nový bod

časopis slovenskej zenovej školy KWAN UM

č. 32 / jeseň 2011

1 euro

EKOLÓGIA
udržiavania správnej situácie, správnych vzťahov a správneho konania v každom okamihu

zenový majster Wu Bong

Výkladový slovník definuje ekológiu ako odvetvie biológie, ktoré sa zaoberá štúdiom živých organizmov a prostredia. Aký je náš vzťah k prostrediu? To je otázka, ktorej sa Buddhovho učenia priamo dotýka.

Za čias Buddhu neboli také problémy so znečistením vzduchu, vody a pôdy ako dnes. Preto Buddha učil trochu iný druh ekológie - ďaleko podstatnejší a komplexnejší. Jeho učenie je tak základné, že zahŕňa nielen biologický aspekt ekológie, ale tiež etický a duchovný - a dokonca prostredníctvom učenia patriarchov - aj ekológiu udržiavania správnej situácie, správnych vzťahov a správneho konania v každom okamihu. Ak toto učenie správne pochopíte, potom porozumiete všetkým vzťahom, vrátane vašich vzťahov k životnému prostrediu, pričom to nie je iba váš vzťah k pôde, vode, vzduchu, oblohe, stromom, rastlinám a zvieratám, ale tiež jeden k druhému.

Z pohľadu buddhizmu je snaha o prežitie ľudí chybou. Tento cieľ oddeľuje ľudské bytosti od zvyšku sveta. Nestačí milovať tento svet preto, aby prežilo len ľudstvo. To nie je pravá láska, pretože pravá láska je bezvýhradná. Čo je láska?

Pred mnohými rokmi v Číne zenový majster Nam Čon vošiel do sály dharmy, kde sa niekoľko sto mníchov bilo o obľúbenú mačku. Nam Čon zobral mačku a mnísi razom stíchli. Potom ich požiadal: "Dajte mi jedno slovo lásky. Ak nie, zabijem túto mačku!" Každý ostal ticho a tak Nam Čon mačku zabil. Neskôr, keď o tom rozpovedal svojmu žiakovi Džódžuovi, ten si vyzul sandále, položil si ich na hlavu a odišiel z izby. Nam Čon povedal: "Ach, ak by si tam bol, bol by som mačku ušetril." Tento príbeh je o láske. Keď Nam Čon vyzval svojich študentov, chcel vedieť, či tú mačku naozaj milujú, alebo po nej len túžia. Dnes ste na rade vy aby ste zodpovedali otázku: "Keby ste tam boli vy, ako by ste zachránili mačku? A aký význam má Džódžuov čin?" Ak vám odpovede na tieto otázky budú jasné, potom vám bude jasné aj to, čo je láska. Dosiahnuť význam tohto príbehu znamená dosiahnuť pravú lásku. Dosiahnuť pravú lásku znamená nájsť ekologicky správny vzťah k životnému prostrediu.

Existuje relatívne mladé odvetvie vedy zaoberajúce sa štúdiom chaosu. Zatiaľ čo slovo "chaos" v nás evokuje stav úplného zmätku, pre vedcov má toto slovo veľmi špecifický význam, zahŕňajúci rovnice s mnohými riešeniami pre daný okamih. Príkladom môžu byť rovnice popisujúce turbulencie, meteorologické javy a tiež predpovede na burzách.

Zaujímavý je objav vedcov, že v ľubovoľnom chaotickom systéme existuje určitý poriadok a v mnohých systémoch, ktoré sa považovali za veľmi precízne a pravidelné, niekedy vzniká chaotické správanie.

Neprekvapuje to ale tých, ktorí sa zaujímajú o východnú náuku. Dobrým príkladom je kórejská zástava. Je to monáda jin/jang.

Jang v sebe zahŕňa jin a jin obsahuje jang. Jin dáva zrod jangu a jang jinu.

Chaos dáva zrod poriadku a poriadok chaosu. Je to preto, lebo žijeme vo svete protikladov, v ktorom, keď odoberieš jeden pól, druhý sám o sebe nemôže existovať. Ak odoberieš muža, slovo žena stráca význam. Ak odoberieš tmu, nemôže existovať ani svetlo. Keď skončí nevedomosť, prestáva aj múdrosť.

Ako nájdeme správnu situáciu, správny vzťah a správne konanie v tomto svete protikladov? Aby sme porozumeli tomuto svetu, musíme rešpektovať prírodu. Vtedy bude hlúpe nemať rád tmu, lebo bez nej by nemohol existovať deň. Rešpektovať prírodu znamená vzdať sa predstavy vlastníka prírody, majiteľa tohto sveta. Nezaobchádzať s týmto svetom ako s "mojím" svetom znamená, uvedomiť si, že patrí celému životu.

Potom sa nám skôr ozrejmí naša skutočná úloha. Za náš život nevďačíme len našim rodičom. Pôda, voda, vzduch, slnko a mesiac, to všetko udržiava náš život. To všetko sú naši rodičia. Preto nemáme záväzky len voči našim biologickým rodičom, ale aj voči celému svetu. To je Buddhovo učenie. To je učenie zenových majstrov. To je učenie o našej skutočnej podstate. **Inými slovami, hlavným problémom nie je ani tak znečistenie životného prostredia, ale znečistenie našej mysle.**

Buddha učil niečo veľmi jednoduché. **Učil, ako sa vysporiadať s hnevom, túžbou a nevedomosťou - tromi základnými znečisteniami mysle. Ak sme schopní odstrániť toto znečistenie v nás, zaniknú aj všetky ostatné znečistenia okolo. Keď nedokážeme odstrániť vlastné znečistenie, nedokážeme dosiahnuť skutočnú harmóniu s prírodou.** Bez harmónie s prírodou nie je možné vyhnúť sa ubližovaniu životnému prostrediu.

Keď do nádoby nalejeme naraz horúcu aj studenú vodu, ich teplota sa začne navzájom vyrovnávať a čoskoro (dokonca aj bez miešania) sa teplota ustáli. Studená voda sa ohreje a horúca sa ochladí. Horúca voda mala viacej tepelnej energie. Po zmiešaní energia vody nadobudla úroveň, kde je teplota v celom objeme rovnaká, voda našla svoj rovnovážny stav.

Rovnako je to aj všade v prírode. Často sa hovorí, že tento svet je v nerovnováhe. To nie je pravda. Tento svet je vždy v rovnováhe. Všetky environmentálne problémy vyúsťujú v smrť, choroby a hlad. To je prirodzené. Je to v dôsledku nadobúdania rovnováhy. Je to spôsob zanikania zlej ľudskej energie v našej "celosvetovej nádobe." A to je aj Buddhovo učenie.

Buddha nás učil rovnováhe - ako udržať správnu rovnováhu v našom živote, v mysli, vo vzťahoch, v rodine, s priateľmi, so všetkými živočíchmi, stromami, vzduchom a s celým vesmírom.

Keď ľudia hovoria o súčasných environmentálnych problémoch navrhujú rôzne riešenia.

Zenový majster Seung Sahn hovorieval o učení karmy. Každá situácia na tomto svete má svoju príčinu. Akákoľvek nemoc má svoju prvotnú príčinu. Je veľmi dôležité zmeniť prvotnú príčinu a potom je možné vyliečiť každú chorobu a zmeniť karmu. Aby sme to dokázali, potom je nevyhnutné vzdať sa svojich názorov, svojho chápania, svojho "ja, moje, mne".

Je to veľmi jednoduché a jasné učenie. Ten kto to skúšal však vie, že napriek jednoduchosti, nie je ľahké to dosiahnuť.

Niekedy sa v našom živote, objaví toľko prekážok, že nás to núti k pochybnostiam o sebe samom a stávame sa paralyzovaní. Ekologické problémy, ktorým musíme čeliť, sa nám zdajú zdrvujúce.

V skutočnosti je omnoho zdrvujúcejšie mentálne znečistenie našej mysle. Ako s tým máme pomáhať tomuto svetu?

Jedno z najdôležitejších učení zenového majstra Seung Sahna je, že existujú dva druhy mysle: myseľ, ktorá hovorí "môžem", a myseľ, ktorá hovorí "nemôžem". Ak si niekto myslí "nemôžem", tak nemôže. Ak si myslí "môžem", tak je to možné. Najlepšie je, len to robiť.

Takéto učenie je pre ľudí veľkým darom, pretože nám umožňuje použiť ho vo svojom živote. „Len rob" správnu rovnováhu; „len rob" harmóniu; „len rob" pravú lásku; „len rob" okamih po okamihu správnu situáciu, správny vzťah a správne konanie.

Vtedy náš život nie je len naším životom, ale patrí celému vesmíru. Potom ekologicky správny život nebude ničím zvláštnym. Jednoducho bude vyjadrením našej pravej podstaty. V skutočnosti je to cesta veľkého človeka. Môžeme ju dosiahnuť práve teraz?

BYŤ V JEDNOTE S PRÍRODOU
Čo to znamená?

Otázka: Byť v jednote s prírodu. Čo to znamená?
Majster dharmy Čong An Sunim: Aká je táto palica? (ukazuje drevenú palicu)
O: Hnedá.

MDČASN: Správne. Ty a príroda ste sa už zjednotili. Keď buchneš palicou, ty a celý vesmír sa stanete jedným. Prečo je to tak?

Ak myslíte a ste k tomuto mysleniu pripútaní, ak máte zmyslové vnímanie a ste k nemu pripútaní, potom vaše myslenie a to, čo vidíte, cítite, počujete a chutnáte, sa stáva stenou. Či tá stena je hrubá alebo tenká, závisí len od vás. To, či existuje alebo nie, aj to závisí len a len od vás. Pôvodne ale táto stena neexistuje. Každý z nás ju vytvára sám. Ak cítite, že ste odcudzení alebo že ste sami, opustení, znamená to, že tá stena je taká hrubá a taká vysoká, že ani neveríte, že za ňou môže byť aj nejaký iný svet než len váš smútok. V tomto stave mysle, keď sú ľudia pripútaní k svojim názorom a cítia sa úplne sami, sú takí deprimovaní, že ak by ste im dali najväčší diamant na svete, ani si to nevšimnú. Je to iba kus skla, ktorý zahodia. Preto byť v jednote s prírodou je veľmi dôležité.

Tento úder [BUM! – udrie zenovou palicou o stôl] rozbije stenu, ktorá je vytvorená vo vašej mysli protikladov – vytvorená z mysle, ktorá vytvára dobré a zlé, vysoký a nízky, ja a zvyšok sveta. A keď táto diskriminujúca myseľ vytvárania vášho JA zmizne, dostanete sa do jednoty s celým svetom. Keď prestanete vytvárať ja, zjednotíte sa s týmto svetom. Potom celé vaše vedomie odhora až nadol funguje perfektne, pretože keď sa vaša myseľ oslobodí, stane sa čistou ako priestor, čiže čistou ako zrkadlo. Potom vidíš, že táto palica je hnedá.

Keď sú ľudia pripútaní k svojim myšlienkam, pocitom a názorom, sú takí slepí, že narazia do lampy na ulici. Majú síce oči, ale ich myseľ nedokáže cez tie oči nič uvidieť. Je to preto, lebo táto myseľ sa neustále točí okolo – ja, ja, ja…

Nato, aby sme dokázali všetky tieto zvyky mysle odložiť, máme cvičenie. Ak trošku cvičíte, trošku z týchto zvykov ubudne. Ak cvičíte veľa, veľa ubudne. Ak všetku svoju energiu sústredíte do centra, všetko to odíde – ste čistí. V hlave máme myslenie, v hrdle reč, pocity v srdci, strach v žalúdku, ale v tomto bode – centre alebo tantien – je iba energia, nič viac. Preto tam dávame ruky, keď cvičíme. Tento bod sa nehýbe. A vtedy, keď sa nehýbe, vaša myseľ to vie jasne použiť.

Je to miesto, kde energia tela a mysle ešte nie je ničím špecifickým. Je to ešte pred tým, ako sa stane pocitmi, rečou alebo myslením: V tom bode je ešte úplne slobodná. A teda keď sa vrátite do tohto bodu, vrátite sa pred myslenie, pred tú stenu, ktorá je vytvorená egom. Keď sa vrátite do tohto bodu, všetky tehly steny JA sa rozpadnú. Voláme to zmiznutie ja.

Túto stenu si však často dokážeme vytvoriť oveľa rýchlejšie, ako ju dokážeme rozpustiť. Stáva sa to pre jeden dôvod – od mala nám bolo vštepované aby sme sa držali vedomostí. Ak v tejto spoločnosti nie ste chytrí a múdri, prehrávate. Primitívny spôsob fungovania v informačnej spoločnosti znamená byť pripútaný k vedomostiam, k informáciám. To znamená, že myseľ dvadsaťštyri hodín denne bez prestávky beží na plné obrátky. To ju dokáže rýchlo vyčerpať. Musíte nájsť spôsob, ako ju zastaviť.

[Bum! – udrie zenovou palicou o stôl]

O: To máme stále udierať palicou? [Smiech]
MDČASN: Áno. Neustále. Ak neudrieš ty, udriem ja teba. [Smiech]

Táto udierajúca myseľ je dôležitá. Nie to samotné gesto palicou. Ja to robím touto palicou, lebo to dobre vyzerá. Veríš tomu úderu?

O: Áno.
MDČASN: To nie je veľmi dobré. Nikdy never učiteľom zenu. [Smiech] Nikdy! Reč je jedovatá. Vnímaj však jej zmysel. Pretože ste si všimli zmysel úderu, mali ste dobrú otázku. Zmyslom úderu je vrátiť sa pred myslenie a vidieť, že stena je biela. Ale teraz som urobil chybu, lebo som to vysvetlil tak, aby ste to všetci chápali. Ale to, že to budete chápať, to vám nebude stačiť. Musíte to zažiť! Ak urobíte [Bum! – udrie zenovou palicou o stôl], v tom okamihu vaše myslenie zmizne. Myseľ zažije moment, v ktorom je všetko jasné.

Štyri problémy našej mysle

Zenový majster Seung Sahn stále hovoril o štyroch problémov našej mysle:

1. chceme niečo,
2. pripútavame sa k niečomu,
3. kontrolujeme niečo,
4. držíme sa niečoho.

Tieto štyri veci spôsobujú utrpenie nám aj druhým. Preto stále opakoval: 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 niečo chceš, si k tomu pripútaný, kontroluješ to a držíš sa toho - potom máš veľký problém.

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

Smerovanie nášho života, našou prácou ako ľudskej bytosti je snažiť sa pochopiť našu skutočnú podstatu a zachrániť všetky bytosti od utrpenia. Nezáleží na situácii v akej sa ocitneme, naše smerovanie nech zostáva to isté. Snažíme sa pochopiť svoje pravé ja a chceme zachrániť všetky bytosti od utrpenia. To je skutočná práca ľudskej bytosti.

Čo je meditácia?

Vo svete poznáme množstvo rôznych druhov meditácií: kresťanská meditácia, meditácia na božské svetlo, jogínska meditácia, meditácia na zrelaxovanie nášho tela, meditácia na lietanie, meditácia zameraná na získanie psychický síl.

Aj v buddhizme poznáme veľa druhov meditácií; tibetský štýl, theravádový štýl... ešte aj v zene máme rôzne druhy meditácií.

V zene hovoríme, že meditácia je: „Keď niečo robíš, jednoducho to rob“.

Ak riadiš auto, len ho riaď, potom je to meditácia o riadení auta.

Keď hráš tenis, len hraj tenis. „Ping-pong!“

Nemysli pritom na to: „Ako vyzerám?“

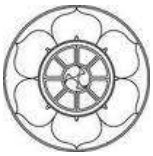
Keď ješ, len jedz. Keď rozprávaš, len rozprávaj. Keď umývaš riad, len umývaj riad. Keď niečo robíš, len to rob na 100% a potom tvoja myseľ a tvoje telo a aj situácia sa stanú jedným. Myseľ je vtedy nehybná. Myseľ a situácia sa úplne zjednotia. Toto sa nazýva skutočná meditácia.

V zenovom štýle je veľmi dôležité, aby meditácia nebola niečo špeciálne, aby nebola oddelená od každodenného života.

Keď niečo robíš, len to rob.

Pre ľudí je to však veľmi ťažké, a preto používame veľmi jednoduché formy formálnej meditácie: sedenie, poklony a spevy. Pomáhajú nám odstrániť našu karmu a dosiahnuť situáciu, v ktorej „keď niečo robíme, len to robíme“.

Naša meditácia a náš každodenný život potom 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 tak nechápu čo je to správna meditácia. Zenové učenie je preto také úžasné, také veľmi jasné.



SPRÁVNA CESTA, PRAVDA A SPRÁVNY ŽIVOT

zenový majster Seung Sahn

Zenový majster Seung Sahn raz povedal prítomným na prednáške v zenovom centre: „Ježiš v Biblii hovorí: ‚Ja som cesta, Pravda a Život.' Aj zen hovorí, že ak dosiahneš svoje pravé ja, dosiahneš správnu cestu, pravdu a správny život."

„Čo je teda správna cesta?" spýtal sa jeden žiak.

„Prečo ješ každý deň? Kvôli telu, pretože máš osobné túžby? Len pre seba? Tak isto sa správa aj zviera. Ale keď ješ pre všetky bytosti, bude tvoj život a smer jasný. Nazýva sa to správna cesta."

„Čo je pravda?" spýtal sa žiak.

„Keď nájdeš správnu cestu, potom bude tvoja myseľ čistá ako priestor. Len potom, keď budeš jasne vidieť a počuť, všetko bude pravda."

„Čo je to správny život?" spýtal sa žiak.

„Keď dosiahneš pravdu, potom musíš správne fungovať v súlade s pravdou tak, že v každom okamihu budeš udržiavať správnu situáciu, správny vzťah a správne konanie. Nazýva sa to Veľká láska, Veľký súcit alebo Veľká cesta bódhisattvu. To je správny život."

CHOĎ SA SPÝTAŤ STROMU

zenový majster Dae Kwang

Študent sa raz opýtal zenového majstra Seung Sahna: „Čo je zmyslom zenu?“
De Sen Sa Nim povedal: „Ja nie som dobrým zenovým učiteľom – choď sa opýtať stromu.“
„Ale ty si dobrý učiteľ.“
„Nie, nie som dobrý učiteľ zenu, lebo mám jazyk. Ak skutočne chceš porozumieť zenu, choď sa spýtať stromu, kameňa či snehu. Dajú ti vynikajúcu odpoveď!“

Raz som sa prechádzal s Do Mun Sunimom, DDPS po lese. Keď sme sa zastavili, aby sme si trochu oddýchli, poznamenal som, že je tu skutočný pokoj a mier.
On na to: „Áno, vždy, keď ideš do prírody, pociťuješ pokoj a mier, pretože príroda nepremýšľa, ona to len robí.“

Ako zvykol hovoriť Seung Sahn: „Modrá hora je lepšia než psychiater.“

Mnoho ľudí hľadá samotu na odľahlých miestach preto, že už len samotný pobyt v pustatine nám pomáha vrátiť sa k našej pôvodnej podstate. Hlavnou duchovnou praktikou taoistov a prírodných ľudí je snaha o zjednotenie sa s prírodou.

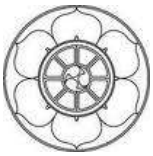
Zjednotiť sa s prírodou znamená vrátiť sa k našej pôvodnej podstate. Je to to isté.

Lenže strom či hora majú odlišné poslanie ako ľudská bytosť. To znamená, že aj keď dosiahneš mierumilovnú myseľ, ešte stále musíš urobiť ďalší krok.

Mnohokrát ľudia v snahe nájsť svoju pravú podstatu všetko opustia a stanú sa pustovníkmi. Ale čo potom? Hovorí sa, že aj Buddha chcel po osvietení ostať len tak sedieť pod stromom bódhi. Potom zostúpil Pán Nebies a prehovoril ho, aby vstal a šiel vyučovať druhých to, čo dosiahol. To je súcitná myseľ a to je aj pravou funkciou mierumilovnej mysle.

Ako hovorí staré príslovie:

Zenoví tuláci sa vždy vracajú naspäť.“
Hora sa nikdy nehýbe.
Oblaky nikdy nestoja.
Pôvodná podstata neprichádza ani neodchádza.
Kto si?



JASNÁ MARY

zenový majster Seung Sahn

Príbehy zenových majstrov Dok Sahna a Gudžiho sú veľmi zaujímavé. Hovoria o účele zenovej praktiky a zenového učenia. Obaja títo mnísi boli veľkí majstri sútier. Obaja úplne rozumeli Buddhovej reči. Rozumeli celej buddhistickej tradícii, mnohým významným filozofiám, a všetkým významným učiteľom. Ale keď ich niekto požiadal, aby predniesli svoju vlastnú reč, neboli schopní nič povedať. Nedokázali ukázať svoju vnútornú podstatu iným.

Porozumenie nie je dobré, ale ani zlé. Ale kto si ty? To je veľmi dôležité.

Tento okamih dosiahnutia je za porozumením. Nemožno ho prečítať v žiadnych knihách. Dokonca ani samotný Buddha vám nedokáže dať tento okamih. Je to preto, lebo naša pravá podstata je pred myslením. Keď praktizujete zen, tento okamih sa vám vyjasní a žiari všade. Dokáže urobiť všetko.

Na Floride je veľmi obľúbený hazardný druh športu – preteky psov. Ľudia stavia na chrta a keď ich pes vyhrá, zarobia ohromné množstvo peňazí. Viete ako to funguje? Pes vyštartuje a beží dookola po trati za elektrickým zajacom. V skutočnosti je to umelý zajac, potiahnutý pravou kožušinou. Psy majú veľmi citlivý čuch a utekajú za pachom zajačej kožušiny. To ich núti behať po trati. Všetky psy si myslia, že už už chytia zajaca, len musia ešte trochu pridať. V skutočnosti je tam niekto, kto reguluje rýchlosť návnady. Keď psy utekajú veľmi rýchlo, zrýchli aj zajac; keď utekajú pomalšie, spomalí. Zajac je vždy udržiavaný v takej vzdialenosti, aby si psy mysleli, že ho už už dohonia.

Každučký deň psy behajú po trati dookola a dookola a dookola. Preteky za pretekmi, psy naháňajú umelého zajaca. Až raz sa na Floride prihodila veľmi zvláštna vec. Bola tam sučka, ktorá sa volala Jasná Mary. Bol to veľmi rýchly chrt a zvyčajne vyhrávala všetky preteky. Jasná Mary bola však aj veľmi bystrý pes. Jedno popoludnie vyštartovala ako zvyčajne spolu s ostatnými psami. Zajac sa pohyboval po dráhe a psy utekali dookola za ním. Bežali, bežali, bežali, bežali – dookola, dookola, dookola, dookola. Každý deň, niekedy aj niekoľkokrát denne, títo psy robili stále to isté, znovu a znovu a znovu to isté.

Aj toho dňa robili to isté znovu, ako zvyčajne. Naháňali elektronického zajaca.

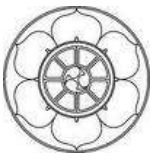
Lenže v tento deň sa stalo niečo nečakané. Jasná Mary počas behu náhle zastavila. Ľudia vzrušene vstali ďalekohľadmi sledovali čo ten pes robí. „Čo sa deje?“, hovorili si. „Čo sa stalo s tým prekliatym psom?“

Niektorí vsadili množstvo peňazí na víťazstvo Jasnej Mary a preto boli rozčúlení. „Bež! Bež! Ty prekliate psisko! Čo sa s tebou deje?“

Jasná Mary sa stále nehýbala. Pozerala na hlavnú tribúnu. Pozerala na chvosty ostatných psov miznúcich v zákrute. Pozerala na zajaca, bežiaceho v zákrute na druhej strane trate. Celá tribúna stíchla. Náhle Jasná Mary preskočila cez ochranný plot, ktorý udržiaval psov na trati. Hnala sa priamo ako blesk naprieč pretekárskou dráhou. A v správnom okamihu skočila späť na trať a schmatla zajaca do zubov!

Chňap! Ha, ha, ha, ha, ha, ha!

Presne takáto je zenová myseľ. Každý niečo v živote chce. Ale v skutočnosti len nasleduje svoju karmu. Nasleduje svoje myšlienky a názory a verí, že je to skutočný život. Ale Jasná Mary bola ako prvotriedny zenový študent. Mnoho rokov ju trénovali k tomu, aby naháňala zajaca. Každý deň ju učili, ako bežať okolo trate – dookola a dookola a dookola. Ale jedného dňa sa zastavila a pozorne sa rozhliadla. Ako pri zenovom cvičení: zastaviť sa, pochopiť čo sa vlastne v živote naozaj deje. Potom Jasná Mary čosi pochopila a urobila to na sto percent. Nekontrolovala ani vnútri ani vonku. Vnútrajšok – vonkajšok, BUM! – stalo sa to jedným. To je zenová myseľ. Je to veľmi jednoduché.



STRIEDAJÚCE SA ROČNÉ OBDOBIA

zenová majsterka Song Hjang

Či už sa nám to páči alebo nie, každé ročné obdobie príde samo od seba. Jedno vystrieda druhé. Je nádherným učiteľom, ktorého máme stále po ruke. Každé obdobie, každá situácia, každý okamih nám vďačne ponúka príležitosť spoznať myseľ. Tá však ale občas máva problémy dôverovať tomu, že sa veci neustále striedajú.

V zene sa hovorí: „Jar prichádza a tráva rastie sama od seba.“

Tráva „to len robí“. Či už prichádza jar skoro alebo neskôr, tráva nemá na výber. Aj keď budete akokoľvek tíško sedieť na trávniku, nikdy nebudete počuť, že by sa čo i len jedno stebielko trávy sťažovalo na to, že sa jar omeškala alebo naopak, že prišla skôr.

Jedno jarné ráno som len tak sedela v sade v zenovom centre. Boli tam dva vtáčiky – kardináli; jeden bol tesne pri úli a druhý blízko borovice vzdialenej asi štyri a pol metra. Navzájom sa „rozprávali“. Ich hlasy zneli nádherne a striedavo sa ozývali. Potom kardinál vedľa úľa odletel do kríka a stratil sa.

Druhý ešte dlho neprestával štebotať, no potom aj on skončil.

Zenová prax znamená len pozorovať a vnímať. No keďže sme ľudskými bytosťami s mnohými predsudkami, často sa stane, že ich projektujeme aj do zvieracej ríše. A tak som aj ja usúdila, že kardinál, ktorý uletel bol samček a ten, čo ostal bola samička. To ale znamená, že som myslela. A to je veľmi zlé.

V mojej mysli boli myšlienky o tom, že samček nechal samičku a ona ho stále volá, ale on sa stratil a prestal jej odpovedať.

No stalo sa vôbec niečo smutné? Neviem. Kardinál prestal spievať z „kardinálového“ dôvodu a nie z ľudských dôvodov.

Ročné obdobia nám dokážu ukázať nielen naše projekcie, ale i naše očakávania. Keď sa blíži leto, moja averzia na teplo spôsobuje, že nedôverujem tomuto ročnému obdobiu.

Začnem sa obávať toho, ako bude sucho v júni a horúco v auguste. **Začnem myslieť na to, že je horúco preto, lebo znečistenie zruinovalo ekologickú rovnováhu a že moja dcéra nebude môcť vyrastať v „normálnom“ svete v dôsledku našej krátkozrakosti a chtivosti.**

Ale keď sedím s týmito otázkami, pociťujem ohromnú vďačnosť. Vďačnosť za nádhernú jar, ktorá práve skončila, vďačnosť za horúce leto, vďačnosť za svoju zdravú šťastnú dcérku. Tiež cítim vďačnosť za všetky svoje obavy. Obavy ma prebúdzajú. Môžem sa pozrieť na obsah svojich obáv a porozumieť tomu, čomu ešte stále celkom nedôverujem a spýtať sa, čo je to, čo pociťuje averziu a naopak.

Na jeseň stále beriem svoju dcéru do zenového centra. Je tam nádherná vysoká biela borovica, na ktorú som už mnohokrát vyliezla. Keď mala moja dcéra osem rokov, dovolila som jej prvýkrát liezť spolu so mnou. Asi tak v troch štvrtinách stromu som sa pozrela dole a spýtala som sa samej seba: „Čo som to urobila?“

A namiesto toho, aby som sa cítila istotu a vyrovnanosť z toho, čo robím, náhle sa moje centrum premiestnilo do hlavy. A to vôbec nie je dobré miesto pre naše centrum. Prehltla som, zhlboka som sa nadýchla a pripomenula som si, sama pre seba, prečo som vlastne chcela, aby moja dcérka liezla spolu so mnou.

Mojej dcérke sa to skutočne páčilo a vôbec sa ničoho neobávala. Potom sme len pokračovali v lezení až na samotný vrchol. Z tade sme spolu obdivovali krajinu. Zliezanie bolo ešte náročnejšie ako vystupovanie. Keď sme konečne zliezli, ľahli sme si spolu na chrbát na zem a pozerali sme s údivom hore na strom. Pýtala som sa samej seba: „Čo je to?“, aby som v tom okamihu preskúmala svoje pocity. Obe sme mali veľkú radosť, že sme vyliezli na tak nádherný strom; to bolo všetko.

Jedného príjemného rána, počas zimného ústrania, som tíško sedela a čakala ďalšieho žiaka na rozhovor. Okno bolo otvorené a ja som počúvala, ako roztápajúci sa sneh na streche kláštora padá dole na zem. Bolo to úžasné iba tak počúvať kvapkanie a roztápanie snehu. Už samotné počúvanie snehu spôsobilo, že moja myseľ bola čistá a jednoduchá.

Potom vstúpila žiačka na rozhovor. Bola natoľko rozrušená, že si dokonca ani len nedokázala sadnúť. Povedala som jej: „Teraz je situácia sadnúť si.“ Konečne v sebe našla dostatok dôvery, aby si dokázala sadnúť.

Spýtala som sa jej: „Máš nejaké otázky?“

Samozrejme, že mala mnoho otázok a to riadne komplikovaných bolestivých a zmätených otázok. Na žiadnu z nich som jej neodpovedala. Iba som jej povedala: „Stop. O čom je toto ústranie? Skúsme praktizovať, čo je toto ústranie.“

Povedala som: „Buďme chvíľu ticho a počúvajme. Iba seďme a počúvajme päť minút.“ Tak sme iba sedeli a počúvali – iba kvapkajúca voda.

Potom som povedala: „Vieš, toto je bez možnosti voľby. Je dostatočne teplo na to, aby sa sneh začal topiť bez toho, že by mal akúkoľvek myšlienku o tom, či to chce alebo nie. Sneh iba nasleduje situáciu. Nechcel sa udržať na bielych škridlách, neprial si tam zostať, ale ani sa nechcel stať vodou. Sneh sa len sa topí a potom padá do blata na zem: čľup, čľup, čľup. Aj zem pozná svoju prácu. Niekedy nastane odmäk a premení sa na blato. Inokedy zostane tvrdá a voda vtečie do mláčky. Všetko vždy len nasleduje svoju situáciu.“

Konečne sa žiačka začala uvoľňovať a začala vnímať tento prirodzený proces, ktorý sa odohrával za oknom. Mala som veľa viery vo zvuk tohto topiaceho snehu padajúceho zo strechy. V to ráno som bola skutočne naladená iba vďaka zvuku januárového odmäku. A jeho pomocou tiež prišlo učenie, prišla podpora k praktike študentov.

Keby sneh myslel, potom by sa veľmi obával svojho rozpustenia, pádu zo strechy a dopadu na zem. Keď my myslíme, keď sa držíme svojej vlastnej identity, potom je pre nás hrozné čo i len pomyslenie na to, že ju stratíme. Som sypký biely sneh, Ó nie, nechcem byť voda! Prásk a už je to. S ľuďmi to ide jemnejšie a pomalšia ako pri topení snehu. Ale keď sa držíme toho, čo si myslíme, že sme, naša transformácia je plná obáv. **Pokiaľ sme schopní iba to tak nechať, iba byť tou zmenou, budeme schopní spoznať to ako milosť – ako univerzálny súcit.** Namiesto toho, aby sme pociťovali strach, budeme schopní cítiť vďačnosť – vďačnosť za striedanie sa okamihu, vďačnosť za striedanie sa ročných období.

NÁŠ SVET

zenový majster Seung Sahn

Náš svet je podopretý tromi stĺpmi: časom, priestorom, príčinou a následkom. Ale odkiaľ pochádza čas a priestor? Kto vytvára príčinu a následok?

Čas, priestor, príčina a následok sú vytvorené myslením. Naše myslenie vytvára všetko. Tri stĺpy, ktoré podopierajú svet sú tak vytvorené samotnou mysľou.

Keď sa ale naša myseľ rozplynie, potom sa rozplynie aj myslenie. Keď sa rozplynie myslenie, potom sa tiež rozplynie čas, priestor, príčina i následok a objaví sa prázdny svet. Prázdny – úplne prázdny. Iný názov pre prázdny svet je Podstata, ktorá je Podstatou celého vesmíru: podstatou ľudských bytostí, podstatou psov, podstatou všetkého.

Potom tisíc svetov je vlastne iba jedným. Ale odkiaľ pochádza ten jeden? Všetko sa ocitne v jednom bode: žiadne meno, žiadna forma, žiaden priestor, žiadna príčina ani následok, žiaden čas – úplne nič. Názov toho je Absolútno. Ale keď otvoríš svoje ústa a začneš hovoriť o Absolútne, už si urobil chybu. Len akcia.

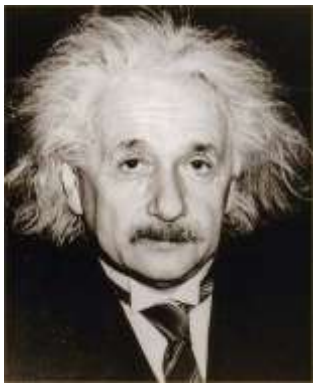
Keď udržuješ tento bod dlhší čas, potom jasne vidíš, jasne počuješ, jasne voniaš, jasne chutnáš, jasne cítiš, jasne myslíš a jasne konáš. Znamená to, že obloha je modrá, stromy sú zelené, pes breše hav-hav, cukor je sladký. Potom keď vidíš, keď sa pozeráš, keď voniaš, všetko je práve také aké to je – je to Pravda. Pravda je za časom a priestorom, príčinou a následkom. Nie sú tam žiadne protiklady. Je Absolútnom. Keď dosiahneš tento bod, dosiahneš Pravdu.

Ako môže tento bod správne fungovať? **Najdôležitejšie je mať v živote jasný smer. Keď je smer jasný, potom je možný správny život. Tento svet má mnoho utrpenia. Ako môžeme pomôcť všetkým bytostiam? Tak, že budeme konať so súcitom.** Keď sme v každom okamihu prebudení a udržujeme čistú myseľ, potom správny smer a pravda a správny život sú vždy pred nami. Potom naše konanie, náš život a my nie sú nikdy oddelené.

Ale keď je tento okamih nejasný, potom nás ovládajú čas aj priestor, príčina a následok. To znamená, že naša myseľ vytvára svet subjektu a objektu. Keď je naša myseľ čistá, potom sa subjekt i objekt rozplynú. To je Absolútno. Potom je pred nami všetko jasné a môžeme pomáhať tomuto svetu. To je naša úloha.

Ľudská bytosť je súčasť celku, ktorý nazývame vesmír. Prežíva sama seba, svoje myšlienky a pocity ako niečo, čo je oddelené od zbytku – je to druh optického klamu vlastného vedomia. Tento klam pre nás predstavuje akési väzenie, obmedzuje nás na naše vlastné túžby a vzťah k niekoľkým najbližším osobám. Našou úlohou musí byť oslobodiť sa z tohto väzenia tým, že rozšírime okruh svojho súcitu tak, aby zahrnul všetky živé stvorenia a prírodu v celej jej kráse.

A. Einstein



www.kwanumzen.sk
Slovenská zenová škola Kwan Um
kosice@kwanumzen.sk

www.kwanumeurope.org
www.kwanumzen.org