

UNIVERZITA PALACKÉHO V OLOMOUCI
FILOZOFICKÁ FAKULTA
KATEDRA SOCIOLOGIE, ANDRAGOGIKY A KULTURNÍ
ANTROPOLOGIE



ZENOVÝ BUDDHISMUS V OLOMOUCI

BAKALÁŘSKÁ PRÁCE
OBOR: KULTURNÍ ANTROPOLOGIE

VYPRACOVALA:
Karolína Trnená

VEDOUCÍ PRÁCE:
Mgr. Jakub Havlíček, Ph.D

Olomouc 2014

Místopřísežně prohlašuji, že jsem diplomovou práci na téma: „ Zenový buddhismus v Olomouci“ vypracovala samostatně pod odborným dohledem vedoucího diplomové práce a uvedla jsem všechny použité podklady a literaturu.

V Olomouci dne

Podpis

Poděkování

V první řadě bych chtěla poděkovat svým respondentům za jejich poskytnutý čas a ochotu. Dále své díky věnuji panu Mgr. J. Havlíčkovi, Ph.D. za odborné vedení a pomoc při psaní této práce. Závěrem chci poděkovat své rodině, která stála pevně za mnou a plně mě podporovala.

ANOTACE

Tato bakalářská práce je členěna na dvě části. První část je teoretická. V ní se věnuji historii a vývoji buddhismu a zenu. Také jsem zde zahrnula teoretický popis zenového cvičení. V neposlední řadě se v teoretické části věnuji, tomu jak se vyvíjel a jak nyní vypadá zen v České republice. Zaměřila jsem se hlavně na školy Kwan um a Sótó působící v Olomouci.

Druhá část práce je praktická. Ta je věnována kvalitativnímu výzkumu. Zde se zaměřuji na vymezení cílů výzkumu. Rovněž se zde snažím nastínit použití metod a postupů při sběru dat a jejich zpracování. V závěru této části shrnuji své poznatky z výzkumu zenové skupiny působící v Olomouci.

KLÍČOVÁ SLOVA

Buddhismus, zenový buddhismus, škola Sótó, zen v Olomouci, zenová praxe.

ANOTATION

This bachelor thesis is divided into two parts. The first part is theoretical. I deal with history and development of Buddhism and Zen in this section. I've also included here a theoretical description of Zen practice. Finally, the theoretical part is devoted to the development and current form of Zen in Czech Republic. I focused mainly on the Kwan Um School and Soto school of Zen operating in Olomouc.

The second part is practical. It is dedicated to qualitative research. Here I focus on demarcation of research objectives. I also tried to outline the use of methods and procedures for data collection and processing. At the end of this section I summarize the findings of research Zen group in Olomouc.

KEY WORDS

Buddhism, Zen buddhism, Soto School, Zen in Olomouc, Zen practice.

OBSAH

ÚVOD	8
<i>TEORETICKÁ ČÁST</i>.....	10
1. BUDDHISMUS.....	10
1.1. Buddha jeho život a učení.....	10
1.2. Formování buddhismu	14
1.3. Rozkol buddhismu	15
1.4. Šíření buddhismu	16
2. ZEN	18
2.1. Historie a putování zenu	18
2.2. Rozdělení zenu.....	23
2.2.1. Rinzai zen	23
2.2.2. Sótó zen	24
2.3. Cvičení.....	24
2.4. Cesta na západ	28
2.5. Zen v Olomouci	29
2.5.1. Škola Kwan Um	29
2.5.2. Sótó zen	30
<i>PRAKTICKÁ ČÁST</i>.....	32
3. CÍLE VÝZKUMU	32
4. METODOLOGIE A REALIZACE VÝZKUMU.....	32
4.1. Metoda výzkumu	32
4.1.1. Design kvalitativního výzkumu.....	33
4.1.2. Případová studie s prvky fenomenologického zkoumání.....	34
4.2. Výběr výzkumného vzorku.....	34
4.2.1. První kontakt	35
4.3. Charakteristika výzkumného vzorku	35
4.4. Metoda sběru dat.....	36
4.5. Metoda analýzy dat.....	37
4.6. Etické otázky	38
5. VÝSLEDKY VÝZKUMU	38
5.1. Vztah k duchovnu	38
5.2. Seznámení se zenem	39

5.3. Praxe ve škole Sótó.....	40
5.4. Rodina.....	41
5.5. Přátelé	42
5.6. Práce	43
5.7. Zájmy a záliby	44
5.8. Shrnutí.....	45
ZÁVĚR.....	46
SEZNAM PRAMENŮ A POUŽITÉ LITERATURY	47
Prameny	47
Bibliografie	47

ÚVOD

Výběr tématu, kterému se věnuje tato bakalářská práce, byl ovlivněn plakátem, vyvěšeným na nástěnce v budově katedry. Jednalo se o pozvánku na zenovou meditaci. Při následném získávání informací jsem se dozvěděla, že se jedná o odnož buddhismu. Středem mého zájmu se stala především zenová praxe, která je nazývána zazen, s níž je spojena především škola Sótó. V Olomouci se konají meditace pod vedením mnišky pocházející právě z této školy. Vedle ní existuje škola Kwan um, které jsem však nevěnovala tolik pozornosti.

Teoretická část této práce se zpočátku věnuje celkovému vývoji buddhismu, který položil základ zenu. Další informace se již specifikují na zenovou historii včetně jeho rozšíření z Asie směrem na západ. Nezanedbatelná část je samozřejmě věnována podobě zenu na území České republiky z pohledu škol v Olomouci.

Nedílnou součástí se zenem spjatou je tzv. cvičení, praxe, jak je již uvedeno výše. V teoretické části je popsána postupně, od jednodušších cvičení k obtížnějším. Je zde zahrnut i popis vnějších podmínek vhodných pro cvičení.

Tato část práce vychází z literatury, která je dostupná v našem prostředí. Je však obtížné nalézt u nás texty plně odpovídající směrům a jejich podobě jako v zemi původu, zvláště pokud chápeme samotný překlad jako jakousi parafrázi originálu. Zdejší dostupná literatura je často již přizpůsobena danému „západnímu způsobu myšlení“. Jelikož se však tato práce věnuje zenu a jeho podobě v České republice a v Olomouci, je samozřejmostí, že byla využívána právě tato literatura. Zároveň se však výběr vyhýbá knihám, jež psali samotní představení nebo autority daných směrů (např. knihy mistra Kaisena nebo D. T. Suzukiho).

V jednotlivých částech práce vychází z různých titulů, avšak v některých úsecích je upřednostňován jeden pramen z toho důvodu, že nejlépe vystihoval popisovanou problematiku. Stejně informace ale můžeme najít v dalších publikacích.

Praktická část je věnována výzkumu Sótó zenové skupiny v Olomouci. Dostupná literatura, zabývající se zenem, se věnuje pouze historii, výkladu textů nebo filosofii tohoto duchovního směru. V rámci kulturní antropologie v České Republice nebylo téma ještě zcela prozkoumáno. Ve výzkumu proto vycházím z informací získaných od respondentů během vlastního terénního výzkumu. Dále jsou data zpracována do kategorií, které slouží k interpretaci zkoumaného fenoménu.

Téma zenového buddhismu je velmi obsáhlé, a proto nebylo možné jej celé postihnout do všech podrobností. Proto by měla tato bakalářská práce sloužit spíše jako první podnět pro další výzkum.

TEORETICKÁ ČÁST

1. BUDDHISMUS

1.1. Buddha jeho život a učení

Buddhismus se dnes počítá mezi jeden ze světových duchovních směrů a je rozšířeno po celé Zemi. Jeho počátky jsou však skromné. Za jeho zakladatele je považován Siddhártha Gautama, jehož život se datuje do let 563-483 př. n. l. Tato doba se v Indii nesla v duchu velkých změn, které Gautamu ovlivnili.

První zmínky o Buddhově životě nejsou rozsáhlé a ve většině případů popisují pouze dobu po jeho osvícení. „V několika raných textech je zachyceno, jak Buddha vyprávěl svým učedníkům něco ze svého života před velkým procitnutím, jakož i o této vrcholné události; jiné příběhy pak připomínají příběhy z Buddhových předchozích životů.“¹ Časem se však jeho příznivci začali zajímat i o samotnou osobu Buddhy, nejen o jeho kázání, výroky či rozpravy a eventuálně o dobu po osvícení, ale i o jeho životní cestu předtím. Jednu z nejzajímavějších Buddhových biografí například sepsal básník Ašvaghóša (přelom 1. a 2. stol).² Je velmi těžké doložit přesná data jeho života, ovšem poměrně jisté je, že se dožil osmdesáti let.

Severovýchod Indie byl rozdělen do malých království a států, které byly založené na rodové příslušnosti. I sám Gautama k jednomu z vládnoucích rodů patřil. Nazývali se Šakjové a patřili do kšatrijské varny. „Stáli v čele malé republikánské konfederace s hlavním městem Kapilavastu.“³ Siddhárthův otec byl zde králem.⁴

Dětství měl Siddhártha poměrně klidné, i když jeho matka krátce po jeho smrti zemřela a vychovávala ho jeho nevlastní matka (sestra jeho matky). Od sedmi let se vzdělával a byl vychován jako šlechtic.

¹ MILTNER, V. *Vnik a vývoj buddhismu*, Vyšehrad, Praha 2001, str. 44

² Tamtéž str. 44-45

³ Tamtéž str. 46

⁴ Tamtéž str. 46

„Král byl přesvědčen, že má neobyčejného syna, a povolal proto dvorní astrology, aby předpověděli chlapcovu budoucnost. Sedm astrologů se shodlo, že chlapec bude buď velkým králem, nebo velkým asketou.“⁵ Král se snažil udělat vše proto, aby druhé možnosti zabránil. Zahrnoval ho přepychem a věnoval mu několik paláců.

V šestnácti letech přišel čas, aby se oženil, ale příliš se mu to nelíbilo. Podle pramenů se měl oženit se třemi ženami, ovšem prameny o tom podávají různé údaje. S druhou ženou Jašódharou měl svého jediného potomka a to syna jménem Ráhula.⁶

Způsob života, který vedl, mu nevyhovoval. Na svých projížďkách mimo palác viděl věci, které ho naplňovaly nepokojem: smrt, nemoc, stáří apod. „Po návratu do paláce se Siddhártha vždy uchýlil do ústraní a meditoval o neodvratném dopadu běd, strastí a utrpení a jeho mysl se hroužila do pochmurných myšlenek.“⁷ Proto se ve dvaceti devíti letech rozhodl opustit paláce a svou rodinu.

Po svém zřeknutí se světského života se přidal k samanům⁸. Byli to mniši, kteří žili asketickým životem v lesích, kde rozjímalí a hledali moudrost. Protože odmítali i práci tak byli závislí na almužně. Gautama se učil józe a nějakou dobu dodržoval i velmi striktní džinistickou askezi a hladovění. Tyto činnosti ho však nenaplňovaly a proto se rozhodl jít vlastní cestou.⁹

Jednalo se o sebepoznání. Klidně seděl a zkoumal své pocity a myšlenky, přemýšlel ale i o tom jak, vznikají a jak se vyvíjejí. „Uvědomil si, že jeho existenci tvoří shluky tělesných duševních stavů, které se navzájem podmiňují a nepřetržitě vznikají a zanikají. Uvědomil si, že prožívání radosti a bolesti je podmíněno duševními stavy - stavy žádostivosti“.¹⁰ Radost nastala, když žádostivost uspokojil a když se tak nestalo, cítil bolest. Při rozjímaní také zjistil, že jistá bolest je v tělesné existenci nevyhnutelná.

⁵ LOPEZ, D. S. *Příběh buddhismu*, Barrister &Principal, Brno 2003, str. 37

⁶ MILTNER, V. *Vnik a vývoj buddhismu*, Vyšehrad, Praha 2001, str. 48

⁷ Tamtéž str. 51

⁸ „Usilujícím“

⁹ LESTER, R. C. *Buddhismus cesta k osvícení*, Prostor, Praha 2003, str. 29-30

¹⁰ Tamtéž str. 31

Naše tělesná existence, jak zjistil, je pak výsledným produktem vlivu žádostivosti a ta zase „vnějším projevem složité soustavy duševních sil - osobitosti či sebe chápání“.¹¹ Pochopil, že když tuto žádostivost či osobitost potlačí nebo dokonce zcela zapudí, zbaví se utrpení. Tak došel Gautama své nirvány. Při meditaci dokázal nahlédnout do své minulosti a také poznal, že řetězec životních (karmických) proudů jde neustále za sebou.¹²

Gautama zastával názor, že „karma proplétá všechny živé bytosti - zvířata a hmyz stejně jako lidi - do sledu narození a smrti (tzv. sansára), kde život současný je plodem životů minulých a zároveň přispívá k podobě životů budoucích“.¹³ Buddha došel svou vlastní zkušeností k názoru, že duše není pouze neměnná a věčná. Vše se podle něho mění a neustále vzniká či zaniká, ať se jedná o bytosti či přírodu. Tak dochází ke znovuzrození a ne k přenosu duše jak tvrdí např. džinisté.

Pokud však v tuto věčnou duši budeme věřit, budeme nespokojení a v zajetí utrpení, které je důsledkem žádostivosti. Proto by našim cílem mělo být zapuzení této žádostivosti, a to tím způsobem, že budeme žít mravně a dodržovat duševní kázeň. „ Pro Buddha nebylo cílem sebekázně tělesné trýznění a smrt, nýbrž klid mysli a těla dosažený vyhasnutím žádostivosti“.¹⁴

„Buddha učí o čtyřech ušlechtilých pravdách:

- Život je utrpením
- Utrpení má příčinu v žádostivosti
- Odstranění žádostivosti vede k odstranění utrpení
- K osvobození vede ušlechtilá osmidílná stezka“¹⁵

Toto učení je prostřední cestou, která vede mezi striktní askezí a pohodlným životem, podřízeným našim choutkám a touhám. Skládá se z těchto částí: „Správné nazírání..., správné rozhodování..., správná mluva..., správná

¹¹ LESTER, R. C. *Buddhismus cesta k osvícení*, Prostor, Praha 2003, str. 31

¹² Tamtéž str. 31

¹³ Tamtéž str. 32

¹⁴ Tamtéž str. 33-34

¹⁵ HLAVINKA, P. *Dějiny filozofie jasně a stručně*, Triton, Praha 2008, str. 17

činnost..., správné živobytí..., správné úsilí..., správné uvědomování..., správné soustředění“.¹⁶

Buddha po svém osvícení měl údajně 44 - 45 let putovat a učit své následovníky z řad mnichů i laiků dobročinnosti a mravnosti, které jsou základem pro správnou karmu. Vyvoleným dále svěřoval své učení o utrpení a léku na něj, ale také o cestě k osvícení. Prvními mnichy učinil Buddha šedesát svých stoupců, kteří pocházeli jak z řad laiků, tak z řad mnichů. Tito žáci se již oprostili od žádostivosti a tak se nemohli znovuzrodit. Buddha je proto poslal, aby šířili jeho učení dál. Po této době putování se pak vrátil do svého rodného města. Zde pak jako mnichy přijal i některé ze svých příbuzných. Mezi nimi měla být i jeho nevlastní matka, která se tak stala první mniškou. Část laických žáků tvořili lidé s velmi významným postavením ve společnosti.¹⁷

V počátku museli mniši dodržovat přísná pravidla, co se týká mravní čistoty, ale i režimu dne. Jejich život se odehrával hlavně v lesích. Kvůli zákazu práce tak žili pouze z almužen, které dostávali od laiků a jako lék používali jen kravskou moč. Tento způsob života, ale na Buddhovo svolení opustili a začali pobývat v okolí vesnic, kde měli větší možnosti k získání základních životních potřeb a i některých léků od vesničanů. Někteří mnichové se však starého života vzdát nechtěli a nadále žili prostým životem v lesích. Se svolením Buddha mniši také postupně sestavili strukturu obce i sbírku toho, jak se mají chovat a především také soustavu obecných rituálů. Po smrti Buddha, aby zachovali jeho učení, museli svůj život v obci zintenzivnit a také posílit soudržnost. Důležitou roli hrálo také pravidelné pořádání obřadů. Tyto aktivity se líbily laikům a snažili se mnichům co nejvíce pomáhat s živobytím, čímž si zajišťovali dobré skutky pro svou karmu. Buddha nestanovil nástupce, a tak se konaly velké koncily, kde hlavními autoritami byli starší mniši.¹⁸

¹⁶ HLAVINKA, P. *Dějiny filozofie jasně a stručně*, Triton, Praha 2008, str. 18

¹⁷ LESTER, R. C. *Buddhismus cesta k osvícení*, Prostor, Praha 2003 str. 34-37

¹⁸ Tamtéž str. 38-39

1.2. Formování buddhismu

Starší mniši shromáždili Buddhovy výroky o zákazech a soubor nazvali prátimókša. Jednalo se o seznam 227 zákazů, které byly seřazeny sestupně od těch nejdůležitějších, jejichž porušení vedlo k vyloučení z řádu, až po ty, které vedly např. k odejmutí výhod. Pro ženy v řádu byl vystaven samostatný seznam, který byl víc jak o polovinu zákazů delší.

Buddhova nauka byla oproti dalším dvěma nejrozšířenějším náboženstvím té doby, džinismu a bráhmanismu, velmi otevřená a volnější v otázkách, které se týkají askeze. Proto toto učení přitahovalo velký počet zájemců z řad laiků.

„Mezi laiky se rozšířilo uctívání Buddhových ostatků a ostatků jeho nejproslulejších žáků. Podle Tripitaky (buddhistického kánonu) sám Buddha autorizoval uložení svých ostatků po zpopelnění do mohyl na křižovatkách, kde pcectní mohli uctít jeho památku, a tak si zajistit znovuzrození v nebi“¹⁹ Činnosti spojené se zpopelněním ostatků má dle něj náležet laikům, kteří je uloží na osmi různých místech, jako jsou mohyly (sans. stúpy). Tato činnost se postupně stala jednou z buddhistických tradicí.

„Uctívání Buddhových soch a ostatků se považovalo za zdroj síly pro přítomný život i za prostředek získání zásluh pro život příští.“²⁰ Mocné byly ale údajně jen ty sochy, které byli kopiemi soch vzniklých za života Buddhy.

„Ranný buddhismus asimiloval bohy a duchy bráhmanismu a lidových pověr, ale jejich povahu a existenci vysvětloval karmou - zásluhami a zhoubnými činy. Lze je najít v hierarchii životních podob, která podle dobrých a špatných skutků sahá od života v krajní bolesti až po život v neskonale blaženosti“.²¹ Hierarchie je řazena sestupně. První stupeň je říše bohů, poté následují říše lidí, démonů, hladových duchů, zvířat a poslední je říše obyvatel pekla. Pouze však lidská říše může vytvářet karmu.

Pokud člověk koná zlé činy, sestupuje na nižší stupně hierarchie. Naopak pokud činí dobré věci, může se opět zrodit v podobě lidské nebo

¹⁹ LESTER, R. C. *Buddhismus cesta k osvícení*, Prostor, Praha 2003, str. 47

²⁰ Tamtéž str. 65

²¹ Tamtéž str. 48

božské. Kromě lidského života, trvá život ostatních bytostí spousty let, avšak jednou také skončí. Pokud se v jedné podobě všechny zásluhy naplní, bytost posouvá dál (např. z bytosti božské se přesune do bytosti lidské a zde zase může činit dobro a dojít nirvány). Pokud se však v karmickém řetězci nachází nějaké zlé činy tak si je bytost musí odpykat v některé jiné podobě, než je lidská či božská. Po odpykání trestu se opět může vrátit do vznešenějších podob.²²

1.3.Rozkol buddhismu

I když se buddhističtí mniši lišili v tom, kde žijí, jejich učení bylo celkem jednotné. K rozkolu dochází v době, kdy se objevují nové Buddhovy sútry (rozmluvy). Ty se zapříčinili vytvoření nové doktríny a rozdělení mnichů na vyznavače buď mahájánového nebo théravádového buddhismu. Vyznavači théravády neboli Hinajány zastávali názor, „že cílem mnišského života je arhatství, jehož lze dosáhnout jedině mnišskou kázní, nikoli laickým životem... Arhat je ten, kdo dosáhl nirvány...“²³ Zastánci mahájánového směru tvrdili, že jejich posláním je dosáhnoutí buddhovství, kterého mohou dosáhnout i laici. Tvrdili, „že k naprostému odstranění utrpení lze dospět jen v duševním stavu bódhisattvy... Odmítali veškeré osobní zájmy, především zájem o dosažení nirvány. I kdyby jí mohli dosáhnout, odmítli by ji, aby se mohli znovu a znovu rodit za účelem osvobození ostatních od utrpení. Bódhisattvové představují sílu slitování nad světem“.²⁴

Od poloviny 8. století se z mahájány oddělil směr, který se nazývá tantrajána. Ta k nauce mahájány přidala cvičení jógy a dávné rituální techniky. Učení bylo určeno jen mistrům a předávalo se z mistra na předem připravovaného učně.

²² LESTER, R. C. *Buddhismus cesta k osvícení*, Prostor, Praha 2003str. 49

²³ Tamtéž str. 55-56

²⁴ Tamtéž str. 56

1.4.Šíření buddhismu

Po vzoru Buddhy se po velkém koncilu v první polovině 3. století př. n. l. vydali mniši šířit jeho učení dále po indickém subkontinentu, na Srí Lanku a jihovýchod Asie. Buddhismus šířili nejen misionáři, ale i buddhističtí kupci. Ti pak postupně zakládali kolonie, ze kterých se později stala království, ve kterých měl buddhismus významné postavení. Ten byl podporován i některými vládci. Od 1. století n. l. se tak postupně dostává např. do severního Afghánistánu, Uzbekistánu, Turkmenistánu nebo Číny. Do Koreje se dostal ve 4. století a do Tibetu ve století 7. Ve všech oblastech se ale přizpůsoboval původním náboženstvím.

Od šestého století byl v Číně máhájánový buddhismus rozdělen do řady sekt, které se vztahovali k některé ze súter. Do popředí se ale dostávají jak v Číně tak i Japonsku dvě sekty, a to čchan (japonsky zen) a ťing-tchu (japonsky džódo). Škola zenu zastával názor, že studium textů a jejich překlad není tak důležitý jako kázeň a meditace. „Také zavedli manuální práci jako součást mnišské kázně. S pomocí máhájánových nauk, zvláště Súter o dokonalé moudrosti, učili, že tento konkrétní svět je říší osvícení. Pod vlivem taoismu hlásali, že běžné světské činnosti mohou být příležitostí pro osvícení“.²⁵ Škola džódo vycházela ze Sútry zření čisté země, ve které je vyzdvihován Amitábha Buddha a jeho ráj. Věřili, že když budou recitovat slova „úcta Amitábhovy Buddhovi“²⁶ tak se do tohoto ráje dostanou a zde lehce dojdou nirvány.

V Tibetě se ujal mahájánový buddhismus a hlavně jeho odnož tantrická maharání. Tantru ovládali jak mnichové, tak i lamové (ne mniši). Ve 13. století se lama stal vládcem Tibetu a od poloviny 17. století přijal titul dalajlama (neboli lama moře).²⁷

Na evropský kontinent se šířil buddhismus údajně již v dobách antiky. Vliv měla ovšem spíše Evropa na Indii. Důkazem kontaktu mohou být sochy Buddhy vyobrazené podobným způsobem, jako to bylo u antických soch boha Apollona nebo u spisu Otázky Milindovi. Silný vliv na to měla

²⁵ LESTER, R. C. *Buddhismus cesta k osvícení*, Prostor, Praha 2003, str. 68

²⁶ Tamtéž str. 69

²⁷ Tamtéž str. 70

samozřejmě výprava Alexandra Makedonského do Indie a vytvoření hedvábné stezky. Konec nastal během 12. a 13. století kvůli silnému vlivu římskokatolické církve v Evropě a arabské expanzi v Asii.²⁸

Znovu se informace o asijské kultuře dostávají do Evropy díky cestovatelům (např. Marco Polo) a misionářům (např. Jezuité). Tyto informace ovšem již zkrásně vykládaly asijskou realitu. Za významné osobnosti, které se k buddhismu hlásí nebo jím byly ovlivněny, jsou např. A. Schopenhauer, F. W. Nietzsche, R. Wagner, R. W. Emerson. Do Evropy se buddhismus šířil hlavně díky literatuře a evropským misionářům. V Americe se šířil díky imigrantům a asijským misionářům.²⁹

Od první poloviny 18. století se začínají v západním světě překládat buddhistické texty. První buddhistický text údajně přivezl ruský car Petr Veliký a byl rozluštěn ve Francii. Se systematictějšími překlady se však začalo až od poloviny 19. století. V roce 1881 byla v Londýně založena *Páli Text Society*, která zde stále působí. Důležitými osobnostmi, co se týče překladů, se stali W. Rhys- Davids (Anglie), A. Webbera (Německo). Významnou postavou pro buddhismus v českých zemích na přelomu 19. a 20. století byl rakušák H. Oldengerg. Pro Americký kontinent měli význam v popularizaci buddhismu P. Carus a W. Y. Evans- Wentz, kteří se ve svém díle zaměřovali na společné prvky křesťanství a buddhismu.

Zásadní roli pro šíření buddhismu mělo i zakládání spolků, společností nebo organizací. V Německu vznikl v roce 1903 *Buddhistický misijní spolek v Německu* (později přejmenovaný na *Buddhistickou společnost v Německu*). Rovněž zde bylo v roce 1924 otevřeno první buddhistické středisko v západní části světa. V roce 1907 vzniklo buddhistické středisko v Anglii, to však roku 1924 zaniklo. V tomtéž roce zde vznikla Buddhistická lóže (ta se v roce 1943 oddělila od Theosofistické společnosti a působí dodnes). První buddhistický chrám byl postaven v Rusku v roce 1915.³⁰

Jak jsem již bylo uvedeno k popularizaci buddhismu v Americe, vliv měla hlavně migrace, a to z Číny a Japonska. Proto v roce 1899 vznikla

²⁸ CONZE, E. *Stručné dějiny buddhismu*, Jota, Brno 1997, str. 156-155

²⁹ Tamtéž str. 156-157

³⁰ Tamtéž str. 160- 162

Buddhistická misie Severní Ameriky a sloužila nejdříve jako etnické centrum. V roce 1942 se přejmenovala na *Buddhistickou církev Ameriky* a působí dodnes. V roce 1893 se konal v Chicagu Světový parlament náboženství, kterého se účastnil i buddhistický mnich a zenový mistr.³¹

2. ZEN

„Zen-buddhismus je způsob života a životní názor, který nelze zařadit do žádné z formálních kategorií západního myšlení. Není to náboženství ani filosofie, není to psychologie ani typ vědy.“³²

2.1. Historie a putování zenu

Zen je tedy jednou z odnoží buddhismu a je spojen s oblastmi Číny, kde se nazývá čchan, a Japonska kde nese název zen.

Jistou odlišností zenu od ostatních buddhistických škol je zřejmě jeho jakási přímost. V zenu je probuzení (bódhi) prosté, samozřejmé a může přijít kdykoliv, i když to nečekáme. Ostatní směry ho pojmají spíše jako něco příliš vzdáleného a je pro něj třeba velkého úsilí a jeho dosažení může trvat několik životů. „Zen je též přímý ve svém způsobu výuky, neboť směřuje přímo a otevřeně k pravdě a nepohrává si se symboly.“³³

Watts tvrdí, že nelze potvrdit ani vyvrátit domněnku, zda existovala v Indii nějaká škola s názvem Dhjána. Jednoduše proto, že pro tuto skutečnost nejsou historické důkazy. Ovšem ztotožníme-li zen s principem okamžitého probuzení, můžeme jisté důkazy pro něj najít také v Indii. Prvním z nich by mohla být Lankávatára sůtra. V ní jsou popsány dva způsoby probuzení a to postupný a náhlý (tzv. jugapat). „Ve druhém případě cestou okamžitého „obrácení“ (saravritt) do hlubin vědomí, čímž dojde k odvržení dualistických představ.“³⁴

Další tradicí s podobným principem „přímé cesty“ je i například Tibetský buddhismus, kde se nazývá krátká stezka. Jedná se o rychlý a

³¹ CONZE, E. *Stručné dějiny buddhismu*, Jota, Brno 1997, str.163

³² WATTS, A. W. *Cesta zenu*, Votobia, Olomouc 1995, str. 17

³³ Tamtéž str. 88

³⁴ Tamtéž str. 89

rázný vstup do nirvány. Dále jej nalézáme v tantrické ideji sahadža, což znamená nenucený nebo přirozený stav osvobozeného mudrce. To dokazuje, že i mimo oblast Číny se dá najít tento princip či tradice s jistou návazností na buddhismus indický.³⁵

Zenová tradice je založena na předávání přímého probuzení ne skrze sútry, ale metodou z mistra na žáka. Mahakašjapa měl být údajně prvním, kterému se dostalo od Buddha zkušenosti, zvané „zvláštní přenos od srdce-mysli k srdci-mysli“.³⁶ A ten pak tuto zkušenost zažil se svým žákem a ten opět se svým atd. až k Bódhidharmovi.

Jak jsem již zmínila, Watts uvádí, že nejsou důkazy pro ani proti existenci samostatné dhajánové školy, ale spíše se kloní k názoru, že „vznik zenu se zdá být dostatečně vysvětlen působením hlavních principů mahájánového buddhismu na taoismus a konfucianismus.“³⁷ V době, kdy se do Číny dostávají sútry mahájánového buddhismu, se zároveň objevují i trendy podobné zenu. Sútry překládal mnich Kumaradživa přibližně od roku 384-413, jehož žákem byl mnich Seng-čao. Ten konvertoval k buddhismu díky Vimalaakirti sútře, která je rovněž inspirací pro mnohé zenové umělce. Významná je však především jak pro zen tak i Čínu proto, „že dokonalé probuzení se shodovalo se záležitostmi každodenního života a že nejvyšším cíle bylo „vystoupit do stavu probuzení bez vyhlazování vášní (klesa).“³⁸

Ve své knize Čao „Seng-čao též rozebírá zdánlivý paradox, že pradžňá je jistý druh nevědomosti. Protože nejzazší realita nemá žádné vlastnosti a není věcí, nemůže se státi předmětem vědění“³⁹. Seng-čaoova kniha se terminologií a stylem podobá na taoistické texty kdežto její obsah je buddhistický a tak vytváří jeden z mostů mezi zenovou a taoistickou tradicí.

Další důležitou postavou je i Tao- šeng, který byl spolužákem Seng-čaa. Je „první ryzí a nedvojsmyslný představitel doktríny okamžitého probuzení. Jestliže nirvány nelze dosáhnout uchopením, je vyloučeno dojít k ní postupně, [...] Musí jí být dosaženo v jediném záblesku vhledu, zvaném

³⁵ WATTS, A. W. *Cesta zenu*, Votobia, Olomouc 1995, str. 90

³⁶ HEMENWAY, P. *Moudrost východu*, Slovart, Praha 2007, str. 113

³⁷ WATTS, A. W. *Cesta zenu*, Votobia, Olomouc 1995, str. 91

³⁸ Tamtéž str. 91

³⁹ Tamtéž str. 93

Tun wu nebo japonsky satori, což jest známý zenový výraz pro náhlé probuzení.⁴⁰

Důležité je, že příklad těchto mistrů nám může podat jiný historický pohled na vznik zenu, než ten, který nám poskytuje příběh o Bodhidharmovi.

Bodhidharma musel uprchnout přibližně v roce 520 z Indie a usadil se v Číně. Jeho učení se od buddhismu a čínské tradice velmi lišilo, avšak dokázalo žít v souladu se zdejší tradicí taoismu. To zaujalo císaře Wu z Liangu a pozval si ho k sobě. Bodhidharma však při setkání císaře svou strohostí a naukou nezaujal. Proto odešel do kláštera. Zde dokázal sedět a dívat se do zdi dlouhé roky. Lidé, kteří za ním přicházeli, aby jim odpovídal na otázky, byli tímto chováním rozhořčeni. Údajně prý jen vyčkával na toho správného člověka. Stal se jím jeho pozdější žák Chuej-kche. Dle vyprávění se snažil o to, aby ho Bodhidharma poučil, ale nikdy neuspěl. Když nevěděl, jak dál uřezal si ruku a předložil ji před Bodhidharmu. V ten moment získal jeho pozornost.⁴¹

Bodhidharmovo učení bylo velmi neobvyklé a také mělo hodně odpůrců. Jeho žáci museli údajně tiše sedět a zírat do zdi a on je provokoval, aby zažili to, co nazýval ne-mysl. Nechodili do chrámů ani neodříkávali sůtry. Po jeho smrti Bodhidharmovo učení převzal Chuej-kche a dál se svými žáky putoval po Číně.

Bodhidharma je označován jako první patriarcha „tradice čchan v Číně, tradice, která se proslavila čtyřmi krátkými výroky:

Zvláštní tradice mimo (ortodoxní) učení;

nezávislost na (posvátných) spisech;

bezprostřední ukazování lidského srdce;

ukazování (vlastní) podstaty a Buddhova budoucího bytí.⁴²

Někteří vědci se domnívají, že postava Bodhidharmy není pravdivá, ale že je to spíše pozdější snaha o vytvoření jakési historické postavy, autority aby tím potvrdili přenos praxe od samotného Buddha.

⁴⁰ WATTS, A. W. *Cesta zenu*, Votobia, Olomouc 1995, str. 94

⁴¹ Tamtéž str. 97-98

⁴² LOPEZ, D. S. *Příběh buddhismu*, Barrister &Principal, Brno 2003, str. 199

Bodhidharma je tak považován za prvního patriarchu, Chuej-kche za druhého a jeho žák Seng-cchan za třetího. Čtvrtým patriarchou se stal Tao-sin a pátým Chuang-žan.

Chuang-žan je historicky přesněji doložitelnou postavou než jeho předchůdci. Měl totiž jako první velký počet následovníků, údajně až pět set v klášteře Cchuang-mej Šan. Významnější je ovšem jeho nástupce Chuej-neng. „Jeho život a učení jsou počátkem opravdu čínského zenu-zenu, který kvetl během doby později označované jako „epocha zenové aktivity“, tj. během posledních dvou set let dynastie Tchang, asi od r. 700 do roku 906.“⁴³

Učení Chuej-nenga je velmi prosté. Naše mysl nelze uchopit a proto se nemáme snažit o to, abychom ji vyprázdnili či vypli, ale o to, nechat ji volně plout nebo plynout. U myšlenek se nesmíme zastavovat, neměli bychom se je snažit ani potlačit a zadržet. „Pravá dhjána znamená pochopit, že naše vlastní přirozenost je jako vesmír a že myšlenky a pocity v této „původní mysli“ přicházejí a odcházejí, jako když ptáci letí vzduchem a nezanechávají žádnou stopu.“⁴⁴

Se smrtí Chuej-nenga v roce 713 končí i linie patriarchů a jeho učení dále šíří jeho žáci: Chuaj-žang, Čching-jüan, Šen-chuej, Süan-t'üe, Chuej-čung. „Duchovní dědicové Chuej-žanga a Sing-s'a dodnes tvoří dvě hlavní školy zenu v Japonsku, zvané Rinzai a Sótó.“⁴⁵

V roce 845 se v Číně taoistický císař Wu-cung snažil zničit veškerý buddhismus. Tato doba však brzy pominula a zen zaznamenal druhou vlnu rozkvětu a byl podporován jak císařem, tak i obyčejným obyvatelstvem. Kláštery začínaly bohatnout a postupně začínaly být přeplněny. S tím také začala vyvstávat i obava z udržení ducha zenu. „Zen přestával být neformálním spirituálním hnutím a stával se zavedenou institucí a prošel zvláštní změnou charakteru. Ukázalo nutným „standardizovat“ jeho metody

⁴³ WATTS, A. W. *Cesta zenu*, Votobia, Olomouc 1995, str. 101

⁴⁴ Tamtéž str. 104

⁴⁵ Tamtéž str. 105

a najít prostředky, jež mistrovy umožní zvládnout velký počet žáků.“⁴⁶
S institucionalizací je spojena i otázka úřadu a toho, kdo bude mistrem.

Proto zen vytvořil nástroj, kterým se tyto problémy vyřešily a to byl systém kung-an (jap. koan), což v překladu znamená „veřejný dokument“ nebo „případ“⁴⁷. Tento systém je tvořen řadou zkoušek, které se zakládají na anekdotách dávných mistrů (tzv. mondo). Autorem tohoto systému je Lin-ťi. Zen začal být zajímavý i pro Japonce, a tak přijížděli do Číny, aby se zde novému směru naučili. Mezi prvními japonskými mnichy byl Kauka, který v Číně došel osvícení. Snažil se co nejvíce meditovat a vyhýbal se jakémukoli dlouhému kázání. Raději se lidí stranil a pobýval v částech hor, kde ho jen těžce hledali. Po nějaké době se vrátil domů. Na žádost císaře byl pozván ke dvoru, aby zde mluvil o zenu. Poté však zmizel a nikdy se už neobjevil. Až do dvanáctého století se obecně buddhismu dařilo, pak ale zájem opadl. Tento nepříznivý ústup zaznamenala i Čína. Pouze zen si v této době si dokázal udržet pravého ducha buddhismu.

V Japonsku se některým mnichům uvolnění nelíbilo, a proto se zasazovali o různé reformy. Jedním z reformátorů byl právě Eisai, který odešel do Číny, „kde doufal, že získá přístup k čistšímu prameni vědění“.⁴⁸ Zde se seznámil s učením Bodhidharmy. Po návratu do Japonska přinesl několik svazků textu a daroval je chrámové knihovně.

V zenové tradici existuje jakési paradigma „dvou typů probuzení. První můžeme nazvat očištěním. V něm se pohlíží na skvrny žádosti, nenávisti a nevědomosti na karmu, kterou způsobují, jako na zdroje znečištění. Co je vlastně znečištěno, je často těžké určit; někdy se to prostě označuje slovem *mysl*... Cesta k probuzení je proto procesem očišťování, během něhož se *mysl* zbavuje nečistot.“⁴⁹ Druhý typ se dá označit jako poznání. „Vychází z předpokladu, že pokud je něco přirozeně čisté, nemůže se to znečistit.“⁵⁰ Tato čistá přirozenost je všudypřítomná. Poznáváme tedy jen pravý stav věcí.

⁴⁶ WATTS, A. W. *Cesta zenu*, Votobia, Olomouc 1995, str. 114

⁴⁷ Tamtéž str. 115

⁴⁸ HEMENWAY, P. *Moudrost východu*, Slovart, Praha 2007, str. 132

⁴⁹ LOPEZ, D. S. *Příběh buddhismu*, Barrister &Principal, Brno 2003, str. 200

⁵⁰ Tamtéž str. 200-201

Do Japonska se dostala škola Rinzai v roce 1191 díky japonskému mnichovi Eisaiovi. Ve městech Kamakura a Kjóto založil s podporou císaře kláštery. Směr Sótó se do Japonska dostal díky Dogenu v roce 1227. Samozřejmě i škola Sótó měla svůj klášter a to v městě Eiheidži. Dógen však podporu císaře odmítl.⁵¹

V Japonsku se zen nejdříve aplikoval na bojová umění a vznikl způsob života válečníků zvaný bušido. „Přínos zenu japonské se v žádném případě neomezuje jen na bušidó. Zen prostoupil téměř každý aspekt života lidí, jejich architekturu, poezii, malířství, zahradnictví, jejich sporty řemesla, obchod, pronikl do každodenního života a myšlení i těch nejprostších lidí.“⁵²

2.2.Rozdělení zenu

Základní rozdělení je na školu Sótó a školu Rizi. Oba tyto směry se vydělily za šestého patriarchy ještě na území Číny. Liší se hlavně v názoru na to jaký má zazen a další cvičení vliv na osvícení či buddhovství. Oba dva ovšem mají stejný účel zvaný satori (věděť), jež znamená moudrost, kterou přinese osvícením.

2.2.1. Rinzai zen

Tento směr, jak je již uvedeno dříve, založil Lin-t'i (japonsky Rinzai). „Rinzai učí, že chce-li být člověk osvícen k pravdě, že všechny bytosti jsou od přirození Buddha, je k tomu třeba usilovné cvičení. Probuzení se pak nazývá „vidění přirozenosti“ (kensó) čili vidění buddhovské přirozenosti nebo vlastní přirozenosti, podstaty“.⁵³ Nejlepší cestou je pak dle mistrů pak cvičení koanů. Po osvícení by se v daném cvičení mělo dále pokračovat, dokud se tento zážitek nestane naší částí.

⁵¹ WATTS, A. W. *Cesta zenu*, Votobia, Olomouc 1995, str. 117

⁵² Tamtéž str. 117

⁵³ SCOTT, D.; DOUBLEDAY, T. *Zen*, Ikar, Praha 2002, str. 170

2.2.2. Sótó zen

Tento směr založili Sózán Hodžaku a Tózan Rjókaej. Škola Sótó nepřikládala takový důraz na satori (osvícení), neboť tvrdí, že od přirozenosti buddhy jsme. Zkušenost s osvícením zažíváme již od začátku praxe. „Učitelé školy Sótó zdůrazňují důležitost víry v původní osvícení. Obhajují přístup ne-hledání [...] Dodržováním rituálních pravidel se pak člověk chová jako ten, kým už je - jako Buddha“.⁵⁴

Významnou osobou pro oba tyto směry je však Eihej Dógen Kigen. Narodil se v Japonsku v roce 1200. Nejprve se vydal studovat zen rinzai do kláštera Kennin-dži, kde také získal pečeť mistra. I když zde prošel celým učením, nenašel to, co hledal - tajemství života. To našel až v Číně v klášteře Tien-tung. Zde se naučil právě zenu sóto, který později přinesl i do Japonska. V roce 1236 založil vlastní klášter a je v Japonsku brán jako jeden z nejvýznamnějších mistrů.⁵⁵

2.3. Cvičení

Ať už se jedná o zenový směr Sótó nebo Rinzai, cvičení je v podstatě shodné. Ovšem každá ze škol se liší v některých detailech cvičení či ve studiu kóanů. Některé ze škol budou ale čerpat svou inspiraci v obou směrech. Co je však všem společné, je zazen čili meditace v sedu.

Pro zazen je důležité vybrat správné místo, které je klidné, čisté a samozřejmě také místo tiché. Mělo by se medитovat vždy na stejném místě. Důležité je i to, aby bylo prostředí, ve kterém zazen probíhá pro daného člověka příjemné. Může je přizpůsobit svému vkusu (např. přidat sošky Buddhy, použít vonné tyčinky apod.). To je však něco navíc. Důležité je, aby toto prostředí zůstávalo stejné, díky tomu tak rychleji dojde k uvolnění.⁵⁶

Pro pohodlí při cvičení je podstatný správný zvolený polštář a podložka. Polštář se nazývá zafu. Je malý a kulatý, v černé barvě. Jeho rozměry jsou

⁵⁴ SCOTT, D.; DOUBLEDAY, T. *Zen*, Ikar, Praha 2002, str. 71

⁵⁵ Tamtéž str. 39-41

⁵⁶ Tamtéž str. 72-73

přibližně 38 cm v průměru a 8-10 cm na výšku. Vycpává se buď „kapokem“⁵⁷ nebo pohankovými plevami aby byl dostatečně pevný. Pro pohodlí se mohou použít dva polštáře nebo jeden podložit složenou dekou. Podložka se nazývá zabuton a její velikost je přibližně 1m².⁵⁸

O časovém rozvržení meditace platí to stejné jako o jejím místě. Důležitá je kontinuita doby, kdy meditujeme. Neměli bychom ji měnit ze dne na den. Nejvhodnějšími úsek dne pro zazen je ráno, poledne, podvečer či doba před spaním. Pokud však z nějakého důvodu nemůžeme provádět zazen tolikrát denně, ale pouze jednou, je pro něj nevhodnější doba po ránu. Ze začátku nemusí být meditace dlouhá, stačí jen 15-20 minut. Postupem času si ji může prodlužovat.⁵⁹

Další důležitou součástí zazen je pozice. Ty se stupňují dle náročnosti od těch stabilnějších a vyrovnanějších po ty složitější. K těžším pozicím se musíme dopracovat postupně přes zvládnutí pozic lehčí. Všem je však společně správné držení těla. Měli bychom sedět s narovnanými zády a váhu těla bychom měli nést na břichu a podbřišku čehož docílíme jejich lehkým předsunutím. „To je oblast, na niž zazen soustřeďuje dýchání a koncentraci. Oči máte pootevřené a zlehka zaměřené na zem asi jeden až dva metry před sebou“.⁶⁰

První pozice je vhodná pro starší lidi nebo ty, kteří se nedostatečně pohybují a jsou ztuhlí. Tato pozice se provádí na židli. Židle by měla mít takové rozměry, aby se nohy pevně dotýkali země. Zády by měla být vyrovnaná a ramena tlačena směrem dolů. Týl hlavy bychom měli vytahovat směrem nahoru. „Ruce si složte do klína, pravou ruku pod levou, dlaně míří vzhůru. Palce se špičkami dotýkají a s ostatními prsty vytvářejí paralelní linii“.⁶¹ Tato pozice rukou se nazývá mudra. Další pozice se již provádí vsedě na zemi s polštářem položeným na dece.

Pozice dva je dalším stupněm sedu a je nejlehčí. Nazývá se seiza. „Posad'te se na kolena holeně a zadek, nohy spočívají podél polštáře. Váš

⁵⁷ Jedná se o duté vlákno ze semen stromu Vlnovce pětimužného

⁵⁸ SCOTT, D.; DOUBLEDAY, T. *Zen*, Ikar, Praha 2002, str. 79-80

⁵⁹ Tamtéž str.73

⁶⁰ Tamtéž str. 74

⁶¹ Tamtéž str. 75

zadek a kolena vytvářejí trojúhelník⁶². Horní část těla má držení jako v první pozici.

Další, třetí, pozice je již o něco těžší. Je známý jako Barmský sed neboli turecký sed. Při této pozici se sedí pouze na první třetině nebo polovině polštáře s překříženými nohama. Důležité je aby kotníky se opírali o zem, aby drželi stabilitu. Zadek a kolena tvoří trojúhelník a zbytek těla je ve stejné poloze jako v předešlých pozicích.⁶³

Následující pozice je zase o něco obtížnější. Jedná se o tzv. poloviční lotosový sed. „Levá noha spočívá pod pravým stehnem, pravá noha je položena na levém stehně. Nebo naopak“.⁶⁴ Důležité je nohy po nějaké době vystřídat, abyste zůstali v rovné pozici a nenakláněli se na jednu či druhou stranu.

Poslední, pátou, pozicí je pozice lotosového sedu. Je velmi obtížná, ale taky nejstabilnější a nejvhodnější. Nohy jsou křížem položeny na protějším stehně (tzn. levá noha na pravém stehně a pravá zase na levém).⁶⁵

Další částí meditace, pokud zvládneme správné sezení, je dýchání. Na začátek je dobré nádechy a výdechy počítat. Počítat bychom měli jen ve své hlavě bez toho, abychom dech jakkoli kontrolovali. Ze začátku se může stát, že po chvíli počítání budeme myslet na něco jiného. Proto s počítáním začneme znovu od jedné. Počítání provádíme tím způsobem, že nádech počítáme na jedna a výdech na dva. Pokud takto dopočítáme do deseti, aniž bychom se přistihli, že myslíme na něco jiného nebo již počítáme přes deset, začneme počítat od začátku. Vnímat jen svůj dech může být náročné, ale pokud tento cvik zvládneme, můžeme se zaměřit na počítání jen jedné jeho fáze.⁶⁶

Jak již bylo řečeno, je velmi obtížné se zbavit myšlenek. V zazení se jim samozřejmě nevyhneme, ale můžeme se jich postupně zbavit. Myšlenky necháme proplouvat a budeme se snažit je neřešit. Také není dobré, když je potlačujeme. Musí plynout naší myslí jako proud řeky a poté se můžeme

⁶² SCOTT, D.; DOUBLEDAY, T. *Zen*, Ikar, Praha 2002, str. 76

⁶³ Tamtéž str. 77

⁶⁴ Tamtéž str. 78

⁶⁵ Tamtéž str. 78

⁶⁶ Tamtéž str. 81

s klidem vrátit k cvičení dechu. „Měli bychom se také pokusit vyhnout záměrným myšlenkám a obrazům“.⁶⁷

Zazen se neprovádí v celku, ale je mezi jednotlivé pasáže (po 20 či 50 minutách) vloženo cvičení zvané kinhin, které trvá okolo pěti minut. Pokud je zazen vnímám jako Buddhovo sezení, tak kinhin je jeho chůze. Provádí se kvůli uvolnění nohou, abychom se trochu probrali, pomáhá srovnat polohu a dech a samozřejmě zaměřit znovu pozornost správným směrem.⁶⁸

Držení rukou se oproti tomu v zazení mírně liší. Levá ruka se sevře v pěst s tím, že sevře palec uvnitř. Pravá ruka se pouze položí na pěst. Společně se dlaně otočí směrem k tělu v úrovni hrudníku. Lokty se drží lehce od těla a měly by s pažemi svírat úhel přibližně 90°. Horní část těla má držení jako v zazení. Ovšem poloha rukou se může dle škol lehce lišit. Jedná se například o to, že palec není sevřený v pěsti, ale je na ní položen, nebo jsou dlaně otočeny směrem k tělu. Oči jsou přivřené a měli bychom sledovat zemi do vzdálenosti přibližně dvou metrů před námi.

Kroky se provádějí na délku jednoho nádechu a výdechu. Začíná se vycházet pravou nohou a krok je dlouhý jen polovinu chodidla. Kroky a dech by měly být synchronní. „Jestli při kinhinu dojdete ke stěně, otočte se doprava v pravém úhlu a pokračujte v chůzi“.⁶⁹

Škola Rinzai mimo zazení používá jako metodu i studium koanů. Koan je vlastně skutečný příběh, který se stal mezi mistrem a jeho žákem či žáky, ale ne nezbytně. Slouží učitelům jako demonstrace principů zenu pro jejich žáky. Postupně byli koany uskupeny do sbírek a staly se jakýmsi formálními poučkami. Skrze koany si učitel může ověřit, jak jeho žák učení zenu pochopil, neboli jak ho přijal v životě. „Uvědomění se objevuje na základě řešení koanu, a jeho podoba se mění podle toho, zda se pouze odhalí náznak pravého já... nebo zda dojde až k daj-kenšó“.⁷⁰ Toto je ovšem velmi zjednodušené. Stejně jako u zazení, i zde se uvědomění neděje náhle a není statické. Přichází postupně se studiem koanů a prochází si vývojem.

⁶⁷ SCOTT, D.; DOUBLEDAY, T. *Zen*, Ikar, Praha 2002, str. 82

⁶⁸ Tamtéž str. 84-85

⁶⁹ Tamtéž str. 86

⁷⁰ Tamtéž str. 89

Studium bychom měli provádět jen pod dohledem učitele, který ho má již za sebou.

Zazen je velmi prosté cvičení a téměř nic k němu potřeba není. Vyvíjí se a může nám poskytnout potřebné soustředění, uvolnění nebo sebevědomí. Také se mohou vyskytnout otázky či problém, a proto je dobré vyhledat centrum, kde nám s tím mohou pomoci. Přechod do centra či „sešinu“⁷¹ může být náročný. „V zenu obecně, a především v zenu sótó existují zvláštní procedury, které řídí vstup do meditační haly (zendó) i její opouštění, usazování, vstávání, uklánění, chůzi, jídlo - zkrátka téměř jakoukoliv každodenní aktivitu“.⁷²

Sešiny mají svůj režim, který je pozměněn škola, od školy. Všechny činnosti však mají svou přesně danou strukturu. Další důležitou součástí mimo zazen jsou rituály.

2.4.Cesta na západ

V roce 1893 se v Chicagu konalo zasedání Světové rady církví, které bylo součástí Světové výstavy. Této události se také účastní róši z Japonska Sojen Šaku. Zde všem zúčastněným představil zen. Američany tento nový směr nadchnul. Jakmile se Sojen vrátil zpět do Japonska, rozhodl se vyslat tři mnichy do Ameriky, aby dál šířili zen. Ti pak v San Francisku založili dvě centra. „Třetí, D. T. Suzuki, začal pracovat pro nakladatelskou společnost Open Court v Illinois a vydal o zenu řadu knih.“⁷³ Tyto knihy a jeho přednášky v Americe připravili půdu pro příchod dalších mnichů. Někteří byli schopní získat si mnoho posluchačů a založili další zenová centra, která se orientují jak na sótó, tak na rinzai zen. Tato centra mají pouze místní působnost, nikoli celostátní. Jejich posláním je učit zájemce meditacím s využitím tradiční japonské metody a recitací v japonštině. V poslední době se začala rozšiřovat americká verze zenu. Vyučují jej zejména nejaponští učitelé či róšiové. Odlišují se také v uvolnění kázně, používání příboru místo hůlek či recitaci textů v angličtině. Jejich centra se

⁷¹ Název pro intenzivní zenovou praxi trvající většinou kolem sedmi dní

⁷² SCOTT, D.; DOUBLEDAY, T. *Zen*, Ikar, Praha 2002, str. 106

⁷³ LESTER, R. C. *Buddhismus cesta k osvícení*, Prostor, Praha 2003, str. 178

nacházejí např. v Rochesteru v New Yorku nebo v Shasta Abbey v Kalifornii.

2.5.Zen v Olomouci

V Olomouci se po revoluci v roce 1989 postupně začali zabydlovat dvě zenové skupiny. První z nich je škola Kwan Um a druhou je skupina praktikující Sótó zen.

2.5.1. Škola Kwan Um

Svůj původ má tato škola v Koreji u řádu Čogje. Evropu a Spojené státy seznámil s tímto učením v 70. letech 20. století Seung Sahn. Ten přijal v roce 1949 dharmu a stal se 78. patriarchou. Učil jak v Koreji, tak v Japonsku. Od sedmdesátých let se začala vytvářet centra jak v Americe, tak v Evropě. Mezi nejvýznamnější patří v USA Providence a ve východní Evropě centrum ve Varšavě. Od roku 1983 se z těchto zenových center vyvinula škola Kwan Um.⁷⁴

U nás se příznivci této školy scházeli již před revolucí pod vedením Do Am Sunima z Varšavy. Po roce 1989 zažívá tato škola něco jako obrození. „Formovali se praktikující skupinky, vznikaly překlady promluv Seung Sahnai dalších učitelů školy, Zenového kompasu a sbírky kong-anů.“⁷⁵

Od devadesátých let se začaly scházet skupinky k pravidelným ranním a večerním praxím v Praze, Brně a Kladně. Rovněž byla pořádána víkendová ústraní čtyřikrát do roka. Po roce 2000 se k těmto meditačním ústraním přidalo i týdenní (pořádané jednou ročně) či tříměsíční (v zimě - tzv. kloče). V roce 2001 - 2002 vznikla v Brně a Praze zenová centra, která jsou otevřená laikům a je zde možnost i bydlet. Menší centra se pak vytvořila např. v Lichnově u Nového Jičína, Děčíně, Litomyšli, Českých Budějovicích, Zlíně a Olomouci.

Praxi, mimo zazenu, tvoří v této škole i zpěvy, praxe 108 poklon a ústraní. Zpívány jsou „fonetické přepisy súter tak, jak jsou zpívány

⁷⁴ HONZÍK, J. *Jednota v rozmanitosti*, Dharmagaia, Praha 2010, str. 88

⁷⁵ Tamtéž str. 89

v korejských klášterech. Důležitější než obsah textů je ale vnímání zvuku a společná akce.⁷⁶ Toto cvičení trvá okolo tři čtvrtě hodiny a probíhá ráno i večer. Praxe 108 poklon probíhá ráno. Při tomto cvičení se zapojí celé tělo a tak se zabavíme zbytečných myšlenek.

Ústraní se skládá z několika částí, a to ze zazenu, ranních a večerních zpěvů, jedné až dvou praxí 108 poklon, práce a rozhovorů s učitelem. Pro vykonávání praxe je i podstatné přijetí předpisů (jedná se o sadu pěti a více slibů). Mezi tyto sliby patří např. slib o zdržení se zabíjení či lhaní, slib o nebrání věcí nepatřících dané osobě apod. Tyto předpisy by měli pomoci udržet správnou cestu při praxi zenu v životě.⁷⁷

2.5.2. Sótó zen

Do České republiky se toto učení dostává od devadesátých let dvacátého století díky knihám, přednáškám či rozhovorům v médiích mistra Kaisena. Tato vlna zájmu se začal projevovat, ale až po revoluci. V roce 1993 bylo založeno také první centrum (dódžó) a to mnichem Robertem Slapničkou v Mostě. Další centra jsou v Praze či Mjógenži v prostorách Česko-japonské společnosti. V dnešní době se učení Kaisena šíří díky mnichovi Tomaszovi Dąbrowskému z Polska.

„V roce 2004 bylo založeno občanské sdružení Sótó zen Česká republika, jehož cílem je předávat učení mistra Kaisena v České republice.“⁷⁸ Od roku 2005 byla na našem území založena další centra v Brně, Ostravě, Olomouci, Žďáru nad Sázavou, Plzni, Ústí nad Labem.

Kromě pravidelné týdenní praxe v centrech se konají i sešiny (intenzivní zenová praxe několikrát za den). Dalšími akcemi jsou letní a zimní tábor (tzv. ango), mezi nimiž se koná 6 sešinů (3 po zimním a 3 po letním táboře). „Letní tábor trvá měsíc a je rozdělen na dvě části. První část je určena všem žákům, druhá pouze mnichům“.⁷⁹ Místem konání je francouzský klášter Hóšódži. Mimo praxi a akce s ní spojenými se konají i

⁷⁶ HONZÍK, J. *Jednota v rozmanitosti*, Dharmagaia, Praha 2010, str. 91

⁷⁷ Tamtéž str. 92

⁷⁸ Tamtéž str. 95

⁷⁹ Tamtéž str. 97

různé kurzy (např. kaligrafie, ikebany či zenové masáže či hra na japonskou flétnu).

Česká shanga vychází od učení mistra Kaisena. Který byl žákem japonského mistra Taisenema Dešimaruema působícího ve Francii v Paříži. Vysvěcen na mnicha byl v roce 1979 a celým jménem je Sandó Kaisen. Od roku 1990 začal šířit své učení v Polku, Česku a Slovensku. Jednou ročně do těchto zemí zamíří a vede zde přednášky a navštěvuje shangu a setkává se významnými osobnostmi. Dašimaruenuovo zenové učení není totožné s tím japonským, je přizpůsobeno evropským podmínkám.⁸⁰

Další významnou osobností pro Českou republiku je polský mistr Tomasz Dąbrowski působící v Praze a Plzni. V roce 1996 se stal žákem Kaisena. Ve Varšavě a Poznani založil zenová centra a je spoluzakladatelem polského kláštera, kde poté žil tři roky. Od roku 2004 jezdil pravidelně do České republiky a vedl zde již zmíněná centra v Plzni a Praze kde se o dva roky usídlil natrvalo. Dalšími mistry působícími v centrech v naší republice jsou Robert Mirowski, Robert Klimo a Irena Pavlíková, která působí v Olomouci a Ostravě.⁸¹

Praxe se skládá nejen ze zazenu, ale i ze studia klasických textů. Důležitými jsou Satipatthána sůtra, Diamantová sůtra, Lotosová sůtra, Lankávátarasůtra, Sůtra srdce. Čerpají „dále také ze sůter a textů čínských a japonských patriarchů, zejména Šindžinmei, Hókjózanmai, Šódóka, Sandókai a Šóbógenzó.“⁸² Ovšem nezanedbatelné je i studium mistra Kaisena.

⁸⁰ HONZÍK, J. *Jednotav rozmanitosti*, Dharmagaia, Praha 2010, str. 94- 95

⁸¹ Tamtéž str. 95

⁸² Tamtéž str. 96

PRAKTICKÁ ČÁST

3. CÍLE VÝZKUMU

Hlavním cílem výzkumu se stala analýza toho, jak praktikanti sóto zenu reflektují změny spojené s praxí ve svém životě. Proto se ve výzkumné části soustředí na určité oblasti, a to:

- oblast rodiny a přátel,
- oblast pracovní,
- oblast zájmovou či oblast zálib

V okolí můžeme vnímat tendence odmítnutí či předsudků, s nimiž se může setkat každý člověkem, hlásící se k nějakému směru, ať se jedná o křesťanství nebo právě o zen. Proto je praktická část zaměřena i na to, jak samotní respondenti tuto situaci ve svém okolí reflektují. Dalším cílem se je cesta, jak se k praktikování zenu dostali.

4. METODOLOGIE A REALIZACE VÝZKUMU

4.1. Metoda výzkumu

Po zformulování výzkumných cílů jsem se rozhodla, že ve své práci budu používat metodu kvalitativního výzkumu. Dle mého názoru je právě tato forma pro zpracování nejvhodnější a dále uvedu důvody tohoto mého mínění.

Kvalitativní výzkum poskytuje větší volnost v tom smyslu, že v průběhu samotného výzkumu si výzkumník podle situace může upravit či doplnit otázky. Tato činnost může probíhat v kterékoliv části výzkumu, ať již na samotném začátku, při sběru dat či jejich analýze. Také se nejedná pouze proměnlivost v oblasti formulace otázek, ale také v oblasti hypotéz. Ty se však nemusí jen proměňovat, ale mohou vzniknout zcela nové.⁸³ Kvalitativní výzkum poskytuje výzkumníkovi možnost lépe proniknout do daného problému a lépe ho postihnout v jeho celistvosti. To se děje díky nástrojům, které tato forma výzkumu nabízí a také proto, že se zaměřuje na

⁸³HENDL, J. *Kvalitativní výzkum: základní metody a aplikace*. Portál, Praha 2005, str. 50

menší fenomény ve společnosti. Kvalitativní přístup rovněž preferuje spíše induktivní postup usuzování. V přístupu se jedná více o dedukci či „logicko-deduktivní usuzování“.⁸⁴

4.1.1. Design kvalitativního výzkumu

Design výzkumu se v mém pojetí dá připodobnit k plánu výzkumu či k jeho uspořádání do určitého rámce. Nelze proto tuto část výzkumu ztotožnit s metodami sběru dat či jejich analyzováním. Zaprvé si jako výzkumník určím, jaké jevy pro můj výzkum budou prioritní (viz cíle výzkumu). Poté se zaměřím na to, jak ke zkoumání daných jevů přistoupím po stránce metodologie. Nejdříve se ale chci zmínit o problematice designů.⁸⁵

Existuje celá řada definovaných designů, které se v rámci kvalitativního výzkumu dají zvolit. Všechny z nich mají předem dané metodologie či postupy výzkumu. Bohužel se při mém výzkumu vyskytly neočekávané komplikace, které mě přinutily od těchto jasně daných postupů upustit. Proto jsem si vytvořila svůj design, který je kombinací několika z nich a bude odpovídat specifikům mého výzkumu. Tato možnost utvoření si vlastního designu není ničím neobvyklým. Jak uvádí Roman Švaříček a Klára Šedřová, tento postup je nazýván pragmatickým. Výzkumníci se pro své šetření mohou inspirovat z jednotlivých definovaných výzkumů a vytvoří si svůj vlastní odpovídající jejich potřebám.⁸⁶

Důvodem pro kombinaci designů pro mě bylo zjištění, že zkoumaná skupina je velmi malá. Při mé návštěvě zenové meditace se zde nacházeli pouze dva účastníci a jedna vedoucí. Mé očekávání bylo, že skupinu navštěvuje minimálně pět účastníků. Dalším důvodem pro pozměnění původního plánu byl i fakt, že ne všichni účastníci byli ochotni se mnou provádět přímý rozhovor, ale přistoupili na vyplnění kvalitativního

⁸⁴ ŠVAŘÍČEK, R; ŠEĎOVÁ, K. *Kvalitativní výzkum v pedagogických vědách: pravidla hry*. Portál, Praha 2007, str. 13-14

⁸⁵ Tamtéž str. 83

⁸⁶ Tamtéž str. 83

dotazníku. Tyto neočekávané situace narušily mou koncepci fenomenologického designu.

4.1.2. Případová studie s prvky fenomenologického zkoumání

Již podle názvu jde usoudit, že jsem nepoužila pouze jeden výzkumný design. Spojila jsem případovou studii a fenomenologické zkoumání. Nyní uvedu důvody pro volbu této strategie. Jak uvádí Hendl, případová studie se zaměřuje na menší počet respondentů. Také předkládá jistý seznam rozdělení podle sledovaného případu, jehož částí je i studium komunity. To spočívá v tom, že se zaměříme na jistou skupinu, komunitu v rámci vyššího celku. Tento přístup se nazývá sociogram.⁸⁷ V mém výzkumu toto odpovídá skupině praktikující sótó zen v rámci města Olomouc. Tato strategie mi rovněž poskytla více možností při výběru metod, kterými postupuji při sběru dat. Zvolila rovněž kvůli tomu, že mimo metody polostrukturovaného rozhovoru při sběru dat jsem použila i dotazník s otevřenými otázkami.

Fenomenologický design jsem zvolila kvůli tomu, že jsem se snažila postihnout ve výzkumu zkušenost respondentů se zkoumaným jevem. Tento přístup umožňuje využít při analýze metodu otevřeného kódování, o které se ještě budu zmiňovat.

4.2. Výběr výzkumného vzorku

V mém výzkumu, jak vyplývá již z názvu této práce, jsem se zaměřila na zenovou skupinu působící v Olomouci. Jak jsem uvedla v teoretické části své práce, nachází se zde dvě skupiny: škola Kwan um a škola Sótó. Svůj výzkum jsem ale zaměřila na skupinu praktikující Sótó zen. Je to z toho důvodu, že se jedná o jednu ze dvou základních verzí zenu. Tato škola má i vlastní internetové stránky kde jsem získala také kontakt na vedoucí skupiny v Olomouci. Výzkumný vzorek jsem si ještě před prvním kontaktem jasně neurčila, neboť jsem si představu o něm chtěla získat až po návštěvě jejich pravidelných meditací. Jednu podmínku, kterou můj výzkumný vzorek musel splňovat, bylo to, že respondenti museli zenovou praxi provádět

⁸⁷ HENDL, J. *Kvalitativní výzkum: základní metody a aplikace*. Portál, Praha 2005, str. 60

dlouhodobě. To znamená, že jsem se nezajímala o začátečníky či příležitostné praktikanty.

4.2.1. První kontakt

První kontakt proběhl s přes e-mailovou adresu, kterou jsem našla na internetových stránkách skupiny praktikující sótó zen v České republice. Zde jsem se také dočetla, že vedoucí této skupiny je slečna PI. V e-mailu, který jsem jí zaslala, jsem ji poprosila o to, zda se stane mojí respondentkou. Jelikož je vedoucí zenových meditací, také jsem ji požádala o to, zda bych mohla přijít na jednu z jejich meditací a představit svou činnost dalším účastníkům. Odpověď byla kladná.

Po skončení meditace jsme si s vedoucí a dalšími dvěma účastníky dali čaj. Jedna z přítomných byla cizinka a začátečník. Ptala se na různé informace ohledně praxe a kurzů meditace. Po chvíli tato slečna odešla a zůstala jsem tam jenom já, vedoucí meditace a jeden účastník. Své otázky jsem směřoval hlavně na vedoucí skupiny. Po chvíli odešel i poslední účastník. Ten mi nechal svou vizitku, na níž byla jeho e-mailová adresa pro další domluvu. Poté jsem se slečnou PI provedla rozhovor. Po něm jsem ji požádala o kontakt na dalšího respondenta, který navštěvuje pravidelně tyto kurzy.

4.3. Charakteristika výzkumného vzorku

V této části se zaměřím na krátký popis jednotlivých respondentů a metodu jak jsem se s nimi zkontaktovala. Provedla jsem celkem dva rozhovory, které jsou se souhlasem zaznamenány v podobě audio nahrávky. Třetí respondent souhlasil s vyplněním dotazníku. Ještě jsem kontaktovala jednoho respondenta, ale ten se odmítl na tomto výzkumu podílet. Všichni z kontaktovaných respondentů navštěvují společné kurzy sótó zenové meditace. První dva respondenty jsem oslovila přímo na kurzu, který jsem navštívila.

Kontakt na další dva respondenty jsem získala metodou tzv. „sněhové koule“, od respondenta kontaktovaného v „nulté fázi“. Tohoto respondenta lze zařadit do první fáze. Pro výběr respondentů do této fáze jsem vycházela

opět z požadavku pravidelnosti praxe (jak jsem již uvedla v předešlé podkapitole). Respondent z této fáze mi následně doporučil dalšího, který vytvořil druhou fázi. Respondent z druhé fáze, jak jsem uvedla, účast na výzkumu odmítl. Proto jsem se k dalším respondentům již nedostala. Dalším důvodem nízkého počtu respondentů je i fakt, že dva z respondentů jasně uvedli, že kurzy pravidelně ani víc účastníků nenavštěvuje. Nyní uvedu základní popis respondentů:

1. Slečna PI (střední věk)⁸⁸

Respondentka patří do nulté fáze sběru dat. Jedná se o zakladatelku a vedoucí skupiny. Je vysvěcena na mnišku. Má přítele a je bezdětná. Pochází z Ostravska a je jedináček. Rozhovor jsem zaznamenávala na diktafon.

2. Pan RP (střední věk)

Respondent rovněž patří do nulté fáze sběru dat. Je ženatý a má dvě děti. Žije na Olomoucku. Kurzy navštěvuje pravidelně a účastní se i celodenních praxí. Respondent vyplnil dotazník.

3. Pan KM (střední věk)

Respondent patří do první fáze sběru dat. Také navštěvuje pravidelně kurzy zenové meditace. Pracuje jako pedagog. Je ženatý a má dvě děti. Žije střídavě na Jesenicku v Olomouci.

4.4. Metoda sběru dat

Jako metodu pro sběr dat jsem si zvolila nejdříve částečně strukturovaný rozhovor zvaný také jako polostrukturované interview. Tento způsob sběru dat má dle Miovského jasně dané jádro, kterým myslí okruh témat nebo otázek, které je důležité při rozhovoru probrat. To nám umožňuje získat jistotu, že se na každé z témat dostane. Na základě zvolených okruhů se pak při rozhovorech formulují otázky a dále se výzkumník doptává v návaznosti na odpovědi respondentů. Témata nemají striktní řád a mohou se dle

⁸⁸ Z důvodů zachování anonymity respondentů uvádím místo jmen pouze iniciály

potřeby lehce upravit či se mohou lišit v drobných nuancích.⁸⁹ Okruhy mého zájmu byli tyto:

- Reakce rodiny
- Reakce přátel
- Vliv zenu na práci
- Vliv zenu na zájmy a záliby
- Přínos zenu pro respondenty

Dva z respondentů souhlasili s rozhovory a jejich zaznamenáním na diktafon. Touto metodou jsem získala přibližně 55 minut audio záznamu, tudíž jeden rozhovor má rozsahově přibližně 22 minut. Třetí z respondentů byl ochotný se výzkumu zúčastnit, ale odmítl se mnou provést rozhovor. Proto jsem mu navrhla, zda by byl ochoten vyplnit dotazník. S tím respondent souhlasil, a proto jsem vytvořila kvalitativní dotazník odpovídající oblastem, na které jsem se orientovala při vedení rozhovorů. Dotazník obsahoval pouze otevřené otázky, které mu umožnily se k daným otázkám lépe vyjádřit.⁹⁰ Na zodpovězení dotazníku jsem po časové stránce na respondenta také netlačila. Odpovědi mi posla do týdne od doby, kdy jsem mu jej zaslala.

4.5. Metoda analýzy dat

Můj výzkum je postaven na zaznamenaných rozhovorech a dotazníku, který jsem si vytvořila. Rozhovory jsem metodou doslovné transkripce převedla do podoby psaného textu. Na takto připravená data jsem využila metodu otevřeného kódování, která se dá zahrnout jak do designu případové studie, tak i do fenomenologického zkoumání. Dále jsem postupovala k vytvoření explanace. Jak tvrdí Hendl, jedná se o vysvětlení daného jevu skrze kauzální vztahy. Analýza se provádí principem analytické indukce prostřednictvím interaktivního procesu, což znamená, že se navržené vysvětlení jevu porovnává s daty tak, aby jim toto odpovídalo. Po důsledné

⁸⁹ MIOVSKÝ, M. *Kvalitativní přístup a metody v psychologickém výzkumu*. Grada, Praha 2006, str. 160

⁹⁰ HENDL, J. *Kvalitativní výzkum: základní metody a aplikace*. Portál, Praha 2005, str. 186

analýze a komparaci textů jsem vytvořila kategorie.⁹¹ Tato analýza byla základem pro následující fázi výzkumu.

4.6. Etické otázky

Nedílnou součástí nejen kvalitativního výzkumu jsou etické otázky. Proto jsem jim i já ve své práci věnovala nemalou pozornost.

Účastníci výzkumu se rozhovoru či vyplnění dotazníku účastnili dobrovolně a měli možnost rozhovor kdykoliv ukončit či zaslaný dotazník nevyplnit. Všichni byli ujisti o anonymitě svých výpovědí. Proto jsem ve všech textech uváděla pouze iniciály respondentů. Také jsem je ujistila o důvěrnosti sdělených informací. Audio nahrávky rozhovorů jsou výlučně v mém držení, rovněž i přepisy rozhovorů a vyplněný dotazník.

5. VÝSLEDKY VÝZKUMU

Členění této kapitoly odpovídá kategoriím, které jsem si vytvořila v rámci kategorizace. Protože můj výzkumný vzorek zahrnoval pouze tři respondenty, snažila jsem se zde popsat dané kategorie z pohledu všech tří účastníků výzkumu. Opírám se zde o výpovědi respondentů a jejich vlastní zkušenost. To je také důvodem, proč často cituji ze samotných rozhovorů a dotazníku. Tyto citace jsem odlišila stylem písma (jsou označena kurzívou) a také kvůli anonymitě uvádím pouze titul a iniciály (pán/slečna XY).

Tvrzení, která jsou dále uvedená, nejsou statisticky platná. Slouží k tomu, aby si čtenář vytvořil představu toho, jak vypadá daná zenová skupina v Olomouci a nikoliv na celém našem území.

5.1. Vztah k duchovnu

Zkušenost s vnímáním duchovna popsali všichni respondenti. Většinou se jim tato zkušenost vyjevila v pubertálním až adolescentním věku. Jeden z respondentů se k této zkušenosti propracoval sám, ze svého podvědomé potřeby (*„[...]vždycky jsem k tomu tak zvanému duchovnu tíhla. V podstatě nechci říct, že už od malička, ale určitě už na gymnáziu jsem se začínala*

⁹¹ HENDL, J. *Kvalitativní výzkum: základní metody a aplikace*. Portál, Praha 2005, str. 129

zajímat“ slečna PI). Další respondent se k této zkušenosti dostal díky svému příteli, který byl vychováván v křesťanské rodině (V pubertě tam to začalo úplně spontánně někdy asi ve věku asi třinácti let, tak sem potkal kamaráda, který byl křesťan [...] a o těchto věcech jsme se začali hovořit spolu.“ pan KM) Poslední z účastníků výzkumu se o tuto část začal zajímat až po revoluci v roce 1989. Bylo to z toho důvodu, že jeho otec byl členem komunistické strany („Otec byl komunista a má výchova jak v rodině, tak ve škole byla spíše racionální [...] Až po „sametové“ revoluci v roce 1989 se ke mně dostávaly informace o různých cizích náboženstvích a duchovních naukách“ pan RP)

Všichni respondenti však pocházejí z rodin, jež se k žádné víře nehlásí ani neprojektují a sami své rodiče označují za ateisty.

5.2. Seznámení se zenem

Jak jsem uvedla výše, seznámení se zenem neproběhlo u respondentů skrze rodiče či prarodiče. U dvou z nich tento zájem byl zprostředkován skrze druhou osobu. U první respondentky se tento zájem projevil díky příbuzné, která již praktikovala („*Moje teta vlastně praktikovala s mistrem velmi dlouhou dobu a vlastně díky ní jsem se setkala s mistrem, seznámila jsem se s ním a začala jsme v podstatě praktikovat“* slečna PI). Druhý respondent se k praxi dostal skrze svou práci („*[...] nastoupil sem tady jako doktorand [...] a musel sem si načíst a hodně informací o těchto východních naukách abych to mohl učit [...]*“ pan KM) Ovšem nebyla to jen práce, ale jak uvedl tak i vnitřní zážitek který ho ovlivnil.

„Kdy jsme seděli, seděli shodou okolností s jedním dobrým kamarádem v hospodě...mě jakoby strašně upoutala jedna jeho poznámka, která říkám že to asi bude znít banálně, že on vlastně řekl, že každý podnět, který na nás působí, každá zkušenost se kterou se setkáme, tak že ji přeložíme sami pro sebe, že nikdy ten podnět který na nás působí nevnímáme v nějaké jeho objektivitě. A to byl takový otazník pro mě, jestli je to skutečně tak do jaké míry já se vlastně setkávám s nějakou v uvozovkách jako objektivní realitou.“ (pan KM)

Poslední z respondentů se o zen začal zajímat skrze svůj zájem o východní umění, které se o zenu zmiňovali („*První zmínky o zen-buddhismu*

jsem vyčetl v literatuře, přesněji ve východní poezii a v textech o japonských zahradách.“ pan RP). Můžu tedy konstatovat, že všichni respondenti se se zenem seznámili skrze nějaký prostřední článek ať je to přítel nadřízený nebo díky zájmu o jinou činnost.

5.3.Praxe ve škole Sótó

Toto je společné všem účastníkům výzkumu, ovšem každý z nich měl cestu do této skupiny odlišnou. První respondent, jak je již výše zmíněno, se dostal k tomuto směru skrze příbuznou. Jak respondentka uvedla, navštěvovala její teta kurzy mistra Kaisena, který je zakladatelem tohoto směru v České republice. Důvodem, proč však zůstala při tomto zenovém směru je i to, že zazen prováděla již v rámci svého zájmu o bojová umění a také díky samotné osobnosti mistra.

„No protože zazen mi byl blízký jako praxe i tím, že jsem dělala bojová umění a ta filosofie je řekněme podobná... My jsme zazen seděli jako bylo to tehdy pro nás způsob soustředění se před tréninkem...

A proč zrovna sótó asi jednoduše proto, že mě opravdu mistr při setkání oslovil, že sice jsem viděla jiné mistry, ale bylo tam něco, co zarezonovalo a když jsem pochopila, že prostě za tím člověkem chci jít, že on je ten příklad, ten který mi dokáže řekněme ukázat, nastavit to zrcadlo.“ (slečna PI)

Druhý respondent se do skupiny praktikující Sótó zen dostal skrze kamarádku. Zájem v něm vyvolala přednáška, kterou s touto kamarádkou navštívili (*„...kamarádka mě na to upozornila, jestli bych tam s ní nešel, tak to bylo. Ona uviděla ten plakát a to bylo jakoby úvodní setkání, který slečna PI pořádala v rámci dnů nějaké Čínské nebo Japonské kultury asi Japonské tady v Olomouci... Tam sem přišel a její přednáška byla prima“* pan KM) Nejenom tato skutečnost byla pro respondenta podstatná. Další důvodem je i časová dostupnost (*„ještě to sedělo s tím, že ta praxe je v úterý, jo. Každé vlastně sudé úterý ta praxe probíhá a já tu zrovna bývám v Olomouci, jo ve středu odjízdim pryč.“* pan KM)

Posledního z respondentů také zaujala přednáška. Ovšem její návštěvu připisuje respondent náhodě (*„Zřejmě řízením osudu mě jednou cestou do zaměstnání zaujal plakát zvoucí na přednášku Sandó Kaisena, Mistra školy*

Sótó zenu...Na přednášce jsem si také poprvé zkusil meditaci v lotosovém sedu a dozvěděl jsem se o možnosti pravidelných setkání v olomouckém dódzó“ (pan RP) Rozhodující však pro samotného respondenta se staly knihy, které si zakoupil, jejichž autorem byl mistr Kaisen.

Pro každého z respondentů se stal důležitým faktorem k praxi Sótó zenu jiný důvod. Jistá propojenost by se dala však najít v tom, že na ně zapůsobilo charisma nebo názory některého z představitelů této školy.

5.4.Rodina

V oblasti rodinného života se výpovědi lehce liší. Dva z respondentů, kteří už mají svoji vlastní rodinu (manželku a děti) se ve výpovědi shodli. Jejich rodina je nijak neodsoudila či nijak nesankcionovala za to, že praktikují. Spíše se zde jednalo o okamžitou akceptaci či nezpozorování, že respondent praktikuje.

„Takže já klidně to řeknu tak, že si myslím, že třeba moje žena, žena si jakoby nevšimla ničeho zásadního, jo [...] Spíš bych řekl, že jako nedošlo k nějakému povšimnutí si, že se něco jako vůbec děje“ (pan KM)

„Všechny členy rodiny, ženu i mé dva syny, jsem seznámil se svým rozhodnutím praktikovat zazen, tichou, bezpředmětnou meditaci v sedě, jak doma, tak i na pravidelných setkáních. Nikdo nic nenamítal [...]“ (pan RP)

Poslední respondentka má však odlišnou zkušenost. Jelikož je bezdětná a její přítel rovněž praktikuje, vyskytl se problém s jejími rodiči respektive s matkou. Respondentka se však setkala s neporozuměním nejenom kvůli praxi, ale i kvůli tomu, že se rozhodla stát mniškou, což bylo hlavním důvodem sporu (*„to bylo hodně těžké s mojí maminkou hlavně, tatínek to dokáže tak jako víc řekněme v mém případě tedy přijmout, ale já jsem jedináček a pro matku bylo velmi těžké přijmout, že její dcera se stala mniškou. Její slova byli, že ona žádnou mnišku neporodila a v momentě kdy jsem si oholila hlavu tak mě nechtěla vidět“* slečna PI). Po čase však přišla jistá míra akceptace ze stran matky, i když respondentka reflektuje jistě narážky matky, které jsou jakýmsi vyjádřením skepse. (*„A tehdy si má maminka uvědomila, že opravdu mě miluje taková, jaká jsem, a že*

nepotřebuje, abych měla pŕulmetrové vlasy, i když mi to stále připomíná, že mám moc krátké vlasy. Ale je šťastná, když jsem šťastná já“ slečna PI)

Zde vidím dva velké rozdíly. První z nich je, zda se jedná o laickou praxi či se daný člověk chce stát mnichem. V druhém případě je rozčarování rodiny poněkud větší než v případě prvním. A druhý rozdíl je v tom, pokud se jedná o rodiče nebo partnery a děti respondentů. Zde respondenti uváděli vesměs neutrální postoje, co se týče druhé skupiny.

5.5.Přátelé

Tady se opět dva respondenti ve své zkušenosti shodují a jeden se s nimi rozchází. Tato shoda spočívá ve faktu, že jejich přátelé jistý zájem o to, co dělají, mají. Kladou respondentům různé otázky spojené jak s praxí tak i filozofií zenu. Případně sami navštíví spolu s respondentem meditaci. (*„Mí přátelé se nezměnili, jo. Spíš třeba některý mí přátele to zajímalo jako, že ryze po té praktické stránce. „Divej mě meditace zajímá a ty teďka o tom víš něco, tak jak to teda mám dělat,“ jo. pan KM*). Také však oba respondenti nezaznamenali to, že by se jim někteří z přátel kvůli praktikování zenu vyhýbali či stranili. Spíše se jedná o to, že jejich přátelství ochladlo kvůli vzdálenosti nebo nedostatku času (*„Takže hodně mých přátel se rozprchlo třeba nejenom do jiných měst, ale i třeba do zahraničí. A udržuji s nimi pořád v podstatě kontakty. Nejsou to samozřejmě tak blízké kontakty jako když je ten člověk v tom městě, ale když jsou náhodou v Ostravě tak se vždycky sejdeme a dáme si pivo a povykládáme co nového, kolik dětí se narodilo, kdo se oženil a takové ty záležitosti normální.“ slečna PI*).

Poslední respondent se však s kladnou odezvou na svou praxi nasetkal. Jeho přátelé vnímají skupinu jako sektu či nějakou výstřednost. Proto se respondent s tím, že praktikuje, svým přátelům nezmiňuje.

„Své přátele jsem se svou zenovou praxí neseznámil. Pokud jsem na toto téma přivedl řeč, setkal jsem se s nepochopením. Buď považují skupinu lidí, kteří praktikují zen v našich podmínkách za výstřední „exoty“ a nebo za esoterickou sektu.“ (pan RP)

5.6.Práce

V pracovním prostředí prvního z respondentů se zen odráží zejména v tom, co při meditacích prožívají. Jedná se o zklidnění nebo o větší míru odolnosti vůči rušivým podmínkám, což vnímá respondent jako klad. (*„Ve své práci se snažím uplatňovat některé moudrosti ze zenu. Mít nadhled nad přicházejícími problémy, nepodléhat výkyvům emocí, zklidnit mysl při řešení potíží i překonávání překážek...“* pan RP) Druhý z nich spatřuje toto ovlivnění v rámci své práce v kontextu využívání meditace jako součást výuky. Jelikož je pedagog, vytvořil pro studenty kurz, jež se věnuje meditaci. Ovšem jedná se spíše o výuku techniky pro meditaci než o uvedení do duchovní či náboženské podstaty meditace. (*„Tak sme otevřeli pro studenty předmět, jo, který se jmenuje základy meditace, kde bez nějaké jakoby náboženské nebo v uvozovkách náboženské doktríny tam to probíhá čistě. Takže ty lidé, kteří se na ten předmět prostě přihlásí tak se dozví o tom, jak vypadá správná meditační pozice, na co se mají soustředit, jaké chyby.“* pan KM). S praxí a studiem však vnímá ovlivnění i v rámci svého výzkumu. I když si toho nebyl vědom, využíval zde jistý druh meditace, který však už nepatří do zenu. Ve svém pracovním oboru cítí jakési spojení mezi meditací a praxí v jeho oboru. (*„[...] protože se zajímáme s kolegou třeba ještě o výzkum terapie tmou, jo. A to je de facto praxe tibetského buddhismu aniž jsem to tehdy ještě věděl... Takže ten profesní zájem je nasměrován k tomuhle, jo. Taková jakože tam vidím paralely, propojenost“* pan KM). U poslední respondentky praxe nenarušuje její vztahy v pracovní oblasti (*„Oni vědí, že jsem jiná, vědí, co dělám. Vědí, že dělám zen, ale že by se to nějak negativním způsobem odráželo na našich pracovních vztazích, to nemám pocit.“* slečna PI), ale na rozdíl od předchozích respondentů si podobné změny nevšimla. Změnu reflektuje spíše v oblasti časové a finanční (*„Víte ono se s tím, že přijde praxe tak se nic nemění, kromě toho, že máte míň peněz a míň času.“* slečna PI) Jelikož se jedná o mnišku, přišlo v rozhovoru i k otázce almužen či žebrání. Tuto zkušenost však rovněž nemá. Důvodem pro to uvedla, že se v našich podmínkách jedná o nepochopení ze strany jak obyvatel, tak státních

orgánů. (*„Nechodím žebrat. Taku hacu, praxe žebrání, je součástí naší praxe. Já osobně taku hacu nepraktikuji. Je taku hacu těžké praktikovat v České republice, protože honění s policajtama není to jednoduché a protože lidé nerozumějí tomu co se děje.“* slečna PI)

Na poli práce se respondenti zaměřují ve svých výpovědích na různé dimenze. Ať se jedná o ovlivnění vnímání problémů až po ovlivnění v oblasti pracovního zájmu.

5.7.Zájmy a záliby

Respondentka PI nevnímá nějaké změny ve svých zálibách v tom smyslu, že by začala dělat nějaké nové činnosti. Naopak uvádí, že s praxí se začala věnovat činnostem, které již nějakou dobu nedělala. (*„Naopak znovu jsem se ke kytarě vrátila, respektive neřekla bych to návrat, ale občas ji vezmu do ruky. Předtím jsem se věnovala opernímu zpěvu, pak jsem s tím přestala teďkom jsem se k tomu díky zenu zase vrátila.“* slečna PI). Celkově však změnu v oblasti zájmu a zálib nevnímá. Zájmům a zálibám, které dělala před praktikováním, se věnuje stále.

Druhý respondent pan KM se o různé činnosti spojené se zenem (bojová umění, čajové obřady či kaligrafie) nezajímá. (*„Takže ne odpověď na tu otázku ne. Nějaké bojové umění nebo kaligrafie nebo lukostřelba, jo. Já vím, že to je se zenem nebo čajové obřady ne, jo to ne.“* pan KM). Jak sám tvrdí, je pro něj přínosnější zen z jiného hlediska ve smyslu osvojení si schopnosti být v přítomném okamžiku, které si osvojil v meditaci. (*„To co je tam fakt pro mě osobně nosné do životní praxe už sem to tady zdůrazňoval je ten dar. Ta schopnost jako být v přítomnosti, jo. To je obrovskej dar, který meditace může dát každému člověku...“* pan KM).

Poslední respondent byl zenem v této oblasti nejvíce ovlivněn. Díky praxi začal vytvářet ikebany⁹² a ovlivněn byl i jeho zájem o fotografování. (*„Našel jsem si novou zálibu v aranžování květinových kompozic – ikeban, které mi svou krásou pomáhají pochopit pomíjivost života.“*

⁹² Jedná se o japonské umění aranžování květin vyznačující se dosažením harmonie tvaru, barvy a samotné konstrukce.

Jelikož se také zabývám fotografováním, odrazily se typické prvky obsažené v zenu nově v mé umělecké tvorbě.“ (pan RP).

Zde se rozdíly mezi jednotlivými respondenty ukazují zřejmě nejvíce. Dá se tudíž říct, že se zen v této oblasti zkušenosti odráží různou intenzitou. A také se dá konstatovat, že je tato různost způsobena odlišným osobním vkusem či mírou zaujetí zenem.

5.8. Shrnutí

Všichni respondenti, i když pochází z ateistických rodin, našli svou cestu k zenu. Ať již tato cesta vedla přes zájem o křesťanství, širší rodinu nebo řízení osudu. Některé zkušenosti mají společné všichni, u některých se zase rozcházejí každý na jinou stranu.

Dva z respondentů vnímali skepsi ze strany jejich okolí, ať už se jedná o rodinu či přátele. Na druhou stranu však ze strany hlavně přátel cítili jakýsi zájem nebo zaujetí o praxi. Vyplývá z toho také to, že se jejich přátelé na základě společných rozhovorů k praxi nejenom té zenové dostali nebo alespoň ji vyzkoušeli. Jeden z respondentů se však setkal s opačnou zkušeností. Přátelé jeho praxi neuznávají nebo zesměšňují, ale rodina ji přijala kladně. Společně jim ovšem zen přinesl klady a hlavně jistou změnu ve vnímání přítomnosti. Tato změna je však velmi těžce vysvětlitelná a dalo by se říct lidově, „že kdo nezažil, nedokáže plně pochopit.“

ZÁVĚR

Tato práce se nesnaží o vytvoření určité teorie. Cílem se popsat zkušenost jednotlivých členů společenství v daném místě. Tímto společenství se stala Sótó zenová skupina a daným místem město Olomouc. Výpovědi účastníků výzkumu se v některých oblastech lišily a v některých shodovaly. Proto jsem se nesnažila o jednoznačné vymezení zkušenosti všech respondentů. Důležitým cílem se stalo zachycení zkušenosti samotné a její reflexe těmito lidmi.

Prostřednictvím teoretické části se čitatel seznámil s vývojem a praktickou stránkou tohoto velmi zajímavého buddhistického směru. Centrem mého zájmu bylo především předložit popis proměny zenu, jemuž se věnuje tato specifická skupina. To vytváří podklad pro pochopení kulturního kontextu, ze kterého tento duchovní směr vyšel.

Mnoho toho bylo již o zenovém buddhismu či sótó zenu napsáno. Ovšem z pohledu kulturní antropologie se nyní otevírá výzkumu zcela nové pole působnosti, které toto téma poskytuje. A to, jak se zenový buddhismus odráží v životě osoby, jež původně nepochází z Asijského subkontinentu. Já jsem svou pozornost zaměřila na danou komunitu v Olomouci. Existují v naší zemi však i další centra, jejíž členové mají zajisté odlišnou zkušenost. Střet naší středoevropské kultury a kultury východní umožňuje popsat úplně jinou povahu zkušenosti, než tu kterou mají praktikující v zemi vzniku daného duchovního směru.

Ve výzkumu je nastíněn pouze jeden z mnoha možných směrů jak k danému jevu přistupovat. Dalším tématem by se pro výzkum mohla stát komunita zenových mnichů v České republice spolu s jejich mistrem. Oblast výzkumu je v tomto směru velmi bohatá a poskytuje zajisté zajímavá témata, která čekají, až budou prozkoumána.

SEZNAM PRAMENŮ A POUŽITÉ LITERATURY

Prameny

- Rozhovor se slečnou I, uskutečněný v únoru 2014 v Olomouci. Vedla Karolína Trnená. Záznam a přepis rozhovoru dostupný u autorky práce
- Rozhovor s panem M, uskutečněný v únoru 2014 v Olomouci. Vedla Karolína Trnená. Záznam a přepis rozhovoru dostupný u autorky práce.
- Dotazník pana P, vyplněný v březnu 2014. Dotazník vytvořila Karolína Trnená. Originál i vyplněný dotazník dostupný u autorky práce.

Bibliografie

- HEMENWAY, P. *Moudrost východu*. 1. vydání. Praha: Slovart, 2007. 152 s. ISBN 978-80-7209-949-8
- HENDL, J. *Kvalitativní výzkum: základní metody a aplikace*. 1. vydání. Praha: Portál, 2005. 408 s. ISBN 80-7367-040-2
- HLAVINKA, P. *Dějiny filosofie jasně a stručně*. Praha: Triton, 2008. 265 s. ISBN 978-80-7387-015-
- HONZÍK, J. *Jednota v rozmanitosti*. 1. vydání. Praha: Dharmagaia, 2010. 263 s. ISBN 978-80-7436-006-0
- LESTER, R. C. *Buddhismus: cesta k osvícení*. 3. vydání. Praha: Prostor, 2003. 202 s. ISBN 80-7260-087-7
- LOPEZ, D. S. Jr. *Příběh buddhismu*. 1. vydání. Brno: Barrister & Principal, 2003. 253 s. ISBN 80-86598-54-3
- LUŽNÝ, D. *Stručné dějiny buddhismu na západě*. In CONZE, E. *Stručné dějiny buddhismu*. 1. Vydání. Brno: Jota, 1997. s. 155-173. ISBN 80-7217-002-3
- MILTNER, V. *Vznik a vývoj buddhismu*. 1. vydání. Praha: Vyšehrad, 2001. 376 s. ISBN 80-7021-410-4

- MIOVSKÝ, M. *Kvalitativní přístup a metody v psychologickém výzkumu*. 1. vydání. Praha: Grada, 2006. 332 s. ISBN 80-247-1362-4
- SCOTT, D., DOUBLEWAY, T. *Zen*. 1. vydání. Praha: Ikar, 2002. 200 s. ISBN 80-249-0105-6
- ŠVAŘÍČEK, R; ŠEĎOVÁ, K. *Kvalitativní výzkum v pedagogických vědách: pravidla hry*. 1. vydání. Praha: Portál, 2007. 384 s. ISBN 978-80-7367-313-0
- WATTS, A. W. *Cesta zenu*. 1. Vydání. Olomouc: Votobia, 1995. 221 s. ISBN 80-9000614-8-6