

Česká zemědělská univerzita v Praze

Provozně ekonomická fakulta

katedra psychologie



Bakalářská práce

**Zen Buddhistické školy v České republice a jejich
praktiky**

Philipp Nosák

© 2014 ČZU v Praze

ČESKÁ ZEMĚDĚLSKÁ UNIVERZITA V PRAZE

Katedra psychologie

Provozně ekonomická fakulta

ZADÁNÍ BAKALÁŘSKÉ PRÁCE

Nosák Philipp

Hospodářská a kulturní studia

Název práce

Zen buddhistické školy v České republice a jejich praktiky

Anglický název

Zen Buddhist Schools in Czech Republic and Their Practices

Cíle práce

Hlavním cílem práce je dát odpověď na otázku: Jaká je situace zenových škol (Rinzai, Sótó a Óbaku) v ČR a jaké jsou mezi nimi a jejich praktikováním rozdíly?

Metodika

Práce bude založena primárně na kvalitativních výzkumných metodách; doplňkově bude k záznamu použita metoda filmového dokumentu.

Harmonogram zpracování

červen 2012 - září 2012: získávání kvalitativních dat, příprava dat k filmovému dokumentu

říjen 2012 - listopad 2012: zpracování dat, konzultace, postprodukční práce

prosinec 2012: odevzdání první verze práce

březen 2013: odevzdání finální verze práce

Rozsah textové části

cca 50 stran + filmový dokument

Klíčová slova

Zen buddhismus, Česká republika, Rinzai, Sótó, Óbaku, Soto, Obaku, Zazen, Buddha, škola, společnost

Doporučené zdroje informací

HONZÍK, Jan (ed.): Jednota v rozmanitosti: Buddhismus v České republice. 1. vyd. Praha: DharmaGala, 2010. 264 s. ISBN 978-80-7436-006-0

CHANG, Chung-Yuan: Původní učení čchanového buddhismu: Vybrané svazky z Předávání světla. 1. vyd. Praha: Půdorys, 2008. 384 s. ISBN 978-80-86018-30-0

CHUEJ-KHAJ, Wu-men: Ohrada bez brány / Mumonkan. 1. vyd. Praha: Cad Press, 2000. 350 s. ISBN 80-85349-85-X

JAMES, Mitchell: Čínští předkové zenové školy Sótó. 1. vyd. Praha: Půdorys, 2009. 94 s. ISBN 9788086018348

SAHN, Seung: Zenový kompas. 1. vyd. Praha: DharmaGala, 2006. 426 s. ISBN 80-86685-31-4

Vedoucí práce

Kokaisl Petr, doc. Ing. PhDr., Ph.D.

Termín odevzdání

březen 2014

Elektronicky schváleno dne 30.10.2012

Elektronicky schváleno dne 4.3.2014

PhDr. Pavla Rymešová, Ph.D.

Vedoucí katedry

Ing. Martin Pelikán, Ph.D.

Děkan fakulty

Čestné prohlášení

Prohlašuji, že svou bakalářskou práci „Zen Buddhistické školy v České republice a jejich praktiky“ jsem vypracoval samostatně pod vedením vedoucího bakalářské práce a s použitím odborné literatury a dalších informačních zdrojů, které jsou citovány v práci a uvedeny v seznamu literatury na konci práce. Jako autor uvedené bakalářské práce dále prohlašuji, že jsem v souvislosti s jejím vytvořením neporušil autorská práva třetích osob.

V Praze dne 14.3.2014

Poděkování

Rád bych touto cestou poděkoval doc. Ing. PhDr. Petru Kokaislovi, Ph.D. za schválení vlastního tématu, vedení a odborné rady. Dále chci poděkovat všem respondentům, kteří si na mě udělali čas a byli mi plně k nápomoci.

Zen buddhistické školy v České republice a jejich praktiky

Zen Buddhist schools in Czech Republic and their practicing

Souhrn

Smyslem této práce je představit a porovnat současné školy zenového buddhismu v České republice, a to z hlediska jejich základních myšlenek, příslušnosti k některému ze základních směrů zenového buddhismu a z hlediska praxe. Účelem je každou skupinu charakterizovat, zařadit do spektra zenových škol a porovnat s ostatními. Náplní výzkumu bylo především zjistit, jaké má každá skupina zázemí, jakého zenového mistra nebo směr následuje, jestli toleruje ostatní formy zenu i jiných druhů buddhismu, do jaké míry dodržuje formální přístup, jak zasahuje zen do života jejích žáků a jak přesně probíhá praxe. Práce vychází z terénního kvalitativního výzkumu prováděného v roce 2013 v Praze. Předmětem výzkumu je pět zenových skupin, působících v České republice a jeho součástí byla kromě rozhovorů s představenými jednotlivých škol také osobní účast na zenových meditacích.

Summary

The purpose of this paper is to present and compare the current school of Zen Buddhism in the Czech Republic in terms of their basic ideas, their classification and their practice. The intention behind this is to characterize each group in the spectrum of the different Zen schools and to compare them to one another. The goal of the research was to find out whether each group has facilities, what Zen master or direction each school follows, if other forms of Zen Buddhism (and other forms of Buddhism) are tolerated, how strict is their teaching and practicing, how zen interferes into the lives of its students and how exactly the practice is going. The work is based on qualitative field research done in Prague in 2013. The objects of this research are five Zen groups based in the Czech Republic where the interviews were realized with individual schools as well as my personal participation in Zen meditation.

Klíčová slova: zen, čchan, buddhismus, meditace, náboženství, rinzai, sótó, zazen, kóan, mistr, škola.

Keywords: zen, chan, buddhism, meditation, rinzai, soto, zazen, koan, master, school.

Obsah

1	Úvod a cíl práce	8
2	Metodika	8
3	Literární rešerše	10
4	Teoretická část	19
4.1	Buddhismus obecně	19
4.1.1	Siddhárta Gautama.....	19
4.1.2	Buddhovo učení	20
4.1.3	Rozdělení	23
4.2	Zen.....	24
4.2.1	Historie.....	25
4.2.2	Podstata zenového učení	26
4.2.3	Zenová praxe.....	29
4.2.4	Cesty zenu.....	33
5	Analytická část.....	37
5.1	Zen v České republice	37
5.2	Zenové školy v České republice	38
5.2.1	Zenová skupina Daruma	38
5.2.2	Škola tradičních umění Avaloka: zenové dóžó Senshinji.....	40
5.2.3	Zenová škola Kwan um	43
5.2.4	Sótó zen Česká republika: Sangha mistra Kaisena.....	45
5.2.5	Zendo na Můstku	47
6	Shrnutí a závěr	49
7	Seznam použitých zdrojů.....	50
8	Přílohy.....	52
8.1	Obrázky pasení vola	52
8.2	Polohy v meditaci.....	57
8.3	Sútra srdce	61
8.4	Slovník pojmů	63

1 Úvod a cíl práce

V České republice je buddhismus zastoupen mnoha organizacemi, v jeho nejrůznějších podobách a tradicích. Jak je na tom ale zen, jeden z velké škály těchto směrů, učení, které je založeno výhradně na meditační praxi, vyžívá se v paradoxech a klasickým buddhistickým textům nepřikládá velký význam? Učení, které se těší velké oblibě především v Japonsku, odkud se v 19. století začalo šířit do západního světa? Smyslem praxe zenu je dosáhnout prázdné mysli, spočinout v meditaci a na nic přitom nemyslet, dosáhnout tak něčeho, čemu buddhisté říkají osvícení. Tato na první pohled možná nezajímavá forma buddhismu ve skutečnosti má o čem vyprávět. Zenový buddhismus může - jak se zdá - změnit člověku život od základů, ať už je vnímán jako náboženství, filosofie nebo jen příležitostné cvičení a forma relaxace.

Výzkumná otázka zní: *Jaké jsou rozdíly mezi současnými zenovými školami v České republice?* Cílem této práce je představit a porovnat současné školy zenového buddhismu působící v České republice, a to z hlediska jejich základních myšlenek, příslušnosti k některému ze základních směrů zenového buddhismu a z hlediska praxe. Smyslem je každou skupinu charakterizovat, zařadit do spektra zenových škol a porovnat s ostatními. Záměrem je především zjistit, jaké má každá skupina zázemí, jakého zenového mistra nebo směr následuje, jestli toleruje ostatní formy zenu i jiných druhů buddhismu, do jaké míry dodržuje formální přístup, jak zasahuje zen do života svých žáků a jak přesně probíhá praxe. Pro předmět výzkumu slouží pět zenových skupin působících v České republice.

2 Metodika

Pro teoretickou část práce byla použita analýza písemných dokumentů. Tato část práce zahrnuje informace z většího množství zdrojů a je sestavena tak, aby byla pokud možno co nejobektivnější a aby byl čtenář jejím prostudováním schopen dospět k základnímu seznámení se s tématem. Analýza písemných dokumentů je technikou sekundárního sběru dat, tedy data dostaneme již jednou zpracovaná - z druhé ruky - a to je také její největší nevýhodou (informace mohou být neobjektivní, zastaralé nebo dokonce mylné). Z toho důvodu jsem vždy pracoval s více zdroji a údaje kontroloval, abych dosáhl objektivity. Tato metoda je vhodná právě pro studium historie, srovnávání a ověřování informací. Navíc je neinvazivní, takže nijak neobtěžuje respondenty. Výhodou je, že se dá skrze ni dostat k informacím, na které bychom jinak nenarazili nebo bychom je nebyli schopni

zjistit (např.: z časového či geografického hlediska). Byl jsem tedy schopen vypracovat teoretickou část s velkým historickým i geografickým rozsahem.

Analytická část je založena na kvalitativním terénním výzkumu, byla sestavena převážně na základě polostandardizovaných rozhovorů. Tato technika spočívá v tom, že má tazatel připravený jen hrubý seznam otázek a dává tak dotazovanému určitou volnost. Také je možno dodatečně klást doplňující otázky. Je to přechodná varianta mezi strukturovaným a volným rozhovorem. Výhodou osobního dotazování je to, že je možné během rozhovoru respondenta i pozorovat a to může poskytnout dodatečné informace. Nevýhodou je naopak to, že některým respondentům nemusí tato forma vyhovovat (nemusí odpovídat pravdivě, mají určité zábrany, které by třeba při písemném dotazování neměli) a navíc pro ně může být náročná, ať už z časových nebo jiných důvodů. Je to technika vhodná pro kvalitativní výzkum. Důležitou roli hraje také tazatel, který musí být dobře připraven a pokládat i zaznamenávat otázky tak, aby neovlivnil objektivnost výzkumu. Tuto metodu jsem zvolil proto, že jsem byl schopen držet se v tématu výzkumné otázky, ale navíc jsem se mohl dozvědět množství důležitých informací, které vyplynuly z rozhovoru až poté, co jsem dal respondentovi určitý prostor. V každé zenové skupině byl vždy vybrán někdo z vedoucí pozice té které organizace pro hlavní výzkum, dále byli u rozhovorů často přítomni i další respondenti z řad žáků. Všichni dotazovaní, kteří byli v první řadě seznámeni s účelem a objektem výzkumu, velice ochotně spolupracovali a vyhradili si na mě dostatečné množství času, aby zodpověděli na všechny mé otázky. Případné doplňující otázky byly pak řešeny emailovou korespondencí.

Významnou roli ve výzkumu pro analytickou část sehrála také technika zúčastněného pozorování. V každé ze zenových škol jsem se účastnil zenové meditační praxe. Všude jsem byl vřele přijat, byly mi zapůjčeny pomůcky potřebné k praxi a bylo mi vysvětleno, jak postupovat. Měl jsem tedy možnost si praxi vyzkoušet na vlastní kůži a zároveň pozorovat již zkušené žáky přímo při meditaci.

Dokumentární film ZEN v České Republice: Tři školy, jedna cesta

Součástí této práce je také doprovodný videomateriál ve formě krátkého dokumentárního filmu. Ten byl pořizován během výzkumu při návštěvách tří ze zenových škol (Avaloka, Kwan-Um a Sótó zen ČR), které souhlasily s natáčením a následně sestříhán do konečné podoby. Dokument má za úkol ukázat, jak to ve školách zhruba

vypadá, nastínit průběh praxe a také poskytuje výpovědi některých respondentů, tedy praktikujících zen buddhistů. Dokumentární film je také k dispozici online na následující internetové adrese: <http://www.youtube.com/watch?v=hrGLBjdQO60>.

Seznam zkoumaných skupin a respondentů:

- *Daruma* - <http://zen.daruma.sweb.cz/> - **Radim Kusák**, praktikující laik, jeden ze zakladatelů skupiny (zen.daruma@seznam.cz)
- *Avaloka* - <http://www.avaloka.cz/> - **Josef Mádl**, mnišským jménem Jikan Kodo, vysvěcený mnich, učitel a vedoucí organizace (avaloka@seznam.cz)
- *Kwan Um* - <http://kwanumzen.cz> – **Věra Hrušková**, opatka centra, starší učitelka dharmy (praha@kwanumzen.cz)
- *Sótó zen ČR* - <http://www.sotozen.cz> – **Petr Kozák**, učitel a člen vedení skupiny (praha@sotozen.cz)
- *Zendo na Můstku* - <http://zazen.cz/> - **Jindřich Faktor**, člen vedení skupiny a praktikující (info@zazen.cz)

3 Literární rešerše

Literatury k tématu týkajícího se zenového buddhismu v České republice není mnoho, přesto ale publikace, které se zenu v ČR byť někdy jen letmo věnují, jsou. Zřejmě nejkompexněji se zenovým školám u nás věnuje Jan Honzík ve své knize Jednota v rozmanitosti: Buddhismus v České republice:

Zenová centra v České republice:

- **Daruma**

Skupina Daruma byla založena v roce 2008 českými laickými stoupenci zenového buddhismu. Mezi první členy patřili Michal Vaňha, Radim Kusák a Jiří Borský. Později se k ní připojili Kristýna Císlarová a zenový mnich Edžun Iečka, který se stal duchovním otcem skupiny. (Honzík, 2010, s. 83)

Skupina navazuje na duchovní tradici čínského čchanového buddhismu a japonského zenového buddhismu. Základem její praxe je meditace vsedě (jap. zazen) nebo v chůzi (jap. kinhin). Rovněž se tradičně používá kung-an (jap. kóan). Těchto dvou technik se zde využívá stejnou měrou a vzájemně se doplňují. (Honzík, 2010, s. 83)

Do teoretického rámce studia této skupiny patří tradiční texty čínského a japonského buddhistického kánonu i jeho indického předchůdce. Mnoho mnichů ve starých dobách experimentovalo i s texty a meditačními technikami různých jiných tradic. V tomto směru chce pokračovat i tato skupina, jejíž někteří členové sympatizují i s théravadovou nebo tibetskou tradicí. (Honzík, 2010, s. 83)

Daruma se nevěnuje pouze meditační praxi a studiu textů, ale její aktivity v širší míře zahrnují i prezentaci kultury zemí, v nichž je zenový buddhismus rozšířen. Konkrétně se jedná například o japonštinu, příprava tradičních japonských mnišských pokrmů, tradici japonského čajového obřadu, hra na šakuhači (jap. bambusová flétna), kaligrafie, vztahy mezi buddhismem a tradičním bojovým uměním. Skupina je volně přístupná všem zájemcům o zenový buddhismus. Schůze probíhají v Buddhistickém centru Lotus. (Honzík, 2010, s. 85)

- **Kodo Mugen kai, klášter Senshinji a škola Nagomi**

Škola Nagomi byla založena Jikanem Kodo v roce 1987 a byla transformována z původní školy bojových umění aikidžutsu a kendžutsu. Tato zen-buddhistická výcviková klášterní škola se hlásí k tradici školy Sótó. Zaměřuje se na výuku zenové meditace a také tradičních japonských umění, jako je cesta meče (kendó) nebo kaligrafie. (Honzík, 2010, s. 86)

Posláním Kodo Mugen kai je poznání cest, které vedou lidskou mysl ke svobodě, nezávislosti a zdokonalení, jejím hlavním cílem je osobní rozvoj bez hranic a dogmat prostřednictvím zenu. Jsou podporovány veškeré individuální studijní aktivity a nic není vnucováno. Nicméně porušování zákonů, etických a mravních principů společnosti, užívání drog či sklony k extrémistickým hnutím a názorům, jako je komunismus, nacismus, fašismus či terorismus, to vše je považováno za překážky a svobodného rozvoje mysli a pokud se takové věci objeví, je snaha je rozpustit. (Honzík, 2010, s. 86)

Praxe se opírá o tři základní pilíře – meditaci, fyzická cvičení a intelektuální aktivity. Adept si může vybrat jen jednu část. Meditace má zde zásadní význam pro rozvoj mysli a její hlavní technikou je zazen. Mezi další techniky patří recitace súter, praktikování Buddhovi osmidílné stezky, studium buddhistické literatury, poezie a výtvarné umění. V rámci fyzických cvičení jsou používány v této škole především techniky Iaidó (cesta tasení) a kendó (cesta meče), techniky aikidžutsu a kosuryu. Dále se škola věnuje

kaligrafii, umění recitace, zpěvu a tradičním řemeslům (výroba japonských mečů, oděvů, nábytku a podobně). Jsou zde také výchovné programy pro děti a také pro osoby s různými zdravotními nebo psychickými problémy. (Honzík, 2010, s. 87)

- **Zenová škola Kwan Um**

Zenová škola Kwan Um vychází z korejského buddhismu (řád Čogje). Do Evropy a Ameriky přinesl toto učení v 70. letech 20. století zenový mistr Seung Sahn. V současné době působí v Americe a v Evropě asi tři desítky učitelů školy (mezi ně patří například zenová mistryně Soeng Hyang, Bon Shim, mistr Wu Bong, Chong An Sunim a další) a jsou udržovány blízké vztahy s korejskými zenovými kláštery. (Honzík, 2010, s. 88)

Tato škola klade důraz na meditační praxi, především je to praxe sezení, zpěvů a poklon. Meditace samotná však není cílem praxe, ale pouze nástrojem, který má pomoci zbavit se připoutanosti k navyklým způsobům myšlení a vnímat věci takové, jaké jsou. Praxe pomáhá udržovat jasnou mysl a používat ji v každodenním životě. (Honzík, 2010, s. 88)

Esencí praxe této školy je „Co jsem?“ – otázka, která nenabízí žádnou definitivní odpověď. Nemá nic vytvořit, pouze ukázat směr. Cílem je objevit „mysl před myšlením“ a své „pravé já“. Základem pro meditační praxi i běžný život je pak doporučení: „K ničemu se nepřipoutávej, v každém okamžiku udržuj jasnou mysl.“ Důležitým aspektem praxe ve škole Kwan Um je „společná akce“. Praktikují zde společně muži i ženy, mniši i laici. Studiu textů se v Kwan Um velký význam nepřikládá. (Honzík, 2010, s. 88)

Ke způsobům praxe školy Kwan Um patří meditace v sezení (zazen), při níž je cílem být plně přítomen v daném okamžiku. Meditace probíhá s pomocí meditačního polštářku a podložky, vsedě se zkříženýma nohama nebo v částečném či plném lotosu, s otevřenýma očima. Jako pomůcka je při meditaci doporučována otázka „Co jsem“ nebo opakování mantry. Jedno sezení obvykle trvá 30 až 40 minut. Dále sem patří zpěvy, fonetické přepisy sůter tak, jak jsou zpívány v korejských kláštorech (důležitá je opět společná akce). „Praxe 108 poklon“ je zpravidla první ranní meditací, člověk intenzivně zapojí tělo. Během ústraní (delší období, kdy se člověk pravidelně věnuje meditaci) probíhají také rozhovory s učitelem, kde student obvykle řeší kóany. Vyjádřením odhodlání k praxi je „pět přikázání“ (ty jsou součástí osmidílné stezky), neměli bychom na nich ale za každou cenu

lpět, musíme poznat, kdy se jich držet a v jakých situacích je naopak vhodné je porušit. (Honzík, 2010, s. 90)

- **Sótó zen Česká republika**

Sótó je školou zenového buddhismu, jejíž základy položil mistr Eihei Dógen ve 13. století v Japonsku. Do Evropy se Sótó zen rozšířil v 60. letech minulého století zásluhou Taisena Dešimarua. Sótó zen Česká republika předává učení mistra Kaisena, žáka a následovníka mistra Dešimarua. Cílem této školy je šíření autentické meditace vsedě (zazenu). Organizace úzce spolupracuje s asociací Hósódži ve Francii, která šíří učení mistra Kaisena po celé Evropě. (Honzík, 2010, s. 94)

Na zen zde není nahlíženo jako na náboženství nebo nějakou filosofii. Základní myšlenka je, že zen je skutečnost taková, jaká je. Není třeba hledat, vše se skrývá přímo v našem nitru. Stačí být přirozený. Zazen je návratem k naší původní přirozenosti, k normálnímu stavu ducha, probuzením. Můžou se mu věnovat všichni bez rozdílu vyznání. Pravidelná meditační setkání jsou otevřená pro veřejnost. (Honzík, 2010, s. 94)

Základem praxe je zazen, tichá meditace vsedě („usednout v úplnosti“). Jedná se o přebývání v bdělé pozornosti, která není zaměřena na žádný objekt a nelpí na žádné formě, prosté sezení (šikantaza). Nejdůležitější jsou tři základní věci: pozice těla, dýchání a stav ducha. Meditace je rozdělena na dvě části a trvá přibližně hodinu, bývá při ní ústní formou předávána dharma (tzv. kusen) a na závěr většinou probíhá recitace Sútry srdce za doprovodu nástrojů. Poté je zpravidla čas na otázky a diskusi nad šálkem čaje. Zazen ale není žádným druhem relaxace, znamená jen klidně, přirozeně usednout uprostřed všech věcí. Není nějakým druhem metody, která nám má pomoci dospět k probuzení, sám o sobě je probuzením. (Honzík, 2010, s. 95)

Pravidelně probíhají také seššiny (období intenzivní praxe v dódžó nebo klášteře). Dvakrát do roka se v centrálním klášteře Hósódži (Francie) konají tábory (ango – „přebývání v pokoji“). Zimní tábor trvá dva týdny a je určen jen pro mistrovy nejbližší žáky. Letní pak trvá měsíc, je rozdělen na dvě části, z nichž první je určena všem žákům a druhá pouze mnichům. (Honzík, 2010, s. 95)

Důležitou roli hraje kromě praxe zazenu také studium klasických buddhistických textů. Škola vychází zejména z Buddhova odkazu a ze súter a textů čínských a japonských patriarchů. Sótó zen Česká republika se také věnuje řadě dalších aktivit spojených se

zenem, jako jsou kurzy tradiční zenové masáže, kaligrafie, ikebany, ukázky čajového obřadu či hry na japonskou flétnu šakuhači. (Honzík, 2010, s. 96)

- **Zendo na Můstku: Sekce pro studium náboženství a filozofie při Česko-japonské společnosti – škola Sótó**

Tato skupina se od počátku hlásí ke směru Sótó. Domnívá se, že stále platí autorita mistra Dógena, jeho pokračovatele mistra Keizana a dalších mistrů linie až do dnešních dnů předávajících učení prostého spočívání v podstatě myslí. Ztotožňuje se s obecně charakteristickými rysy tohoto směru – na jedné straně se skepsí k přílišnému racionalizování a i vytváření metafyzických konstrukcí, na straně druhé s důrazem na prostou praxi „pouhého sezení“. Hlavním cílem skupiny je umožnit co nejširšímu okruhu zájemců pravidelnou společnou meditační praxi. Praktikovat zazen je umožněn komukoli za stejných podmínek. I když škola praktikuje zen školy Sótó, je zde vítán každý zájemce o zazen bez ohledu na to, jaký směr buddhismu vyznává (nebo je-li vůbec buddhista). V zájmu je především osobní růst praktikujícího. (Honzík, 2010, s. 101)

Historie skupiny sahá do první poloviny 90. let minulého století, kdy skupinka nadšenců (Zdeněk Kašpar, Ondřej Hýbl, Tomáš Čejchán a další) začala pořádat pravidelnou ranní a večerní praxi vedle příležitostných seššínů (ústraní). V druhé polovině 90. let se začalo pravidelně praktikovat v Praze a s otevřením Česko-japonské společnosti na Můstku přesídlila skupina v roce 2001 tam. K dalšímu významnému posunu došlo v roce 2005, kdy poprvé přijel do Prahy zkušený Fumon Nakagawa Róši a od té doby je pravidelně hoštěn a považován za jakéhosi patrona a hlavního učitele skupiny. (Honzík, 2010, s. 102)

Páteří činnosti je praktikování zazen (meditace vsedě) a kinhinu (meditace v chůzi). Praxe zahrnuje ve své prvotní fázi budování koncentrace na nějaký elementární objekt, tradičně většinou na vlastní dech (v oblasti nosu nebo břicha). Později dochází k opouštění objektu a snaha o ono Dógenem učené „prosté sezení“, šikantazy (spočinutí bez objektu a bez záměrného soustředění na něco konkrétního). Dalším charakteristickým rysem ve výuce je ustupování aspektu satori (osvícení, dosažení „záblesku vhledu“), aby o něj člověk vědomě příliš neusiloval a tím se od něj ještě neoddaloval. Praxe zahrnuje také recitaci súter a praxi sanpai (ranní praxe Tří poklon). Tradičně je kladen důraz na bdělost a rozvoj vhledu rituální formy, která vede praktikujícího k ne-myšlení. Je zde snaha o

benevolentní přístup, není vyžadováno striktní dodržování pozic. Na sešinech, které jsou rovněž nedílnou součástí praxe této školy je meditace prokládána cvičením jógy. (Honzík, 2010, s. 103)

Vedle pravidelné praxe v dóžó a seššínů jsou také pořádány návštěvy učitele Fumana Róšiho v Praze, cesty členů skupiny do kláštera Daihizan Fumonji, ediční a překladatelská činnost, spolupráce s jinými buddhistickými skupinami atd. (Honzík, 2010, s. 102)

Kromě knih se informace o zenu v České republice objevují také v několika akademických pracích a odborných člancích.

Koncept satori (osvícení, prozření) školy sótó souhlasí s Honzíkem v bakalářské práci Lubomíra Ježka (cvičení zazenu je samo o sobě satori):

„Pro školu Sótó je velice důležitý koncept šikantaza a mušótoku. Tento způsob učení je založen na vyhnutí se jakéhokoliv získávání v meditačním sezení. Proto je také jakýkoliv cíl v meditačním pohroužení překážkou v dosažení satori. Už mistr Dógen, který přenesl učení školy Sótó do Japonska, tvrdil, že zazen nehledá satori, protože cvičení zazenu je už samo o sobě satori. Zenové učení je učení teď a tady a také se uvádí, že zenovou praxí je umírat a rodit se v každém okamžiku.“ (Ježek, 2010)

Naopak se neshoduje s popisem satori v knize Encyklopedie náboženských směrů a hnutí v České republice Zdeňka Vojtíška, kde je zenová meditace považována za jakýsi předstupeň satori:

„Za nejkratší a nejjistější cestu k satori je považována praxe zazenu. Výraz zazen označuje „sezení v meditaci“, přičemž zenovou meditací je rozuměna bdělá pozornost oproštěná od myšlenek na jakýkoli objekt. Bdělá pozornost, získaná sezením v lotosové pozici, je považována za blízký předstupeň satori. K náhlému satori vede i kóan.“ (Vojtíšek, 2004, s. 478)

V diplomové práci Míry Dorňákové jeden z respondentů uvádí:

„Praxe je podle mě to, že udržuješ pozornost v každé chvíli. Není žádné jiné Dharmy kromě každodenního konání.“ (Dorňáková, 2008)

Dorňáková ve své práci také uvádí:

„V zenovém buddhismu nezáleží na náboženském směru nebo politické orientaci.“ Respondent: „*Máme společný výsledek, ke kterému směřujeme, ale to, jak ho dosáhnout, o tom může mít každý jinou představu, takže tam může být komunista, fašista, to si nedokážu moc představit zenového fašistu, ale například nacionalista, křesťan, buddhista, hinduista, je jedno čemu věří.*“ (Dorňáková, 2008)

Toto tvrzení se neshoduje s Honzíkem v kapitole Kodo Mugen kai, klášter Senshinji a škola Nagomi, kde tato škola považuje extrémní jako komunismus, fašismus apod. jako překážku (viz výše).

Jitka Cirklová ve svém článku Vývoj zájmu o buddhismus v České republice zmiňuje:

„Různé buddhistické školy a směry v českých centrech nejsou mezi sebou kombinovány, ani není kombinován buddhismus s jinými spirituálními praktikami.“ (Cirklová, 2009)

To zcela nesouhlasí s výpovědí respondenta uvedené v práci Míry Dorňákové:

„Respondent zmiňuje křesťansko buddhistické setkání, které škola Kwan Um pořádala, a při němž se s křesťany setkala u společné meditace: „*A dělali jsme společnou meditaci. Oni na to jsou zvyklí, dělají to, akorát u toho dělají jiné techniky. A bylo to zajímavé, protože jsme v podstatě přišli na to, že sice máme na sobě jiné šaty a děláme jiné techniky, ale ten výsledek je stejný.*“ (Dorňáková, 2008)

Cirklová také říká:

„Přestože se centra vždy neprezentují jako náboženská, lze vyvodit, že se všechna zaměřují primárně na spirituální praxi, zahrnující aktivity, které členové považují za náboženské rituály.“ (Cirklová, 2009)

V práci Dorňákové se dále objevují následující protichůdné názory:

„Členové sanghy jsou se všemi formálními prvky smířeni, objevuje se však často názor, že doslovné následování korejské tradice není to hlavní, co by mělo být středem zájmu školy.“ (Dorňáková, 2008)

„Na druhé straně se objevuje názor, že následování korejské tradice je dobré v tom, že škola pak není vnímána jako nějaká nová sekta.“ Respondent: „*Kdybychom si to začali dělat v Čechách po svojem, tak by se začala bortit pozice té školy a mohli bysme být*

nařčení, že vytváříme nějakou novou sektu. Takhle pokračujem v tradici, která je autentická a někde funguje.“ (Dorňáková, 2008)

„Podle dalšího respondenta je i pravidelná doba praxe jednou z věcí, které k zenu patří:
„To je to, co dělá zen zenem. Je to dobře nastavený.“ (Dorňáková, 2008)

Poslední dva názory se zároveň spíše rozcházejí s informacemi, které nalezneme v knize Jana Honzíka (viz výše).

S tím souvisí:

„Spory se objevují a soužití je regulováno pravidly. Respondenti se shodují, že neshody se většinou týkají obsahu praxe. Dochází ke sporům kvůli rozdílným představám, které se týkají toho, jak by měla praxe vypadat.“ Respondent: *„Každý má nějakou představu, co to zenové centrum je a chce realizovat tu představu, chce realizovat tu ideu a ti ostatní o tom mají jinou ideu a tohle se střetává a vzniká z toho tlak.“ (Dorňáková, 2008)*

Naproti tomu jiný respondent v diplomové práci Miry Dorňákové uvádí:

„Čeho se obvykle neshody týkají? To je různý, většinou jsou to dojmy z lidí. Něco ti na něm vadí, vadí ti, jak praktikuje, myslíš si, že tam nemá co dělat a on si myslí to samý o tobě.“ (Dorňáková, 2008)

K otázce, zda lze zen praktikovat doma sám, nebo je třeba učitele se vyjadřuje ve své diplomové práci Dagmar Volencová takto:

„V samotném buddhismu je zen považován za nejtěžší směr a bezprostřední každodenní přítomnost učitele je nezbytně nutná. Správným názorem se totiž může někdo řídit teprve tehdy, když jeho názor je skutečně správný! Pokud jde o studenta, musí na něj někdo dohlížet.“ (Volencová, 1999)

Zde se rozcházejí s Dorňákovou, je ale třeba vzít na vědomí časový rozdíl obou prací:

„Zenová centra jsou pro zen buddhisty důležitá právě proto, že se v nich mohou setkávat při společné praxi. Ačkoliv je možné provádět meditaci i doma, pro mnohé je důležité praktikovat spolu s ostatními.“ (Dorňáková, 2008)

Tato dvě tvrzení také nejsou zcela slučitelná:

„Pro praktikující zenu je buddhismus spojen s hlubokým osobním transformačním procesem a spirituálními zkušenostmi. Není lehce sdílen s ostatními lidmi.“ (Cirklová, 2009)

„Skupina Sótó zen ČR je velmi otevřená a přátelská. Dle jejich vlastních slov do skupiny může přijít každý, kdo je schopen se věnovat meditaci.“ (Černá, Lang, 2010)

Zajímavá je také otázka popularity:

„Filosofická rošáda zenu představuje současně i vážné nebezpečí. Přináší i možnost příliš volného výkladu. Z tohoto důvodu je zen v západním světě velmi atraktivním směrem v určitých kruzích obyvatel, možná až moc.“ (Volencová, 1999)

„V České republice se buddhismus stává předmětem zájmu pro stále větší počet lidí, kteří zde vytváří meditační skupiny.“ (Cirklová, 2009)

V akademické práci Vilmy Čubanové ale zjistíme následující:

„Příliv nových členů je ale také úzce spojen s jejich odchodem. Ne každého buddhistická nauka dané skupiny zaujme a mnoho lidí po jedné či dvou účastech na praxi odchází.“ Respondent: „*Většina lidí, kteří přijdou praktikovat sem, si to vyzkouší a zase odejdou. Občas někdo zůstane.*“ (Čubanová, 2009)

Různé názory respondentů ohledně motivace a přínosu lze pozorovat v následujících pracích:

„Motivace, jak se dalo očekávat, byly u respondentů různé. Většina z nich je stále ve fázi hledání.“ (Černá, Lang, 2010)

„K dotazu, čím jej oslovil právě zenový buddhismus, respondent uvádí: „*Já si myslím, že to bylo částečně učitelem a to jsem zapomněl, že jak jsem začínal, tak jsem tam měl i knížečku Buddhovy rozpravy, a tak jak rýžuješ, tak zůstalo tam jen to ryzí a to byl ten zen.*“ (Dorňáková, 2008)

„Co jim zenová praxe přináší? Většina respondentů mluví o subjektivně vnímané větší kvalitě života a schopnosti být přítomen v každém okamžiku.“ (Dorňáková, 2008)

„Dotazovaný popisuje svou praxi následovně: *“Postupem času, když tohle tak děláš (zenovou praxi), tak ta tvoje mysl se pročišťuje, svým způsobem.(...) Tvoje vnímání světa se jakoby promění a ten tvůj postoj začne být jakoby harmoničtější, už se jako nepřičíš tolik*

věcem, který vidíš kolem sebe. Protože je nevnímáš jakoby odděleně. Rozumíš? Když máš jako takový „já“ a „svět“ tak se pořád vůči něčemu vymezuješ. Pořád tam jakoby je něco mezi. Ale když toto zrušíš, tak se nemáš vůči čemu vymezovat, jsi prostě v harmonii s tím, co je kolem tebe, protože i to seš ty.“ (Polidar, 2009)

4 Teoretická část

4.1 Buddhismus obecně

„Pro jedny je filosofií, pro druhé náboženstvím, pro ty, kteří jej každý den prožívají, je buddhismus především způsobem, jak pochopit okolní svět, způsobem, jak být, jak se vyvíjet.“ (Levenson, 2009, s. 11)

Buddhismus je nábožensko-filozofický systém, jehož kořeny se datují do 5. století před naším letopočtem. Vznikl v Indii, jeho zakladatelem a hlavním představitelem je Gautama Buddha. Je považován za ateistické náboženství, protože božstva, která se v něm vyskytují, jsou považována za pouhé smrtelné bytosti a nejsou nijak uctívána. Pojem „Bůh“, jak ho známe, není v buddhismu vůbec definován.

Důležité je správné chápání termínu „Buddha“, který není pro buddhisty jen vlastní jméno nejvyššího představitele, ale je také čestným titulem, který značí „Probuzený“. (Nyanasatta, 1992, s. 12)

I když Buddhovo učení lze studovat vědecky jako humanitní vědu, je spíš filozofií a ještě víc psychologií a etikou, a proto je někdy nazýváno psychologickou etikou. Termín „buddhismus“ může také označovat formu civilizace, kultury a mnoha jiných věcí, neboť za dávných časů, kdy vznikl, nebyly ještě všechny tyto obory rozlišovány a říkalo se jim dhamma či dharma. O buddhismu lze pojednávat také jako o jednom z velkých světových náboženství, přičemž budeme používat slova „náboženství“ v jeho původnějším významu „úcty k pravdě a zákonu“. (Nyanasatta, 1992, s. 11)

4.1.1 Siddhárta Gautama

Buddha se narodil v Indii asi před 2500 lety. Podle legend byl bohatým princem, který žil v nádherném paláci. Ale před třicátým rokem života opustil po čtyřikrát palác, aby poznal okolní svět. Setkal se s nemocným člověkem, se starou ženou, mrtvým mužem a žebrařím mnichem. Tato setkání mu ukázala vlastní smrtelnost a křehkost. Uvědomil si, že utrpení nelze uniknout. Stal se žebrákem, aby našel odpověď na trampoty života, na stáří, nemoc i smrt. Šest let se věnoval různým duchovním praktikám pod vedením

různých učitelů. Hledal odpovědi. Nakonec si jednoho dne sedl pod stromem (kterému se začalo říkat bódhi – strom procitnutí). Po šesti dnech spatřil za úsvitu ranní hvězdu a došel osvícení. Po tomto osvícení, které mu ukázalo původ utrpení i jak je zastavit, dlouhá léta učil. (Batchelor, 2001, s. 32)

Rané pálijské knihy (jeden z nejstarších souborů buddhistických kanonických textů) pojednávají o Buddhovi jako o historické osobnosti narozené v Lumbiní, místě, jež leží v moderním Nepálu. (Nyanasatta, 1992, s. 12)

Texty kladou Siddhártovo narození do roku 624 před Kristem, pro jeho smrt udávají cejlonské prameny rok 543, čínské a japonské 549. Podle nejnovějších výzkumů mohl Buddha přijít na tento svět někdy mezi léty 558-540 a opustit jej kolem roku 480. (Levenson, 2009, s. 33)

Hlavní záchytné body vymezují území, na němž se pohyboval mezi narozením v zahradách Lumbiní nedaleko hlavního města knížectví Šákjů, Kapilavastu, a smrtí v Kušinagaře, hlavním městě sousedního království Malla, poblíž Górahphu v dnešním Uttarpradéši. (Levenson, 2009, s. 34)

Buddhovi žáci jeden po druhém přijali jeho nauku a vytvořili skupinku, z níž se vyvinula sangha, mnišská obec. Výsledkem bylo ustanovení „trojice klenotů“, již tvoří Buddha, dharm (učení) a sangha. V těchto třech základních prvcích se shodují všechny buddhistické školy světa. (Levenson, 2009, s. 44)

Již v 1. století n. l. byl buddhismus uveden z Indie do Číny, avšak až ve 4. a 5. století, kdy vznikaly trvalé mnišské komunity, můžeme hovořit o jeho ukotvení v čínském prostředí. Přestože některé zásady buddhismu, zejména život mnichů v celibátu či upřednostnění jiné existence nad iluzí tohoto světa, odporovaly základním hodnotám čínské společnosti postaveným na konfucianismu, buddhismus se rozšířil a zdomácněl. Od 6. století se těšil podpoře čínských panovníků, za Suejů a Tchangů se stal nejmocnějším náboženstvím. (Tung-šan, 2004, s. 7)

4.1.2 Buddhovo učení

Dharma čili etické a filozofické učení Buddhovo je učení o vesmírném a mravním řádu, o principu tohoto světa a života, jak jej poznal Buddha a jak jej odhalil svým přímým žákům.

Bylo to Buddhovo ústní podání, které bylo brzy sebráno do skupin textů odborné délky a s příbuznými náměty; tyto skupiny větších knižních celků byly fixovány a nazvány „Sbírky“ čili „Pitaky“ a celý soubor těchto sbírek dostal jméno „Tři sbírky písem“, Tipitaka. Jednotlivé sbírky nesou názvy Vinaja, tj. sbírka pravidel a ustanovení řídících život mnišské obce, Sutta čili sbírka rozprav o dharmě a Abidharma neboli filozofie, doslova „vyšší učení“. Všechny pálijské spisy (Tipitaka) byly zapsány na pevné palmové listy a tyto knihy s Buddhovými slovy byly pak střeženy po celých uplynulých dvacet století jako nejvzácnější majetek národů, které si říkají buddhistické. (Nyanasatta, 1992, s. 13)

Trestí Buddhova učení jsou čtyři ušlechtilé pravdy, čtyři základní tvrzení ovládající všechna písma. Mohutná masa buddhistické literatury je jen opětovným konstatováním, rozvíjením a aplikováním této základní dharmy. Tyto pravdy ve své nejstručnější a nejznámější podobě zní:

1. **„Zde je, mnichové, pravda o příčině utrpení:** zrod je utrpení, smrt je utrpení, nemoc je utrpení, být spojen s nelibým je utrpení, být oddělen od libého je utrpení. Všech pět skupin lpění na životě, jež vytvářejí osobnost (tělesnost, pocitování, vnímání, psychické tvořivé síly, vědomí) jsou utrpení.”
2. **„Zde je, mnichové, pravda o příčině utrpení:** je to touha po existenci, jež vede od zrození ke znovuzrození, touha po potěšení, touha chťiče, touha po pomíjivém (neboť nic na tomto světě není trvalého).”
3. **„Zde je, mnichové, pravda o konci utrpení:** – žízeň může být uhašena úplným ovládnutím touhy, oproštěním, zřeknutím a osvobozením se, nezanechávaje jí žádný prostor”
4. **„Zde je, mnichové, pravda o cestě vedoucí k zániku utrpení:** osmidílná cesta, jejíž články jsou pravý názor, pravé rozhodnutí, pravá řeč, pravé jednání, pravé živobytí, pravé snažení, pravá bdělost, pravé soustředění.” (Levenson, 2009, s. 43)

Osm článků stezky lze shrnout do tří skupin: mravný život, kultivace mysli a intuitivní vhled neboli moudrost. První část, cesta ctnosti a mravnosti se dá rozdělit na pět přikázání: upustit od zabíjení a ubližování živým cítícím bytostem, od lhaní, od kradení, od smilnění a od požívání opojných nápojů a drog, jež způsobují ztrátu bdělosti a mravního sebeovládání. (Nyanasatta, 1992, s. 18)

Důležitou částí Buddhova poselství je, že za povahou každého z nás, za osobou, jež myslí a jedná, není žádné stálé a neměnné „já“, duše, mysl, vědomí či jakkoli jinak jej nazveme. Je jedinečným, avšak pomíjivým spojením rozličných prvků, jež dohromady tvoří osobnost. Ze své povahy je odsouzena k zániku, neboť byla stvořena jen na nejasný, přesto vymezený časový úsek. (Levenson, 2009, s. 49)

Pokud nic jako „já“ neexistuje, potom hranice, která člověka odděluje od ostatních, pozbývá smyslu, nad lidským druhem se nachází mnohem širší společenství všeho živého. Z toho vychází důležitý pojem závislého vznikání, jež spojuje příčinu s následkem nejen pro toho, jenž jej vykonal, ale také s jeho nepřímým dopadem na celek. Zákon kauzality neboli „zákon činů“, v buddhismu označovaný jako karma je chápán jako princip mravní odplaty. Každá příčina vyvolává následek a život jednotlivce je vlastně jen sklizní toho, co bylo zaseto v předchozích existencích, i když vzpomínka je již vymazána. Takto prochází člověk neustálým procesem znovuzrovnání, který se v buddhismu nazývá samsára. (Levenson, 2009, s. 49)

Osmidílná cesta nabízí způsob, jak tento řetězec závislostí rozbít. Dělí se na tři stupně: znalostí skoncovat s nevědomostí, vytrvale se cvičit a vymanit se z utrpení a konečně etickým způsobem života dosáhnout nirvány, tj. nebýt již odsouzen k novému zrození. (Levenson, 2009, s. 50)

Pravý pohled tak znamená pochopit co možná nejlépe tři základní rysy světa jevů, tak jak ho vnímají smysly: utrpení (dhukka), pomíjivost (anítja) a ne-já (anátman). Jakmile jednou přijmeme tyto tři hlavní představy a odhalíme univerzálnost utrpení, musíme se snažit o sestavení jakési osobní mapy toho, co se běžně pokládá za „já“. Tato „osobnost“ sestává z pěti prvků (skandh): tělesnosti, pocitování, vnímání, psychických tvořivých sil a vědomí. Jsou na sobě navzájem závislé, mohou existovat jen ve vzájemném spojení: bez pátého by byly první čtyři nemyslitelné. (Levenson, 2009, s. 50)

Když pohlížíme na všechny shluky naší existence, zkušenosti a předměty našeho poznávání a toužení jako na netrvalé, neuspokojivé a plné strasti, jako na neúplné jednotky, jako na něco neosobního, pak ustává všechen klam a s ním i toužení a lpění. Tak se osvobodíme od všech strastí a dosáhneme duchovního osvícení. Když potom zemřeme, nečeká nás už další znovuzrození, vstupuje do nirvány bez podkladu dalšího bytí. Nirvána nebo nibbána značí osvobození od tužeb a klamu, „vyhasnutí“ ohně chtivosti, nenávisti a

klamu. Je osvícením s blahem, které neruší žádné vnější nahodilosti. Tento termín se používá pro stav, který zakouší buddha nebo buddhistický světec (arahant) od okamžiku svého osvícení až do konečného odchodu ze své smrtelné schránky. Dosažení tohoto stavu by mělo být konečným cílem veškerého snažení každého buddhisty. (Nyanasatta, 1992, s. 19)

Meditace se v jistém smyslu nachází ve středu buddhistického způsobu života. Spolu se studiem tvoří nedílnou součást každodenního života. Meditace vyžaduje úsilí, pozornost a patřičnou délku. Introspekce není snadná, je to běh na dlouhou trať. Pozornost je třeba soustředit v každém okamžiku a udržet si jí i mimo meditační cvičení, při každodenních činnostech. Takové učení vyžaduje čas. (Levenson, 2009, s. 53)

„Stejně jako velký oceán (když na něj pohlédneme z pobřeží) nabývá hloubky postupně, svažuje se postupně, sklání se postupně bez náhlosti jako sráz, právě tak je i v Buddhově dhammě postupné cvičení, postupné provádění a postupný průběh bez náhlosti.“ (Udāna V. 5; Cullavāga IX. 1 – 2; Anguttaranikāya VIII. 19). (Nyanasatta, 1992, s. 21)

4.1.3 Rozdělení

Brzy po Buddhově smrti se konal koncil, na němž byly shromážděny Buddhovy řeči, seřazeny do skupin textů a byla vytvořena jejich sbírka (fundamentální kánon). Zde bylo vymezeno Buddhovo původní učení, tzv. theraváda čili učení podle starších. Další dva koncily (jeden asi o sto let a druhý asi o sto padesát let později) přidaly ke sbírce další texty a odsoudily nesprávné myšlenky a způsoby praxe. Tato theraváda se rozšířila na jihu Indie a existuje v téměř nezměněné podobě až dodnes na Cejloně, v Barmě, Thajsku a Indonésii. (Navrátil, 2004, s. 9)

Již od Buddhovy smrti ale také existovaly nespokojené skupiny, jež považovaly učení podle starších za nedostatečně inkluzivní a v jejich konceptech se nacházely odlišnosti. Vyskytovaly se zejména na severu Indie a představovaly reformní hnutí, jež stále sílilo, až někdy kolem roku 70. n. l. svolalo velký koncil v Kašmíru. Tento koncil byl nazván čtvrtým, ale jižní, théravádová škola jej ignorovala a zavrhlá. Nespokojenci vytýkali théravádinům, že jim pro lpění na tradované literě uniká pravý duch Buddhova učení. Théraváda podle nich prodchla učení duchem přílišného odklonu od světa a ovlivnila jím znění pálijského kánonu. Při jeho formování mnohé opominula nebo dokonce úmyslně potlačila. Zrodil se nový směr, založen na této kritice, mahajāna („velký vůz“ nebo „velká

cesta“), který je opakem hínajány („malého vozu“) čili méněcenné cesty, jak začali přívrženci nového směru nazývat učení starších. Byla tak vytvořena nová nauka s komentáři k pálijskému kánonu a dalšími přídávky, přičemž místo dříve užívaného jazyka páli začal být užíván sanskrt. Tento nový směr se významně rozrostl a přes Baktrii (oblast dnešního severního Afgánistánu) a Hedvábnou stezku pronikl až do střední Asie, přes čínská území až do Koreje a Japonska, později až do Himaláje a zapustil kořeny na tibetských náhorních plošinách. (Navrátil, 2004, s. 9)

Hlavním rozdílem mezi starým učením a novou mahajánou je následující - zatímco théravádini usilují především o stav arahantství (oproštění od všech lpění, vášní a tužeb), který je má dovést k posmrtnému dosažení nirvány, mahajánisté považují tento ideál za sobecký a nespokojují se s ním, týká se totiž pouze jednotlivce. Jejich cíl je vyšší, chtějí sami procitnout, rozvinout buddhovské kvality, tzv dokonalosti (páramí), aby mohli ke stejnému cíli pomoci druhým, chtějí zajít stejně daleko, jako sám Buddha. Jedná se o snahu dosáhnout ideálu bódhisattvy. Ten je osvobozen od všeho, avšak poutem soucitu je spojen se svými bližními, kvůli nimž se vzdává své nirvány, aby je na jejich cestě mohl doprovodit. (Levenson, 2009, s. 59)

Vliv buddhismu v Indii postupně slábl, ale ten se již dávno šířil do jiných zemí. Na severu se buddhismus rozšířil především do Nepálu, Tibetu, Bhútánu a Mongolska. Tato severní větev buddhismu bývá dnes označována jako tibetský buddhismus nebo vadžrajána („diamantový vůz“). Mahajánový buddhismus se rozšířil na východ – do Číny, Koreje a Japonska, kde dal vzniknout tradici nazývané (ze sanskrtského dhjána – meditační pohroužení) čínsky čchan, korejsky son a japonsky zen. (Honzík, 2010, s. 24)

4.2 Zen

Zen v zásadě znamená meditaci. Pochází z pálijského termínu dhjána, což je v buddhistické tradici meditace nebo stav při meditaci, pohroužení. Čína si toto slovo po příchodu buddhismu z Indie přepsala jako čchan. V Koreji se čchan změnilo na son a v Japonsku na zen.

Všechny školy zenu vychází z mahájánské buddhistické tradice. Jak už bylo řečeno, v mahájáně je stěžejní ideál bódhisattvy. Každý bódhisattva praktikuje šest páramit: šlechetnosti, etiky, trpělivosti, úsilí, meditace a moudrosti. Páramitá („ten, kdo dosáhl

druhého břehu“) bývá obvykle převáděno jako „dokonalost“. Rozvíjením a pěstěním těchto dokonalostí má bódhisattva dosáhnout druhého břehu osvícení. (Batchelor, 2001, s. 10)

Čchan klade největší důraz na meditaci. Studium textů a rituály jsou považovány za podružné nebo úplně bezvýznamné. Důležité jsou také (verbální či neverbální) intervence mistra, často ve formě paradoxní otázky (čínsky kung-an; jap. kóan), která nemá jednotné logické řešení. Podstatou čchanu je bezprostřední uvědomění si vnitřní buddhovské podstaty vlastní mysli. Takový osvobozující pohled (čínsky wu, japonsky satori) může vyvstat v meditaci, v přímé interakci mezi učitelem a žákem nebo zcela spontánně. Vhledy s sebou přinášejí různé úrovně probuzení, z nichž nejvyšší je úplná aktualizace buddhovské přirozenosti. (Honzík, 2010, s. 25)

4.2.1 Historie

Zen se rozvinul v Číně z buddhismu, který tam vstoupil v prvním století našeho letopočtu. Buddhismus do Číny přinesli z Indie obchodníci a putující mniši. Během století si Čína buddhismus upravila pro sebe a vzniklo množství buddhistických škol a směrů. Zen patří k těm, které přežily dodnes.

Škola zenu prý začala úsměvem. V příbězích se vypráví, že Buddha jednou pozdvihl květinu a mlčel, což bylo gesto, jemuž porozuměl pouze jediný z jeho žáků, Mahákášjapa. Ten odpověděl tím, že se usmál. Buddha, který to zpozoroval, slavnostně prohlásil: „Mám nejdrahocennější poklad, duchovní a přesahující všechny představy, a ten ti, ctihodný Mahákášjapo, nyní předávám!“ A to prý byl původ zenového učení. (Navrátil, 2004, s. 22)

Tento zvláštní, o slova se neopírající přenos duchovnosti se měl dále realizovat v nepřetržité linii od patriarchy k patriarchovi.

Za zakladatele čchanového buddhismu a prvního čínského zenového patriarchu (ovšem za osmadvacátého celkově) je považován legendární indický mnich Bódhidharma, který měl přijít do Číny v 6. století našeho letopočtu. Tato postava i její životní příběhy (včetně otázky přímé linie zvláštního duchovního přenosu od Buddha až k Bódhidharmovi) mají však spíše povahu legendy než historické osobnosti. (Honzík, 2010, s. 25)

V roce 520 si prý Bódhidharmu povolal císař Wu, aby se ho zeptal, jakou získal zásluhu tím, že postavil množství chrámů a klášterů. Když mu Bódhidharma odpověděl, že vůbec žádnou, zeptal se ho císař na základní princip svatého učení. Na to mu Bódhidharma odpověděl: „Nesmírné prázdno a nic svatého v něm“. Císař nechápal a další otázkou bylo,

kdo to tedy vlastně před ním stojí. Bódhidharma odpověděl, že neví, a když císař neporozuměl, rozmluva skončila. Pak prý Ind překročil řeku Šao-lin a odebral se k devítileté meditaci v jeskyni proti prázdné stěně. Poté předal patriarchát svému nejlepšímu žáku a tiše zmizel. (Navrátil, 2004, s. 23)

První mistři dhjány po Bódhidharmovi záhy zjistili, že se v Číně rodí svébytný myšlenkový systém vlastního učení Lao-c' a Čchung-cu – souhrnně nazývaný taoismus. Je pro něj typická prostá cesta žití harmonického života, „ne-konání“ (ve smyslu ovládnání iluzí v mysli). Velká část pozdějšího čchanu je taoismem ovlivněna, proto má čínský zen své zvláštnosti. (Scott a Doubleday, 2002, s. 34)

Po čtvrtém patriarchovi Tao-šinovi se mistři čchanu začali více usazovat a zakládat výukové kláštery. V dobách pátého patriarchy Chung-žena (601-674) už v této oblasti studovalo čchan na tisíc mnichů. (Scott a Doubleday, 2002, s. 35)

V této době začínal zen vzkvétat a po smrti Chung-žena se rozdělil na dvě větve: jeho dva nejslavnější žáci, Šen-siu a Chuej-neng zastávali různé tendence v tehdejší zenu a oba založili vlastní zenovou školu – první tzv. severní a druhý jižní. Zatímco severní škola (uznávající cestu „postupného osvětlení“ po indickém vzoru) postupně zanikla, jižní škola Chuej-nenga, již odmlada velice nadaného žáka, přetrvala a dál se vyvíjela (již jako dítě prý dosáhl osvětlení a musel opustit školu svého mistra, aby nevznikly neshody s jeho staršími žáky). (Navrátil, 2004, s. 27)

Chuej-neng byl mimořádný mistr, který dokázal předat pečeť dharmy čtyřiceti třem následovníkům. Proto se později objevilo tolik různých linií zenového učení. Toto byl i základ, z něhož se zrodily dvě významné školy v Japonsku – Rinzaj a Sótó - a také (ještě starší) škola Čogje v Koreji. V Číně čchan postupně upadl, ale tyto školy přetrvaly dodnes a mají své následovníky po celém světě. (Scott a Doubleday, 2002, s. 39)

4.2.2 Podstata zenového učení

Zen nikdy nemluví o absolutnu a o světě protikladů, zenová praxe nikdy nic nevysvětluje. Zen mří přímo do naší mysli, k našemu pravému „já“, neklade důraz na jazyk a znalosti - je zde prostě praxe meditace. Důležitý je každý náš přítomný okamžik na tomto světě, v němž je obsaženo úplně všechno. Způsob zenového učení je velice jednoduchý. Kdo se chce dozvědět, co je to meloun, musí ho sníst. Kdo chce vědět, co je to zen, musí zen praktikovat. (Sahn, 2006, s. 35)

Řadu rozhodujících prožitků v životě (láska, štěstí, narození, smrt) nelze pochopit intelektuálně, proto je podle zenu třeba rozeznat omezenost rozumu a naučit se žít s rozpory a paradoxy. Zen nepožaduje, aby člověk přestal být racionální, kde však logika selhává, tam je třeba se jí postavit. (Aldinger, 2000, s. 21)

Zen především usiluje o bezprostřední přivedení žáka ke konkrétnímu znovuprožívání zkušenosti prozření (osvícení, stejné, jako prožil Buddha a které i z něho samotného učiní buddhu - probuzeného). Pro dosažení tohoto cíle nakonec zen překračuje své vlastní učení, svá cvičení, své symboly a rituály. Zen nemá žádné dogma. Jak řekl Hakuin: „Všechna zapsaná buddhistická učenost je pro zen nakonec jen bezcenný papír, který se hodí leda na utření zadnice.“ Satori, záblesk poznání nikdy netušené pravdy, dosažení schopnosti vnímání pravé skutečnosti je smyslem zenu a bez něho zen neexistuje. (Aldinger, 2000, s. 8)

Skutečnost se dá uchopit jen tehdy, když se rozum vzdá nároku na ni. Není cílem porozumět skutečnosti, ale bezprostředně ji prožít. Život není intelektuální hádanka, kterou je třeba řešit, ale mysterium, které je třeba zažít. Smyslem života podle zenového učení je „žít“, tj. vědomě „být“, zde a nyní být pozorně a zcela „tady“. Zen tedy učí umění prožívat bezprostředně, bděle a přítomně opravdovou skutečnost, každý okamžik života. (Aldinger, 2000, s. 9)

Nedílnou součástí zenu je bódhisattvův slib či přísaha: pevné rozhodnutí dosáhnout osvícení pro blaho všech lidí. V zenové tradici je tato přísaha vyjádřena čtyřbodovou cestou. Tyto čtyři „velké přísahy“ bývají při zenových ceremoniích obvykle zpívány. Po svém vyslovení jsou uzavřeny. Je zvykem je opakovat na začátku zenového duchovního cvičení. Jsou považovány za základ zenové praxe a za motivaci pro vlastní zdokonalování. Tyto sliby zní takto:

- Vnímavých bytostí je nespočet a já slibuji je zachránit.
- Klamání je nekonečné a já slibuji je zastavit.
- Brány dharmy jsou nekonečné a já slibuji jimi proniknout.
- Buddhova cesta je nepřekonatelná a já slibuji ji dosáhnout. (Batchelor, 2001, s. 14)

Tento altruistický pohled na svět je pro zen typický. V zenu se soucítění váže k moudrosti, tyto dva rysy jsou neodlučitelné, soucit vychází zároveň z nesobeckého a

moudrého záměru. Se soucítěním je spojena také laskavost, v mysli i v srdci, k nám i k ostatním (ke všem bez výjimky). (Batchelor, 2001, s. 16)

Zen znamená porozumět svému pravému „Já“, pak dosáhneme všeho. Podstata všech věcí je stejná. Jestliže chceme porozumět své pravé přirozenosti, musíme nejdříve dosáhnout své původní podstaty. Znamená to dosáhnout univerzální podstaty a podstaty všech věcí. (Sahn, 2006, s. 225)

Třemi základními přístupy v zenu jsou také velká víra, velká odvaha a velká otázka (nebo pochybnost). Tyto prvky jsou na sobě závislé, je důležité mít všechny tři současně. Velká víra znamená udržovat vytrvale úsilí bez ohledu na podmínky. Velká odvaha znamená úplné odhodlání, vždy se plně soustředit. Všechnu pozornost intenzivně soustředit na jeden bod. Tím bodem může být: „Co jsem? Nevím...“. To je velká otázka velká pochybnost o podstatě bytí. (Sahn, 2006, s. 299)

Důležitým prvkem je také „pouštění“ nebo „neuchopování“. Tento princip lze ukázat na zajímavé metodě chytání opic v Africe a v Asii. Vydlabe se otvor do kokosového ořechu a dovnitř se dá jídlo jako návnada. Opice přijde, prostrčí ruku a uchopí jídlo, ale ruku už nemůže vytáhnout zpět, je polapena. Vše, co by stačilo na osvobození je otevřít pěst a pustit jídlo. To ona ale neudělá, protože, jak říkají Indové, je v zajetí „žádostivého srdce“. A to zotročuje i člověka. Sami si koveme okovy, které nás drží v zajetí a z toho pochází velká část našeho strádání. Člověk nikdy nic skutečně nevlastní. Vše je pouze vypůjčené na určitou dobu. A jestliže nejsme schopni odevzdat to, co vlastníme, staneme se sami obětí. (Aldinger, 2000, s. 17)

Ideální stav mysli člověka je v zenu přirovnávána k zrcadlu. Zrcadlo je úplně prosté, vše je odhaleno takové, jaké to je. Ukazuje krásný předmět jako krásný a ošklivý předmět jako ošklivý. Nemá žádnou diskriminující mysl, když se před ním něco objeví, zrcadlo to odráží, když to zmizí, zmizí to i v zrcadle, beze stopy. Takové nelpění je stav „ne-mysli“, svobodná funkce zrcadla je tu přirovnána k „čisté a jasné moudrosti“ osvíceného. Dokonalost ve stavu „ne-mysli“ znamená úplnou ztrátu sebe-vědomí, úplné splynutí s životem v jeho hloubce, to je úplné zapomenutí na umění splynout s ním. Stav úplného „sebevymazání“, naprosté samozřejmosti, absolutního „nepřebývání“. (Navrátil, 2004, s. 78)

Zen (ještě více než ostatní formy mahájány) je proti kvietismu čili zavrhování činnosti, a asketismu čili umrtvování života. Je vyžadována kázeň, ale do určité míry. Umožňuje žádostmi neurčovaný, nespoutaný pohyb žití. Zen chce zůstat maximálně životný, jde mu jen o duchovní probuzení uprostřed každodennosti samé. (Navrátil, 2004, s. 64)

Život v pohledu zenu není statický, ale dynamický – vše živé se pohybuje, mění a proměňuje. Jen to, co je mrtvé, je pevné, nevratné, jisté. Život je vždy nejistý, jistota je jen smrt. Čím více je člověk jistější, tím více se mýjí s životem. Ale ani smrt není konečná. Zen zdůrazňuje tvrzení: Jen jedno je jisté, že nic není jisté. A ani to není jisté. (Aldinger, 2000, s. 15)

Zen říká, že pravdu nelze nalézt hledáním, ale jen hledající ji naleznou. Známé zenové přísloví pojednává o člověku, který sedí na volu a zoufale právě tohoto vola hledá. Veškerá činnost má být konána v duchu všímavého odstupu, to je sice pozorně a pečlivě, ale bez přehnaného úsilí a lpění na výsledku. (Aldinger, 2000, s. 13)

Veliké oblibě se v zenu těší různé verze řady obrázků nazvané „Pasení vola“, symbolizujících jednotlivá stadia duchovního výcviku (obrázky najdete v příloze – str. 46). Každý z obrázků je nakreslen uvnitř kruhu. Zdivočelý vůl, symbolizující individuální, osobní mysl, je chycen, přivázan, zkrocen, a ochočen (v některých verzích je zároveň proměňován z černého v bílého). Proces dosahuje vrcholu, když vůl i pastevec úplně zmizí, takže na obrázku není nic jiného než impresivní prázdný kruh sám, symbolizující „absolutní mysl“. Pak se zase pastevec vrací do světa mezi lidi, samsára už pro něj není odlišná od nirvány, takže může činit cokoli, aniž by porušil soulad s „nezrozeným“. (Navrátil, 2004, s. 185)

4.2.3 Zenová praxe

Základní cvičební metody většiny zenových škol jsou stejné nebo se navzájem podobají. Můžou se ale lišit v jednotlivostech, v důrazu kladoucí na různé formy praxe nebo v detailech technik, pozic, rituálů a podobně. Obecně se ale dá říci, že skutečným základem cvičení všech škol je meditace vsedě (neboli zazen). S tou jsou pak spojeny ostatní formy praxe v podobě meditace v chůzi (kinhin), řešení kóanů, studium buddhistických textů, odříkávání manter, slibů nebo zpěv súter.

4.2.3.1 Zazen (meditace vsedě)

Meditace vsedě je úplným základem veškeré zenové praxe. Obvykle probíhá v místnosti k ní určené, tzv. zenové dóžó (hale), kde zpravidla bývá umístěn oltář se soškou Buddhy, vázou s květinami, svíčkami a vonnými tyčinkami (případně dalšími předměty jako obrázky Buddhy nebo jiných představitelů buddhismu, mističky s vonnými látkami, obětiny atp.). Takové dóžó není podmínkou, je ale důležité, aby místo pro meditaci bylo čisté, aby zde byla příjemná teplota, přítmí (nikoli však příliš tma, ideálně přirozené světlo). Toto místo by mělo být vždy stejné a mělo by sloužit výhradně k praktikování zenu. (Scott a Doubleday, 2002, s. 72)

Ideálně by se měl zenový buddhista věnovat meditaci každý den, a to vícekrát, v rámci možností. Dobrý je čas po probuzení a večer před spaním. Doba meditace může být různá, nejčastěji se pohybuje mezi třiceti minutami a jednou hodinou. Vše záleží na situaci, nejsou zde dána žádná pevná pravidla, která by bylo nutno přísně dodržovat. (Scott a Doubleday, 2002, s. 73)

Existuje řada pozic těla, které je možno podle potřeby při meditaci užívat. Ve všech je ale nevhodnější sedět uvolněně, s dokonale vyrovnanými zády tak, aby praktikující mezi středem čela, nosem, bradou, krkem a pupkem měl pomyslnou vertikální čáru. Břicho má být rovněž uvolněné a lehce vysunuto dopředu, brada lehce vtáhnutá dozadu. Váha těla je v tuto chvíli soustředěna na břicho a podbřišek. To je také oblast, na niž zazen soustřeďuje dýchání a koncentraci. Oči mají být pootevřené a zaměřené k zemi pod úhlem asi pětáctyřiceti stupňů (zrak ale nemá být zaostřen na nic konkrétního). Při sezení na zemi tvoří kolena a temeno hlavy trojúhelník, nohy jsou základnou. Člověk je tak stabilní, ale zároveň uvolněný. Ruce jsou v pozici zvané mudra - složeny v klíně, pravá ruka pod levou, dlaně míří vzhůru (viz. obr. 11 v příloze). Palce se špičkami dotýkají a s ostatními prsty tvoří paralelní linii. (Scott a Doubleday, 2002, s. 74)

Pro většinu pozic je potřeba pevný polštář položený na rovné složené přikrývce, je-li podlaha příliš tvrdá. V zenových kláštorech a v zenových skupinách se používá malý černý kulatý polštářek (zafu – obr. 19) ležící na černé čtvercové rohožce (zabuton). Zabuton má rozměr kolem jednoho metru čtverečního a zafu má průměr okolo 38 centimetrů, vysoký je 5 – 10 centimetrů a je obvykle vycpávaný pohankou, rýží, kapokem nebo bavlnou. Podle

potřeby je možné použít více polštářků na sebe nebo na podložení nohou. (Scott a Doubleday, 2002, s. 80)

Lze zaujmout několik různých druhů sedů (obrázky naleznete v příloze). U všech poloh je kladen velký důraz na to, aby byla provedena správně. Nejklasičtější je poloha lotosu (obr. 12) a poloha polovičního lotosu (obr. 13). Pro polohu lotosu je třeba usadit se na polštářek, položit pravou nohu na levé stehno, pak levou nohu na pravé stehno. Pro polohu polovičního lotosu je potřeba položit levou nohu na pravé stehno, pravou nohu stačí položit před pravé stehno. Nohy lze libovolně střídat. Méně užívanou pozicí je také poloha čtvrtcečního lotosu, kdy je noha položena na druhém lýtku. V barmském stylu (obr. 14) pak nejsou nohy položeny na stehnech, ale jedna před druhou na podložce. Při klečení (seiza) lze klečet na podložce, na polštáři - nohy jsou po stranách polštáře (obr. 15) - nebo na malé lavičce, kde se nohy zasunou pod ni. Je také možné jednoduše sedět na židli (obr. 16), asi v polovině sedátka s rovnými zády tak, aby se záda neopírala a aby nohy byly položeny pevně na zemi. (Batchelor, 2001, s. 85)

Při meditaci by měl člověk od všeho oprostit svou mysl, vnímat jen dech, všechny myšlenky nechat volně plynout a nevěnovat jim pozornost, ani se je nesnažit potlačovat. Je žádoucí neusínat, ale naopak stále vnímat vše okolo sebe co nejbystřeji, s bdělou pozorností. (Scott a Doubleday, 2002, s. 82)

4.2.3.2 Kinhin (meditace v chůzi)

Pokud je zazen vnímán jako způsob Buddhova sezení, pak je kinhin (obr. 17) způsobem Buddhovy chůze. Jedná se tedy o meditaci v chůzi, která je v podstatě jen pokračováním meditace vsedě. Zazen se obvykle rozděluje na dvě stejné periody, mezi nimiž je zpravidla desetiminutová přestávka právě pro kinhin. Člověk tak dostane příležitost odpočinout si, protáhnout si nohy, zahnat ospalost, srovnat dech a zaměřit pozornost. (Scott a Doubleday, 2002, s. 84)

Ruce většinou zaujmají v kinhinu následující pozici: palec levé ruky je vložen doprostřed dlaně a kolem něj je sevřena pěst (obr. 18). Ruka je před hrudníkem otočena hřbetem nahoru a levá ruka je překryta dlaní ruky pravé. Paže jsou vodorovně, lokty lehce od těla. Jinak je pozice horní poloviny těla shodná s pozicí při zazen. (Scott a Doubleday, 2002, s. 85)

Samotná chůze pak většinou probíhá tak, že člověk vykročí pravou nohou (krok je dlouhý asi polovinu chodidla), pak následuje stejně dlouhý krok levou nohou, a tak dál (obr. 18). Chodí se dokola ve směru hodinových ručiček, ve stejné meditační místnosti jako je prováděn zazen. Kroky by měly být koordinovány s dechem v pravidelném rytmu tak, aby každý krok trval po dobu jednoho nádechu a výdechu. Lze chodit různou rychlostí. (Scott a Doubleday, 2002, s. 86)

4.2.3.3 Studium kóanů

Kóan (čínsky kung-an) je většinou paradoxní problém nebo otázka, která obvykle vychází ze skutečné události odehrávající se mezi mistrem a jeho žákem nebo žáky. Tuto otázku (nebo více takových najednou) může žák dostat od svého učitele zenu (zpravidla při formálním rozhovoru) k řešení, ten pak může ověřit, nakolik jeho žák zenové učení chápe. Nejedná se ovšem o pochopení rozumové, ale o to, jak žák přijal zen do svého života. Žák může kóan přijmout jako svůj cíl, konfrontuje se s řešením, které pro něj nabývá osobní důležitosti. Kóan zpravidla nemá logické řešení, aby ho žák dokázal vyřešit, musí se s ním „ztotožnit“. Správné studium kóanů je možné pouze pod vedením učitele, který sám takovým cvičením prošel. (Scott a Doubleday, 2002, s. 87)

Příklady:

Mnich se zeptal mistra Džóšu: „Proč přišel Bódhidharma ze západu?“ Džóšu odpověděl: „Cypřiš v zahradě.“ (Batchelor, 2001, s. 62)

Gósó Hoen Zendži řekl: „Buvol opouští ohradu nad propastí. Hlava, rohy i nohy prošly. Proč nemůže projít také ocas?“ (Batchelor, 2001, s. 63)

Mnich se zeptal Nansena: „Existuje pravda, která nebyla člověku svěřena?“ „Ano,“ odpověděl Nansen. „A která to je?“ zeptal se mnich. Nansen odpověděl: „Není to mysl, není to Buddha, není to věc.“ (Batchelor, 2001, s. 63)

4.2.3.4 Ostatní formy praxe

Zen sice klade největší důraz na meditaci, ale součástí praxe mohou být i další techniky. Pakliže neupíváme na slovech, vnímáme texty s „ne-myslicí myslí“, tak mohou napomoci meditační praxi. Mezi ně patří opakování Buddhova jména, recitace (zpěv) súter, opakování manter, opakování slibů, vyprávění zenových příběhů a studium dalších buddhistických textů. Nic z toho ale nemůže nahradit praxi zazen samotnou, ta zůstává stěžejní a v ostatních případech se jedná pouze o doplňky.

Nejčastější z těchto praktik jsou zpívané přísahy a úryvky ze súter. Tyto zpěvy se většinou konají po ukončení zazenu a jsou doprovázeny údery na dřevěný buben (mokugjó) a údery gongu (kejsu). Nejobvyklejší jsou čtyři sliby bódhisattvy (viz kapitola „4.2.2 Podstata zenového učení“) a Sútra srdce (viz příloha str. 51). (Scott a Doubleday, 2002, s. 177)

V západním světě, kde obvykle není možná každodenní praxe v kláštorech, se konají takzvané seššiny neboli ústraní. Jedná se o duchovní zenová soustředění, které se obvykle konají po dobu jednoho týdne, mohou ale trvat také jen jeden víkend nebo třeba tři měsíce. Zde se po celou dobu intenzivně provádí zenová praxe. Existují ovšem různé rozvrhy a úkoly, které se liší podle učitelů, stylů, škol i kulturního prostředí. (Batchelor, 2001, s. 100)

Oblíbený a často vyprávěný je příběh o legendárním osvíceném buddhistickém laikovi Vimalakírtim, který o povaze zenu hodně vypovídá. V sútře, která nese jeho jméno, stojí, že Vimalakírtiho jednou navštívila skupina starších vyznavačů Buddhy, mezi jinými i bódhisattva Maňdžuší, který byl proslulý svou moudrostí. Vimalakírti chtěl vyzkoušet jejich chápání Buddhova učení, proto se svých hostů optal na prostředky, jakými se člověk má snažit „poznat skutečnost“ přímou zkušeností. Každý z hostů odpověděl, včetně Maňdžušího, jenž řekl: „Já vše vnímám tak, že „skutečnost“ nelze uchopit slovy, učením, hovory ani úvahami. Musíme postoupit za hranici otázek a odpovědí.“ A pak Maňdžuší Vimalakírtimu řekl: „Každý z nás promluvil. A nyní nám ty odpověz na svou otázku.“ Vimalakírti mlčel. A Maňdžuší vykřikl: „Výborně! Jak bychom mohli opravdu pochopit osvícení, dokud jen mluvíme?“ (Scott a Doubleday, 2002, s. 15)

4.2.4 Cesty zenu

Po šestém patriarchovi Chuej-nengovi se učení zenové tradice rozdělilo do pěti proudů učení neboli „škol“: Škola Cchao-tung (kor. Čo-dong, jap. Sótó), škola Lin-t'i (kor. Imdže, jap. Rinzaí), škola Kuej-jang (kor. Wej-han), škola Fa-jen (kor. Poban) a škola Un-men (kor. Unmun). Každá škola užívala jiný styl a jinou techniku, v základě však byly stejné. Většina směrů se příliš dlouho neudržela, ale školy Sótó a Rinzaí pokračují dodnes, jejich linie předávání je tedy velmi dlouhá. (Sahn, 2006, s. 294)

Ještě předtím, než se zen rozdělil do pěti škol, učil Šestý patriarcha na hoře Čogje. Mnoho mnichů z Koreje putovalo tehdy do Číny za velkými učiteli a několik z nich studovalo i u samotného Chuej-nenga. Korejští mniši, kteří obdrželi formální předání od

přímých dědiců dharmy Chuej-nenga, založili v Koreji linii Šestáho patriarchy. Tak vznikla v Koreji zenová škola Čogje, která existuje dodnes. (Sahn, 2006, s. 294)

4.2.4.1 Čogje

Do Koreje se zenový buddhismus dostal přes Čínu již ve 4. století. Korejský buddhismus nejvýrazněji ovlivnil zenový mnich Činul (1158-1210), kterému se podařilo pragmaticky spojit zen (kor. son) s výkladem súter a harmonicky propojit nauky ostatních buddhistických škol. Jako zenový mnich zastával přesvědčení, že hlavním cílem je bezprostřední poznání „buddhovské přirozenosti“, zároveň však vedl žáky – vycházející z jejich dispozic a potřeb – k rozvoji prospěšných stavů mysli a k postupným vhlédům do prázdnoty věcí. (Honzík, 2010, s. 26)

Dalším vlivným mužem korejského zenu byl T'aego (1301-1382). Ten dokázal sjednotit školy devíti hor zenu, které se během staletí vyvinuly v rozdílných liniích na devíti různých horách po celé Koreji. Tím se zrodila jediná škola nazývaná sekta Čogje (pojmenovaná podle hory za hlavním klášterem šestého čínského patriarchy Chuej-nenga). (Batchelor, 2001, s. 44)

Učení školy Čogje je: „Co jsi?“ „Nevím...“ Tato ne-myslicí mysl je probuzením, pravou přirozeností, naším pravým „Já“. Cílem je odetnout všechnu připoutanost k myšlení, získat prázdnou mysl, „mysl nevím“. Není zde žádná řeč a žádné slovo, neboť tento bod je před myšlením. Jenom když člověk udržuje mysl „nevím“ na sto procent, v tu chvíli se stává jedním s celým vesmírem. Zen Čogje tedy učí, že odetnutím všeho myšlení a dosažení mysli „nevím“ lze dojít k probuzení, dosáhnout svého pravého „Já“. (Sahn, 2006, s. 298)

Této ne-myslicí mysli lze dosáhnout meditací. V Koreji je běžné používání kóanu „Co je to?“. Není to žádné intelektuální cvičení, člověk nemá na otázku odpovědět, ale snažit se s ní splynout. Není cílem hledat odpověď ani nějakou očekávat, ale ptát se jen proto, abychom se ptali. Při soustředění je třeba se neustále vracet k této otázce (nebo otázce „Co jsi?“ apod.). Nemá být opakována jako mantra, nezáleží na počtu zopakování otázky, je pouze pokládána, protože nevíme. Existuje několik způsobů, jak se tázat. V počátku lze otázku spojit s pravidelným výdechem, nebo můžeme otázku považovat za nekonečný kruh (stále dokola ji opakovat). Jakmile se soustředěnost zlepší, je možné ptát se po určité době

a mezi otázkami se soustředit na pocity, které v nás meditace vyvolává. (Batchelor, 2001, s. 97)

4.2.4.2 Rinzai

Tato škola japonského zenu převzala svůj název od čínského mistra čchanu jménem Lin-t'i (zemřel r. 866). Ten proslul svým drsným přístupem k probuzení mysli svých žáků. Lin-t'i na žáky křičel a někdy je i bil, aby tak rozboural navyklé myšlení a dovolil mysli, aby se otevřela pravé podstatě. Byl znám používáním „taktiky šoků“ – vytržení žáka (pomocí gesta jako výbuch smíchu, výkřik, rána holí atp.) z navyklého chování a myšlenek, z proudu představ, které se nevztahují k přítomnému okamžiku a představují pro něj překážku. (Scott a Doubleday, 2002, s. 38)

Do Japonska učení Rinzai přinesl mnich Eisai (1141-1215). V roce 1184 vystavěl první zenový chrám v Japonsku jménem Šófuku-dži, který stojí dodnes. Později se Eisai přesunul do císařského hlavního města Kjóta, kde byly položeny základy školy Rinzai. (Scott a Doubleday, 2002, s. 39)

Mezi dvanáctým a čtrnáctým stoletím se zen Rinzai stal velmi oblíbený u vládnoucí samurajské vrstvy. Samurajové oceňovali okamžitou praktičnost učení zenu, které bylo upraveno tak, že vyhovovalo naléhavým potřebám těchto neklidných dob. (Scott a Doubleday, 2002, s. 39)

Pro školu Lin-t'i je typické používání kóanů, drsné intervence ze strany mistra a přesvědčení, že k probuzení dochází náhle, ve skocích. Rinzai učí, že chce-li být člověk osvícen k pravdě, že všechny bytosti jsou od přirozenosti Buddha, je k tomu potřeba usilovné cvičení. Probuzení se pak nazývá „vidění přirozenosti“ – kenšó – čili vidění buddhovské přirozenosti. Mistři školy Rinzai tvrdí, že nejúčinnějším prostředkem k dosažení tohoto prvotního vhledu je vytrvalé cvičení právě kóanů. (Scott a Doubleday, 2002, s. 170)

Kóanová praxe je známá také jako „nahlížení do slov“ neboli používání slov k odetnutí myšlení. V přístupu školy Rinzai se zachovala radikální zenová tendence obejít se bez abstraktních metafyzických pojmů a bez konkrétních praktických instrukcí. Ty jsou žákům odepřeny a je jim uloženo meditativní soustředění na některý z tradovaných kóanů (např.: „Jak zní tlesknutí jedné ruky?“). Při řešení kóanu je třeba vnímat jeho pravý smysl, vidět,

na co ukazuje. Pakliže kóan bude něco, co ukazuje na Měsíc, nemáme zkoumat co je to něco, ale máme přijít na to, co je Měsíc. (Navrátil, 2004, s. 126)

4.2.4.3 Sótó

Škola Sótó (čín. Cchao-tung) své jméno převzala od dvou zakladatelů, mistra a žáka, jimiž byli Tung-šan (807-869) a Cao-šan (840-901). Tung-šan se stal novicem ve Vinájské škole buddhismu. Když se jednou otázel svého učitele na význam jednoho verše ze Sútry srdce, jeho učitel nedokázal odpovědět. Tak Tung-šan školu opustil, aby hledal odpověď u mistrů zenu. (Batchelor, 2001, s. 65)

O příchod Sótó zenu do Japonska se zasloužil Eihei Dógen Kigen (1200-1253), žák jednoho z následovníků mistra Eisaie. Studoval v klášteře Kennin-dži, prošel celkovým učením školy Rinzai a získal „inku“ (pečeť mistra). Přesto však nebyl spokojen, nepoznal tajemství života. Dógen se proto vydal hledat odpovědi a odjel studovat zen do Číny, odkud roku 1227 přivezl kopie některých významných textů zenové školy Sótó zpět do Japonska. Zde si získal jméno tvrdým cvičením a kritikou jiných buddhistických sekt (včetně školy Rinzai). (Scott a Doubleday, 2002, s. 41)

V roce 1236 založil Dógen vlastní klášter a jeho pověst učitele začala narůstat. Dnes je považován za jednoho z největších náboženských mistrů Japonska. Dógen (na rozdíl od zastánců školy Rinzai) odmítal mít cokoli společného s vojenskými nebo šlechtickými boji o moc, jaké bývaly v jeho době na denním pořádku. Také prohlašoval, že muži i ženy jsou si na cestě Buddhovy zcela rovni, proto se jeho učení sótó stalo vpravdě beztřídní. (Scott a Doubleday, 2002, s. 41)

Pro školu Cchao-tung je charakteristický důraz na meditaci vsedě (zazen) a názor, že k probuzení dochází postupnými vhledy. Praxe kóanů se většinou nepoužívá. Sótó říká, že všechny bytosti jsou ve své přirozenosti Buddhové, jen je v sobě musí najít. Osvícení se projevuje při meditaci vsedě od samého počátku a nemělo by se očekávat, že se objeví teprve cvičením. Učitelé této školy zdůrazňují důležitost víry v původní osvícení. Obhajují přístup ne-hledání – právě tak by měl člověk zen praktikovat. Dodržováním rituálních pravidel se pak člověk chová jako ten, kým už je – Buddha. (Scott a Doubleday, 2002, s. 170)

Hlavní technikou učení školy Sótó je šikantaza, což znamená „pouhé sezení“. Když praktikující sedí při zazenu, nesedí jen tělo, ale i mysl. Mysl se vůbec nehýbe, je odetnuto

všechno myšlení, vše se stane jedním. Mysl je jasná jako zrcadlo, úplně se sjednotí. Praxe Sótó znamená úplně vše odložit a prostě jen sedět. Tato „prázdna mysl“ může být pro cvičícího zpočátku dost náročná, takže se jako meditační předmět často používá dech – při meditaci je naše pozornost zaměřena pouze a jen na naše dýchání, zpravidla v oblasti břicha. Pro zlepšení koncentrace lze také počítat výdechy a nádechy. Dalšími meditačními předměty mohou být třeba pozice těla, bolest v nohou nebo třeba šum okolo nás, jde jen o to, plně se koncentrovat, sledovat tento meditační předmět jen jako pozorovatel a zůstat bdělý. (Sahn, 2006, s. 295)

5 Analytická část

5.1 Zen v České republice

Počátky buddhismu v České republice sahají do poloviny 19. století, kdy se zde objevilo velké množství překladů buddhistických textů a studií. Jednalo se zejména o texty pálijského kánonu školy theraváda, která byla považována za jakýsi čistý a původní buddhismus. Rozsáhlejší informace o buddhismu v Čechách se objevily koncem 19. století, v první české encyklopedii se tehdy již dala nalézt slova jako Buddha, buddhismus, buddhistická filozofie, lamaismus. Později zde vznikla Československá buddhistická společnost jako součást indické Maha Bodhi Society (založenou již roku 1891). V roce 1948 se objevily informace také o mahájánovém buddhismu a o lámaismu (tibetském buddhismu). První zmínky o zenovém buddhismu jsou až ze 70. let minulého století, zhruba na přelomu 70. a 80. let vzniklo v Praze první zendó. (Honzík, 2010, s. 32)

V roce 1990 byla založena Buddhistická společnost, která u nás pomohla porevolučnímu rozjezdu buddhismu. Propojila lidi, napomohla vydání mnoha textů, umožnila návštěvy různých důležitých osobností buddhismu, napomohla k založení nových škol a školek. (Honzík, 2010, s. 41)

V roce 1998 bylo založeno Lubošem Vojtěchem a buddhistickým mnichem Bhantem Wimalou Pražské buddhistické centrum Lotus. Nachází se v centru Prahy poblíž Staroměstského náměstí. Jeho hlavním smyslem je poskytnout prostory pro meditační praxi jednotlivých buddhistických skupin, setkávání se s učiteli jejich tradic a pořádání společenských akcí spojených s východními kulturami. Je přístupné všem, kdo projevují zájem o tuto duchovní oblast. V současné době (2010) zde (krom théravádových skupin a skupin tibetského buddhismu) působí zenové skupiny Kwan Um a Daruma. Buddhistické

centrum Lotus je také poskytovatelem prostorů pro cvičení jógy a taj-či a pro charitativní činnost občanského sdružení Lungta. Během více než desetiletého působení centra sem ze zenové tradice zavítali róši Fumon Nakagawa z japonské školy Sótó, zenový mistr Wu Bong z korejské školy Kwan Um a po delší dobu zde vedl meditaci Edžun Iečka z japonské školy Rinzai. Součástí centra je také knihovna, která obsahuje více než tisíc publikací s buddhistickou tematikou a malá čajovna s kuchyňkou. (Honzík, 2010, s. 54)

5.2 Zenové školy v České republice

5.2.1 Zenová skupina Daruma

Zenová skupina Daruma byla založena v roce 2008 Radimem Kusákem a Michalem Vaňhou, který se zenu v tu dobu věnoval již asi 10 let. Oba pánové byli inspirováni zenbuddhistickou skupinou Zendo na Můstku, kam již nějaký čas chodili medítovat. Daruma vznikla v pražském buddhistickém centru Lotus (sídlicího v centru nedaleko Staroměstského náměstí), kde tou dobou bylo již mnoho buddhistických skupin, nepůsobila tam ale žádná ze zenové tradice. Lotus je dodnes hlavním působištěm této skupiny, která tam pro svou praxi využívá jednu z meditačních síní. Jak říká Radim Kusák, jedná se o laickou zenovou skupinu a nelpí se zde na přílišné formálnosti. Zdůrazňuje, že on sám ani nikdo z jeho kolegů není osvícený ani mu nebyla předána dharma. Daruma nejprve vycházela z tradice sótó, ale zhruba po roce, když školu poprvé navštívil zenový mnich školy rinzai Edžun Iečika, začala skupina následovat jeho linii učení. Dnes se škola drží tradice rinzai s některými prvky školy sótó, časem totiž bylo učení Iečky, který dnes už nenavštěvuje školu příliš často, trochu upraveno (v praxi bylo například upuštěno od poklon nebo kinhinu).

Podle Radima Kusáka bychom na zen neměli pohlížet jako na náboženství. Buddhismus nepotřebuje Boha. Nehledě na to, jestli tu nějaký je nebo ne, cílem (zenového) buddhismu by prostě mělo být osvícení a dobro pro všechny. Ani sám Buddha nechtěl, aby na něj bylo nahlíženo jako na nějakou svatou bytost. Říkal prý: „Nevěřte tomu, co říkám. Sami si to ověřte vlastní praxí a uvidíte.“ Celý buddhismus (stejně jako učení této školy) také staví své učení na neulpívání na věcech. Například nemáme ulpívat na svých pocitech. Když si přestaneme přivlastňovat všechny špatné pocity, řekneme si, že tyto pocity „nejsem já“, pak nás už nemůžou zasáhnout. Lidé prý mají největší problém pochopit, že věc nemusí mít žádnou vlastnost, že nemusí být ani dobrá, ani špatná. Věc sice nemá žádnou podstatu, přesto tu je. Tomu se v buddhismu říká střední cesta.

Pokud chceme cvičit zen, jak říká Radim, neměli bychom se „za ničím hnát“, za zvýšené úsilí se nám obvykle žádné odměny nedostane. Pokud cvičíme správně a jsme vytrvalí, zen přinese své výsledky. To se projeví i v běžném životě. Při konfrontaci s různými situacemi v životě pak najednou uvidíme mnohem více možností, jak tyto situace řešit. Vidíme zkrátka věci tak, jak opravdu jsou.

Zazen se v Darumě koná vždy jednou týdně večer. Spočívá ze dvou tichých meditací po 20-30 minutách s přestávkou uprostřed. Sedí se na meditačních podložkách a polštářích v celém prostoru meditační místnosti čelem k oltáři, po vzoru tradice rinzai. Lze si vybrat jakoukoli z běžných pozic sezení - podle potřeby. Cílem meditace je dosáhnout vnitřního klidu. Stěžejní je soustředění. Pokud jsme soustředění, můžeme dosáhnout duševního klidu, ten pak může vést k vhledům. Základní meditační technikou v této skupině je bdělé sledování dechu. Jako meditační objekt si zvolíme dech, na nějž se soustředíme. Je třeba ho ale sledovat zvenčí, jen jako vnější pozorovatel. To je ale jen pomůcka, ideální je při zazenu stav úplně prázdné mysli, bez meditačního objektu, což je ale velice obtížné i pro pokročilé žáky. Dalšími meditačními objekty může být pozice těla, zaměření pozornosti na bod kontaktu těla s podložkou nebo prázdnota - pomocí které se snažíme přiblížit právě stavu prázdné mysli). Oblíbená technika mistra Iečiky je také počítání dechů nahlas, to se ale většinou v Darumě nepraktikuje. Každý si může zvolit způsob, jaký mu vyhovuje. Člověk by se měl k meditaci stavět s přístupem, že každá další je nová, jedinečná. Není zde žádný cíl, měli bychom prostě jen sedět pro meditaci samotnou. Po zazenu se koná zpěv Sútry srdce a odříkání čtyř slibů Bódhisattvy za doprovodu gongu (respektive dvou tibetských misek), případně se čtou rozpravy dávných mistrů, básně nebo další buddhistické texty. Tím je obřad ukončen.

Zřídka mezi meditacemi vsedě také probíhá kinhin. Když už, tak je to ale pomalá chůze jako ve školách sótó, od kinhinu v podobě rychlé chůze až skoro běhu, který učí Edžun Iečika (a je běžná ve školách rinzai) se v Darumě upustilo. Taktéž se v liturgii upustilo od běžných poklon, podle Radima Kusáka jsou zbytečné a navíc až příliš tíhnou ke kultu uctívání Buddhy a tím ze zenu činí náboženství.

I když je tradice rinzai z velké části založena na kóanech, v této škole bylo od nich úplně upuštěno. Sám Edžun Iečka prý říká, že dnes už se od praxe kóanů upouští a důležitá je především meditace. I když má s kóany zkušenost, moc mu toho za dlouhá cvičení

nepřinesly. Navíc skupina momentálně nemá moc od koho kóany dostávat. V praxi kóanů ještě více než u meditace je důležité mít nějakého mistra, který vás dokáže vést tím správným směrem.

Dokud skupinu pravidelně navštěvoval mistr Iečika, byly běžnou součástí praxe i seššiny (určené výhradně k meditaci). Nyní už se soustředění nekonají, je ale prý v úmyslu je obnovit. Radim také říká, že je v plánu začít pořádat přednášky o zenovém buddhismu pro začátečníky i pokročilé.

Zakladatelé školy se kromě praktikování meditace také pilně zabývají překlady a studiem buddhistických textů (zejména Michal Vaňha), kterým Radim vedle meditační praxe přikládá nezanedbatelnou důležitost. Říká, že *„texty byly v historii zenovými mistry často zavrhovány, ale byly jim zároveň většinou dobře známy. Smyslem je na textech neulpívat, ale rozhodně nemohou uškodit. Naopak – je dobré mít nějaké teoretické základy, meditační praxe je pak jen prostředek.“* Odkazy na některé doporučované buddhistické knihy i další informace lze najít na internetových stránkách cchan.cz, které skupina Daruma založila. Skupina, i když vychází především ze zenového učení, je také velice tolerantní k ostatním formám buddhismu.

5.2.2 Škola tradičních umění Avaloka: zenové dódžó Senshinji

Kláster Senshinji („klášter očisty srdce“) byl založen v Pražských Stodůlkách v roce 2000 ve zcela nové budově postavené v japonském stylu, určené výhradně k tomuto účelu. Autor a vedoucí této školy Josef Mádl, mnišským jménem Jikan Kodo je vysvěceným mnichem školy Sótó a také dlouholetým studentem a učitelem bojových umění. Jeho škola následuje tradici zenového mistra Kosena Nishiyamy, který Senshinji oficiálně založil a do jeho vedení jmenoval právě Jikana Kodo. Kosen Nishiyama je opat zenového kláštera v Japonsku Daimanji, hlásící se k tradici sótó.

Celé Kodo Mugen kai (škola Avaloka) se skládá z volných uskupení, dódžó, která spojuje společná praxe. Ta vychází ze společného studia formou seminářů, případně individuálních lekcí. Hombu neboli hlavní dódžó se nalézá v Praze – Stodůlkách, další jsou v Bratislavě, Přelouči, Benátkách nad Jizerou a Pardubicích. Dochází k pravidelným setkáním s učiteli z USA, Německa, Japonska, Číny a dalších zemí.

Jikan Kodo se zenu začal věnovat již začátkem 80. let minulého století, v roce 1981 měl již první zenovou ordinaci, tehdy se držel tradice korejské sonové školy Čogje. Později

se čím dál více věnoval studiu technik směru sótó, o který se zajímal, když nemohl najít odpovědi na některé své otázky. Podařilo se mu kontaktovat právě Kosena Nishiyamu a zhruba v roce 1998 začala užší spolupráce a Kodo se stal jeho žákem. Dnes je pro Jikana Koda zen záležitostí silně zasahující do jeho života a je pro něho velkým přínosem. Podle Koda *„dlouhodobé praktikování mění pohled na řadu životních situací, se kterými se setkáváme. Víme, jak se k nim postavit a nestane se, že bychom jimi byli zaskočení.“*

Za základ při praktikování zenu považuje Kodo svobodu. Pro tradici sótó se rozhodl kvůli její určité liberálnosti (vedle směru rinzai, který je podstatně přísnější). On sám zakládá svou víru na třech různých náboženstvích, krom buddhismu ještě židovství a křesťanství. Stejně jako v Japonsku, kde je prý velké množství praktikujících zen-buddhistů také zastánci šintoismu (případě dalších náboženství), považuje to za naprosto normální jev. Zen ničemu takovému nebrání. Pro Jikana je zenová praxe dobrý způsob, jak se ve své duchovní cestě přiblížit Bohu. Je ale důležité tyto směry nemíchat. Jikan Kodo říká: *„Je to jako když chceme získat energii z krystalu. Je jedno, jaký je to nerost, ať už je to křemen, safír nebo diamant, vždy chceme krystal co nejčistší. Pak už je mezi sebou můžeme kombinovat podle naší potřeby.“* Stejně tak se škola Senshinji drží výhradně buddhistické tradice sótó, prvky ostatních náboženství do její praxe nijak nezasahují.

Mezi formy praxe, které se škola Senshinji věnuje, patří zazen (a kinhin), zpěv súter, opakování manter, slibů a modlitby. Škola se do značné míry drží formálních postupů, nicméně je nebere jako nutnou podmínku, nechce, aby se z toho stal „vojenský dril“. Podle Jikana Koda je potřeba určitá volnost a tolerance osobních potřeb při praktikování. V kinhinu je například v této škole držení rukou z důvodu pohodlí pozměněno tak, že hřbet rukou není natočen nahoru k bradě, ale dopředu před sebe. *„Pamatuji se, jak se dvě školy karate hádalo o tom, jaké je správné držení rukou. Jedna tvrdila, že mají být kousek od sebe, že je to podle jejich učitele a že je to určitě ten správný způsob. Přívrženci té druhé školy tvrdili, že to je špatně a že oni mají podle své tradice vždy ruce úplně u sebe. Nakonec se zjistilo, že škola, která měla ruce kousek od sebe je tak měla proto, že jejich učitel, který to tak učil, překážel pupek v tom, aby je mohl dát úplně k sobě. To z toho ale nedělalo špatnou techniku, byl to prostě jen jiný způsob držení rukou,“* říká Jikan Kodo. Není důležité, jaké jsou různé minoritní rozdíly v praktikování zenu, důležité je, aby byla zachována podstata, abychom docílili toho stejného.

Na druhou stranu, nějaká forma ale samozřejmě musí být dodržena. Aby lidé mohli v zenovém dóžó meditovat, je žádoucí, aby bylo dosaženo nějaké harmonie. Například všichni by měli mít tmavé oblečení (nejlépe černé kimono, vysvěcení by měli mít svou rákusu – ručně šitý obdélník obdržený jako „odznak“ získaného učení), aby se navzájem nerozptylovali. Je to něco jiného, než když člověk medituje doma sám, pak je to čistě na něm, jaké formy se bude držet. Dále je třeba chovat určitý respekt ke svému učiteli, nikoli však přehnané klanění, které můžeme vidět u některých buddhistických škol. „*Důležité je ale hlavně vědět, když už něco děláme, proč to tak děláme, a to se netýká jen zenové praxe,*“ říká Kodo.

Cvičení podle Koda neprospívá, když od něj očekáváme nějaké výsledky. To nás může akorát brzdit. Zen bychom měli prostě jen praktikovat, protože když budeme mít nějaké cíle a ulpívat na nich, tak jich pravděpodobně nedosáhneme a bude to akorát odvádět naši pozornost od skutečné podstaty praxe.

Studiem kóanů se škola nezabývá. Jikan si myslí, že v dnešním intelektuálním světě by kóany byly zbytečnou zátěží navíc. Je to něco jiného než ve feudálním Japonsku, kde byla mnohem menší gramotnost a lidem tato forma praxe mohla opravdu něco přinést. Krom toho se prý řešení spousty dnešních situací v životě kóanům do jisté míry podobá, takže v určitém smyslu tady částečně tato praxe je zachována.

Samotná praxe probíhá pravidelně jednou týdně večer v moderní meditační místnosti s podlahou vyskládanou tatami (japonské tenké žíněnky), díky kterým není potřeba používat meditační podložky. Oltář je umístěn v prostoru meditační síně (nikoli u stěny). K dispozici jsou v dostatečném počtu meditační polštářky. Zazen probíhá zpravidla 20-30 minut s desetiminutovou přestávkou na kinhin. Doba však není přísně dána a dá se upravovat a rozhodně neplatí pravidlo, že čím usilovněji a déle bude člověk praktikovat, tím dál se dostane nebo získá nějakou odměnu. Sedí se po obvodu místnosti proti stěně, jak ukládá tradice sótó. Pozice těla jsou při meditaci podle běžných pravidel, která jsou uvedena v kapitole „4.2.3.1 Zazen (meditace vsedě)“. Mysl by neměla reagovat ani na podněty zvenčí, ani na podněty, které přichází zevnitř. Je možné se soustředit na svůj dech a případně počítat výdechy a nádechy, ale nemusí to být ideální cesta, v případě, že jsme toho schopni, bychom měli mysl úplně vyprázdnit. Po samotné meditaci následuje zpěv súter za doprovodu dřevěného bubínku a zvonečku, většinou v japonštině, případně slib

nebo modlitba. Tím je celý obřad ukončen. Příležitostně jsou pořádána také ústraní, kde se žáci mohou intenzivně věnovat zenové praxi a dalším tradičním japonským aktivitám.

5.2.3 Zenová škola Kwan um

Tato škola následuje tradici zenového mistra Seung Sahn, korejského učitele školy Čogje. Ten začal již v 70. letech minulého století učit zen na západě (v USA a později v Evropě). Po několika letech strávených v západních zemích přizpůsobil tradiční učení zen buddhistické školy Čogje mentalitě svých žáků. Tak vznikla v roce 1983 nová zenová škola Kwan Um. Název školy je odvozen od korejského jména bódhisattvy soucitu Kwan Seum Bosal („Ten, kdo vnímá pláč tohoto světa.“) Kwan Um doslova znamená „vnímej zvuk tohoto světa“. V 90. letech 20. století se v Praze, Brně a Kladně scházely skupinky na pravidelné praxe a v roce 2001 vzniklo na Smíchově pražské zenové centrum, v Brně pak o rok později. Dnes má tato škola zenová centra po celé Evropě, jedním z nich je pražská sangha s vlastními bytovými prostory pro praktikování zenu v Podolí, o jejíž fungování se stará opatka Věra Hrušková.

Smyslem této školy je dosáhnout probuzení a pomoci všem bytostem (soucítit bychom měli se všemi bez výhrady, i s těmi co nemáme rádi). Být probuzený znamená být bdělý a plně přítomný v každém okamžiku. Věra Hrušková popisuje tuto školu jako západní zjednodušenou formu Čogje. Není zde například kladen tak velký důraz na otázku „Co jsem?“, jako v Koreji. Je tu jen jako jedna z méně používaných meditačních technik při zazenu, spíše pro pokročilé. Naopak je zde v praxi větší prostor pro ostatní kóany. Klasickým buddhistickým textům pak není přikládána velká důležitost a prakticky zde nejsou studovány. Mistr Seung Sahn prý říkal, že jeden prožitek je důležitější než tisíc textů. Věra si myslí, že nemáme tolik energie, abychom se mohli zabývat množstvím informací, které nás jen zahlcují a brání nám v dosažení té pravé zkušenosti.

V praxi v této škole nejde o to, jít si jen tak zacvičit, člověk měl by přijmout zen jako životní styl, veškerá činnost by měla být konána se zenovou „bystrou myslí“. Potom může zen člověku hodně pomoci, úplně změnit vnímání, zklidnit mysl, zjednodušit život. Praxe ale není o sebevědomí, intelektu, přílišné snaze nebo pílí. Již hodně žáků prý bylo překvapeno, že ačkoli jinde na to byli zvyklí, v zenu nedocílili mnohých brzkých úspěchů. Věra také říká, že na formě praxe nezáleží. „*Forma se bude vždycky nějak lišit, podle*

zvyků jednotlivých škol, ale rozdíly nejsou podstatné. Jsou to jen různé dveře do stejné místnosti.“

Stejně jako v jiných zenových školách, za základ praxe je zde považována meditace vsedě. Meditační místnost zhruba o velikosti běžného obývacího pokoje má velký oltář umístěn u stěny, sedí se po obvodu místnosti proti zdi. K dispozici je velké množství meditačních polštářků i podložek k zapůjčení. K zapůjčení je rovněž vrchní část cvičebního oděvu, který má na rozdíl od japonské tradice používání černého kimona šedou barvu (to je prý u korejských zenových škol běžné). Pro meditaci si zvolíme jednu z běžných zenových poloh sezení, jako předmět pozornosti nám může sloužit vlastní dech s důrazem na zaměření pozornosti v oblasti bránice (doporučuje se hlavně začátečníkům), přemítání o kóanu nebo otázka „Co jsem?“. Důležité je nechytat se myšlenek ani je nepotlačovat, nechat je volně, přirozeně proplouvat. Zazen se koná třikrát týdně, jednou ranní a dvakrát večerní praxe. Trvá vždy 2x 30 minut s desetiminutovou přestávkou pro meditaci v chůzi. Při kinhinu máme ruce dlaněmi položené na břicho zhruba ve výšce žaludku, spojené s propletenými prsty. Chůze je výrazně rychlejší než u japonských zenových škol, probíhá kontinuálně, nezastavujeme se na každý výdech a nádech. V této části meditace je dovoleno odejít napít se nebo na záchod.

Před ranní meditací se provádí také 108 poklon Buddhovi. Věra Hrušková říká, že ve své podstatě to znamená, že se „malé Já“ klaní „velkému Já“, nejedná se o uctívání nějakého boha. Ve výsledku to pak prý žákům hodně pomáhá v udržení pozornosti. Po každé meditaci se pak konají zpěvy (v korejštině). Nad jejich obsahem by se ale nemělo přemýšlet, jde především o vnímání zvuku. Nakonec se ještě zpravidla koná čtení promluv významných mistrů nebo čtení tradičních příběhů.

Jak Věra prozradila, nedílnou součástí praxe ve škole Kwan-Um je praxe kóanů. V této záležitosti je zde velmi otevřený přístup, již začátečníci mohou brzy dostat své kóanové otázky (úplně ze začátku jakési podotázky). Kóany, které mají za úkol žáka v jeho studiu nasměrovat správným směrem, dostávají studenti výhradně při soukromých rozhovorech s učiteli. Mohou je ale učit jen mistři, kteří sami prošli tímto učením, došli probuzení a byla jim předána dharma. Věra říká, že „*učitel nemůže své žáky ve skutečnosti sám nic naučit, je to jen ten, který ukazuje cestu.*“ Sami učitelé se touto praxí prý stále učí, a nejen při diskusi o kóanech.

Pravidelně se konají také ústraní – víkendová, týdenní a většinou 2x za rok také celoevropská tříměsíční nazývaná kjolče). Smyslem těchto soustředění je intenzivní praktikování zenu po celou dobu akce, v náplni se v závislosti na délce neliší. Právě zde probíhají nejčastěji rozhovory žáků s učitelem. Další náplní je například ceremonie stolování, kdy se jí ze čtyř misek a jídlo by mělo ubýt z každé z nich stejně rychle nebo speciální meditace, kdy se po celou dobu jen zpívá (kidó). Tato ústraní občas mohou být spojeny i s křesťanskými akcemi, hodně učitelů je prý křesťany, kteří v křesťanství nenašli, co hledali, tak se dali cestou buddhismu. Věra Hrušková tvrdí, že co se týká přístupu této zenové školy k ostatním náboženstvím, Kwan-Um je velice tolerantní. Mistr Seung Sahn prý říkal, že různá náboženství jsou jen různé cesty vedoucí na stejnou horu.

5.2.4 Sótó zen Česká republika: Sangha mistra Kaisena

Počátky školy sahají do roku 1993, kdy bylo založeno dódžó prvním českým mnichem této školy Robertem Slapnickou, a to v Mostě. Následně v roce 1997 vzniklo dódžó v Praze, v prostorách Česko-japonské společnosti. V roce 2001 bylo založeno občanské sdružení Sótó zen Česká republika. V současnosti existují centra také v Brně, v Ostravě, v Plzni, v Ústí nad Labem a ve Žďáru nad Sázavou.

Škola předává učení mistra Sando Kaisena, opata francouzského kláštera Hósódži, následovníka mistra Dešimarua z přímé linie učitelů zenové školy sótó. Učení mistra Kaisena se začalo dostávat na západ již v 90. letech minulého století, postupně se trochu pozměnilo od své japonské verze a přizpůsobilo se evropské mentalitě. Dnes má jeho škola zastoupení kromě Francie a České republiky v mnoha dalších zemích Evropy. Pražskou sanghu, která má své vlastní prostory k praxi v podobě malého, zato velice pěkně udržovaného bytu na Žižkově, nyní zastupuje Petr Kozák (skupina původně začínala v buddhistickém centru Lotus, vedoucí ale chtěli pro své žáky nějaké vlastní zázemí, takže se spokojili s menšími prostorami).

Zen se podle Petra může zdát obyčejný, ne tak atraktivní jako jiné formy buddhismu, z toho důvodu se mu obecně věnuje méně lidí. O to, jestli je zajímavý nebo zábavný ale nejde, zen člověk nedělá pro sebe, ale pro ostatní. Rozhodně to prý není nějaká forma relaxace nebo příležitost jít si občas zacvičit, pročistit si hlavu. Zen je celoživotní záležitost, měli bychom mu ze sebe dát sto procent, jinak je jeho praktikování zbytečné.

Zen se nedá nastudovat z textů, kdo by se o to pokoušel, nepochodí. Primárně je to o osobním předání z mistra na žáka. Aby člověk pochopil jádro učení, je nutné plně následovat svého učitele. Petr Kozák říká, že *„Sótó zen ČR není laická zenová skupina. Linie mistrů, kterou následují je pro nás důležitá stejně jako forma praxe, kterou naše škola poměrně striktně dodržuje. Nejde ale o to, jaká škola má jakou formu a jaká forma je ta správná. Každý následuje nějakého mistra a ten, pokud je dobrý, formu může pozměnit podle potřeb, ale podstata zůstane nedotčena. Takže konkrétní forma praxe ve skutečnosti není důležitá, jde o přirozenost mysli a ta je jen jedna.“* Pro žáky jsou zde dvě formy svěcení čili předání učení – svěcení za mnicha pro ty, kteří chtějí žít v klášteře a svěcení za bódhisattvu pro laiky, kteří pak jen pravidelně navštěvují své zenové centrum a praktikují zde. Při takovém obřadu dostane žák nové jméno a rákusu (malá kesa – mnišský oděv), ručně šitý látkový obdélník jako hmotný symbol získané dharmy. Petr zdůrazňuje, že se na tento systém nedá pohlížet jako na stupně vzdělání nebo jako na pásy v bojovém umění, je jen na mistrovi, kdy se rozhodne, že je žák připraven.

Nad všemi dogmaty a filozofickými koncepcemi stojí pravidelné praktikování pozornosti při zazenu, které vede k dosažení přirozeného stavu těla i ducha. Škola se v praxi zaměřuje výhradně na zazen - přísné, striktní tiché sezení. Meditace se koná dvakrát týdně, vždy večer. Doba se pohybuje kolem 2x 30 minut, není ale striktně dána a může se měnit. Medituje se po obvodu meditační místnosti čelem ke zdi, pečlivě udržovaný oltář stojí u stěny naproti dveřím. K sezení se používají meditační podložky a polštářky, které jsou zde v hojně míře k zapůjčení. Důležitá je prý správná poloha těla, ať už si vybereme jakoukoli z pozic zazenu. Dýcháme pomalu a zhluboka, jazyk se zlehka dotýká horního patra, sedíme s narovnanými zády a máme tři body stability tvořené koleny a kostrčí. Rozostřený pohled míří na stěnu zhruba pod úhlem pětáctýřiceti stupňů. Petr Kozák říká: *„Už jen usednout do zazenu je satori, důležité je každý jediný okamžik meditace provádět na sto procent. Není tady žádný finální bod, kterého chceme dosáhnout, je tu jen praxe. Pokud je tu praxe, je tu osvícení. Nechceme dosáhnout osvícení, sama praxe je osvícení. Každý už v sobě satori má, jen o tom neví – cílem je jej nalézt.“* Prostřednictvím každodenní meditace lze podle Petra Kozáka postupně dosáhnout úplného osvícení, po delší době praktikování se pak zen začne prolínat do běžného života. Uprostřed, mezi periodami zazenu se vždy koná meditace v chůzi. Chodí se velice pomalu, nohy se pokládají současně s pomalými nádechy a výdechy vždy jen o půl stopy dopředu.

Na konci meditace se někdy zpívá sůtra srdce. Kóany v běžném slova smyslu škola nepoužívá, za kóan se ale prý ve skutečnosti dá považovat mnoho dalších věcí – například odpovědnost za fungování sanghy. Používanou technikou je také kusen - promlouvání mistra k jeho žákům, v dódžó, během zazenu.

Každý měsíc se pořádá víkendový seššin, doba třídní intenzivní meditační praxe. Náplní je kromě zazenu samotného také společné vaření, stolování, ale i úklid a jiné práce, které jsou rovněž považovány za součást praxe. Po meditaci se konají rozhovory s mistrem (nikoli soukromé, jak je tomu v některých ostatních školách), kdy mají žáci možnost libovolně pokládat dotazy. Zajímavostí je, že se občas podle zvyku žáky stále využívá možnost dostat úder holí (kjósaku) do trapézového svalu pro uvolnění ztuhlých zad při dlouhém sezení. Stejně probíhají i čtrnáctidenní letní nebo případně zimní zenové tábory, které jsou pořádány jednou za rok ve Francii. Běžně se také pořádají různé přednášky s mistrem Sando Kaisenem, úvody do zazenu pro nováčky (součástí jsou jak teoretické informace, tak zaškolení do praxe), které většinou vede některý z mnichů mistra Kaisena.

Podle Petra Kozáka je všechno praxe, nejen meditace, každodenní nová příprava oltáře nebo se jinak starat o dojo. V určitém smyslu je pro zenového buddhistu všechno, co v životě děláme zenovou praxí.

5.2.5 Zendo na Můstku

Tato skupina funguje od roku 2001 jako sekce pro studium náboženství a filozofie v Česko-japonské společnosti (ČJS), která se zabývá velkým množstvím aktivit spojených s tradičním Japonskem. Paradoxem je, že ačkoli se skupina pořád jmenuje „Zendo na Můstku“ (podle sídla Česko-japonské společnosti), nyní už na Můstku v prostorách ČJS nepraktikuje. Zenová praxe se nyní koná v buddhistickém centru Lotus, oficiálně skupina pořád spadá pod ČJS, ale po jistých neshodách se prý nyní chystá oddělit. Jedním z vedoucích této skupiny, který se mimo jiné stará o administrativu, je Jindřich Faktor.

Škola Zendo na Můstku navazuje na japonskou tradici sótó, její žáci následují učení japonského mistra Fumona S. Nakagawu, který v roce 1996 založil v Německu klášter Daihizan Fumonji, kde nyní působí. Od roku 2005 také pravidelně navštěvuje právě tuto školu v České republice. Praxe je založena na klasickém učení japonského sótó zenu – učení prostého spočívání v podstatě myslí. Kóany tato škola nepraktikuje. Jindřich říká, že

toto je jen volná skupina zájemců o zen, nedochází zde k žádnému formálnímu předávání učení.

Cílem skupiny je poskytnout všem zájemcům o pravidelnou meditační praxi. Ta je umožněn komukoli za stejných podmínek. Škola sice praktikuje podle tradice Sótó, je zde ale vítán každý zájemce bez ohledu na to, jaký směr buddhismu nebo jaké jiné náboženství vyznává. Sám Jindřich Faktor má prý svou víru postavenou na třech náboženských tradicích. V zájmu skupiny je především možnost individuálního přístupu k zenu a zenové praxi. Každý by si měl praktikovat zen tak, jak chce a jak potřebuje. Jedinou podmínkou je respektovat ostatní cvičící v meditační místnosti. Jindřich Faktor říká, že *„praktikování zenu v jejich skupině by mělo být o tom jen přijít a zameditovat si, pročistit si hlavu. Není smyslem nějaké přehnané dodržování formy nebo považování zenu za celoživotní cestu, na což tady není prostředí, nemáme zde podmínky jako v klášteře.“*

Smyslem praxe je zazen v jeho sótó formě – šikantaze (prosté sezení). Koná se třikrát týdně, z toho jednou ranní a dvakrát večerní, zpravidla trvá dvakrát půl hodiny s desetiminutovou přestávkou na pomalou meditaci v chůzi. V malé meditační místnosti se sedí po obvodu místnosti proti stěně, máme přivřené oči a koukáme dolů před sebe. Měli bychom zůstat úplně bdělí a pozorní k okolí. Když začínáme, je zvykem zvolit si dech jako meditační objekt, a to v oblasti nosu nebo břicha. Později - když jsme toho schopni - bychom se měli snažit opouštění tohoto objektu a snaha o „prosté sezení“, spočinutí mysli v prázdnotě, bez soustředění na něco konkrétního. Výsledkem naší pravidelné meditace by mělo být probuzení mysli, je ale důležité, aby o něj člověk vědomě příliš neusiloval, tím by se od něj jen oddaloval. Jindřich říká, že není smyslem striktní přístup a přísné dodržování pozic. Každý si může meditovat tak, jak potřebuje. Na konci se koná recitace súter, skládání slibů a při ranní meditaci se provádí také praxe „Tří poklon“.

Jednou za čas se koná víkendové meditační ústraní nebo zenový tábor v německém klášteře Daihizan Fumonji. Specialitou pak jsou tzv. „noci zazenu“ – celonoční meditace, kdy si režim sezení každý volí individuálně podle výdrže a kondice, v případě potřeby si každý může udělat pauzu na čaj, záchod, případně i kratší spánek. Během noci zazenu je pravidlem držet mlčení. Skupina Zendo na můstku se přátelí a je v kontaktu s laickou zenovou skupinou Daruma, která rovněž praktikuje v centru Lotus, i s dalšími buddhistickými skupinami.

6 Shrnutí a závěr

V České republice působí pět velkých zenových škol (všechny mj. v Praze). Jedna škola korejské tradice čogje (Kwan Um), jedna škola, která má nejbližší k tradici rinzai (Daruma) a tři školy tradice sótó (Avaloka, Sótó zen ČR a Zendo na Můstku). Obecně se dá ale po porovnání říci, že každá z těchto škol nepovažuje za důležitou formu, kterou používá, ale samotnou podstatu zenového cvičení, kterou mají všechny stejnou – praktikovat a tím dosáhnout „původní přirozenosti mysli“. Školy jsou také tolerantní k ostatním náboženským směrům. Formu si skupiny nevybraly podle svého gusta, ale následovaly tradice svých mistrů, pod jejichž záštitou začaly praktikovat.

Rozdíly, které pro někoho však mohou být důležité, jsou v důrazu, jaký je kladen na dodržování formálnosti obřadu. Zatímco laická skupina Daruma nebo Zendo na Můstku jsou spíše neformální, Sótó zen ČR už praxi bere velice přísně. Avaloka a Kwan Um je někde mezi těmito dvěma extrémami, spíše jsou ale v liturgii formální. Všechny skupiny ale aktivně a pravidelně praktikují.

Co se týká zázemí, nejlépe je na tom škola Avaloka, která má k dispozici celou nově postavenou budovu – a to výhradně k účelu praktikování zenu a dalších tradičních japonských aktivit a umění. Skupiny Kwan Um a Sótó zen ČR mají vlastní bytové prostory, nepřilíživě velké ale pěkně zařízené. Skupiny Daruma a Zendo na Můstku se pak musí spokojit s malými prostory buddhistického centra Lotus, kde se navíc střídají s dalšími buddhistickými skupinami.

Zajímavé je, že všem respondentům, ať už praktikují zen s velkou pílí a důrazem nebo si jdou jen příležitostně zameditovat, zen významně zasahuje do každodenního života. Po delší době praktikování jim zen prý celkově mění pohled na svět, běžné věci a život jako takový prý mají snadnější.

Samotná praxe je pak všude velice podobná. Kromě školy Kwan Um, ve které jediné funguje praxe kóanů, se liší vesměs v detailech. Těmi nejzřetelnějšími jsou rychlost kinhinu (ve škole Kwan Um a Daruma je chůze podstatně rychlejší), poloha oltáře v meditační místnosti (škola Avaloka má oltář jako jedinou postavenou uprostřed místnosti) a rozmístění, v jakém se sedí při meditaci (ve všech školách kromě Darumy, kde sedí cvičící čelem k oltáři, jsou žáci rozmístěni po obvodu místnosti čelem ke zdi).

7 Seznam použitých zdrojů

ALDINGER, Marco. *Moudrosti a příběhy zenu*. Vyd. 1. Překlad Monika Žárská. Praha: Portál, 2000, 133 s. ISBN 80-717-8436-2.

BATCHELOR, Martine. *Zen*. Vyd. 1. Překlad Alexandra Fraisová. Praha: Aurora, 2001, 125 s. ISBN 80-729-9034-9.

HONZÍK, Jan. *Jednota v rozmanitosti: Buddhismus v České republice*. Praha: DharmaGaia, 2010, 263 s. ISBN 978-80-7436-006-0.

LEVENSON, Claude B. *Buddhismus*. Vyd. 1. Překlad Jana Žůrková. Praha: Agite/Fra, 2009, 119 s. Edice 8. ISBN 978-80-86603-49-0.

NAVRÁTIL, Jiří. *Uvedení do zenu*. 2., přeprac. vyd. Praha: Avatar, 2004, 223 s. Vhled. ISBN 80-858-6258-1.

NYANASATTA, Thera. *Základy buddhismu: Buddhismus jako filosofie 20. století*. Překlad Dušan Zbavitel. Praha: Alternativa, 1992, 219 s. ISBN 80-859-9316-3.

SAHN, Seung. *Zenový kompas*. Překlad Věra Hrušová. Praha: DharmaGaia, 2006, 413 s. Mangalam. ISBN 80-866-8531-4.

SCOTT, David a Tony DOUBLEDAY. *Zen*. Vyd. 1. Překlad Alexandra Fraisová. Praha: Ikar, 2002, 198 s. ISBN 80-249-0105-6.

TUNG-ŠAN, Liang-t'ie. *Paradoxy čchanového mistra*. 1. vyd. Překlad Lucie Olivová. Praha: DharmaGaia, 2004, 133 s. ISBN 80-866-8520-9.

VOJTÍŠEK, Zdeněk. *Encyklopedie náboženských směrů a hnutí v České republice: náboženství, církve, sekty, duchovní společenství*. 1. vyd. Praha: Portál, 2004, 462 s. ISBN 80-717-8798-1.

ČUBANOVÁ, Vilma. *Buddhistické skupiny v Olomouci: otázka členství a organizace*. Brno, 2009. Bakalářská diplomová práce. Masarykova univerzita, Filozofická fakulta.

DORŇÁKOVÁ, Mira. *Život v komunitě*. Brno, 2008. Diplomová práce. Masarykova univerzita, Filozofická fakulta.

JEŽEK, Luboš. *Buddhistické skupiny v České republice: Pojetí smrti a praxe spojená se smrtí ve třech buddhistických směrech*. Pardubice, 2010. Bakalářská práce. Univerzita Pardubice, Fakulta filosofická.

POLIDAR, Vladimír. *Zen jakožto nástroj kultivace individuální environmentální uvědomělosti*. Brno, 2009. Bakalářská diplomová práce. Masarykova Univerzita, Fakulta sociálních studií.

VOLENCOVÁ, Dagmar. *Kulturní aspekty Buddhismu*. Praha, 1999. Diplomová práce. Univerzita Karlova v Praze, Filozofická fakulta.

CIRKLOVÁ, Jitka. Development of Interest in Buddhism in the Czech Republic.. *Journal of Global Buddhism*. 2009, roč. 10, s. 5-17. Dostupný i z WWW: <http://www.globalbuddhism.org/10/cirklova09.htm>. ISSN 1527-6457

ČERNÁ, Petra a Martin LANG. Buddhismus v Brně: Kvalitativní výzkum. *Sacra*, Brno: Sacra, 2010, roč. 8, č. 1, s. 5-25. Dostupný i z WWW: http://www.sacra.cz/Scany/2010_1.pdf. ISSN 1214-5351.

Pojednání o srdci dokonalé moudrosti. *Zendo Na Mústku* [online]. 1999 [cit. 2013-11-24]. Dostupné z: http://www.zazen.cz/pictures/Maka_Hannya_preklad.pdf

8 Přílohy

8.1 Obrázky pasení vola

Obrázek 1. Hledání vola



Obrázek 2. Stopy nalezeny



Obrázek 3. Vůl v dohledu



Obrázek 4. Vůl je chycen



Obrázek 5. Krocení vola



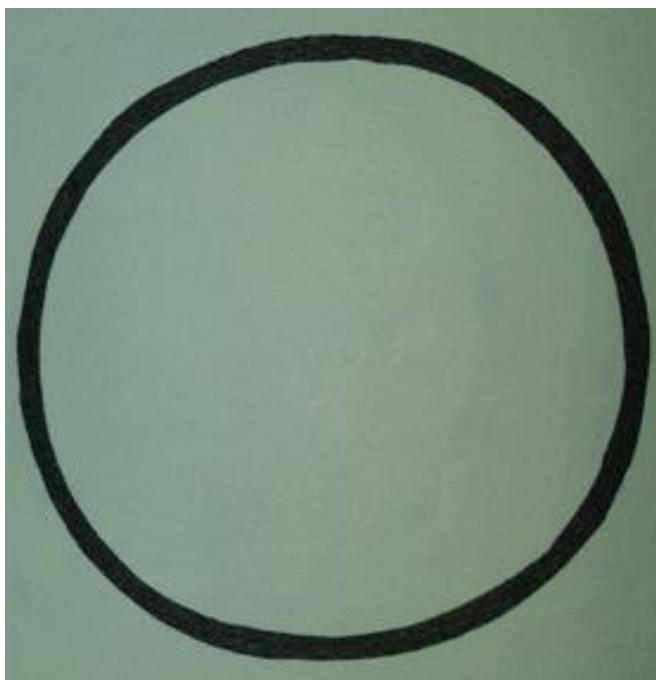
Obrázek 6. Návrat domů na hřbetě vola



Obrázek 7. Vůl zapomenut, muž zůstal sám



Obrázek 8. Vůl i muž zmizeli



Obrázek 9. *Návrat na počátek*



Obrázek 10. *Muž vstupuje do města s žehnajícíma rukama*



(Scott a Doubleday, 2002)

8.2 Polohy v meditaci

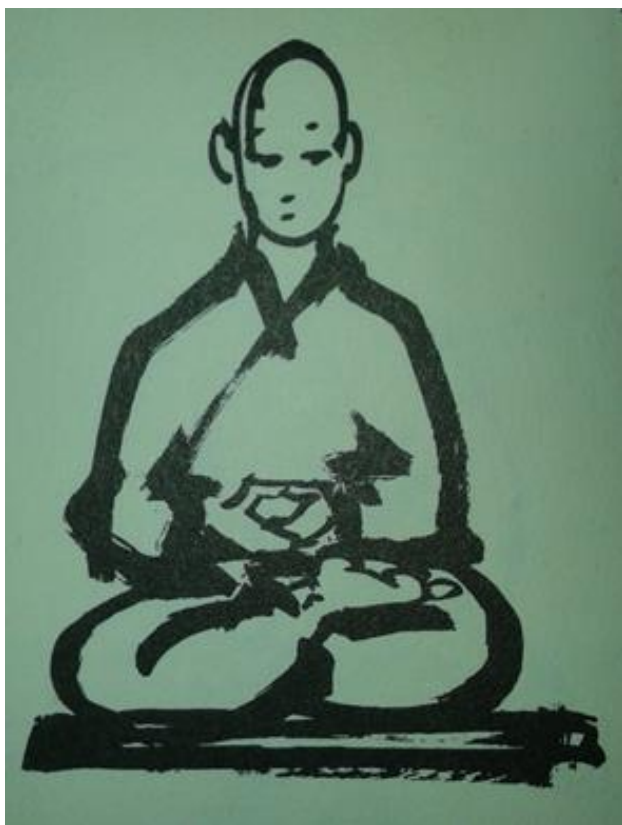
Obrázek 11: Mudra



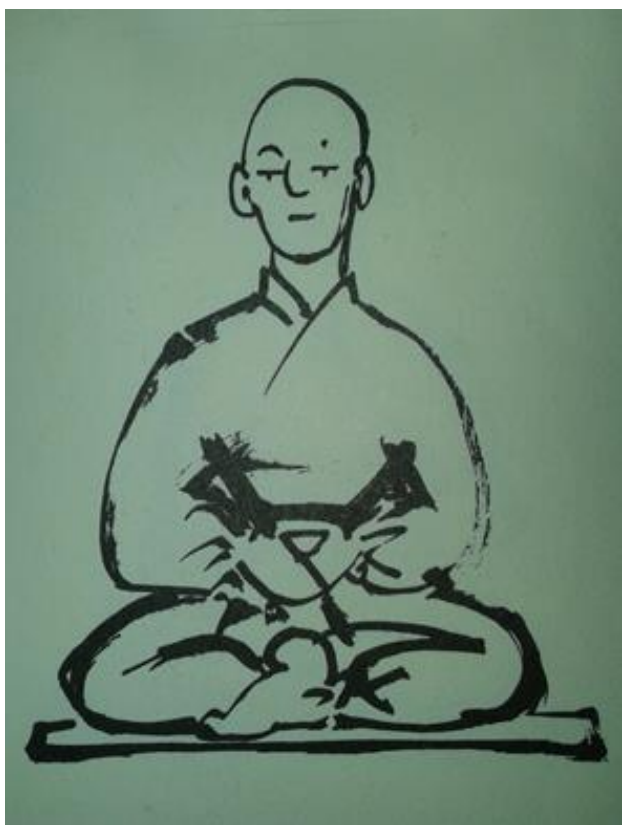
Obrázek 12: Lotosový sed



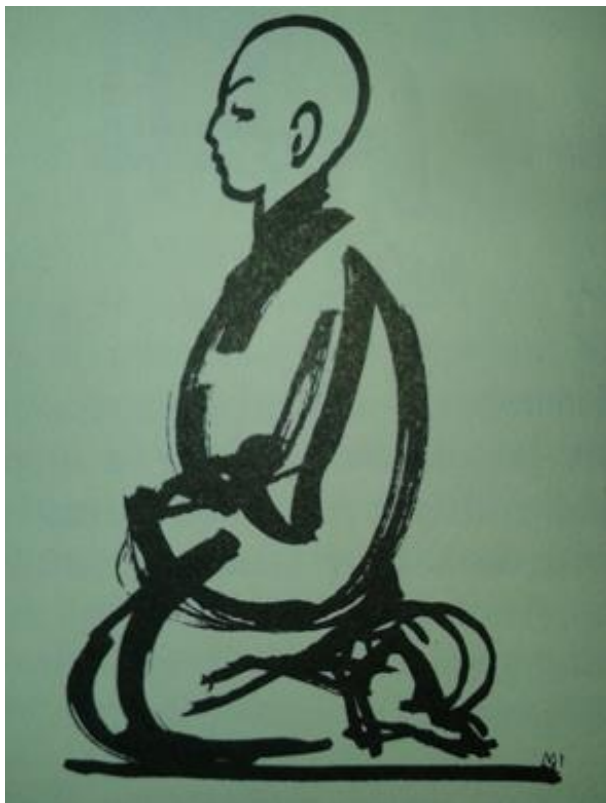
Obrázek 13: Poloviční lotosový sed



Obrázek 14: Barmský sed



Obrázek 15: Seiza



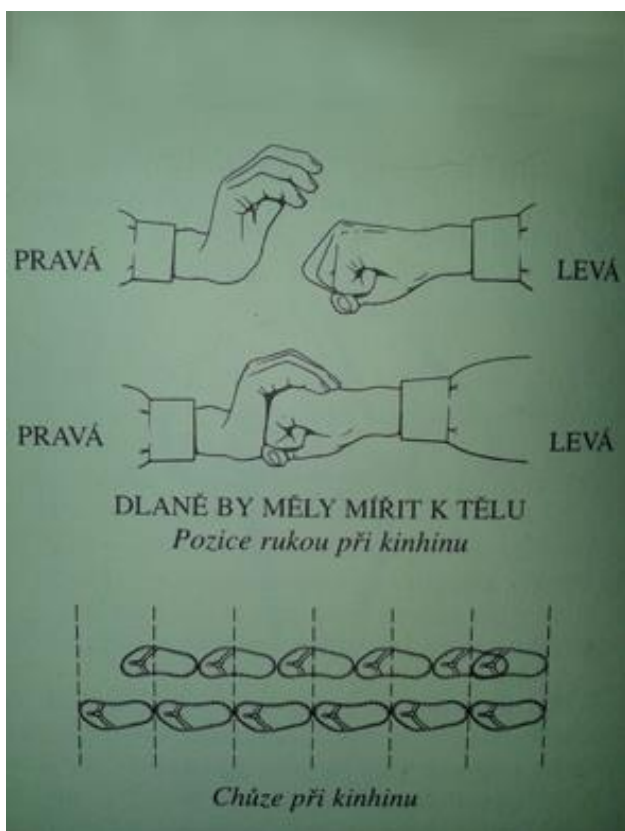
Obrázek 16: Sed na židli



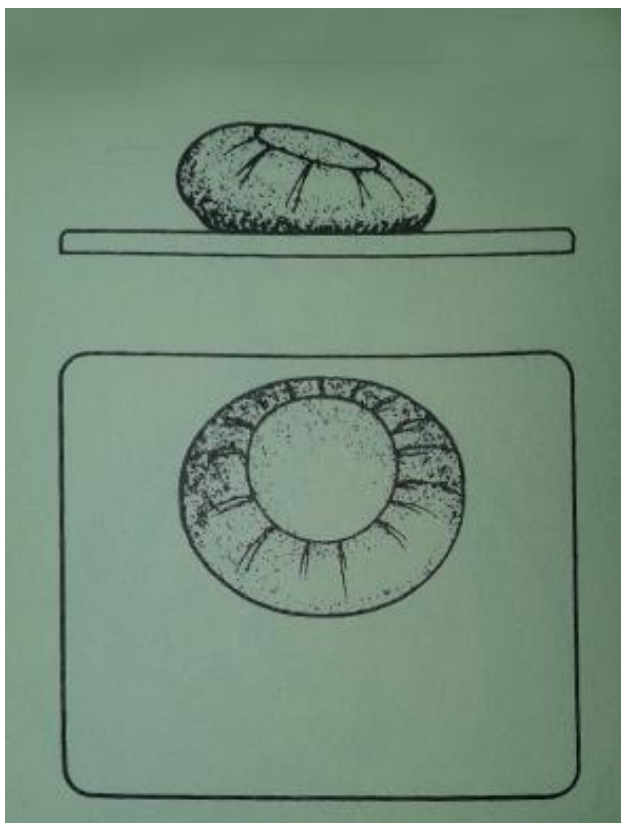
Obrázek 17: Kinhin



Obrázek 18



Obrázek 19: Zafu a zabuton



(Scott a Doubleday, 2002)

8.3 Sútra srdce

Pojednání o srdci dokonalé moudrosti (Pradžňá-páramitá hrdája sútra)

Slitovný bódhisattva Avolókitéšvara
(Ten, který naslouchá nářkům Světa)
oddav se prohlubování dokonalé moudrosti
jasně nazřel, že všech patero složek bytosti jest prázdných
a všechno usilování jest bolestné.

I obrátiv se k učedníku Šáriputrovi, takto děl:
Věz, Šáriputro, že forma se neliší od prázdnoty,
prázdnota pak, neliší se od formy.

Forma jako taková jest prázdnotou samou
a sama prázdnota jest formou.

A stejně tak jest tomu i s pocit'ováním, vnímáním, představivostí a poznáním.

Věz, Šáriputro, že prázdnota jest znakem všeho zjevného.

Ono se nerodí, ani neumírá,
není poskvrněné, ani čisté.

Nepřibývá jej, ani neubývá.

Proto v prázdnotě není formy,

ani pociťování, vnímání, představivosti a poznání.
Není v ní oka, ucha, nosu, jazyka, těla ni mysli,
není v ní tvaru, hlasu, vůně, chuti, ni čeho hmatatelného či myslitelného.

Není světa, který bychom postihly zrakem,
ba ani světa postižitelného myšlenkou.
V žádném z těchto světů zjevně není žádného bytí.
A zjevně není dokonce ani nebytí.
Není stáří a smrti
není ale ani jejich popření.
Není strasti ani cesty zkázy,
není moudrosti, není dosažení ni selhání.

Bódhisattvové, jsouce pamětlivi
pravé podstaty dokonalé moudrosti,
mají srdce prosta temnoty,
neboť není ničeho, co by je zatemnilo.
Není děsu, který by jimi mohl otrást,
jsou vzdáleni všemu zmatku.
Oproštění od přeludů, docházejí dokonalého naplnění.
Všichni buddhové všech světů
setrvávají v této dokonalé moudrosti.

Poznání dokonalé moudrosti jim dalo
dosíci nejvyššího Probuzení, nad něž není.
Slovo (dháraní) dokonalé moudrosti
je prostoupeno vznešenou božskou mocí,
Slovo dokonalé moudrosti
je nadáno vznešeným jasem,
není slova, jež by bylo vznešenější,
ni slova, jež by mu bylo rovno.
V jeho moci je skoncovat se vším utrpením,
je Slovem pravdy, nikoliv slovem lži.
Tak učí Dokonalá moudrost,
jejíž učedníci vzývají Pravdu slovy:

Gaté, gaté, paragaté, parasógaté, bódhi svahá.

Tak zní tajemství dokonalé moudrosti.

Zříkám se vší ctnosti a požehnání ze skutků –
nežádám si ničeho pro sebe sama.
Kéž požehnaná moc Slova Moudrosti
vstoupí na všechny bytosti,
aby společně dosáhly Cesty probuzení.

(překlad Robin Heřman, časopis KOROKO podzim-zima 1999)
(Zendo Na Mústku [online], 1999)

8.4 Slovník pojmů

abidharma	-buddhistická filozofie, doslova „vyšší učení“
anátman	-ne-já
anitja	-pomíjivost
arahant, arhat, arahat	-buddhistický světec
čchan	-původní, čínská forma zenu; zen v čínštině
čogje	-korejská škola zenového buddhismu
bódhi	-strom procitnutí, pod kterým Buddha došel k osvícení
Bódhidharma	-legendární indický zenový mnich, který měl přinést zen do Číny
dharma, dhamma	-etické a filozofické Buddhovo učení
dhjána	-meditace, stav při meditaci
dhukka	-utrpení
dóžó	-meditační hala
hínajána	-„malý vůz“, hanlivé označení mahajánistů pro théravádu
mahajána	-„velký vůz“, nová forma buddhismu oddělivší se od théravády
karma	-princip mravní odplaty v důsledku lidského konání
kejsu	-kovové misky nebo gongy sloužící pro zenovou praxi
kenšó	-záblesk osvícení, spatření buddhovské přirozenosti, vhled
kinhin	-zenová meditace v chůzi
kóan, kung-an	-paradoxní problém nebo otázka, kterou dostává žák k řešení od svého mistra (tradiční praxe školy rinzai)
mokugjó	-dřevěný buben kulatého tvaru používaný pro zenovou praxi
mudra	-držení rukou při zenové meditaci vsedě
nibbána, nirvána	-osvícení v buddhismu, vymanění se z koloběhu znovuzrozdování
páramí	-dokonalosti bódhisattvy
pitaky	-sbírky odborných buddhistických textů
rinzai, Lin-t'i	-jedna ze dvou hlavních japonských zenových škol
samsára, sansára	-koloběh znovuzrozdování
sangha	-buddhistická mnišská obec
satori	-osvícení, probuzení, vhled
seiza	-poloha klečení při meditaci vsedě
seššin, ústraní	-zenové soustředění, zpravidla víkendové až dvoutýdenní, sloužící k intenzivní praxi
son	-korejsky zen
sótó, Cchao-tung	-jedna ze dvou hlavních japonských zenových škol
sutta, sútra	-sbírka rozprav o Buddhovu učení
théraváda	-původní, klasická forma buddhismu
tipitaka (tripitaka)	-soubor pitak - sbírky odborných buddhistických textů – základní buddhistický kánon
vadžrajána	-„diamantový vůz“, tibetská forma buddhismu
vinaja	-sbírka pravidel a ustanovení řídících život mnišské obce
zabuton	-meditační podložka
zafu	-meditační polštářek
zazen	-zenová meditace vsedě
zendó	-„cesta zenu“