

## SHOBOGENZO BENDOWA

### Jak následovat Pravdu

Eihei Dogen (1200-1253)

Buddhové jsou ti, co žijí plně v přítomnosti a naučili se Buddhovu pravdu od skutečného člověka. Když tito buddhové uskutečňují pravdu, dosahují toho pomocí té nejlepší metody, jakou známe. Tato metoda, v níž není záměr dosáhnout nějakého cíle, je naprosto přesná. Vždy ji učí buddha jiného buddhu. Z přesnosti této metody nelze slevit. Jde o cvičení, které vyvažuje protipóly aktivity a pasivity a současně urovnává vztah mezi tělem a myslí. Toto cvičení, která je známo jako zazen, se musí provádět ve vzpřímené poloze. Ačkoliv všichni máme něco, co se nazývá „přirozený stav těla a mysli“, pokud se k tomuto stavu nevracíme v zazen, pak se takový stav neprojeví. Tento stav lze uskutečnit jen tehdy, pokud ho sami prožíváme. Jakmile se vzdáváme svých osobních cílů, tento přirozený stav se k nám vrací a zcela nás naplňuje. V tomto stavu neexistuje intelektuální diskriminace. Když v tomto stavu mluvíme, našimi ústy ho zcela svobodně vyjadřujeme. Buddhové prožívají a udržují tento přirozený stav, aniž by v něm skutečnost násilím rozdělávali na dvě části – mentální a fyzickou. Lidé, kteří násilím nerozdělují skutečnost na dvě části, jsou buddhové. Způsob, jakým teď učím následování Buddhovy pravdy, je způsob, který nám umožňuje opravdu jasně zažívat vše takové, jaké to je. Takový způsob prožívání skutečnosti nám dává celistvost, jež nám přináší opravdovou svobodu. Když se zbavujete všech překážek a nalézáte tuto svobodu, tato slova ztrácí důležitost.

Když jsem se pevně rozhodl, že budu hledat Buddhovu pravdu, cestoval jsem do mnoha částí Japonska, abych se seznámil s učiteli, o kterých jsem doufal, že mi pomohou v mém hledání. Jeden z těchto učitelů byl mistr Myozen, který žil v chrámu Kennin. Zůstal jsem jeho studentem devět let a studoval učení linie Rinzaie. Mistr Myozen byl nejskvělejší z žáků mistra Eizaie a obdržel učení Buddhovy pravdy přímo od něho. Žádný z ostatních studentů se mu nemohl vyrovnat. Pak jsem cestoval do Číny, kde jsem na východě i na západě hledal dobrého učitele a poznal jsem tradice pěti linií, v nichž se praktikuje zazen. Nakonec jsem navštívil chrám na hoře Dai-byaku-ho a poznal jsem zenového mistra Tendo Nyojo, s kterým jsem nakonec dokončil velký úkol celoživotního cvičení. Pak jsem se v roce 1228 vrátil do Japonska rozhodnut šířit pravdu, kterou jsem našel, pro ostatní, abych je zachránil.

Měl jsem pocit, jako by mi na ramena položili těžké břemeno. Ale zatímco jsem čekal na příznivé okolnosti, které by mě posunuly dál, napadlo mě, že bych mohl strávit nějaký čas putováním z místa na místo a následovat tak události - jak to dělali moudří učitelé starých časů. Ale také jsem cítil, že by mohli existovat lidé, kteří už upřímně cvičí zazen a hledají, co je pravdivé - lidé, kteří nehledají slávu nebo kteří by se snažili něco získat - a tihle lidé by

mohli být svedeni učiteli, kteří nejsou autentičtí a jejichž učení pouze odvádí od správného chápání, co je pravdivé. Ti, kteří už upřímně cvičí zazen, mohou pod vlivem špatných učitelů klamat sami sebe chybnými idejemi a uvíznout ve vlastních iluzích. Jak by pak mohli posílit svou intuitivní schopnost poznat, co je pravdivé, a mít příležitost cvičit, co je pravdivé? Pokud bych se jen potuloval po kraji a čekal na to, až nastane vhodná doba, kde by ti lidé mohli najít pravé místo ke cvičení? Taková situace mi připadala velmi smutná, a tak jsem se rozhodl sepsat všechny zvyky a kritéria, která jsem já sám měl možnost zakusit během svých návštěv zenových klášterů v Číně, společně s učením mého mistra, Tendo Nyojo, které jsem obdržel a uskutečnil v praxi. Potom zanechám tyto spisy pro lidi, kteří se učí tím, že skutečně dělají věci a kteří se nebojí žít v realitě. Ti pak budou moct poznat pravé učení Buddha, které bylo předáváno z osoby na osobu. Cítím, že tento úkol může mít velkou důležitost.

Sútry říkají, že Velký Gautama Buddha předal svou pravdu mistru Mahakasyapovi. Buddhova pravda pak byla předána dál bez jakéhokoli obměnění z učitele na studenta, až se dostala ke ctěnému Bodhidharmovi. Ten se usadil v Číně a předal Buddhovu pravdu dále velkému mistrovi Ekovi. Tohle byl první příchod cvičení zazenu do Číny. Pak byla pravda přirozeně předávána z učitele na studenta, pořád dál, a po pěti generacích se dostala k mistrovi Daikan Enovi. Jako cvičení zazenu – což je skutečná Buddhova pravda – se šířila Čínou. Lidé začali chápat, že stav zažívaný v zazenu je odlišný od učení, které je vyjádřeno pouze ve slovech a v knihách. Dva skvělí žáci mistra Daikana, Nangaku Ejo a Seigen Gyoshi, se učili cvičit zazen a přisvojili si ho. Stali se skvělými učiteli, kteří učili nejrůznější druhy lidí. Tihle dva proudy učení založené na zazenu se nakonec staly pěti různými školami známými pod jmény Hogen, Igyo, Soto, Unmon a Rinzai. V dnešní Číně – za dynastie Sung - je škola Rinzai nejsilnější. I když existují rozdíly mezi těmito pěti školami, je jenom jedno pravé cvičení zazenu, které učil Buddha. Idealistická učení buddhismu se už šířila po Číně od roku 200 našeho letopočtu a zanechala stopu, ale dřív nebylo žádné kritérium, podle kterého by kdokoli mohl rozhodnout, které z těchto idealistických učení je pravdivé. Když však Bodhidharma přišel z Indie, protřel všechna ta komplikovaná teoretizování tím, že učil praxi zazenu. Doufám, že totéž se stane v Japonsku. Sútry říkají, že všichni ti mnozí předchůdci a buddhové, kteří žili a praktikovali pravdu, kterou učil Buddha, se spoléhali na praxi zazenu. Zazen je sezení ve vzpřímené poloze, kdy aktivní a pasivní složky jsou v rovnováze. Staří mistři všichni považovali toto cvičení za správný způsob, jak poznat skutečnost. Všichni lidé v Indii a Číně, kteří uskutečnili pravdu, cvičili zazen. Toto cvičení, jehož sílu nemůžeme zcela pochopit nebo zachytit, je předáváno přesně z jednoho učitele na jednoho studenta. Student si přisvojuje toto cvičení a jeho prostřednictvím uchovává podstatu pravého učení.

V autentickém buddhismu dochází k předávání praxe zazenu z učitele na žáka v jedné přímé linii a o této praxi se říká, že to je ta nejcennější věc, jakou

známe. Poté, co poznáme učitele, který předává tuto praxi zazení nám samotným, si uvědomíme, že není nutné provádět náboženské praktiky, jako je pálení tyčinek, poklony, recitace Buddhova jména, náboženská vyznání nebo čtení sůter. Prostě sedíme v zazení a vstupujeme do stavu, kdy naše tělo a mysl jsou jedna a tatáž věc, a tak se stáváme celistvými. Když někdo, byť jen krátkou chvíli, sedí vzpřímeně ve vyvážené pozici Buddhy, která napravuje chování těla a mysli, pak vše v celém vesmíru zaujímá tentýž vyvážený stav - a uskutečnění tohoto stavu je rozprostřeno ve veškerém prostoru. Tato praxe nás tak vrací do radostného stavu buddhy, probuzené bytosti, a my sami prožíváme ono skvělé probuzení buddhů. Všechny možné stavy mysli a všechny různé fyzické stavy, kterými lidé procházejí ve svých životech, se okamžitě rozpouští a jsou nahrazeny stavem celistvosti, který je jasný a čistý. Tak vstupujeme do stavu, který je osvobozen od všech překážek, jež nám zabraňují ve svobodném jednání, a navracíme se do stavu přirozené rovnováhy. Když zažíváme, co je skutečné, a když této zkušenosti rozumíme, tato zkušenost vstupuje do všech věcí, a tak každá věc znovu získává svou vyváženou a přirozenou formu. Když v tomto okamžiku sedíme v dokonalé pozici těla a mysli, ve stejné pozici, v jaké seděl Buddha pod stromem pravdy, všechny věci překračují hranice toho, co lze prožívat a chápat. V tomto vyváženém stavu - v tomto okamžiku - každá věc přesně odpovídá učení vesmíru a ukazuje neposkvrněný, průzračný stav. Takový stav existuje, pouze pokud svět neuzavíráme do konceptů. Protože jde o dynamickou rovnováhu mezi cvičícím a světem, funguje to oběma směry, a to takovými způsoby, které nemůžeme plně pochopit. A tak my, kdo sedíme v zazení, jsme osvobození od problému rozdělení těla a mysli a také od nejrůznějších pouček a myšlenek, které jsme nasbírali v minulosti. Tehdy prostřednictvím vlastní zkušenosti uskutečňujeme pravou, neposkvrněnou povahu tohoto světa.

Pravda tohoto světa se projevuje nekonečnými způsoby a cvičící prožívá probuzení ve všech těchto projevech. Cvičící bytost šíří probuzení mezi lidi široko daleko. Mezi ty, kteří čekají na klíč k otevření brány skutečnosti. Cvičící bytost ukazuje jednotu se skutečností ve stavu vyrovnaného jednání. Když cvičíme zazení, všechny věci v celém vesmíru ukazují svou skutečnou povahu. To, že věci ukazují svou skutečnou povahu, pomáhá člověku, který cvičí zazení, aby sám projevoval stav celistvosti. Když cvičíme a prožíváme tento stav jednoty s vnějším světem, předáváme ho těm, kteří mají schopnost otevřít se pravdě. Toto jednání stavu jednoty se rozprostírá a narůstá, dokud nenaplní jak vnitřní, tak vnější stranu celého vesmíru pravdou. Tato pravda nemá hranice a nemůže být ani analyzována ani měřena. Nicméně vyvážený stav sám o sobě není nijak ovlivněn úhly pohledu různých lidí, protože v tichosti tohoto stavu, který nezná záměrnou činnost, je vyvážený stav sám přímou zkušeností skutečnosti. Když oddělíme výsledek naší praxe od praxe samotné, jak to lidé v myslích dělají, máme pocit, že pozorujeme dvě věci – myslíme si, že praxe a výsledek praxe jsou dvě různé věci. Ale stav, kdy

střídavě pozorujeme a myslíme, není stavem, ve kterém máme přímou zkušenost. Je to proto, že ve stavu, kdy máme přímou zkušenost, se neobjevuje žádné posuzování založené na pocitech. V tichosti zazenu naše oddělené myšlenky a vnímání světa okamžitě zanikají v celistvosti. To je přímá zkušenost skutečnosti – nicméně v jiném okamžiku se tyto myšlenky a vnímání zase ze stavu celistvosti navracejí. To stálé přesouvání celistvosti dovnitř a ven vlastně není ničím jiným než naší vlastní zkušeností přirozené rovnováhy. Toto přesouvání dovnitř a ven nekazí ani v nejmenším čistotu jakékoliv věci. Taková je činnost buddhy, probuzené bytosti, v zazenu. V této činnosti veškerá příroda vyzařuje jasnou přítomnost a ukazuje na nejhlubší povahu skutečnosti. Veškerá příroda pak ukazuje pravdu všem lidem, jak obyčejným, tak skvělým, a současně jak obyčejní, tak skvělí lidé sami ukazují pravdu veškeré přírodě. V této opravdové zkušenosti pak není oddělenost mezi tím, když jsme si vědomi sami sebe, a tím, když jsme si vědomi světa kolem nás. Ve vyváženém stavu zazenu nepřijde ani chvilka nazmar. Dokonce i ten, kdo byť jen okamžik cvičí zazen, zcela splyne se všemi věcmi ve vesmíru – a kromě toho splyne také s veškerou minulostí, přítomností i budoucností vesmíru. Právě tímto způsobem se zazen – činnost buddhů, probuzených bytostí – rozprostírá veškerou minulostí, přítomností i budoucností. Všichni lidé, kteří cvičí zazen, prožívají totéž. Toto cvičení rezonuje celou bytostí jako zvon. Proznívá námi až do příštího cvičení a tento zážitek v nás zůstává dále i potom. Zazen se v žádném případě nevztahuje pouze k jednomu danému místu. Všechny určité věci světa jsou ve svém normálním stavu během cvičení tohoto původního stavu, ale něco takového není možné chápat intelektuálně. Pamatujte si, že i kdyby všichni buddhové, probuzené bytosti, kterých je ve vesmíru víc než zrnko písku v řece Ganze, měli použít veškerou svou moudrost a schopnost popsat zkušenost zazenu, nepodařilo by se jim to ani náznakem.

Tady jsem popsal, jak velká je hodnota zazenu. Ale mohou existovat nevědomí lidé, kteří kroutí hlavou nad tím, co jsem řekl a mohou klást takovéto otázky:

*Je mnoho způsobů, jak cvičit Buddhismus. Proč říkáte, že zazen je jediná cesta k pravdě?*

Já říkám: Je to autentická brána k pravdě – jde o Cestu Buddha.

Někdo se ptá: *Proč říkáte, že zazen je autentická brána?*

Já říkám: Je to ta jediná metoda, kterou učil Gautama Buddha. Všichni buddhové minulosti, přítomnosti a budoucnosti používají právě tuto metodu - učí se jí od skutečného člověka a pak ji učí skutečného člověka. A právě to teď já sám učím.

Někdo se ptá: *Pomocí této metody přece obyčejní lidé nemohou získat*

*přesnou transmisi pravdy, kterou učil Gautama Buddha! Chápu, že když budeme číst sůtry a recitovat jména všech minulých buddhů, může nás to přivést k osvícení. Ale jenom sedět a nic nedělat?! Jak bychom mohli dosáhnout osvícení jen tím, že budeme sedět a nic nedělat?*

Já říkám: Jestli si myslíte, že způsob, který všichni buddhové učí - uvedení těla do pořádku - je pouhé sezení a nicnedělání, pak urážíte samotný buddhismus. Mluvit takto znamená být stejně oklamáný, jako bychom byli uprostřed oceánu, a volali, že chceme vodu. Když cvičíme zazen, jsme ve stavu, kdy uvádíme tělo-mysl do pořádku. To má jistě obrovskou cenu. Jak můžete být tak obluzený, že nevidíte, v čem tento stav spočívá? Stav buddhy si v mysli nemůžeme jasně představit. Chytrost nám v tom nepomůže. Pokud nevěříte, že takový stav existuje, nebo nejste ani moudrý, jak potom o tomto stavu můžete vůbec něco vědět? Nejprve musíte být někdo, kdo věří ve správné věci a také někdo, kdo má potenciál vidět, co je správné. Je obtížné učit lidi, kteří nemají schopnost věřit v něco, co je pravdivé – je obtížné učit lidi, pro které je zatěžko přijmout to, co je někdo učí. Když měl Gautama Buddha řeč na Supím vrchu, mnoho lidí tehdy odešlo - a Buddha potvrdil, že tak je to pro ně nejlepší. Obvykle sotva můžeme pokračovat ve cvičení něčeho, když tomu, co cvičíme, nevěříme.

Pokud tedy nevěříme v sílu zazenu, je lepší dát si nějakou dobu přestávku. Bohužel je to tak, že učit se pravdu a cvičit pravdu vždycky byla nekompromisní, přesná práce.

Znáte vy sám vůbec někoho, kdo něco získal čtením sůter nebo recitací jmen minulých buddhů? Je na pováženu, když někdo věří tomu, že plácát jazykem a zvyšovat hlas je cennou činností buddhů. Taková cvičení opravdu blednou ve srovnání s cestou buddhů. Sůtry čteme proto, abychom vyjasnili Buddhova kritéria, co se týká okamžitého a postupného cvičení, které nás přivádí do stavu, kdy máme zkušenost reality. Pokud se budeme snažit takového stavu nějak dosáhnout, akorát se zbytečně duševně vyčerpáme. Tisíckrát zpívat jméno buddhy jen proto, abychom dosáhli pravdy, je stejně hloupé, jako jít na sever, když chceme na jih. Nebo jako snažit se vtlačit hranatý kolík do kulatého otvoru. Číst věty, aniž bychom věděli, jak máme cvičit, je stejné, jako když lékař neví, jak předepsat léky. Takové cvičení je marné! Lidé, kteří donekonečna zpívají chvalozpěvy, jsou jako žáby, které na jaře celé dny a noci kvákají v rýžovém poli. Naprosto nesmyslné. A nejvíc na takových cvičení lpějí lidé, kteří se nemohou zbavit touhy získat něco hmotného nebo slávu. Onen psychický tlak, který nám velí něco získat, má hluboké kořeny a dalekosáhlé následky. Jak politováníhodní jsou lidé, kteří takovému tlaku podléhají. Pamatujte si, že člověk by měl následovat učitele, který dosáhl stavu pravdy a má jasný pohled na skutečnost. A když takový student také cvičí stav pravdy a má stejně jasný pohled, pak jde o transmisi učení o skutečnosti, kterou předalo sedm legendárních buddhů. Pak se tato přesná učení vyjasní v těle a mysli. Učitelé, kteří pouze učí slova, tomu nemůžou

porozumět. Proto odhodte tyto iluze, odhodte pochybnosti a následujte učení skutečného učitele. Učitele, který toto učení získal prostřednictvím své vlastní zkušenosti zazen - a tím, že následoval pravdu.

*Někdo se ptá: Školy Tendai a Kegon, které do Japonska přišly asi před 400 lety, obě vyjadřují původní učení buddhismu. A škola Shingon má přímou linii učení, která sahá až ke Gautamovi Buddhovi. Tyto školy učí, že „mysl tady a teď je buddha“ a „tato mysl se stává buddhou“. Ty školy tvrdí, že nepotřebujeme dlouhá léta cvičení – naopak učí, že můžeme najít pravdu, kterou učil Buddha, už na první pokus. Toto je tedy nejzazší vyjasnění pravdy, kterou učil Buddha, nebo snad ne? Co je tak vynikajícího na cvičení zazen, který učíte? Cožpak když cvičíme zazen, nemusíme už cvičit jiné věci?*

Já říkám: Dohady buddhistů o tom, která buddhistická filozofie je lepší a která horší nebo která buddhistická pravda je hluboká a která povrchní, jsou bezcenné. Jediné, co potřebujeme vědět, je to, jestli je naše cvičení autentické nebo ne. Je mnoho způsobů, jakými buddhističtí mistři minulosti poznali, co je realita – a spoléhali při tom na své zážitky v přírodě. A my sami jsme obklopeni realitou v jejích nesčetných podobách pořád. Každá částice v přírodě obsahuje pravdu. Takže fráze jako „mysl tady a teď je buddha“ a podobně, jsou jen popisné. Neměli bychom lpět na slovech – místo toho bychom měli chápat, kam ta slova míří.

Když lidem říkám, že mají jenom cvičit zazen, neboť je to způsob, jak dosáhnout Buddhovy moudrosti, ukazuju jim jemnou pravdu, kterou až dodnes buddhové předávali z člověka na člověka. Tímto způsobem mohou tito lidé přijít na to, co je pravdivé. Ale k tomuto účelu – předávání moudrosti Buddha - bychom si měli vybrat někoho, kdo sám poznal, co je pravdivé. Vybrat si za učitele někoho, kdo pouze chápe slova, ale necvičí zazen, je totéž, jako když slepý vede slepého. To, co tady popisuju jako předávání Buddhovy moudrosti, je způsob, jakým naši buddhističtí předchůdci dosahovali a předávali stav pravdy a my je za to ctíme. A právě studenti, kteří se učí od učitelů, těmto učitelům umožňují, aby také oni žili ve stavu pravdy a tento stav udržovali.

Když někdo přijde a žádá o učení, ať už jsou to šintoisté nebo skvělí učenci buddhistické teorie, učíme je všechny cvičení zazen, který vyjasňuje stav pravdy. Jiné školy nemají nic, čím by mohli zastínit stav pravdy, který je vyjasněn v zazen. Buddhovi žáci by se prostě měli učit pravdu buddhismu. Měli bychom si pamatovat, že všichni začínáme a dosud máme přirozený stav pravdy. A pokud si ho budeme udržovat, zůstane s námi navždy. Ale protože tento stav nevidíme, chytáme se v síti nejrůznějších idejí, které považujeme za skutečné a nakonec se za těmito idejemi honíme, a přitom nám uniká, co je přímo před námi.

Toto zmatení intelektuálními idejemi je jako imaginární květiny, jejichž vůně nás láká. Slyšíme o tom a onom a pak nám vrtá hlavou, jestli máme

buddhovu přirozenost nebo ne. Seznam takových otázek je nekonečný. Následovat takové intelektuální ideje není správná cesta. Ale když sedíme přesně v téže poloze, v jaké seděl Buddha, a necháme být všechny představy a ideje, pak ta oblast, ve které se cítíme oklamání nebo naopak osvícení, nebo jsme citoví, nebo o něčem přemýšlíme, pak tyto oblasti zmizí. Potom není rozdíl mezi tím, co je svaté a zvláštní, a tím, co je obyčejné. Jsme osvobození z intelektuální klece a můžeme vstoupit do stavu skvělé moudrosti. Co je proti tomuto stavu to, když se chytíme do pasti slov a jejich významů?

Někdo se ptá: *Dozvěděl jsem se, že jsou tři druhy cvičení: dodržování předpisů, dosahování vyrovnaného stavu a přístup k moudrosti. A dozvěděl jsem se, že cvičení dhjány je jenom jedno ze šesti cvičení (dávání, dodržování předpisů, trpělivost, píle, dhjána a moudrost). Všichni bodhisattvové se musí učit tyto věci, ať už jsou chytří nebo hloupí. Takže přece zazen je pouze jedna z těchto věcí, nebo ne? Proč říkáte, že pravé učení Gautamy Buddha je veškeré soustředěno v zazen samotném?*

Já říkám: Důvod, proč se ptáte na tuto věc, souvisí se skutečností, že název nejvyšší Buddhovy metody, což je skvělé cvičení, které Buddha sám ustavil, byl zkrácen ze zazen na „zen“. Jeho učení vstoupilo ve známost jako „zenová škola“. Ale takové jméno v Indii jaktěživ nikdo neslyšel – bylo vynalezeno v Číně a Japonsku. Když mistr Bodhidharma přišel do kláštera Šaolin, seděl čelem ke zdi a cvičil zazen devět let. Nikdo z lidí, ať už mnichů nebo laiků, kteří tam žili, nevěděl, že jde o cvičení samotného Buddha, a tak nazvali mistra Bodhidharmu brahmánského mnicha, který ze zazen vytvořil náboženství. Po mistru Bodhidharmovi se všichni jeho následovníci oddali cvičení zazen. Ale hloupí lidé, kteří nevěděli, že zazen je cvičení samotného Buddha, mluvili o „zazen buddhismu“, což bylo později zkráceno na „zen buddhismus“. Toto je jasné ze záznamů našich předchůdců. Ale my bychom neměli mluvit o zazen jako o něčem, co je jedním ze šesti cvičení nebo jako o jednom ze tří druhů cvičení. Nikdo se za celé věky nepokusil skrýt skutečnost, že samotné cvičení zazen je to, co je předáváno z jednoho učitele na jednoho studenta. Je tomu už dávno, co na Supím vrchu bylo toto pokladnicí oka pravdy, právě toto bylo jasným stavem mysli, který Gautama Buddha předal Mahakashyapovi. Všechny bytosti všech duchovních říší byly svědky této skutečnosti a budou ji strážit a udržovat. Prostě si pamatujte, že předávat cvičení zazen znamená předávat celé Buddhovo učení o skutečnosti – s tím nelze nic srovnávat.

Někdo se ptá: *Proč nám buddhista doporučuje cvičit pouze dhjánu, ačkoli je to jenom jedna ze čtyř pozic chození, stání, sezení a ležení?*

Já říkám: Není možné sečíst všechny nejrůznější způsoby, které minulé buddhové cvičili, aby vstoupili do stavu skutečné zkušenosti. Ale skutečnost, že buddhisté cvičí tuto jednu formu, je dostatečným důvodem. Nemusíme hledat nějaký hlubší důvod. Jeden z našich minulých učitelů řekl, že sedět v

zazenu je klidnou a radostnou bránou do skutečného světa. Tak můžeme uzavřít, že sedět v zazenu je neklidnější a nejradošnější ze všech těch čtyřech aktivit. A necvičit to jen několik buddhů – vždycky to byl způsob všech buddhů a jejich předchůdců.

*Někdo se ptá: Někdo, kdo ještě nezažil nebo nepochopil pravdu buddhismu, by mohl být schopen něco získat cvičením zazenu, ale co snad můžeme získat zazenem, když už jsme tuto pravdu vyjasnili?*

Já říkám: Je hloupé požádat blázna, aby vám vysvětlil vaše vlastní sny, nebo dát horalovi vesla, ale zkusím vám to vysvětlit. Ta myšlenka, že cvičíme zazen proto, abychom se stali osvícení, pochází od lidí, kteří nevědí, co buddhismus je. Ve skutečnosti cvičení zazenu JE být osvíceným. Když cvičíme teď, pak stav, ve kterém sedíme, je osvícený stav. Někdo, kdo sedí v zazenu poprvé, také sedí ve stavu osvícení. Proto nás naši buddhističtí předchůdci pečlivě učili, že není žádný zvláštní stav zvaný osvícení, kterého bychom dosáhli jako výsledek cvičení zazenu. Existuje jen onen stav v zazenu. Náš stav v zazenu je to, čím je míněn onen osvícený stav a slovo osvícení popisuje náš stav v zazenu. Sedíme ve stavu, ve kterém zažíváme, že nic nezačíná a nic nekončí. Takto cvičení zazenu umožnilo Gautamovi Buddhovi a jeho následovníku Mahakasyapovi, aby byli sjednoceni se skutečností. A mistr Bodhidharma a mistr Daikan Eno také oba cvičili zazen a byli cvičeni zazenem v onom jasném stavu. Všichni ti, co žijí ve skutečném světě a udržují styk s pevnou zemí tím, že sami cvičí, jsou takoví. Tento stav, kde už není oddělení mezi tím, co cvičíme a tím, čeho dosahujeme, je vždycky přítomen. Máme štěstí, že jsme byli poučeni o tomto jemném cvičení zazenu učitelem osobně – my, kteří se začínáme věnovat pravdě, můžeme říct, že máme podíl na uskutečnění toho, co je už tady, protože nemáme žádný záměr cokoli získat. Pamatujte si, že naši předchůdci nás opakovaně povzbuzovali, abychom cvičili zazen pravidelně, a vyhnuli se tak sklonu rozdělit naši skutečnou zkušenost na díly – toto rozdělení totiž vede k tomu, že od zazenu něco čekáme. Když dokončíme toto cvičení, ono naplní naše tělo a mysl a zůstává s námi. Když jsem byl v Číně, viděl jsem kláštery, kde byly meditační místnosti tak velké, že pojaly pět až šest set mnichů, kteří v nich cvičili zazen – a oni byli povzbuzováni, aby cvičili zazen mnohokrát během dne a večera. Vedoucí jedné z těchto meditačních místností byl pravý učitel, který Buddhovo učení sám uskutečnil. Když jsem se ho ptal, co za pravdu hledáme, řekl, že cvičit zazen JE pravda a že to je osvícený stav. A tak zrovna jako jeho předchůdci, také on povzbuzoval všechny, aby cvičili zazen – nejen mnichy v tom klášteře, ale také lidi, kteří chtěli najít pravdu, ať už pouze začínali nebo už studovali léta – ať už to byli obyčejné lidé, nebo hluboce nábožensky založení lidé. Jeden starý buddhistický mistr řekl, že ačkoliv můžeme myslet a mluvit o zazenu a osvícení jako o dvou různých věcech, ve skutečnosti nemohou být odděleny. Další mistr řekl, že někdo, kdo intuitivně vidí, co je skutečnost, bude nevyhnutelně cvičit zazen. Pamatujte si, že i když jsme ve vyrovnaném stavu pravdy, přesto bychom měli cvičit zazen.

Někdo se ptá: *Učitelé škol Tendai a Shingon všichni cestovali do Číny v devátém století a naučili se, co to je buddhistická pravda. Proč neučili lidi, aby cvičili zazen, a místo toho učili jenom idealistický buddhismus?*

Já říkám: Tito učitelé neučili praxi zazen, protože ještě nebyla zralá doba.

Někdo se ptá: *Ale znali důležitost zazen?*

Já říkám: Kdyby ji znali, pak by důležitost zazen všechny učili.

Někdo se ptá: *Lidé říkají, že bychom neměli litovat skutečnosti, že se rodíme a potom cestujeme směrem k smrti, ale existuje velmi rychlý způsob, jak z tohoto cyklu uniknout. Prostě si potřebujeme uvědomit, že máme věčnou duši a že ačkoli fyzické tělo se rodí a směřuje ke smrti, duše neumírá. Jakmile se dozvídáme, že máme tuto původní podstatu, která přežívá i cyklus života a smrti, můžeme vidět, že tělo je jenom dočasná schránka, která umírá tady a rodí se tamhle, ale nepřetrvává. Ale naše duše, naše mysl, je věčná a neměnná po minulost, přítomnost a budoucnost. Jakmile se toto dovídáme, můžeme se osvobodit z cyklu života a smrti a uniknout z něho navždy, takže když naše fyzické tělo umírá, můžeme vstoupit do nirvány a stát se dokonalými buddhy.*

*Ale i když tohle víme, naše tělo, které teď máme, je tvarováno našimi činy v minulých životech, a tak ještě nejsme dokonalí. Ti, co tohle nevědí, jsou navždy uvězněni v cyklu zrození a smrti. Tak bychom se měli snažit porozumět povaze věčné duše co nejdříve. Nic nemůžeme získat tím, že budeme život trávit sezením před zdí! Tohle je pravda, kterou buddhové a předchůdci učili, nebo snad ne?*

Já říkám: Tohle učení je naprosto odlišné od toho, co učil Buddha. To není buddhismus, to je brahmanismus. V tom náboženství se učí, že existuje duchovní inteligence v našem těle, která řídí naše libosti a nelibosti a rozlišuje mezi dobrým a špatným. Cítí bolest a zlost, utrpení a rozkoš. Když tělo umírá, tato duchovní inteligence žije dál v nebi jako nesmrtelná bytost. To je jejich víra. Ale pokud si myslíme, že to je pravda buddhismu, jsme stejně hloupí, jako někdo, kdo vezme obyčejný kámen a myslí si, že je to drahokam. Je to tak hloupé, že nemohu najít příklad, který by popsal míru tohoto klamu.

Mistr Nanzo Echo nás přísně varoval před takovouto vírou. Pokud si myslíme, že fyzické věci přetrvávají, ale duše je věčná, že tělo a mysl jsou dvě oddělené veličiny a že tohle je Buddhova pravda a způsob, jak uniknout z koloběhu života a smrti, když takto podporujeme samotnou příčinu utrpení, pak jsme velmi hloupí. To by byla velká škoda. Měli bychom si ujasnit, že tohle není buddhismus a neměli bychom něco takového poslouchat.

Ale nemůžu si pomoci – chtěl bych vás přesvědčit, proč je takový názor špatný. Pravda, kterou učil Buddha, je to, že mysl a tělo, duše a hmota, nejsou oddělené. Toto učení bylo jasně pochopeno jak v Indii, tak v Číně.

Neměli bychom ho popírat. Dokonce i školy idealistické filozofie v Indii si myslely, že tělo a mysl nejsou rozděleny. A dokonce i školy materialistické filozofie v Indii potvrdily, že podstata a forma nejsou odděleny. Tak jak můžeme naopak říct, že tělo je smrtelné, ale mysl nebo duše jsou věčné? To nedává smysl.

Navíc bychom si měli uvědomit, že nirvána existuje tady na tomto místě uprostřed našeho života - umírání. Žádný buddhista nikdy netvrdil, že je nějaká nirvána mimo tento život samotný. Navíc i když budeme věřit, že buddhistická pravda je to, že věčná duše se osvobozuje od těla a že právě takto se osvobodíme od koloběhu života a smrti, mysl, která si myslí a věří v toto, se projevuje jako něco, co vzniká a zaniká v každém okamžiku, takže nemůže být věčná. Všimněte si, jak nespolehlivé je takové chápání.

Buddhistická učení neustále potvrzují, že tělo – mysl je něco nerozděleného. Tak jak se může tělo objevit a zmizet, zatímco mysl odchází z těla, aniž by podléhala vzniku a zániku?

Pokud můžeme říkat, že někdy je tělo-mysl jedna skutečnost a jindy ne, pak co Buddha učil, nemůže být považováno za pravdivé. Navíc náš každodenní život považujeme za něco, z čeho se dá uniknout, pak nakonec jistě nepřijmeme pravdu, kterou Buddha učil. Na to si musíme dávat pozor. Pamatujte si, že pravda, která byla předávána z člověka na člověka v jedné linii říká, že čisté původní vědomí zahrnuje všechno v nerozdělené celistvosti. To zahrnuje celý vesmír, aniž by něco bylo děleno na podstatu a formu, a aniž by něco mělo mizet a objevovat se. Žádný z těch stavů, které jsou slovy popsány jako bodhi nebo nirvána, se neliší od tohoto původního vědomí. Všechno ve vesmíru je zahrnuto v této celistvosti. Nic není vynecháno. Všechny linie učení, která učí pravdu, potvrzují, že všechny věci a fenomény jsou v jednotě s vyváženým a nerozděleným vědomím. To je vše. Takhle buddhista rozumí tomu základnímu stavu. Tak jak můžeme rozdělit skutečnost na tělo na jedné straně a mysl na druhé, nebo na život a smrt na jedné straně a nirvánu na druhé? Protože už následujeme učení Buddhů, neměli bychom poslouchat takové bláznivé teorie.

Někdo se ptá: *Je důležité, aby někdo, kdo je oddaný cvičení zazen, také absolutně dodržoval předpisy?*

Já říkám: Dodržování předpisů a jednání vyrovnaným způsobem je pravidlem škol, v rámci kterých se cvičí zazen a byly to obvyklé způsoby našich předchůdců. Ale lidé, kteří ještě neobdrželi předpisy nebo porušili předpisy, budou mít stejnou zkušenost zazen jako ostatní.

Někdo se ptá: *Je něco špatného na lidech, kteří cvičí zazen a kromě toho také používají mantru nebo cvičí tiché pozorování známé jako vipassana?*

Já říkám: Když jsem byl v Číně, naučil jsem se pravé učení od pravého mistra. Ten řekl, že nikdy neslyšel o žádném učiteli buddhismu, který by

předával podstatu Buddhovy pravdy, a současně provozoval takováto cvičení, ať už v Indii nebo v Číně, ať už v minulosti nebo v přítomnosti. Když se nebudeme odhodlaně věnovat jednomu cvičení, nikdy nedosáhneme úplné moudrosti.

Někdo se ptá: *Mohou obyčejní lidé cvičit zazen doma, nebo je zazen jen pro mnichy a řádové sestry v kláštorech?*

Já říkám: Jeden z našich předchůdců řekl, že nesmíme diskriminovat, co se týká mužů a žen, nebo diskriminovat, co se týká těch, kteří byli vysvěceni a kteří jsou obyčejní lidé.

Někdo se ptá: *Lidé, kteří opouští domov, aby žili v klášteře, nemají problém najít čas pro cvičení zazen a pro učení se pravdě. Ale jak může obyčejný člověk ve svém zaneprázdněném životě najít čas pro sezení ve stavu pravdy, ve kterém nemáme žádný cíl něčeho dosáhnout?*

Já říkám: Cvičení, kterému nás učil Buddha, je štědré a soucitné. Každý takto může cvičit - každý může cvičit ve stavu pravdy. V minulosti a přítomnosti můžeme najít mnoho příkladů takových lidí. Například dva císaři v osmém a devátém století v Číně byli schopni vykonávat své státní povinnosti a ještě k tomu najít čas na cvičení zazen. Také jejich vládní ministři, kteří spravovali zemi, cvičili zazen a uskutečnili pravdu buddhismu. Záleží jedině na tom, zda máte vůli cvičit nebo ne, nikoliv na tom, zda žijete v klášteře nebo doma. Ten, kdo si uvědomí, jak je cvičení zazen důležité, si čas najde. Lidé, kteří si myslí, že světské záležitosti jim znemožňují následovat pravdu buddhismu, si myslí, že Buddhova pravda je oddělená od každodenního života. Nerozumí tomu, že ve skutečnosti pravda buddhismu není oddělená od každodenního života a není v ní rozpor mezi tím, co je světské a co posvátné. Hyu, důležitý čínský vládní ministr v období Sung, znal Buddhovu pravdu dobře. V pozdějších letech napsal následující báseň:

*Nesmírně rád cvičím zazen, když mi to práce dovoluje,  
ačkoliv sotvakdy mám čas spát.*

*I když jsem teď ministerským předsedou, každý mě zná jako člověka,  
co cvičí zazen mnoho let.*

Ačkoliv byl tento člověk velmi zaneprázdněn úředními záležitostmi, byl schopen uskutečnit pravdu díky své silné vůli. Toto bychom měli porovnat s naší vlastní situací. V současné Číně cvičí zazen a učí se pravdu nejen králové a ministři, ale také úředníci a obyčejní lidé. Tak je neoddiskutovatelné, že práce a záležitosti světa nám nebrání v tom, abychom se učili Buddhovu pravdu. Když se pravda šíří celým národem, záležitosti toho národa se stávají mírumilovné. Když se národ stává mírumilovný, pak se Buddhova pravda může šířit. Za Buddhova života byli schopni obdržet pravdu dokonce i lidé, kteří spáchali nějaký zločin nebo lidé, kteří měli bláznivé ideje. A někteří z

našich předchůdců byli lidé bez vzdělání - byli to třeba lovci nebo dřevorubci. Takže je na nás, abychom studovali učení a cvičení zazen pod vedením pravého učitele.

Někdo se ptá: *Je možné, abychom seděli ve stavu pravdy, když cvičíme zazen, přestože žijeme v této zkorumpované moderní době?*

Já říkám: Buddhističtí učenci věří tomu, že existují tři období Dharmy po Buddhově smrti, ale skutečné učení takové rozdíly nedělá. Říkáme, že každý, kdo cvičí zazen, dosahuje stavu pravdy. Navíc v takto přímo předaném učení vstupujeme do vyrovnaného stavu a opouštíme intelektuální oblast. A víme, kdy k tomu během cvičení dochází - podobně jako člověk snadno rozezná studenou a horkou vodu.

Někdo se ptá: *Někteří lidé učí, že jakmile porozumíme teorii, že mysl tady a teď je Buddha, i když nrecitujeme sútry ani necvičíme zazen, pak už nám nic neschází, co se týká hledání pravdy. Jen porozumět tomu, že pravda buddhismu sídlí v každém, je ono celkové dosažení pravdy. Není potřeba hledat cokoli jiného u druhých lidí a rozhodně už není třeba cvičit zazen.*

Já říkám: Toto vysvětlení je naprosto nesprávné. Pokud by šlo jen o otázku porozumění pomocí mysli, pak každý je schopen pochopit tento princip okamžitě, když je jasně vysvětlen. Ale učení se Buddhově pravdě je odhození našich subjektivních a objektivních pohledů na svět. Pokud pouhá znalost faktu, že jsme buddhové, je totéž co dosažení pravdy, pak by nás Buddha nemusel učit, jak se chovat morálně. Toto bych chtěl ilustrovat příběhem – koanem, který pochází od našich předchůdců.

V dávných dobách žil mnich zvaný Soku, kteří žil v řádu mistra Hogena. Mistr Hogen se ho zeptal: “Soku, jak dlouho už jsi s námi?”

Soku řekl: “Jsem tu tři roky.”

Mistr řekl: “Protože jsi docela novým členem, proč se mě nikdy neptáš na Buddhovu pravdu?”

Soku odpověděl poněkud arogantně: “Řeknu vám teda proč. Když jsem studoval u mistra Seiho, dosáhl jsem stavu osvícení.”

Mistr řekl: “Jaká slova tě osvítila?”

Soku řekl: “Jednou jsem se zeptal Seiha, ‘Kdo jsem já, tento žák?’ A Seiho odpověděl, ‘To, co bylo vytvořeno ohněm, přichází hledat oheň.’”

Mistr řekl: “Ta slova jsou pravdivá, ale zajímalo by mě, jestli jsi pochopil, co jimi tvůj učitel myslel.”

Soku řekl: “No, to, co bylo stvořeno ohněm, přichází hledat oheň – rozuměl jsem mu tak, že jsem už oheň sám, ale hledám oheň. Hledám sebe, ačkoliv jsem už sám sebou.”

Mistr řekl: "Teď jsem si jist, že ti unikla podstata toho, co ti učitel říkal. Pokud by Buddhova pravda spočívala pouze v nějakém intelektuálním poznání, pak by nikdy moc dlouho nepřežila."

Soku se po těch slovech cítil trapně a byl rozrušený. Rozhodl se z kláštera odejít. Ale po nějaké době, co byl na cestě, si pomyslel,

„Mistr Hogen je znám jako dobrý učitel po celé Číně a učí přes pět set žáků. Na jeho kritice musí něco být.“

Soku se vrátil do kláštera, omluvil se a uctivě požádal mistra Hogena, aby mu vysvětlil, v čem spočívá jeho omyl. Zeptal se:

"Kdo jsem já, tento žák?"

Mistr odpověděl: "To, co bylo stvořeno ohněm, HLEDÁ oheň."

Na ta slova Soku plně uskutečnil Buddhovu pravdu.

Z tohoto příběhu je jasné, že v buddhismu nejde o intelektuální porozumění, které spočívá v tom, že jsme prostě buddhové. Kdyby tomu tak bylo, pak by mistr Hogen nikdy Soku nepokáral. Hned na začátku, když se setkáme s učitelem, měli bychom se ptát na to, co je podstatné a soustředit se na cvičení zazen, abychom vyjasnili pravdu. Přitom je nutné odsunout stranou všechny intelektuální hry. Pak obdržíme jemné učení Buddhy.

*Někdo se ptá: V příbězích o mniších Indie a Číny se vyskytuje Kyogen Chikan, který uskutečnil pravdu, když slyšel kamínek narazit do bambusu a také o Reiu Shigonovi, jehož vědomí se vyjasnilo, když uviděl květu broskvoně. A Buddha sám zažil pravdu, když spatřil jasnou hvězdu a Ananda vstoupil do skutečnosti, když spadl vlajkový stožár kláštera. A nejenom to - existuje mnoho lidí v pěti liniích, jež vznikly po životě mistra Daikana Eno, šestého patriarchy, mnoho lidí, kteří vyjasnili svůj stav, když uslyšeli jediné slovo nebo jedinou báseň. Cvičili všichni tito lidé zazen?*

Já říkám: Všichni tito lidé, kteří vyjasnili svůj stav prostřednictvím subjektivních nebo objektivních zážitků, neměli v mysli nejistotu o tom, co je skutečné. Ti lidé žili plně a cele v přítomnosti.

*Někdo se ptá: V Indii a Číně jsou lidé čestní a upřímní, protože žijí v samém středu civilizovaného světa. Tak když jsou poučeni, co je Buddhova pravda, porozumí jí a vstoupí do ní rychle. Ale my Japonci nejsme ani laskaví ani moudří, tak je pro nás obtížné vidět, co je správné. Bohužel jsme barbaři z jihovýchodu. Dokonce i obyčejní lidé v Číně a Indii jsou lepší než mniši v Japonsku. Máme omezené myšlení a jsme hloupí. Všichni něčeho chceme velmi dosáhnout a libujeme si v povrchních věcech. Jak mohou mít takoví lidé zkušenost Buddhovy pravdy okamžitě, byť cvičí zazen?*

Já říkám: Ano, máte pravdu. Lidé tady jsou opravdu takoví. I když je učíme

pravdu, překrouť jí. Mají rádi slávu a zisk a považují za obtížné zbavit se iluzí a různých připoutání.

Ale na druhou stranu není vždycky nutné být moudrý a dokonalý, aby člověk překročil zvyky, které mu vnucuje společnost. Za života Buddha existoval starý mnich, který uskutečnil pravdu, když jiný mnich po něm hodil míčem. A dokonce i prostitutka, která si z legrace oblékla kasaya, vyjasnila pravdu. Oba byli poněkud natvrdlí a hloupí. Ale protože věřili ve skutečnost, byli schopni uniknout svým iluzím. Jedna stará žena, poctivě oddaná buddhismu, uskutečnila pravdu, když viděla mnicha cvičit zazen, když podávala jídlo. Nestalo se to proto, že by byla moudrá nebo že by něco četla, ani na základě psaného textu, ani na základě poslouchání přednášek, ale jen proto, že měla tu správnou víru. Učení Buddha se šíří světem teprve dva tisíce let. Existuje mnoho různých národů a ne všechny tyto národy jsou moudré a benevolentní. A ne každý je inteligentní a moudrý a schopen vidět jasně. Ale pravda, kterou Buddha učil, je velmi silná a skvělá. Ve správnou dobu se bude šířit těmito zeměmi. Když lidé věří v tu správnou věc a cvičí zazen, pak chytří a hloupí lidé bez rozdílu dosáhnou stavu pravdy. Nemyslete si, že pro nás je nemožné pochopit Buddhovu pravdu jen proto, že jsme Japonci. Každý má potenciál rozvinout moudrost. Jde jen o to, že zatím nás mnoho necvičí zazen, a tak ještě nejsme zralí.

\* \* \*

Výše uvedené otázky a odpovědi přišly a odešly a tyto diskuse nebyly uhlazené. Často si myslím, že moje odpovědi možná vedou jen k dalšímu myšlení a dalším intelektuálním úvahám. Ale v Japonsku nebyl základní princip cvičení zazen jako ústřední bod Buddhovy pravdy až doposud poznán, a tak si nikdo nemohl být vědom významu zazen. To je důvod, proč jsem chtěl shromáždit to, co jsem se naučil v Číně, a vytvořit záznam učení mého mistra Tendo Nyojo, aby každý, kdo chce toto učení studovat, to mohl udělat. Také jsem se naučil mnoha zvykům a pravidel, která platí v čínských kláštorech a svatyních, ale bude trvat nějakou dobu, než začnu všechny tyto zvyky učit.

Japonsko má štěstí, že sem z Číny přišla pravda, kterou učil Buddha. Nezabránila tomu ani skutečnost, že mezi Japonskem a Čínou je oceán se svým bouřlivým počasím. Nicméně v této zemi až dosud panoval zmatek, co se týká významu různých buddhistických pojmů, předmětů, skutečností a událostí. To vedlo k situaci, kdy pro Japonce bylo obtížné cvičit buddhismus. Ale teď my, kteří jsme se vzdali snahy něco získat, můžeme okamžitě poznat stav probuzení v tomto okamžiku a dosahujeme cvičení, které trvá celý život okamžitě. Toto mistr Ruyge vyjadřuje ve svých básních a toto nám zanechal Mahakasyapa. Pravidla pro cvičení zazen jsem popsal v kapitole Fukan-Zazengi. To jsem napsal po návratu z Číny v roce 1227. Zdá se, že by bylo lepší počkat na nějaké znalce, nějaké veličiny, aby právě oni šířili pravdu, kterou učil Buddha. Ale když se podíváme, co popisuje Lotosová sůtra, co se

týká obrovského shromáždění na Supím vrchu, vidíme, že králové, šlechtici, ministři i generálové přijali Buddhovo učení a naplnili to, co jim bylo dáno při jejich narození, a sice úkol zachovat a udržovat Buddhovo učení. Šíření takového učení není omezeno nějakou zemí. K tomu, abychom šířili pravdu, kterou učili naši předchůdci, nepotřebujeme najít nějaké vhodnou zemi nebo nějakou vhodnou dobu. Začněme tam, kde jsme nyní. Sepsal jsem tedy tento text a zanechávám ho pro ty, kteří jsou moudří a hledají pravdu tohoto světa a také pro onu skupinu lidí, kteří cvičí zazen a chtějí studovat pravý stav přirozené rovnováhy.

### **Shobogenzo Bendowa**

Napsáno v roce 1231 mnichem Dogenem, který jel do Číny a obdržel tam transmisi Dharmy.

© 2013 Dogen Sangha CZ/SK

Shobogenzo Bendowa, [www.dogenzen.net](http://www.dogenzen.net)

Moderní interpretaci textu dokončil Michael Eido Luetchford 16. června 2004.

Z anglického originálu přeložil Roman Válek v květnu 2008.

Pozn.: překlad pořízen částečně podle Nishijima G.W., Cross M., *Master Dogen's Shobogenzo*, Windbell Publications, 1994, a dále podle moderní interpretace textu od Michaela Eido Luetchforda – online:  
<http://www.dogensangha.org.uk/Talks/1-%20Bendowa%20Interpretation.pdf> .