

# Výcvik učiteľov dharmy

zenový majster Dae Bong

z anglického originálu preložila Janka Bohdanová

## Kto je to učiteľ dharmy?

Dharma znamená pravdu, dosiahnutie pravdy. Pravda je pred rečou a slovami. Preto pri našej praktike musíme najprv dosiahnuť bod, ktorý je pred rečou a slovami. Potom môžeme dosiahnuť pravdu a správny život ľudskej bytosti. To je jeden z významov dharmy.

Učiteľ je niekto, kto pomáha druhým. Ľudské bytosti sú neobyčajné tým, že majú učiteľov. Niektoré zvieratá sa tiež trochu navzájom učia, no väčšina zvierat, väčšina vecí vo svete, má svoj program zabudovaný už v sebe. No my, ľudské bytosti, sa učíme jedna od druhej, a preto sú pre nás učители veľmi dôležití. Učiteľ dharmy je niekto, kto učí pravdu. Čokoľvek robíme vo svojom živote, stáva sa určitým druhom učenia, učením druhých. Keď sa snažíme žiť podľa pravdy, potom učíme druhých pravdu.

Pre učiteľa dharmy je vlastná úprimná praktika veľmi dôležitá. Úprimná myseľ je už sama o sebe veľkým učením. A ďalej, je veľmi dôležité dokázať uvidieť svoju karmu a snažiť sa ju napraviť. Šiesty Patriarcha povedal: „Je ľahké vidieť zrnko prachu v oku druhého, ale brvno vo svojom vlastnom oku nevidíme.“ To znamená, že je veľmi ľahké vidieť karmu druhých ľudí, ale je ťažké vidieť našu vlastnú karmu. Ešte dôležitejšie je svoju karmu dosiahnuť a potom ju správne použiť.

## Štyri akcie bódhisattvu

Hovorí sa, že v buddhizme poznáme štyri cesty ako pomáhať druhým, štyri druhy akcií bódhisattvu. Hovoril o nich Buddha.

Prvým druhom pomoci je dávať ľuďom veci, ktoré potrebujú alebo chcú. Niekto potrebuje jedlo, niekto šaty, iný zase lieky, ďalší potrebuje naozaj veľmi súrne niečo iné. Ak tieto veci ľuďom dáme, ich myseľ sa uvoľní.

Druhým druhom pomoci je dávanie povzbudzujúcej reči. Je to reč, ktorá pomôže ľuďom veriť samým sebe. Napríklad, také trojročné dieťa niečo nakreslí. Vyzerá to ako čmáranica, no keď sa spýtame dieťaťa, čo to je, odpovie, že je to slon. Keď mu odpoviete: „Och, tak toto nie je slon, je to čosi hrozné, vyzerá to ako čmáranica“, vtedy dieťa môže mať veľmi zlý pocit a už sa nebude viac o nič snažiť. No ak povieme: „Ach, to je krásne! Aký veľký slon! Nakresli ešte jedného, prosím Ťa!“, vtedy ľudia dostanú povzbudenú myseľ, začnú si veriť a chcú sa ďalej snažiť. Takáto dobrá, povzbudzujúca reč ľuďom naozaj pomáha.

Tretím druhom akcie bódhisattvu je učenie pravdy, rozprávanie o podstate tohto sveta. Keď robíš dobré veci, získaš dobré výsledky. Keď robíš zlé veci, získaš zlé výsledky, získaš utrpenie. Čo z toho si želáš? Takýto druh rozprávania, učenia dharmy, učenia pravdy druhých, tiež ľuďom veľmi pomáha.

Niekedy však ľuďom ani tieto tri spôsoby nedokážu pomôcť. Naďalej trpia a držia sa svojich túžob, hnevu a nevedomosti.

A tak je tu štvrtý druh akcie bódhisattvu, ktorú nazývame spoločná akcia. Buddha ju niekedy nazýval aj akciou splynutia. Znamená to len mať spoločnú akciu s inými. Ak radi

tancujú, tak len tancuj spolu s nimi. Keď radi jedia, jedz s nimi. Ak radi kradnú, kradni spolu s nimi. Možno máš priateľa, ktorý je zlodejom, a ty by si mu naozaj chcel veľmi pomôcť. No on ťa nepočúva. Nech sa akokoľvek snažíš, nepočúva ťa. Možno sa napokon rozhodneš, „Dobre, urobíme niečo spolu.“ A začneš kradnúť spolu s ním. Potom sa mu budeš páčiť, bude ti veriť. Jedného dňa vás chytia a dajú do väzenia. Zrazu bude váš priateľ naozaj trpieť. Vy však trpieť nebudete, pretože vy ste len chceli pomôcť svojmu priateľovi. Dobrá situácia, zlá situácia, na tom vám nezáleží. Keď váš priateľ uvidí, že vy netrpíte, až potom vás začne konečne počúvať.

Spoločná akcia je však druh učenia veľmi vysokej triedy. Keď nemáte dostatočne silné centrum, nie je takáto spoločná akcia možná. Ak sa o ňu pokúsíte, budete trpieť aj vy, a ani svojmu priateľovi nebudete vedieť pomôcť. Preto je potrebná veľmi silná praktika. Potom je možné použiť ktorúkoľvek z týchto štyroch druhov akcií bódhisattvu na pomoc druhým.

### **Tri druhy dávania**

Dávanie je veľkou cnosťou; štedrosť je prvá zo šiestich „paramít“ (ciest). Buddha povedal, že existujú tri druhy dávania. Prvým je dávanie vecí, ktoré ľudia potrebujú, materiálnych vecí, peňazí. Je to úžasné a prináša to veľmi dobré výsledky. A tiež pomáha druhým.

Ďalším, vyšším druhom dávania je dávať svoj život. To robia vojaci alebo požiarnici, či policajti, niekedy aj doktori a vôbec ľudia, ktorí v určitých situáciách jednajú bez ohľadu na svoj vlastný život, len aby pomohli druhým. To je veľmi vysoká forma dávania.

Tretím druhom, najvyšším, je dávanie dharmy. To znamená, že ak sa učíme správne praktikovať a skutočne dosahujeme svoju pravú podstatu, pravdu a správnu funkciu, potom môžeme druhým dávať dharmu. Toto je najvyššia forma dávania.

Zenový majster Seung Sahn hovoril stále o štyroch problémov našej mysle: chceme niečo, pripútavame sa k niečomu, kontrolujeme niečoho, držíme sa niečoho. Tieto štyri veci spôsobujú utrpenie nám samým aj druhým. Preto stále hovoríme: nič nechci, nebuď pripútaný, nekontroluj, ničoho sa nedrž.

Ak niečo chceš, nepripútavaj sa k tomu. Potom nemáš problém.

Ak si už k niečomu pripútaný, nekontroluj to – potom nemáš problém.

Ak niečo kontroluješ, nedrž sa toho. Potom nemáš problém.

Ak sa toho držíš, potom máš veľký problém.

Veľmi dôležité je uvedomiť si svoje chcenie, pripútanosť, kontrolovanie, držanie mysle a odstrániť to.

Byť učiteľom dharmy znamená snažiť sa pochopiť našu skutočnú podstatu a zachrániť všetky bytosti od utrpenia. To je smerovanie nášho života, to je práca učiteľa dharmy. Nezáleží na situácii, v akej sa učiteľ dharmy ocitne, smerovanie zostáva to isté. Či ste laický prívrženec, mních alebo mníška – na tom nezáleží. Snažte sa pochopiť svoje pravé ja a chcete zachrániť všetky bytosti od utrpenia. To je skutočný učiteľ dharmy.

### **Čo je meditácia?**

V tomto svete máme veľa druhov meditácií: kresťanskú meditáciu, meditáciu na božské svetlo, jogínsku meditáciu, meditáciu na zrelaxovanie nášho tela, meditáciu na lietanie, meditáciu zameranú na získanie psychických síl. Aj v buddhizme máme veľa druhov meditácií; tibetský štýl, theravádový štýl – ešte aj v zene máme rôzne druhy meditácií.

V zene hovoríme, že meditácia znamená „keď niečo robíš, jednoducho to rob“. Ak riadiš auto, len ho riad'. Je to meditácia o riadení auta. Keď hráš tenis, len hraj tenis „pingpong!“, nemysli pritom na to: „Ako vyzerám?“ Keď ješ, len jedz. Keď rozprávaš, len rozprávaj. Keď umývaš riad, len umývaj riad. Keď niečo robíš, len to rob na sto percent, a potom tvoja myseľ a tvoje telo a situácia sa stanú jedným. Myseľ je vtedy nehybná. Myseľ a situácia sa úplne zjednotia. Toto sa nazýva skutočná meditácia.

V zenovom štýle je veľmi dôležité, aby naša meditácia nebola špeciálna a nebola oddelená od každodenného života. Keď niečo robíš, len to rob. Pre ľudí je to ale veľmi ťažké, a preto máme niektoré veľmi jednoduché formy formálnej meditácie: sedenie, poklony a spevy. Tieto jednoduché formy používame, aby sme odstránili našu karmu a potom nakoniec dosiahneme situáciu, že keď niečo robíme, len to robíme. Naša meditácia, náš každodenný život tak nie sú oddelené. Celý náš život sa stane duchovnou praktikou. V tomto svete mnoho ľudí pozná slovo meditácia, no myslia si, že to musí byť niečo špeciálne a nechápu pravú a správnu meditáciu. Preto je naše zenové učenie také úžasné, také veľmi jasné.

## **Formálna meditácia**

### **108 poklón**

Praktika s poklonami spôsobuje, že naše telo a naša myseľ sa veľmi rýchle stáva jedným. Taktiež je to veľmi dobrý spôsob na odstránenie lenivej, roztúženej ako aj nahnevanej mysle. Keď spíte, vaše telo leží v posteli, no vaša myseľ lieta po rôznych miestach. Raz do Las Vegas alebo ku oceánu alebo do New Yorku, alebo vás naháňa ďake strašidlo. Vaše telo je stále v posteli, no vaše vedomie kdesi odišlo. Mnohokrát sa preto stáva, že keď sa zobudíte, vaše telo a vaše vedomie sa nevedia rýchlo spojiť. Vtedy chodíme po dome, pijeme kávu a narážame do predmetov. Pomaly, pomaly sa vaše vedomie a vaše telo spájajú. A tak prvou vecou, čo ráno robíme je sto osem poklón. Pomocou týchto poklón sa naše telo a naše vedomie veľmi rýchlo zjednotia. Naša myseľ sa tým vyčistí a my môžeme fungovať jasne.

Stále robíme sto osem poklón. Číslo 108 je prevzaté z hinduizmu a buddhizmu. Znamená, že v mysli je sto osem znečistení, niekedy tiež, že myseľ má sto osem častí. Každá poklona odoberie jedno znečistenie, vyčistí jednu časť mysle. Praktizovanie poklón je potom ako ceremónia pokánia. Každé ráno. Cez deň, počas spánku, naše vedomie lieta kade-tade. Tiež vo svojom vedomí niečo robíme, robíme v ňom veľa vecí. Potom urobíme pokánie! Preto robíme sto osem poklón; je to vyjadrenie ľútosti nad naším bláznivým myslením, odstránenie nášho bláznivého myslenia.

Stáva sa tiež, že niektorí ľudia nedokážu praktikovať sedenie. Ich myseľ môže byť trochu bláznivá alebo myslia príliš veľa – a tak keď si sadnú, nedokážu kontrolovať svoje vedomie. Vtedy sú poklony veľmi vhodné. Je veľmi dôležité naše telo správne používať. Aj smerovanie, pre ktoré robíme poklony, je veľmi dôležité. Chcem zanechať, opustiť svoje malé ja, pochopiť svoju skutočnú podstatu a pomôcť všetkým bytostiam. Každé cvičenie môže pomôcť vášmu telu a mysli zjednotiť sa, no iba samotné cvičenie ešte neurobí vaše smerovanie jasným. Niekedy je smerom konania v živote moje zdravie, niekedy je to môj dobrý zvlád, niekedy túžba vyhrať súťaž. V buddhizme však každé smerovanie vedie do toho istého bodu – pochopiť svoju vlastnú podstatu a zachrániť všetky bytosti od utrpenia. Naše poklony majú preto smer odstrániť našu karmickú, mysliacu myseľ a vrátiť sa k tomuto momentu veľmi jasne, bezpečne; chcieť nájsť svoju skutočnú podstatu a zachrániť všetky bytosti od utrpenia. Preto sú poklony veľmi dôležitou praktikou. Ak má niekto

v sebe veľa hnevu alebo veľa túžby, alebo má lenivú myseľ, potom by mal každý deň urobiť 300, 500 alebo 1000 poklôn. Každý deň. Jeho centrum sa veľmi zosilní, dokáže potom kontrolovať svoju karmu, odstrániť ju a stať sa jasným. Poklony sú veľmi dôležitou praktikou.

## Sedenie

Sedenie pozostáva z tela, dychu a mysle.

Ako prvá je pozícia tela. Najdôležitejšie je, aby naša chrbtica bola rovná. Obvykle sedíme na podlahe na vankúši. Vtedy môžeme usporiadať svoje nohy do rôznych polôh. Najlepšia je symetrická pozícia. Barmský štýl sedenia s oboma lýtkami na zemi je O.K., jedno lýtko na druhom je O.K., polozenie jedného lýtko na stehno do polovičného lotosa je O.K., obe chodidlá na stehnách v úplnom lotose je O.K. Tak isto aj kľačanie na lavičke „seiza“ alebo s vankúšom medzi nohami; tieto všetky pozície sú dobré.

Nie až také dobré je polozenie jednej nohy pred druhú, keď je druhá vykrútená doboka, čo spôsobí, že aj vaše boky a chrbtica budú vykrútené. Zotrvávať v takejto pozícii po dlhšiu dobu nie je pre vás dobré. Preto opäť: najdôležitejšia je pozícia nôh, najlepšie symetrická pozícia. A keď nemôžete sedieť na zemi, aj sedenie na stoličke je v poriadku; vtedy je potrebné mať nohy pevne na zemi a sedieť vzpriamene, s rovnou chrbticou. Potom je aj sedenie na stoličke dobrou pozíciou.

Ďalšou vecou je váš chrbát: predstavte si, že na vrchu hlavy máte priviazaný motúz a ten je upevnený na strope, takže je vaša chrbtica rovná. Uvoľnite sa pritom, aby ste neboli príliš napätí. Zasuňte bradu – to vyrovná váš chrbát, aj zadnú časť krku.

Potom je tu pozícia rúk: v zene obvykle používame pozíciu „maha mudra“. V tejto pozícii sú prsty ľavej ruky navrchu pravých prstov, pričom sa palce mierne dotýkajú a vytvárajú akýsi ovál. Túto mudru rúk držíme pri tele s palcami približne vo výške pupka, takže centrum mudry máme v bode „dan džun“, alebo „tantien“, ktorý je asi 1-2 palce pod vašim pupkom. Význam tejto mudry je, že držíme vesmír vo vlastných rukách, a tiež že do nás vchádza vesmírna energia.

Ďalej: pozícia rúk. Nedržte lakty príliš ďaleko od tela, ani ich nepritláčajte tesne k telu. Môžete si predstaviť, že v oboch podpazušných jamkách máte čerstvé vajíčka. Chcete udržať vajíčko bez toho, aby ste ho rozpučili alebo aby vypadlo. Takáto pozícia umožní to, že váš dych v hrudníku i v brušnej oblasti bude plynúť veľmi, veľmi uvoľnene. Váš pohľad je sklopený mierne nadol, asi v 45° uhle, a oči sú mierne otvorené. Všimnite si, že každá socha Buddhu má oči mierne otvorené. V zenovej praxi hovoríme „majte oči trochu otvorené, len hľadiac na podlahu“. Často zdôrazňujeme, že sa máte zľahka dívať na zem, nie uprieť silne zrak na jeden bod, len sa prirodzene dívajte na dlážku. Môj učiteľ vždy hovoril: „Keď udržuješ oči otvorené, si prítomný aspoň na 50 percent“. Zen znamená zobudiť sa. Aj keď zavrieť oči je niekedy veľmi príjemné, ľahko môžeme prejsť do fantázie a snenia. Zenové sedenie znamená stále sedieť s očami mierne otvorenými. To je naša pozícia tela.

Potom je tu dýchanie. Jediná vec, ktorú robíme po celý svoj život, je dýchanie. Preto počas meditácie používame dýchanie na to, aby nám pomohlo ostať v prítomnosti a mať jasnú myseľ. Keď chcete uvoľniť svoje telo, najlepším spôsobom ako to urobiť je použiť na to svoj dych. Naš dych nám tak isto pomáha udržať si jasnú myseľ. Je veľa spôsobov ako pracovať s dychom, náš zenový štýl voláme „dan džun ho“. „Dan džun“, alebo „tantien“ po čínsky znamená záhradu energie a nachádza asi 1-2 palce pod pupkom. Toto miesto nazývame energetickým centrom nášho tela.

Preto keď vdychujete, vypuňte mierne spodnú časť svojho brucha. Pri výdychu ho mierne stiahnite. Vtedy toto centrum objavíte. Predstavte si ako sa všetka vaša energia vracia do vášho centra, do vášho „dan džunu“. Pomaly sa nadýchnite. A pomaličky vydýchnite. Výdych nech je dvakrát taký dlhý ako nádych. Napríklad tri sekundy nádych a sedem sekúnd výdych. Alebo päť sekúnd nádych, desať sekúnd výdych. Alebo desať sekúnd nádych a dvadsať sekúnd výdych. Vydychujte pomaly – vtedy sa dych stáva veľmi hlbokým a ľahkým. Nebuďte upätí, nebuďte strnulí, stuhnutí. Nesústreďujte sa iba na hodinky a čas. Skúšajte pomaly uvoľniť svoj dych, pozorovať ho. Podľa mňa je najlepšie upriamiť svoju pozornosť na výdych, vydychovať trochu dlhšie, potom sa nádych stáva prirodzene hladký. Keď to vyskúšate, uvidíte, že si niekedy dokážete udržať veľmi hladké a hlboké dýchanie, zatiaľ čo inokedy nie. Len pozorujte svoje dýchanie a jemne sa snažte o jeho predĺženie. No nerobte to nasilu. Keď to budete robiť silou, váš dych bude proti vám a bude to pre vás nepríjemné.

Ďalším krokom je ako udržať svoju myseľ. Buddha mal veľkú otázku: Čo je život, čo je smrť? Čo je ľudská bytosť? Čo som ja? Potom nasledovalo iba neviem... Išiel na to priamo, šesť rokov iba Neviem... Správne praktizujúca myseľ má v sebe túto veľkú otázku; Kto som?, Kto som?, Neviem... Udržať si túto otázku vo svojej mysli je niekedy veľmi ťažké. Hlboko v našej mysli určite máme takúto otázku, udržiavať ju slovami však nie je potrebné. Máme veľa druhov cvičenia s myslou. Správne cvičenie s myslou znamená ísť iba priamo Neviem..., mať veľkú otázku, chcieť pochopiť svoju skutočnú podstatu a chcieť zachrániť všetky bytosti.

Na to, aby sme dokázali upriamiť svoju pozornosť na myseľ a spoznali, kedy začne odbiehať a myslieť, sú niekedy potrebné aj nejaké techniky. Preto učíme začiatočníkov, aby si pri nádychu povedali trikrát za sebou „jasná myseľ, jasná myseľ, jasná myseľ“ a pri výdychu jedno dlhé „neeevieemmm“. A opäť nádych: jasná myseľ, jasná myseľ, jasná myseľ; výdych: neeevieemmm. Zakaždým, keď zistíte že vaše cvičenie sa stratilo a vy začínate myslieť, vráťte sa k tejto praktike. Vráťte sa, jemne sa vráťte, opäť sa vráťte. Myseľ, ktorá je schopná venovať pozornosť práve tomuto okamžiku sa stáva silnejšou, silnejšou a silnejšou. To je naša základná praktika pri sedení: telo, dych a myseľ.

## Spev

Spevy sú veľmi dôležité a sú pritom aj veľmi pekným cvičením. Ak udržujete svoju energiu v hlave, výsledkom je množstvo myslenia, túžob a utrpenia. Ak udržujete svoju energiu v hrudi, potom máte príliš veľa emócií a vzniká tým tzv. „nesprávne myslenie“. „Mám rád toto, nemám rád tamto, toto je dobré, tamto je zlé“. Takéto myslenie potom dominuje vo vašom živote a vo vašich činoch. Keď vrátite svoju energiu do spodnej časti brucha, vtedy sa vaša hlava veľmi ľahko vyčistí a objaví sa múdrosť. Preto, keď majú ľudia v sebe príliš veľa emócií, alebo veľa pocitov typu mám rád - nemám rád, je praktika spevu pre nich veľmi dobrou pomocou.

Existujú tri druhy mysle: blúdiaca myseľ, jedna myseľ a čistá myseľ. Pri spevoch tieto mysle veľmi ľahko spoznáme. Roztržitá, zmätená, poblúdená myseľ je vtedy, keď robíte jednu vec, no myslíte na niečo iné. Napríklad, pri spevoch vaše ústa spievajú, ale vo vašej mysli je spústa vecí, ktoré máte dnes urobiť, alebo myslíte na rozhovor, ktorý ste mali, alebo na niečo čo by ste chceli. To voláme poblúdenou, zmätenou, roztržitou myslou.

Preto keď spievate dajte všetku svoju energiu do zvuku. Keď vznikne myslenie, pocity či čokoľvek iné, vezmite túto energiu a len ju dajte do spevu. Takto sa nakoniec vaša myseľ stane jednou myslou, zjednotí sa, stane sa iba zvukom – „ma-ha ban-ja ba-ra mil-ta“ – iba jediný zvuk. Takúto myseľ nazývame jednou, zjednotenou myslou. Nie je vtedy žiadne myslenie, iba zvuk. Nazývame to aj samádhi a je to veľmi dobrý pocit. Je však veľmi

dôležité nepripútať sa k tejto mysli samádhí. Je potrebné urobiť ešte jeden krok: načúvať svojmu hlasu, hlasom druhých – a toto voláme jasnou, čistou myslou.

V skutočnosti sú spevy z viac ako päťdesiat percent počúvanie. Musíte pri speve otvoriť svoje uši. Ak celá moja energia ide do vytvárania zvuku, ak počúvam svoj zvuk, počúvam zvuky všetkých ostatných ľudí, vtedy je to správna praktika spevu, praktika jasnej mysle. Stane sa, že niekedy máte príliš veľa emócií, príliš veľa myslenia, príliš veľa zlej karmy – vtedy cvičenia spevu skutočne pomôžu poblúdenej mysli sa zjednotiť, a potom sa táto zjednotená myseľ vyčistí. Preto je praktika spevov veľmi dôležitá.

## **Chôdza**

O meditácii v chôdzi sa nezvykne veľa hovoriť a je často nesprávne chápaná ako prestávka, únik od praktiky sedenia. Počas chôdze je veľmi dôležité vrátiť svoju energiu do „dan džunu“ – spodnej časti brucha a vnímať ako sa chodidlá dotýkajú dlážky. Pri našom štýle chôdze máme ruky spojené, prsty prepletené. Sú niektoré štýly chôdze, pri ktorých spočíva ľavá ruka vo vnútri pravej, a pri iných zase pravá ruka v ľavej. Dae Soen Sa Nim raz povedal, „Áno, je to správne, no môže sa stať, že pravá alebo ľavá ruka – jedna z nich, bude mať z toho zlý pocit.“ Preto my ruky pri chôdzi spájame, prsty prepletieme – vtedy sú obe ruky rovnocenné, obe ruky sú šťastné. Ruky držíme nad oblasťou „dan džunu“ a kráčame bežným rytmom kroku, ani nie príliš pomaly, ani nie rýchlo. Takto je náš typ meditácie v chôdzi vhodný aj ako praktika v bežnom živote, nie je to nič špeciálne.

Poklony, sedenie, spevy, chôdza – to sú štýly formálnej meditácie. Ak ich robíme každý deň, každý deň, každý deň, potom sa objaví centrum. Objaví sa centrum pred-myslením. Vtedy môžeme zažívať meditačnú myseľ a naše denné životné aktivity v každodennom živote budú tou správnou meditáciou. Potom naša duchovná prax a múdrosť budú skutočne rásť.

## **Podstata, pravda a funkcia**

V našom učení je veľmi dôležité aby podstata, pravda a funkcia boli veľmi jasné, je potrebné vyjasniť si ich. Je to jedna z aktivít našej správnej kong-anovej praktiky.

Podstata znamená našu základnú vlastnosť pred myslením. Niekedy to voláme aj prvotný bod. Nedá sa vyjadriť slovami ani rečou, pretože je ešte pred myslením. Zenový majster Gudži preto stále zdvihol prst, Lin Či stále zareval „Katz!“, zenový majster Duk Sahn stále udrhel ľudí palicou, a v našej škole na vyjadrenie podstaty udrieme palicou o podlahu. Najprv sa vráťte ku svojej podstate pred myslením, a potom, keď správne dosiahnete svoju pôvodnú podstatu, môžete uvidieť jasne, počuť jasne, cítiť vôňe jasne, cítiť chuť jasne, budete mať jasné pocity, všetko bude čisté a jasné. Obloha je modrá, strom je zelený, pes šteká „hav-hav“, cukor je sladký, soľ slaná. Všetko sa len odráža vo vašej mysli. Vravíme, že keď si udržíte tento bod (BUM!), potom je vaša myseľ jasná a čistá ako vesmír. Jasná a čistá ako vesmír znamená jasná ako zrkadlo. Zrkadlo iba odráža. V ňom je červená len červená. Biela je biela. Keď uvidíte oblohu, je len modrá. Keď uvidíte strom, je len zelený. Keď počujete štekať psa, len „hav, hav“.

Čo je pravda? Všetko v tomto vesmíre je pravdou, existuje nezávisle na našom myslení či na našich názoroch. Preto dosiahnete pravdu. Potom je potrebný ešte jeden krok. Ako môžeme s poznaním pravdy správne fungovať, aby bol náš život správny? Hovoríme, pomáhaj druhým. To znamená, keď si hladný, najedz sa, keď si unavený, choď spať. Keď je niekto hladný, daj mu najesť, keď je niekto smädný, daj sa mu na piť. Keď niekto trpí, pomôž mu. Nazývame to správnou situáciou, správnym činom, správnym

vzťahom. V buddhizme sa to nazýva veľká láska, veľký súcit, veľká cesta bódhisattvu. To je naša praktika. To je správny život. To je zen. Tak sa podstata, pravda a funkcia stanú veľmi jasnými a čistými.

## **Správny smer a skúšajúca myseľ**

Dae Soen Sa Nim niekedy hovorieval, že v praktike sú veľmi dôležité dve veci, správne smerovanie a skúšajúca myseľ. Správny smer značí chcieť nájsť svoju skutočnú podstatu a zachrániť všetky bytosti od utrpenia. Skúšajúca myseľ značí len to skúšaj. Urob to, len to skús. Jedného dňa nám povedal, „Keď máte skúšajúcu myseľ a správny smer, potom máte aj správnu praktiku. Jedného dňa si uvedomíte, že skúšajúca myseľ a správny smer je osvietenie.“ Správny smer môžeme získať od svojich učiteľov dharmy, môže nám ho ukázať náš zenový majster. Ale skúšajúcu myseľ si môžeme dať len my sami. Preto je pre každého také dôležité, aby stále skúšal.

## **Reč dharmy**

Hlavnou úlohou reči dharmy je vysvetliť ľuďom, čo je to praktika, čo je dharma, ukázať dharmu a počas toho ich skúsiť aj povzbudiť ku praktike. Prvou vecou, čo musíme brať do úvahy pri reči dharmy je uvedomiť si, komu ju dávame a potom ju prispôbiť poslucháčom. Dobrou pomôckou pri reči dharmy môže byť vypichnutie toho, čo je pre vás skutočne živé vo vašej terajšej praktike a použiť to v nejakej podobe ako hlavnú tému.

Dae Soen Sa Nim dal aj niekoľko nápadov ako zostaviť takú reč. Pri obecnej reči pre verejnosť necháme zvyčajne hovoriť jedného zo študentov asi dvadsať minút formou úvodnej reči, a po nej je priestor pre učiteľa, aby odpovedal na otázky. No môžu sa vyskytnúť aj iné situácie, podľa miesta kde ste pozvaní. Forma reči môže byť rôzna. Máme niekoľko dobrých nápadov ako zostaviť reč dharmy.

Jedným zo spôsobov je začať najprv s nejakou starou historkou, niektorým z buddhistických príbehov, ktorý sa vám zdá zaujímavý či vhodný pre danú situáciu. Potom môžete povedať nejaký moderný príbeh alebo zážitok, nejaký príbeh, skúsenosť z vašej praktiky, alebo nejakú historku o niektorom z praktizujúcich študentov, alebo o Dae Soen Sa Nimovi. Na pospájanie týchto príbehov môžete použiť slová učenia a nezabudnite zdôrazniť pointu ku ktorej smerujete. Všetci majú radi príbehy, takže starý príbeh, moderný príbeh a slová učenia, ktoré ich spájajú, môžu skutočne pomôcť dobre vysvetliť pointu, o ktorú ide.

Iným spôsobom ako zostaviť reč dharmy je stále sa nejakým spôsobom vracieť k veľkej otázke Kto som? Taktiež je možné hovoriť o myšli Nevieť. Dôležité je tiež spomenúť náš smer, smer buddhizmu – zachrániť všetky bytosti od utrpenia.

## **Kong-anové cvičenia**

Veľmi významným rysom zenovej praxe sú kong-anové cvičenia. Kong-anové cvičenia spĺňajú dve hlavné funkcie.

Po prvé, pomáhajú nám stále sa vrátiť ku správne smerovaniu našej praktiky. Niektorí ľudia praktikujú, aby sa cítili lepšie. Niektorí ľudia praktikujú, aby sa zbavili svojich problémov. Je mnoho dôvodov a všetky môžu byť veľmi dobré, ale veľmi dôležité je zachovať si pôvodný smer našej praktiky, ktorým je Nevieť; „Choď iba priamo Nevieť“. Keď neviete odpovedať na kong-an, vaša myseľ sa už vrátila k Nevieť. Toto nám pomáha udržiavať si smer našej praktiky. Niektorí ľudia by boli najradšej aby pri meditácii bolo iba ticho. Je to v poriadku, no vo vašom skutočnom živote vám to nepomôže. Kong-anové cvičenia vám pomôžu udržať smer v praktike Nevieť.

Po druhé, kong-anové cvičenia nám pomáhajú nájsť správnu funkciu. Keď prechádzame kong-anovými cvičeniami, začíname vidieť veľmi jasne podstatu, pravdu a funkciu, a tak vieme nájsť správnu funkciu svojho života. V podstate máme dva typy kong-anov. Jeden typ kontroluje našu meditačnú myseľ, do akej miery sa hýbe. Je to ako súboj s mečom; učiteľ urobí výpad, ty ho odrazíš, potom ty urobíš výpad, potom učiteľ, potom ty... Vtedy môžeš vidieť ako dlho si dokážeš udržať nehybnú myseľ.

Druhý typ kong-anov kontroluje našu múdrosť, teda to, ako sa prejavujeme. Tento typ môže byť vyučovaný aj cez e-mail.

Meditačný typ kong-anu sa najlepšie vyučuje, keď sme v prítomnosti učiteľa, ale kong-any múdrosti, ako sú trebárs „Sypanie popola na Buddhu, Nam Čonova mačka, Duk Sahnove misky, Kong-an o myši“ – tieto typy kong-anov možno kontrolovať aj cez mail, pretože nevyžadujú tie isté schopnosti ako odpoveď bez myslenia. Samozrejme, keď pri týchto kong-anoch odpoveď naozaj príde, tiež nevznikne z myslenia, ale nie je to to isté ako pri „súboji s mečom“. A tak jeden typ kong-anu kontroluje naše centrum, iný typ kong-anu kontroluje naše poznanie. Je tiež veľmi dôležité, aby bola naša kong-anová praktika spojená s každodenným životom. Tri hlavné ciele kong-anových cvičení majú pomáhať udržiavať správny smer našej praktiky. Nevieť, pomôcť nám nájsť správnu funkciu a dosiahnuť stav bez prekážok.

## **Spojenie cvičenia a každodenného života**

Jednu vec je dobré povedať ľuďom, a to, že ak dokážete svoju praktiku, meditáciu, poznanie či správny názor spojiť s každodenným životom, potom je váš duchovný život dokonalý, úplný. U niektorých ľudí sa ich religiózny život nespája s ich každodenným životom; toto nikdy nemôže byť uspokojujúce, ani skutočne kompletne. Meditácia znamená nehybnú myseľ, teda keď niečo robíš, len to rob. Správny názor pochádza z kong-anovej praktiky a správneho štúdia. Ale ako spojím svoju praktiku s každodenným životom? Ak chápeme čo je správna meditácia, už to nám pomôže spojiť cvičenie s každodenným životom, môžeme urobiť svoj denný život meditáciou. Vtedy sa objaví múdrosť a my sme naozaj schopní pomôcť svojmu životu pomocou svojej praktiky. A náš život nás tiež naučí ako praktikovať lepšie.

## **Forma cvičenia**

Už som hovoril o našich formálnych štýloch praktiky, poklonách, sedení, spevoch a chôdzi. Sú aj iné aspekty formy. Niekedy k nám prichádzajú ľudia na praktiku a nepáči sa im, pretože si myslia, že je v nej príliš veľa foriem a predpisov. No ak im dokážeme náležite vysvetliť dôvody, mnohí prekonajú v sebe túto prekážku a potom spoločne konajú a majú naozajstný úžitok z cvičenia.

Najprv tu máme účel, zmysel. Účelom či zmyslom formy je pomôcť nám zanechať naše názory, pomôcť každému z nás zanechať svoje názory a tak získať pôvodnú myseľ. Všetko čo v živote robíme má nejakú formu. A tak vytvorenie jednoduchej formy a len jej robenie v spoločnej akcii nám dáva príležitosť uvidieť náš názor z momentu na moment, opustiť ho a potom odrazu získať našu pôvodnú myseľ, ktorá je otvorená, široká a slobodná. Väčšina ľudí, čo majú radi slobodu, najmä v Amerike, sú pripútaní k slobode, no v skutočnosti vôbec nie sú slobodní. Potom, keď sa ocitnú v situácii, v ktorej sú dané pravidlá, objaví sa ich myseľ mám rád, nemám rád a nedokážu túto situáciu sledovať. No ak ste naozaj slobodní, znamená to, že ste oslobodení aj od svojich názorov na mám rád a nemám rád. Dokonca aj keď máte svoje mám rád a nemám rád, nenecháte sa nimi kontrolovať. Potom môžete nasledovať všetky druhy foriem, aby ste pomohli druhým. Účelom, zmyslom formy je pomôcť nám opustiť naše názory a získať pôvodnú myseľ.



Ďalším zmyslom formy je pomáhať spoločne harmonicky fungovať. Dae Soen Sa Nim často hovoril „sleduj situáciu, budeš šťastný“. Naše učenie hovorí stále sleduj situáciu. Keď ideš do tibetského chrámu, praktikuj tibetský štýl. Keď navštíviš japonský chrám, sleduj japonský štýl. Keď prídeš do chrámu zenovej školy Kwan Um, sleduj štýl zenovej školy Kwan Um. Keď si sa naučil túto vec a dokážeš podľa toho žiť, potom každú situáciu dokážeš vyriešiť harmonicky, odložíš svoje názory, získaš pôvodnú myseľ a múdrosť a budeš pre ľudí veľkou oporou. Znamená to udržiavať si svoj veľký smer.

Naučte sa tiež používať svoje oči, uši, ruky. Keď prídete do iného zenového centra a uvidíte čo tam robia, rýchlo pochopíte čo máte robiť. Väčšinou musíme opakovane ľuďom vysvetľovať, čo znamená táto forma a čo táto. Väčšina ľudí vôbec nedokáže naozaj jasne používať svoje oči, uši, ruky...

Môžem uviesť jeden príklad. Keď som žil v zenovom centre v Cambridge, naše zenové centrum sa nachádzalo presne medzi Massachusettským technologickým inštitútom a Harvardskou univerzitou, dvomi najsilnejšími univerzitami v tejto krajine. Keď študenti z týchto univerzít prišli do nášho centra, videli, že každý sedí na vankúšoch a čaká na spevy. Keď začali spevy, asi dvadsiati naši študenti sa postavili, zdvihli svoje čierne vankúše a položili ich napravo do určitej polohy, no hostia tam len stáli a držali svoje vankúše nevediac čo robiť, napriek tomu, že ostatní - polovica alebo tri štvrtina ľudí v miestnosti - robili tú istú akciu spolu s nimi. Toto ma vie stále udiviť, ako sú niektorí ľudia tak veľmi závislí na verbálnych inštrukciách, ktoré je niekedy aj tak ťažké sledovať – a nepoužívajú svoje oči. Ak sa my ako zenoví študenti naučíme používať svoje oči, uši a ruky správne, potom sa môžeme omnoho rýchlejšie napojiť na ostatných ľudí a na všetky situácie.

## Zhrnutie

Toto bol akýsi stručný prehľad našich základných foriem sedenia, spevov a poklôn.

Pri vyučovaní sedenia je dôležité pochopiť ako vysvetliť polohu tela, dych a myseľ. Pri učení spevov je vždy dobré, ak máte dosť času pohovoriť si o roztržitej myšli, o jednotnej myšli a o jasnej (čistej) myšli. Tieto veci naozaj pomáhajú ľuďom pochopiť, čo je to meditácia v sede, ako sa má robiť, a tiež čo je to meditácia v speve a ako ju robiť.

Robiť poklony znamená stať sa jedným, zjednotiť sa. Naše telo a myseľ sa stanú jedným a potom sa stanú jasnými. Poklony tiež pomáhajú uzemniť našu energiu. Keď sme veľmi emocionálni alebo príliš intelektuálni, alebo príliš naplnení túžbou alebo je naša myseľ veľmi lenivá, vtedy poklony pomáhajú uzemniť túto energiu a vyrovnať nám emócie a intelekt. Poklony tiež odstraňujú lenivú myseľ a našu karmu. Ako už bolo spomenuté, meditácia znamená, ak niečo robíte, proste to robte. Tento hlavný bod je potrebné v zene ukázať, pretože naozaj dokáže zasiahnuť množstvo ľudí.

A tiež stále hovoríme o spoločnej akcii. Spoločná akcia vytvára harmóniu. Ak robím spoločnú akciu odkladám svoj názor a som pripravený sledovať ostatných. Potom aj ostatní budú sledovať mňa. Dae Soen Sa Nim hovorieval: „Keď chcete niekomu pomôcť, potom musíte ísť s ním, nasledovať ho, nasledovať ľudí. Potom, po čase, sa obráťte a choďte správnym smerom – vtedy to budú oni, čo vás budú nasledovať.“

## Praktikovanie

Raz v Zenovom centre v Cambridgi, počas formálnej reči dharmy, spýtal sa jeden zenový študent Dae Soen Sa Nima, „Praktikujem už nejaký čas. Môžete mi dať radu, ktorá by pomohla mojej praktike?“ Dae Soen Sa Nim povedal, „Koľko dní praktikuješ?“ Študent odpovedal, „Iba tri dni“. Dae Soen Sa Nim odpovedal, „To je príliš dlho!“ Potom povedal, „Tri dni, dvadsať rokov – na tom nezáleží. Najdôležitejší je tento moment. Čo robíš práve

teraz? Ak je tento moment jasný, potom je jasný celý život. Ak tento moment nie je jasný, celý tvoj život nie je jasný. Preto nehodnoť, nekontroluj, či praktikuješ tri dni, jeden rok, desať rokov, dvadsať rokov. Iba to, čo robíš práve teraz – to je veľmi dôležité.“ Tento prístup skutočne pomáha študentom, pretože je to pravda a je to veľmi jasné.

Ďalšia vec týkajúca sa praktiky, a ktorú by tiež bolo dobré aby učitelia dharmy - seniori i učitelia, brali do úvahy je, že asi po troch rokoch, niekedy aj medzi siedmym a desiatym rokom – sa často objavujú u zenových študentov problémy s praktikou. Na začiatku, keď s praktikou len začínate, sa zvyčajne rýchlo objavia nejaké výsledky: zbavíte sa niektorých problémov v živote, alebo dokážete sami seba vidieť lepšie. Potom sa však začína objavovať asi takéto uvažovanie: „Nuž, veď rozmýšľam ešte viac ako predtým!“

To čo sa v skutočnosti deje je to, že začínate svoje myslenie viac vidieť. Niekedy, asi tak po troch rokoch začínajú ľudia cítiť, že už nerobia žiadne pokroky a nerozumejú čo sa deje, že im praktika viac nepomáha.

Na to stále opakujem, že naša karma je ako guľa z ľadu. Na začiatku, keď zapálite pod takou guľou oheň, niektoré miesta na jej povrchu sa začnú topiť ihneď a vy ste spokojní, že sa naozaj niečo deje. No po niekoľkých rokoch, keď už ste roztopili celý vonkajší povrch, zostal veľmi tvrdý vnútrajšok. Ten istý oheň ho nedokáže roztopiť. Vtedy začínate pochybovať o svojej praktike a o sebe. V tomto bode je veľmi dôležité jednoducho praktikovať ďalej, tvrdšie a vytrvať. Nehodnotiť, nekontrolovať, len pokračovať. Nehodnoťte svoju praktiku. Nekontrolujte svoje výsledky. Vtedy tento bod prekonáte, prejdete ním a znovu si uvedomíte zmenu a pokrok. Po siedmich až desiatich rokoch môže opäť nastať podobná situácia. Znovu zdôrazňujem, je dôležité len ďalej pokračovať a stále skúšať. Potom vždy dosiahnete výsledok.

Ďalšou témou, ktorú Dae Soen Sa Nim občas rozvádzal v spojitosti s praktikou alebo karmou, je to čo nazýval pretrvávajúcou (vlečúcou sa, tvrdošijnou) karmou. Pretrvávajúca karma znamená niečo, čo je hlboko uložené v našom vedomí. Napriek tomu, že vaša praktika pokračuje dobre a vy cítite veľmi jasne, objaví sa určitá situácia - a BUM! objaví sa vaša karma, nejaká túžba či názor a odrazu sa nedokážete kontrolovať. To sa nazýva pretrvávajúcou karmou a obvykle vás schytí znenazdajky, nečakane. Nuž na toto je veľmi jednoduchý liek: silná praktika. Keď praktikujete silne, energia vašej praktiky vás preniesie cez túto karmu a odrazu sa vaša myseľ opäť vyčistí a vy sa oslobodíte. Preto keď vaša praktika nie je dosť silná a objaví sa táto pretrvávajúca karma, vtedy je veľmi dôležité použiť silnú praktiku. Takto tým môžete prejsť bez toho, aby ste narobili ďalšie problémy či prekážky – sebe aj druhým.

## **Literatúra pomáhajúca učeniu**

V našej škole bolo vydaných niekoľko kníh o učení Dae Soen Sa Nima, ktoré môžu byť veľmi nápomocné učiteľom. Poskytujú príbehy a tiež aj veľmi jasný návod ako prezentovať naše učenie. Dae Soen Sa Nimova reč je vskutku jasná a zistil som, že svojou užitočnosťou prekračuje všetky kultúrne hranice, je vhodná neobmedzene, vo všetkých krajinách. Mal brilantný spôsob ako podať vysvetlenie o praktikovaní a o živote tak, aby tomu ľudia naozaj porozumeli a aby sme tomu rozumeli aj my učitelia a vedeli to ďalej prezentovať. Kniha s názvom „Iba Neviem“ má mnoho praktických návodov, pomocou ktorých Dae Soen sa Nim dokázal aplikovať buddhistické učenie do života západných ľudí, takže keď ju čítate znovu a znovu, poskytne vám veľa dobrého učebného materiálu a môžete ho použiť pri odpovediach na otázky študentov. Nemusíme vždy len opakovať, čo hovoril Dae Soen Sa Nim. Keď skutočne chápeme veci ako sú štyri druhy akcií bódhisattvu a iné podobné, potom my sami môžeme naozaj aktuálnym spôsobom prezentovať tieto veci, keď nám ľudia povedia svoje problémy. Kniha „Iba Neviem“ obsahuje mnoho dobrých

spôsobov ako prakticky aplikovať buddhistické učenie na životy ľudí a na problémy, ktoré v živote máme.

Kniha „*Kompas Zenu*“ prezentuje Dae Soen Sa Nimovo učenie pravdepodobne najkompletnejšie. Pôvodne veľkú verziu „Kompasu zenu“ Dae Soen Sa Nim vydal aby západniarov učil to, čo nazýval „kosťou“ buddhizmu, aby tak od neho získali nielen učenie zenového štýlu, ale tiež pochopili tie najvýznamnejšie časti hinajánového a mahájánového buddhizmu, a aby sa oboznámili so všetkými hlavnými témami buddhistického učenia. Samozrejme, prezentoval to všetko z perspektívy zenu, no keď si „*Kompas zenu*“ preštudujeme, uvedomíme si hlavné témy buddhizmu a lepšie dokážeme riešiť otázky, aj chápať praktizujúcich v iných buddhistických smeroch.

„Kompasu zenu“ je zbierkou viacerých rečí a prednášok, ktoré mal Dae Soen Sa Nim na rôzne buddhistické témy. Obsahuje mnoho vynikajúcich príbehov s pointami, ktorými poukázal na to, o čo mu skutočne išlo. Je to teda vynikajúca kniha, ktorá – v kombinácii s našou praxou – nám pomáha získať širší pohľad na buddhizmus a skutočné pochopenie uvedených tém z našej zenovej perspektívy. V buddhizme je každý príbeh s dobrou pointou užitočný. Buddha povedal: „Som doktor, ktorý dáva liek podľa toho, aká je choroba,“ a tak tu máme rôzne druhy jeho učenia, ktoré sú užitočné v rôznych situáciách.

V knihe „*Odklepávanie popola na Buddha*“ sú tiež určité kapitoly, s ktorými by sa mal učiteľ dharmy oboznámiť, pretože môžu byť skutočne užitočné. Hneď prvá kapitola: „Zen je pochopenie seba samého“ obsahuje to najzákladnejšie vysvetlenie o zenovej praxi a tiež podáva výborný výklad podstaty vesmíru, prirovnaním k cestu na koláče. Každý študent by mal byť oboznámený s druhou kapitolou „Kruh zenu“, ktorá naozaj pomáha ľuďom pochopiť smerovanie našej praxe. Mnoho ľudí má k buddhizmu čisto intelektuálny prístup, sú pripútaní k prázdnote, či hľadajú duchovné sily; vtedy im toto učenie dá naozaj úplný pohľad a pomáha dať ich praktike smer, aby nezostali pripútaní iba k intelektuálnemu pohľadu, k prázdnote, k špeciálnej energii, či špeciálnej slobode. A pomáha tiež učiteľom ne byť príliš pripútaným k odmietaniu týchto vecí, teda aby vedeli použiť čokoľvek, čo im študent predostrie, keď ich žiada, aby mu pomohli v jeho praktike.

V štvrtej kapitole „*Rada začiatočníkovi*“ je základné a všeobecné učenie Dae Soen Sa Nima pre nových študentov. Pre dnešných ľudí je pravdepodobne príliš rozsiahla, no je dobré poznať aj tento spôsob ako Dae Soen Sa Nim prezentuje základy učenia. Mnohé z týchto vecí je veľmi dobrých.

V kapitole č. 10 „Nie ťažké, nie ľahké“ je veľmi dôležité vysvetlenie. Niektorí ľudia hovoria, že zenová prax je ťažká, a niekedy zase hovoríme, že je ľahká, no najdôležitejšie je nevytvárať ťažké, nevytvárať ľahké, len moment za momentom proste to robiť. Takáto reč je skutočne potrebná a pomáha ľuďom.

Kapitola č. 20, „*Čo je sloboda?*“ je veľmi vhodná najmä pre Američanov a Európanov, pretože mnohí sú pripútaní k slobode, a preto je potrebné vedieť ako o slobode rozprávať. Nezáleží na tom, či sa im páči vaša reč alebo nie, tento druh učenia je pravdivý a dá sa prirovnáť k zasadaniu semienka; jedného dňa si ľudia uvedomia, že toto bola pravda a znovu ich začne zaujímať zen.

Ďalšia kapitola č. 21, „*Veľký poklad*“ tiež obsahuje veľmi dobrú pointu.

Veľmi významná je aj kapitola č. 25, „*Prečo spievame (Prečo máme spevy)*“. Často si ľudia pod zenom predstavujú iba sedenie, a preto kapitola o spevoch poskytuje omnoho širší obraz o tom, čo je účelom meditácie a spoločnej akcie a prečo praktikujeme aj spevy.

Pochopiteľne, ak si viete dobre zapamätať príbehy alebo ich máte radi, je to veľmi užitočné, lebo väčšina ľudí má príbehy rada. Vhodné je preto pamätať si príbehy z línie našich majstrov, ako sú napr. príbehy o Won Hjo – kapitola č. 27, alebo o Kjong Ho Sunimovi, Man Gong Sunimovi a našom kórejskom Ko Bong Sunimovi. V knihe je veľa dobrých historiek, ktoré sú skutočne nápomocné. Dve najvhodnejšie príbehy sú v kapitole č. 37, „*Budha je slamený sandál*“, a v kapitole č. 82 „*Príbeh o Síle*“. Sú to vskutku výborné

rozprávania a môžeme ich vždy využiť v úvodnej reči alebo keď dávame reč na nových miestach, pretože obsahujú veľmi hlboké a jasné odkazy na veci, na ktoré majú ľudia často mylné názory.

Keď chcete získať dobrý materiál na zodpovedanie otázok ohľadom drog, brania LSD a podobne, a ako sa na to pozerá zen, alebo pri otázkach ohľadom zázrakov, nájdete ho v kapitolách č. 45 a 46. Dae Soen Sa Nim často nazýval tieto a podobné drogy špeciálnou alebo zázračnou medicínou. Hovoril, že väčšina ľudí je pripútaná k svetu názvov a foriem; myslia si, že sú skutočné. Potom si vezmú takúto „zázračnú medicínu“ a vidia: „Och, tak toto je tiež len sen.“ Keď to urobia viackrát, dostanú chorobu zo špeciálnej medicíny. Keď beriete veľa drog a dokonca, aj keď s tým neskôr prestanete, urobí to vaše vedomie slabým. Neskôr, keď chcete niečo urobiť, ak ste predtým brali drogy príliš dlhý čas, zistíte že je veľmi ťažké urobiť to čo chcete. Obzvlášť pre mladých ľudí môže byť tento druh reči o drogách veľmi povzbudivý: „Neoslabuj si svoje vedomie; pretože v budúcnosti, keď budeš chcieť robiť niečo iné, bude veľmi ťažké to urobiť. Jeden deň to dokážeš, druhý deň nie. Nasledujúci deň áno, a ďalší už nie. Vykonávanie trvalého úsilia bude potom veľmi ťažké. Je veľmi dôležité prestať užívať drogy. Môže to niekomu zachrániť život. Nerobte si svoje vedomie slabým.“

Kapitoly č. 51 a 53 podávajú jasný náčrt toho, ako v našom učení vysvetľujeme pojmy ako samádhi alebo nirvána a anuttara samjak sambódhi, či satori; alebo čo sa nazýva osvietením. Veľa ľudí má dnes mylný názor na tieto veci, a pri svojom hľadaní prázdnoty či blaženosti, príjemnosti mysle samádhi, jednej mysle, zabúdajú na dosiahnutie jasnej mysle. Dae Soen Sa Nim hovorieval, že samádhi je čosi ako „byť na ceste.“ Isteže, Šiesty Patriarcha vo svojej Tribúnovej sútre v určitom zmysle stotožňuje samádhi s pradžňou, hovoriac, že jedno je ako lampa a to druhé ako svetlo. Pochopiteľne, keď naša prax napreduje správne a samádhi a pradžňa sa vyvíjajú spoločne, vtedy to tak môže byť. Veľa ľudí sa však pripútať k mylnej idei samádhi a nirváne a potom zisťujú, že vo svojom snažení po mieri a tichu im uniká zmysel zenovej praxe, ktorou je dosiahnutie jasnej mysle - tá je našou spontánnou, súcitnou a láskyplnou myslou, ktorá vie reagovať na všetky situácie a slúži tak pre dobro všetkým ľuďom.

Ďalšou výbornou kapitolou je kapitola č. 55, „*Kvety z umelej hmoty, myseľ z umelej hmoty.*“

Ja osobne mám rád všetky príbehy v tejto knihe. Je osožné prečítať si ktorýkoľvek zo starých príbehov; ľudia majú radi príbehy, a naozaj im pomáhajú. Dae Soen Sa Nim zvykol povzbudzovať svojich študentov, najmä tých, ktorí chceli ďalej vyučovať, aby jednoducho čítali stále znovu a znovu jeho knihy, alebo ich časti, pretože nie sú písané ako knihy. Všetky boli pôvodne akýmisi záznamami jeho reči, ktoré vznikali pri živých diskusiách so študentmi. Keď tieto príbehy čítame opakovane znovu a znovu, prelínajú sa s našou praxou a pomaličky sa stávajú našimi. Potom budete môcť využiť tento druh učenia a skutočne pomôcť ľuďom.

## **Pomoc novým študentom**

Prácou učiteľov dharmy je rozvíjať svoju vlastnú praxiku pre vlastný úžitok a aj na úžitok druhých. Ak prídu noví študenti, ako im môžeme pomôcť?

Je možné učiť ich náš štýl, našu formu a ukazovať im ducha našej praxe prostredníctvom našej energie a nášho záujmu. Už som povedal ako možno mnohými spôsobmi vyučovať našu formu. Ukázať ducha našej školy znamená jednoducho ukázať vašu praxiku. Naša snaha pomôcť novým študentom je pre nás veľkou sebareflexiou, možnosťou na zamyslenie a ako učelia sa môžeme pri tom mnohému naučiť.

Iným spôsobom ako pomôcť novým študentom je inšpirovať ich, dodať im odvahu, vzbudiť ich záujem. Nemusíte na to myslieť vedome – teda v skutočnosti je asi aj lepšie, keď na to nemyslíte - ale, keď sa vo svojej praxike usilovne snažíte a keď sa vaša akcia bódhisattvu vyvíja prirodzene, potom ste už sami o sebe dobrým príkladom. Ďalej je

potrebné snažiť sa najsť spôsob ako podporovať nových študentov, ako podporovať riaditeľov zenových centier a ako sa podporovať navzájom.

## **Chrámové pravidlá**

Dobre sa oboznámte s chrámovými pravidlami. Pôvodné pravidlá spísal zenový majster Pai Čang v Číne okolo roku 800, a tie súčasné sú ich určitou modifikáciou. Slúžia ako základné pravidlá vo všetkých zenových chrámoch v Číne, Japonsku a Kórei. V priebehu storočí boli rôzne pozmeňované, no sú to stále základné pravidlá a veľkí zenoví majstri, napríklad aj Ta Hui v Číne v roku 1200, tvrdili, že ako návod pre spoločný život (život v komunite) ich nič nemôže prekonať. Ich spoznanie a porozumenie vám pomôže aj v osobnom živote, pretože ich môžete využiť v rôznych situáciách ako návod ako pomôcť ľuďom.

## **Základný, prvotný bod**

Učenie o prvotnom bode siaha k nášmu učeniu o podstate, pravde a funkcii. Preto je prvotný bod aj základný bod. Ak sa niekto stane Dži Do Poep Sa (pomocný učiteľ zenového majstra), mal by samozrejme veľmi dobre a jasne vedieť, ako Dae Soen Sa Nim učil prvotný. Stále pripomínal, aby ste študentov učili prvotný bod opakovane, a to v prvých štyroch alebo piatich osobných rozhovoroch, dokonca aj vtedy, keď ho už študent dobre vie. Ak človek nemá poznanie prvotného bodu dostatočne silné a jasné, potom aj keď spočiatku dokáže odpovedať na kong-any, neskôr sa pre neho veci stanú zložitejšími a ťažšími a nebudú už také jasné. Preto vyučovať úder „BUM!“, tento prvotný bod, je veľmi dôležité. Pre mnohých nových študentov je ťažké získať ho. Až keď začnú naozaj praktikovať – až potom získajú nejakú skúsenosť. Hovoríme, že týmto úderom „BUM!“, sa telo, reč a myseľ zjednotia, vo vnútri aj navonok sa stanú jedným, pretože tento úder pretne všetko myslenie. Je veľmi dôležité akým spôsobom ho vieme použiť vo svojom každodennom živote. Musíte najsť spôsob ako toto učenie odovzdať prostredníctvom svojej praktiky.

## **Dýchacie cvičenie – soen ju**

Ďalšou ucelenou témou je *soen ju*. Je to výučba základných dýchacích cvičení, založených na *dan džun ho*. Patrí k tomu aj *dae ki, kong ki a won ki*, čo je veľká energia, vesmírna energia a pôvodná energia, a spôsob ako sa tieto energie pomocou dýchania dajú zjednotiť. Ako sa mení vesmír, meníme sa spolu s týmto vesmírom aj my. Tento druh učenia dáva ľuďom veľkú dôveru v praktiku, aj keď nemajú okamžité výsledky. Toto pomalé dychové cvičenie pomáha nášmu telu a mysli, intelektu a emóciám, a pomáha zjednocovať naše skutky, akcie a dosahovať harmóniu.

Jedna vec je pri tom nevyspytateľná - niekedy ľudí odradí a niekedy ju ocenia. Dae Soen sa Nim hovorieval, že ak niekto praktikuje *soen ju* každý deň po dobu niekoľkých mesiacov, potom po čase – hlavne mladý človek – dokáže dýchať tak, že sa nadýchne len raz za minútu. Teda asi dvadsať sekúnd nádych a štyridsať sekúnd výdych. A môže takto dýchať dlhý čas, úplne bez námahy. Dae Soen Sa Nim hovoril, že ak toto praktikujete každý deň jednu hodinu; každú minútu iba jeden nádych, výdych – vtedy nie je problém dožiť sa 120 rokov. Keď takto cvičíte každý deň dve hodiny; pomalý, veľmi pomalý nádych, pomalý veľmi pomalý výdych; každú minútu len jeden nádych a jeden výdych, vtedy sa môžete dožiť aj 240 rokov. Keď odídete do hôr na opustené miesto, kde môžete nerušene zotrvať, a každý deň 10 hodín denne budete praktikovať pomalý nádych a pomalý výdych, počas každej minúty len jeden dychový cyklus, vtedy nie je problém dožiť sa 700 – 800 rokov. Aj

keď to ľuďom pripadá veľmi zábavné, niekedy ich to inšpiruje a začnú to robiť bez ohľadu na výsledok.

## **História línie školy**

Učiteľ by mal niečo vedieť aj o histórii našej línie, a v tomto smere nám dobré informácie môže poskytnúť kniha „*Tisíc vrcholov*“. Nemusíme sa stať vyslovenými expertmi na históriu kórejského buddhizmu, ale mali by sme vedieť, že kórejský buddhizmus pôvodne vznikol za čínskej dynastie T'ang za šiesteho patriarchu a ôsmeho patriarchu Ma Džo, ešte prv ako sa čínsky buddhizmus rozdelil na dve školy. Je dobré vedieť to a tiež aj to, že kórejský zenový štýl je kvôli tomuto veľmi široký, a nekladie až taký dôraz na techniku.

Najdôležitejší je v našej praktike smer: dosiahnuť našu skutočnú podstatu, dosiahnuť naše pravé ja a zachrániť všetky bytosti od utrpenia.

To tvorí určité základy poznania, prečo máme tak veľmi široký postoj k technike, a ako hlboko sme zakorenení vo veľkej tradícii čínskeho zenu dynastie T'ang.

Veľmi inšpirujúce sú tiež niektoré príbehy o nositeľoch línie; obsahujú témy veľmi užitočné pre každého z nás. Keď sa vám bude chcieť niekedy čítať, neuškodí ak si o tom niečo prečítate; v priebehu vašej praxe sa stanú vašou súčasťou. Keď nastane vhodná chvíľa, budete môcť tieto príbehy použiť a pomôžu vám vypichnúť niektoré pointy; sú to príklady ako starí majstri prežívali rôzne situácie. To môže pomôcť ľuďom, keď sa ocitnú v slepej uličke alebo keď budú potrebovať dodať odvahy.

## **Organizácia našej školy**

Náš učebný štýl aj štýl našej praktiky je v zásade jednotný a ako učitelia by ste ich mali naozaj dobre poznať. Je tiež dobré vedieť niečo o organizácii zenového centra. Vo všetkých našich zenových centrách je štýl výučby aj praktiky v podstate rovnaký a tak isto aj organizačný štýl je zhruba ten istý. Dae Soen Sa Nim trochu pozmenil, prispôbil kórejský chrámový administratívny štýl pre naše západné zenové centrá, a väčšina týchto centier zisťuje, že to takto funguje celkom jasne a účelne. V našej škole je dobré aj to, že rozvrh praktiky a niektoré organizačné štruktúry si môžu každé zenové centrum prispôbiť podľa svojej situácie a miestnych podmienok. No osobne si myslím, že je veľmi dôležité snažiť sa jasne a čisto zachovávať a sledovať štýl našej praktiky a výučby. Keď skutočne pochopíte štýl nášho učenia, potom ho dokážete využívať aj v modernej dobe a môžete tak účinne pomáhať ľuďom získať dôveru v praktiku a pomôžete im zistiť, čo je skutočne správna praktika.

## **Meditácia a múdrosť**

Dae Soen Sa Nimovo učenie o meditácii a múdrosti je obzvlášť vhodné pre ľudí, ktorí už majú nejaké skúsenosti s meditáciami, no nemajú jasný smer, alebo sledujú niečo, čo z nášho pohľadu nie je veľmi jasné – preto niekedy môže byť vhodné pohovoriť si o meditácii a múdrosti.

Meditácia znamená nehýbať myslou. Keď niečo robíte, len to robte. Keď človek takto praktikuje, môže získať silné centrum. Niekedy však dosiahnu ľudia vo svojej meditačnej praxi nejaký hlboký zážitok a potom sa ho držia, vytvoria z neho akési pevné presvedčenie. Takýchto ľudí je potom veľmi ťažko učiť; nezískali v skutočnosti žiadnu múdrosť, len sa držia svojho presvedčenia.

Hovoríme preto, že múdrosť pochádza zo správnej kong-anovej praktiky a zo spoločnej akcie. Obzvlášť dôležitá je správna kong-anová praktika.

Udržiavať veľkú otázku, neupínať sa na vlastné presvedčenie, vracaj sa stále k myšli neviem a udržiavať si správny smer – zachrániť všetky bytosti; len tak sa objaví múdrosť. K veľmi dôležitým bodom, ktoré sú v našom učení veľmi jasné, na rozdiel od iných učení, je učenie o podstate, pravde a funkcii a tiež o meditácii a múdrosti.

Múdrosť nie je niečo čo môžeš nosiť vo svojej hlave; je to schopnosť reagovať na situáciu automaticky; toto zachraňuje všetky bytosti od utrpenia.

Pre nových študentov je prínosné oboznámiť sa so zápismi dvoch dávnych rečí Dae Soen Sa Nima. Jedna reč sa nazýva „*Staň sa jedným*“, a druhá „*Prvotný bod*“. Je v nich veľmi jasne a jednoducho vysvetlené, čo je meditácia, a tiež čo je prvotný bod, a tiež je tam zopár veľmi dobrých konkrétnych príkladov z každodenného života. Je veľmi vhodné ich poznať, pomôže vám to vo vašej praktike ako aj vo výučbe.

Všetky slová učenia Dae Soen sa Nima poukazujú na ten istý bod. Je to podobné, ako keď názvy pre vodu vo všetkých jazykoch sveta poukazujú na tú istú vec. Keď si smädný, tak sa tej veci napiješ. Má veľkú hodnotu dokonale stráviť, prijať cez vlastnú praktiku zmysel všetkých učebných návodov a uvedomovať si ich pri učení ľudí. , Keď títo ľudia začnú praktikovať, tiež dôjdu k ozajstnému, intuitívnemu pochopeniu toho, o čom nám hovoril zenový majster.

Pri učení druhých je jednou z hlavných vecí odovzdávať im myseľ neviem. Je už na nich, či to budú nasledovať a ďalej praktikovať alebo nie. Ja len dúfam, že táto prezentácia niektorých hlavných tém bude pre vás užitočná. Sú to hlavné oblasti nášho učenia, o ktorých si myslím, že pre učiteľov dharmy, seniorov učiteľov dharmy alebo pre ľudí v ďalších vyučujúcich pozíciách, je veľmi dôležité, aby boli s nimi oboznámení. Potom vaše vlastné prežitie praktiky, skúsenosti, vám dajú mnoho materiálu, ktorý vám pomôže vo vašom živote a praktike a pri učení druhých. Ďakujem vám veľmi pekne.