

# To, co máme, už úplně stačí

ZENOVÁ MISTRYNĚ BON ŠIM

*Část řeči dharma pronesené 20. srpna 2008 během letního kjoľče v zenovém centru ve Varšavě.*

Kdysi byl jeden člověk velmi nemocný. Ptal se na radu mnoha lékařů, ale žádný z nich mu nedokázal pomoci – všichni jen bezradně rozhodili rukama. Nakonec se však na něj přece jen štěstí usmálo. Navštívil jednoho moudrého bylinkáře a ten mu řekl: „Pomohu ti. V horách nedaleko odtud roste v lese léčivá bylina. Budeš-li ji hledat přesně podle rady, kterou ti dám – trpělivě a pozorně – určitě ji najdeš a uzdravíš se.“

Muž se, celý šťastný, vydal bylinku hledat. Zpočátku hledal velmi trpělivě a pozorně. Ale jak čas ubíhal, jeho pozornost slábla – tam uviděl zajímavý keříček, tam zase hezkou skálu či kámen, a rady starého bylinkáře si připomínal stále méně a méně, až nakonec docela zapomněl, proč vlastně do lesa přišel a co tu hledá.

Tak to chodí i s námi praktikujícími. Velká Otázka začne po nějakém čase slábnout. Přestaneme být začátečníky, stanou se z nás odborníci na meditaci a naše praxe uvázne na mrtvém bodě.

Když jsem dokončila svůj řídičský kurz, děkovala jsem svému instruktorovi a řekla jsem mu, že doufám, že mu brzy nezkazím pověst nějakou dopravní nehodou. Odpověděl mi: „Žádný strach! Podle statistiky zaviní začátečníci nehody jen zřídka. Nejvíce nehod dělají ti, kteří už mají několik let za volantem za sebou. Ztratili už totiž onu počáteční ostražitost a pozornost a myslí si, že už vědí co a jak. Jenže pozor musí člověk dávat pořád.“

V jednom konganu přichází jakýsi mistr za jiným mistrem a ptá se: „Kongan Mu má v sobě deset nemocí. Jak to, že se nenakazíš?“ Druhý mistr odvětí: „Stále chodím po ostří meče.“ To je opravdová bdělost! Jdeme-li po ostří meče, musíme být neustále ve střehu. Kdo nedává pozor, může si ublížit. Proto čím víc praktikujeme, tím opatrnější musíme být.

Zkusím teď rozvinout jedno učení, které v této škole zatím nikdo příliš nezdůrazňoval. Zenový mistr Seung Sahn často říkával: „Nechte to všechno být.“ Podobné je i učení Mistra Dogena: „Nechte své tělo a svou mysl být“. Nechat být ale neznamená něco opustit. Neříká se tím: odmítněte svou mysl a tělo. Znamená to: „Svou mysl a tělo prožijte. Prožijte, právě v tomto okamžiku, vše, co se s vaším tělem i myslí děje...“

Dogen také říká: „V Buddhově domově zabydlete celý svůj život.“ Myslí tím, že Buddhův domov není nějakou nirvánou, kterou člověk možná zažije po intenzivní praxi – Buddhův domov, to je tento okamžik. Na „pouze tento

okamžik“ či „pouze toto,“ se ale můžeme dívat dvojím způsobem. Jednou možností je: „Jenom tohle? A to má být všechno?“ A nebo k tomu můžeme přistoupit úplně jinak.

Existuje na to také jeden kongan. Muž prchá před tygrem. Běží, běží, tygra v patách, když tu se před ním znenadání objeví propast. V poslední vteřině se zachytí za stromek rostoucí nad propastí a visí dolů. Podívá se nahoru a spatří nad sebou zklamaného tygra, kterému se nezdařil lov a který dosud čeká na svou příležitost. Pak pohlédne dolů – a co nevidí: druhý tygr s tlamou dokořán!

To je okamžik, kdy stojíme v tvář životu a smrti. V tu chvíli není úniku. Je tu pouze „nevím, co teď“. A vtom si muž povšimne nádherné červené jahody, která tam ve skalní puklině roste. Se svou myslí „nevím“ se pro ni natáhne a – nirvána!

Přístup tedy můžeme mít dvojitý: buď zklamání (jenom tento okamžik – a to má být všechno?), anebo tento okamžik prožít – úplně, do dna. To je však možné jenom tehdy, když prožíváme to, co v dané situaci doopravdy je, a ne pouze to, co si o ní myslíme. Tento druhý přístup může být v životě velice užitečný. Pokud tak vše doopravdy prožíváte, neplýtváte svou energií na vytváření sebe sama nebo něčeho jiného a dokážete vnímat situaci právě takovou, jaká je. A podle toho na ni potom také reagovat.

Jediné, co musí člověk umět odložit, jsou věty typu: „Po několika týdnech kjolče bych už neměl tolik myslet“ (smích) nebo „Po tolika letech praxe už by měl být můj život lepší“. Takové stereotypy bez váhání zahodte. Když je necháte být, dokážete vše prožívat úplně. Neztratíte žádnou energii bojem. Nebudete bojovat s tím, co právě prožíváte (protože to není, co jste chtěli), ale přijmete to za své. Nebudete bojovat, protože chcete jinou zkušenost – protože „by to mělo být jinak“.

Dogen řekl, že až do okamžiku smrti nevíme, co to je naprosté odevzdání se – teprve tehdy pochopíme, že není úniku. Že není třeba bojovat. To je nesmírně důležitá zkušenost – toto „není úniku“. Zkušenost kjolče – není úniku. V životě to funguje úplně stejně. A pak je tu jahoda (smích). Vždycky je tu nějaká jahůdka! Když se takovýmito prožitkům otevřete, pocítíte nirvánu... Přijde pocit: to, co máme, už úplně stačí.

– Přeložil Jiří Lněnička