

## FUKAN-ZAZENGI

### Univerzální návod pro cvičení zazenu

#### [Rufubon – Populární verze ]

Eihei Dogen (1200-1253)

Překlad z angličtiny: Roman Válek

Když poctivě studujeme, co je pravda, docházíme k závěru, že je všude kolem. Proč tedy od cvičení očekávat nějaké cenné zkušenosti? Pokud k tomu, abychom dosáhli podstaty, není třeba žádných zvláštních prostředků, proč potom o něco usilovat? Navíc nás buddhisty neohrožuje špína světských hodnot – proč tedy cokoliv s tímto tělem dělat, abychom se takových hodnot zbavili? Obecně lze říci, že nikdy nemůžeme být jinde, než kde právě jsme. Jaký je tedy důvod zabývat se detaily nějakého cvičení? Jde o to, že jakmile se objeví byť jen miniaturní skulinka mezi představou a skutečností, pak se nebe oddělí od země a pokud jen na chvíli nesouhlasíme s tím, co je skutečné, okamžitě upadneme do zmatku. To může nastat, přestože jsme hrdí, že už všemu rozumíme, máme zkušenost mnohých osvícení, skvělou intuici, uskutečnili jsme pravdu, objasnili podstatu mysli, jsme plni nepřekonatelné energie a nedělá nám problém vypořádat se s nejsložitějšími intelektuálními otázkami. Tento zmatek nastává, protože nejsme schopni vysvobodit své tělo z pasti myšlení.

Dodnes pociťujeme vliv Buddhova šestiletého cvičení ve vzpřímené pozici. Dodnes je slyšet ozvěna vyvolaná učením Bodhidharmy, který devět let seděl proti zdi. Učitelé buddhismu odpradávná cvičili zazen. I my bychom jej tedy měli cvičit odhodlaně. Proto je třeba přestat intelektuálně zkoumat, co bylo řečeno, přestat se honit se za slovy. Zvykněte si udělat pomyslný krok zpět a nastavte zrcadlo tomu, co je skutečné. Tělo a mysl odpadnou a objeví se původní tvář. Pokud chceme dosáhnout toho, co nelze popsat, měli bychom bez váhání cvičit to, co nelze popsat.

Pro cvičení zazenu je nejlepší tichá místnost. Jezte a pijte střídavě. Odložte všechny záležitosti. Přestaňte na chvíli řešit tisíce věcí. Nemyslete si, co je dobré a co špatné. Nezapomínejte se tím, co je

správné a co nesprávné. Zastavte nutkavý pohyb mysli, vědomí. Ukončete intelektuální uvažování v obrazech, myšlenkách a úvahách. Nesnažte se stát buddhou. Zazen nemá nic společného s obyčejným sezením nebo ležením. Na místo, kde obvykle sedíte, položte tlustou podložku a na ni umístěte kulatý polštář (zafu). Sedíte buď v pozici plného lotosu nebo v pozici polovičního lotosu. V plné lotosové pozici nejdříve položte pravé chodidlo na levé stehno, pak položte levé chodidlo na pravé stehno. V poloviční lotosové pozici položte levé chodidlo na pravé stehno. Nechte oblečení volně splývat a úhledně si jej upravte. Pak umístěte pravou ruku nad levé chodidlo a levou ruku na pravou dlaň. Palce se lehce dotýkají. Sedíte vzpřímeně - nenaklánějte se ani doleva, ani doprava, ani dopředu nebo dozadu. Dbejte na to, aby uši byly rovnoběžně s rameny a nos horizontálně s pupkem. Jazyk opřete o patro. Ústa jsou zavřená. Oči by měly být otevřené. Dýchejte volně nosem. Jakmile jste se usadili do správné pozice, jednou úplně vydechněte a zhoupněte se doleva a doprava. Když sedíte vyrovnaně ve stavu tichém jako hora, "Myslete na konkrétní stav nemyšlení." "Jak můžeme myslet na stav nemyšlení?" "To je odlišné od myšlení." V tomhle spočívá sezení v zazen.

To čemu říkáme zazen, není učení se zenové meditaci. Je to prostě klidná a nenásilná brána do skutečnosti. Je to zkušenost cvičení, která dokonale uskutečňuje Buddhovo osvícení. Vesmír je skutečně, nezatížen omezeními nebo překážkami. Pochopit tento význam je jako být drak, který našel vodu nebo jako tygr stojící před pevností v horách. Pamatujte, že pravá skutečnost se v zazen projevuje přirozeně, temno a rozptýlení mizí v jednom okamžiku.

Když se zvedáte z této pozice, neměli byste dělat prudké pohyby. Vstávejte s klidným sebevědomím. Neměli byste spěchat nebo být násilní. Je patrné z příkladu starých mistrů, že ti, co překročili, co je obyčejné i svaté, a ti, co zemřeli během sezení nebo stání, se spoléhali zcela na moc zazen. Navíc, neustálé proměňování přítomného okamžiku, se projevuje prostřednictvím zdviženého prstu, tyče, jehly nebo dřevěné klapačky. Také přesná zkušenost stavu, který se projevuje skrze metlu, pěst, klacek nebo výkřik. Něco takového nemůže být nikdy pochopeno omezující povahou myšlení. Natož prostřednictvím mystických sil nebo v rámci

cvičení, kdy čekáme, až se dostaví nějaká zkušenost. Možná to jsou příklady důstojného chování, které překračují zvuk a formu. A právě takové chování je kritériem, které je důležitější než to, co chápeme nebo vidíme. Proto nepovažujme inteligenci za něco nadřazeného hlouposti. Nerozhodujme, kdo je chytrý a kdo hloupý. Když se odhodlaně snažíme, právě to je následování pravdy z celého srdce. Zkušenost a cvičení se navzájem vůbec neruší. Naše úsilí se postupně stává vyrovnané a trvalé. Pak tedy v tomto světě a v jiných světech, v Indii a v Číně, všichni se podobným způsobem věnují cvičení zazenu a nerozptylují se jinými cvičeními. Zkrátka se věnujeme zazenu a tuto tichou, klidnou pozici necháme, aby nás znovu a znovu naplňovala. Ačkoliv je možné rozlišovat a nacházet tisíce rozdílů (mezi různými tradicemi), měli bychom prostě následovat pravdu prostřednictvím rovnováhy zazenu. Proč opouštět místo, kde cvičíme, abychom se bez cíle potloukali po vzdálených končinách cizích zemí? Pokud uděláme chybný krok, přijdeme o okamžik přítomnosti. Už jsme dostali onen výchozí bod, kterým je lidské tělo. Nemrhejme tedy zbytečně časem. Udržujme a spoléhejme se na to podstatné - Buddhovu pravdu. Kdo by se zabýval jiskrami, které odlétají od křesacího kamene? Navíc naše tělo je jako kapka rosy na stéblu trávy. Život mijí jako blesk. Náhle je konec. V okamžiku je náš život ztracen.

Prosím vás, ušlechtilí přátelé, kteří se učíte prostřednictvím zkušenosti, nelibujte si v pouhých obrazech - nepochybujte o opravdovém drakovi. Pusťte se na cestu, která je jasně vyznačená a přímá. Ctěte ty, kteří překročili intelektuální chápání a kteří nejsou připoutáni k záměru něčeho dosáhnout. Buďte v souladu s osvíceným stavem buddhů. Buďte oprávněnými dědici vyváženého stavu předešlých učitelů buddhismu. Pokud budete dlouho cvičit to, co je nevýslovné, budete sami nevýslovní. Dům pokladnice se sám otevře a vy v něm ukrytý poklad získáte a budete ho používat, jak budete chtít.

Pozn.:

Překlad pořízen částečně podle Nishijima G.W., Cross M., *Master Dogen's Shobogenzo*, Windbell Publications, 1994, str. 279-283 a dále podle neověřené volné interpretace textu od Michaela Eido Luetchforda.