

Dnešní zen

GRAZYNA PERL, JDPSN

Narodila jsem se v Polsku, mám americké občanství, žiji ve Francii, mám rodinu, živím se malováním obrazů a vydělávám peníze – jsem 100% člověk ze Západu.

V posledních osmnácti letech se věnuji zenové praxi a mnohé jsem se naučila od korejského zenového mistra Seung Sahn, amerického zenového mistra Dae Kwanga, zenového mistra Wu Bonga, který je původem polský Žid, a mnoha a mnoha dalších. Od okamžiku, kdy mi zenový mistr Seung Sahn předal inka, a dal mi tedy povolení vyučovat zen, uplynulo už téměř sedm let. Ráda bych se teď s vámi podělila o své zkušenosti a porozumění, které z toho všeho vzešly.

Začnu takto: BUDDHA NENÍ ČLOVĚK – JE TO STAV MYSLI.

Toto tvrzení spojuje mnoho různých úrovní praxe v jedno a dává jim všem specifický rozměr. Žijeme na Západě, v jednadvacátém století, a tento pohled na filozofii a praxi je pro nás dnes velmi důležitý.

Zkusme se nyní na praxi podívat z této perspektivy. Buddha znamená „probuzený“, a historický Buddha sám říkal, že vše tuto schopnost probuzení v sobě přirozeně má. Jak tohoto poznání dosáhl? Jak došel k takovému závěru? A jaký tím dal příklad a co za sebou zanechal?

Pro prince Siddhártu, jehož dnes nazýváme Buddha, bylo utrpení, které kolem sebe viděl, šokující. Proto se rozhodl hledat, proto chtěl porozumět tomuto světu. Vyzkoušel nejrůznější metody a nakonec došel až k tiché meditaci. Praktikoval s otevřenou myslí, stále se upřímně a do hloubky ptal, pracoval se svými omezeními, a tak nakonec porozuměl sobě i ostatním. Dosáhl sebezpoznání.

Předtím však meditoval mnoho let; teprve potom začal učit ostatní. Přinesl jasné učení, podělil se o svou zkušenost, ukázal cestu a podpořil ty, kdo v sobě hledali svou pravou přirozenost, aby i oni mohli pomoci ostatním.

Dnes bychom to nazvali SEBETERAPIE – nebo porozumění sobě samému, sebezpoznání, sebeosvobození. Na názvu nakonec příliš nezáleží.

Udržování velké otázky „Co jsem?“ nám ukazuje naše „malé“ problémy, jimiž se v životě zabýváme, v jiném světle. Přenáší myšlení dál od našeho ega. V „běžné“ terapii je důležité zabývat se podrobnostmi, v zenové praxi jsou však detaily důležité jen tehdy, pokud poukazují na naše pravé „já“ a stávají se palivem do ohně pochyb, ohně naší Velké otázky. Místo abychom se

soustředili na jednotlivé střípky naší existence, můžeme ji při zenové meditaci naráz vidět celou. Vedlejším produktem tohoto procesu, toho, co bychom mohli nazvat jakousi osobní alchymií, je pak zjištění, že i naše omezení a problémy jsou už samy o sobě vyjádřením pravdy. To je velmi osvobozující pocit, který nám umožňuje probudit se a být, jak se píše v populární literatuře, „tady a teď“. A to je také vlastně skutečný začátek naší praxe, který nás otevírá pro „pomáhání ostatním“.

Za časů Buddhy, když ještě chodil po světě a šířil své učení, nebyl nikde žádný „guru“. Žádné „modli se ke mně, abys měl lepší život“, žádné „já jsem velký mistr, uctívej mě“. Spíš to bylo tak: „zkus to sám“.

Je smutné se dívat, jak se dnes toto Buddhovo učení leckdy vykládá. Většina lidí, a to i učitelů, se soustředí na budování stále mocnějších organizací, duchovních impérií a útočišť, kam je možné se schovat před každodenní realitou. Někteří takoví *duchovní vůdci* vytvářejí finanční závislost, nebo – což je ještě horší – závislost psychologickou. Ve světle všech těchto věcí vidíme, jak důležité je vyčistit obraz praxe jako takové a najít pro ni v komplikovaném životě tohoto století místo.

Duchovní cesta a způsob života, kterému se běžně říká filozofie zenu, přitahuje v poslední době stále více lidí, laiků. Je to zásadní obrat, proto bych chtěla začít takovouto otázkou: Byl Buddha buddhistou? Nebo Ježíš křesťan? Nebo ještě v jiném světle, mířícím dovnitř nás samých: věří Bůh sám v sebe?

Od Buddhových časů vyrostlo podél této duchovní cesty mnoho struktur: filozofické teze, interpretace a učené rozpravy; různé náboženské skupiny a školy meditace, nebo prostě různé způsoby života, které mají s touto filozofií něco společného: vegetariánství, new age, sociální komunikace, filantropie atd. Nic z toho není samo o sobě dobré ani špatné, jsou to obvykle báječná, soucitná a obzor rozšiřující hnutí. Většina z nich ale nemá s čistou prací s naší myslí, která vede k porozumění, soucitu, toleranci a svobodě, nic společného.

Řekla jsem „sjednotit mnoho úrovní této praxe v jedno“ a „najít pro ni v tomto překomplikovaném století místo“. Tedy zkombinovat mnoho těchto úrovní a stránek, které nás současně vedou k tomuto „jednomu bodu“: k SEBEPOZNÁNÍ, vzhledu do sebe sama.

Z psychologického hlediska, jak už jsem se zmínila, je sebeterapie a všechna ta práce, kterou člověk na sobě udělá, když praktikuje, velmi jasná. Úkolem učitele je vést, ukazovat cestu, ne dávat hotová řešení problémů – být prstem ukazujícím na měsíc, ne měsícem samotným. Práce už je na každém z nás, musíme ji udělat sami.

Jeden z mých přátel řekl: „Žijeme v éře mikrovlnné trouby, lidé proto chtějí na všechno rychlou odpověď“. Tak je to i s učitelem – čekáme, že nám takovou rychlou odpověď dá. Namísto přijímání odpovědnosti za svůj život však toto očekávání vede k závislosti na nějakém duchovním vůdci.

Zenová praxe znamená vzít svůj vlastní život do svých rukou a pomáhat druhým. Lidé jsou často vším tím „porozumět své pravé přirozenosti a pomoci

všem bytostem“ jaksi převálcování. O to důležitější je pochopit, co tato slova vlastně znamenají. „Porozumět svému pravému ‚já‘“ je cesta či způsob, jak pomoci sobě samému. „Pomoci všem bytostem“ přeci zahrnuje také pomoc sobě samému. Vlastně jsme první na řadě – musíme nejprve pomoci sobě, abychom mohli pomáhat ostatním.

Až příliš často lze vidět – když se člověk nestará o to, jak pomoci sám sobě – jak „slepý vede slepého“.

Můj zenový učitel vždycky říkal: „Zen znamená porozumět svému pravému ‚já‘“, ptát se: co jsem?

Práce s touto otázkou připomíná tak trochu vědecký výzkum. Tak jako se díváme na ty nejmenší formy života do mikroskopu nebo pozorujeme dalekohledem noční oblohu, díváme se při meditaci do sebe, mikroskopem či dalekohledem otázky „co jsem?“, a snažíme se mít přítom mysl a oči doširoka otevřené. Vyžaduje to určitou disciplínu, vůli, důslednost, velkou dávku sebedůvěry a také jistou vyváženou směs velké hrdosti a velké pokory. Je třeba být otevřený konfrontaci: se sebou samým a také s ostatními.

Někdy dokážou lidé začít pod vedením zenového učitele hned, jindy je těžké se na počátku se všemi těmi vnitřními zmatky a prahnutím po duchovních věcech vyrovnat. V takovém případě je pak zapotřebí nějaké speciální pomoci, aby si mohl člověk ze zenové praxe vůbec začít něco brát. Hodně například pomáhá, děláme-li zenovou praxi a zároveň nějakou terapii pod vedením zkušeného profesionála. Přitom se stále spoléhat na vlastní zdravý rozum a ničeho se nevzdávat předem – i navzdory pohrdání, kterého se terapii od učitelů zenu či jiných meditačních technik někdy dostává.

Zenový mistr Wu Bong mi jednou řekl, že když kdysi začínal se zenovou praxí u mistra Seung Sahna, cítil, že je mu zenové učení velmi blízké, nemohl ho ale praktikovat. Prostě to bylo příliš bolestivé, možná ne ve fyzickém smyslu, spíš proto, že se objevilo velké množství emocionálních problémů. Mistr ho tehdy naučil speciální meditační techniku, která se víc podobala tantrické józe než zenu. A právě tato praxe pomohla Wu Bongovi zesílit a projasnit se natolik, že mohl začít se zenovým cvičením. Zen není nic zvláštního, a cokoli, co pomůže, je „dobrá“ zenová praxe.

Jedna moje přítelkyně, malířka, se nedávno začala zajímat o svět počítačů. Navštěvuje různé kurzy a učí se spoustu nových věcí. Pokaždé, když se vidíme, se se mnou podělí o své pokroky a ukazuje mi nové možnosti tvorby, které se naučila. Naše mysl je stejná jako ten počítač: potřebujeme tu vůli učit se a objevovat, abychom dokázali využít všechny její možnosti. Zen je takový kurz sebeobjevování – mlčky sedíte a dáváte si příležitost vidět, učit se, porozumět. Žádná vnější řešení nejsou, ani objížděky, není kam utéct. Je to přímá a nezprostředkovaná cesta.

Ani pomáhání ostatním neznámá, že bychom se měli snažit mít je k tomu, aby dělali, co si myslíme, že je pro ně dobré. Nejde o to poskytovat jim čistou a soucitnou pomoc – takový přístup vede leda k příliš vyhraněným názorům a následně bojům o moc. Což je počátek všech konfliktů, a že jich na světě je.

Pomoc ostatním spíš znamená porozumět – stát se silným a jasným, a být schopen převzít plnou odpovědnost za svůj život. Oni pak zase budou schopni sdílet svou vlastní sílu a jasnou mysl s druhými.

ZEN JE FILOZOFIÍ ŽIVOTA. Pojem filozofie tu však chápeme jinak, než jak je obvykle vnímán: je to kombinace filozofického přístupu a zdravého rozumu, kombinace vysokého intelektu s myslí podobnou té, jakou mají děti. Práce se sebou a na sobě vede k jasným závěrům, jednoduchým řešením, zdravému odstupu od nepodstatných věcí a životu, který je jednoduchý a jasný. To vše nám dává prostor k dalšímu prozkoumávání a k hlubšímu a širšímu vnímání.

Cílem toho všeho je: pomoc tomuto světu.

Abychom dokázali pomoci, musíme nejprve porozumět tomu, odkud se problém vzal. Když se podíváme na tento svět a jeho současný stav pozorně, na chování a činy lidí v něm, je zcela zřejmé, že všechny ty nemoci a problémy začínají v naší mysli – v příliš vyhraněných názorech, v „já mám pravdu, ty ji nemáš“, nedostatku tolerance, v této mysli „já, můj, mně“, nebo – řečeno tradičním buddhistickým jazykem – v mysli touhy, hněvu a nevědomosti. To jsou největší znečišťovatelé naší dnešní společnosti.

Dnes stojíme před problémem světového terorismu a je děsivé, když si člověk domyslí, kam až to může celé dojít. Ale když se na tento problém podíváme zblízka, je jeho skutečná příčina zjevná. Jak řekl nedávno zenový mistr Wu Bong: největší problém nejsou vnější teroristé, ale terorista, který je uvnitř každého z nás – ten je ze všech teroristů ten nejnebezpečnější. Chceme-li mír ve světě kolem sebe, musíme dokázat žít v míru s tímto „vnitřním“ teroristou.

Ctihodný Mahagosánanda, buddhistický patriarcha v Kambodži, často říká, že mírumilovný, všem přející, soucitný a jasný člověk dokáže kolem sebe vytvořit jen prostředí se stejnými vlastnostmi. Jinými slovy to znamená, že bez ohledu na kulturu či dobu, z níž pocházíme, je třeba začít usilovně kultivovat stav mysli, která je Buddhou.

– Přeložil Jirka Lněnička