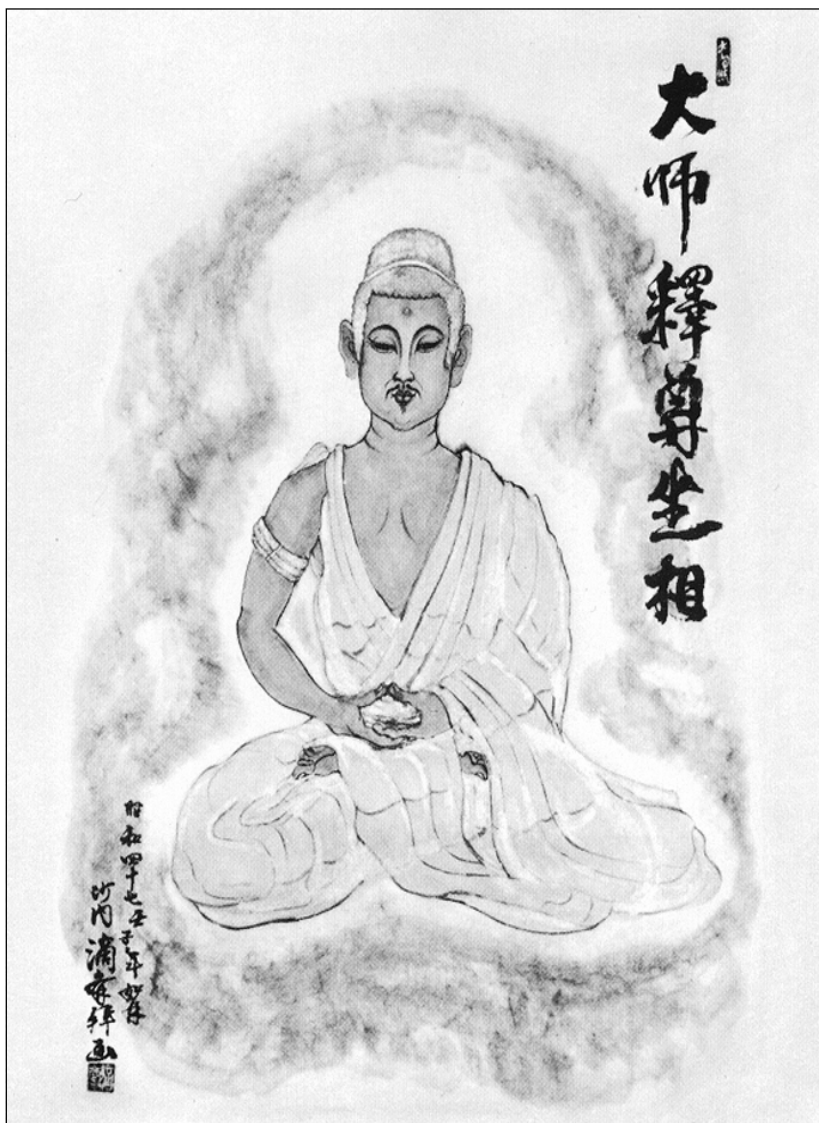


# Úvod do buddhismu a cvičení zazenú



*Učení  
Gudó Nishijimy Roshiho*

Eidó Michael Luetchford



*Gautama Buddha (463 –383 před n. l.)*



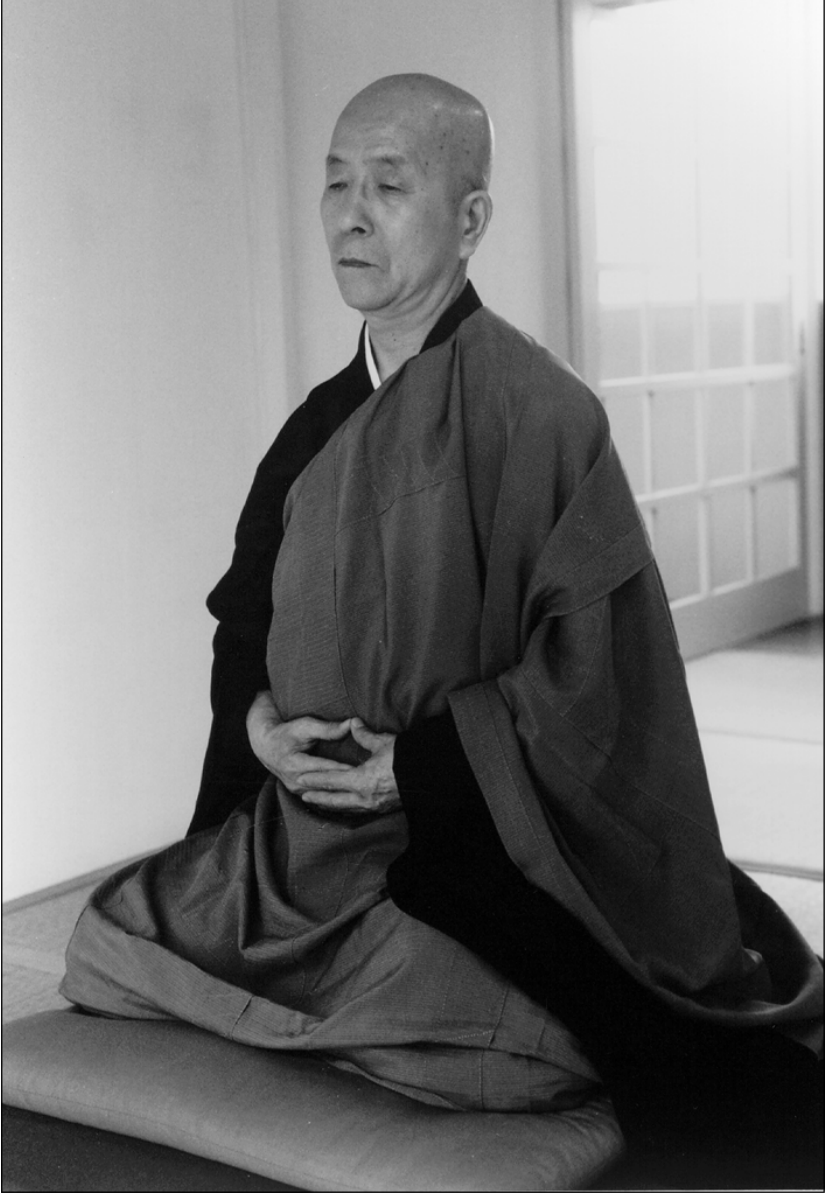
*Mistr Bodhidharma (470 -543)*



*Mistr Dógen (1200 -1253)*



*Mistr Kodó Sawaki (1880 –1965)*



*Gudó Nishijima Roshi (1919 –)*

# Úvod do buddhismu a cvičení zazenu

© 2004 Eidó Michael Luetchford

Překlad: Pavel Fencl

**Dogen Sangha Bristol**

<http://www.dogensangha.org.uk>

Email: [info@dogensangha.org.uk](mailto:info@dogensangha.org.uk)

**Dogen Sangha**

**Hideo Ida Zazen Dojo**

5-11-20 Minami Yawata

Ichikawa City, Chiba 272, JAPAN

Tel: +81 (0)473-79-1596

Fax: +81 (0)473-78-6232

<http://www.dogensangha.org>

Email: [dsangha@gol.com](mailto:dsangha@gol.com)

*Ilustrace: Reiko Koizumi Pearson*

## 1 ÚVOD DO BUDDHISMU

### Předmluva

Žijeme v době, ve které náboženství ztratilo svůj význam, v době, které vládne vědecké poznání. Ztotožňujeme se s racionálním pohledem, který nám o okolním světě dává vědecký výzkum. S duchovním výkladem, který měl tak důležitou úlohu ve vývoji západní civilizace až do 18. století, se již dále nemůžeme spokojit.

Věda objasnila tolik zákoutí skrytých našim předkům, že jsme přijali fakt, že vědecké poznání je důležitější než poznání náboženské.

Ale víra pouze ve vědecké poznání, tj. materialismus, nemůže uspokojit naši touhu po plném poznání reality, protože to je pouze jednostranný pohled na věc. Věda nám může ukázat jak, ale nedokáže vysvětlit proč. Věda nám také není schopna dát etickou a morální základnu pro náš každodenní život.

V současné době nemůže mnoho lidí najít smysl svého života. Nemohou najít myšlenkový systém, který by mohli následovat. Věda neuspokojuje jejich potřebu morálního vedení. Navíc ale ani tradiční náboženství nejsou ve světle vědeckých objevů příliš věrohodná. Lidé proto nemohou objevit žádný návod, jak žít svůj život, a tak pro ně vše vypadá beznadějně.

V dnešním Japonsku je většina lidí bez vyznání. Cizincům se to může zdát divné, ale je to tak. Národní náboženství „Tennosei“ neboli víra v božský původ císaře, náboženství, které bylo předmětem politické manipulace a fanatismu, vymizelo s porážkou Japonska ve 2. světové válce. Od té



## 2 ÚVOD DO BUDDHISMU

doby většina Japonců následuje cestu materialismu a jeho prostřednictvím usiluje o znovu vybudování bohaté a spokojené společnosti. Tento nedostatek náboženského citění stále častěji působí problémy mladým Japoncům.

Narodil jsem se v roce 1919 a také jsem vyrostl v době, kdy lidé postrádali jakékoliv silné náboženské přesvědčení. Jako dospívající jsem se cítil stále frustrovaný a neustále mne napadaly otázky typu „Co je pravda?“, „Co je náboženství?“ nebo „Proč vlastně žijeme?“. Při svém hledání jsem se setkal se šintoismem, potom s křesťanstvím a marxismem, ale nikde jsem na své otázky nenašel uspokojující odpověď. Hledal jsem jak v idealismu, tak v materialismu, ale žádná filozofie mě nedokázala přesvědčit.

Potom jsem potkal Kodó Sawakiho, známého buddhistického učitele. Jeho učení mě silně zasáhlo. Říkal, že obojí, tedy jak idealismus, tak materialismus není to pravé, že jak vpravo, tak vlevo není správný směr. Pravda, kterou učí buddhismus, je střední cesta, cesta mezi dvěma póly. A abychom našli pravdu, buddhismus nás nabádá ke cvičení zazenu. Tak jsem po několik let praktikoval zazen a navštěvoval přednášky mistra Kodó. Začal jsem také studovat spisy mistra Dógena, mnicha, který žil ve 13. století a založil buddhistickou školu Sótó, ke které mistr Kodó náležel. Jednou z mnoha prací mistra Dógena je kniha zvaná Shóbogenzo neboli „Pokladnice pravdy pravého zákona“. Shóbogenzo se velmi obtížně čte. Když jsem tuto knihu četl poprvé, nerozuměl jsem vůbec ničemu. Byl jsem ale překvapen tím, že existuje text, který je napsán mým rodným jazykem a přesto nejsem schopen jej pochopit. Samozřejmě,

že jsem uměl přečíst jednotlivé znaky, ale nedokázal jsem zachytit téměř žádný jejich význam. Zároveň jsem si uvědomil, že kniha obsahuje něco cenného a také že může být klíčem k učení mistra Kodó, které mě tolik zajímalo. Od té doby jsem začal Shóbogenzo studovat a trvalo mi asi 35 let než jsem dosáhl jeho úplného porozumění. Během této doby jsem jej přeložil do moderní japonštiny a také do angličtiny. Když jsem pomalu začínal chápat to, co mistr Dógen sepsal v Shóbogenzo, byl jsem velmi překvapen. Ptáte se proč? Protože Shóbogenzo vysvětluje buddhismus velmi filozoficky, ale zároveň racionálně – představuje tak buddhismus velmi odlišně od obvyklého pohledu na něj. V Shóbogenzo je buddhistické vidění světa vyloženo velmi srozumitelně a základní principy jsou vyloženy logicky. Můžete se tedy divit, proč mi trvalo tak dlouho jej pochopit, je-li tak srozumitelné a logické. Je to proto, že buddhistické vidění světa se radikálně liší od našeho běžného. Ještě se ale k této problematice vrátím později.

Hlavní učení mistra Dógena v Shóbogenzo je to, že buddhismus vychází ze cvičení zazenu, že buddhismus **JE** cvičení zazenu a cvičení zazenu **JE** buddhismus. Zcela samozřejmě tak zastává názor, že jestliže není cvičení zazenu, není ani buddhismus. Tvrdí, že pravý buddhismus, který byl předáván od Buddha Gautamy po mnoho generací Buddhů až k jemu samému, byl předáván v samotném cvičení. Já sám cvičím zazen již 60 let a celým svým srdcem věřím tomu, co Mistr Dógen říkal. To je důvod, proč chci po celém světě šířit dál jeho učení.

#### 4 ÚVOD DO BUDDHISMU

S tímto cílem jsem přednášel o Shóbogenzo nejen v Tokiu, ale i v zahraničí abych tak předal učení buddhismu těm lidem ve světě, kteří hledají pravdu. Tato publikace je jen jedním z výsledků mého úsilí. Nejde však příliš hluboko do filozofických konceptů buddhismu, pouze vysvětluje jak můžete cvičit zazen. Na straně jedné je nutno říci, že bychom potřebovali mnohem obsáhlejší knihu k tomu, abychom objasnili všechny buddhistické teorie. Na straně druhé ale zůstává faktem, že zazen samotný je podstatou buddhismu. Ačkoliv teorie jsou výzvou pro náš intelekt, pulzujícím srdcem buddhismu je cvičení zazen. V záplavě anglických knih o buddhismu je relativně málo těch, které by vysvětlovaly pravý buddhismus založený na učení mistra Dógena. Budu šťasten, jestliže tato kniha naplní svůj účel, jímž je představení základního buddhistického pohledu na svět.

Gudó Wafu Nishijima  
Tokio 1999

## Zazen a buddhismus

Slovo zazen je tvořeno japonskými znaky *za*, sedět, a *zen*. Slovo *zen* pochází z čínského slova *ch'an*, jenž je transkripcí sanskrtského slova *dhyana*, které znamená „meditovat“. Různé formy meditace v sedě existovaly již před narozením Buddha Gautamy. Například formy meditace známé z jógy a mnoho dalších. V buddhismu se zajímáme o stejné cvičení resp. sezení ve stejné pozici – ve stejném stavu těla a mysli – jako Buddha Gautama. V této pozici prožíváme stav Dharmy, prosté reality, která se zjevuje přímo před námi, tak jak je, bez jakékoliv filtrace myšlenkami, nadějemi, ambicemi, náklonností či nechutí.

## Učení buddhismu

Ačkoliv se prostý akt sedění v zazení zdá být skoro příliš jednoduchý na to, aby byl zajímavý, je velmi důležité si uvědomit, že v našem normálním denním životě vždy interpretujeme svět před námi a jen zřídka prostě „jsme“ v tomto světě tak jak je. Takže sezení v pozici zazení je cestou prožití prostého stavu „bytí“ v tomto světě spíše než úmyslem zatížený postoj „stávání se něčím“, který tvoří podstatnou část našeho každodenního života.

## Tři klenoty

Buddhismus tradičně chová v úctě tzv. „tři klenoty“: Buddhu, Dharmu a Sanghu.

## 6 ÚVOD DO BUDDHISMU

### Buddha

Buddhou se rozumí Gautama Buddha, zakladatel Buddhismu.

Narodil se kolem roku 463 před Kristem na hranici mezi dnešními státy Nepál a Indie jako syn krále z klanu Šákjů. Ve 29 letech opustil palác a začal hledat smysl života. Po několika letech, když mu bylo 35 nebo 36, poté, co si osvojil jednoduchou metodu tělesného cvičení, jenž harmonizovalo jeho tělo a mysl, objevil to co hledal. Uvědomil si, že svět existuje jen v tomto okamžiku a na tomto místě a že celý vesmír je dokonalý takový jaký je. Po mnoho let učil své žáky tomuto jednoduchému cvičení a jeho významu jako základní pravdy, kterou by všechny lidské bytosti měly znát. Gautama Buddha nebyl bůh, ale člověk. Učil, že se všichni můžeme vrátit k našemu prapůvodnímu stavu, který je vyrovnaný a pokojný. Jeho učení není duchovní, ale v podstatě humanistické – s tímto jednoduchým cvičením můžeme všichni dosáhnout dokonalosti jako lidské bytosti.

### Dharma

Dharma znamená jak učení Buddha Gautamy, tak přirozenou realitu nebo pravdu, která existuje přímo před námi. Gautama Buddha učil, že skutečný svět, ve kterém žijeme v tomto okamžiku není totožný s našimi vlastními myšlenkami či představami o něm. Říkal, že skutečný svět, do kterého se probudil, byl odlišný od abstraktní představy světa, kterou si všichni kolem sebe vytváříme a ke které se stále odvoláváme. Skutečný zážitek toho „co je zde a nyní“ nazval Dharmou: realitou či pravdou.

## Sangha

Gautama Buddha rozlišil své žáky na mnichy resp. jeptišky a laiky a tato struktura přetrvává až do dnešních dnů. Nazýváme to Sanghou. Je to buddhistická rodina.

## Správné jednání

Buddhismus potvrzuje primární význam morálních zásad a etického chování ve všech sférách života. Avšak jeho přístup k morálnímu chování je velmi odlišný od učení jiných náboženství. Třebaže buddhismus věří ve správné jednání, zastává názor, že správně jednat nemusí odpovídat našemu pojetí správného jednání tzn., že morální jednání se nemusí vždy shodovat s naší obecně přijatou představou o mravnosti. V buddhismu je důvodem pro toto tvrzení víra, že jen toto místo a tento okamžik je skutečný a vše ostatní – minulost i budoucnost – skutečně neexistuje. Proto jediným místem, kde může být chování správné nebo špatné je právě tady a teď. Tak buddhismus zdůrazňuje, že správné a špatné je spojeno s přítomností tady a teď. Jednat morálně znamená jednat správně právě v tomto okamžiku. Jednat správně v tomto okamžiku je jediná skutečná morálka. Samozřejmě, že můžeme o správném a špatném dlouho diskutovat jako o abstraktních pojmech, ale tyto abstrakce jsou vždy vzdáleny skutečné situaci, která je teď přímo před námi a nikdy nemohou být naším dokonalým průvodcem pro naše jednání v přítomném okamžiku.

### Příčina a následek

V buddhismu se praví, že zákon příčiny a následku je všeobjímající, že neexistuje žádná oblast, která by nebyla ovládána příčinou a následkem. V tomto tvrzení tedy není žádný rozpor mezi učením buddhismu a moderní vědou. Buddhismus zcela potvrzuje principy, na kterých staví moderní věda a jde ještě o trochu dále. Tvrdí, že zákon příčiny a následku je platný jak ve sféře duševní, tak fyzické. Prostý Buddhův výrok, kterým bychom se měli řídit, je možná jedním z nejobtížnějších: „Správné jednání přinese štěstí, špatné přinese smutek“.

### Čtyři pohledy na svět

Gautama Buddha učil, že existují čtyři základní hlediska, kterými můžeme nahlížet na svět. To samé učení bylo prezentováno ve 2. století Nagarjunou v Indii a také ve 13. století Dógenem Zenjim v Japonsku. Na prvních dvou je založena západní civilizace, zbylé dvě jsou specifické pouze pro buddhismus. První hledisko je založeno na myšlení a je obvykle známo jako idealismus. Zahrnuje subjektivní postoje a tak i většinu oborů filosofie. Druhý pohled je založen na hmotě a je obvykle nazýván materialismem. Zahrnuje všechny vědní obory a je objektivním, materiálním pohledem na svět. Třetí hledisko je pro buddhismus charakteristické a je založeno na činnosti. Hledisko činnosti se rozvinulo na základě faktu, že když plně jednáme v přítomném okamžiku, jsme částí „nedělitelné jednoty“, kterou nazýváme realita či Dharma. Ve stavu jednání nevytváříme abstrakce toho, co se

zjevuje před námi, ale prostě jednáme v nedělitelné jednotě přítomného okamžiku. Čtvrté hledisko není vlastně vůbec hledisko jako takové, ale týká se samotného zážitku žití v reálném světě. Tak jako Kosmos obsahuje všechny věci a jevy, tak život v reálném světě obsahuje všechna hlediska.

## Filozofie činnosti

Nám všem jsou jistě dobře známé idealistické a materialistické pohledy na svět a filozofie, které se z nich vyvinuly. Ale filozofie založená na prosté činnosti potřebuje nějaké vysvětlení, neboť tvoří jádro buddhistické filozofie.

Abychom pochopili pojetí teorie přítomnosti a abychom pochopili jak pracuje čas a potažmo celá naše existence, musíme si představit, že žijeme v nekonečném řetězci jednotlivých okamžiků. Ty si můžeme představit jako jednotlivá políčka dlouhého filmu. Každý okamžik je úplně sám o sobě. My ale vždy přemýšlíme o bytí tady a teď ve spojení s minulostí respektive budoucností, protože to je jediný způsob jak o tom můžeme přemýšlet. Ve skutečnosti je každý okamžik vázán minulostí, přesto ale vždy existuje sám o sobě - je svobodný. Pokud o tom přemýšlíme, zní to jako neřešitelný paradox. Ale toto je skutečná realita, ve které žijeme okamžik za okamžikem. V tom se utvrzujeme v našem vlastním bytí a hlavně v zazenu.

Jednání v přítomném okamžiku je naprosto svobodné. To je filozofie činnosti, filozofie přítomnosti. Jednat plně v přítomném okamžiku znamená odhodit idealistické smýšlení a materialistické vnímání.



## 10 ÚVOD DO BUDDHISMU

Tato svoboda právě probíhajícího okamžiku nám dává možnost volby: jednat správně nebo jednat špatně. Tento výběr ale není výsledkem intelektuálního přemýšlení – jde o volbu v okamžiku našeho jednání tzn. volbu, kterou vlastně děláme naším jednáním jako takovým. Mistr Dógen v Shóbogenzo píše: *„Ačkoliv je obsaženo mnoho druhů dobra v dobru jako takovém (v konceptu dobra), nikdy nikde neexistovalo dobro, které by bylo nejprve uskutečněno a pak čekalo na někoho, kdo by jej udělal“*.

Filozofie činnosti ukazuje na střední cestu mezi příliš sebevědomým optimismem idealisty a determinujícím pesimismem materialisty. V okamžiku činnosti/jednání jsme všichni svázáni, ale zároveň svobodní.

### Co pocít'ujeme během zazení?

Zazen je nejjednodušší forma činnosti. Pokud cvičíme zazen, na nic vědomě nemyslíme a ani se nesoustředíme na naše pocity či vjemy. Sedíme v prostém stavu bez rozlišování, kde je naše tělo-a-mysl v harmonii a plně soustředěno. Avšak abychom se mohli bavit o stavu při zazení nemůžeme se vyhnout dělení a třídění. Přes všechnu tuto intelektuální kategorizaci zůstává skutečným zážitkem zazení pouze celková jednota.

Můžeme popsat čtyři aspekty zazení. Jsou to: 1)odlišný od myšlení, 2)správné držení těla, 3)jednota těla-a-mysli, 4) jednota s Universem.

## 1. Odlišný od myšlení

Stav při zazenu je bez záměru a je odlišný od myšlení. Tento výrok zní poněkud divně, protože se běžně domníváme, že neustále myslíme. Během zazenu se ale vyhýbáme úmyslnému následování toku myšlenek soustředěním na udržení správné pozice. Samozřejmě, že se během zazenu v našem vědomí objevují spontánní myšlenky a představy, pro nás ale nejsou důležité. Pokud zpozorujeme, že o něčem přemýšlíme, měli bychom jednoduše přestat. Jestliže opravíme svou pozici, myšlenka nebo vjem se vytratí a naše vědomí se pomalu vyjasní a budeme se cítit vyrovnaně. V tomto poklidném a vyrovnaném stavu jsme ve stavu „odlišném od myšlení“.

Pokud se někdy pokusíme dosáhnout stavu odlišného od myšlení vědomě, nikdy se nám to nepovede. Je-li naše vědomí plné myšlenek a pocitů během zazenu, měli bychom tento stav ponechat takový jaký je. Naše obavy jsou jako bubliny, které vystoupají k povrchu a vyprchají do Universa! Tímto způsobem, koncentrací na pozici, se během cvičení přirozeně vracíme do našeho prapůvodního stavu.

## 2. Správné držení těla – vyrovnaný autonomní nervový systém

Během cvičení zazenu sedíme na meditačním polštáři na podlaze s oběma nohama zkříženýma. Naši páteř a hlavu držíme vzpřímeně. Udržování páteře ve vzpřímené pozici má přímý a okamžitý vliv na náš autonomní nervový systém, který řídí mnoho funkcí našeho těla. Mezi jeho účinky patří řízení srdečního rytmu a síla kontrakce, zužování a

## 12 ÚVOD DO BUDDHISMU

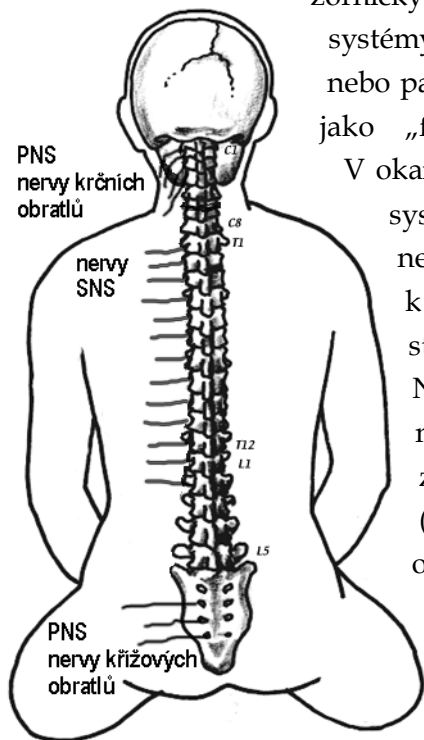
rozšiřování cév, kontrakce a uvolňování hladkého svalstva v různých orgánech těla, schopnost zaostřit zrak a změnit velikost zornice a sekrece hormonů z různých žláz přímo do krevního řečiště.

Autonomní nervový systém se skládá ze dvou subsystémů: sympatického a parasympatického nervového systému. Pokud je stimulován sympatikus, zvyšuje se srdeční tep, tepny a žíly se stahují, plíce se uvolňují a zorničky se rozšiřují. Zkrátka jsme napjatí a ve střehu. Pokud je stimulován parasympatikus stane se pravý opak, náš srdeční tep se snižuje, tepny a žíly se uvolňují, plíce se stahují a zorničky zužují. Vidíte, že tyto dva

systémy připravují tělo na aktivní nebo pasivní reakci - někdy známou jako „fight or flight“ syndrom.

V okamžiku, kdy jsou funkce obou systémů v rovnováze a my nejsme připraveni ani k boji ani k útěku, jsme v přirozeném stavu.

Nervy parasympatického nervového systému vycházejí z míchy ve spodní části páteře (druhý, třetí a čtvrtý křížový obratel) a krčními obratli na krku, kdežto nervy sympatického nervového systému vycházejí z míchy



obratli v oblasti hrudníku (první hrudní - T1 až druhý bederní obratel - L2).

Držení trupu v přirozeně vzpřímené pozici s hlavou umístěnou na vrchu páteře minimalizuje tlak na nervová zakončení obou systémů v místech, kde nervy vycházejí z jednotlivých obratlů. Vzpřímená pozice tak zajišťuje jejich nepřerušené zásobování krví a umožňuje jejich normální funkci. Pokud oba systémy, parasympatický a sympatický, pracují normálně, fungují ve vzájemné opozici a dávají nám pocit vyrovnanosti těla-a-mysli. Ani nadměrné napětí či naopak uvolněnost. Ani nadměrný optimismu nebo pesimismus. Ani příliš agresivity nebo příliš pasivity. Tento fyzický stav rovnováhy autonomního nervového systému umožňuje rozvoj toho, co nazýváme vyrovnanost těla-a-mysli.

Navíc v pozici přirozeně vzpřímeného sedu, kdy volně působí gravitační síla skrz páteř na pánev, mohou účinně pracovat naše tělesné reflexy sjednocující fungování celého těla.

### 3. Jednota těla-a-mysli v přítomném okamžiku

Obvykle si myslíme, že existuje něco co nazýváme „mysl“ a něco co nazýváme „tělo“ a že obě tyto části jsou od sebe odděleny, přestože mají jedna na druhou velký vliv. V buddhismu ale věříme, že tělo a mysl jsou dvě strany jedné entity, kterou nazýváme „já“, ale kterou vlastně nedokážeme nikdy uchopit. Věříme, že každý mentální jev má svůj reálný obraz a naopak každý reálný jev má svůj mentální obraz. Nevěříme v oddělenou existenci něčeho co nazýváme

## 14 ÚVOD DO BUDDHISMU

„mysl“, něčeho, co je odděleno od fyzického těla, mozku, nervového systému atd. Protože se při sezení zazenu nesoustředíme na naše myšlenky nebo představy, naše tělo-a-mysl existuje plně v přítomném okamžiku. Když je naše mysl v normálním stavu a náš autonomní nervový systém je vyrovnaný, jsme ve „vyrovnaném stavu těla-a-mysli“.

### 4. Jednota s Universem

Když cvičíme zazen, můžeme říci, že nejenom naše tělo-a-mysl je v jednotě, ale že také sedíme ve stavu, kde není žádného rozdílu mezi námi a okolím – světem kolem nás. Většina z vás již tento přirozený stav jednoty se vším zažila. Během zazenu si můžeme všimnout, že to není jenom pocit, ale skutečný stav věcí v přítomném okamžiku. Když sedíme v zazenu jsme v jednotě s Universem. Tento stav v sobě zahrnuje veškeré věci a jevy. Přestože tento stav zažíváme, nikdy jej nemůžeme intelektuálně pochopit. Nemůžeme jej naprosto popsat. Tento stav obvykle nazýváme „nevýslovný“, „dharma“, „pravda“ nebo „realita“, ale ani tato slova nejsou adekvátní k vyjádření tohoto přirozeného a prapůvodního stavu, ke kterému se vracíme v zazenu.

### Co potřebujeme ke cvičení zazenu?

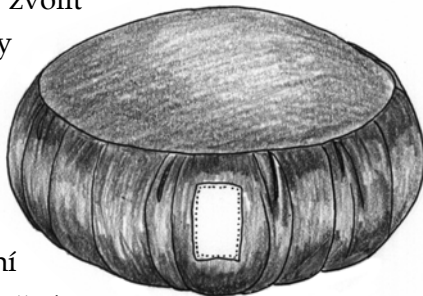
Zazen potřebuje minimum prostoru. Pouze tolik, kolik je třeba k sezení se zkříženýma nohama. V Shóbogenzo mistr Dógen popisuje ideální podmínky pro cvičení zazenu takto:

*„Pro cvičení zazenu je vhodné tiché místo. Připravte si silnou podložku. Nedovolte vstoupit větru nebo kouři. Nedovolte*

*proniknout dešti nebo vlhku. Vyhrad'te si místo, kam se pohodlně vejdete. Místo pro sezení by mělo být světlé....“*

### Zafu – polštář pro cvičení zazení

Zafu je kulatý polštář, který se používá pro cvičení zazení. Zafu střední velikosti má asi 38 cm v průměru a asi 145 cm po obvodu, ale můžete zvolit velikost zafu tak, aby vyhovovala vám. Zafu je silně vycpáno kapokem, takže i když na něm sedíte drží svoji výšku asi tak 12 cm. Příliš měkké zafu není dobré. Samozřejmě že je možné cvičit bez zafu. Můžete místo něj použít několikrát přeloženou přikrývku, srolovaný přehoz přes postel nebo několik běžných stabilních polštářů položených na sebe.



### Zabuton – podložka pro cvičení

Ve většině domech na Západě jsou tvrdé podlahy a tak je lepší umístit váš meditační polštář v místnosti, která je dobře vyložená koberci nebo umístit pod váš polštář podložku. Podložka v japonském stylu tzv. zabuton má asi tak jeden metr čtvereční a je lehce naplněna bavlnou nebo kapokem tak, aby měla ochranný a tlumivý efekt na nohy. Když cestuji, cvičím občas zazen na posteli, pokud má pevnou matraci. Jako zafu používám srolovanou přikrývku nebo polštář.

### Jak cvičit Zazen

Umístěte meditační podložku a zafu na zem asi tak 90 cm od holé zdi. Tradičně cvičíme zazen čelem ke zdi. Existují dva způsoby tradičního sedu. Začněme popisem pozice, která je pro mnoho začátečníků jednodušší - pozicí polovičního lotosu.

#### Pozice polovičního lotosu

Posaďte se na zafu čelem ke zdi tak, aby váš zadek spočíval přímo uprostřed polštáře. Potom ohněte jedno koleno a přitáhněte jej tak blízko k zafu jak jen bez námahy můžete.



Otočte koleno směrem ven tak, až se jeho vnější strana dotkne podložky. Potom položte obdobným způsobem chodidlo druhé nohy na protější stehno.

Ano, samozřejmě, pro začátečníka je to poněkud obtížné. Pokud je to tedy na poprvé příliš bolestivé, můžete změnit strany a umístit na stehno opačné chodidlo. Budete-li cvičit pravidelně, vaše nohy se postupně uvolní a pozice pro vás bude jednodušší a přirozenější. Jestliže cítíte, že cvičení ve stále stejné pozici způsobuje nevyvážené napětí kolem vaší pánve, můžete po několika měsících cvičení změnit strany.

## Pozice plného lotosu

Pozice lotosu je standardní pokročilou pozicí pro zazen.



Nejprve sedněte do pozice polovičního lotosu. S jedním chodidlem na stehně, pevně uchopte rukou chodidlo opačné nohy a zvedněte jej na stehno. Takto budou vaše nohy zkřížené s chodidly na obou stehnech a kolena budou (snad) spočívat na podložce.



Tato pozice je pro většinu začátečníků nepohodlná a nepřirozená, ale dalším cvičením se postupně stane pohodlnější. Po nějakém čase cvičení v pozici polovičního lotosu se nohy uvolní a vy zjistíte, že pozice plného lotosu je mnohem jednodušší.

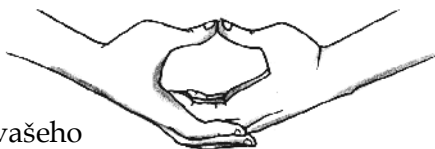
## Ruce

S nohama v pozici polovičního nebo plného lotosu umístěte vaše ruce do klína. Obě ruce jsou obráceny dlaněmi vzhůru, prsty nižší ruky podpírají prsty ruky vyšší. Jestliže máte



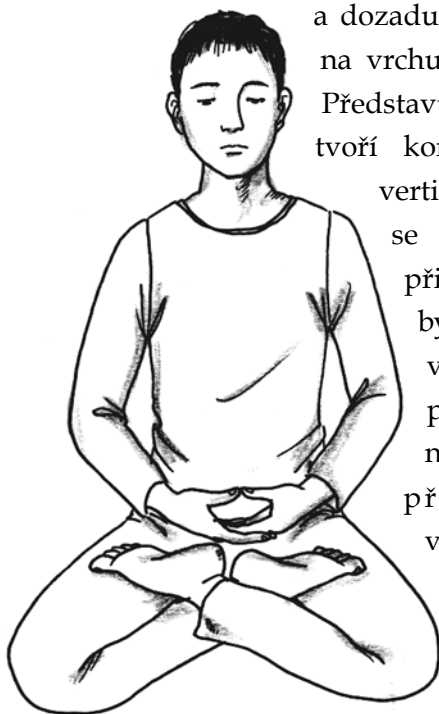
## 18 ÚVOD DO BUDDHISMU

pravou nohu výše, potom by měla být vaše levá ruka níže a naopak. Rukama utvořte ovál tak, že se vaše palce dotýkají. Palce by se měly setkat přibližně ve výši vašeho pupku a měly by spočívat zlehka proti tělu. Obě paže držte lehce od těla a uvolněte ramena.



### Hlava a krk

Máte-li ve správné poloze nohy a ruce, vypněte záda směrem vzhůru. Můžete zakývat hlavou ze strany na stranu, dopředu



a dozadu dokud neucítíte, že spočívá na vrchu páteře svou vlastní vahou. Představte si, že vaše páteř a hlava tvoří komín z cihel, který držíte vertikálně v rovnováze tak, aby se neskácel. Páteř si udržuje přirozené zakřivení a my bychom se měli snažit ji v takto vyrovnané pozici bez přílišného napětí vytáhnout nahoru. Udržet záda přirozeně vzpřímená a vertikálně v rovnováze je nejdůležitější bod ve cvičení zazenu. Lidé si zvykli sedět s uvolněnými zakulacenými zády, ale v

zazenu sedíme se zády vzpřímenými. Někdy je potřeba

vyvinout trochu počátečního úsilí, abychom překonali naše denní zlozvyky a udrželi spodní část zad vzpřímeně. K tomu nám může pomoci vytočení hýždí lehce vzad a uvolnění břicha vpřed. S hlavou vyváženou na vrchu páteře, tlačte bradu jemně dolů a vzad a natahujte krk směrem vzhůru, jako byste byli vytahováni vzhůru za provaz připevněný k vrcholku hlavy.

V této pozici se mírně zakývejte ze strany na stranu a potom dozadu a dopředu dokud nenajdete vyváženou pozici. Vaše tělo by se nemělo naklánět doleva ani doprava, vzad ani vpřed. Z počátku může být užitečné požádat přítele, aby vaši pozici zkontroloval. Možná se vám ze začátku nebude zdát tato vzpřímená pozice příliš pohodlná, protože takto vzpřímeně sedíte v e l m i z ř í d k a . V z p ř í m e n á pozice však není strnulost, v pozici je využita p ř i r o z e n á rovnováha těla. Držet páteř přirozeně vzpřímenou je jádrem zazenu. Udržovat páteř vzpřímenou nám umožňuje vstoupit do klidného a vyrovnaného stavu těla a mysli.



## Ústa

Zavřete ústa a zuby jemně přitiskněte k sobě. Dýchejte přirozeně nosem. Nepočítejte dechy. Nechte jazyk přirozeně spočívat za zuby.

### Oči

Oči držte přirozeně otevřené. Neotevírejte je příliš do široka ani je nepřivírejte. Zaostřete zrak do bodu na zdi asi tak jeden metr před vámi. Pohled směřuje dolů v úhlu přibližně 45 stupňů. Necvičte s rozostřeným pohledem.

### Začátek zazenu

Když sedíte ve vyrovnané pozici, kterou jsem popsal, zhluboka se nadechněte a vydechněte. Potom nakloňte trup dvakrát nebo třikrát doprava a doleva jako metronom a spočiňte ve vašem středu. Potom začněte cvičit.

Tradičně, když přijdeme cvičit zazen, přistoupíme čelem k zafu a ukloníme se se spojenýma rukama k našemu vlastnímu místu. Poté se ve směru hodinových ručiček otočíme tvář do místnosti a ukloníme se k ostatním lidem v místnosti. Stejným směrem se opět obrátíme čelem k zafu a zaujmeme pozici. Na znamení začátku zazenu zazvoní třikrát zvonek.

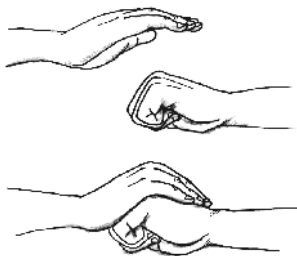
Některé buddhistické školy učí praxi hlubokého břišního dýchání nebo vědomého počítání dechů. Některé také používají kóany, buddhistické hádanky určené k meditacím. Tyto techniky ale nejsou součástí autentického cvičení. S očima přirozeně otevřenýma a s ústy přirozeně zavřenými nepotřebujeme kontrolovat naše dýchání nebo se koncentrovat na naše myšlení nebo pocity. Prosté sezení ve vyrovnané pozici je začátek a konec zazenu. To je ten prostý stav, který nazýváme „zážitek reality“ nebo „zážitek pravdy“. Stav, který buddhističtí mistři považovali za základ jejich učení.

## Konec zazenü

Když ukončíte zazen, zůstaňte ještě chvíli tiše a v klidu. Nevstávejte ve spěchu. Jestliže necítíte nohy, chvíli s nimi vsedě pohybujte, dokud se cit nevrátí a potom pomalu vstaňte. Na konci zazenü zazní tradičně jeden úder do zvonku. Poté co vstanete, upravte si oblečení a čelem k zafu se se spojenýma rukama ukloňte. Pak se otočte čelem do místnosti a ukloňte se ještě jednou.

## Jak cvičit kinhin

Kinhin je tradiční způsob pomalé chůze, která slouží k odstranění necitlivosti nohou a pocitu ospalosti. Kinhin nám umožňuje zachovat klidný a vyrovnaný stav zazenü. Po ukončení zazenü se ukloňte se sepjatýma rukama k vašemu místu a potom k ostatním lidem v místnosti.



### Ruce

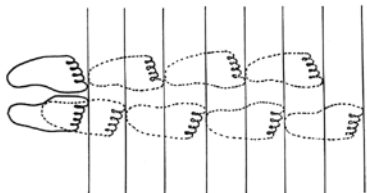
Sevřete levou ruku do pěsti s palcem schovaným v dlani a umístěte ji na solar plexus dlaní dolů. Otevřenou pravou rukou přikryjte levou pěst. Vaše lokty a předloktí obou rukou by měly být v jedné linii.

### Chůze

Otočte se doleva a postavte se do řady s ostatními cvičenci. Vykročte pravou nohou zhruba na polovinu délky vašeho levého chodidla. Potom vykročte levou nohou zhruba na polovinu délky pravého chodidla. Potom znovu opakujte

## 22 ÚVOD DO BUDDHISMU

pravou a tak dále. Jeden krok by měl přibližně korespondovat s jedním nádechem a výdechem. Chůze v kinhinu je velmi pomalá. Velmi důležitá je vaše pozice. Pokuste se udržet stejný stav jako v průběhu zazenu. Jděte přímo vpřed. Když dojdete ke zdi nebo k jiné překážce, otočte se doprava v pravém úhlu. Ve stále stejném tempu začněte znovu pravou nohou.



### Pozice



Měli byste stát v pohodlné vzpřímené pozici s vyrovnanými obratli páteře tak, jako kdybyste byli zavěšeni z bodu na vrcholu vaší hlavy. Tělo by se nemělo naklánět doleva ani doprava, dopředu ani dozadu. Křivka páteře by měla odpovídat přirozenému zakřivení lidského těla. Zakřivení by nemělo být nijak zvýrazněno vychýlením pánve vpřed nebo vzad ani přílišným vypnutím nebo vpadnutím hrudníku.

### Oči

Při cvičení kinhinu se nerozhlížejte, směřujte váš pohled přirozeně do oblasti zhruba 180 cm před vámi.

## Začátek a konec kinhinu

Na konci zazenü tradičně dvakrát zazvoní zvonek. Oznamuje tak konec zazenü a začátek kinhinu. Po 10ti až 15ti minutové chůzi v kinhinu zazvoní zvonek jednou. Zastavte se a jednou se ukloňte. Potom již normální chůzí pokračujte stále stejným směrem k vašemu zafu. Zvonek zazvoní třikrát, aby oznámil začátek dalšího zazenü.

## Několik slov o zazenü

Když sedíme v zazenü, sedíme ve stejném rozpoložení jako Buddha Gautama. To platí stejnou měrou jak pro úplné začátečníky, tak pro pokročilé studenty. V Shóbogenzo mistr Dógen říká: *„...snaha začátečníka hledat pravdu je právě celá podstata prapůvodní zkušenosti“*.

Ze všeho nejdůležitější je cvičit zazen pravidelně každý den. Jestliže se mezi cvičením objeví interval již jen několika málo dnů, ztratíme díky hektické a stresuplné povaze moderního života naši vyrovnanost. Ačkoliv někteří studenti buddhismu přísně praktikují zazen po dlouhou dobu v kláštorech a jejich praxe má zcela jistě velký význam, pravá podstata zazenü se objeví pouze při pravidelné denní praxi po velmi dlouhé období.

Je-li to možné, je dobré cvičit zazen brzy ráno ihned po probuzení, aby se tak „udal tón“ novému dni. Každý si ale musí najít nejvhodnější rytmus, který mu vyhovuje a takto zavedenou rutinu pak zkusit dodržovat. Jestliže cvičíte zazen chvíli před tím, než jdete spát, bude váš spánek příjemnější a druhý den se probudíte svěžeji. Pokud zavedete tuto jednoduchou rutinu cvičení ihned po probuzení a těsně před

## 24 ÚVOD DO BUDDHISMU

usnutím, vybudujete si ten nejdůležitější základ svého života, života buddhisty. Jestliže vám to váš životní styl neumožňuje, dělejte pouze to, co dělat můžete a jako cíl si vytyčte udržet to. Máte-li děti, jsou pro vás možná rána příliš hektická a musíte čekat, než si najdete chvíli jen pro sebe. Je-li to možné, snažte se cvičit dvakrát denně tak, aby celkový čas cvičení tvořil asi jednu hodinu. Perioda cvičení navíc o víkendech a dnech volna posílí váš stav vyrovnanosti a dodá klid vaší mysli do dalšího pracovního týdne.

Pokud budete udržovat stejnou, přirozeně vzpřímenou pozici zazenu i v běžném životě, obzvláště když sedíte dlouhé hodiny v práci za stolem nebo když sledujete televizi, bude to pro vás velkým přínosem. Cvičení pozice vám pomůže udržet jasný a bdělý stav po celý týden.

Pravidelné cvičení zazenu je nejdůležitějším prvkem v životě buddhisty. Čas od času, zvláště když jste velmi zaměstnáni, se ukáže velmi složité pokračovat ve cvičení. Zazen nám ale paradoxně přináší největší užitek právě v těchto okamžicích. Raději než odložit cvičení, zkuste cvičit třeba jen malou chvíli, jen abyste udrželi vaši zaběhnutou rutinu. Snadněji se pak vrátíte ke své původní délce cvičení v okamžiku, kdy se váš život vrátí do normálních kolejí. Dokonce i jen několik minut cvičení zazenu má velký přínos.

### **Svoboda v jednání**

Nezákladnějším učením Buddhy Gautamy bylo „Nečiň zlo, konej dobro“. Nejdůležitější je naše jednání. Buddha učil, že správné jednání je vždy harmonií dvou faktorů: aktivity a pasivity, optimismu a pesimismu, napětí a uvolnění a že

tento vyrovnaný stav nemůžeme získat vědomým úsilím o nápravu našich špatných skutků, ale pouze cvičením zazenu. Cvičení nás navrácí do přirozeného pokojného stavu harmonie, který jsme tak často zažívali jako děti, když jsme byli plně zabráněni v přítomnosti nerušení intelektuálními úsudky o tom, co je dobré a co špatné. Činit dobro znamená v buddhismu prostě jednat a ne vytvářet intelektuální závěry.

Lidé, kteří se zabývají cvičením zazenu, jsou občas poněkud vážní. Jsou to svědomití lidé, kteří se příliš nezajímají o banální životní události, ale kteří často přemýšlejí o tom, co je správné a co špatné, co je dobro a co zlo. Tento hloubavý životní postoj plný úsudků bychom se ale měli snažit udržet pod kontrolou. Ve Fukan-zazengi – *„Úvodu do cvičení zazenu“* – mistr Dógen říká: *„Odorhněte všechny závislosti. Nesčetné záležitosti nechte spočinout v klidu. Nerozlišujte dobro a zlo. Nepřemýšlejte o tom co je dobré a co špatné. Zastavte nutkavý pohyb mysli, vůle, vědomí.“* Jako buddhisté se plně spoléháme na zazen. Když jsme ve vyrovnaném stavu těla-a-mysli, naše jednání v přítomném okamžiku je vyrovnané.

### Zazen není askeze

Někteří lidé nahlížejí na zazen jako na druh asketického cvičení, které by je mělo dovést k nějakému zvláštnímu stavu „osvícení“. Cvičí, když by měli spát i když by měli jíst. Snaží si pro sebe ve cvičení zpřísnit podmínky. Je ale jasné, že Gautama Buddha sám odmítal asketická cvičení. Buddhismus nikdy nebyl asketický. Ve Fukan-zazengi mistr



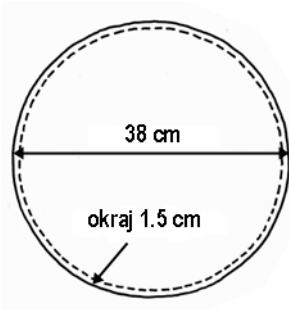
## 26 ÚVOD DO BUDDHISMU

Dógen radí: „*jezte a pijte střídmě*“ a „*správný způsob je být v teple v zimě a v chládku v létě*“. Význam zazenu není v mučivé bolesti. Ačkoliv se občas bolest dostaví, když se naše tělo přizpůsobuje pozici, tím, že se přinutíme vykonat extrémní akt, který má být výrazem našeho zanícení, se nikdy nenavrátíme do prostého stavu přirozenosti.

## Jak si vyrobit vlastní zafu

Budete potřebovat:

- černou látku z neklouzavého materiálu (něco na způsob sametu – balvněný aksamit)
- kolem jednoho kilogramu kapoku nebo jiného vhodného materiálu pro výplň, pokud nemáte k dispozici kapok
- silnou černou nit
- jehlu na šití a špendlíky



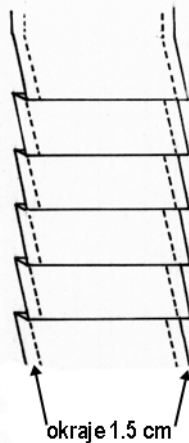
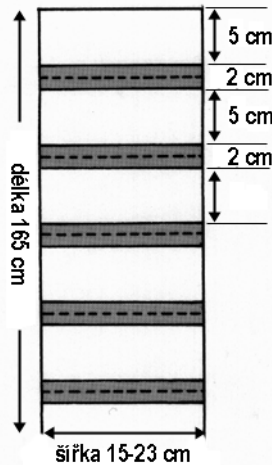
1. Ustříhnete dva kruhové kusy látky tak, aby každý měl v průměru asi 38 cm.

2. Ustříhnete pruh látky dlouhý 165 centimetrů. Šíře látky určuje výšku hotového zafu, která zase záleží na délce stehů jeho uživatele. Může se

lišit od 15 do 23 cm.

(Jestliže máte příliš malý kus látky, sešijte dohromady několik menších, abyste získali jeden dlouhý pruh.)

3. Naberte dlouhý pruh látky do záhybů cca 2 cm širokých tak, aby byly přibližně 5 cm od sebe. Záhyby by



## 28 ÚVOD DO BUDDHISMU

měly být dostatečně široké. Na konci látky ponechejte asi 7,5 cm bez záhybů.

4. Záhyby našpendlete (anebo je sestehujte).

5. Potom sešpendlete nebo sestehujte dlouhý pruh se dvěma kruhovými kusy látky a ponechejte přibližně 1,5 cm po okrajích. Líc látky se tak nachází uvnitř a záhyby směřují ven. Část bez záhybů ponechejte volně – tato část tvoří otvor pro naplnění na hotovém zafu.

6. Sešijte pruh látky a oba kruhové kusy dohromady (jestliže jste si je před tím sestehovali, odstraňte tyto stehy až po řádném sešití).

7. Obraťe zafu naruby.

8. Použijte otvor po straně zafu k vycpání kapokem a potom zastrčte obě chlopně dovnitř.

Zafu musí držet svůj tvar a tloušťku

i když na něm sedíte. Ze všech stran do zafu několikrát udeřte, aby se v něm kapok rovnoměrně rozmístil.

