckheim tu výhodu, že zná psychickou problematiku svého evropského čtenáře. Jeho výklad navíc doplňují texty japonských autorů, například životopisné líčení mistra Hakuina, obsahující i popis léčebných meditačních technik.