

Výcvik a rozvoj učitele Dharmy

PŘEPIS ŘEČI ZENOVÉHO MISTRA DAE BONGA

Na této kazetě jsou zaznamenány nejdůležitější body učení Zenového mistra Seung Sahn a naší školy Kwan Um. Ze všeho nejdříve – co znamená „učitel Dharmy“? Dharma znamená pravda, dosáhnout pravdy. Pravdy, která je před slovy. V naší praxi tedy musíme ze všeho nejdříve dosáhnout tohoto bodu před slovy. Pak můžeme dosáhnout pravdy a žít správný život lidské bytosti. To je jeden z významů Dharmy. Učitel znamená někdo, kdo pomáhá ostatním. V tom jsou lidské bytosti zajímavé a nevšední, protože potřebují učitele. Jen několik druhů zvířat má mezi sebou ta, která učí ostatní a jen trochu; většina věcí na světě už má své nastavení. Ale my, lidské bytosti, se potřebujeme jeden od druhého učit. Proto jsou učitelé velmi důležití. A tak „učitel Dharmy“ je ten, který učí pravdě. Vše, co v životě děláme, svým způsobem učí ostatní. Proto když budeme žít v pravdě, budeme pravdě učit i ty ostatní.

Pro učitele Dharmy je velmi důležitá upřímná praxe. Samotná upřímnost myslí je již velmi důležitým učením. Učitel Dharmy by měl také být schopen vnímat svou vlastní karmu a zkoušet ji napravit. Šestý patriarcha řekl, „Je snadné vidět prach v očích druhých, ale často nevidíme kládu v našem vlastním oku.“ Je velmi snadné vidět karmu druhých lidí, ale je těžké vidět svou vlastní. Proto je tak důležité uvidět svou karmu, dostat svou karmu po kontrolu, nechat ji zmizet, dosáhnout jí a pak ji správně použít.

Bod 1 – Jednání bodhisattvy

V Buddhismu se učí, že existují čtyři formy pomoci druhým, čtyři druhy jednání bodhisattvy. Také Buddha o nich mluvil. První formou pomoci je dát lidem to, co potřebují nebo chtějí. Někdo možná potřebuje jídlo, někdo oblečení, někdo léky, nebo někdo jednoduše po něčem velmi silně touží. Když lidem dáme to, co chtějí nebo potřebují, jejich mysl se uvolní.

Druhou formou je povzbuzení. Pomáhá lidem získat více sebedůvěry. Například tříleté dítě nakreslí obrázek. Vypadá jako čmáranice, a když se dítěte zeptáme co to je, řekne, že slon.

Pak nemůžeme jednoduše říci, „ale to přece není slon, je to jen hloupá čmáranice“, pak si to dítě přestane věřit a už nebude chtít zkoušet nikdy nic nakreslit. Není tedy lepší říci, „Ach, to je nádherné! Páni, to je velký slon! Namaluj prosím ještě jednoho!“ Dítě tak získá sebedůvěru a bude chtít dál zkoušet namalovat slona. Povzbuzení správným způsobem, povzbuzení slovy lidem velmi pomáhá.

Třetím druhem jednání bodhisattvy je učit pravdu, mluvit o podstatě světa. Pokud konáte dobro, vrací se vám dobro. Pokud konáte zlo, vrací se vám zlo,

utrpení. Co z toho byste dostali raději? Tento způsob řeči, učení Dharmy, učení pravdy, lidem velmi pomáhá.

Někteří lidé však nedokáží těmto třem způsobům naslouchat. Stále trpí a drží se svých tužeb, hněvu a nevědomosti. Pro ty je velmi užitečný čtvrtý druh jednání bodhisattvy – společná akce. Buddha také někdy říkal „stát se jedním“. Znamená to účastnit se všeho společně s těmito lidmi. Pokud rádi tančí, pak společně tancujte. Pokud rádi jí, tak společně jezte. Pokud rádi kradou, tak společně kradněte.

Možná je váš kamarád zloděj a vy byste mu velmi rádi pomohli. Ale on vás neposlouchá. Ať se snažíte jakkoliv, nikdy neposlouchá. A tak si prostě řekněte, „Dobře, tak tedy vše společně.“ A tak začnete společně krást. Tím získáte jejich důvěru, jejich respekt. Pak vás možná jednoho dne oba chytí a pošlou do vězení. V tu chvíli bude váš kamarád hodně trpět. Ale vy ne, protože se mu pouze snažíte pomoci. Nezáleží pak na tom, jestli jste v dobré nebo špatné situaci. Pak váš kamarád pochopí, že vy netrpíte a bude konečně schopen vám naslouchat.

Společná akce je učením vysoké třídy. Pokud však nemáte silné centrum, pak není společná akce možná. Zkusíte to, a budete také trpět a nebudete schopni svému příteli pomoci.

Proto je důležitá silná praxe. Když díky silné praxi dostatečně zesílíme, můžeme použít kterékoliv z jednání bodhisattvy k pomoci druhým.

Bod 2 – Tři druhy dávání

Buddha také mluvil o tom, že v lidském životě existují tři druhy dávání. Dávání je velkou ctností; štědlost je první z šesti páramit. Buddha tedy řekl, že existují tři druhy dávání. První je dávání věcí, kdy lidem dáváme to, co potřebují, materiální věci, peníze, apod. To je úžasná věc a přináší spoustu dobrých výsledků. A také hodně pomáhá.

Dalším druhem je dávání vašeho života. Takové dávání je typicky prací vojáků, požárníků, policistů, někdy lékařů, nebo kohokoliv kdo v nějaké situaci bez obav o vlastní život pomáhá druhým. To je vysoká úroveň dávání.

Třetím druhem, nejvyšším, je dávání Dharmy. To znamená, že když se naučíme správně praktikovat a skutečně dosáhneme naší pravé podstaty, pravdy a správně funkce, jsme schopni předávat Dharmu druhým lidem. To nejvyšší forma dávání.

Zenový mistr Seung Sahn mluvil o čtyřech formách nemoci mysli: chtění, připoutanosti, posuzování, držení se něčeho. Tyto nemoci mysli vytváří utrpení nám i ostatním. Proto stále opakujeme: nic nechtěj, nepřipoutávej se k ničemu, nic neposuzuj, ničeho se nadrž. A pokud něco chcete, nepřipoutávejte se k tomu. Pak nebudete mít problém. Pokud se k něčemu připoutáte, pak to neposuzujte. Pak nebudete mít problém. Pokud něco posuzujete, nadržte se toho. Pak nebudete mít problém. Pokud se něčeho

držíte, pak máte velký problém. Proto je tak důležité umět vnímat naše chtění, připoutání, posuzování a držení mysli a nechat vše jednoduše odejít.

Být učitelem Dharmy proto znamená snažit se porozumět naší pravé podstatě a zachránit všechny bytosti od utrpení. To je směr našeho života, to je práce učitele Dharmy. Ať už se objeví jakákoliv situace, směr zůstává stejný. Nezáleží na tom, zda jsme laikem, mnichem nebo mniškou.

Pouze se snažíme porozumět svému vlastnímu já a přejeme si zachránit všechny bytosti od utrpení. Takový je pravý učitel Dharmy.

Bod 3 – Formální praxe

Další otázkou je – co je meditace? V tomto světě je mnoho druhů meditace: křesťanská meditace, lehká duchovní meditace, jógová meditace, meditace uvolnění těla, meditace létání po obloze, meditace získání psychické síly. Dokonce v buddhismu je mnoho druhů meditace – tibetský styl, theravádový styl – a mnoho zenových stylů.

V zenu říkáme, „meditace znamená – když něco děláš – jenom to dělej.“ Když něco děláte, jenom to dělejte. Takže když řídíte auto, jenom řiďte auto. To je meditace řízení auta. Když hrajete tenis, jenom hrajte tenis (*pop!*), nepřemýšlejte o tom, jak přitom vypadáte. Když jíte, jenom jezte. Když mluvíte, jenom mluvte. Když něco děláte, dělejte to na 100 %. Pak se vaše mysl, vaše tělo a situace stane jedním. To je meditace. To je nehybná mysl. Vaše mysl a situace se stanou dokonale jedním. To je meditace.

V zenu se klade velký důraz na to, nevytvářet nic zvláštního, neoddělovat praxi od každodenního života. Když něco děláte, jenom to dělejte. Pro většinu lidí je to však příliš těžké, proto máme k dispozici jednoduché formy meditace sezení, poklon a zpěvů. Tyto jednoduché formy nám pomáhají zbavit se naší karmy. Pak když něco děláme, pouze to děláme. Pak naše meditace a náš každodenní život nejsou oddělené. Pak je celý náš život duchovní praxí. Spousta lidí v dnešním světě si myslí, že rozumí slovu meditace, ale přitom se snaží v meditaci vidět něco zvláštního a mimořádného. Nerozumí pravé a správné meditaci. Proto je naše zenové učení tak výjimečné, tak jasné.

Formální praxi tvoří poklony, meditace sezením, zpěvy a meditace v chůzi. Během poklon se vaše mysl a vaše tělo velmi rychle stanou jedním. Poklony jsou také výborným nástrojem na odetnutí lenosti, touhy a hněvu. Když spíte, vaše tělo jen leží v posteli, a vaše mysl někam odletí.

Možná do Las Vegas, někam za oceán, nebo do New Yorku, nebo vás honí nějaká příšera. Vaše tělo leží v posteli, ale vaše vědomí už je někde docela jinde. Když se pak vzbudíme, často trvá, než se vaše tělo a vaše vědomí opět spojí. A tak se potloukáte po domě, pijete kávu, narážíte do věcí. Pak se pomalu vaše tělo a vědomí opět spojí. Proto ráno začínáme sto osmi poklonami. Touto praxí se vaše tělo a vaše vědomí velmi rychle spojí a stane jedním. Pak můžete jasně vnímat a jasně fungovat.

Klaníme se vždy stoosmkrát. Číslo sto osm pochází z Hinduismu a Buddhismu. Toto číslo představuje sto osm nečistot mysli. Někdy se také mluví o sto osmi různých částech (oddílech) mysli. Každá poklona tak odtíná jednu nečistotu, čistí jednu část mysli. A tak když se každé ráno klaníme, provádíme vlastně ceremonii pokání. Během dne a během spánku naše vědomí putuje z místa na místo. Vytváříme v našem vědomí spoustu věcí. A pak se kajeme... Klaníme se sto osmkrát a litujeme našeho pošetilého myšlení, odtínáme naše pošetilé myšlení.

Mnoho lidí má potíže s meditací sezením. Někteří mají trochu bláznivou mysl, někdo příliš mnoho myšlení. Když sedí, nedokáží své vědomí udržet pod kontrolou. Praxe poklon jim může hodně pomoci. Zapojit do praxe tělo je velmi důležité. Také samotná motivace poklon je velmi důležitá: Přeji si zbavit se svého malého já, uvidět svou pravou podstatu a pomoci všem bytostem. Jakýkoliv druh cvičení může pomoci sjednotit tělo a mysl, ale pouze cvičení samotné většinou nepomůže udržet mysl jasnou a čistou. Někdy cvičíme proto, abychom dobře vypadali, abychom byli zdraví, někdy proto, abychom vyhráli nějakou soutěž. V Buddhismu však má vše pouze jeden směr, jednu motivaci – „jak mohou uzříť svou pravou podstatu a zachránit všechny bytosti od utrpení...?“ Proto praxe poklon pomáhá odetnout naši karmu, naši myslící mysl a vrátit se do čistého, jasného okamžiku, uzříť svou pravou podstatu a zachránit všechny bytosti od utrpení. Proto je praxe poklon nesmírně důležitá. Pokud má někdo hodně hněvu nebo touhy, nebo línou mysl, pak je dobré když každý den dělá 300, 500 nebo 1000 poklon. Jeho centrum bude silnější, dokáže ovládat svou vlastní karmu, odetnout svou vlastní karmu a stát se jasnějším. Proto je praxe poklon tolik důležitá.

Další formou praxe je meditace sezením. Sestává ze tří prvků: tělo, dech a mysl. První je pozice těla. Nejdůležitější je vzpřímená páteř. Obvykle sedíme na zemi na polštáři. Nohy můžeme mít v mnoha pozicích. Nejdůležitější však je sedět v symetrické pozici. Barmská pozice s oběma lýtky na podlaze je naprosto v pořádku, stejně tak pozice s jedním lýtkem na druhém, pozice polovičního lotosu nebo pozice plného lotosu – vše je v pořádku. Stejně tak pozice v kleku, na meditační židličce nebo s polštářem mezi nohama – vše je naprosto v pořádku. Pozice s jednou nohou před druhou nebo s jednou nohou vyvrácenou ven není nejvhodnější, protože nutí vaše boky a páteř k vytočení a to není z dlouhodobého hlediska dobré pro vaše tělo. Proto je důležité mít nohy v symetrické poloze. Pokud nemůžete sedět na zemi, můžete sedět na židli, a pak je potřeba mít obě chodidla pevně na zemi a sedět s rovnými zády. Pak je i sezení na židli dobrou meditační pozicí.

Další jsou záda: představte si, že z temene vaší hlavy vede struna a vytahuje vás směrem ke stropu. Pak se trochu uvolněte, abyste nebyli příliš napnutí, ztuhlí. Pak jemně zasuňte bradu. Tím se vyrovná páteř a zadní část krku.

Další je pozice rukou: v zenu obvykle používáme „maha mudru“. Prsty levé ruky jsou položeny na prstech pravé ruky, přičemž se palce lehce dotýkají a tvoří tak ovál. Ruce v pozici mudry se lehce dotýkají těla, přičemž spojené palce jsou přibližně v úrovni pupku, takže střed mudry je v oblasti vašeho „dan jun“ neboli „tantienu“, což je zhruba 2 cm pod pupkem. Tato mudra znamená: „držím celý vesmír ve svých rukách“, a také označuje místo, kde univerzální energie vstupuje do těla.

Dále je pozice ramen. Nevytáčejte lokty příliš do stran, ani je netlačte k tělu. Můžete si představit, že v každé podpažní jamce máte syrové vajíčko. A snažte se jej udržet v jamce aniž by vypadlo, a aniž byste jej rozbili. Tato pozice vám umožní otevřít oblast hrudníku a břicha a velmi volně dýchat.

Pohled očí směřuje dolů, zhruba pod úhlem 45 stupňů, oči jsou částečně pootevřené. Když se podíváte na jakoukoliv sochu Buddhy zjistíte, že má vždy mírně pootevřené oči. Proto v zenu říkáme – mějte oči trochu otevřené, a jednoduše hleďte dolů na podlahu. Dívejte se jemně, nemějte pohled upřený na jediný bod, jednoduše jen nechte oči spočinout tímto směrem. Můj učitel vždy říkal – když necháš své oči otevřené, jsi vždy alespoň na 50 % přítomný. Zen znamená probudit se, proto ačkoliv je velmi příjemné mít někdy oči zavřené, je také snadné lehce utéct do fantazírování a snění. Proto se v zenu vždy sedí s očima lehce otevřenýma. Taková je pozice našeho těla.

Další je dech. Je to činnost, kterou vykonáváme po celý náš život. Během meditace používáme svůj vlastní dech jako pomůcku, která nás udržuje v přítomnost a pomáhá nám se pročistit. Pokud chceme uvolnit své tělo, je nejlepší k tomu použít dech. Náš dech také pomáhá mysli, aby se vyčistila. Existuje mnoho způsobů práce s dechem, v zenu mu říkáme „*dan jun ho*“. Dan jun, neboli v čínštině tantién, znamená „energetická zahrada“. Nachází se zhruba 2 cm pod pupkem. Říkáme tomuto místu *energetické centrum*.

Takže když se nadechujeme, břicho necháme lehce vyklenout ven. Když vydechujeme, lehce tlačíme břicho dovnitř. Pak se objeví centrum. Představte si, že se všechna vaše energie vrací do tohoto centra, do *dan junu*. Pomalu se nadechněte. Vydechněte zhruba dvakrát déle než se nadechnete. Takže například tři sekundy nádech, sedm sekund výdech. Nebo pět sekund nádech, pak deset sekund výdech. Nebo deset sekund nádech, pak dvacet sekund výdech. Pomalu se nadechněte, a pak velmi zhluboka a volně vydechněte. Pokuste se být co nejvíce uvolnění, nebuďte ztuhlí a strnulí. Nejde jen o čas. Je třeba se v dechu co nejvíce uvolnit, pozorovat jej. Věřím, že nejlepším způsobem je věnovat pozornost výdechu – prodloužit jej a pak přijde přirozeně nádech. Pokud to budete zkoušet, zjistíte, že jste schopni dosáhnout velmi plynulého, hlubokého dýchání, zatímco jindy to nebude tak snadné. A tak svůj dech jen pozorujte a zkoušejte jej stále nenásilně prodloužit. Ale nenaléhejte na sebe příliš. Pokud byste na sebe naléhali, pak si vytvoříte návyk, který se stane překážkou a dýchání se stane velmi nepohodlným. To je vše o dýchání.

Dalším tématem je udržování mysli. Buddha měl velkou otázku: Co je život? Co je smrt? Kdo je lidská bytost? Kdo jsem já? A pak – pouze nevím. Tak šel přímo, nevím – celých šest let. Praxe udržování správné mysli je udržováním velké otázky: Kdo jsem? Nevím. Někdy je však těžké tuto otázku neustále udržovat v mysli. Stačí však mít tuto otázku hluboko uvnitř mysli, není třeba si ji neustále přeríkávat ve slovech. Je mnoho druhů praxe udržování mysli. Tou správnou je pouze jít přímo, nevím, udržovat velkou otázku, přát si porozumět svému pravému já a zachránit všechny bytosti.

Někdy však potřebujeme něco, co nám pomůže udržovat lépe pozornost a být schopni vidět, jak se zapomínáme v přemýšlení. Proto učíme začátečníky, aby při nádechu říkali třikrát „čistá mysl, čistá mysl, čistá mysl“. A pak – při výdechu – dlouhé „nevíííím“. Takže nádech: čistá mysl, čistá mysl, čistá mysl. Výdech: nevíííím. Pak kdykoliv vaše praxe zmizí, všimnete si, že přemýšlíte, vrátíte se zpět ke své praxi. Jemně se vrátíte, zas a znova. Pak se mysl, která je schopna být pozorná teď a tady, stane silnější. To je základ meditace sezením: tělo, dech a mysl.

Další technikou jsou zpěvy. Zpěvy jsou velmi důležitou a zároveň krásnou praxí. Pokud soustředíte většinu energie ve své hlavě, pak máte hodně myšlení, touhy a utrpení. Pokud soustředíte většinu energie v hrudníku, pak máte příliš mnoho emocí a můžou se objevit nesprávné myšlenky. „Tohle mám rád, tohle nemám rád, tohle je dobré, tohle je špatné.“ Takové myšlení pak zcela zaplní váš život a vaše jednání. Pokud však dovedete směřovat energii do podbříšku, pak není těžké stát se jasným a pak se také objeví moudrost. Tedy když mají lidé mnoho emocí, nebo emoce naopak nemají rádi, pak je pro ně velmi užitečná praxe zpěvů.

Existují tři druhy mysli: ztracená mysl, jedna mysl a čistá mysl. Během praxe zpěvů je velmi snadné zažít co všechny tři druhy mysli znamenají. Ztracená mysl znamená, že zatímco děláte jednu věc, myslíte na něco zcela jiného. Například během zpěvů otevíráte ústa, ale vaše mysl zatím myslí na to, co potřebujete během dne udělat, nebo si připomíná úryvky z nějakého rozhovoru, který nedávno proběhl, nebo myslí na něco, co byste chtěli mít. Tomu říkáme *ztracená mysl*. Když zpíváte, vložte všechnu svou energii do zvuku zpěvu. Energii všeho myšlení, pocitů, nebo čehokoliv co se právě uvnitř odehrává jednoduše vezměte a vložte do zvuku zpěvu. Pak se vaše mysl stane jednou myslí – a zůstane pouze zvuk – „ma-ha ban-ja ba-ra mil-ta“ – pouze zvuk. Tomu říkáme jedna mysl. Není zde žádné myšlení, pouze zvuk. Říkáme tomu také *samádhi*. Je to velmi příjemný prožitek. Je však velmi důležité se k tomuto prožitku (pocitu) nepřipoutávat. Je třeba udělat ještě jeden krok. Naslouchat svému hlasu, hlasu ostatních – tomu říkáme *čistá mysl*.

Zpěvy jsou tedy z více než 50 % nasloucháním. Proto je potřeba otevřít také uši. Je tedy důležité v první řadě vložít všechnu energii do zvuku, pak naslouchat tomu zvuku, zvuku ostatních. To je správný způsob praxe zpěvů, praxe čisté mysli. Lidem, kteří mají mnoho emocí, mnoho myšlení, těžkou karmu, může praxe zpěvů velmi pomoci k tomu, aby se jejich ztracená mysl stala jednou myslí, a pak se mysl stane čistou. Proto je praxe zpěvů tak důležitá.

O meditaci v chůzi se mnoho nemluví. Ale meditace v chůzi je často přestávkou v meditaci sezením. Je velmi důležité během chůze směřovat všechnu energii do *dan junu*, do podbříšku a vnímat, jak se naše chodidla dotýkají země. Při meditaci v chůzi máme překřížené ruce. V některých stylech je levá ruka uvnitř pravé, v některých naopak. Dae Soen Sa Nim jednou řekl, „to je v pořádku, ale pak se třeba ta levá nebo pravá ruka nemusí cítit úplně dobře.“ Proto při meditaci v chůzi máme prsty rukou propletené, pak jsou na tom obě ruce stejně a jsou šťastné. Takto propletené ruce držíme v oblasti *dan*

junu a chodíme běžným tempem – ani příliš rychle, ani příliš pomalu. Pak je praxe meditace v chůzi jednoduše součástí našeho každodenního života.

To jsou naše formální meditační techniky – poklony, sezení, zpěvy a meditace v chůzi. Už jen zbývá to neustále zkoušet - každý den, zas a znovu. Pak se jednoho dne objeví naše centrum. Můžeme tak prožít co je to meditační mysl a dovedeme pak ze všech každodenních činností učinit meditaci. Tak poroste naše duchovní praxe a moudrost.

Bod 4 – Podstata, pravda a funkce

Velmi důležitou částí našeho učení je udržovat jasnou podstatu, pravdu a funkci. Jednou z technik, která nás tomu učí, je koanová praxe. Podstata znamená naši přirozenost před myšlením. Někdy jí říkáme „původní bod“ nebo „výchozí bod“. Není možné to vyjádřit slovy, protože je to před myšlením. A tak Gu Dži vždy ukázal prst, Lin Či vždy zakřičel „*katz!*“, zenový mistr Duk Sahn vždy lidi uhodil a v naší škole vždy uhoďme do podlahy. Nejdříve se tedy vrátíme do stavu před myšlením, a tak dosáhneme správné původní podstaty a pak vše jasně vidíme, slyšíme, cítíme, chutnáme – vše je jasné. Obloha je modrá, strom je zelený, pes štěká „haf, haf“, cukr je sladký. Vše se pouze odráží ve vaší myslí. Říkáme proto, že pokud dokážete udržet moment úderu, pak je vaše mysl čistá jako prostor. Čistá jako prostor znamená čistá jako zrcadlo. Zrcadlo jen odráží (zrcadlí) – objeví se červená, je červená. Objeví se bílá, je bílá. Když vidíte oblohu, jen modrá. Když vidíte strom, jen zelená. Když slyšíte štěkat psa, pak jen „haf, haf“. To je *pravda*. A tak vše, co je ve vesmíru, je právě takové, jaké je - nezávisle na čemkoliv, na názorech a myšlení.

A tak dosáhněte pravdy. A pak udělejte ještě jeden krok – použijete dosažené pravdy ve svém životě. Říkáme „pomáhat ostatním“. To znamená, když máte hlad, najezte se. Když jste unavení, vyspěte se. Když je někdo hladový, dejte mu najíst. Když má někdo žízeň, dejte mu napít. Když někdo trpí, pomozte mu. To je správná situace, správná funkce, správný vztah. V buddhismu tomu také říkáme *Velká Láska, Velký Soucit, Velká cesta bodhisattvy*. To je naše praxe. To je správný život. To je Zen. Je důležité, aby podstata, pravda a funkce byly vždy jasné.

Bod 5 – Správný směr a zkoušející mysl

Dae Soen Sa Nim vždy říkal, že v praxi jsou důležité dvě věci – správný směr a zkoušející mysl. Správný směr znamená přání dosáhnout pravé přirozenosti a zachránit všechny bytosti od utrpení. Zkoušející mysl znamená zkoušet. Jenom to dělej, jednoduše to zkoušej. Jednou Dae Soen Sa Nim řekl, „Když máte zkoušející mysl a správný směr, pak je vaše praxe správná. Pak jednoho dne přijdete na to, že zkoušející mysl a správný směr JE osvícením.“ Správný směr můžeme získat od našich učitelů Dharmy, od zenových mistrů. Ale zkoušející mysl můžeme nalézt jen sami u sebe. Proto je tak důležité to znovu a znovu zkoušet.

Bod 6 – Řeč Dharmy

Nejdůležitějším posláním řeči Dharmy je ukázat lidem, proč je důležité praktikovat, co je Dharma, ukázat co je Dharma a dodat jim odvalu do praxe. První věc, kterou bychom měli pečlivě prozkoumat je cílová skupina řeči Dharmy – tedy kdo jsou posluchači. Tomu pak přizpůsobíme řeč Dharmy. Mluvíme o tom, co je nejdůležitější nebo velmi důležité právě teď v naší praxi. Někdy nejvíc pomůže, když zvolíme něco skutečně „živého“ z naší praxe a vhodným způsobem o tom promluvíme k ostatním.

Dae Soen Sa Nim dával několik instrukcí ke struktuře řeči Dharmy. Tradiční formou veřejné řeči Dharmy je úvodní řeč jednoho ze studentů. Tato řeč obvykle trvá kolem 20 minut. Poté učitel odpovídá na otázky. Můžete se však dostat do různých situací, například ve školní třídě, nebo jste byli pozváni do různých míst... Tomu je možné řeč přizpůsobit. Zde je několik velmi užitečných rad k tomu, jak řeč strukturovat.

Jedním z vhodných způsobů je začít nějakým starým buddhistickým příběhem, který vás zaujal nebo se dobře hodí k situaci, ve které řeč pronášíte. Pak můžete říct nějaký současný příběh nebo prožitek, zkušenost – ať už z vašeho života, ze života jiného studenta nebo Dae Soen Sa Nima. Pak použijte tradiční učení k tomu, abyste vhodným způsobem spojili příběh s pointou – tedy s tím, co jste vlastně chtěli posluchačům sdělit. Všichni mají rádi příběhy – proto je dobré použít nějaký starý příběh, moderní příběh a pak pár slov z Buddhova učení, abychom zdůraznili to, co jsme chtěli sdělit – co je důležité.

Jindy zase můžeme zdůraznit význam velké otázky – kdo jsem? A také myslí „nevím“. A dále pak můžeme mluvit o směru, buddhistickém směru zachránit všechny bytosti od utrpení.

Bod 7 – Koanová praxe

Pro zen je typická koanová praxe. Koanová praxe má dvě důležité funkce: za prvé – pomoci nám vrátit se ke správnému směru naší praxe. Někteří lidé praktikují proto, aby se lépe cítili. Někteří lidé praktikují proto, aby se zbavili problémů. Je mnoho důvodů k praxi a všechny mohou být velmi dobré, ale ze všeho nejdůležitější je původní směr naší praxe – tedy nevím, pouze jdu přímo - nevím. Když nedokážeme odpovědět na koanovou otázku, naše mysl se vrací do „nevím“. To pomáhá naší praxi, směru naší praxe. Někteří lidé jen chtějí mít v tichosti meditovat. To je v pořádku, ale nijak jim to nepomůže v jejich životě. Koanová praxe nám tedy pomáhá udržet správný směr praxe – pouze nevím...

Koanová praxe nám také pomáhá najít správnou funkci. Jak postupně procházíme koanovou praxí, vidíme stále jasněji podstatu, pravdu a funkci, a jsme pak schopni vidět správnou funkci také v našem životě. V podstatě jsou dva druhy koanů. Jedna skupina koanů testuje naši meditující mysl, druhá testuje nehybnost naší mysli. Je to jako šermířský souboj: učitel zaútočí, vy ustoupíte, pak ustoupí učitel, pak vy, pak on, pak vy. Tak jasně vidíte, jak

dlouho jste schopni si udržet nehybnou mysl. Druhá kategorie koanů testuje naši moudrost, tedy to, jak fungujeme. Koany této kategorie je možné ověřovat u učitele přes e-mail. Koany první kategorie je nejlepší ověřovat za přítomnosti učitele, ale koany testující naši moudrost – jako je *Odklepávání popela na Buddhu*, *Duk Sahnovy misky*, *Nam Čeonova kočka*, *Myší koan* – tyto koany je možné ověřovat s učitelem přes e-mail, protože nevyžadují tutéž pohotovost odpovědi zcela prosté jakéhokoliv přemýšlení. Samozřejmě, že samotná odpověď nevzejde z přemýšlení, ale není nutný šermířský zápas. Jedna kategorie koanů tedy testuje naše centrum. Druhá kategorie testuje naše poznání. Velmi důležité také je, aby koanová praxe byla propojená s naším každodenním životem. Třemi základními cíli koanové praxe je pomoci nám najít správný směr naší praxe (nevím), najít správnou funkci a nakonec – dosáhnout stavu bez překážek.

Bod 8 – Spojení praxe s naším životem

Je velmi užitečné lidem říkat, že pokud je náš každodenní život propojen s naší praxí, meditací, poznáním, pak je náš duchovní život kompletní. Každodenní všední život některých lidí není propojen s jejich praxí. Cítí se pak nenaplnění, neuspokojeni, nekompletní. Meditace znamená nehybnou mysl – cokoli děláte, pouze to dělejte. Správný pohled na vše co se děje přichází z koanové praxe a správného studia. Jak můžeme propojit každodenní život s praxí? Pokud rozumíme tomu, co je správná meditace, už to nám pomůže propojit praxi s každodenním životem – náš život se stane meditací. Pak se objeví moudrost a my jsme schopni čerpat z naší praxe. A naopak – samotný život nás naučí lépe praktikovat.

Bod 9 – Další aspekty forem

Myslím, že jsem u bodu 9, rád bych tedy mluvil o formách. Již jsem zmínil formální styly praxe – poklony, sezení, zpěvy a meditaci v chůzi. Rád bych nyní zmínil některé další aspekty forem. Někdy lidé přijdou na praxi a necítí se dobře, protože jim připadá, že je příliš upjatá, formální a strukturovaná. Pokud jsme schopni jim vhodným způsobem vysvětlit význam těchto forem, může to lidem pomoci překlenout tuto překážku, praktikovat společně s ostatními a něčeho v praxi dosáhnout.

Tedy první je *úcel*. Účelem forem je pomoci odložit naše názory a dosáhnout původní mysli. Vše, co v životě děláme, má nějakou formu. Když pak děláme něco, co má jednoduchou formu a děláme to společně s ostatními, dává nám to příležitost vidět z okamžiku na okamžik naše vlastní názory, dává nám to příležitost je odložit a dosáhnout tak původní mysli, která je otevřená, široká a svobodná. Mnoho lidí, kteří milují svobodu, zejména lidé žijící v Americe, jsou ke svobodě připoutaní a přitom nejsou skutečně svobodní. Když se pak ocitnou v nějaké jasně dané situaci, objeví se mysl „mám rád – nemám rád“ a je pro ně velmi těžké se uvolnit a pouze dělat vše s ostatními. Skutečná svoboda však znamená svobodu od „mám rád – nemám rád“. I když tyto pocity máme, neovládají nás. Pak není problém dodržovat jakoukoliv formu a pomáhat ostatním. Prvotním účelem forem je tedy pomoci odložit naše názory a dosáhnout původní mysli.

Dalším účelem forem je naučit se fungovat v harmonii s ostatními. Dae Soen Sa Nim často říkal, „následuj situaci, dosáhni štěstí“. V každé situaci je tedy hlavním smyslem nalézt k ní správný vztah a správnou funkci. Když půjdete do tibetského chrámu, praktikujte v tibetském stylu. Když půjdete do japonského chrámu, dodržujte japonské formy. A když přijdete do chrámu školy Kwan Um, dodržujte formy školy Kwan Um. Pokud jsme schopni takto žít, pak jsme schopni dosáhnout harmonie v jakékoliv situaci, jsme schopni za jakýchkoliv okolností odložit své názory, dosáhnout původní myslí a moudrosti a pomoci ostatním lidem. To je udržování velké směru. Naučte se ve všech situacích používat svoje oči, uši, ruce atd. Když půjdete do jiného zenového centra a budete chvíli sledovat, jakým způsobem věci dělají, za chvíli budete schopni dělat věci stejným způsobem. Většina lidí pak bude překvapena, protože obvykle je potřeba každému nováčkovi vždy stále dokola opakovat každou jednotlivou formu. Většina lidí není schopna skutečně používat oči, uši, ruce apod. jasně a vědomě.

Když jsem žil v Zenovém centru v Cambridge, naše centrum tenkrát sídlilo na cestě mezi Technologickým institutem Massachusetts a Harvardskou univerzitou – což byly v té době dvě nejsilnější univerzity v zemi. Když pak studenti z těchto univerzit přišli do našeho centra, všichni seděli na polštářích a čekali na začátek zpěvů, pak asi dvacet našich studentů vstalo a položilo svůj polštář vpravo od podložky, zatímco někteří stáli a netušili co mají dělat, přestože polovina nebo někdy i dvě třetiny lidí v místnosti udělalo totéž. Vždy mě to znovu a znovu překvapilo, jak někteří lidé lpí na slovním vysvětlení a instrukcích, a když je dostanou, tak je pro ně stejně obtížné je dodržovat, protože neumí správně používat své smysly. Proto když se naučíme správně používat své smysly, jsme schopni se v jakékoliv situaci velmi rychle spojit s ostatními.

Nyní bych rád zmínil několik dalších důležitých bodů týkajících se forem sezení, zpěvů a poklon. U sezení je důležité porozumět tomu, jak učit udržovat správnou pozici těla, dechu a myslí. Při výuce zpěvů je velmi užitečné říct něco o ztracené myslí, jedné myslí a čisté myslí. Obě učení mohou velmi pomoci začínajícím praktikujícím pochopit co je meditace sezením a jak ji správně provádět a co jsou zpěvy a jak správně zpívat. Poklony znamenají – stát se jedním. Naše tělo a mysl se spojí a vše se stane jasným a zřejmým. Poklony nám také pomáhají uklidnit energii. Někdy jsme velmi emotivní, nebo příliš intelektuální, nebo cítíme hodně touhy, nebo máme línou mysl. Pak mohou poklony velmi pomoci usměrnit energii a vnést harmonii do našich emocí a intelektu. Poklony také pomáhají odstranit línou mysl a karmu. Jak už jsem řekl dříve, meditace znamená „když něco děláš, pouze to dělej“. To je stěžejní bod, který je dobré zmínit v souvislosti s jakoukoliv praxí v zenu, která může mnoha lidem pomoci otevřít jejich mysl.

A nakonec – společná akce. Společná akce vytváří harmonii. Když děláme něco společně s ostatními, pomáhá nám to odložit naše názory - pouze děláme vše společně s ostatními. Pak ostatní dělají společně vše s vámi. „Když chcete někomu pomoci, nejdříve je následujte, dělejte vše s nimi. Pak se otočte a jděte správným směrem, pak vás velmi častou budou zase následovat oni.“

Bod 10 – Obtíže v praxi

Jednoho dne v Zenovém centru v Cambridge se jeden student zeptal Dae Soen Sa Nima, „Praktikoval jsem celé tři dny. Můžete mi dát nějakou radu, která by pomohla mé praxi?“. Dae Soen Sa Nim odpověděl, „Kolik dní jsi praktikoval?“. Student odvětil, „Pouze tři dny“. Dae Soen Sa Nim pak řekl, „To je příliš dlouho!... Tři dny, dvacet let, na tom nezáleží. Co děláš právě teď? Pokud jsi v tomto okamžiku jasný a čistý, pak je celý tvůj život čistý a jasný. Takže se neposuzuj - `Praktikoval jsem jen tři dny, jeden rok, deset let, dvacet let`. Jediné na čem skutečně záleží je to, co děláme právě teď.“ Toto učení studentům velmi pomáhá, protože je velmi pravdivé a velmi zřejmé.

Dalším důležitým aspektem praxe, kterého by si měli být starší učitelé Dharmy a učitelé Dharmy vědomi, že mnoho praktikujících začne mít po třech letech, někdy po sedmi nebo deseti letech ve své praxi potíže a těžkosti. Často se stává, že na začátku praxe dosáhneme určitých rychlých výsledků. Často se nám uleví od některých problémů v životě, nebo jsme schopni sebe sama vnímat lépe a jasněji. Často si říkáme, „Zdá se mi, že přemýšlím mnohem víc než předtím“. Jediné co se však skutečně děje je, že jsme si pouze více vědomi našeho neustálého přemýšlení. Přesto si mnoho lidí zhruba po třech letech začne myslet, že ve své praxi nedosahují očekávaných jasných výsledků a nerozumí tomu, proč jim praxe už tolik nepomáhá.

Někdy proto říkám, že naše karma je jako ledová koule. Když poprvé pod touto koulí zapálíte oheň, hned začne na některých místech tát a my cítíme uspokojení, že děláme nějaký pokrok. Po několika letech, kdy se nám podařilo odtát vnější vrstvy, zůstanou uvnitř vrstvy, které jsou natolik pevné, že je ten stejný oheň nerozpustí. V tu chvíli začneme o své praxi pochybovat. V takové chvíli je velmi důležité svou praxi posílit a vytrvat. Jednoduše nepřestávat, pokračovat. Neposuzovat se. Neposuzovat svou praxi. Neposuzovat výsledky. Když tento bod překleneme, opět uvidíme určitý pokrok, určitou změnu. Podobná situace se stává také mezi sedmým a desátým rokem praxe. I v této chvíli není nic důležitějšího než pokračovat, vytrvat a dál to zkoušet. Pak vždy dosáhneme nějakého dobrého výsledku.

V souvislosti s praxí nebo karmou, Dae Soen Sa Nim někdy mluvil o zadržené (nestrávené) karmě. Je to něco hluboko ukrytého v našem vědomí. Takže někdy, když se nám v naší praxi daří, a my se cítíme být silní a jasní, můžeme se znenadání dostat do situace, kdy se silně objeví naše karma, touha, názory a najednou se nedokážeme ovládat. Tomu říkáme zadržaná (nestrávená) karma, a většinou nás velmi nečekaně zaskočí. V takové situaci existuje jediný lék – silná praxe. Pokud budete silně praktikovat, energie praxe vám pomůže strávit vaši karmu a vaše mysl bude opět jasná a budete se cítit opět svobodní. Pokud však nepraktikujete dostatečně silně, a pak se náhle objeví zadržaná (nestrávená) karma, pak je velmi důležité co nejdříve naši praxi posílit. Pak jste schopni tím vším projít, aniž byste způsobili mnoho problémů a překážek sobě i ostatním.

Bod 11 – Psaná učení

Naše škola vydala několik knih s učením Dae Soen Sa Nima, které jsou velmi užitečné pro všechny studenty. Obsahují mnoho inspirujících příběhů a také nás učí jak jasně předávat jeho učení. Učení Dae Soen Sa Nima je úžasné a zjistil jsem, že přesahuje dalece kulturní i geografické hranice. Dae Soen Sa Nim dokáže mluvit o praxi a lidském životě způsobem, kterému je každý schopen porozumět. Inspiruje to i nás – učitele Dharmy ve způsobu, jak učení předávat dál.

V knize *Pouze nevím* nalezneme mnoho praktických způsobů, jakými Dae Soen Sa Nim aplikoval Buddhovo učení na životy západních lidí. Když budeme udržovat kontakt s těmito texty, získáme tak cenný zdroj způsobů, jakými je možné odpovědět lidem na jejich otázky týkající se praxe. Nemusíme vždy opakovat vše tak, jak řekl Dae Soen Sa Nim, ale pokud rozumíme tomu, co jsou čtyři druhy jednání Bodhisattvy a podobné věci, pak jsme schopni pomoci lidem, kteří za námi přijdou se svými problémy. Kniha *Pouze nevím* je výborným zdrojem inspirace v aplikaci Buddhova učení na životy lidí a problémů v jejich životě.

Kniha *Zenový kompas* nabízí pravděpodobně nejucelenější přehled učení Dae Soen Sa Nima. Původně napsal zúženou verzi *Zenového kompasu* pro západní studenty, aby jim tak poskytl základy buddhistického učení nejen o Zenu, ale také učení hinajánového a mahajánového buddhismu. Samozřejmě, že vše prezentoval ze zenové perspektivy, přesto každý, kdo si *Zenový kompas* pečlivě prostuduje, získá náhled do základních učení buddhismu a je pak schopen lépe reagovat na otázky týkající se buddhismu a praxe a je také schopen lépe porozumět praktikujícím z ostatních škol a tradic.

Rozšířená verze *Zenového kompasu* je kompilací mnoha přednášek Dae Soen Sa Nima na různá buddhistická témata, která jsou v zúžené verzi *Zenového kompasu* pouze nastíněna. Kniha dále obsahuje mnoho příběhů, ve kterých Dae Soen Sa Nim názorně ukazuje podstatu učení. Proto nám tato kniha společně s upřímnou praxí může pomoci získat širší pohled na buddhismus a porozumět mnohým jeho aspektům ze zenové perspektivy. Každé buddhistické učení je nějakým způsobem užitečné. Buddha řekl, „Jsem lékař, který volí lék podle druhu nemoci“, proto existuje mnoho druhů učení, které předal a všechna jsou užitečná v různých situacích.

Pro učitele Dharmy je také velmi prospěšné seznámit se s kapitolami knihy *Odklepávání popela na Buddhu*. Například první kapitola „Zen znamená porozumět svému pravému já“ poskytuje zcela základní učení o zenové praxi a v přirovnání k vůni sušenky nabízí výborný příklad toho, co skutečně znamená podstata vesmíru. Každý student by měl také znát druhou kapitolu „Zenový kruh“. Pomáhá porozumět směru naší praxe. Mnoho lidí přistupuje k buddhismu příliš intelektuálně, nebo je připoutáno k prázdnotě, nebo hledá duchovní sílu. Toto učení může lidem pomoci získat komplexní pohled. Ve spojení s praxí jsou pak více schopni se nepřipoutávat k intelektuálnímu pohledu, k prázdnotě, ke zvláštním energiím nebo svobodě. Také jim pomůže se příliš nepřipoutávat k „právě tak, jak je“, aby byli schopni využít všeho, co se objeví pro svou praxi.

Kapitola 4 - „Rady pro začínající“ obsahuje úvodní učení pro začátečníky od Dae Soen Sa Nima. Může být pro dnešní čtenáře příliš rozvláčné, přesto je dobré se s ním seznámit – neboť ukazuje způsob, jakým lze předávat lidem ta nezákladnější učení.

V této knize je mnoho užitečného, například kapitola 10 – „Ani složité, ani snadné“. Je velmi užitečná a důležitá, protože lidé často říkají, že praxe je složitá, někdy zase že je jednoduchá. Ze všeho nejdůležitější však jen nevytvářet snadné ani složité, pouze to z okamžiku na okamžik dělat. To je velká pravda a může mnoha lidem pomoci.

Kapitola 20 – „Co je svoboda?“ je velmi užitečná, zejména pro lidi z Ameriky a Evropy, protože mnoho lidí je připoutáno ke svobodě. Proto je užitečné vědět, jak o svobodě mluvit. Nezáleží na tom, zda se jim líbí nebo nelíbí co říkáte. Je to jako zasévat semínka. Jednoho dne si ti lidé uvědomí, že to, co jste říkali, byla pravda a budou se snažit znovu najít zen ve svém životě.

Také další text – 21 – „Velký poklad“ je velmi dobrý.

Velmi důležitá je také kapitola 25 – „Proč zpíváme“. Často si lidé myslí, že zen je pouze meditace sezením. Tento článek nabízí širší pohled na význam meditace a společné akce a vysvětluje, proč je tak důležitá praxe zpěvů.

Pokud si dobře pamatujete příběhy, nebo je jednoduše máte rádi (většina lidí miluje příběhy), je dobré si pamatovat příběhy z naší linie, o Won Hyo, Kyong Ho Sunimovi, Man Gong Sunimovi, o našem korejském Ko Bong Sunimovi. Můžeme zde najít mnoho velmi užitečných příběhů. Dva nejdůležitější jsou v kapitole 37 – „Buddhovy slaměné sandály“ a v kapitole 82 – „Příběh Sul“. Jsou to nádherné příběhy a je vždy možné je použít v rámci úvodu řeči Dharmy, při přednáškách na nových místech, protože jsou to hluboké příběhy a velmi jasně, zřetelně a krásně ukazují místa, o kterých mají lidé často zkreslené nebo zcela mylné představy.

V kapitole 45 a 46 najdete mnoho inspirace pro odpovědi lidem, kteří se ptají na drogy, užívání LSD, souvislost braní drog se zenem nebo lidí, kteří se příliš zajímají o zázraky... Dae Soen Sa Nim nazýval tyto drogy *speciálním lékem* nebo také *lékem „fata morgány“*. Říkal, že mnoho lidí je připoutáno ke jménům a formám a věří, že jsou skutečné. Když pak zkouší užít tyto „léky“, vidí, že je vše jenom sen. Když však opakovaně užívají tyto takzvané *speciální léky*, mohou si vytvořit *„nemoc speciální medicíny“*. Když užíváte drogy, pak i když přestanete, vaše vědomí je oslabeno. Později, když chcete skutečně něco dělat, na něčem pracovat, je to velmi těžké, pokud jste předtím delší dobu užívali drogy. Proto je důležité připomínat mladým lidem, „Nehazardujte se svým vědomím, protože pokud si jej nenávratně poškodíte, jakkoliv se budete v budoucnosti snažit něco dělat, něco dokázat, bude to velmi těžké. Jeden den budete schopni to dokázat a jiný den ne. Další den to půjde, a jiný zase ne. Bude pak velmi těžké udržet stálé úsilí o cokoli. Proto je tak důležité přestat užívat drogy co nejdříve. Bude to velkým přínosem pro budoucí život. Nečiňte své vědomí slabým.“

Kapitola 51 a 53 jasně ukazuje souvislost mezi samádhi nebo nirvánou a annutara samjak sambodhi (nejvyšší dokonalé probuzení) čili satori, nebo tomu, co nazýváme osvícení. Mnoho lidí si vytváří mylné představy, hledají prázdnotu nebo požehnání, a zcela jim unikne podstata v dosažení čisté mysli. Dae Soen Sa Nim vždy říkal, že samádhi znamená jednoduše „být na cestě“. Šestý patriarcha srovnával v Tribunové sútře v určité rovině samádhi s praždňá (moudrostí), říkal, že samádhi je jako lampa a praždňá je jako světlo. Samozřejmě, že když se naše praxe vyvíjí správným způsobem a společně se buduje samádhi i praždňá, pak je to možné. Většina lidí je však připoutaných k falešné představě samádhi a nirvány a zatímco touží po klidu a míru, zcela opomíjí, že podstatou zenové praxe je dosáhnout čisté mysli, soucitné spontánní mysli, která dokáže reagovat na situace, a tak přináší dobro všem bytostem.

Velmi užitečnou je také kapitola 55 – „Umělé květiny, umělá mysl“. Osobně mám rád všechny tyto příběhy, obvykle je velmi příjemné a užitečné si přečíst jakýkoliv ze starých příběhů, které mohou lidem hodně pomoci. Dae Soen Sa Nim často povzbuzoval své studenty, zejména učitele Dharmy, aby si pravidelně pročítali jeho knihy nebo části knih. Často se ani nejednalo o knihu, ale o přepisování spontánních výměn s jeho studenty, tedy příběhů plných života. A tak, když znovu a znovu pročítáme texty s jeho učením, postupně se spojí s prožitky z naší praxe a stanou se naší vlastní zkušeností a pak jsme schopni skrze ně pomáhat dalším lidem.

Bod 12 – Pomoc novým studentům

Závazkem učitele Dharmy je rozvíjet svou vlastní praxi pro vlastní užitek a prospěch a také proto, aby byli schopni pomáhat ostatním. Proto když přijdou noví studenti, jak jim můžeme pomoci? Jedním ze způsobů je předat jim učení o našich formách, stylu, předávat ducha praxe vlastní energií a zájmem. Již jsem prošel celkem podrobně způsoby, jakými lze předávat učení o formách. Být příkladem svou vlastní praxí znamená jednoduše praktikovat, a to i v okamžicích, kdy se ocitneme v těžké, složité situaci, kdy máme pochybnosti a také v dobách, kdy jsme silně inspirováni prožitky z praxe. Není třeba o tom hovořit s novými studenty. Samotná touha pomoci novým studentům je pro nás – jakožto učitele Dharmy – úžasnou zpětnou vazbou a velkým učením.

Další formou pomoci novým studentům je jednoduše být příkladem. Není třeba o tom vědomě přemýšlet, o to je to naopak lepší. Pouze samotná vytrvalost a odvaha ve vlastní praxi a jednání bodhisattvy je nádherným příkladem pro ostatní.

Třetím způsobem je nalezení způsobu jakým podpořit nové studenty, směr zenového centra; způsob, jakým podpořit jeden druhého.

Je velmi důležité pečlivě znát chrámová pravidla. Původně byly předány Pai Čangem a jsou tedy určitou modifikací Chrámových pravidel zenového mistra Pai Čanga, které sepsal přibližně v roce 800 v Číně. Následují je všechny chrámy v Číně, Japonsku a Koreji. V průběhu století byly různě upravovány, ale samotní zenoví mistři (např. Ta Hui v Číně v roce 1200) prohlašovali, že

není nic důležitějšího pro komunitu praktikujících než chrámová pravidla. Pokud je budeme znát a budeme si je připomínat, pomůže nám to v našem osobním životě a můžeme je také využít k pomoci lidem v různých situacích.

Primary Point. Výchozí bod. Souvisí s učením o podstatě, pravdě a funkci. Nejdůležitějším je vždy *původní bod*. Pokud se někdo stane Ji Do Poep Sa, měl by dokonale znát učení Dae Soen Sa Nima o původním bodě. Vždy kladl důraz na to, aby učitelé učili studenty nejméně na prvních čtyřech – pěti koanových rozhovorech původní bod, přestože mu studenti již na začátku dobře rozumí. Pokud někdo nemá jasný a silný původní bod, pak přestože je schopen odpovídat zpočátku na koanové otázky, později, když jsou otázky více komplikované nebo těžké, začne mít potíže. Proto je tak důležité učit tento úder (*úder!*), původní bod. Pro většinu studentů je to na začátku složité, dokud sami prostřednictvím vlastní praxe nedosáhnou určitého vlastního prožitku. Říkáme, že v tomto úderu (*úder!*) se tělo, řeč a mysl stávají jedním, uvnitř i vně. Tento bod odtíná všechno myšlení. Pak je velmi důležité jak jsme toho schopni využít v každodenním životě. Proto je tak důležité dokázat spojit zkušenosti z praxe s našim životem.

Bod 13 – Soen Ju

O tomto tématu jsem mluvil již v rámci jiné nahrávky. Jedním aspektem jsou dechová cvičení, založená na *dan jun ho*. Dalším aspektem jsou některá učení Dae Soen Sa Nima, který mluvil o tom, jak důležité a užitečné je rozvíjení důvěry ve využívání vlastního dechu v praxi. Jedním z témat, u kterých nebudu zacházet do podrobností, protože jsou již součástí jiných nahrávek, je učení *soen ju* o energiích *dae gi*, *kong gi* a *won gi* a způsobu, jakým se prostřednictvím dechu sjednocují. Spolu s neustále se měnícím vesmírem se neustále měníme také my. Tento druh učení dává lidem velkou důvěru v praxi, zejména v dobách, kdy nevidí ve své praxi výsledky. Je také velmi dobré připomínat, jak toto cvičení pomalého dýchání pomáhá sjednotit tělo a mysl, a také rozum, pocity a jednání a je tak možné dosáhnout harmonie. Proto když předáváme učení *soen ju*, je velmi důležité zmínit všechny tyto aspekty.

Někdy je dobré v rámci učení *soen ju* říct něco, co lidi trochu „nakopne“ a ocení. Dae Soen Sa Nim říkal, že pokud někdo cvičí *soen ju* po několik měsíců každý den, pak po určitém čase, zejména mladí lidé, ale někdy každý, bude schopen jediného dechu během jedné minuty. Tedy zhruba dvacet sekund na nádech, a čtyřicet sekund na výdech. Jsou schopni udržet takový dech po relativně dlouhou dobu, aniž by vzniklo napětí. Dae Soen Sa Nim říkal, že kdo takto někdo cvičí každý den jednu hodinu – jediný nádech a jediný výdech během jedné minuty, pak není žádný problém dožít se sto dvaceti let. Pokud takto cvičíte každý den dvě hodiny – velmi pomalý nádech a velmi pomalý výdech, jediný nádech a výdech během minuty, pak není problém se dožít dvě stě čtyřiceti let. Pokud odejdete žít do hor, a žijete tam na jedno místě, a každý den se deset hodin zhluboka, pomalu nadechujete a zhluboka, pomalu vydechujete – pak není problém se dožít sedmi set nebo osmi set let. Některým lidem to připadá vtipné, ale někoho to může povzbudit k tomu, aby to zkusil bez ohledu na to, jaký asi bude výsledek.

Bod 14 – Historie školy

Je velmi užitečné, když učitel Dharmy zná historii naší linie. Velmi vhodnou knihou k prostudování tohoto tématu je „*One Tousand Peaks*“ (*Tisíc vrcholků*). Není třeba, abychom se stali experty přes historii korejského buddhismu. Je však velmi dobré vědět, že korejský zen pochází původně z čínské Dynastie T`ang, přes šestého patriarchu a osmého patriarchu Ma Jo, ještě předtím, než se čínský zen rozdělil do pěti škol. Je dobré vědět, že právě z tohoto důvodu je korejský zen tak široký a otevřený, nepřipoutaný k formám a technikám. Ze všeho nejdůležitější je směr dosáhnout vlastní podstaty, uzření pravého já, a přání zachránit všechny bytosti od utrpení. Povědomí o tom je vynikajícím základem k porozumění toho, proč má dnes korejský zen tak široké spektrum technik, přičemž je hluboce zakořeněn ve velké tradici dynastie čínského zenu T`ang.

Některé příběhy držitelů linie jsou také velmi inspirující a povzbuzující, protože ukazují na samotné základy a podstatu učení. Máte-li tedy potřebu číst nějakou literaturu, pak tato kniha nemůže opravdu nikomu ublížit. Společně s praxí se tyto vědomosti stanou vašimi vlastními zkušenostmi, a budete je pak schopni předat dál nebo jednoduše pomoci lidem, až budou v nouzové situaci nebo budou potřebovat povzbuzení.

Bod 15 – Organizace školy

Posledním bodem, který bych chtěl dnes zmínit je organizace naší školy. Styl učení a styl praxe je jednotný a je velmi důležité, aby učitelé Dharmy tyto styly dobře znali a rozuměli jim. Je také velmi důležité mít základní povědomí o chodu zenového centra. Všeobecně vzato jsou styly učení a styly organizace ve všech zenových centrech v podstatě stejné. Dae Soen Sa Nim přizpůsobil korejský klášterní styl potřebám západních studentů a obyvatel zenových center. Většina zenových center funguje velmi jasně a bez problémů. Považuji za skvělé, že některé detaily týkající se režimu a administrativy si mohou jednotlivá zenová centra přizpůsobit místní situaci. Přesto je velmi důležité snažit se co nejvíce a jasně dodržovat jednotný styl učení a praxe naší školy. Jakmile sami strávíme učení našich učitelů a styl učení naší školy, budeme schopni jej použít v moderní společnosti, pomoci lidem získat víru v praxi a odvahu přijít na to, co je skutečně správná praxe.

Napadla mě ještě jedna důležitá věc z učení Dae Soen Sa Nima o meditaci, moudrosti. Je důležité mluvit o meditaci a moudrosti zejména u lidí, kteří již mají s meditací zkušenost, ale jejich porozumění není příliš jasné, nebo jsou přitahováni něčím, co se z našeho pohledu nezdá být jasným. Meditace tedy znamená nehybnou mysl. Když něco děláte, pouze to dělejte. Když jsme schopni takto praktikovat, naše centrum zesílí. Často však lidé na základě určitého prožitku, zkušenosti vytvoří porozumění a pak je pro ně těžké přijmout jakékoliv učení. Nezáskají tak žádnou moudrost, pouze se drží svého porozumění.

Proto je tak důležitá koanová praxe a společná akce – z nich pochází moudrost. Moudrost přichází udržujeme-li neustále velkou otázku, vracíme se neustále

k myslí „nevím“ a přejeme si dosáhnout osvícení a zachránit všechny cítící bytosti. Narozdíl od některých jiných učení je v naší škole velmi jasné a srozumitelné učení podstaty, pravdy, funkce a také meditace a moudrosti. Moudrost není něco, co nosíme uvnitř své hlavy. Je to schopnost reagovat spontánně v situacích tak, abychom zachránili všechny bytosti od utrpení.

Nevím, zda bude toto sepsáno, ale kdysi jsme všem novým studentům dávali dvě řeči Dharmy Dae Soen Sa Nima. Jedna se jmenovala „Staň se jedním“ a ta druhá „Původní bod“. Nejsou dlouhé, ale je velmi důležité je znát, protože v nich velmi srozumitelně a jasně učí o meditaci a původním bodě. Učení krásně spojuje s příklady z každodenního života a je velmi dobré se s nimi seznámit. Všechna učení Dae Soen Sa Nima směřují do jednoho bodu – stejně jako slovo „voda“ ve všech světových jazycích ukazuje na stejnou věc, kterou není slovo „voda“, ale když máte žízeň, tak ji vypijete. Proto je velmi důležité se během praxe seznámit se všemi učením a strávit je. Pak, když přijdou noví lidé, budete schopni jim předat Dae Soen Sa Nimovo učení intuitivním srozumitelným způsobem.

Když učíme druhé, nejdůležitější je dát jim mysl „nevím“. Ať už pak začnou praktikovat nebo ne, to je na nich.

Snad se mi podařilo zmínit ty nejdůležitější věci, které by každý učitel Dharmy, starší učitel Dharmy a vůbec každý, kdo je v pozici, kdy se setkává s novými studenty, měl znát. Věřím, že spolu s vaší praxí vše strávíte a získáte tak spoustu materiálu, který vám pomůže v praxi i v životě a k učení druhých.

Velmi vám děkuji...