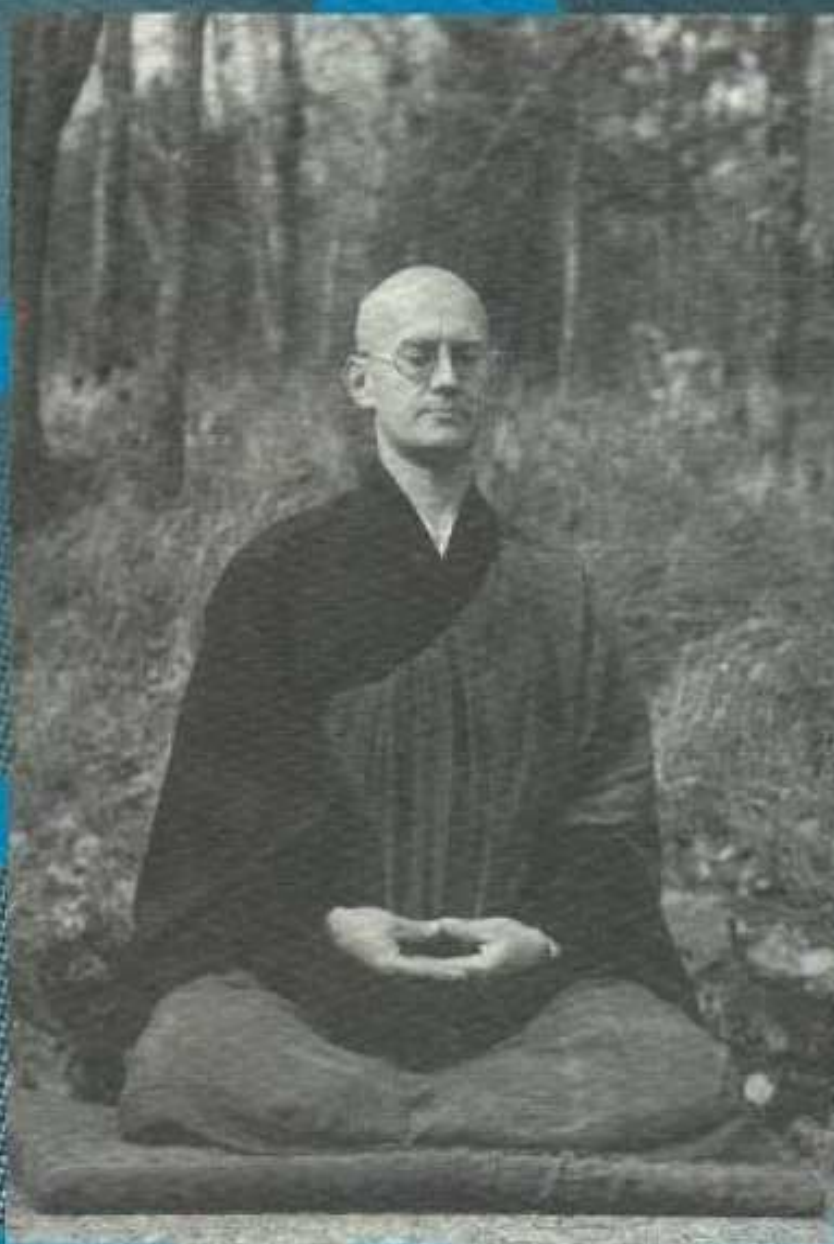
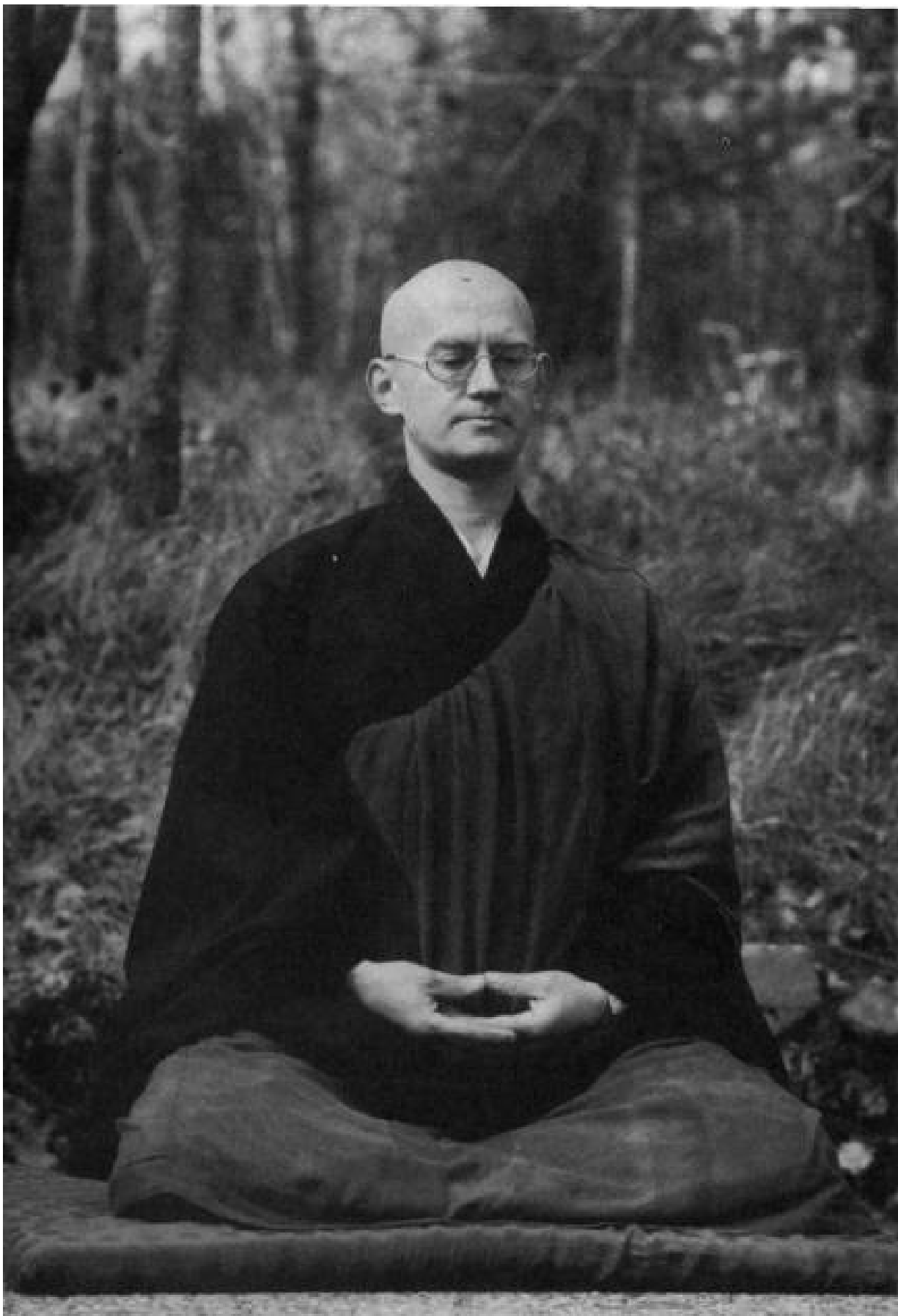


Roshi Kaisen
ZAZEN SATORI



経



Roshi Kaisen, opat kláštera Sei Sho Ji

ÚVOD

Jsem velice rád, že přináším do Střední Evropy opravdový Zen, který mi předal můj drahý a zesnulý Mistr Taisen Deshimaru. Co je to Zen?

V celé Evropě mnozí lidé se obracejí k Zenu, ale nemohou mu porozumět z knih, přemýšlením, ani mentálně. Někteří žáci ve Francii, Polsku, České a Slovenské republice se již s mým učením setkali. Teď chci však vysvětlit všem, co je Zen. Opravdový Zen, to je rovnováha, morální řešení uskutečněné následováním absolutního řádu kosmu díky cvičení našeho těla a ducha v každodenním životě. Prvořadá je rovnováha.

Příliš mnoho duchovna, příliš mnoho asketismu nebo umrtvování, to rovnováha není.

Naopak, příliš mnoho rozkoší, požitků nebo zábavy, to také není rovnováha.

Naše epocha je příliš materialistická.

Co se vás týká, myslím si, že už jste našli určitou rovnováhu, protože přicházíte vyslechnout mé přednášky a poučit se, jak nalézt svou pravou tvář. Nebo jednoduše, máte v sobě plamínek, který si přeje skoncovat s utrpením a vyřešit problém těla-ducha. Ve světě se prohloubil dualismus: na jedné straně materialismus, na druhé straně systémy, ze kterých se vyvinula náboženství příliš duchovní a psychologická bez hlubší fyziologické vazby. Duch a tělo musí být spjaty a nikoli stavěny do protikladů. Náboženská tradice, která je pouze duševní, zapomíná na význam těla a hmoty.

Myslím si, že Evropané - a zejména ti ze střední Evropy - jsou velice inteligentní, tvořiví a upřímní a že naleznou cestu k třetí civilizaci - k civilizaci vyvážené. Možné to je.

Doufám, že v budoucnu tuto opravdovou civilizaci najdete. Zen neustále vytvářel nový dynamismus a to praktikování Zenu se přeneslo z Indie do Číny, do Japonska a do Evropy. Přeji si Vás ho učit praktikovat v jeho ryzosti, jeho pravé podstatě, která se neobrací jen k mysli, ale prostřednictvím cvičení osloví celou Vaši bytost.

Potřebujeme novou svěžest, čisté a silné zanícení. Tradiční předpisy jsou příliš zastaralé, příliš moralizující.

Přeji všem rovnováhu, čistotu, krásu, energii, rozvinutí autentické moudrosti, úpřimný soucit a celostní vidění přírody takové, jaká je. Tato kniha si neklade za cíl rozvíjet filosofické aspekty Zenu nebo buddhismu ani nepředkládá metodu pro získání čehokoli. Oslovuje všechny, kteří si hluboce přejí skoncovat s utrpením, ať je jakékoli, a chtějí nalézt skutečné štěstí a pravou svobodu.

ŽIVOT BUDDHUV

Stručný historický nástin

Buddha, jehož vlastní jméno bylo Siddhartha a příjmení Gautama, žil v severní Indii v šestém století před Kristem. Jeho otec, Suddhodana, vládl v království Sakya (v současném Nepálu). Jeho matkou byla královna Maya.

Podle tehdejších zvyků se jako velice mladý, šestnáctiletý, oženil s mladou a oddanou princeznou Jasodharou. Mladý princ žil ve svém paláci, obklopen všemožným přepychem. Ale náhle se, díky kontaktu s životní realitou a lidským utrpením, rozhodl hledat řešení - východisko ze všeobecného utrpení. Ve dvaceti devíti letech, krátce po narození jediného syna Rahula, opustil království a stal se asketou hledajícím takové řešení. Asketa Gautama bloudil šest let v údolí Gangy, potkával slavné Mistry různých náboženství, studoval a následoval jejich systémy a metody, podřizoval se tvrdým asketickým cvičením. Nic z toho jej však neuspokojovalo.

Opustil tedy všechna tradiční náboženství a jejich metody a vydal se přímo vlastní cestou.

A tak jednou večer, když seděl pod stromem (od té doby známým jako strom Bodhi - nebo Bo, „Strom Moudrosti“) na břehu řeky Neranjara, v Buddha-Gaya (nedaleko Gaya, v současném státě Bihar), ve věku třiceti pěti let, dosáhl Gautama Osvícení. Od této doby byl znám jako Buddha, „Osvícený“.

Po dosažení osvícení, Buddha Gautama jako prvním kázal skupině pěti asketů, svých dřívějších společníků, v Gazelím Parku v Isipataně (současný Sarnath) nedaleko Bénarésu.

Od tohoto dne, celých čtyřicet pět let učil muže a ženy všech vrstev: krále i sedláky, brahmany i spodinu, bankéře i žebráky, mnichy i lupiče - a nečinil mezi nimi sebemenší rozdíl. Neuznával rozdíl mezi kastami nebo sociálními skupinami a Cesta, kterou kázal, byla otevřena všem mužům i ženám, kteří mu chtěli rozumět a následovat ho.

Ve věku osmdesáti let zemřel Buddha v Kusinारे (v současném Uttar Pradeshi).

Dnes je buddhismus rozšířen na Cejlonu, v Barmě, Thajsku, Kambodži, Laosu, Vietnamu, Tibetu, Číně, Japonsku, Mongolsku, v Koreji, na Tchajwanu, v některých oblastech Indie, v Pákistánu, v Nepálu a také v bývalém Sovětském Svazu. Počet vyznavačů buddhismu ve světě přesahuje 500 miliónů lidí.

Přístup k buddhismu

Navzdory tomu, že Buddha po celý život vyučoval, nebylo jeho cílem založit nové náboženství. A i když se Buddhovo učení stalo náboženstvím, Shakyamuni byl jediným učitelem, který tvrdil, že není nikým jiným než pouhou lidskou bytostí.

Jiní Mistři, v jiných náboženstvích o sobě hlásali, že jsou Božím vtělením a že mají vnuknutí od Boha.

Buddha o sobě prohlašoval, že je jenom člověkem, a také nikdy nepředstíral, že by se mu dostalo Božího vnuknutí, nebo vnuknutí od jakékoliv jiné vnější síly.

Vše, čím byl a čeho dosáhl, připisoval pouze lidské inteligenci a lidskému úsilí.

Člověk, pouze lidská bytost, se může stát Buddhou. Muž nebo žena.

Každý má v sobě možnost stát se Buddhou, jestliže si to opravdu přeje a vyvine přiměřené úsilí.

Můžeme tedy Buddhu nazývat člověkem, skutečným člověkem, člověkem v pravém slova smyslu.

Ve své době byl tak dokonale lidský, že se na něj později v lidové víře hledělo skoro jako na kohosi nadlidského. Jednou řekl:

„Lidský úděl je údělem svrchovaným. Člověk je svým vlastním pánem. Není žádné bytosti, a není žádné moci, jež by stála nad ním, která by rozhodovala o jeho osudu a jež by ho soudila.“ Jeden slavný Buddhův výrok zní:

„Každý člověk je svým vlastním útočištěm. Kdo jiný by mu mohl být útulkem?“

Vyučoval, povzbuzoval a nabádal každého, aby se rozvíjel a pracoval na svém osvobození.

Protože člověk je schopen osvobodit se ze svého otroctví vlastním úsilím a inteligencí. Rovněž Buddha řekl: „Svou práci musíte udělat sami.“

Jestliže Buddhu nazývají Zachránce, znamená to jen, že odhalil stezku, která vede k Osvobození. Je však na nás, abychom po této stezce kráčeli. A podle téhož principu osobní odpovědnosti Buddha dával svým žákům úplnou volnost.

Tvrdil, že není žádné esoterické doktríny, že „si nic učitel neoponechal v rukávu“, jinak řečeno, že si nenechává nic pro sebe. Podle Buddhova učení, je pochybnost jednou z pěti překážek pro jasné pochopení pravdy a pro duchovní pokrok. Popravdě řečeno, pro jakýkoliv pokrok. Pochybnost není hříchem.

V buddhismu neexistuje žádné dogma, kterému by bylo nutno věřit.

Proto buddhismus, na rozdíl od většiny jiných náboženství, nezná hřích. Kořeny zla tkví jen v nevědomosti a ve falešném vidění.

A tak, pokud přetrvává pochybnost, nerozhodnost, nejistota, není žádný pokrok možný

Ale je též jisté, že musíme pochybovat, dokud nerozumíme, dokud nevidíme jasně.

Abychom mohli pokročit vpřed, je nutné se zbavit pochybností. Zároveň však nemá smysl tvrdit, že bychom neměli pochybovat, že musíme věřit.

Protože říci jen „já věřím“ neznámá, že rozumíme nebo vidíme. Nutit se věřit v něco, čemu nerozumím, může mít úspěch v politice, ale je to úplně zbytečné v oblasti duchovní. Všechna náboženství jsou založena na víře, často na víře slepé. V buddhismu je podstatné VIDĚT, ZNÁT a ROZUMĚT, a ne slepě v něco věřit.

Otázka víry zmizí v okamžiku, když sami prohlédnete. Buddha jednou řekl:

„Říkám, že rozbití iluzí, špinavostí a nečistot je záležitostí toho, kdo ví a vidí, a ne toho, kdo neví a nevidí.“

Buddhovo učení proto vyzývá, abychom prohlédli, a nikoli abychom uvěřili.

Buddhismus je výraz, který se překládá jako: „Oko Pravdy“, oko Pravdy bez prachu a bez poskvrny. To je oko Pravdy, které se otevírá.

Je psáno:

„Uviděl pravdu a povznesl se nad pochybnost. Je zbaven nejistoty.

Ve správné moudrosti vidí věci takové, jaké jsou.“ Když Buddha připomíná vlastní Osvícení, praví toto: „Zrodilo se oko, zrodilo se poznání, zrodila se moudrost, zrodilo se vědění.“

Je tedy třeba vidět prostřednictvím poznání a moudrosti, a ne věřit cestou víry.

ČTYŘI UŠLECHTILE PRAVDY

Jádro Buddhova učení je obsaženo ve čtyřech Ušlechtilých Pravdách. Tyto čtyři Ušlechtilé Pravdy uvedl v Isipataně ve svém prvním kázání, před svými prvními žáky, pěti askety. Tyto čtyři Ušlechtilé Pravdy jsou docela prosté. Jsou to:

- **Utrpení.**
- **Počátek nebo původ utrpení.**
- **Ukončení utrpení.**
- **Stežka, která vede ke konci utrpení.**

První ušlechtilá pravda / Vše je utrpení

Štěstí a utrpení jsou ve vzájemném vztahu. Život nemůže být jen štěstím nebo jen utrpením. Utrpení, o kterém hovoří Buddha, má význam širší a hlubší, nežli se běžně pod tímto slovem rozumí. Neznamená jen bolest, smutek nebo bídu. Zahrnuje více: nedokonalost a nestálost.

Jsou různé formy štěstí: rodinné štěstí, štěstí samoty, smyslové požitky, štěstí pocházející z odříkání, závislosti nebo nezávislosti... Je štěstí fyzické a duševní.

To vše je zahrnuto do pojmu „**utrpení**“, protože je to nestálé a proměnlivé.

Dříve nebo později vše končí.

I nejčistější duševní stavy, Zazen, Dhyana, osvobozené od sebemenšího stínu utrpení v obvyklém smyslu slova, jež bývají líčeny jako nejvyšší štěstí, štěstí bez příměsí; dokonce i stav Dhyana, který je zbaven všech příjemných nebo nepříjemných pocitů, který není ničím jiným než klidem a čistou pozorností - dokonce i tyto vysoké duchovní stavy náležejí k „**utrpení**“, protože jsou nestálé a podléhají proměnám.

A proto je důležité pochopit/že tyto stavy jsou utrpením, ne proto, že by v sobě obsahovaly utrpení v obvyklém významu, ale proto, že **utrpením je všechno, co je nestálé.**

Vidíme tedy, že Buddha byl realista s objektivním pohledem na svět. Můžeme tedy říci, že existují tři formy utrpení:

- utrpení, v obvyklém slova smyslu
- utrpení, jehož příčinou je změna
- utrpení založené na podmínkách

Všechny formy utrpení, jako narození, stárnutí, nemoc, smrt, svazek s nepříjemnými lidmi, závislost na nepříjemných podmínkách, odloučení od milovaných nebo přerušení příjemných podmínek, nedosahování předmětů našich tužeb, bolest, nárek, zoufalství -všechny obdobné formy fyzického a duševního utrpení jsou považovány za utrpení obyčejné.

Lehce tomu porozumíte, protože tyto formy utrpení patří k běžné zkušenosti našeho každodenního života.

Je lehké porozumět tomu, co je obyčejné utrpení, utrpení, jehož příčinou je změna.

Je však těžší porozumět utrpení jako takovému, utrpení založenému na podmínkách, utrpení, které je podmíněčným stavem. Právě toto je nejdůležitější filosofický aspekt první Ušlechtilé Pravdy.

Abychom porozuměli utrpení, jako podmíněčnému stavu, musíme porozumět tomu, co je jedinec, bytost, já. „Co jsem to já?“ Lidská bytost, jednoduše bytost. To znamená:

KOMBINACE FYZICKÝCH A MENTÁLNÍCH SIL NEBO ENERGIÍ V JEJICH NEUSTÁLÉ ZMĚNĚ.

Tyto síly nebo energie můžeme dělit do **pěti seskupení** neboli skupin. Těchto pět skupin jsou utrpením, protože jsou v neustálé změně. **Prvním, z oněch pěti seskupení, jsou prvky materiální povahy.** Materie se skládá ze čtyř známých velkých prvků:

země, to znamená pevnost,
voda tekutost,
ohně teplo,
vzduch pohyb.

Z těchto čtyř prvků je odvozeno pět materiálních smyslových orgánů. Například: schopnosti

oka,
ucha,
nosu,
jazyku,
těla.

Zároveň jsou z nich odvozeny předměty, které jim odpovídají ve vnějším světě, to znamená:

viditelné tvary,
zvuky,
vůně,
chutě,
hmatatelné věci.

Ale jsou zde také:

myšlenky,
ideje,
koncepce,
které patří do oblasti předmětů mentálních.

Všechny tyto materiální předměty, jak vnitřní, tak vnější, toto vše nazýváme seskupením materiálním.

Druhým z pěti seskupení jsou pocity.

Jedná se o pocity příjemné, nepříjemné nebo neutrální, které prožíváme při kontaktu fyzických nebo mentálních orgánů s vnějším světem.

Je jich šest druhů:

pocity, vznikající kontaktem oka s viditelnými formami,
pocity, vznikající kontaktem ucha se zvuky,
pocity, vznikající kontaktem jazyka s chutěmi, pocity,
vznikající kontaktem těla s hmatatelnými předměty, pocity,
vznikající kontaktem mentálního orgánu, což je šestá schopnost, s mentálními předměty jako jsou myšlenky neboli ideje. Mentální orgán není duch jako protiklad hmoty.

Mentální orgán je jen jedna ze schopností, stejně jako oko nebo ucho.

Proto jej můžeme kontrolovat a rozvíjet stejně jako jiné schopnosti.

Proto můžeme těchto šest schopností ukázat.

Rozdíl mezi okem a mentálním orgánem spočívá jen v tom, že oko vidí svět barev a viditelných tvarů, zatímco mentální orgán vnímá svět idejí, předmětů myšlení - myšlenky nejsou ničím jiným, než mentálními předměty.

Zdá se, že jsou všechny tyto smysly vydělené, protože nemůžeme slyšet barvy, ani vidět zvuky.

Jak je to ale s myšlenkami, s idejemi?

Jsou součástí světa, ale nemůžeme je vnímat okem, ani uchem. Jsou vnímány jinou schopností, již je orgán mentální. Tento orgán je závislý na fyzických zkušenostech ostatních schopností.

Na příklad, osoba, která se narodila slepá si může vytvořit ideje barev pouze zvukovými analogiemi nebo jinými analogiemi vnímanými jinými schopnostmi.

Myšlenky neboli ideje, které jsou součástí světa kde žijeme, jsou tedy produkovány a podmíněny počitky fyzické povahy a jsou vnímány mentálním orgánem. Třetím z oněch pěti seskupení jsou vněmy. Tak jako počitky, i vněmy jsou výsledkem kontaktů našich šesti schopností s vnějším světem.

Právě vněmy tedy umožňují rozpoznávat fyzické nebo mentální předměty.

Čtvrtým z oněch pěti seskupení jsou mentální útvary. Jedná se o dobré nebo zlé volní akty známé pod jménem karma. To je projevení vůle.

Při volním aktu jednáme prostřednictvím těla, slova a mentálního orgánu.

Projevení vůle je mentálním útvarem, mentální aktivitou. Jeho funkcí je řídit ducha ve sféře dobrých, špatných nebo neutrálních činů.

Počitky a vněmy volními akty nejsou. Nemají karmický účinek.

Karmické účinky mohou mít jen volní akty jako pozornost, chtění, rozhodnost, důvěra, soustředěnost, moudrost, energičnost, touha, odpor neboli nenávisť, nevědomost, marnivost, sobectví atd. Seskupení mentálních útvarů se skládá z padesáti dvou mentálních aktivit.

Pátým seskupením je seskupení vědomí.

Vědomí je reakcí, odpovědí, jejímž základem je některá ze šesti schopností (oko, ucho, nos, jazyk, tělo a duch). Stejně jako čítí, vnímání a projevení vůle i vědomí jako takové má šest forem vztahujících se k šesti vnitřním schopnostem a vzájemně si odpovídá s oněmi šesti druhy vnějších předmětů. Ale musíme porozumět tomu, že vědomí nic nerozpoznává. Je jen aktem pozornosti, pozornosti k přítomnosti předmětu. Když oko vstoupí do kontaktu s barvou, například s červenou, vizuální vědomí, jež se projeví není ničím jiným než upozorněním na tuto barvu. Konstatuje přítomnost určité barvy, ale nerozpoznává, že je to červená.

V tomto stádiu k rozpoznávání nedochází. Že je to barva červená rozpozná až vnímání (třetí seskupení). „Vidět“ totiž neznamená „rozpoznat“. Totéž lze poznamenat o všech ostatních formách vědomí. Jestliže dobře porozumíme tomuto, pochopíme, že neexistuje stálý, nehybný duch, který bychom mohli - oproti hmotě pojmenovat jako „já“, „duše“ nebo „ego“, a že vědomí nesmí být oproti hmotě považováno za ducha. To je nutno zdůraznit.

Vědomí není jakýmsi Já nebo Duší, která by přetrvávala a byla stálou podstatou. Co je tedy vědomí?

Je to to, co vyjadřuje, cítí, zakouší výsledky dobrých nebo špatných činů tu i onde. Vědomí se tedy rodí z podmínek. Není vzniku vědomí bez podmínek.

Vědomí je nazýváno podle podmínky, která vedla k jeho vzniku: v důsledku oka a tvarů vzniká vědomí, které se nazývá vědomí vizuální, v důsledku ucha a zvuků se rodí vědomí auditivní. Tak je tomu i u ostatních orgánů.

Na příklad určitý oheň je nazýván podle svého paliva. Jestli je to dřevo, je to oheň

dřevný, když je to sláma, je to oheň slámový. Tak je tomu i s vědomím vizuálním, vědomím auditivním a vědomím chuťovým.

Za tím vším však není nic. Jakmile je po palivu, je i po ohni. Právě tak se i vědomí, které se rodí v důsledku oka a viditelných forem objevuje pouze tehdy, jsou — li splněny podmínky přítomnosti oka, viditelné formy, světla a pozornosti.

Ale vědomí přestává, zde a nyní, jakmile podmínka zmizí, protože se tím pádem podmínka změnila.

Buddha tedy velice jasně prohlásil, že vědomí je závislé na hmotě, na počtících, na vněmech a mentálních útvarech a že nezávisle na těchto podmínkách existovat nemůže. V jedné velmi slavné odpovědi, tak Buddha řekl: „Kdyby se našel někdo, kdo by prohlásil: ukážu, že se vědomí objevuje, že odchází, mizí, ukážu jak se vědomí rodí, jak roste, rozšiřuje se a rozvíjí nezávisle na hmotě, na počítku, na vněmu a na mentálních útvarech, mluvil by o něčem, co neexistuje." To, co nazýváme „bytosť“, „jedinec“, „já“, je tedy oněch pět seskupení. Slova „bytosť“, „jedinec“, „já“, jsou jen nálepky, kterými kombinace oněch pěti seskupení označujeme. Každé z nich je nestálé a v neustálé změně. A vše, co je nestálé, je utrpením. To je opravdový význam těchto Buddhových slov: „Těchto pět vazebných seskupení je utrpením."

Nezůstávají stejná ani ve dvou po sobě jdoucích okamžicích. Je to tok okamžitých vzniků a zániků.

Je to úplně jako horská řeka, která teče daleko a teče rychle a všechno s sebou strhává.

Ani na chvíli, okamžik, sekundu, téct nepřestává. Takový je i život člověka - podobný horské řece. Svět je plynulý tok a je nestálý.

A tak každá věc mizí, podmiňujíc sledem příčin a následků objevení se věci další. Není neměnné podstaty.

Za tímto tokem není nic, co by bylo možné považovat za stálou substanci, za individualitu, nic, co bychom mohli skutečně nazvat „já“. Ale, vždyť je těchto pět fyzických i duševních seskupení vzájemně propojeno, vzájemně na sobě závislé, pracují spolu jako psycho-fyziologický stroj, a my si vytváříme ideu jakéhosi „já“. Ale tento pojem je falešný, je to „mentální deformace“. Je proto nutné jasně pochopit, že za těmito pěti seskupeními neexistuje žádná „bytosť“, žádné „já“, které by pociťovalo utrpení. Tedy:

„Existuje jen bolest, ale není žádného trpitele.“ „Jsou činy, ale není žádného činitele.“

Za oním pohybem nenalezneme žádného nehybného činitele. Není tedy správné tvrdit, že tím, co se pohybuje, je život. Pravda je taková, že život, to je pohyb jako takový. Za myšlenkou není žádný myslitel. Myslitelem je sama myšlenka.

Proto je ono karteziánské „myslím, tedy jsem“ úplně nesmyslné. Můžeme se teď zeptat, zda měl život nějaký začátek. Podle Buddha je počátek životního toku živoucích bytostí čímsi nepochopitelným.

Ten, kdo věří, že život stvořil Bůh, bude touto odpovědí překvapen. Jestli se ho však zeptáme, „kde je začátek Boha?“, odpoví bez váhání: „Bůh začátek nemá."

Buddha řekl:

„Bez pochopitelného konce je tento cyklus následností Prapůvod bludných bytostí, točících se v kruhu, uzavřených v nevědomosti a spoutaných překážkami žízně, nemožno pochopit." Buddha dále řekl:

„Ten, kdo vidí dukkhu, utrpení, vidí také zrození dukkhy, vidí také konec dukkhy a vidí také stezku, která vede ke konci dukkhy." Není tedy žádný důvod ke smutku.

Naopak, opravdový adept je nejšťastnější ze všech bytostí. Nemá obavy ani strach. Je vždy klidný a pokojný.

Ani otřesy, ani nehody ho nemohou zneklidnit. Vidí věci takové, jaké jsou. Buddha nebyl nikdy melancholický ani smutný.

Jeho současníci ho popisují jako stále usměvavého, spokojeného a soucitného.

I když život utrpení obsahuje, buddhista se kvůli tomu nemá mračit. Nemá se rozčilovat, ani být nedočkavý.

Zapotřebí je nedočkavosti a rozrušení se vyhnout, a naopak porozumět utrpení, porozumět jak přichází, jak k němu dochází, jak se jej můžeme zbavit, a trpělivě, inteligentně, energicky a rozhodně na tom pracovat.

Dva starodávné buddhistické texty velké poetické krásy jsou naplněny radostnými projevy Buddhových žáků, mužů a žen, kteří následovali jeho učení a našli tak mír a štěstí.

Král Kosala jednou při hovoru s Buddhou poznamenal, že na rozdíl od mnoha adeptů jiných náboženských systémů jsou Buddhovi vlastní žáci „veselí a nadšení, jásaví a plesající, šťastní v duševním životě, jejich smysly že jsou uspokojeny, že jsou bez obav, klidní, mírní, žijící s duchem gazelím, to znamená s lehkým srdcem“.

Král dodal, že je přesvědčen, že jsou tyto šťastné sklony důsledkem toho, že „tito Ctihodní dozajista uskutečnili plný a vysoký význam učení Nejšťastnějšího.“

Buddhismus se rozhodně staví proti melancholickému, smutnému, rozmrzelému a zasmušilému duševnímu rozpoložení, a považuje je za překážku k pochopení Pravdy.

Druhá ušlechtilá pravda / Objevení utrpení

Ona „žízeň“ (horoucí touha), vedoucí k nové a nové existenci, novému a novému dění, je vázána na vášnivou žádostivost a ustavičně nalézá nové požitky jednou tady, jindy tam, je: žízeň po ukojení smyslů, žízeň po existenci a budoucím dění, žízeň po ne-existenci (sebezničení).

Právě tato žízeň, tato touha, dychtivost, žádostivost, tato žízeň projevující se různými způsoby, právě tato žízeň je původcem všech druhů utrpení a kontinuity bytostí.

Pojem „žízeň“ v sobě obsahuje nejen touhu a lpění na smyslových rozkoších, na bohatství, moci, ale i lpění na myšlenkách, ideálech, názorech, teoriích, koncepcích, na víře.

Je snadné připustit, že se všechna neštěstí rodí z egoistické touhy. Ale jak může tato touha, tato „žízeň“, plodit novou a novou existenci, nové a nové dění, to už tak jednoduše pochopitelné není. Vůli k žití, k další existenci, k pokračování, vůli k tomu, stávat se čím dál více, materiálně a duševně, zahrnuje „**mentální projevování vůle**“. To je příčina vzniku utrpení. Buddha řekl:

„Vše, co se vzhledem ke své povaze objevuje, to vše vzhledem ke své povaze i přestává.“

Žízeň, projevování vůle, karma, ať už dobrá nebo špatná, má za následek sílu: sílu pokračovat, pokračovat v dobrém nebo špatném směru.

Dobro i zlo jsou relativní a nacházejí se v kruhu kontinuity. A tak, i když probuzený člověk koná, nehromadí karmu, protože je osvobozen od falešné představy „já“, je osvobozen od „žízně“ po kontinuitě a budoucím dění, ode všech dalších poskvrn a nečistot. Pro něj už znovuzrození neexistuje.

Karma nesmí být směřována s takzvanou „morální spravedlností“, jako by byla odměnou a trestem. Teorie karmy je teorií příčin a důsledků, akce a reakce. Vyjadřuje přirozený zákon, který nemá nic společného se spravedlností založenou na odměně a trestu.

Každý čin, který je založen na projevu vůle, má své důsledky a výsledky.

Jestliže dobrý čin plodí dobré důsledky a zlý čin zlé důsledky, není to otázkou spravedlnosti, odměny nebo trestu vycházejících od moci, která soudí povahu daného činu, ale vyplývá to ze samotné povahy činu jako takového, z přirozeného zákona. Jak však mohou důsledky určitého činu založeného na projevu vůle přetrvávat a projevovat se dokonce i v posmrtném životě? Viděli jsme, že určitá bytost není ničím jiným než kombinací fyzických a mentálních sil neboli energií. To, co nazýváme smrtí, je úplné zastavení chodu fyzického organismu.

Znamená však konec chodu organismu absolutní konec těchto sil, těchto energií? Buddhismus říká: ne.

Vůle, touha, žízeň existovat, pokračovat, stávat se, je úžasná síla, která hýbe souhrnem životů, existencí, celým světem. Je to největší síla, nejmocnější energie na světě.

Podle buddhismu nepřestává působit ani tehdy, když se zastaví chod našeho těla, což je pro nás smrtí, ale dále se projevuje v jiné formě, plodí novou existenci, kterou nazýváme znovuzrození. Přejde nám na mysl jiná otázka:

Když tedy neexistuje něco neměnného, stabilního, když není substance jako Já nebo Duše, co je potom to, co může znovu existovat po smrti?

Nežli dojdeme k životu po smrti, věnujme se tomu, co je přítomný život, jak - právě teď - pokračuje.

To, čemu říkáme život, je, jak jsme již opakovaně ukázali, kombinací oněch pěti seskupení, kombinací fyzických a mentálních energií. Ty se neustále proměňují, nezůstávají identické ani dva po sobě jdoucí okamžiky. V každém okamžiku se rodí a umírají. „Když se seskupení objeví, upadají a umírají, i vy se každým okamžikem rodíte, upadáte, umíráte.“

V důsledku toho se i během tohoto života, každým okamžikem rodíme a v každém okamžiku umíráme - a přece v existenci pokračujeme.

Jsme — li schopni porozumět tomu, že v tomto životě můžeme pokračovat v existenci, není přítom žádné trvalé substance jako Já nebo Duše, proč bychom nemohli pochopit, že samy tyto síly mohou dále působit, a přitom v nich není nějaké já, nebo duše, která by je oživovala po té, kdy se zastavil chod fyzického organismu? Když toto fyzické tělo již není schopné pokračovat v chodu, energie neumírají spolu s ním, ale nadále působí- nabývají jiné formy, kterou nazýváme jiným životem.

U dítěte jsou všechny fyzické, mentální a intelektuální vlastnosti jemné a slabé, ale obsahují v sobě potencialitu vytvořit dospělého člověka.

Fyzické a mentální energie, které tvoří to, čemu říkáme bytost, jsou samy o sobě nadány schopností nabývat novou formu, stupňovitě růst a dosahovat plné síly.

Jelikož není žádné trvalé a neměnné substance, nic se nemůže přenést ani z jedné chvíle do druhé.

Je tedy zjevné, že nic trvalého, neměnného a stálého se nemůže přenést ani z jednoho života do druhého.

Je to řada, která pokračuje bez přerušování, ale která se mění každým okamžikem.

Řada v pravém slova smyslu není nic jiného než pohyb. Je to jako plamen, který hoří v noci: není stejný, ale jiný také ne. Dítě roste, stává se šedesátiletým

člověkem.

Je zjevné, že tento člověk není totožný s dítětem, jež se narodilo před šedesáti léty, ale není to ani jiná osoba.

Tak ani člověk, který umírá zde a znovu se narodí jinde, není ani stejnou, ani jinou osobou. Je to pokračování téže řady.

Rozdíl mezi smrtí a narozením je v našem učení pouhým okamžikem: poslední okamžik myšlení v tomto životě ovlivní první okamžik myšlení toho, čemu my říkáme následující život, což není nic jiného než pokračování stejné řady.

I v tomto životě podmiňuje každický okamžik myšlení okamžik následující.

Z hlediska buddhismu není tedy otázka života po smrti velkým tajemstvím a buddhista se tímto „problémem“ nezabývá. Dokud tu je „žízeň“ po bytí a stávání se, cyklus poslušnosti pokračuje.

Nemůže skončit dříve, než je tato hybná síla, tato „žízeň“ vykořeněna, přeřata moudrostí, která uzří Skutečnost, Pravdu, Nirvánu.

Třetí ušlechtilá pravda / Ukončení utrpení

Existuje osvobození, osvobození od utrpení.

Nazývá se: Ušlechtilá Pravda o ukončení utrpení, která je více známa pod sanskritským označením „Nirvána“.

Co je to Nirvána?

Na toto téma toho bylo hodně napsáno, avšak tím se celá otázka ještě více zkomplikovala. Jediné, co je možno rozumně odpovědět je, že to nelze plně a uspokojivě vyjádřit slovy: lidská řeč je příliš chudá na to, aby vyjádřila pravou povahu absolutní Pravdy, Nejzazší Reality, kterou je Nirvána.

Je to tím, že řeč byla vytvořena člověkem a používá se pro vyjádření věcí a idejí, které zakoušejí lidské smysly a lidský duch. Ale zkušenost takřka nadlidská, jakou je zkušenost absolutní Pravdy, do této kategorie nepatří, protože se odehrává za hranicemi smyslů. Je to jako v podobenství o želvě a rybě.

Želva opustí na několik hodin moře a jde se projít po suché zemi. Když se vrací, ryba se jí ptá, jak je venku. „Venku je pevná země. Je pevná a dá se po ní chodit.“ Ryba tvrdí, že něco takového nemůže být pravda, že to nemůže existovat, že země musí být nutně tekutá, musí mít vlny stejně jako moře...

Želva může vysvětlovat libovolně dlouho, ale slova, kterých používá, ryby neznají.

Když se jedná o vyjádření Pravdy, je lidská řeč zavádějící a klamlivá. Co se týče Nirvány, vymezuje se obvykle záporně. Říká se na příklad, že to je „vyhasnutí žízně“, ono „nesložené“, „nepodmínečné“, „absence touhy“, „ukončení“, „vyhasnutí“... Znamená to zbavit se všeho podmínečného, odvrhnout všechny nečistoty.

Je to odloučenost.

Ať už je tomu jakkoli, ony čtyři prvky - pevnost, tekutost, teplo a pohyb - zde nemají místo.

Pojmy jako délka, šířka, důvtipnost nebo nevzdělanost, dobro nebo zlo, jméno nebo tvar, tu jsou dokonale odstraněny. Ani tento svět, ani onen, ani přicházet, ani odcházet, ani zůstat stát, ani smrt, ani narození,

ani předměty smyslů, nic z toho se v ní nalézat nemůže. Tak to stojí v Prajna Paramita Shingyo.

Jelikož se však Nirvána vymezuje záporně, mnozí se mylně domnívají, že je čímisi

negativním a vyjadřuje anihilaci „já“. Ale o anihilaci „já“ vůbec nejde, protože ve skutečnosti **neexistuje žádné „já“, které by bylo možno anihilovat**. Jedinou anihilaci je anihilace iluze, pocházející z falešné představy, že jakési „já“ existuje. Ve skutečnosti, není Nirvána ani negativní, ani pozitivní. Tyto pojmy jsou relativní a patří do domény duality. Avšak, Nirvána absolutní Pravda je za hranicemi duality a relativity. Shrňme: Člověk je složen ze šesti prvků: pevnost, tekutost, teplo, pohyb, prostor a vědomí. Člověk tyto prvky analyzuje a zjišťuje, že žádný není „já“ nebo „moje“.

Porozumí tomu, jak se objevuje a mizí vědomí, jak se objevují a mizí příjemné a nepříjemné nebo neutrální pocity. Na základě tohoto poznání se jeho duch odpoutá. Tehdy v sobě objevuje čistou rovnodušnost, kterou může zaměřit k dosažení jakéhokoliv vysokého duchovního stavu a ví, že se ona čistá rovnodušnost udrží po dlouhou dobu. Ale myslí si: „Jestliže zaměřím tuto čistou a světlou rovnodušnost na sféru nekonečného Prostoru a jestliže rozvinu ducha, jenž tomu odpovídá, bude to mentální výtvar.“

Jestliže zaměřím tuto čistou a světlou rovnodušnost na sféru nekonečného Vědomí, na sféru Nicoty nebo na sféru ani ne Vnímání, ani ne ne-Vnímání a rozvinu-li odpovídajícího ducha, bude to mentální výtvar.“

Proto tedy mentálně netvoří, nepřeje si kontinuitu, ani stávání se, ani anihilaci.

Jelikož mentálně netvoří, jelikož nechce kontinuitu, ani stávání se, ani anihilaci, neupíná se na tomto světě k ničemu. Jelikož k ničemu nelze, o nic se nestrachuje. Jelikož se o nic nestrachuje, je zcela upokojený. „Plamen v něm samém úplně vyhasl.“

A on to ví: „Ukončeno jest narození, prožitý jest život, učiněno jest vše, co bylo k učinění, už pro to není zapotřebí učinit nic víc.“ A teď, když zakusí příjemný, nepříjemný nebo neutrální pocit, ví, že to není stálé, že ho to nesvazuje, že to není zakoušené trpně. Ať je pocit jakýkoliv, zakouší ho, ale není k němu upoután. Ví, že se tyto pocity upokojí okamžikem, kdy se rozplyne tělo tak, jako hasne plamen lampy ve chvíli, kdy dojde knot a olej. Osoba, která je nadána tímto, je nadána i absolutní moudrostí, protože poznání, že veškeré utrpení vyhasíná, je absolutní ušlechtilou moudrostí. Osvobození takovéto osoby, založené na pravdě, je neotřesitelné. Co je nereálné, je lží. Co je reálné, je pravdou.

Osoba, jež je tímto nadána, je tedy nadána absolutní pravdou. Ušlechtilou nejvyšší Pravdou je totiž Nirvána, která je Skutečností. A teď, jaká je ona nejvyšší Pravda?

Nejvyšší Pravda je to, že ve světě není nic absolutního, vše je relativní, podmíněčné a nestálé, že není žádné neměnné absolutní substance, která by byla věčná, substance jako je Já, nebo jako je Duše, a to ani v nás, ani mimo nás. Toto je nejvyšší Pravda.

Porozumět této Pravdě, tedy vidět věci takové, jaké jsou, bez iluze nebo nevědomosti, znamená uhasit touhu, „žízeň“, je to konec utrpení, je to Nirvána.

Bylo by však nesprávné domnívat se, že je Nirvána přirozeným výsledkem uhasnutí touhy.

Nirvána není čehokoliv výsledkem. Kdyby byla výsledkem, byla by plodem určité příčiny. Byla by tedy podmíněčným produktem. Nirvána není ani příčinou, ani následkem. Je za hranicemi příčin a následků. Pravda není ani výsledkem, ani důsledkem. Jednoduše,

PRAVDA JE. NIRVÁNA JE.

Pravda není výtvořem, jakým je mystický, duchovní, mentální stav. Jediné, co můžete udělat, je takový stav vidět, a porozumět mu. Vede k němu určitá stezka. Ale Nirvána není výsledkem této stezky.

Právě tak můžete stoupat určitou stezkou k vrcholu hory, ale nemůžete říci, že hora je výsledkem, důsledkem této stezky. Můžete vidět světlo, ale ono není výsledkem vašeho vidění. Hodně lidí se ptá: „Co je po Nirváně?“

Tato otázka nemá smysl, protože Nirvána je nejzazší Pravda. Protože je nejzazší, nemůže už po ní být nic. Nirvána není po pravdě řečeno stavem, kam by se vcházelo až po smrti.

Nirvána znamená: „úplně zesnulé“, „úplně sfouknuté“, „úplně vyhaslé“.

Protože pro Buddhu není po smrti žádné nové existence. Klade se nyní další otázka: Co je s Buddhou poté, když zemře? Ta patří k nezodpovězeným otázkám.

1 když o tom Buddha mluvil, poznamenal, že žádné slovo našeho slovníku nemůže vyjádřit, co se stane s osvobozeným člověkem poté, když zemře.

A ještě další otázka, která je běžně kladena: Pokud neexistuje žádné já, kdo tedy Nirvánu uskutečňuje? Kdo tedy myslí, když neexistuje žádné já?

Porozuměli jsme tomu, že myslí sama myšlenka, že za myšlenkou není žádný myslitel.

Právě tak moudrost, uskutečňování, které se uskutečňuje. Není žádného jiného já za uskutečňováním.

Protože chápeme, že povahou věci, bytosti nebo systému je sebereprodukce a že obsahují zároveň zárodek vlastního ukončení, můžeme také porozumět tomu, že „žízeň“, touha i moudrost jsou obsaženy v utrpení, to znamená v seskupeních pěti prvků. Zárodek jejich vzniku, stejně jako zárodek jejich zániku se nachází uvnitř seskupení pěti prvků. Takový je opravdový význam Buddhova tvrzení: „V tomto jediném smyslovém těle, dlouhém dva sáhy, je zastoupen celý svět, zrození světa, konec světa i stezka, která ke konci světa vede.“

To znamená, že Čtyři Ušlechtilé Pravdy se nalézají v seskupeních pěti prvků, to jest v nás samých.

To také znamená, že není žádné vnější moci, která by působila počátek a konec utrpení.

Když je tajemství odhaleno a Pravda objevena, upokojí se i všechny síly, které s představou kontinuity horečně produkují cykly znovuzrození.

Ztrácejí schopnost vytvářet nové karmické formy, protože už není žádné iluze, žádné „žízně“, které by kontinuitu udržovaly. Ten, kdo uskutečnil Pravdu, Nirvánu, je nejšťastnější bytostí na světě.

Je osvobozen od všech „komplexů“, všech posedlostí, starostí, těžkostí a problémů, které trápí ostatní. Těší se dokonalému duševnímu zdraví. Nelituje minulosti a nezabývá se budoucností. Žije v přítomném okamžiku.

Oceňuje věci a raduje se z nich v pravém a čistém slova smyslu a nepromítá do nich sebe sama.

Je osvobozen od sobeckých tužeb, od nenávisti, neznalosti, marnivosti, pýchy, ode všeho, co překáží.

Je čistý a jemný, plný všestranné lásky, soucitu, dobroty, sympatie, porozumění a tolerance.

Pomáhá druhým tím nejčistším způsobem, protože nemyslí na sebe, nežene se za ziskem, nehromadí nic, ani duchovní majetek, protože je osvobozen od iluze já a od „žízně“ někým se stát.

Čtvrtá ušlechtilá pravda / Stezka

Čtvrtou Ušlechtilou Pravdou je Stezka, která vede k ukončení utrpení.

Je známější pod názvem „Střední Stezka“, protože se vyhýbá oběma krajnostem: jednou je honba za štěstím v okrsku smyslových rozkoší, což je „nízké, běžné, neužitečné a což činí obyčejní lidé“; druhá krajnost naopak spočívá v hledání štěstí, založeném na umrtvování podle různých forem askeze, což je „bolestivé, nedůstojné a neužitečné“.

Buddha sám si obě tyto krajnosti vyzkoušel a když poznal jejich bezúčelnost, objevil prostřednictvím vlastní zkušenosti „Střední Stezku“, která poskytuje vidění a poznání, vede ke klidu a hlubinnému Vidění, k Probuzení, k Nirváně.

Obvykle tuto Střední Stezku označujeme názvem Ušlechtilá osmičlenná Stezka, protože obsahuje osm kategorií nebo úseků: správné porozumění, správné myšlení, správná mluva, správné jednání, správné existenční prostředky, správné úsilí, správná pozornost, správné soustředění.

Více než čtyřicet pět let vyučoval Buddha tak či onak tuto Stezku. Vysvětloval ji různými způsoby; používal přitom rozdílných slov podle toho, na koho se právě obracel, podle míry zralosti svých posluchačů, nebo podle jejich schopnosti porozumět mu a následovat ho. Podstata těchto tisíců diskusí, roztroušených po celém buddhistickém písemnictví, se sice nalézá v Ušlechtilé osmičlenné Stezce, jádrem jeho Probuzení zůstává tichý sed, který nazýváme Zazen. Má-li být člověk dokonalý, měl by rovnoměrně a ve vzájemné vazbě rozvíjet dvě vlastnosti:

na jedné straně soucitění a na druhé straně **moudrost**. Soucitění obsahuje lásku, dobrotu, milosrdenství, úctu k druhým, všechny vznešené city. To je stránka afektivní

Moudrost zase znamená intelektuální stránku, vlastnosti duchovní. Je-li rozvinuta jen stránka citová a intelektuální stránka je zanedbána, staneme se hloupými dobráky.

Když naopak budeme rozvíjet jen intelektuální stránku a zanedbáme stránku citovou, hrozí nám nebezpečí, že se z nás stanou vysušení intelektuálové, kteří pro druhé nemají ani trochu citu. Dokonalost vyžaduje, aby byly obě stránky rozvíjeny společně. To je cíl buddhistické cesty, Buddhova učení. Proto je skutečný adept, chápající rozumně a moudře věci takové, jaké jsou, plný lásky a soucitu ke všem živým bytostem, nejen k lidským, ale ke všem. Protože si tato kniha neklade za cíl vyučovat buddhistickou morálku, je věnována praktickému uskutečňování Buddhova učení, věnuji v ní více místa pozici těla, čistému Zazenu, který utrpení zastavuje přímo.

Protože Zazen je samoukončení utrpení.

I kdyby totiž při Zazenu karma z hloubi ducha vyvřela, není schopna nabýt nějaké formy. A tak je Zazen od karmy osvobozen. Jelikož je osvobozen od karmy, je osvobozen od utrpení.

ČISTÝ ZAZEN

Předávání učení prostřednictvím neúčastného sedu

Jestliže buddhismus jakožto víra, filozofie chování a rituálů, došel až k nám, ačkoliv

přítom nabýval rozmanitých podob, pozice ve které Buddha Shakyamuni pod stromem Bodhi procitl, zůstala stejná, po sedm generací v Indii, sedm generací v Číně a sedm generací v Japonsku. Dogen, zakladatel Zenu v Japonsku, zemřel totiž v r. 1253.

Právě pomocí této jednoduché, originální pozice již 2500 let všichni, kteří ji cvičili, dosáhli probuzení, a tím i osvobození od utrpení. I když je pravda, že tato pozice čistého osvobození byla užívána při meditaci, relaxaci, i jako prostředek dosahování duchovních stavů, výjimečných sil, mystických zážitků..., původní Zazen, o kterém tu hovořím, zůstal čistý po dlouhou nepřerušenu řadu Patriarchů a Mistrů. Zde je jejich přesný seznam.

7 BUDDHŮ

| | |
|--------------------|--------------------------------------|
| Buddha Vipacyi | předcházející Kalpa (Alamkara-Kalpa) |
| Buddha Cikhy | |
| Buddha Vicvabhu | |
| Buddha Krakuchanda | současná Kalpa (Bhadrapa-Kalpa) |
| Buddha Kanakamuni | |
| Buddha Kacyapa | |
| Buddha Gautama | |

Od Buddha Gautama, byl zákon předán Patriarchům:

1. Mahakashyapa
2. Ananda
3. Shanavasa
4. Upagupta
5. Dhritaka
6. Micchaka
7. Vasumitra
8. Buddhanandi
9. Buddhamitra
10. Parshva
11. Punya-Yashas
12. Ashvaghosha
13. Kamipala
14. Nagarjuna
15. Kanadeva
16. Rahulata
17. Samgha-Nandi
18. Samgha-Yashas
19. Kumarata
20. Yayata
21. Vasubandhu
22. Manura
23. Haklenayashas
24. Simha
25. Vashasita
26. Puniamitra

- 27. Prajnatarā
- 28. Bodhidharma

ČÍŇŠTÍ PATRIARCHOVÉ (Tchan)

| | |
|--------------------------------------|---|
| Bodhidharma | 470-528/542 1. patriarcha Zenu Huike - EKA |
| Sengcan - SOSAN | 606 |
| Daoxin (Tao-Hsin) - DOSHIN | 580-651 |
| Hongren (Hung Jenq) - KONIN | 601 -674 |
| Huineng - ENO | 638-714 (Sokei Daishi) |
| 43 žáků | větev Rinzai |
| Tsing-Yuan-Sing-Sseu - SEIGEN GYOSHI | 660-740 |
| 5 žáků | |
| Shitou Xiqian - SEKITO KISEN | 700-790 Yeh Yuehsi Shan Weiyen - |
| YAKUSAN Igen | 745-828 |
| Yun Yen T'an Cheng - UNGAN DONJO | 782-841 |
| Tung-Shan L Chieh - TOZAN RYOKAI | 807-869 |
| 11 žáků | |
| Yun-Chu Tao Jing - UNGO DOYO | 902 |
| DOAN KANSHI | |
| RYOZAN ENKAN | |
| TAYO KYOGEN | |
| TOSHI GISEL | |
| FUYO DOKAI | 1042-1118 |
| Hung-Chih-Cheng - WANSHI SHOKAKU | 1091-1157 |
| TANKA SHIJUN | |
| CHORO SEIRYO | |
| TONDO SOKO | |
| SECHRU CHIKAN | |
| Tien-Tung Zu Ching - TENDO NYOJO | 1163-1228 |
| Eihei Dogen Kigen | žák Tendo Nyojo |
| JAPONŠTÍ PATRIARCHOVÉ | |
| Eihei Dogen Kigen | 1200-1253 1. japonský patriarcha |

5 žáků
koun EJO
5 žáků
TETSU GIKAI
4 žáci
KEIZAN SHOKIN
7 žáků
MEIHO SOTETSU
9 žáků
Shugan DOCHIN
TESSAN CHIKAKU

23 Mistrů
KOHO ZENKO
SOMON KODO SAWAKI
TAISEN MOKUDO DAIOSHO
Mnich SANDO KAISEN

Ne - Meditace

Zazen neboli původní Dhyana nemá nic společného s meditací, protože, po pravdě řečeno, k hledání nebo k chápání tu není vůbec nic.

Jedná se spíše o to zanechat a ponechat ducha v jeho přirozeném stavu, volného, bez úzkosti.

Zen znamená: Úplnost. Všechny existence.

Za znamená: posadit se.

Zazen proto znamená: přirozeně se posadit uprostřed všech věcí, klidně, uvolněně, svobodně a zklidnit naše mentální produkce, ať už jsou jakékoliv.

Zazen to je návrat do nulového bodu vědomí.

Tento nulový bod vědomí, to je čisté, původní, dokonalé vědomí, absolutní pravda za hranicemi existence a neexistence. Budeme jí říkat Bůh, Buddha, Brahma...

Právě proto, že je neuchopitelná, za hranicemi našich osobních vědomí, je nepojmenovaná, nezrozená,-bez začátku, bez konce.

Zen

Zen není ničím jiným než prováděním Zazenu. Pokud jsou jistá umění jako Budo, umění spojená s květinami, ikebana, bonsaie, malířství nebo poezie pěstovaná v duchu Zenu, stává se to cestou umění. Zazen není uměním, jak provozovat Zazen. Je to dharma klidu a štěstí, praktická realizace dokonalého probuzení. Zazen, o němž mluvím, znamená posadit se nehybně jako hora a uchopit bytnost vesmíru přímo. Můj učitel Taisen Deshimaru prohlásil: „Zazen je dospělou formou našeho života.“ Zazen není metodou, jak k něčemu dospět, ani cvičením k tomu, jak něco naplnit. Jelikož slovo „meditace“ implikuje

činnost myšlení, lze říci, že je Zazen meditací, která nemá žádný předmět. S prováděním takové bezpředmětné meditace se setkáváme u všech pěti velkých náboženství.

Zazen vyloží ve třech základních bodech: fyziologické držení těla, dýchání, stav ducha.

DRŽENÍ TĚLA

Jak se posadit při Zazenu / Jak zkřížit nohy, v sedě na polštářku

Nejlepší metoda je položit pravou nohu, chodidlem nahoru na levé stehno, a pak levou nohu, chodidlem nahoru, na pravé stehno. To je tradiční pozice „lotos“, v sanskritu „padmasana“, japonsky „kekka“.

Jestliže není možné zaujmout „kekka“, bude snazší zaujmout polopozici neboli „hanka“: levá noha položená na podlaze, chodidlem nahoru, pravá noha položená na levém stehně, chodidlem nahoru. Během Zazenu je dovoleno nohy přehodit.

Jestliže má žák potíže, je třeba použít vyššího polštářku nebo dát více polštářků na sebe.

Kolena se musí dotýkat země, což je velmi důležité pravidlo. Chceme-li toho dosáhnout, uijeme následující techniky usedání: Tělo se nakloní dopředu tak, aby se kolena opřela o zem. Polštářek se pak posune dopředu.

Tak bude páteř pěkně rovná, obloukovitě prohnutá v bederní oblasti. Má-li někdo problémy s bederní páteří, je pozice zpočátku bolestivá, ale pravidelným cvičením se bolest zmírní a zmizí; dosáhne se správného prohnutí.

Pro každého je tato pozice zpočátku velice obtížná. I já jsem měl hodně obtíží.

Ale ať je tato pozice sebolestivější, nepříjemné pocity se cvičením zmírňují.

Je-li úplně nemožné zaujmout „kekka“ nebo „hanka“, můžeme se posadit do křesla, záda se nedotýkají opěradla, nohy od kolen směřují kolmo dolů a celou plochou chodidel se dotýkají země. Ženy drží nohy u sebe, muži mírně od sebe.

Poloha těla a páteře

Velmi důležité je i správné držení trupu.

Aby se dosáhlo správného prohnutí, musí být ve správné poloze zejména třetí bederní obratel.

Je-li tento obratel ve správné poloze, je uvolněné břicho a je dosaženo stability.

Můj Mistr mě učil, že prohnutí musí být takové, abych měl pocit, že se řiť dívá na slunce.

Kolena pevně na zemi, hlava tlačena k nebi, jako bychom na temeni nesli těžký balvan; tak naší pozicí jsou země a nebe sjednoceny. Když jsme toho dosáhli, je třeba se pohupovat doleva doprava, nejprve zeširoka, poté mírně, všeho všudy sedm až osmkrát na obě strany. Tak docílíme rovnovážné pozice. Mistr Dogen ve „Fukanzazengi“ napsal:

„Musíme zajistit přímou páteř zepředu, zezadu, zprava, zleva, nos musí být ve vertikální příčné rovině procházející pupkem a ušima, ve vertikální rovině ramen.“ Brada musí být zatažena. Hlava zůstává vzpřímená. A toto je také důležité pravidlo:

Ramena přirozeně padají dolů. Břicho je úplně uvolněné.

Poloha páteře při Zazenu

Poloha páteře při Zazenu je uvedena níže v nákresu, provázeném komentářem.

Pozice číslo jedna ukazuje normální polohu páteře při Zazenu z bočního pohledu. V konkrétní situaci se může více či méně odlišovat v závislosti na morfologii a napětí svalů a vazů. Ale, obecně vzato, musí páteř tvořit harmonickou a bezbolestnou křivku. Je třeba přiznat, že k tomu často dochází až po obtížném adaptačním období

První chybou, které se začátečníci dopouštějí, je pozice číslo dvě. Ztuhlá, bolestivá kolena nejsou na zemi, pánev se nenaklání mírně dopředu, páteř ztuhla ve vertikální poloze a má tendenci se prohnut dozadu.

I celý trup přepadává dozadu a meditující se boří do polštářku. Zoufale se snaží narovnat a všude cítí bolest. Hlavu a ramena nakonec prudce nakloní dopředu v úsilí udržet tak nestálou rovnováhu. Vše je otázkou sedu: je tu nesprávná poloha kolen, polštářek je moc tenký nebo jsou hýždě příliš vzadu.

V pozici číslo tři, dosáhl adept rovnovážného sedu za tu cenu, že zdeformoval spojení mezi pátým bederním obratlem a křížovou kostí. Celá zadní část poslední meziobratlové ploténky je uskrípnutá, bolest je bodavá, jako rána dýkou. Pozor na ischias.

Tato pozice je častá u žen; jsou laxnější než muži. Sed vypadá na první pohled správně, ale páteř není v rovnováze, nedochází k protažení směrem k nebi.

Tuto polohu také často zaujmou lidé, kteří postupují silově: „Musí to přece přijít.“

Je to sice hrdinský přístup k Zazenu, ale lépe je trpělivě vyčkat, až se páteř sama zpružní.

Pozice číslo čtyři je nejčastější: je to hyperlordóza, kterou se páteř ocitá v převislé poloze, a to tak, že se pokoušíme „narovnat“ stažením bederních svalů.

Tah směrem k nebi je obtížný až nemožný, a i když to tak nevypadá, sed není stabilní.

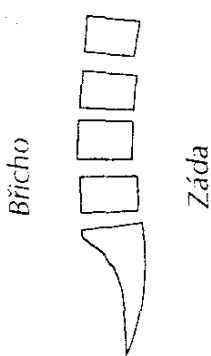
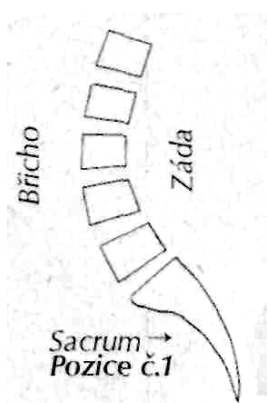
Rozložení sil v základním trojúhelníku tvořeném koleny a dolní částí hýždě není rovnoměrné. Kolena nesou maximum váhy.

Situaci pak zachraňují bederní svaly, ty se ale rychle unaví a zahltí se kyselinou mléčnou.

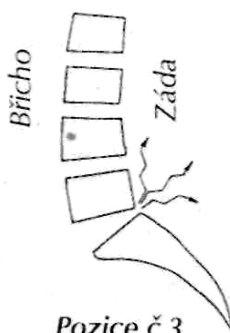
Odtud pochází vysílení, z kterého neprávem viníme Zazen. Tento náskres vysvětluje jev, často popisovaný jako „fenomén napjatého luku“.

Ze všech těchto vysvětlujících poznámek (které jsou nutně stručné, protože porozumět lze jen vlastním cvičením) je třeba vyvodit závěr: pozice Zazen je založena především na rovnováze

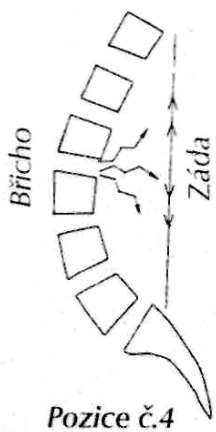
artikulací mezi obratli.



Pozice č.2



Pozice č.3



Pozice č.4

Je marné snažit se narovnávat páteř napínáním svalů, jestliže předtím nedošlo k rovnováze na úrovni meziobratlových artikulací. Proto zdůrazňujeme potřebu začít **pomalým** nakláněním pánve dopředu, pociťovat a uvědomovat si tři opěrné body - obě kolena na zemi a perineum (hráz) na polštářku. Neohýbat bederní páteř násilím, nechat ji uvolnit a vyčkat, až reflex pro ploténkovou rovnováhu zabezpečí vyrovnání a vyvážení celé páteře.

Tak, a jedině tak bude poloha - abychom použili přirovnání Mistra Deshimaru - „jako jedle, kterou nikdo nevyvrátí“.

Poloha rukou

Levá ruka s dlaní vzhůru, leží na dlani pravé ruky, konečky palců se lehce dotýkají, držíme je vodorovně, nesmějí se ani zvedat nahoru (což poukazuje na zvýšené mentální napětí), ani padat dolů (což naznačuje ospalého ducha).

V tradici Soto Zen, „hokkai jyojin“, Bodhidharma a Mistr Dogen praktikovali tímto způsobem.

Útvar vytvořený palci a dlaněmi tvarem připomíná dvě slepená vejce.

Ruce se musí dotýkat břicha. Držení těla podmiňuje stav ducha a naopak. Zvednutí pěsti vyvolává násilí ducha, pokleknutí vede ducha k uctívání; stejně je tomu i s polohou Zazen, která podněcuje ducha k meditaci. Lokty nesmějí být přitisknuty k trupu, paže jsou svěšeny přirozeně dolů.

Pozice úst a jazyka

Ústa jsou vždy zavřená, rty se nekřečovitě dotýkají, zuby se dotýkají, koutky úst jsou lehce povytaženy. Jazyk se dotýká patra, tváře nesmějí být nafouknuté.

Pozice očí

Oči jsou otevřené, abychom se vyhnuli spánku, pohled směřuje přirozeně asi jeden metr před polštářek. Nedíváme se doprava, ani doleva, pohled musí být nehybný. Neobíráme se předměty, které jsou v zorném poli, pohled musí být odpoután ode všech předmětů.

Shrnutí

Shrňme: sedáme na polštářek, zkřížíme nohy - kolena na zemi, páteř rovnáš prohnutím v lumbální části, brada zasunutá, ruce správně položené, ústa zavřená, pohled metr před sebe, ramena přirozeně svěšená. Toto vše velmi energicky, s duchem, který je jako „lev“, připravený ke skoku.

DÝCHÁNÍ

Obyčejně nevysvětluji metodu dýchání, pokud se nepřesvědčím, že pozice je již přiměřenou dobu správná.

Z předčasného poučení by mohly vzejít dvě nevýhody:

-první: když není pozice dobrá, je nemožné dosáhnout správného dýchání

-druhá: soustředění na dýchání by rozptylovalo pozornost, kterou žák potřebuje věnovat pěti základním bodům správné polohy těla.

Zenové dýchání není srovnatelné s dýcháním při józe, které se spíše snaží dosáhnout zvláštních fyziologických a psychologických účinků. Zenové dýchání se především snaží dosáhnout pomalého, mocného a přirozeného rytmu. Dýchání je totiž pro člověka základní funkcí.

Je možné žít dlouho bez jídla, je nemožné žít bez dýchání, ani několik minut.

Při normálním dýchání můžeme žít dlouho, těšit se dobrému zdraví a mít vyrovnaného ducha.

Nenormální dýchání vede naopak ke slabosti, nemoci, nestabilitě ducha, a dokonce i ke smrti.

Duch a tělo jsou spjaty, jsou do té míry jednotné, že má dýchání na ducha překvapující účinek: hluboké, pomalé, klidné, silné dýchání odstraňuje mentální komplikace, duch se stává čistým, jasným jako nebe bez mráčku, je zářivý a klidný jako měsíc v úplňku. Tak je možné dosáhnout „Mushin“ - ne-mentálna, dosáhnout „ku“ -prázdnosti.

„Mushin“ je duch bez cíle, bez aktivity, bez vnímání ani nevnímání, duch dokonale bdělý.

Popíšu nyní metodu dýchání pravého Zenu. Kladu přitom důraz především na to, že musí být přirozené, nikdy násilné, nikdy umělé, stále stejné, jak při Zazenu, tak při všech jiných životních aktivitách.

NÁDECH:

Energický, hluboký, přirozený a vědomý.

Nikdy však nepočítat doby.

VÝDECH:

Pomalý, hluboký, silný. Vzduch je pomalu vypouštěn ven, zatímco síla výdechu vehementně sestoupila do břicha. Můžeme to přirovnat k bučení krávy, nebo také k výdechu dítěte, které křičí, hned jak se narodí.

Rychlý a krátký nádech, pomalý a silný výdech, jsou známkami síly a energie, vitality; jsou charakteristické pro dítě nebo pro krávu. Naproti tomu neúplné, povrchové, krátké dýchání jsou známkami slabosti nebo depresivních stavů.

Sledujte člověka v agónii, lapá po vzduchu krátkými přerušovanými vdechy a nevydechuje.

Pozorujte také osobu, která štká nebo má strach: má zablokovaný výdech.

Tuto metodu Zenového dýchání nazýváme „uni shu“: „un“, to je sanskritské „om“, tato hluboká a mocná slabika je „bija“ — to znamená „semeno“.

Doprovází vzývání velkého množství božstev. Ještě esoteričtěji řečeno — chce vyvolat představu o reálné podstatě pravdy, z níž vzešly všechny energie.

„Shu“ je praktikování Zazenu, „un“ je také bučení krávy. Obyčejný člověk při nádechu naplní plíce jen do poloviny, v horní části plic vzduch zůstává stát. Při Zazenu je nádech hluboký a horní část plic je řádně provzdušněna.

Obyčejný člověk dýchá průměrně patnáctkrát za minutu, nemocný za stejnou dobu

dvacet až třicetkrát; ale cvičením Zazenu a jeho dýchání, se stává běžnou dechovou frekvencí pět až devět vdechů za minutu a může to být ještě méně:

Mistr Deshimaru dýchal ke konci seshinu jen jedenkrát za minutu, a jeho rekord, zaznamenaný jedním z jeho přátel, byl jeden vdech za tři minuty...

Psalmodie Maka Hannya Haramita Shingyo mají blahodárné účinky ne díky zvukům, ale délkou a hloubkou dýchání. Je-li dýchání správné, všechno v životě je najednou jednoduché. Pro ilustraci uvedu vyprávění o důležitosti dýchání. Mnich Zenu cestoval po moři, když tu nastala hrozná bouře: každý myslel s hrůzou na smrt. Mnich si řekl:

„Mám-li teď zemřít, chci zemřít v Zazenu". Usedl do pozice. Lod' se potopila. Mnich se hluboko ponořil. Ale nízká frekvence dýchání mu umožnila vyplout na hladinu. Zde se zachytil plujícího prkna, a to ho vyplavilo na břeh. Všichni ostatní se utopili, všichni, kteří toužili žít. On sám přežil, protože tuto touhu zavrhl.

UČENÍ MISTRA TAISENA DESHIMARY

O dýchání

Při výdechu se uklidňujeme, můžeme přetnout „inneny", vnitřní řetězce vzájemné propojenosti příčin a následků. Co je to vnitřek? Co je vnějšek? Vnitřek, to jsou smyslové orgány, „gen ni bi ze shin i". Vnějšek, to jsou barvy, zvuky, vůně, „shiki sho ko mi". Šesti smyslovými orgány přijímáme barvy, zvuky, vůně. Zazenem a cvičením dlouhého výdechu v každodenním životě můžeme utnout oněch šest smyslových orgánů a šestero předmětů vnímání.

Soustředíme-li se vždy na výdech, objeví se nám postupně pod pupkem vyklenutí, na úrovni „kikai tandenu", kde se vytváří obrovská síla, stejně jako v pase na úrovni ledvin.

Proto se vždy nadechnete krátce a vydechujete dlouho, pomalu, prodlouženě.

Objeví-li se myšlenky, nesledujte je. Taková je Cesta.

Když se zachytíme myšlenek, zrodí se iluze a pak chyby a hříchy. Jedna sůtra píše: „bonno - iluze, přicházejí z vnějška". Když pocítujeme tělem, když něco vidíme, nebo slyšíme, tyto vněmy prostřednictvím autonomních nervů směřují k hypothalamu, pak

k thalamu a k neo-cortexu.

V tom okamžiku se objevuje vědomí. Myslíme, představujeme si.

Díváme-li se například na květinu, je to „ju". Květina se nám zdá krásná, je to „so". Rozhodneme se ji utrhnout, je to „gyo".

V neo-cortexu se rodí myšlenky.

Bonno přicházejí vždy zvnějšku a myšlenky ne vždy z mozku. Přes smyslové orgány, vstupuje v činnost hypothalamus: myslíme. Příliš mnoho myšlenek vede ke snu, který se rodí z množství vzpomínek nahromaděných v neuronech. Naše dýchání nemůže být harmonické, jestliže máme v mozku příliš mnoho iluzí. Dlouhé, pomalé a prodloužené dýchání nám připadá obtížné, dokud si na ně nezvykneme. Velice důležité je opakování a návyk.

Soustředíme-li se na výdech, můžeme vše odseknout a myšlenky pak přetrvávat nemohou.

Jestliže jsme pochopili dýchání a jsme ve správné pozici, v okamžiku, kdy se nádech — výdech rozplyne, můžeme uchopit opravdovou tvář věcí, dívat se na život a na smrt a dosáhnout opravdového Zenu.

Stáváme se „ku“. To je rostlina Cesty.

Opravdová tvář dýchání je „ku“, protože nádechem (+) a výdechem (-) se plíce stávají „ku“. Buddhův žák se zeptal :

„Soustředíme-li se na dech, můžeme tím dosáhnout Cesty?“ Buddha odpověděl:

„Naše vědomí rozumí dechu, ale dech nemůže rozumět našemu vědomí.“

Dýchání nemůže znát ducha lidí.

Jestliže se vědomě soustředíme na výdech, patří to do sféry vědomí a v tom případě je nutná vůle.

Naproti tomu, když je při Zazenu výdech dlouhý a hluboký nevědomě, můžeme se stát opravdu klidnými. Dýchání má být nepostřehnutelné.

Jestliže takové je, myšlenky zmizí, tělo a duch se ocitají v souladu a objeví se moudrost.

Tehdy můžeme opravdu pozorovat všechny věci. Moudrost pochází z dlouhého výdechu.

V šermu nebo v lukostřelbě se útočí na konci dlouhého výdechu. Cílíme pak přesněji.

Při Zazenu se soustředíte na výdech, jinak se objeví myšlenky.

Dlouhým výdechem tělo sílí a nemoci ustupují.

Správnou pozicí a dlouhým výdechem se vaše vědomí může stát

„hishiryo“ a rozvíjí se moudrost.

Není potřeba myslet.

Intuice, myšlenky, tvořivost přicházejí automaticky. Chtít kontrolovat ducha prostřednictvím ducha, to je jako chtít hasit oheň ohněm. Oheň se pouze stupňuje.

Na hašení ohně je lépe použít vodu.

K odstranění smutku, utrpení, starostí je právě tak lepší soustředit se na výdech. Zklidníme se.

Je však třeba dosáhnout velice dlouhého výdechu, bez přestávky před nádechem.

Navíc, chceme-li dýchat pomalu, musíme dýchat lechce, neznatelně, hluboce.

Soustředíme-li se na tento způsob dýchání, náš mozek se osvěží, oběh krve se obnoví, aktivuje se výměna plynu v plicích, přestaneme kašlat.

Pomalé dýchání „jyomakoketsu“ způsobuje rychlejší proudění krve v cévách; krev proudí prudce, až do mozku a k srdci. Jaká je největší slast našeho života? Uklidnit našeho ducha.

Když je náš duch pokojný, neznáme utrpení, starosti, vztek, žárlivost ani strach.

Pro uklidnění ducha je nejlepší metodou Zazen, nejlepší z nejlepších.

Soustředíme-li se na dlouhý, lehký, hluboký výdech, můžeme svého ducha proměnit. Dýcháním se zklidňuje.

Jednou Buddha Shakyamuni v dojo jménem „jijuyu jikko doku“ uprostřed Indie takto promluvil ke svým žákům: „Moji drazí žáci, prosím vás, soustředte se při dýchání na výdech. Tak se vaše tělo neunaví a vaše oči nebudou ničím postiženy. Život budete moci prožít v radosti způsobem, který uznáte za dobrý. Pocítíte, že nejste ovlivněni marnými slastmi, budete moci získat velké plody, velké zásluhy, vysoké úřady, a vaše samadhi postoupí velice kupředu.

A nakonec budete moci dosáhnout soucítění, odseknete všechny iluze a vstoupíte do satori.“

Zazen

Při zazenu je nádech přirozený, nenásilný, pak dochází k výdechu. Podstatné je, aby počátek výdechu odpovídal uvolnění těla a ducha. Tvář se uvolní, ramena volně klesají dolů, hrudník, břicho se uvolní. Zatímco hlava se snaží nadzvednout nebe, pohyb uvolnění sestupuje tělem a pomalu směřuje k zemi.

Ve vzpřímené pozici, například v kin hinu, může tento pocit sestoupit až do nohy, do lýtek, až k chodidlům. Tak se subjektivní pocit dýchání může šířit tělem: do pánve při zazenu, až k patám při kin hinu.

| když je popsán pocit subjektivní, jsou jeho účinky skutečné a lehce ověřitelné: například - v rovině těla - se zvyšuje stabilita postoje; -v rovine mentální- dochází k rozplétání všech tenzí a obav a rozvíjí se důvěra.

Koan

Staré texty někdy popisovaly existenci bránice pozorované na mrtvolách, ale neexistovala možnost sledovat fyziologii tohoto svalu na živém člověku.

A tak se mistři opírali o své pocity, o vlastní prožitek dýchání, a snažili se na jejich základě popsat to, co podle jejich názoru souvisí s pohybem bránice při výdechu, t.j. pohyb směrem dolů. Při zazenu se tedy výdech přirozeně a nenásilně uvolňuje směrem dolů.

Když je výdech dlouhý, tonus dolní části břicha se zvyšuje, pod pupkem se tvoří malé vydutí, které naproti tomu odpovídá pocitu velice intenzivnímu.

Výdech tak živí kikai tanden (energetický vitální střed těla) odkud se ki, energie, může rovnoměrně šířit do celého těla.

Chod našeho těla nám někdy může připadat velmi složitý. Naučit se dešifrovat některá jeho tajemství pro nás může být užitečné.

Ale z praktického hlediska na věci příliš nemění to, zda je člověk učený nebo neznalý, geniální nebo idiot.

Znalost pouze intelektuální tu může být sice po určitou dobu k užítku, ale nakonec se ukáže jako neúčinná.

A tak, i kdyby se vám zdálo, že je vaše bránice zablokovaná, tvrdá, bolestivá, unavená ..., i když ji ve výše uvedeném popisu nepoznáváte, je zbytečné se tím trápit.

Důvěřujte cvičení, zdokonalujte se pomalu a přijímejte rady, jak to provést lépe, také od druhých (zvláště při zazenu) a tak se nevědomky, přirozeně, automaticky srovná vše, i bránice. Hodně odvahy.

TAJEMSTVÍ BRÁNICE

Buddha říkal: „Nechtě cestovat dech až k chodidlům“, nebo ještě: „vydechujte patami“.

Sensei prohlašoval: „Při zazenu se výdech stává lehkým, hlubokým, bránice klesá, tlačí směrem dolů na vnitřní orgány a lehké vydutí pod pupkem“.

Z hlediska čistě vědeckého to jsou dva nesmysly: paty nejsou součástí dýchacího mechanismu, bránice při výdechu neklesá. Máme tedy toto učení zavrhnout jako chybné, nebo se jedná o opravdový koan, který vychází z moudrosti těla a hlubokého prožitku zazenu a dýchání, vlastního těmto dvěma velkým mistrům, jakž i mnoha dalším?

Vědecký a fyziologický pohled



Bránice je upnuta na vnitřní stranu dolních žebér a na první bederní obratel (pohled 3/4 pravý-přední)

Jak to funguje?

Dýchání je záležitostí komplexní tělesné mechaniky, zahrnující prů-dušky, plíce, hrudní koš, žebra, obratle, svaly, atd. Je to velký dýchací sval. Klene se jako kupole mezi dutinou hrudní, kde jsou uloženy plíce a srdce, a dutinou břišní, kde jsou břišní orgány. Upnuta je především k dolním žebřům a k bederním obratlům.

Pohyby bránice

NÁDECH

Bránice se stahuje a zkracuje, kupole klesá, objem hrudního koše se zvětšuje a dutina hrudní se rozšiřuje. Břišní orgány jsou lehce tlačeny směrem dolů. Tato rozšíření hrudního objemu se přenáší na plíce, které k bránici přiléhají. Vzniká tak podtlak a nasávání venkovního vzduchu do plic - to je nádech.

VÝDECH

Při klidném výdechu se bránice uvolní, plíce se vyprazdňují, kupole bránice se znova prohloubí, jako když skládáme deštník. Při násilném výdechu se bránice ještě více zvedne a stlačuje plíce, a ty se ještě více vyprázdní, svalová vlákna mají roztažená. Kontrolu a prodlužování výdechu řídí bránice, zpomalováním svého pohybu vzhůru.

CO VŠE SOUVISÍ S BRÁNICÍ

Obecně lze říci, že všechny disharmonické rysy postoje, ať už jde o držení těla nebo o jeho pohyb (topornost), jsou překážkami pro harmonický pohyb bránice. Mezi přímými příčinami můžeme uvést bloky v bederní páteři, nebo ztuhlost hrudníku. Příčinami působícími „na dálku“ jsou například obtíže v oblasti krční nebo pánevní. Retrakce vnitřních vazů je jednou z hlavních příčin snížené pohyblivosti bránice. Je to souvislý systém vazů procházejících od záhlaví a krčních obratlů k hrudní kosti a bránici, končící na lumbálních obratlích. Zkrácení těchto vazů vede k těžce korigovatelným změnám statiky, neboť dochází ke ztuhnutí. Příkladem může být vystrčení hlavy dopředu provázené nadměrným prohnutím krční páteře, kterým má být pozice dosaženo; nebo větší lumbální lordóza. Klesání bránice je pak omezené.

ZAŽÍVACÍ FUNKCE

Bránice podporuje a usnadňuje zažívání. Jícen prochází bránicí, a ta jeho funkci



Bránice pohled zezdola

stimuluje. Retrakce bránice vede ke stlačení jícnu a narušuje zažívání.

V ENERGETICKÉ ROVINĚ

Dobrý chod bránice má zásadní význam pro správný oběh energií mezi horní a dolní částí těla.

Vidíme, že poruchy, vázané na změny v činnosti bránice mohou být skutečně četné.

V případě nedostatečné činnosti bránice nebo její ztrnulosti, se dýchací mechanismus orientuje na žeberní a kličkové dýchání. Na úrovni krku a ramen se vytvářejí bolestivé bloky, pozorujeme celkově nesprávné držení těla, narůstá mechanická zátěž, jakož i poruchy v oběhu energií.



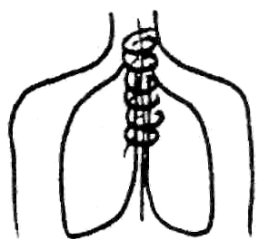
Prožitek dýchání

Nebudeme tu znovu opakovat, že pro dobré dýchání má zásadní význam stabilní, harmonicky vyvážená poloha těla.

OBRAZ BYSTRINY

Pro začátečníka v zazenu se dýchání podobá horské bystřině, která si často těžce razí cestu skálami a různými překážkami, které symbolizují bloky v našem těle a v naší pozici.

Postupně si však řeka vytváří koryto, překážky mizí, bloky se uvolní, dýchání se může uklidnit, prohloubit a přirozeně plynout.



„Opravdový duch se objeví, teprve když duch na ničem neulpívá.“

POZNÁMKY O SATORI

Osvícení vyplyne z cvičení.

Cvičení samo o sobě je dokonalým osvícením.

V buddhistické dharmě cvičení a osvícení jedno jsou.

Většina lidí se domnívá, že osvícení přichází po cvičení, ale to je omyl. Shakyamuni řekl:

„Všichni smysloví tvorové bez rozdílu mají Buddhovu povahu, tráva, stromy, země, vše dospívá k osvícení“.

Jsme všichni rozeními Buddhy a stále se pohybujeme ve světě osvícení.

Cvičit znamená: uskutečňovat Buddhu, tzn. že je cvičení založené na osvícení.

Mistr Dogen říkal, že cvičení nemá začátek ani konec a že osvícení nemůže existovat vně cvičení.

Činnost sama o sobě (cvičení) je opravdová osvícená pravda, působení Zazenu je uskutečňováním dharmy, pravé formy bytí. Tímtéž způsobem uskutečňujeme i všeobecné osvícení.

**„Osvícení je přítomno v každém;
nemůže se však projevit bez cvičení
a nelze si ho povšimnout, pokud není realizováno.“**

Při cvičení musíme myslet tělem.

Zen rozvíjí a utváří nejvyšší dimenzi vědomí založenou na tom, co je

ne-*duch* (*mushin*)

ne-*myšlenka* (*hishiryō*)

ne-*ulpívání* (*mushotoku*)

které prostupují všemi činnostmi každodenního života.

To je Zen.

Zen bere každý okamžik takový, jaký je, dovede na povrch a osvítlí pravou podobu všech věcí.

ZAZEN A POZICE DUCHA

Šest *dharm* Zazenu:

1 - NEMYSLET

2 - NEKONCIPOVAT

3 - NEPŘEMÝŠLET

4 - NEMEDITOVAT

5 - NEANALYZOVAT

6 - PONECHAT DUCHA „TAKOVÝM, JAKÝ JE“

V PŘIROZENÉM STAVU

1 - **NEMYSLET** souvisí s minulostí.

Jde o to, aby náš duch nebyl ve stavu přemýšlení, přežvykování minulosti, aby se nezabýval myšlenkami souvisejícími s minulostí.

2 - **NEKONCIPOVAT** souvisí s budoucností.

Jde o to, aby náš duch se neobíral budoucností a nepokoušel se předpovídat a směřovat k něčemu, co tu ještě není.

3 - **NEPŘEMÝŠLET** znamená, že v daném okamžiku se nesnažíme cokoli dělat.

Cvičení Zazenu se nezakládá na meditaci o nějakém božstvu, ani na umělém vytváření určitých stavů mysli, ale spočívá v tom, že je duch ponechán v klidu, ve svém přirozeném stavu.

4 - **NEMEDITOVAT** znamená nerozvíjet meditaci vytvářenou myslí. Nepokoušejte se o nic jiného, než aby byl váš duch klidný, jasný, prázdný - bez jakékoliv vnášené meditace.

5 - **NEANALYZOVAT** nám dává na srozuměnou, že nemáme soudit, pozorovat ducha a ptát se, zda je to takto dobré, nebo zda by to bylo jinak lepší.

6 - **NECHTE DUCHA „TAKOVÉHO, JAKÝ JE“ V JEHO PŘIROZENÉM STAVU**

Za hranicemi všech manipulací, které by byly v přítomnosti možné: záměr meditoval, zpytování, soudy, za hranicemi všech těchto mentálních výtvorů, ponecháváme ducha „takového, jaký je“, v klidu, v jeho přirozeném stavu.

Přirozený duch

...„Nesmím přemýšlet o minulosti.
Nesmím koncipovat budoucnost.
Nesmím nic vytvářet.
Nesmím se pokoušet meditovat.
Nesmím posuzovat myšlenky.
Musím nechat ducha takového, jaký je..."

To si při Zazenu opakovat nesmíme!

Zvláště při Zazenu ne!

Nejprve je třeba porozumět těmto šesti dharmám a teprve potom ponechat při Zazenu ducha ve stavu přirozeném, bezelstně, bez rozptylování, „takového, jaký je“.

ZAZEN JE ODPOČINEK!

Duch v klidu

Když ponecháváme ducha v klidu, stává se, že se vynoří myšlenky.
Ale my je nesledujeme.

Cvičení spočívá v tom, že necháme myšlenky plynout. Nesmíme ale upadnout do stavu, ve kterém bychom nerozeznali povahu ducha a ve kterém bychom nebyli jasnozřiví.

Nesmíme upadnout do otupělosti, do stavu, kdy náš duch je temný a neprůhledný.

Zachováváme si jasnozřivost a postupně zjišťujeme, o co jde:

-zejména je třeba, aby byl duch bezelstný, aby byl prost mentálních výtvorů, prost útisku.

Napětí a křečovitost, které svému duchu vnucujeme, není nic jiného než útisk a překážka.

-na druhé straně se náš duch nesmí rozptylovat, to znamená, že musí být jasný, bezelstný.

Když se duch příliš uvolní, nastane okamžik, kdy už není ani jasný, ani jasnozřivý.

Rovnováha

Správná praxe spočívá v rovnováze mezi úsilím a rozptylováním.

Je-li duch ve vytvořeném stavu, je ho nutno uvolnit.

To je stav „sanran“ (rozptýlení).

Je-li příliš uvolněn, upadá do roztržitosti a bloudí, sní a sleduje své myšlenky.

Je to stav „kontin“ (snění- ospalost).

Správná pozice je mezi těmito dvěma krajnostmi.

Nejlepší je soustředit se na dýchání.
Pokud je dýchání správné, všechno v životě začne být snadné.
Tělo a duch jsou propojeny; hluboké, klidné, pomalé, silné dýchání odstraní komplikace mysli:
„Duch bude čistý jako nebe bez mráčků.“

**„KDYŽ DUCH NA NIČEM NELPÍ,
OBJEVUJE SE OPRAVDVÝ DUCH.“**

Diamantová sútra

NECHTE PLYNOUT...

Stejně jako správné dýchání může vyplynout jedině ze správné pozice, tak se i stav ducha odvíjí od přirozené, hluboké koncentrace na pozici a dýchání.

Při Zazenu se obrazy, myšlenky, mentální výtvořiny vynořují z nevědomí, procházejí jako stíny před zrcadlem a přirozeně mizí. Když se nezabýváme vlastními myšlenkami, objevuje se prvotní, všeobecné vědomí.

Naplní nás všeobecné vědomí, neboli duch svatý, aniž bychom usilovali o uchopení pravdy, nebo se zbavovali iluzí. Praktikování pravého Zazenu nám umožní pochopit, že všechny myšlenky jsou jen prázdné obsahy bez jakékoli reálné substance a že přicházejí a odcházejí.

Tak si uvědomíme, že existuje původní intuitivní vědomí, radikálně odlišné od obvyklého vědomí našeho já.

Při udržování správné pozice a při cvičení hlubokého a klidného dýchání můžeme zakusit skutečnost života prostupujícího celý vesmír.

NORMÁLNÍ STAV A ZEN

Zen je často považován za speciální tajemnou praktiku, vně každodenního života. To je úplně chybný, nesprávný názor.

Zen není nic jiného nežli návrat k normálnímu původnímu stavu těla a ducha lidské bytosti.

Nenormální je spíše naše společnost a život, který vedeme ...: přílišná rivalita, stres, honba za uznáním, za bohatstvím, za mocí, atd... Většina lidí je omezena svými představami, tím, co vědí a tím, o čem se domnívají, že to vědí.

Zen se naproti tomu na nic neváže; je otevřený všemu a všechno přijímá: štěstí a neštěstí, život a smrt, jevy a prázdnotu. Nakonec obsahuje a přesahuje všechny protiklady. Pokud cvičíte Zazen, můžete opravdu dosáhnout pravého štěstí, klidu a skutečné svobody ducha.

„Bůh, Buddha, základní kosmická moc, to je normální stav.“

VYTVÁŘEJME ČÍM DÁL TÍM HLUBŠÍ ÚCTU K VELKÉ SYMFONII SVĚTA

ZÁVĚR

Člověk a XXI. století

Západ ve své historii vytvořil velké ideály svobody a demokracie. Zlepšil, obecně vzato, kvalitu života, a rozvojem vědy a techniky otevřel cestu k objektivnějšímu porozumění jevům. Ale toto vše je v nebezpečí, je to ohrožené nepřiměřeným rozvojem materiální stránky naší civilizace.

Tomuto vývoji vděčíme za intelektuální znalosti a vědeckou kulturu, ale i za odtrženost od životně důležitých vněmů. Tak se stalo, že se původní vědomí, které spočívá v pocitu, že žijeme jako součást vesmíru, oslabilo do té míry, že se člověk stal v mnohém méně citlivý ke svému okolí než libovolný jiný žijící tvor. Má-li západ najít novou sílu, je nutné, aby se objektivní, vědecké pohledy na vesmír na jedné straně, a naše přímé subjektivní vnímání na straně druhé, spojily do jediného celku.

Náš svět není vytvořen jen z materiálních prvků a není také jen subjektivní.

Je třeba přihlížet ke skutečnosti, že spiritualita existuje, stejně jako existuje objektivní svět.

V tom tkví skutečný problém: víra je subjektivní, věda objektivní. Ale tyto dva aspekty nelze oddělit, jsou jako rub a líc stejného listu papíru.

Jevy jsou základem všeobecné reality. Jsou její krví, jejím tělem, jejími nervy.

Věda a výtvořiny lidí, které jsou součástí světa jevů, by se měly stát výrazem této reality.

Naopak, náboženství by mělo používat moderní formy myšlení: politické, ekonomické, umělecké..., protože ony dávají jevům našeho života určitý tvar.

Ale náboženství je musí vést k nejvyššímu stupni civilizace. Musí uchopovat, nalézat jednotu vesmíru za hranicemi těchto jevů, a dovést nás k dosažení opravdového, čistého a původního bodu lidské existence. „Změna začíná vždy jedincem.

Musíme poznat sami sebe, protože porozumět sobě, znamená porozumět vesmíru.

Mikrokosmos a makrokosmos jedno jsou.

Pokud člověk postoupí o krok kupředu, posouvá o krok kupředu i vědomí světa.

Lidé by měli opustit ego, rivalitu, boj, touhu po moci a spojit se s celým lidstvem. To je opravdový úspěch."

MAHA PRAJNA PARAMITA HRIDAYA SUTRA

Om Namo Bhagavatyai Aryaprajnaparamitayai

Aryavalokitesvaro bodhisatvo gambhiram pajnaparamitacaryam caramano vyavalokayati srna : panca skandhas tamsca svabhavasunyan pasyatisma. Iha Sariputra rupam sunyata sunyataiva rupam; ru-pan na prithak sunyata sunyataya na prithag rupam; yad rupam sa sunyata ya sunyata tad rupam evam eva dedana samjna samskara vijnanam. Iha Sariputra sarva-dharmah sunyata-lakshana anutpahna aniruddha amala a vimala anuna aparipurnah. Tasmac Shariputra sunyatayam na rupam na vedana na samjna na samskara na vijnanam; na cakshuh srotra ghranaji hvakayamanamsi; na dupasabda gandha rasaspra shtavya dharmah; na cakshurdhatuh yavan na manovijnana dhatuh; na vidya na avidya na vidyakshayo na avidvakshayo yavan na jaramaranam na jaramaranakshayo; na dukkhasamudayaniro dhamarga; na jnanam na praptir na apraptih; Tasmac Sariputra ap-raptitvat bodhisattvasya prajna paramitam asrutya viharaty acitta varanah; cittavarananastit vadatrasto viparyasa atikranto nishthanirvanah. Tryadhva vyavasthitan sarvabuddhah prajnaparamitam asritya anuttaram samyaksambodhim abhisam buddhah. Tasmaj jnatavyam prajnaparamita mahamantro maha vidya mantrah 'nuttaro mantrah' samasama mantrah sarva dukkha prasamanah satyam amithyatvat pajna paramitayam ukto mantrah tadyatha.

GATE GATE PARAGATE PARASAMGATE BODHI SVAHA

HAN NYA SHIN GYO

Maka Hannya Haramita Shingyo

KAN JI ZAI BO SATSU - JINI HAN NYA HARAMITA JI SHO KEN GO ON KAI KU -
DO I SSA1 KU YAKU - SHA RI SHI - SHIKI FU I KU - KU FU 1 SHIKI - SHIKI
SOKU ZE KU - KU SOKU ZE SHIKI - JU SO GYO SHIKI YAKU BU NYO ZE - SHA
RI SHI - ZE SHO HO KU SO - FU SHO FU METSU - FU KU FU JO - FU SO FU
GEN - ZE KO KU CHU - MU SHIKI MU JU SO GYO SHIKI.

MUGEN NI BI ZE SHIN I - MU SHIKI SHO KO MI SOKU HO - MU KEN KAI NAI
SHI MU I SHIKI KAI - MU MU MYO YAKU MU MU MYO JIN - NAI SHI MU RO SHI
YAKU MU RO SHIN JIN - MU KU SHU METSU DO - MU CHI YAKU MU TOKU - I
MU SHO TOKU KO

- BO DAI SATTA- E HAN NYA HARAMI TA KO - SHIN MU KE GE MU KE GE KO -
MU U KU FU - ON RI ISSAI TEN DO MU SO.

KU GYO NE HAN - SAN ZE SHO BUTSU - E HANNYA HARAMITA KO

- TOKU A NOKUTA RA SAN MYAKU SAN BODAI KO CHI - HANNYA HARAMITA
- ZE DAI JIN SHU - ZE DAI MYO SHU - ZE MU JO SHU - ZE MU TO DO SHU -
NO JO ISSAI KU - SHIN JITSU FU - KO KO SETSU HAN NYA HARAMITA SHU -
SOKU SETSU SHU WATSU.

GYA TEI GYA TEI - HA RA GYA TEI - HARA SO GYA TEI - BO JI SO WA KA

SÚTRA JADRA CNOSTI VEĽKEJ MÚDROSTI

Om Namó Bhagavatyai Aryaprajnaparamitayai

Keď Bodhisattva Avalokitešvara do hĺbky uskutočňuje Veľkú Nadprirodzenú Múdrost', vidí svojim osvieteným pohľadom, že päť prvkov bytia je svojou podstatou prázdnych, zbavených všetkých substancií, čo chráni pred každým utrpením a nepokojom. Ó Šariputra, forma nie je ničím iným ako prázdnotou a prázdnota nie je ničím iným ako formou. Forma je prázdnotou a prázdnota je formou. To rovnako platí pre pocity, vnímanie, predpoklady a vedomie. Ó Šariputra, všetky javy sú podstatou prázdne a teda sa nerodia ani neumierajú, nie sú nečisté ani čisté, nepriberajú ani netratia. A tak, v prázdnote niet formy, ani pocitu, ani vnímania, ani predpokladov, ani vedomia. Niet očí, uší, nosa, jazyka, tela, myšlienok, niet farby, zvuku, vône, chute, dotyku, predstáv. Niet teda sféry zmyslov, od pohľadu k predstave, niet nepoznaného a dokonca ani staroby a smrti, ani konca staroby a smrti. Niet utrpenia, príčiny zastavenia, ani cesty. Ak niet dosahovania a vďaka cnosti Veľkej Múdrosti nič nepúta ducha Bodhisattvu. V jeho duchu oslobodenom od väzieb, strach nie je. Víťaziac nad všetkými mylnými predstavami prebýva vo večnom vyhasnutí.

Všetci Budhovia troch svetov dosiahli dokonalé prebudenie vďaka pokoji ducha zrodeného z praktiky cnosti Veľkej Múdrosti. Vedz teda, že cnosť Veľkej Múdrosti je sama osebe veľkým tajomstvom, osvetľujúcim, najvyšším, neprekonateľným, uvoľňujúcim všetky utrpenia. Je úplnou pravdou, pretože v nej nič nie je falošné. Hlásaj teda nápev cnosti Veľkej Múdrosti, hlásaj nápev, ktorý hovorí: Kráčať, kráčať, kráčať, všetko je završené.

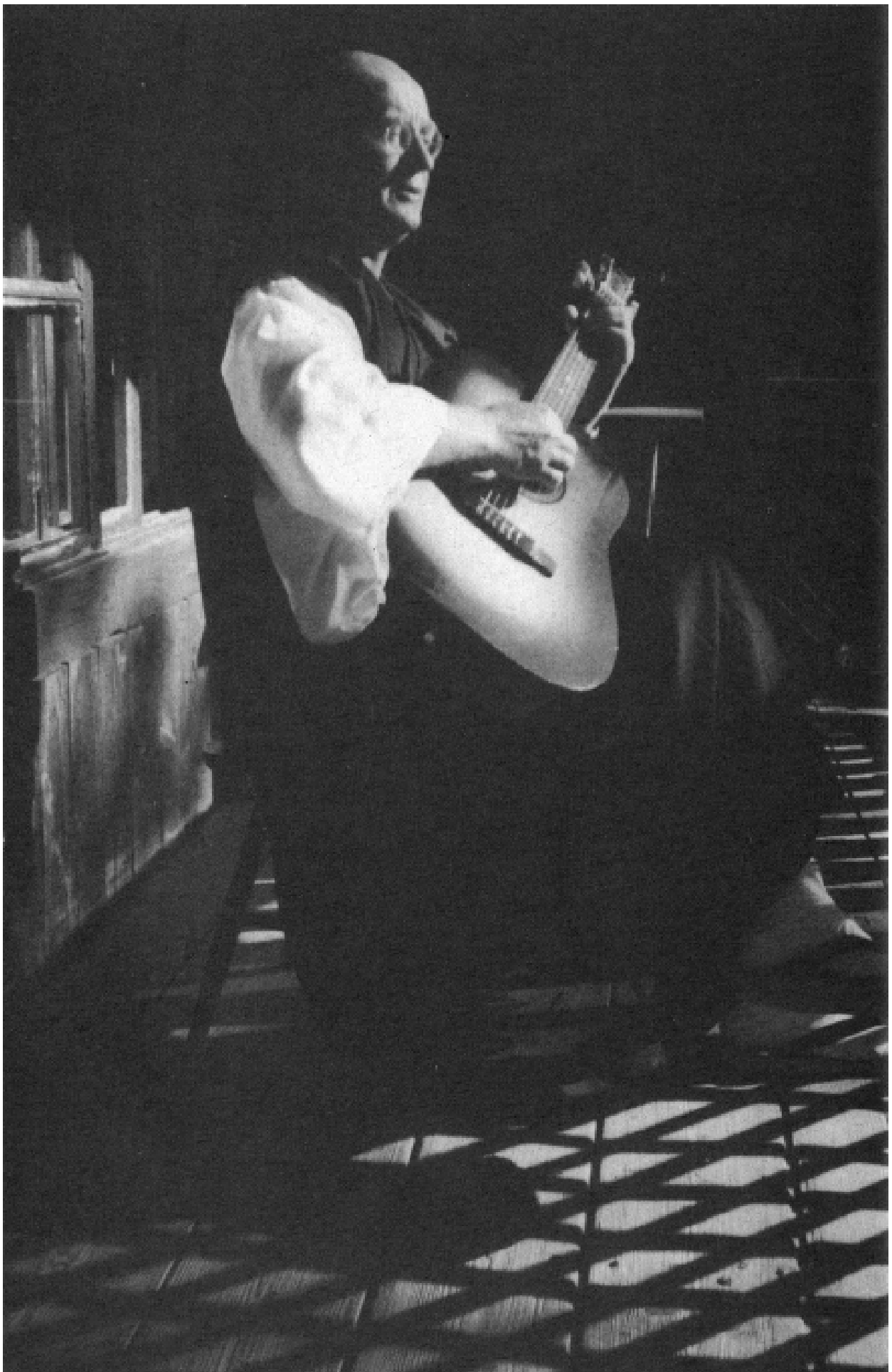
GATE GATE PARAGATÉ PARASAMGATÉ BODHISVAHA

ÓM.....

SHU JO MUHEN SEIGAN DO
BONNO MUJIN SEIGANDAN
HOMON MURYO SEIGANGAKU
BUTSU DO MUJO SEIGANDO

AOGI KOI NE GA WA KU WA:
SAMBO FUSHITE SHOKAN WO TARE TAMAE ...
JO RAI MAKI HANNYA HARAMITA SHINGYO WO
FUJUTSU, ATSUMURU TOKORO NO KUDOKU WA:
DAI HON KYO SHU, HON SHI SHAKYA MUNI BUTSU,
SHIN TAN SHOSO BODAI DARUMA DAIOSHO,
SHUSO EI HEI DOGEN DAIOSHO,
KEIZAN JOKIN DAYOSHO,
KAKU KAKU REKIDAI NO DAIOSHO. NARIBINI:
SOMON KODO DAIOSHO,
MOKUDO TAISEN DAIOSHO:
NO TAME KAMIJI ON NI MUKUI!
HONJITSU SAIKO HEI JI NI,
SANZEN SEISHU ICHIDO NO KOFUKU WO,
KINEN SEN KOTO WO.

JI . HO . SAN . SHI . I . SHI . FU
SHI . SON . BU . SA . MO . KO . SA
MO . KO . HO . JYA . HO . RO . MI



Roshi Kaisen Krystaszek se narodil 18. května 1952 v Noyonu v departementu Oise.

Ve věku osmi let odešel do Polska, kde žil do svých patnácti let. V té době ministroval staříckému biskupovi ve slezské Wróclawi, jenž byl jeho prvním učitelem. Dva sovětští učitelé jej zasvětili do rusko-mongolského zápasu.

Po návratu do Francie se stal hlídačem v katedrále v Noyonu a průvodcem v Kalvínově muzeu. Pod vlivem katolicismu, kalvinismu a bojových umění, se seznámil s různými náboženstvími. Účastnil se také mnoha meditačních soustředění, na kterých hledal svou cestu. V r. 1968 se v dojo buddhistického centra v Gretzu setkal s Mistrem Taisenem Deshimaru, jenž krátce předtím přijel do Francie, aby zde uvedl zen svého Mistra Kodo Sawakiho.

Protože však cítil rozpor mezi buddhismem a křesťanstvím, přestal na čas praktikovat učení Mistra Deshimaru. R. 1972 odjel do Číny, kolébky bojových umění. Jeho cesta trvala rok, jezdil převážně autostopem. Dostal se do vzdálenosti 150 km od chrámu Shaolin. V Nanjangu v provincii Hunan pobyl několik měsíců v taoistickém chrámu. Zároveň s čínským bojovým uměním kempo praktikoval meditaci u ctihodného Mistra Tsu-taha, jemuž bylo tehdy 106 let. R. 1975 se opět setkal s Mistrem Taisenem Deshimaru během meditačního soustředění v Zinalu. Neodloučil se už od Mistra až do jeho smrti v r. 1982.

Už mnoho let vede zenové meditační soustředění a dnes je opatem zenového kláštera Sei Sho Ji (Sermon de la Riviére - Kázání Řeky) v Cubjacu ve Francii a hlavním představitelem Institutu Soto Zen v Evropě. Soto Zen je jedna ze dvou největších škol zenového buddhismu v Japonsku, kterou založil ve XII. století Mistr Dogen. Hlavní náplní školy Soto je „Zazen“ (meditace v sedě).

OBSAH

ÚVOD

ŽIVOT BUDDHŮV

Stručný historický nástin

Přístup k buddhismu

ČTYŘI UŠLECHTILÉ PRAVDY

První ušlechtilá pravda / Vše je utrpení

Druhá ušlechtilá pravda / Objevení utrpení

Třetí ušlechtilá pravda / Ukončení utrpení

Čtvrtá ušlechtilá pravda / Stezka

ČISTÝ ZAZEN

Předávání učení prostřednictvím neúčastného sedu

Ne - Meditace

Zen

DRŽENÍ TĚLA

Jak se posadit při Zazenu

Poloha těla a páteře

Poloha páteře při Zazenu

Poloha rukou

Pozice úst a jazyka

Pozice očí

Shrnutí

DÝCHÁNÍ

UČENÍ MISTRA TAISENA DESHIMARY

O dýchání

Zazen

Koan

TAJEMSTVÍ BRÁNICE

Vědecký a fyziologický pohled

Pohyby bránice

Prožitek dýchání

POZNÁMKY O SATORI

ZAZEN A POZICE DUCHA

Šest dharm Zazenu

Přirozený duch

Duch v klidu

Rovnováha

NORMÁLNÍ STAV A ZEN

ZÁVĚR

Člověka XXI. století

MAHA PRAJNA PARAMITA HRIDAYA SUTRA

HAN NYA SHIN GYO

SÚTRA JÁDRA CNOSTI VEL'KEJ MÚDROSTI

SHU JO MUHEN SEIGAN DO

Roshi Kaisen Krystaszek