

Výpisek z antologie Zen

"Při cvičení nejde jenom o cvičení - jde o mnohem více!"

Dnes jsme svědky, jak v rodině, tak v zaměstnání vzrůstá náročnost na pracovní výkon, zvyšují se zmatky a tlaky a destruktivní síly se rozrůstají. Moderní přetechnizovaný způsob života je čím dál tím komplikovanější a přibývá těžko řešitelných situací. Čím dál tím více lidí velmi pocituje tyto tlaky a vzrůstají obtíže, jak si uchovat dobře fungující organismus a snesitelnou, ne-li přímo příjemnou osobnost. Projevuje se to v poruchách zdraví a to jak na tělesné, tak i na duševní úrovni. Musíme se smířit s tím, že tyto rušivé a škodlivé vlivy jsou nedílnou součástí našeho životního prostředí. Může nám k tomu dopomoci způsob, který byl po staletí propracováván v Japonsku tedy Zen. Zen ukazuje, že místo kde žijeme a které nám připadá tak nesnesitelné, je to právě to místo a ta situace, kde se musíme naučit žít, uvolněně v klidu a bez napětí. Musíme se naučit totálně relaxovat, ne pod korunami posvátných hájů, ale právě zde, vystaveni stresům a napětí ze způsobu života, který nás tíží. Zen má na naše trápení velmi prostou odpověď - v kterýkoli okamžik se každý člověk nalézá ve dvou světech. Ve světě strasti, ruchu a napětí, ale i ve světě pokoje a klidu. Záleží jen na tom kam jedinec obrátí svoji pozornost, kde spočine svým duchem.

Na druhou stranu, pokud by to snad někdo nevěděl, tedy Zen je naprostá hereze, již každý správný buddhista opovrhne jako znevažující opovážlivost. Nepatří ke čtyřem učením a osmnácti knihám oficiálního buddhismu. A přitom si osobuje nárok, že to ví lépe. Nauku o možnosti úniku z věčného koloběhu existence potlačením žádostí považuje za plácání a komentáře k osmeré zlaté cestě a paterému správnému smýšlení za školometské hašteření učených tajtrlíků. Nejen to, distancuje se dokonce i od svého vlastního učení, které "může právě tolik uškodit jako prospět", totiž v tom případě, že se stane berličkou, fetyšem, překážkou, dnes bychom řekli latkou, již je třeba přeskočit a to s vědomím, že pravé pochopení je, teprve až v onom neznámém doskočišti.

Proč se tedy zen vůbec hlásí k buddhismu, když se k němu chová div ne nepřátelsky? To je jednak tím, že tenkrát každý nový

způsob myšlení byl buddhismus a také tím, že vykladači zenu soudí, že Buddha má ve svém učení vlastně na mysli právě zen, jenže mu příliš záleželo na masovosti nauky, moc toho namluvil a proto nakonec dopadl tak, že ho brali doslova a vyložili si to jinak.

Původně, byl zen jenom technickou záležitostí, naukou o různých způsobech meditace, jejich odstupňování, vhodných cvicích k soustředění, jež měly dopomoci k pochopení složitého učení Buddhova. Časem se ale ukázalo, že vlastně člověk konec konců víc ani nepotřebuje, než se umět opravdu soustředit, když chce něco dělat pořádně, tedy chce-li být opravdu člověkem, je třeba se soustředit na bytí a život. Něco takového se v Indii tušilo už dříve, ale první s náznakem této myšlenky přišel učený Bódhidharma v šestém století našeho letopočtu na své misijní cestě z Indie do Číny ke dvoru dynastie Liang. Velice se tenkrát dotkl tamějšího panovníka, který se mu pochlubil, kolik založil klášterů, dal vyrobit soch a přepsat buddhistických písem. Na otázku, "jaké tím získal zásluhy", dostal odpověď, že žádné - protože to všechno není k ničemu! Když potom ještě na otázku, jaká je podstata svatého učení, přichází odpověď, že prázdnota, na níž však není nic svatého a na rozhorlené zvolání, kdo že se to tak opovažuje, tázaný poznamenal „Já nevím“, dostalo se císaři Wu příležitosti, být účastníkem první dochované zenistické scény.

Další potíže jsou ovšem s pravověrností. Jednak není u zenu ve věřit, leda v sebe a to ještě v sebe proměnlivého, jednak o pravosti svého poznání rozhoduje každý sám, takže opravdu není na koho se spolehnout a koho přesvědčovat a získávat, a také z toho nic "praktického" nekouká. Zenů je tolik, kolik je mistrů, eventuálně kolik lidí má zkušenost, která za určitých historických okolností byla v Indii nazvána džňána, později propracována v Číně pod názvem čchan, naposledy vzkvétala v Japonsku pojmenována zen. Týká se totiž toho nejosobnějšího, té jednotlivé konkretizace obecného modelu "člověk", která je naprosto neopakovatelná, ostatně jako kterákoliv jiná konkretizace čehokoliv.

Pokud jde o představu směřování a kázní v zenu. Nejde o prázdnu kasárenskou kázeň, ani samoučelnou fakírskou askezi. Jde o kázeň v tom smyslu, že je třeba, aby se člověk uměl ukáznit, právě proto, aby nebyl vydán v moc a napospas vnitřním i vnějším silám, které si sám ne zvolil. Má být schopen libovolně rozmnožovat a zase redukovat své potřeby - až na fyziologické minimum, jestliže usoudí, že je to třeba, nikoli ze zásady. To je jinými slovy

schopnost volně a pružně přenášet fyzickou i mentální energii tam, kde se právě vzhledem k situaci může rozvinout nejplněji. Grafickým symbolem této představy bývá tygr, jako něco silného, pružného, stále připraveného ke skoku.

Protože je pro zen tak důležité soustředění, intenzita, s jakou se celý člověk zaměří jedním směrem, využívá Mistr i náhodných příležitostí, kdy se jeho žáci na něco upnou, aby je v té chvíli přiměl k reakci celou osobností. Je totiž, jak známo, poněkud jiná amplituda chování, když je si někdo osobně jíst svými absurditami, než když o všem pochybuje. Cílem zenistického snažení je dosažení tzv. satori, bezprostředního poznání, jež narozdíl od jiných buddhistických škol nevidí v uvědomění si marnosti světa a potlačení žádostí, nýbrž v uvolnění mentální energie člověka ze závislosti na mechanických, dualistických představách, předpojatých soudech, v probuzení schopnosti dívat se na jevy v jejich přirozené samozřejmosti. Součástí přípravy k tomuto poznání, dosahovanému individuálním úsilím, jsou různé druhy a stupně meditace, dechová cvičení, studium některých buddhistických spisů a zenistických paradoxů zvaných kóan, dodržování jednoduchého způsobu života, život v klášteře a práce na jeho provozu. Doba pobytu v klášteře je libovolná, účast na denním režimu povinná. Dosažení skutečného satori se nepovažuje za běžný či častý zjev a dnes si adeпти většinou přicházejí spíše pro mentální zotavení. Organizované školy zen jsou dnes pouze v Japonsku.

Možná, že by se dalo říci, že zen je rozum, který dostal smysl pro humor. Odpoutal se od nevědomě přijímaného principu, že je "rozumující pozice mysli" snad nějak výhodou. Odpoutal se i od vybírání a preferování takových souvislostí, které se jeví prospěšné do budoucna. Odpoutával se tak dlouho, až se octl tváří v tvář konkrétním předmětům vnímání a před tímto zrcadlem mu uklouzlo překvapené „A já-je, vždyť my se odněkud známe“. A když tak zjistil, že čím víc se ztrácí ve svých objektech, tím víc se může nalézat, začal si hrát. Třeba na perspektivy, průřezy skutečnem, na slova, na vzlínání tuše v mokřém papíru, na to kam až sahá nevyhnutelnost a kudy zamíří, když se jí zahradí cesta, co to udělá, když se skočí z jedné soustavy symbolů do druhé.. A ono to funguje! Vždycky to jde ještě také jinak! Vždyť to všechno běží dál, i když uklouzne nebo se zakotvá a zrudne - sebezávažnější pravda.

V podstatě ani neudiví, že zen vzbuzuje takový zájem, když v podobě světového rozčilení pomalu narůstají podmínky pro přímo masové satori. Tolik božstev všech hodností, mýtů všech úrovní a

metaorganismů všech struktur se za poslední století docela veřejně a soustavně diskredituje. Dalo by se dokonce říci, že se tyto systémy dostávají do jakéhosi chvění, kmitání. Patrně proto, že při stále vzrůstajícím tempu pohybu z nich sklouzá předsudečný opar danosti a věčnosti, takže ztrácejí blahodárnou výhodu stabilizace, kterou utkvívají v lidských myslích. Nezbývá jim tedy, než se vyjevovat ve své odstrašující racionální podobě. A tak se nyní hledají nové, ještě neopotřebované prostředky.

Smysl Diamantové sůtry - je prázdný smysl.
Význam každého učení, každé spekulace je v nesmyslnosti.
Všechno co vidíme je smysl.
Smysl se neliší od prázdnoty a prázdnota se neliší od smyslu.
Prázdnota i neprázdnota jsou celé ze smyslu.

Zenový sed. Pro ty, kdo jsou toho schopní, je poloha se zkříženými nohama pro mediaci nejvhodnější. Osvícení však není závislé na sezení se zkříženými nohama, takže se nenuťte do této bolestivé polohy a předejděte tak poškození vašich kolen a zad, pokoušejte se o tuto polohu opatrně. Každá poloha se zkříženými nohama si vyžaduje použití meditační podušky, k tomuto účelu však můžeme použít i složenou deku anebo obyčejný polštář. Necht' již použijeme čehokoliv, nutno zabezpečit, aby páteř spočívala na pevném základě, zhruba 7až12cm nad podlahou, na podušce musí spočívat jen cíp páteře jinak by poduška tlačila na spodek stehen a zabraňovala by o běhu krve.

Jakmile ukončíte meditaci, vstanete a pustíte se do čehokoliv - budete to dělat s meditační myslí. Pokud se vaše mysl vydá "na potulky", vy ji v tichosti vrátíte nazpět do práce. Tak se stane pro vás práce meditací, právě tak, jako se jí stává pokojné sezení. Nejlehčí cestou, jak učinit z práce meditaci, je vykonávat jednoduché činnosti. Kdykoli se o slovo přihlásí fantazie, uvědomte si, co se děje, najděte si odstup a vraťte se k tomu, co děláte. Po čase budete schopni soustředit se mnohem lépe, bude to mít pro vás příznivé vedlejší účinky, pokud se naučíte přenášet meditační mysl do veškerých životních činností. A nakonec se meditace stane činností, kterou provádíte dvacet čtyři hodin denně.

Suché zahrady, někdy také nazývané kamenné, jsou plodem zenistického tříbení mysli dlouhými hodinami meditace, oněch "cest bez cíle", putování ve sférách ticha a úplného uvolnění ducha. Jsou zcela zvláštní a ojedinělou realizací filozofických myšlenek v rovině estetické. Směřují k navození inspirující atmosféry prostřednictvím náznaku a vytříbenou prostotou. Jejich

tvůrci jako by vytyčovali kóty k nekonečnému množství cest. Tento druh estetiky přenáší akcent z formy na podtext, který nemá žádná omezení a rozlévá se do nedozírna jako vlny oceánu. Myšlenka vytvořit zahrady s vodopády, říčními koryty a mořskou hladinou bez jediné kapky vody, na ploše třeba jen několika desítek čtverečních metrů, je tak ryze japonská, že by se sama o sobě mohla stát symbolem nejniternější podstaty japonské kultury.

„Přicházím sem, abych hledal nejvyšší pravdu Buddhismu“, řekl patriarchovi žák. „Proč něco takového hledáš tady? Proč se potuluješ světem a pohrdáš cenným pokladem, který máš doma!“ Odpověděl mu mistr. „Nemám nic, co bych ti mohl dát a vůbec, jakou buddhistickou pravdu toužíš v mém klášteře najít?!“

Jiný Mistr občas říkával: „Já zenu nerozumím, není zde nic, co dokazovat. Nestůjte tady a nečekejte, že z ničeho bude něco. Budete-li chtít, budete osvíceni sebou samými. Jestliže je něco, co lze uchopit, uchopte to sami v sobě.“

Nebo jiný výrok: „V zenu není nic, co by se dalo vysvětlit, nic co by se podobalo svatému učení. Třicet ran holí ať chceš nebo nechceš! Nestůj tady mlčky, ale ani neřečni! Ponech svou mysl bez hnutí a zachovávej klid ve vnějším světě. Neustále setrvej v takové prázdnotě a tichu, to je cesta. Špatný žák z učitele těžší. Průměrný žák obdivuje učitelovu laskavost. Dobrý žák sílí pod rákoskou svého učitele.“

„Už mám dost těch klášterních zpěvů a diskusí o vztahu jevů k realitě. Oč lepší jsou mlhy kolem mé horské chaty a pohled na žlutou chryzantému pokrytou jinovatkou ...“

Bódhidharma, první patriarcha v Číně, odpověděl na otázku, jaká je poslední a nejsvětější pravda buddhismu: „Čirá prázdnota a nic svatého v ní..“

Naše těla - stromy Bódhi

naše mysli - zrcadla

co je vidět - v prázdném zrcadle?

Zen se prezentuje Zenovými příběhy:

V Číně žila stará žena, která po dvacet let podporovala mnicha. Postavila mu malou chatrč a starala se o jeho živobytí, zatímco on se věnoval meditaci. Konečně ji přepadla zvědavost, jakého pokroku za celou tu dobu dosáhl. Aby to zjistila, požádala o pomoc velmi roztouženou dívku. „Jdi a obejmi jej,” řekla jí „a pak se najednou zeptej” „Co uděláš teď?” Dívka mnicha navštívila a bez okolků jej laskajíc, zeptala se, co nyní udělá.

„V zimě roste starý strom na studené skále.” odpověděl mnich poeticky. „Nikde tam žádného tepla.”

Dívka se vrátila a vyprávěla, co jí mnich řekl. „Když si pomyslí, že jsem toho chlapa krmila dvacet roků!” vykřikla stařena ve zlosti. „Neprojevilo žádné pochopení pro tvé potřeby, žádnou schopnost pochopit tvůj stav. Nemusel odpovídat vášní, ale měl, alespoň prokázat schopnost soucitu!”

Šla s loučem k mnichově chatrči a spálila ji na popel.

Ungo vařil sóju. Když se ho někdo zeptal co dělá.

Odpověděl „Míchám soju.”

„A dal jsi tam soli?”

Ungo odvětil: „Trochu jsem tam dal.”

„A je to dobré?”

„Je” odpověděl Ungo.

Mistr se jednou zeptal Šing-Šana na zapeklitou otázku ohledně osvícení.

Šing-Šan však jenom něco polohlasem zachrochtal.

„Neumíš mluvit?!” obořil se na něj mistr.

Šing-Šan koukl na mistra a říká mu: „A co - co si o tom myslíš ty Staříku?”

mistr se zasmál a zařval: „Šing-Šane Ty ZVÍŘE!”