

Nechajte svoju myseľ samotnú

ZENOVÝ MAJSTER WU BONG

Úryvok z reči dharmy zo septembra 1991

Otázka: Mám kamaráta, ktorý trpí stratou pamäti. Môžeš to vysvetliť z buddhistického pohľadu.

ZMWB: V buddhistickej psychológii rozlišujeme osem typov vedomia. Prvých päť je zmyslových – pozeranie, cítenie vôní, počúvanie, dotyk a chuť. Šieste je vedomie mysle, ktoré kontroluje naše telo, siedme je „selektívne vedomie“, ktoré nám umožňuje rozoznávať biele a čierne alebo dobré a zlé. Posledné ôsme vedomie kontroluje pamäť.

Občas sa posledné tri od seba oddelia a nefungujú spoločne. Výsledkom môže byť strata pamäti alebo rozdvojená osobnosť. V extrémnych prípadoch jedna osoba nevie o konaní druhej. Keď praktikujete, vraciate sa k mysli „pred myslením“. Pred myslením neexistuje prvé, druhé, tretie vedomie a ostatné. Je to pred vedomím. Ak udržujete toto „pred vedomím“, potom je možné vyliečiť stratu pamäti a iné vážne poruchy. Šieste, siedme a ôsme vedomie začnú pracovať spoločne. Praktikovať znamená nepoužívať vedomie, nechať ho odpočívať. Ak si poraníte ruku, nepoužívate ju a necháte si ju oddýchnuť. Inak jej môžete ublížiť viac a viac. Je to rovnaké s myslou, ak ju necháte osamote, vylieči sa. Nechávať ju osamote znamená vrátiť sa k mysli „pred myslením“. To je účel zenovej meditácie.

Otázka: Mám problém rozhodovať sa. Existuje spôsob ako si pomôcť?

ZMWB: Poznám tajnú techniku, ktorú vyučujem už niekoľko rokov. Vezmi mincu (*smiech*) a vyhod' ju do vzduchu. Počas toho ak ju chytáš, vieš presne ako by si chcel, aby dopadla. Nemusíš sa na ňu ani pozrieť. Len to spravíš!

Zo správneho uhla pohľadu, väčšina rozhodnutí nie je tak dôležitá. Obe možnosti sú dobré. Najdôležitejšie je prečo robíte to, čo robíte - je to pre vás alebo pre druhých? Ak máte jasný smer, aj vaša voľba je jasná. Ale niekedy sa nemôžete rozhodnúť a vtedy vám pomôže hodiť si mincu. Je to v poriadku.

Otázka: Moje túžby prichádzajú v dvoch formách: túžby nižšej triedy ako napr. „Chcem syrový koláč“ alebo „Chcem tú ženu v bikinách“, a túžby vyššej triedy, ako napr. „Chcem, aby bol vo svete mier“ alebo „Chcem, aby sa mojej rodine darilo“. Je to rozdiel, o ktorom hovoríš?

ZMWB: Nie celkom. Hovoríme o túžbe verus aspirácii. Každé ráno v našom zenovom centre recitujeme: „Cítiacich bytostí je nespočetné množstvo, sľubujeme, že ich všetky zachránime.“ Tento sľub je usmernením pre druhých. To je aspirácia.

Túžba znamená „pre mňa.“ Povedal si napríklad: „nech sa darí mojej rodine.“ Prečo len „mojej rodine“? To je túžba mysle. Ale ak povieš: „Nech sa darí všetkým rodinám.“ Nie len ľudským rodinám, ale aj rodine stromov, mačacím rodinám, psím rodinám.. potom neexistuje žiadne ja, moje a mne. Alebo ak niekto povie: „Chcem osvietenie.“ To je zase túžba mysle.

Ale predpokladajme, že niekto povie: „Nerozumiem svojmu skutočnému ja, čo to znamená ja?“ Tak takáto otázka odstraňuje myseľ túžob. Ak sa staráte o túžby, tak budú rásť. Ak sa staráte o Veľkú otázku, myslenie sa utíši a túžby zmiznú.

Myslenie samo o sebe nie je problém, ale ak dovoľíte, aby vás vaše túžby a myslenie kontrolovali, potom máte problém. Povedzme, že sa objavia pocity a myšlienky a vy viete, že nie je správne konať podľa nich. Ak praktikujete, naučíte sa nechať ísť to, čo sa vo vašej mysli objaví. Ak nepraktikujete, je náročné kontrolovať svoje činy. Dokonca aj keď viete, že niečo nie je správne, predsa to urobíte. Alebo viete, že by ste mali niečo spraviť, ale neurobíte to. Potom sa pýtate: „Prečo som to spravil?“ Ale nabudúce to nie je iné. Keď som bol študent na univerzite, pamätám si ako som si po každej skúške sľuboval, že sa nabudúce začnem pripravovať skôr. Nikdy som to nebol schopný vykonať, čo znamená, že moja lenivá myseľ bola celkom silná. Necvičil som dosť tvrdo, takže ma táto lenivá myseľ kontrolovala. Otázka: Povedal si: „nekontrolujte seba ani druhých.“ Čo to znamená? ZMWB: Ak praktikujete, často sa objavujú nepríjemné myšlienky a pocity. Sme zvyknutí utekať od týchto vecí. Keď sedíme na poduške a sme sami so sebou, snažíme sa uniknúť, napr. tým, že sa hodnotíme: „Och, nie som dobrý. Nemal by som myslieť. Som zlým zenovým študentom.“ Rozmýšľanie o rozmýšľaní je ako uložiť si ešte jednu hlavu na vrch tej jednej, čo už máme. Alebo sa snažíme uniknúť hodnotením druhých. Je to oveľa zábavnejšie ako zaoberať sa sebou.

Otázka: Videl som knihu, ktorá sa volala 'Ak stretneš Buddhu, zabi ho.' Čo to znamená?

ZMWB: Zen znamená stať sa nezávislým. To je učenie Buddhu. Mnoho ľudí sa stáva pripútaných k učiteľom, názorom a slovám. Je to ako choroba. Počul som príbeh a dvoch kamarátoch, ktorí kráčali ulicou. Jeden z nich spadol a druhý sa začal smiať. Tak ten jeden, čo ležal na zemi vraví: „Nie je to od teba pekné. Biblia vraví, že dokonca ak aj tvoj nepriateľ upadne do nešťastia, nemal by si sa z toho smiať a radovať.“ Jeho kamarát na to reagoval: „Samozrejme, čítal som to v Biblii, ale nie je tam napísané, že nie je správne sa smiať ak niekto spadne na zem.“ Je to vtip, ale je smutné ako sa pripútavame k slovám, zvyčajne nám takto ujde ich skutočný zmysel.

Byť nezávislým znamená, že vy sami objavíte pravdu. Neverte kohosi slovám bez ohľadu na to, aký slávny je to človek. Ak sa k niekomu pripúťate, pripúťate sa aj k jeho myšlienkam, hodnoteniu a názorom. Takže ak narazíte na Buddhu, zabite ho. Toto sú dobré slová! Dokonca je oveľa dôležitejšie, že ak narazíte na vlastné ja, moje, mne, aby ste ich zabili. Berte svoj život ako laboratórium. Ak počujete niečo dobré, neakceptujte to hneď. Najprv to vyskúšajte. Ak to skutočne funguje, uchovajte to a naučte to druhých. A ak nie, tak to zahodte a zabite Buddhu, pretože vy ste najpodstatnejší. To znamená, že sa musíte stať

Buddhom. To znamená, že vaša praktika je najdôležitejšia. Otázka: Myslíš tým praktiku, akú vykonávajú ľudia v tejto sále? ZMWB: Predtým ráno som sa ťa spýtal: „Kto si?“ Zasekol si sa a nevedel odpovedať. To je naša praktika. Formálna praktika, ktorú vykonávame dvakrát denne v tejto sále je len metóda, aj keď veľmi dôležitá. Je jednoduché rozprávať o udržovaní mysle ‘neviem’, ale nie je to vždy tak jednoduché to aj vykonať. Dokonca aj desať či pätnásť minút dennej formálnej praktiky nám pomôže vniesť túto praktiku aj do zvyšku nášho života.

Ak robíte niečo vo svojom dennom živote, robte to na sto percent. Potom ste úplne prebudení. Ak snívate, zobudte sa. Dobré či zlé sny, snívanie o minulosti, prítomnosti alebo budúcnosti, na tom nezáleží. Zobudte sa! Staňte sa prebudenými, staňte sa Buddhom.

– *Preložil Rasto Benko*

Copyright © 2009 Zenová škola Kwan Um