NOVÝ BOD 16

ČASOPIS SLOVENSKEJ ZENOVEJ ŠKOLY KWAN UM

Ročník 4 jeseň 2004

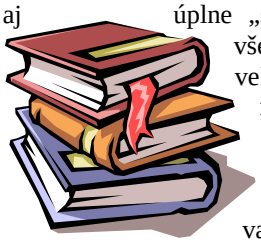
DODRŽUJ VEĽKÝ SĽUB

Zenový majster Seung Sahn

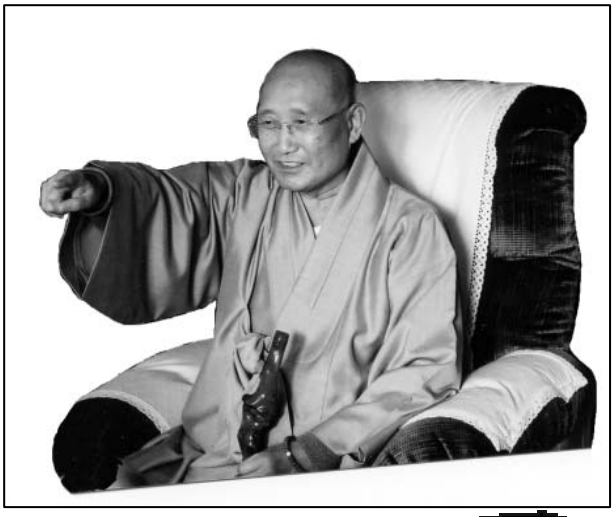
Osvietenie je iba pojem, ktorý označuje len stav. Ale pôvodne nie je osvietenie, pretože v každom okamihu zažívame každodenné osvietenie. Pitie kávy – kávové osvietenie; prechádzky – prechádzkové osvietenie; pozeranie televízie – osvietenie pozerania televízie; jazdenie na aute – osvietenie jazdy autom. V každom okamihu osvietenie, osvietenie, osvietenie. Osvietenie znamená jasnú myseľ. Jasná myseľ znamená, že neexistuje subjekt, ani objekt, nie je vnútri, ani vonku. Vnútri a vonku sa už zjednotili. Keď sa zjednotíte, čo budete chcieť? To už je všetko! Už to bude stačiť!

Teda v každom okamihu udržujte jasnú myseľ, v každom okamihu dosahujte osvietenie. Nie je na tom nič zvláštne. Keď to pokladáte za zvláštne, keď vytvárate osvietenie a ne-osvietenie, nemôžete dosiahnuť osvietenie. Takáto myseľ už oddelila osvietenie od ne-osvietenia, teda robí osvietenie niečím zvláštnym. Preto už žiadne osvietenie. Sútra srdca hovorí: „Nie je tam dosiahnutie, ani nič k dosahovaniu.“ Musíte dosiahnuť „žiadne osvietenie“. Nie je nič. Ale nič tiež nie je správne. Keď pijete, len pite. Keď ste unavení, len spite. Keď je niekto hladný, dajte mu najesť. To je všetko. Je to veľmi jednoduché.

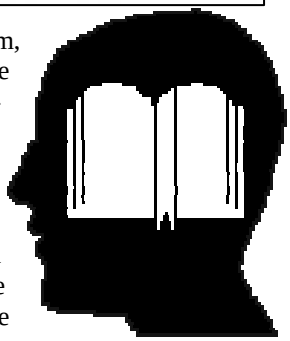
Veľmi dávno žili vážení mnísi a učenci, ktorí všetko vedeli. Rozumeli mnohým filozofiám ako taoizmu a pod. Dokonca aj úplne „strávili“ toto učenie. Keď strávite všetko učenie, potom bude vaša myseľ veľmi jednoduchá. Ale keď rozumiete mnohým veciam, čítate mnoho kníh, hovoríte mnoho, zažívate mnoho, ale nie ste to všetko schopní stráviť, potom nemáte nič, čo by bolo vaše vlastné.



Máte toho mnoho, ale to patrí iným. Takáto myseľ je veľmi komplikovaná. Nie je schopná sa rozhodovať. To znamená, že vás ovláda váš vlastný intelekt. Keď si do vašich myslí navkladáte myšlienky iných, potom ich musíte stráviť. Len potom sa stanú vašimi. To je veľmi dôležité. Preto starobylí učenci vstrebávali mnoho vecí a potom to trávili. Potom ich myseľ bola prázdna. Bola ako počítač. Počítač vie vykonávať mnoho rozličných operácii, ale keď je vypnutý, je prázdny! Stlačte klávesu – klik, klik – objaví sa odpoveď. Veľmi jednoduché. Teda naukladajte si všetko do vašich



myslí, potom to strávte a potom, keď to používate, vyberte to, čo je správne. Potom sa objaví odpoveď.



Preto aj reč, chápanie a konanie starodávnych mníchov i učencov a zenových majstrov boli zhodné. Ale dnešní ľudia nevedia tráviť a potom ich chápanie ide jedným smerom a ich konanie ide iným smerom.

Jedného dňa Mang Gong Su Nim, môj praučiteľ, navštívil Kjong Ho Su Nima, svojho učiteľa. Pretože mal narodeniny, priniesol mu mäso, pitie a nejaké ryžové koláčiky. Kjong Su Nim bol veľmi rád, že ho opäť vidí. „Máš tak veľa práce, ako si si našiel čas na moju návštevu?“ spýtal sa ho.

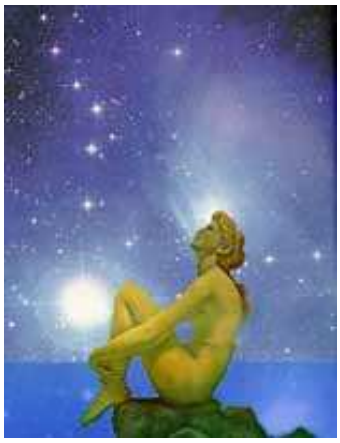
Mang Gong Su Nim mu odpovedal: „Nie, nie majster, nie som až tak zaneprázdnený. Máš narodeniny a preto som ťa navštívil. A keďže už máš všetko, priniesol som ti toto jedlo“ a podaroval mu mäso, alkohol a ryžové koláčiky.

Pokračovanie na str.6

OBSAH TOHOTO ČÍSLA

1	DODRŽUJ VEĽKÝ SĽUB – SEUNG SAHN
2	V POHODE MÔŽEŠ ODÍSŤ – SONG HJANG
4	PRÍBEH HUI-NEGA A SIN HEA – SEUNG SAHN
5	SPRÁVNA MEDITÁCIA – SEUNG SAHN
6	KDE PREBÝVA PRAVÝ BUDDHA – SEUNG SAHN
7	OBRÁZKY 10 VOLOV – DŽI BONG
8	ZEN A POÉZIA – SEUNG SAHN
8	BÓDHGAJA – BÁSEŇ
8	ZENOVÝ PRÍBEH

MOŽEŠ V POHODE ODÍSŤ



skúsenosť ošetrovateľky

Zenová majsterka Song Hjang

Primary Point 5, 1988

Pracujem ako ošetrovateľka a toto je príbeh o pacientke, ktorá mala rakovinu pečene a čriev. Niekoľko mesiacov sme spolu robili riadené meditácie a veľmi sme sa zblížili. Veľmi mi na nej záležalo. Mala tri dcéry s malými deťmi a veľmi milého manžela – bola to veľmi milá talianska rodina. Počas tých mesiacov, čo zomierala som sa s nimi veľmi zblížila.

V posledných týždňoch svojho života sa jej veľmi priťažilo. Mala neustále bolesti, ktoré sme sa snažili dostať pod kontrolu. Potrebovala neustálu ošetrovateľskú opateru a preto som s ňou trávila stále viac času. V posledné dni si ľahla do postele a už z tade nevstala. Neustále bola takmer v kóme s ohromnými bolesťami. Zmenili sme jej lieky, no začala strácať zdravý rozum, čoho sa najviac obávala: strata ovládania a neschopnosť rozumieť, čo sa deje.

Rozumiem tomuto strachu a myslím si, že aj väčšina ľudí sa toho obáva: neschopnosť porozumieť tomu, čo sa deje, neschopnosť ovládnuť to, čo potrebujeme urobiť v živote. Nemyslím tým ovládanie v zmysle toho, že budeme nevládni, ale v tom zmysle, že nebudeme schopní riadiť svoj život, svoje potreby, svoju túžbu byť so svojou rodinou.

Zvykla mi hovorievať: „Aké to bude, keď tak zoslabnem, že nebudem schopná vyjadriť čo potrebujem? Stávam sa čoraz viac závislejšia. Možno sa moja rodina nebude môcť už o mňa starať.“ Odpovedala som jej, že to bude v poriadku, že pravdepodobne iba bude ležať v posteli a postupne bude strácať vedomie. Povedala som jej, že po všetkom tom utrpení počas dlhých mesiacov bude jej rodina pripravená a schopná sa o ňu postarať a že prídem i ja a pomôžem vo všetkom, čo bude treba.

Takto približne sa to aj dialo. Stále viac slabla a preto som k nim doniesla misu, plienky pre prípad, že by bola inkontinentná a prenosné umývalo. Patrí to k práci ošetrovateľky. Stále prinesiem tieto veci do domu a niekedy sa zdá, že je to zavčasu a natrafím aj na určitý odpor. Ale ja viem, že čas na nich o chvíľu nastane.

Niekto namieta: „Myslíš si, že to skutočne budeme potrebovať?“ A ja odpoviem: „Možnože nie, ale prečo ich tu nemať pre prípad potreby?“ A tak to je aj z našou praktikou. Niekedy nechceme pripustiť, že niečo potrebujeme, alebo, že musíme niečo urobiť. Ale mnohokrát by sme mali počúvať ľudí, ktorí majú skúsenosti, ako ošetrovateľky. Mnoho rodín sa nechce prizerať na smrť. Mnoho rodín dokonca ani nepožiada o ošetrovateľku, pretože určitým spôsobom to je ako certifikát smrti.

Keď začneme s praktikou, niekedy nám starší zvyknú radiť. Niekedy namiesto toho, aby sme to priamo odmietli, pomôže, keď si povieme: „Zapamätám si pre prípad, že to budem potrebovať.“ Je dôležité naučiť sa počúvať, mať otvorenú myseľ a vedieť, že keď to budem potrebovať, tak to použijem. Je to dôležité v celom našom živote, či už praktikujeme zen alebo zomieranie, či čokoľvek.

Keď som k nej došla v jej posledných dňoch, mala mnoho bolestí. Dala som jej nejaké utišujúce lieky, ktoré jej trochu pomohli. Potom som si sadla k nej na posteľ. (To bola ďalšia vec, ktorú chcela ovládať. Nechcela nemocničné lôžko. Chcela zostať vo svoje vlastnej posteli a keďže bola dostatočne široká, mnohokrát sme tam mohli pri nej sedieť všetci spolu – jej manžel, jej tri dcéry a ja. Na nemocničnom lôžku to nie je možné.) Jej manžel si sadol na opačnú stranu a spolu sme ju držali za ruky. Bolesti postupne ustupovali a preto som navrhla: „Skúsme sa spoločne pomodliť.“

Vedeli, že som buddhistka, ale na tom nezáleží. Aj keď sú silní katolíci, navzájom sme sa tak spoznali, že rozumeli, čo pod tým myslím. Asi dvadsať minút sme nič nehovorili – len sme mlčali so zatvorenými očami. Pre mňa to bolo úžasné, iba tak dvadsať minút mlčky sedieť s týmito dvoma ľuďmi. Nebolo to ako keď mám róbu a meditačnú podušku a všetko to okolo, ale bolo to len sedenie. Mali sme takú dohodu, ktorá nám umožňovala sedieť a byť ticho. Po dvadsiatich minútach som sa pozrela na jej tvár a ona na mňa a tak nádherne sa na mňa usmiala, ako málokto.

Aj keď bola sotva pri vedomí, usmiala sa na mňa. Bol to nádherný dar po všetkých tých mesiacoch snahy o zachovanie kľudu a zmierenia sa so svojou chorobou. Nebolo tu žiadne myslenie, len tento nádherný okamih. Pomyslela som si: „Ah, asi tak to bude prebiehať. Morfium jej pomohol a ona bude postupne odchádzať a bude to v pohode.“ Bolo to ako keď Buddha zdvihol kvet k Mahakašiapovi. Pomyslela som si: „Ja, ošetrovateľka, dávam toto tebe, tento pohodlný domov smrti.“ Tušila som, že jej zomieranie bude v pohode.

Na druhý deň mi telefonovali, že ma chce vidieť. Keď som k nej došla, mala napuchnuté brucho. Myslím si, že vnútorne krvácala. S každým výdychom chrčala. Na tvári mala strašnú grimasu. Pomyslela som si: „Ó, nemalo by to tak byť. Nie táto nádherná žena!“ Jej rodina pozerala na mňa v nádeji, že niečo urobím, aby som jej zmiernila bolesť. Zavolala som lekárovi a vyžiadala som si dovolenie zdvojnásobiť dávku liekov.

Asi tak za hodinu a pol som znovu volala lekárovi o ďalšie povolenie, pretože bolesti neustupovali. Bolo to strašné, ale nič iné sa nedalo robiť. Jej rodina ju držala za ruku a stále jej pripomínala, ako veľmi ju ľúbi. A keďže bola viac menej v kóme, nemohla im odpovedať: „Ďakujem, že mi to hovoríte. Neustále len s každým výdychom chrčala.“

Mnohí ľudia takto chrčia, keď zomierajú a nesúvisí to až tak s bolesťou. Je to viac menej reflex spojený s tým, že smrť tak ťažko prichádza.

Sedeli sme tam a držali sme ju všetci za ruky a nohy. A aj keď som nebola jednou z jej dcér, mala som tam svoju úlohu. Všetko to som vnímala. Vyprázdnila som si myseľ a iba som vnímala počas tých dlhých hodín, kým stále chrčala od piatej do desiatej večer. Ako som tak vnímala, potom mi to náhle došlo o čo ide.

Povedala som im: „Myslím si, že je načase, aby sme jej povedali, že je to v pohode, keď odíde.“ Nikto jej to nepovedal. Neustále sme je pripomínali, ako veľmi ju máme radi, ale nikto z nás nepovedal: „Je to v pohode, keď teraz už odídeš.“

Jej manžel bol úprimný, asi šesťdesiatročný talian. Pozrel sa na mňa a spýtal sa: „Čo tým myslíte, odísť?“

Povedala som: „Zomrieť.“ Nechcel, aby som to povedala. „Je načase, aby sme jej povedali, že už môže zomrieť.“

Odpovedal: „Nemôžem to urobiť!“

Povedala som: „Nuž, zdá sa mi, že si myslí, že ešte nemôže odísť, pretože ju všetci tak silno držíme.“

Jedna z jej dcér, ktorá tiež bola zdravotná sestra povedala: „Tiež som na to myslela.“ Potom sa k nej naklonila a povedala: „Mami, čo sa mňa týka, myslím že už môžeš odísť. Myslím si, že by to skutočne bolo dobre, keby si sa začala snažiť o odchod.“

Jej manžel, ktorý sedel na opačnej strane sa snažila zakryť tvár svojej manželky tak, aby nepočula, čo jej dcéra hovorí. Nehneval sa na ňu, len si nebol istý, či je to správne.

Nesnažila som sa to kontrolovať. Nepovedala som: „Nevidíš čo robíš?“ Nechala som to tak. Nakoniec sa pridala i druhá dcéra: „Mami, je to v pohode, keď teraz pôjdeš spať.“ Trošku to modifikovala.

Povedala som: „Je to to isté – ísť spať a odísť?“ Odpovedala: „Nuž, nie celkom. Len aby necítila bolesť a zaspala.“ Na to jej manžel povedal: „Áno, myslím si, že je to v pohode, keď teraz zomrieš.“ Aj keď jej povedal, aby odišla, myslel si, že medzi nimi to ešte neskončilo. Skutočne som ho obdivovala, pretože v tejto chvíli dokázal pred všetkými povedať: „Chcem ti niečo povedať. Chcem, aby si mi odpustila všetko, čím som ti v našom manželstve ublížil.“ To bolo tak úžasné! Pokračoval: „Viem, že som ti mnohokrát ublížil a je mi to naozaj hrozne ľúto, ale prosím ťa, odpusť mi.“

Až doposiaľ sa vôbec nehýbala, ale po tom obrátila svoju tvár k nemu. Znovu jej zopakoval, ako veľmi ju má rád. Aj jej dcéry sa pridali a hovorili jej, ako ju veľmi majú radi a že len chcú, aby už ďalej netrpela v bolestiach. Potom sme mlčky, asi tak desať minút sedeli v tichosti a počúvali jej chrčanie.

Snažila som sa zachovávať čistú myseľ a len som vnímala, čo sa deje. Potom som povedala: „Myslím si, že sa snaží myslieť na to, že už môže odísť. Myslím si, že už vie, že je to v poriadku a teraz sa to snaží urobiť.“ Všetci sme trpezlivo sedeli nesnažiac sa ju poponáhľať ani siliť. Dve z jej dcér odišli do vedľajšej miestnosti a ja som si sadla bližšie k nej a držala som ju. Začala sa uvoľňovať. Pomyslela som si: „To je úžasné.“

Potom sa niečo stalo, čo sme neočakávali. Je to ako v našej praktike, kde sa nesnažíme myslieť na budúcnosť, ale len berieme veci také, aké sú, v danom okamihu prichádzajú. V tom okamihu jej z úst začala vychádzať skutočne tmavá krv. Nikto sme to neočakávali. Zobrala som vatu a umývadlo a povedala som: „Potrebuje, aby to z nej vyšlo von. Snáď, keď to všetko z nej vyjde von, podarí sa jej odísť.“ V skutočnosti ona už odchádzala. Povedala som jej, že je to v poriadku, že sa snaží to zo seba dostať vonku.

Krv neustále pomaly vychádzala. Dcéra, ktorá mala len dvadsaťosem rokov bola úžasná – zobrala vreckovku a neustále jej utierala tvár. V izbe bolo ticho. Nádherné na tom všetkom bolo to, že aj keď v skutočnosti išlo o nepríjemnú záležitosť, my všetci traja sme sa jej úplne oddane venovali. Jej manžel ju dokonca bozkal na ústa – dokonale nepodmienečná láska.

Zavolala som dnu ostatné dve jej dcéry. Práve odpočívala: dýchala veľmi pomaly. Povedala som: „Teraz sa chystá odísť.“ Prestala dýchať. Náhle jej manžel zobral umývadlo chcel ho odniesť do kúpelne. Poznala som ho veľmi dobre a preto som povedala: „Počkaj ešte troška, ešte to nie je koniec. Ja to odnesiem a ty sa vráť späť k nej, pozeraj sa na ňu – sleduj jej pokoj.“ Potom som odišla z miestnosti a zostala som tam na chvíľku.

Všetci začali plakať. Bolo to úžasné ako sa snažili dostať to von. Jej manžel nikdy v živote neplakal pred svojimi dcérami a teraz plakal. Potom všetci ostatní ľudia, ktorí boli vo vedľajšej miestnosti celú noc, vošli do vnútra a začali odriekavať Zdravas Máriu.

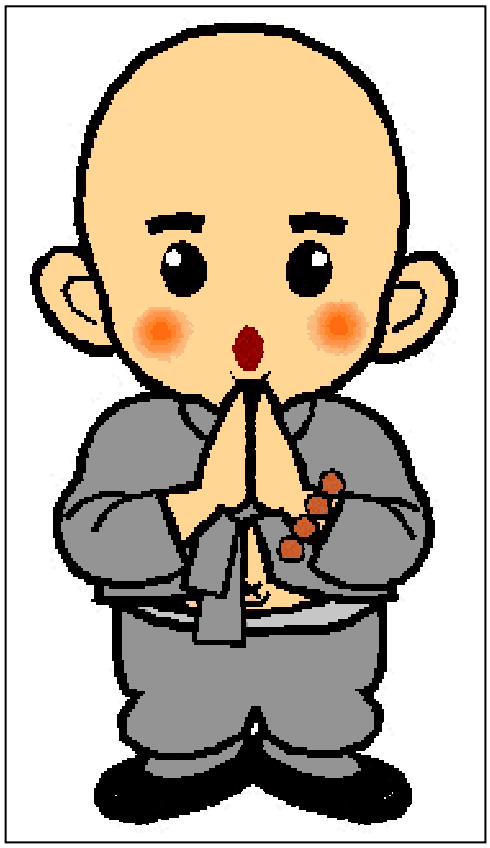
Mojou karmou je, že som veľmi uzavretá a napätá, dokonca aj vtedy, keď dokonca ja sama hovorím ľuďom, že sa majú uvoľniť a relaxovať. V skutočnosti som toho nebola súčasťou, držala som sa bokom a snažila som sa to všetko pozorovať a pozorovať aj seba. Pochádzam zo strednej vrstvy protestantskej rodiny a stále som si hovorila: „Pozri sa, nič na tom nie je byť talianskeho pôvodu a plakať a kričať a odriekať Zdravas Mária.“ Potom to prišlo i na mňa: Skoro som sa rozplakala, ale zdržala som sa. Nekonečne sa mi uvolnilo, keď som vedela, že už viac netrpí v bolestiach. Potom, asi tak po desiatich minútach sa prihodila nádherná vec. Otec spolu s troma dcérami odišli do vedľajšej miestnosti, zatvorili za sebou dvere a ja som ich počula sa smiať. Bolo to úžasné uvoľnenie, bolo to ako päť hodinové ústranie na jej posteli a oni sa veľmi zblížili počas týchto piatich hodín.

V skutočnosti boli medzi dcérami napäté vzťahy – hovorili mi to tom a sťažovali sa mi navzájom jedna na druhú. A teraz všetko toto napätie odišlo, pretože mali spoločné ústranie na okraji maminho lôžka. Rozprávali sa navzájom a smiali sa a hovorili jedna druhej, ako sa majú veľmi radi a ako si budú navzájom pomáhať. Zaujímalo ma, čo si myslí zvyšok rodiny, pretože ich mama a manželka zomrela len asi pred desiatimi minútami a oni sa smiali. Bolo to úžasné.

Je to úžasné, keď človek môže využiť plody svojej praktiky v skutočnom živote. Nemusíme používať slovo buddhizmus či zen. Začala som používať slovo „modliť sa“, pretože pre mnohých ľudí je to prijateľné. Neohrozuje ich to. Hovorím im: „Buďme ticho a počúvajme, čo nás Boh chce naučiť.“ Nikdy som nespomínala Boha, ale teraz som začala používať toto slovo, pretože ľuďom sa to páči. Hovorím im: „Existuje tento vesmír a ktokoľvek spôsobil, že tento vesmír funguje – je Boh. Preto buďme trošku ticho a len počúvajme.“ Je to určitý spôsob, ako naučiť ľudí meditovať.

Táto žena bola prvou mojou pacientkou plne v mojej zodpovednosti a zároveň bola prvou pacientka, ktorá sa so mnou „modlila“. Nikdy predtým som nemala odvahu o to požiadať. Požiadala som ju v počiatočných štádiách našej známosti, či by nechcela so mnou skúsiť určitý druh riadenej meditácie, pretože by jej to mohlo pomôcť relaxovať sa

a uvolniť bolesť. Súhlasila. Robili sme riadené meditácie zamerané na žiaľ. Dokázala sa vyrovnať s veľkým žiaľom. Hovorila som jej o dýchaní a ako by jej to mohlo pomôcť zosilnieť, aby dokázala lepšie znášať bolesť. Veľmi veľa pre mňa znamenala. Bolo úžasné, ako to zblížilo jej rodinu aj keď to v skutočnosti nebola „ideálna“ smrť vzhľadom na neustále bolesti. Jednou z vecí, ktoré sa my učíme na ústraní je umožniť našim mysliam ísť hocikde bez prekážok, bez ohľadu na to, aké sú vonkajšie okolnosti.



PRÍBEH HUI-NENGA A SIN HEA

Zenový majster Seung Sahn

Jedného dňa prišiel mladík menom Sin He za Hui–nengom do chrámu po učenie.
Hui-neng mu povedal: „Prišiel si zďaleka. Si veľmi dobrý chlapec. Povedz mi, priniesol si si nejaké učenie so sebou? Keď mi povieš, že už máš svoje učenie, kto potom je tvoj majster? Rýchlo, odpovedz mi!“
Sin He odpovedal: „Nepripútanosť k veciam je moje učenie a vnímanie je môj majster.“
Zenový majster Hui-neng povedal: „Hovoríš dobre.“
Sin He sa ho ďalej pýtal: „Keď sedíš zen, vidíš, či nevidíš svojho majstra?“
Len čo to dopovedal, Hui-neng ho udrel a spýtal sa: „Cítiš alebo necítiš bolesť?“
Sin He odpovedal: „Niekedy je to bolestivé, inokedy nie. Prečo niekedy rozumiem, niekedy nerozumiem?“
Zenový majster mu odpovedal: „Keď rozumiem, mýlim sa. Keď nerozumiem, iní ľudia sa mýlia. Keď cítiš bolesť, je to myslenie. Myslenie je pre bežných ľudí. Keď necítiš bolesť, potom si ako hora. Objavovanie a miznutie bolesti je len myslenie. Keď si predtým odpovedal: Nepripútanosť k veciam je moje učenie, nie je to správne. A čo má tvoj majster spoločné s vnímaním?“
Sin He sa postavil, uklonil sa a požiadal ho o učenie: „Uč ma.“

Hui-neng mu povedal: „Nemal by si myslieť v kategóriách dobrý a zlý; pretni všetko myslenie a reč. Čo potom je tvoj majster?“
Sin He sa uklonil a odpovedal: „Neviem.“
Zenový majster povedal: „Stále si udržuj túto ´myseľ neviem´ a porozumieš svojmu majstrovi.“
Po uplynutí niekoľkých rokov Sin He povedal: „´Myseľ neviem´ je pôvodom všetkých buddhov a mojej Pravej podstaty.“
Hui-neng povedal: „´Myseľ neviem´ nemá meno ani formu. Prečo hovoríš pôvod buddhov a mojej Pravej podstaty?“
Potom Sin He porozumel, postavil sa a uklonil sa tri krát. Odišiel na juh a stal sa veľkým zenovým majstrom.

SPRÁVNA MEDITÁCIA

Zenový majster
Seung Sahn

V nemocnici mi lekár skontroloval moje srdce a objavil až 23-25 nepresností (predčasné cievne kontrakcie) za minútu pri približne 80 úderoch.

Jeden harvardský profesor skúmal ľudí s poruchami srdca, diabetesom a podobnými chorobami, pričom pozoroval ľudí, ktorí meditovali a s tými, ktorí nemeditovali. Zistil, že nemeditujúci ľudia sa vyliečili súčasne s používaním liekov, ale keď prestali lieky používať, opäť mali problémy. Zatiaľ čo meditujúci ľudia sa vyliečili oveľa skôr a problémy sa nezjavili ani po tom, čo prestali používať lieky.

Podľa transcendentálnej medicíny môže meditácia vyliečiť mnohé choroby a aj preto dnes mnohí lekári odporúčajú meditácie. Aj mne preto lekár povedal: „Soen Sa Nim, ty si zenový majster, skús to!“ Odpovedal som mu: „OK, skúsim to.“ Skúsil som meditáciu, ktorá by mi mala pomôcť vyriešiť zdravotné problémy. Po piatich dňoch moje srdce už vykazovalo len päť nepresností – zvyčajne to trvá asi tak mesiac a preto lekár uveril, že mi pomohla meditácia. Po týždni, už moje srdce vykazovalo len jenu či dve chyby a môj lekár povedal: „To je skvelé! Mnohým ľuďom to trvá dva až tri mesiace, kým sa dopracujú k takýmto výsledkom!“ Na to som mu povedal: „Ďakujem ti veľmi pekne, pomohol si mi, ale toto je len meditácie na ozdravenie tela. To nie je správna meditácia!“

Prečo by to nebola správna meditácia?, spýtal sa ma.

„Môžeš si tak vyliečiť svoje telo, svoje srdce, svoj diabetes, či iné choroby. V Kórei, Číne, či Indii žijú jogíni. Odídu do hôr a robia meditáciu výdychu a nádychu. Môžu žiť 500 rokov a neochorejú a dokonca môžu lietať i v oblakoch. Keď človek robí túto meditáciu, potom je možné všetko. Ale nakoniec aj tak títo jogíni umierajú. Čo potom? Žijete veľa rokov a potom umriete; žijete krátko a zomriete – je to to isté! Zomriete tak či tak.“

Doktor porozumel: „Aká je správna meditácia?“

Odpovedal som: „Stále sa snažíme meditovať. Meditácia znamená neustále udržiavať jednu myseľ, nehybnú myseľ.“ Myslel si, že meditácia je len koncentrácia a udržiavanie nehybnej polohy tela. Preto som povedal: „Meditácia znamená udržiavanie jednej mysle. Musíte porozumieť – čo je život? Čo je smrť? Keď udržujete jednu myseľ, potom nie je ani život ani smrť. Potom, keď zomriete zajtra, nebude to pre vás žiaden problém; keď zomriete o päť minút, ani to nebude problém.“

„Čo to znamená – žiaden problém?“, spýtal sa.

„Predstavte si, že robíte meditáciu na úpravu srdca. Potom sa vaše srdce upraví a telo je OK Veľmi ľahko sa pripútate k takejto meditácii. Ale keď zostarnete, možno vám to už viac nebude pomáhať a vaše srdce znovu môže mať problémy. Potom sa budete pýtať: Prečo moja meditácia nefunguje? Potom sa vaše telo a meditácia stanú pre vás prekážkou. Čo potom? Teda tento druh meditácie nie je správny.

Správna meditácia znamená porozumieť svoje situácii v každom okamihu – čo práve teraz robíte? Len to robte! Potom je každá akcia úplná, každá akcia je postačujúca. Keď si chorý, len buď chorý. Keď jazdíš, len jazdi. Len choď priamo – potom žiadna situácia nebude problém.“

Potom sa ma lekár spýtal: „V nemocnici som veľmi zaneprázdnený. Potom keď idem domov, ako si mam udržiavať čistú myseľ?“ „Čistá myseľ“ odpovedal som mu, „znamená z okamihu na okamih, čo robíš práve teraz?“ Keď si so svojimi pacientmi, potom si len na 100% udržuješ myseľ lekára. Keď odídeš z nemocnice a jazdíš domov, potom si len na 100 % udržuj myseľ šoféra. Keď sa stretneš so svojou ženou, potom si na 100% udržuj myseľ manžela. Toto znamená, každom okamihu len choď priamo; nevytváraj žiadne ja moje mne. Keď vytváraš „ja, moje, mne“, potom sa objavia i tvoje názory, podmienky a situácia; a potom budeš mať problém.

Keď si so svojou ženou, myslíš si: „kde je moja žena? Míňa veľa peňazí?“ Potom, keď k tebe hovorí tvoj pacient iba odpovedáš: „Hmm, áno, hmm- mm.“ Preto si pacient pomyslí: „Na čo asi myslí tento lekár? „Neverí ti. Keď ale hovoríš k svojej žene a ona ti hovorí o niečom dôležitom, zatiaľ čo ty myslíš na nemocnicu, je to len tvoj názor, je to len myslenie; nie je to nie je to situácia práve teraz. Preto to všetko odlož, len choď priamo.“

Hovoríme džon il – úplne sa zjednoť. Keď operuješ, úplne sa zjednoť s nožom. Keď jazdíš autom, úplne sa zjednoť s autom. Keď jazdíš na ceste po kameňoch a a nemyslíš, len jazdíš, potom dokážeš cítiť tieto kamene pod svojimi pneumatikami. Len sa zjednoť, znamená, že ty a akcia, ktorú vykonávaš sa totálne zjednotia, čím sa úplne zjednotíš s vesmírom, čo znamená úplne ne-mysliaca myseľ. Vnútri a vonku sa zjednotia. Nazývame to „len choď priamo“ alebo „všetko to odlož“, či „nič nevytváraj“ alebo „udržuj čistú myseľ.“

„Keď si úplne v prítomnosti, ako potom môžeš plánovať budúcnosť či voliť si určitý smer? Ja musím plánovať kvôli svojim pacientom i kvôli mne a mojej rodine,“ povedal jeden z lekárov.

Na to som mu povedal: „Aký je význam života? Pýtal som sa na to mnohých starých ľuďoch v nemocnici, alebo: Čo ste získali od života? a mnohí odpovedali: Nič. Mnohí z nich mali dobrú prácu, rodinu, ženu či manželku, ale nič z toho im teraz nepomôže. Chcú niečo čo nemôžu mať a teraz už to chápu a preto odpovedali: Nič. To je porozumenie. Ale porozumenie im nepomôže, preto trpia. Zen znamená dosiahnutie tejto mysle. Buddha povedal: Keď udržujete čistú myseľ v každom okamihu, potom budete všade šťastní.“

Zen je dosiahnutie tejto prázdnej mysle a používanie tejto prázdnej mysle. Ako ju môžeme používať. Zen znamená transformovať túto prázdnu myseľ do mysle veľkej lásky. Prázdna myseľ znamená žiadne „ja, moje, mne,“, je bez prekážky. Preto sa táto myseľ môže zmeniť na myseľ Veľkého súcitu, na myseľ Konania pre všetkých ľudí. To je možné. Prázdna myseľ sa neobjavuje, ani nezaniká. Preto je možné v každom okamihu udržiavať si správnu situáciu. Potom je tvoja myseľ ako zrkadlo – keď si so svojimi pacientmi, len sa s nimi zjednotíš. Potom im môžeš pomôcť. Keď si so svojou rodinou, len sa s ňou zjednotíš; potom porozumieš, čo je pre nich najlepšie. Práve takto. Modrá hora sa nehýbe. Biele mraky sa vznášajú na oblohe.

Pokračovanie na str.6

Kjong Ho Su Nim povedal: „Ó, výborne! Odkiaľ máš všetko toto jedlo?“ Mang Gong Su Nim povedal: „Teraz som už bez prekážok. Keď mi niekto dá víno, pijem. Keď nie, nepijem. Keď mi niekto dá mäso, jem. Mäso a ryža mi rovnako chutia. Keď nie, nejem. Keď dostanem ryžu, jem ryžu.“ A ďalej rozprával takýmto štýlom. Kjong Ho Su Nim povedal: „Ó, Mang Gong Su Nim, ty si úžasný. Ale ja mám inú myseľ.“

„Ó? Aká je tvoja myseľ, majster?“, spýtal sa ho.

„Ja nie som taký slobodný. Chcem hocičo. Napríklad niekedy chcem cesnak. Keďže v chráme nie je cesnak, idem do mesta a kúpim cesnak. Zasadím ho do zeme a keď vyrastie, zjem ho a zvyšok rozdám druhým.“

Keď to Mang Gong Su Nim počul, jeho myseľ urobila „Bong!“ a povedal: „Zenový majster, je mi to veľmi ľúto. Predtým som nerozumel. Teraz rozumiem.“

Myseľ Mang Gonga Su Nima bola len prvotným osvietením. Reč Kjong Ho Su Nimova pramenila z konečného osvietenia. Pri prvotnom osvietení je všetko bez prekážok. Vidieť to také, aké to je – to je pravda; počuť to práve také, aké to je – to je pravda. Dosiahnutie primárneho bodu je prvotným osvietením. Konečné osvietenie znamená – nie len pre mňa. Ja chcem niečo pre všetkých ľudí. To znamená, že musíte dodržiavať veľký sľub. Potom musíte ísť priamo. Nekontrolujte sa. Keď poviete: „Niečo príde, jem; nič nepríde, nejem,“ nie je v tom sľub. To nie je bódhisattva, to nie je veľká láska, ani súcit. Prichádzanie je OK, odchádzanie je OK, utrpenie je OK, žiadne utrpenie je OK Takýto štýl mysle nie je dobrý. Musíte ísť priamo a tvrdo cvičiť pre iných ľudí. To je správne učenie. Tak Mang Gong Su Nim porozumel: „Ach, je mi to ľúto.“

Preto dúfam, že len pôjdete priamo neviem, budete tvrdo cvičiť pre iných ľudí, dosiahnete osvietenie, Veľkú lásku, Veľký súcit, a Veľkú cestu bódhisattvu a zachránite všetkých ľudí od utrpenia.

Ďakujem.

KDE PREBÝVA PRAVÝ BUDDHA?

Zenový majster Seung Sahn

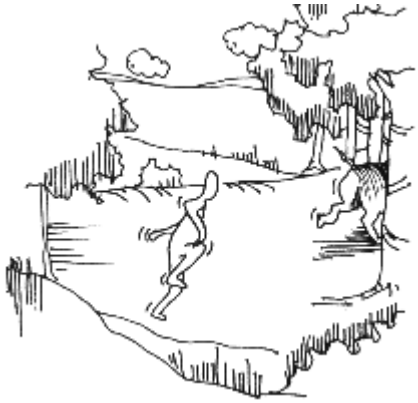
Zenový majster Ku San napísal ctihodnému Duk Sahnovi:
Raz sa zenový majster Ang San spýtal zenového majstra Wi Sana: „Kde má príbytok Pravý Buddha?“
Wi San odpovedal: „Keď sa pôvodne vedomie a hmota spoja, vznikne svetlo. Toto svetlo je prázdnota a toto prázdno je plné. Keď všetky javy vyhasnú a vrátia sa k pôvodnému vedomiu, potom sa podstata a forma stane čistou. Pôvodné vedomie je pôvodné vedomie; hmota je hmota. Len takto – to je pravý Buddha.“ Pri tejto poznámke Ang San náhle dosiahol osvietenie.

Aký je ale tvoj názor, Duk Sahn?
Ctihodný Duk Sahn odpísal nasledovné:
Hovorí sa, že nie je žiadne miesto, ktoré by obývala myseľ. Duk Sahn, veliteľ stráže, ktorá stráži bránu v Samboze na hore Robin, tiež niekde neprebýva a nemá nič, čo by k tomu dodal.
Čo sa týka dialógu medzi ctihodným Ang Sanom a Win Sanom – obidvoch ich udriem 30 krát a hodím ich telá hladným psom.
Zenový majster Ku San mu znovu odpísal naspäť:
V svojom liste si sa zmienil o tom, že si veliteľ stráže, ktorá stráži bránu – ale v Pravej Prázdnote, nie je žiaden vchod ani východ. Čo teda strážiš? Tiež si písal, že udrieš Ang Sana a Wi Sana 30 krát. Prosím ťa odpovedz mi odpoveďou, ktorá je pred slovami. Dáš im tridsať rán. Komu ich dáš?
Na to ctihodný Duk Sahn napísal zenovému majstrovi Seung Sahnovi:
Ctihodný Seung Sahn, ako mám odpovedať na túto otázku? Teším sa na tvoje láskavé inštrukcie.
Zenový majster Seung Sahn odpovedal zenovému majstrovi Ku Sanovi:
Meč veliteľa, ktorý stráži bránu na hore Robin zabije buddhov, keď na nich narazí a takisto zabije patriarchov, keď na nich narazí. Keď ctihodný Ku San otvorí svoje ústa, tiež nebude pre neho existovať žiaden spôsob, ako uniknúť zabitiu týmto neľútostným mečom.
Čo sa týka druhej otázky – tridsať rán pre Ang Sana a Wi Sana – prečo ty nesieš týchto tridsať rán na svojom chrbte?

KATZ!
Obloha je modrá a zem je hnedá.

OBRÁZKY 10 VOLOV

Alegórie na našu praktiku



Zenový majster
Dži Bong

Primary Point 1990

Obrázky 10 volov pochádzajú z 12. storočia z Číny a sú alegorickou ilustráciou hľadania osvietenia. V priebehu storočí zenoví umelci a učitelia vypracovali mnoho variant týchto obrázkov a sprievodného komentára.
Jeden z mojich žiakov mi dal novú verziu obrázkov 10 volov. Sú desiatimi metaforami toho, ako by sme mali hodnotiť náš pokrok v praktike.

3. Krátky pohľad na vola

Na treťom obrázku mladý muž zazrie, ako sa chvost vola vystrčí spoza stromu. To znamená, že skutočne ochutnal esencie zenu. Pravdepodobne už každý z nás, ktorí tu sedíme, mal takýto letmý vhľad do pravej podstaty – preto je tu aj väčšina z nás. Niektorým ľuďom sa to prihodí počas meditácie, ale oveľa častejšie sa to stáva, keď sme úplne pohltení niektorou každodennou činnosťou – hráme šport, milujeme sa, robíme umenie či hudbu – akákoľvek činnosť, pri ktorej sa na niekoľko okamihov rozplynie naše malé ja a my nájdeme samých seba, ako práve robíme túto činnosť so sto percentným zanietením a jasnosťou. Často študenti zenu prichádzajú na formálnu zenovú praktiku, aby kultivovali a prehĺbili takéto skúsenosti.

Picture 3:
Catching sight

The song of a nightingale, listen!

It's perching on a branch

Warm sunrays and a soothing breeze
Green willows on the bank.

Ah, there!

No way to overlook it,

Majestic horns, a stately head:

A challenge for a painter.

ZEN A POÉZIA

Otázka: Prečo ty, ako zenový, majster píšeš básne?
Zenový majster Seung Sahn: Pre teba. (smiech)
O: Pri písaní používaš nadnesený štýl?
ZMSS: Nie. Tento okamih sa objaví, na to zložím báseň. Nekontrolujem situáciu a nič nevytváram.
O: V svojom učení hovoríš o tom, že ľudia trpia v dôsledku toho, že tento svet je nemocný a že je nevyhnutná jeho liečba. Popísal by si, ako pri tom využívaš jazyk v svojej poézii?
ZMSS: Jednoducho! Len na základe toho, aká sa objaví situácia! Akýkoľvek štýl písania je OK – kórejský, japonský, anglický, akýkoľvek druh písania, ale najdôležitejšie je to, čo sa objaví.
O: To znie veľmi jednoducho. Rád čítam tvoju poéziu, pretože mi umožňuje spojiť sa z daným prítomným okamihom. Teda, čo keby som ti povedal: „Mám rád tvoje básne – sú nádherné“, čo by si mi na to odpovedal?
ZMSS: Je mi to jedno! (Väčší smiech)
O: Pravdaže. V svojom učení často hovoríš o cukríkoch, niečo čo nám dáva dobrý pocit. Slová zenového majstra môžu niekedy byť cukríkom a niekedy háčkami. Sú v tvojich básniach cukríky? Sú v tvojich básniach háčky?
ZMSS: Áno. Niekedy sa v mojich básniach objavujú cukríky a niekedy háčky, ale uvedom si, že ja nevytváram háčky ani cukríky. Tieto básne píšem bez zámeru len pre mojich žiakov.
O: Čo sa odohráva v tvojej mysli, keď čítaš poéziu iných ľudí?
ZMSS: Nekontrolujem poéziu iných ľudí. Myseľ, s ktorou čítam poéziu iných ľudí, je len praktikujúca myseľ a preto sa objavuje význam, potom to len komentujem.
O: Aký je najlepší spôsob čítania tvojich básní?
ZMSS: Všetko to odlož, všetko! Potom sa tvoja a moja myseľ môžu zjednotiť.
O: To nie je také ľahké! Je poézia zen? Manifestuje skutočná poézia zenovú myseľ?
ZMSS: Zenová myseľ, myseľ poézie, píšuca myseľ, praktikujúca myseľ – nie sú rozdielne.

BÓDHGAJA

miesto Buddhovho osvietenia

Raz si jeden veľký človek sadol pod strom Bódhi.
Zazrel hviezdu na východe a dosiahol osvietenie.
Dokonale uveril svojim očiam: obloha je modrá, zem je hnedá,
Uveril svojim ušiam, nosu, jazyku, telu a mysli.
Všetko je dokonalé a bez prekážok.
Stal sa nezávislým na čase a priestore,
Dosiahol slobodu od života a smrti.

Na tomto posvätnom mieste pravej svätosti
Jeden kráľ vystaval vysokú pagodu,
Ale vytvoril tým iba „kravské lajno“.
Lajno cítiť ponad pagodu i strom Bódhi.
Napĺňa krajinu a vesmír.
Mnoho, mnoho žobrajúcich rúk – samé kosti.
Kedy opustia kravský žalúdok?

Jasné svetlo prichádza zo Západu.
Kravský boh, sloní boh, opičí boh – všetci sú veľmi zmätení.
Kde sú moje rohy, telo a chvost?
Keď zakotkodáka drevené kurča,
Môžeš nájsť svoj pôvodný domov.
Fuj!
Suché kravské hovno na stene.

NIE SEX – LÁSKAVOSŤ

V Číne žila jedna stará žena, ktorá takmer dvadsať rokov podporovala jedného mnícha. Postavila pre neho malú chalúpku a kŕmila ho, zatiaľčo on meditoval. Po mnohých rokoch začala byť zvedavá, či urobil nejaký pokrok. Aby to zistila, poslala za nim žiadostivé mladé dievča. "Choď za ním a objím ho, " prikázala jej. No nielen to, potom sa ho náhle spýtaj: "A čo teraz?"
Dievča zavolalo na mnícha a bez akýchkoľvek okolkov ho objalo. Potm sa ho spýtala, že čo sa s tým chystá urobiť.
"Starý strom rastie na chladnej zemi v zime", trochu poeticky odpovedal mních. "Nie je tam nikde žiadne teplo."
Potom sa dievča vrátilo a oznámilo starene, čo sa stalo. "Hrôza čo i len pomyslieť, že som ho chovala toľko rokov!" kričala v hneve starena. "Nielanže vôbec nebral na teba ohľad, ale ti ani len nepreukázal štipku láskavosti!" Hneď na to zašla za mnichom, vyhnala ho a chatrč spálila.

NOVÝ BOD – VYDÁVA: SLOVENSKÁ ZENOVÁ ŠKOLA KWAN UM KOŠICE (ZUZANA KRIŠŤÁKOVÁ). ADRESA: DUŠAN SILVÁŠI, LETNÁ UL. 43, KOŠICE 040 01. WWW.KWANUMZEN.SK, KWANUMZEN@POBOX.SK, TEL./FAX: 055 6334005, MOBIL: 0903 134137, IČO: 0031314511, DIČ: 2021513956, Č. ÚČTU: 2622718462/1100 TATRABANKA. AKÉKOĽVEK PRÍSPEVKY NA ROZVOJ ČINNOSTI SÚ VÍTANÉ. ĎAKUJEME!