

## Cvičiť sám

*Z korešpondencie zenového majstra Seung Sahna*

New York, 26. jún 1978

Drahý Soen Sa Nim,

Ďakujem ti za list a obrázok Kwan Seum Bósal. Vďaka, že sa staráš.

Minulý víkend som bola na jong meng džong džine v Bobovom dome na Long Islande. Zistila som, že cvičiť s ostatnými ľuďmi je veľmi ťažké. Akoby som bojovala s nejakou hlbokou bariérou. Som veľmi divná, keď som s ľuďmi, takže sa neviem správne chovať a chcem veľa špeciálnej pozornosti. Viem, že pre druhých ľudí to nie je dobré. Nemôžem zniesť, že to robím, zároveň to však nemám pod kontrolou.

Hovoriš, že cvičiť s druhými pomôže mojej zlej karme. Ja ale cítim, že si beriem viac, než môžem dať – že som príťažou. Už to viac nechcem. Kvôli tomu žijem a cvičím sama. Pre mňa je veľmi dôležité každodenne pracovať a byť v rovnováhe.

George, majster dharmy, povedal, že nik z nás nie je špeciálny, špeciálne dobrý či špeciálne zlý, ale ja sa cítim tak odlišná od ostatných. Je to zvláštne. Ja sama tomu nerozumiem a je mi to ľúto. Cítim, že vo výcviku musím pokračovať sama.

Vrelá vďaka za tvoj záujem.

S úctou,

Gail

6. júl 1978

Drahá Gail,

Ďakujem ti za list. Ako sa máš?

Prečítal som si tvoj list. Poznám tvoju karmu. Nie si jediná s touto karmou. Veľa študentov rado cvičí osamote. Nie je to dobré, ani zlé – lepšie než nič. Ale ak cvičíš sama, tvoj výcvik nerastie. Zen znamená ničoho sa nedržať. Ak sa niečoho držíš alebo niečo vytváraš, či si k niečomu pripútaná, necvičíš zen. Ak sa snažíš zen cvičiť takto,

nemôžeš dosiahnuť osvietenie a nemôžeš pochopiť svoje skutočné ja, aj keby si sa snažila celý svoj život. Preto je veľmi dôležité odložiť svoje názory a pocity. Čo si? Ak nevieš, len choď rovno – neviem.

Stále kontroluješ, kontroluješ, kontroluješ – „moje pocity“, „niekoho pocity“, „niekoho myseľ“, „moja myseľ“, „niekoho chápanie“. Preto si vytváraš problémy. Hovoriš, že nemôžeš pomáhať druhým ľuďom, že si pre nich príťažou. Nestaraj sa o druhých. Ak robíš spoločné konanie, tvoje dobré a zlé činy už druhým ľuďom pomáhajú.

Je to ako umývanie zemiakov. Keď ľudia v Kórei umývajú zemiaky, namiesto toho, aby umývali jeden po druhom, dajú ich do nádoby plnej vody. Potom niekto vloží do nich palicu a mieša ich hore, dole, hore dole. Tým sa zemiaky drhnú jeden o druhý, zbavia sa hrubej špiny. Ak umývaš zemiaky jeden po druhom, zaberie veľa času, kým ich očistíš a v jednom okamihu sa umýva len jeden zemiak.

Náš výcvik zložený zo spoločných poklôn, spevov, sedenia a spoločného žitia sa podobá veľkému množstvu zemiakov, ktoré o seba narážajú a navzájom sa čistia. Niekedy si veľmi unavená a nechce sa ti vstať z postele, či po práci chceš len sledovať televíziu. Ale keď žiješ v zenovom centre, musíš cvičiť s ostatnými, musíš odložiť svoje pocity a spoločne konať. Toto konanie znamená, že ťa neovláda tvoja zlá karma túžby, hnevu či nevedomosti.

Niekedy narazíš na druhých ľudí: „Nechce sa mi klaňať!“ alebo: „Som priveľmi unavená, aby som umývala riady!“ Ale čoskoro uvidíš, že narážaš len na svoju zlú karmu. Ak si sama, je ľahké udržiať si svoje názory: „Len moja cesta!“ Potom si oddelená od ostatných ľudí a tvoje myslenie a názory sú silnejšie a silnejšie. Potom sa tvoja myseľ stáva úzkou a tesnou. Má veľa stien.

Zen znamená, že vnútro a vonkajšok sa jednotia. Znamená to, že ty a tvoja správna situácia sa vždy jednotia. Keď cvičíš s ostatnými, každý ti pomáha vidieť svoju správnu situáciu. Potom sa tvoj život zjednodušuje a vyjasňuje. Steny tvojho myslenia ďalej slabnú a slabnú a čoskoro sa stratia. Následne môžeš vidieť, môžeš počuť. Všetko práve také, aké je, je pravdou. Keď je niekto šťastný, si šťastná s ním. Keď je niekto smutný, môžeš to pochopiť a pomôcť mu. To sa nazýva sloboda. Volá sa to tiež Veľká láska, Veľký súcit a Veľká cesta bódhisattvu.

Gail, ty si len vytváraš svoje vlastné steny. Kedy vyjdeš za svoje malé steny? Tento vesmír je veľmi široký, nekonečný v čase a priestore. Nevytváraj teda „môj priestor“, nevytváraj „môj čas“. Odlož ja-mne-moje. Len skúšaj, skúšaj, skúšaj. To je veľmi dôležité. Najskôr je to veľmi ťažké, ale ak nekontroluješ svoju myseľ, nekontroluješ svoje pocity, nekontroluješ svoje chápanie, potom to nie je problém. Myslenie prichádza a odchádza – nechaj ho tak.

Keď správne cvičíš a silnieš, aj tvoji démoni môžu silnieť. Keď je spoločné konanie ťažké, znamená to, že tvoja Dharma aj karma sú veľmi ťažké. Vtedy len musíš ísť

rovno – vytrvať. Potom vyhráš, dobre? Potom žiaden problém. Musíš teda skúšať, skúšať, skúšať. Ak si udržíš skúšajúcu myseľ, staneš sa veľkou ženou.

Nekontroluj teda svoju myseľ či pocity alebo chápanie. Všetko to odlož. Len choď rovno 10 000 rokov bez prestania.

Tvoj v Dhar-me,

S.S.

*– Preložil Ľubor Košút*

---

*Copyright © 2013 Zenová škola Kwan Um*