

NOVÝ BOD⁷

ČASOPIS SLOVENSKEJ ZENOVEJ ŠKOLY KWAN UM KOŠICE

Ročník 2

leto 2002



Reč Dharmy zenového
majstra Seung Sahn
o zenovom centre Mu
Sang Sah.

Typical of Korean Temple

Patriarchovia a významní učители neustále učili, že pravá forma je ticho a pravda sa nehýbe. Avšak v materialistickej kultúre dnešnej industriálnej spoločnosti sa realita mení tak rýchlo, že „včera“ a „dnes“ sa už úplne odlišujú. Ľudia sú pripútaní k naháňaniu sa za peniazmi a hľadajú slobodu, šťastie, mier vo vonkajšom svete. Ale keďže všetko v tomto svete je nestále, potom aj keď niekto dosiahne to, po čom túžil, skôr, či neskôr sa to nevyhnutne rozplynie.

Dnešná západná kultúra sa snaží nájsť riešenie výlučne vo vonkajšom svete. Neustále vznikajú sociálne reformy a revolúcie. No napriek tomu sa ľudské bytosti stále viac dostávajú do konfliktov a sú voči sebe navzájom stále viac nepriateľskí; útočia a zabíjajú sa viac a viac bez ohľadu na to, že ide o ľudské životy. Zároveň sa nezdráhajú ničť životné prostredie, ktoré je základom života na zemi. Hoci mnohí hlásajú svetový mier, stále platí zákon príčiny a následku. Obávame sa konca sveta, no nevedomujeme si fakt, že nám hrozí samozničenie. Je to jednoducho preto, že sme pripútaní k menu a forme.

ZHROMAŽDOVAŤ ZÁSLUHY

Zenový majster
Seung Sahn

Primary Point 18, 2000

Aby si vstúpil do tejto brány
jednoducho nedovoľ vzniknúť mysleniu.

Všetci z nás sa preto musíme spoločne vzdať nášho „ja“. Musíme to všetko zahodiť. Len keď sa vrátíme do našej mysle pred myslením, len potom je možné eliminovať spory, boje, nepriateľstvo a zabíjanie, ktorými ničíme svet.

OBSAH TOHOTO ČÍSLA

1	ZHROMAŽDOVŤ ZÁSLUHY – SEUNG SAHN
2	DÔVERA V MYSLI – HSIN HSIN MING
4	ZENOVÉ KONG_ ANY A... – WU KWANG
6	VEĽKÁ ZÁHADA ŽIVOTA A MRTI – KJONG HO
7	SPEV VEČERNÉHO ZVONU – HE KWANG
8	BÁSEŇ K VLASTNÝM NARODENINÁM – SEUNG SAHN
8	DE DŽUOV PRÍBEH
8	SÚŤAŽ V POÉZII

Keď bude naša myseľ čistá ako priestor, potom je možné dosiahnuť absolútny svet, potom všetko, čo uvidíme a počujeme bude pravdou.

*Hory sú zelené, voda tečie.
Pes šteká: „Hav, Hav!“
Soľ je slaná. Cukor je sladký.*

Toto je „svet pravdy“. Keď jasne vnímame, že absolútny svet sa nelíši od sveta pravdy a sú v jednote s našou pravou podstatou, potom dosiahneme správny život, čo znamená správnu situáciu, správny vzťah a správnu funkciu. Toto nazývame „úplný svet“ – svetový mier. To je zen.

Zen nie je len pre buddhistov. Je jasným lúčom nádeje k obnove humanity nášho sveta, kompas, ktorý nás smeruje späť k skutočnému svetovému mieru. Pôvodná tradícia zenu sa rozptýlila v Číne pred mnohými rokmi. Kórejský bud-



dhizmus zdedil tradíciu patriarchálneho zenu Bódhidharmy. Vo viac než tridsiatich krajinách sveta je viac než stodvadsať zenových centier, v ktorých praktizujú tisícky žiakov. Mnohý z týchto praktizujúcich by radi prišli sem do Kórei, ale bohužiaľ v súčasnosti nemáme potrebné vybavenie, aby sme im všetkým vyhovel.

Náš Mu Sang Sahn sa stane medzinárodným zenovým centrom vďaka inšpirácii a úprimnému snaženiu mnohých buddhistov. Stane sa miestom, kde praktizujúci z celého sveta môžu spoločne praktizovať, aby dosiahli osvietenie. Potom sa môžu vrátiť do svojej krajiny, aby otvorili oko mysle cítiacich bytostí a zachránili ich od utrpenia.

Preto vás všetkých prosím, aby ste sa zamysleli nad týmito slovami a pomohli pri stavbe tohto veľkého chrámu. Nech všetky bytosti v tom istom okamihu dosiahnu osvietenie.



DÔVERA V MYSLI

Klasická poéma Hsin Hsin Minga, tretieho zenového patriarchu Seng T'sana. Táto poéma spája buddhizmus s taoizmom.

Veľká Cesta nie je ťažká,
len neuchopuj a nevyberaj si.
Keď preneš mám rád a nemám rád
ostane všetko čisté ako priestor.
Ale urob to najnepatrnejšie rozlíšenie
a nebo sa oddelí od zeme.

Keď chceš jasne vnímať pravdu,
vzdaj sa názorov pre a proti.
Mať rád a nemať rád
je chorobou mysle.
A bez pochopenia hlbokaj pravdy,
neupokojíš svoje myšlienky.

Cesta je čistá ako rozľahlý priestor,
kde nič nechýba ani neprevyšuje.
Vždy, keď niečo chceš,
nevidíš veci také, aké sú.

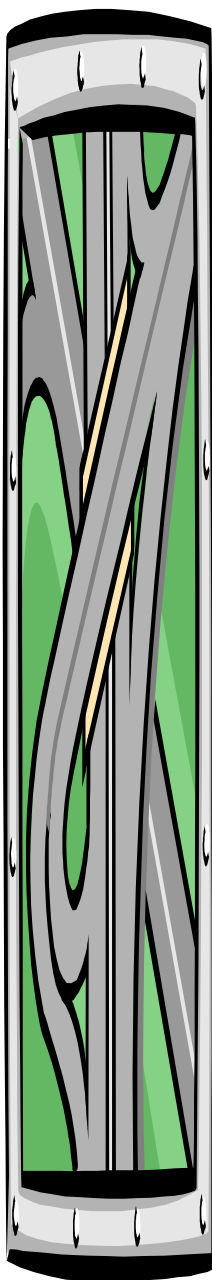
Nestaraj sa do vonkajších vecí,
vo vnútri sa nestrať v prázdnote.
Buď pokojný a splyň s Jednotou
a všetky protiklady samy zaniknú.

Snahy o zastavenie aktivity
ŕa zaplnia aktivitou.
Keď zostaneš v dualite,
ako potom spoznáš Jednotu?

A keď nespoznáš túto Jednotu,
možné konflikty ŕa zvedú z Cesty.
Keď tvrdíš, že veci sú skutočné,
nepochopil si ich skutočnú podstatu.
Ale, keď tvrdíš, že sú prázdne,
tiež si nepochopil ich podstatu.

Čím viac myslíš a hovoríš,
tým viac strácaš Cestu.
Odotni akékoľvek myslenie
a slobodne kráčaj kamkoľvek.

Vráť sa k samotnému zdroju
a pochopíš význam všetkých vecí.
Keď sa naháňaš sa za zjavmi,
prehliadneš primárny zdroj.



Osvietenie znamená ísť za prázdnotu i formu.
Všetky zmeny v tomto prázdnom svete
sa zdajú reálne v dôsledku nevedomosti.
Nehľadaj pravdu, iba odlož svoje názory.

Nespočívaj v dualite.
Dávaj pozor! Nikdy nechod' tou cestou.
Keď vytváraš dobré a zlé,
tvoja myseľ sa stráca v zmätku.

Z Jednoty vzniká dualita,
ale neupievaj ani na tejto Jednote.
Keď táto Jedna myseľ spočívá nepohnute,
potom nič na svete ju nerozruší.

A keď ju nič nerozruší,
potom zaniknú všetky prekážky.
Keď sa rozplynú všetky objekty mysle,
odpadne i mysliaci subjekt.

Veci sú vecami vďaka mysli
a myseľ je myseľou vďaka veciam.
Obe sú len relatívne
a ich zdrojom je prázdnota.

V prázdnote sú veci rovnaké
a predsa v každej sú obsiahnuté všetky formy.
Keď ich už viac nevnímaš ako rôzne,
ako môžeš dávať prednosť jednej pred druhou?

Veľká Cesta je bez hraníc,
ani ľahká, ani ťažká.
Ale tí, ktorí sa držia svojich plytkých názorov,
sú plní strachu a nerozhodní a
ich šíalený zhon ich spomalí.

Keď si pripútaný k hocičomu, zaiste zablúdiš.
Len sa vzdaj pripútanosti v mysli
a všetky veci sú práve také, aké sú.
V esencii nič neodchádza ani neostáva.

Keď vnímaš skutočnú podstatu vecí,
kráčaj slobodne a nerušene po Veľkej Ceste.
Ale keď ŕa ovládnu myšlienky,
zneistieš a si zmätený.

Toto ťažké bremeno ťa sťahuje nadol –
prečo teda neustále posudzovať dobré či zlé?

Keď chceš kráčať po najvyššej Ceste,
neodmietaj doménu zmyslov.
Pretože tento zmyslový svet práve taký, aký je,
dokonalý a úplný – je osvietenie.

Múdri sa nenaháňajú za cieľmi,
ale hlupáci sa sami otročia.
Pravá Cesta nepozná rozdiely –
prečo sa potom hlúpo k nim pripútať?

Hľadať Veľkú Cestu pomocou mysliacej mysle
je zaiste základnou chybou.
Z malej mysle pochádza pokoj i nepokoj,
ale osvietená myseľ ich transcenduje.

Ilúzia vytvára dualitu –
tieto sny sú iba vzdušnými zámkami –
prečo sa ich teda snažiť uchopiť?

Vyhrať a prehrať, správne a zle –
hneď a navždy sa toho vzdaj!
Keď už viacej nespíš,
všetky sny sa rozplynú samy od seba.
Keď myseľ nerozlišuje,
všetky veci sú také, aké sú, ako Jednota.

Aby si porozumel tomuto záhadnému Zdroju,
oslobod' sa od zasahovania do vecí.
Keď sa pozeráš na všetko s „rovnakou mys-
ľou“
vrátiš sa do svojej pôvodnej podstaty.

Táto jednoduchá myseľ sa dostáva
za všetky dôvody a porovnávaní.
Zastav pohyb a nie je pohyb
Zastav pokoj a nie-pokoj sa dostaví

Keď skončí pokoj i nie-pokoj,
potom sa dokonca i Jednota rozplynie.
Tento konečný cieľ je mimo všetkých záko-
nov.

S jednoduchou myseľou v jednote s Cestou
odpadnú všetky sebecké snaženia.
Pochybnosti a zmätky sa rozptýlia
a pravá dôvera prestúpi náš život.

Vo chvíli, keď o veci začínaš hovoriť,
míňaš cieľ.

– *zenový výrok* –

Človek sa riadi zákonmi Zeme,
Zem sa riadi zákonmi Nebies,
Nebesá sa riadia zákonmi Tao,
Tao sa riadi zákonmi svojej vlastnej prirodzenosti.

– *Tao Te-t'ing* –

Neexistuje vec, ku ktorej by sme boli pripútaní
a nič, čo by sme za sebou zanechávali.
Všetko sa samo odhaľuje – prázdne a jasné –
bez akejkolvek námahy mysle.

Myšlienka nemôže dosiahnuť tento stav pravdy
a pocity sú tu bezvýznamné.
V tomto pravdivom svete Prázdnoty
už nie si viacej ty a iní.

Aby si vstúpil do tohto pravého prázdneho sveta,
okamžite sa upevni v nie –dualite.
V takejto nie –dualite je všetko rovnaké,
nič tu nie je oddelené, ani nič nie je navyše.

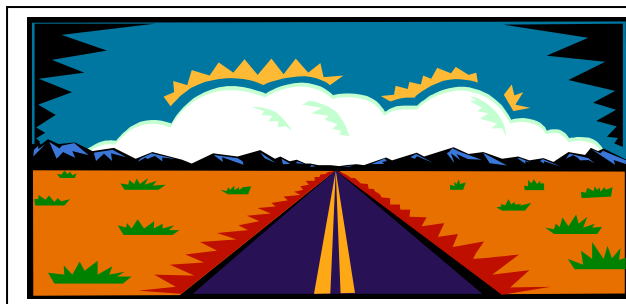
Múdri všetkých časov a priestorov
sa prebúdzajú do tejto primárnej pravdy.
Cesta je mimo všetky priestory a časy,
jeden okamih je tu desať tisíc rokov.

Ani tu, ani tam – pravda je priamo pred tvojimi
očami
a neplatia tu miery ako veľké či malé.
Najväčšie je zároveň najmenším –
nie je tu žiadne ohraničenie.

Čo je, nie je; čo nie je, je.
Keď tomu nerozumieš, si ďaleko od pravdy.
Jedna vec je všetko, všetky veci sú jedinou –
Spoznaj to a všetko je úplné a dokonalé.

Keď dôvera a Mysleľ nie sú oddelené a
nie je oddelená dôvera v Mysli,
je to mimo všetky slová, všetky myšlienky.

Lebo tu nie je včerašok,
nie je zajtrašok,
nie je dnešok.



Tí, ktorí sledujú prirodzený poriadok,
plynú v prúde Taa.

– *Chuaj Nan'c* –

Keď tíško sedíš, nič nerobíš,
jar prichádza a tráva rastie sama od seba.

– *zenová báseň* –



ZENOVÉ KONG-ANY A SLEPÁ ULÍČKA V GEŠTALT TERAPII

Zenový majster Wu Kwang
Primary point 3, 1986

Krátky príbeh z knihy *Záznamy z Modrého útesu*:

**Štyridsiaty prvý príbeh:
Džódžuov „Muž Veľkej smrti“**

Džódžu sa spýtal T'ou Tza: „Ked' sa muž veľkej smrti vráti do života. Aké je to?“

T'ou Tzu odpovedal: „Nie je dovolené chodiť v noci. Musíš prísť cez deň.“

Účelom tohto článku je poukázať na určité paralely, ktoré existujú medzi Geštalť terapiou a praxou zenového budhizmu. Mnohí ľudia, ktorí poznajú Geštalť terapiu si hmlisto uvedomujú, že je určitým spôsobom ovplyvnená zenom. Rád by som to bližšie ozrejmil a ukázal na to, že existuje určitá podobnosť so zenom – nemennou tradíciou, ktorá existuje viac než tisícročie. Zo svojej osobnej skúsenosti psychoterapeuta môžem povedať, že som liečil pacientov, ktorí mali popri psychoterapii záujem aj o orientálnu duchovnú disciplínu.

V literatúre o Geštalť terapii nachádzame snahy o využívanie zenových praktík. Napr. v článku Claudia Naranja: „Koncentrácia na súčasnosť: Technika, popis a ideál“ sa autor sústreďuje na to, čo my nazývame: „stála bdelosť“, ktorá sa využíva v buddhistickej meditácii i Geštalť terapii. Naranjo tvrdí, že „praktika sústredenia sa na prítomnosť v kontexte Geštalť terapie je viac menej podobná verbálnej meditácii.“ Ďalej, že sústredenie sa na prítomnosť v Geštalť terapii je niečo ako meditácia, kedy bdelosť vyplýva hlavne z interpersonálneho stretnutia terapeuta a klienta, pričom veľkú úlohu tu zohráva seba odhaľovanie.

V tradičnej literatúre zenu existuje mnoho príkladov o zachovávaní bdelosti v každom okamihu a rastúcej vnímavosti ku všetkým aspektom života zenových učencov. Vnímáním správneho vzťahu k okamžitej situácii a schopnosť slobodne konať v súlade s prítomnou situáciou sa považuje za vrchol zenovej praxe. Preto veľký zenový majster povedal: „Moje osvietenie znamená, že keď som hladný jem, keď som unavený, spím.“ Naranjov článok poukazuje na ďalší aspekt, ktorý hovorí, že prax pozornosti k udalostiam života sa postupne stáva zvykom a zabraňuje tak práci „daného charakteru“, t.j. konaniu kopírujúcim mechanizmom. V buddhistickej reči to nazývame stav bez ega, alebo bez ja.

V tomto článku sa sústredím na porovnanie techník zenových kong-anov s pojmami Fritza Prella „slepá ulička“ a „úrodná prázdnota“ a to z teoretického i praktického hľadiska. Perls popisuje slepú uličku ako pozíciu, kedy podpora z okolia už viac neprichádza a ešte nebola dosiahnutá autentická seba podpora. Z experimentálneho hľadiska sa tento stav vzťahuje na individuálne prežitie a viaže sa so strachom straty seba samého.

Keď ste uviazli v slepej uličke, až k bodu, kedy už neveríte, že by ste mohli byť schopný prežiť – nastáva chaos. Cítite sa zúfalý a zmätený. Náhle už nerozumiете ničomu a vzniká syndróm neurózy. Neurotik je osoba, ktorá nechápe zrejme

veci. Perls tvrdí, že keď niekto správne porozumie slepej uličke, potom sa prebudí a zažije satori, čo je zenové osvietenie. Ďalej hovorí: „Vďaka uvedomeniu si skúsenosti toho, ako uviazol, dôjde k vyličeniu a pochopeniu, že v skutočnosti neexistuje nič z toho reálne.“ Perls chápe terapeutický proces ako proces postupného uvedomovania si rolí, ktoré človek hrá a následného zažitia slepej uličky. To vedie k zážitku smrti či strachu, čo potom vyústí v explóziu alebo uvoľnení. Perls hovorí: „Hladina smrti sa prebudí a následná explózia sa napojí na autentickú osobnosť, ktorá je schopná zažívať a vyjadrovať svoje emócie.“ Rovnakému účelu slúžia i niektoré techniky a kong-any v zene. Kong-an má vo všeobecnosti podobu filozofickej či existencionalnej otázky, ktorej odpoveď nespočíva v oblasti konceptuálneho a logického myslenia. Niektoré kong-any sú v skutočnosti príhody o zenových majstroch a ich študentoch, na ktoré, keď sa pozeráme z logického hľadiska, nemajú zmysel. Charles Luk, čínsky spisovateľ o zene hovorí: „Kong-any nie sú hádankou a hádankám podobné problémy, ktoré by študenti mali vyriešiť pred svojim osvietením, ale je v nich ukrytý význam, ktorý pochopia len tí, ktorí sa zbavili akéhokoľvek rozlišovania a posudzovania. Zvyčajne sú nepochopiteľné pre neosvietených ľudí, ktorí bažia po vonkajších pôžitkoch a lipnú na menách a formách podmieneného ľudského jazyka. Avšak hneď ako uniknú z ilúzie, čo znamená, že ich mysle nie sú už čerenej myšlienkami, bez akéhokoľvek úsilia porozumejú všetkým kong-anom.“

Účelom kong-anov je dostať žiaka až do bodu uviaznutia, v ktorom bežný spôsob vnímania seba či vonkajšieho sveta je neuspokojujúci a žiakovi nie je jasné ako má ďalej pokračovať. V zenovej terminológii, slová kong-anu nazývame chvostom otázky, zatiaľ čo tento stav uviaznutia sa viaže na hlavu otázky. Zenoví majstri učia svojich žiakov uchopiť hlavu otázky a nepustiť ju. Zenový majster Seung Sahn v jednom zo svojich listov študentovi píše:

Sedenie je len malou časťou praktiky zenu. Pravým významom sedenia v zene je odísť všetko myslenie a udržiavať nehybnú myseľ. Preto sa ťa pýtam: „Kto si?“ To ty nevieš; existuje len myseľ neviem. Vždy udržiuj túto myseľ neviem.

Keď sa táto neviem myseľ stane čistou, potom porozumieš.



V zene sa tento stav nevedenia nazýva veľká pochybnosť a prirovnáva sa ku skúsenosti dieťaťa, ktoré stratilo svoju mamu. V praxi prekonávame pochybnosť tým, že udržiavame svoju základnú vieru resp. dôveru v náš vrodenný potenciál a v to, že máme vrodennú odvahu ju zložiť. To je v krátkosti podstata a zámer kong-anovej praxe.

Tento proces ozrejmuje nasledovný tradičný príbeh o zenovom majstrovi a jeho žiakovi Bašovi.

Bašo bol veľký japonský básnik. Bol veľmi bystrý mladý muž a zároveň zaniatený buddhista, ktorý preštudoval mnohé sutry. Bol o sebe presvedčený, že už dokonale rozumie budhizmu. Jedného dňa navštívil zenového majstra Takuana. Pomerne dlhú dobu sa zhovárali tým štýlom, že majster čosi povedal a Bašo reagoval tak, že citoval najzložitejšie a najťažšie buddhistické učenia. Nakoniec majster povedal: „Si veľký buddhista, veľký muž. Zdá sa, že už všetkému rozumieš. Ale po celý čas, čo sa tu zhovárame, si iba citoval slová Buddhu, či iných vzácnych učiteľov. Nechcem počúvať slová iných ľudí. Chcem počuť tvoje vlastné slová, slová tvojho pravého Ja. Rýchlo – povedz mi tvoje vlastné slová.“ Bašo onemel. Jeho myseľ sa rozbehla: „Čo mám povedať?“

Moje vlastné slová – čo by to mohlo byť?“ Uplynula jedna minúta, potom dve, potom desať. Nakoniec majster povedal: „Myslel som si, že rozumieš buddhizmu. Prečo mi neodpovedáš?“ Bašova tvár očervenela. Potom nastúpila len rozľahlá prázdnota. Náhle v kláštornej záhrade zaznel zvuk. Bašo sa obrátil k majstrovi a povedal:

Pokojný rybník – žaba skočila do vody – čľup!



Majster sa nahlas zasmial a povedal: „Výborne, toto sú slová tvojho pravého ja.“ Bašo sa tiež zasmial – dosiahol osvietenie.

Rád by som teraz priblížil terapeutické se- denie, ktoré určitým spôsobom je paralelou zmieneného príbehu. Na tréningovom seminári som pozoroval terapeuta, ktorý pracoval s mladou ženou. Hneď od začiatku bolo zrejmé, že pacientka trpí zarytým nepriateľstvom, ktoré potrebuje prejavíť. Pacientka mala za úlohu postupne verbálne rozhnevať celú skupinu tým, že bude chodiť postupne od jedného člena skupiny k druhému. Aj keď to robila poriadne zlomyseľne, miestami bolo badať určitú zdráhavosť. Neskôr to vysvetlila tým, že občas sa obávala odplaty v dôsledku čoho sa stiahla. Terapeut to interpretoval tak, že takýto druh správania pravdepodobne prebiehal aj v jej skutočnom živote. Na to sa pacientka rozplakala a povedala, že jej rodičia často v nej vyvolávali pocit menejcnosti. A keďže ona to zobrala veľmi vážne, teraz pociťovala, že v interpersonálnych vzťahoch buďto niekto iný ovládal situáciu, alebo ona potrebovala niekoho očierniť, aby ovládla situáciu.

Terapeut potom požiadal pacientku, aby na základe skúsenosti povedala niečo o sebe alebo o niekom zo skupiny bez porovnávania alebo hodnotenia, ktoré sú založené na pojmoch viac alebo menej. Napríklad, bez akéhokoľvek posudzovania pomocou termínov lepší alebo horší povedať: „Ty si malá a ja som veľká.“ Keď sa pacientka snažila povedať niečo takýmto spôsobom, zistila, že to nie je schopná urobiť. Upadla do zmätku a neistoty. To ju poriadne vystrašilo a hlasno sa rozplakala. Potom stále vzlykajúc, povedala terapeutovi: „Sedím tu a vidím Ťa.“ Vysvetlila, že to je jediné, čo v danom okamihu dokáže povedať tak, aby to bolo oslobodené od hodnotiaceho spôsobu jej videnia vecí. Tým sa celé sedenie ukončilo.

Jasne vidíme, že podobný proces prebiehal v oboch prípadoch. Spočíval v zastavení návykového spôsobu nazerania na seba a svet až sa dosiahol bod, kedy človek pocíti, že už stratil všetko. To mu potom umožní znovu sa zmobilizovať avšak realistickým spôsobom. V prvom prípade bol Bašo tak stotožnený so svojou rolou buddhistického učenca, že keď ho majster požiadal, aby bol skutočným učencom bez uchýľovania sa k svojej učenosti, cítil sa úplne stratený. Majster správne chápal, aké to bolo pre neho veľmi dôležité a využil to k tomu, aby v ňom vzbudil pocit poníženia, ktorý narušil Bašovu rovnováhu: „Myslel som si, že rozumieš buddhizmu, prečo neodpovedáš?“ To vytvorilo predpoklady k tomu, že Bašo bol schopný odpovedať inak.

V terapeutickom prípade šlo o dichotomický rozpor super ego/žiadne ego (topdog/underdog dichotomy), ktorý viedol k výsledku. V oboch prípadoch boli tiež dôležité príprava a načasovanie. Zenový majster dovolí Bašovi nepretržite pokračovať a predvádzať sa pred tým, než vhodne zasiahne. Pri terapii pacientke najprv umožnili zažiť samu seba ako super ego i obeť pred tým, než ju konfrontovali slepou ulič-

kou. Tento proces vystupňovania správania za účelom jeho prekonania, je možné vzťahovať na tie princípy Gestalt psychológie, ktoré pojednávajú s figurálnou saturáciou: t.j. keď už raz ktosi dosiahne určitý bod saturácie, začne klesať k zemi.

Aby sme naviazali na pojem plodná prázdnota Fritza Perlsa, rád by som citoval z Castanedu o jeho skúsenostiach s čarodejníkom Donom Chuanom z knihy Cesta do Ixtlanu. Castaneda mal osamote v horách mystický zážitok. Keď sa na to spýtal svojho učiteľa Dona Chuana, ten mu odpovedal: „To, čo včera skončilo v tvojom vnútri je to, čo ľudia hovoria o svete. Ľudia ti od narodenia neustále hovoria, že svet je taký a taký a my v skutočnosti nemáme žiadnu inú možnosť, iba vnímať svet spôsobom, akým nám o ňom iní hovoria. Včera sa pre teba svet stal taký, o akom čarodejníci hovoria. V tom svete hovorí koty, ale i jelene a všetky ostatné žijúce bytosti. Ale to, čo



chcem, aby si sa naučil je ;prekuknutie'. Možno už vieš, že ,prekuknutie' nastane, keď sa niekto dostane medzi dva svety, sveta bežných ľudí a sveta čarodejníkov. Včera si veril, že koty ti čosi hovoril. Každý čarodejník, ktorý ,neprekukol' bude tomu veriť, ale ten kto ,prekukol' vie, že keby tomu veril, znamenalo by to, že je pripútaný k ríši čarodejníkov. Rovnako, ak niekto neverí, že koty hovoria znamená, že je pripútaný k ríši bežných ľudí.“

Fritz Perls nazýva techniku ústupu do plodnej prázdnoty konečným krokom pri zvládnutí zmätku človeka. Opisuje to ako „tajuplnú skúsenosť, ktorá keď sa objaví prvýkrát, sa často podobá na zázrak.“ Skúsenosť je ako tranz, ale je sprevádzaná plnou bdelosťou.

„Niekto, kto je schopný zostať so skúsenosťou plodnej prázdnoty – zažívanie svojho zmätku na maximum – a kto si dokáže plne uvedomovať to, čo si od neho vyžaduje pozornosť (halucinácie, úlomkovité vety, nejasné pocity, čudné pocity, špecifické vnemy) je blízko veľkého odhalenia. Pravdepodobne bude mať náhlu ,ahá' skúsenosť; objaví sa náhle riešenie, vhl'ad, ktorý tam pred tým nebol, oslepujúci záblesk realizácie či porozumenia.“

Perls chápe túto skúsenosť ako schizofrenickú skúsenosť v malom, pri ktorej sa zmätok transformuje do jasnosti a stav núdze do kontinuity. Táto skúsenosť prázdnoty sa často zdôrazňuje aj v zene. Prázdnota je skúsenosť stavu bez ega, t.j. neexistuje tu stála entita nazývaná ja. Namiesto toho je všetko vnímané ako v neustálom procese. Bašova skúsenosť to vyjadruje tým, ako sa jeho myseľ náhle rozbehla, na to sa krátko zastavila a potom nastal pocit rozľahlej prázdnoty. Buddhizmus vyjadruje tento proces v sutre srdca aforizmom: „Forma je prázdnotou a prázdnota je formou.“

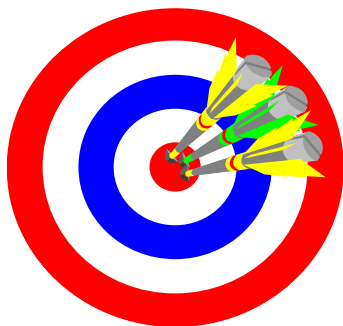
Dialektiku forma/prázdnota možno chápať ako existenciu troch úrovní. Uvedomenie si, že forma prázdnoty začína na intelektuálneho úrovni porozumenia, potom nastáva skúsenosť absolútnej prázdnoty, ktorá vedie k bezprostredne priamemu chápaniu sveta práve takého, aký je oslobodeného od konceptuálnych obrazov. Tri úrovne uvedomenia je možné definovať ako: Pravda o tom, že „forma je prázdnotou, prázdnota je formou“, je „žiadna forma, žiadna prázdnota.“ Pravda o tom, že „žiadna forma, žiadna prázdnota“ je „forma je forma, prázdnota je prázdnota.“ Perls rád hovorieval: „Strať svoju myseľ a príd' k svojmu rozumu“ a žartoval: „Som, kto som. Som Pepek námorník.“ V zene sa konečný dôraz nekladie na mimoriadnu skúsenosť prázdnoty, či Don

Chuanov svet čarodejníkov alebo Perlsovu miniatúrnu psychotickú skúsenosť. Namiesto toho je konečný dôraz zenu kladený na úplnú skúsenosť daného okamihu, čo je časové vyjadrenie absolútnej pravdy. Okamih po okamihu sa navzájom prenikajú javy a absolútno.

Teda zenové pravidlo myslenia je, že zenová myseľ je každodenná myseľ. Joel Latner to vyjadril pomocou pojmov Geštal terapie nasledovne:

Podľa nás sa tento trend ubera k najnovším poznatkom Geštal terapie. Náš vývoj smeruje k celku, ktorý stále viac a viac obklopuje pole organizmu a prostredia. V najvyvinutejších fázach tohto procesu objímame sami seba a celý kozmos. Geštal je: Ja a vesmír sme jedno. Ja a všetky nekonečné aktivity a energie okolo mňa, ľudia a veci, všetko

Teda dá sa povedať, že používanie zenových kong-anov a Geštal prístupu slepej uličky možno vnímať ako paralelné procesy. Oba vedú k zažívaniu dezorganizácie a prázdnoty s dôrazom na znovu začlenenie sa do sveta s novou orientáciou. Zen so svojimi technikami sedenia a udržiavania „nehybnej mysle“ vedie k intenzívnemu zážitku sústredenia a zjednotenia energie. Geštal terapiu by bolo možné chápať ako aplikáciu zenu v rámci interpersonálnej štruktúry. Geštal tiež stupňuje tento proces využívaním pojmov modernej psychológie. Na záver by bolo možné dodať, že každá disciplína by mohla obohatiť tu druhú v svojom posuve k celistvosti.



VEĽKÁ ZÁHADA ŽIVOTA A SMRTI

ZENOVÝ MAJSTER KJONG HO

Zenový majster Kjong Ho (1849-1912) je pra-praučiteľom zenového majstra Seung Sahn. Jeho meno znamená „Čisté zrkadlo“

1. časť

1. Je to významná okolnosť, keď sa niekto stane bhikkom (buddhistickým mníchom) alebo bhikkuni (buddhistickou mníškou). Človek sa nestáva Sunimom (kórejské zdvorilé oslovenie pre mnícha či mníšku) len preto, aby sa dobre najedol, či obliekol. V skutočnosti sa snaží o oslobodenie od života a smrti tým, že dosiahne buddhovstvo.
2. Aby niekto dosiahol buddhovstvo, musí preskúmať svoju vlastnú myseľ, ktorá už je vnútri jeho vlastného tela.
3. Aby preskúmal myseľ, musí porozumieť, že jeho telo nie je viac než mŕtvola a že tento svet, či už dobrý alebo zlý, je iba snom. Smrť niekoho je ako zhasnutie plameňa večer toho istého dňa, v ktorom tento plameň vzbĺkol skoro ráno. Po smrti sa môžeme znovu zrodiť buďto v jednom z pekiel, v ríši zvierat a niekedy v ríši duchov. Potom musíme znášať nevysvetliteľnú bolesť a utrpenie.
4. Pretože je to pravda, nestaraj sa o svetský život. Iba neustále starostlivo skúmaj a pozoruj svoju myseľ. Ako vyzerá to, čo práve vidíš, počuješ a na čo myslíš? Má to nejakú formu alebo nie? Je to malé, či veľké? Je to žlté, či zelené? Je to jasné, či tmavé?
5. Veľmi starostlivo skúmaj a pozoruj tieto veci. Nech je tvoje pozorovanie a skúmanie, ako keď mačka chytá myš; alebo ako keď sliepka sedí na vajciach; alebo ako zúfalo hladná stará prešibaná myš hľadajúca dieru v ryžovom vreci. Nech je tvoja pozornosť a skúmanie sústredené do jedného bodu a nikdy ju ne strácaj. Neustále si ju udržuj pred sebou tým, že začneš všetko skúmať a pýtať sa seba samého. Nedovoľ, aby sa to vytratilo, zatiaľ čo sa zaoberáš nejakou prácou. Nedovoľ, aby tvoje otázky (skúmanie) odišli od teba ani vtedy, keď nerobíš nič zvláštne. Horlivo a úprimne praktizuj týmto spôsobom až nakoniec príde okamih prebudenia tvojej mysle.
6. Študuj usilovne tým, že prehlbuješ svoju vieru. Prehlbovanie tvojej viery je úprimné preskúmanie práve spomenutých záležitostí.
7. Je veľmi ťažké narodiť sa ako ľudská bytosť. Ešte ťažšie je narodiť sa v priaznivých podmienkach – oveľa ťažšie je stať sa bhikkom alebo bhikkuni. Najťažšie je nájsť správne a priame učenie Dharmy. Mali by sme sa nad tým dokonale zamyslieť.



spolu navzájom je jedným výtvorom. Nič nie je z toho vyňaté.



SPEV VEČERNÉHO ZVONU

Zenový Majster He Kwang
Primary Point 18, 2000

Počas víkendu Buddhovho osvietenia som hovoril s jedným učiteľom Dharmy o tom, odkiaľ pochádzajú a čo znamenajú naše spevy. Odpovedal mi: „Naše spevy sú ako divoké a nádherné zvieratá, ktoré je stále s nami. Každý deň toto zvieratko nejakým spôsobom dráždime a zároveň vieme, ako bude revať, ale v skutočnosti nevieme, čo je.“

Naše spevy spievame tak, ako keby to boli dokonalé mantry, pričom si všimame len ich zvuk. Praktika vnímania zvuku – kwan um – ktorá dáva našej škole meno, je veľmi silnou praktikou. Môže byť však ďaleko intenzívnejšia, ak zároveň pochopíme význam spevov a to nie len prečítaním si prekladu na konci spevníka (aj keď je to dobré), ale

hlavne tým, že sa naučíme význam každého slova a každej frázy. Tak môže ich hlbší význam preniknúť hlboko do našich myslí počas spevov.

Všetky slová v našich spevoch (okrem mantier a Veľkej Dharaní, ktorá je sama o sebe dlhá mantra) sú čínskeho pôvodu. Kórejský buddhizmus vyrástol z čínskeho buddhizmu a vypožičal si buddhistický slovník z Číny. Výslovnosť slov má kórejský nádych, no kórejská výslovnosť sa radikálne nelíši od čínskej. Vo všeobecnosti platí, že každé slovo je jedna slabika a každá slabika je jedno slovo. Výnimky vznikajú vtedy, keď Číňania kopírujú namiesto toho, aby prekladali pôvodne polysylabické sanskritské slovo, napr. „dharma“, ktoré sa tak stáva „dal ma“. Podobne aj v prípade mantry je pôvodný mystický sanskritský zvuk nahradený čínskymi slovami kvôli samotnému zvuku. Večerný spev, ako uvidíme, je dobrou ukážkou toho, ako to vlastne funguje.

Mnoho fráz vo večernom zvone je zobratých zo 4 veľkých sľubov, ktoré uvádzame kvôli porovnaniu:

4 VEĽKÉ SĽUBY

ĎZUNG	SENG	MU	BJON	SO	WON	DO
Veľa	Bytosť	Bez	Počet	My/Ja	Sľubovať	Zachrániť
BON	NE	MU	DŽIN	SO	WON	DAN
Hnev	Rozčúlenie	Bez	Koniec	My/Ja	Sľubovať	Uťať
BOM	MUN	MU	RJANG	SO	WON	HAK
Dharma	Brány	Bez	Hranice	My/Ja	Sľubovať	Naučiť
BUL	DO	MU	SANG	SO	WON	SONG
Buddha	Cesta	Bez	Nad	My/Ja	Sľubovať	Dosiahnuť

Večerný spev využíva ducha a jazyk 4 veľkých sľubov a mení ich na niečo ako gátha – tradičná poéma, v ktorej sa bežná aktivita (v tomto prípade počúvanie zvuku zvonu) stáva príležitosťou pre sľub zachrániť všetky bytosti. Zvuk zvonu odtína všetky naše šiacie myšlienky a emócie a namiesto nich sa zjavuje múdrosť a osvietenie; opúšťame peklo – mučiace väzenie nášho ja – a pokračujeme hranice času a priestoru sľubujúc, že



sa staneme Buddhom a zachránime všetky bytosti. Gátha je zakončená mantrou, ktorej zvuk, podobne ako i zvuk zvonu otriasa peklom.

Po tomto vysvetlení je náš smer jasnejší a vždy keď spievame alebo počúvame Večerný zvon resp. len samotné počúvanie zvuku zvonu spôsobí, že každé slovo a fráza tohto spevu vytvorí svojím významom v našej myšli echo a prehĺbi tak našu praktikú. Rovnako to platí aj pre všetky ostatné spevy, ktoré spievame.

Večerný spev

MUN	DŽONG	SONG	
Počuť	Zvon	Zvuk	
BON	NE	DAN	
Hnev	Rozčúlenie	Preťať	bon ne sa prekladá ako kleša – sanskritský termín pre akúkoľvek vášeň a nevedomosť, ktoré zatemňujú našu pôvodnú myseľ
DŽI	HE	DŽANG	
Vhľad	Múdrosť	Sa zjavuje	
BO	RI	SENG	
Bo-	Dhi	Narastá	bo ri – bódhi (Sanskrit) = osvietenie
I	DŽI	OK	
Opúšťať	Zem	Väzenie	Pozemské väzenie = jedno z buddhistických pekiel
ČUL	SAM	GJE	
Transcendentný	Tri	Svety	
WON	SONG	BUL	
Prisahať	Dosiahnuť	Buddha	
DO	DŽUNG	SENG	
Zachrániť	Veľa	Bytosť	
PA	DŽI OK	DŽIN ON	
Rozlomiť okovy	Pozemské väzenie	Pravdivé slová	pravdivé slová = mantra

OM GA RA DŽI JA SA BA HA (3x)

DE DŽUOV PRÍBEH

35. patriarcha, známy ako zenový majster Ma-tsu mal mnoho študentov, z ktorých 139 obdržalo transmisiu Dharmy.

Keď k nemu prišiel De Džu, spýtal sa ho: „Odkiaľ prichádzaš a čo chceš?“

„Prichádzam z Won-Džu, chcem porozumieť buddhizmu a dosiahnuť satori. Prosím ťa, uč ma.“

Ma-tsu odpovedal: „Vo svojom vnútri máš poklad. Prečo teda neustále hľadáš mimo seba? Som nič a preto nie je nič, čo by som ťa mohol naučiť.“ De Džu sa spýtal. „Čo je tým pokladom v mojom vnútri?“

Ma-tsu sa zľahka dva krát dotkol svojich pier a povedal: „Doteraz som sa ťa ja pýtal a ty si mi odpovedal otázkou. Táto odpoveď je tvojim pokladom. Tento poklad je už zajedno s vesmírom. Používanie všetkých vecí vo vesmíre je slobodou. Teda život a smrť sú slobodou. Tvoj poklad je nekonečný v čase a priestore.“

Keď to De Džu počul, potom náhle ako blesk dosiahol satori. Postavil sa, obišiel okolo Ma-tsua a poklonil sa mu.

Potom De Džu počas ďalších šiestich rokov sedel zen bez toho, žeby prehovoril čo i len slovo. Neskôr sa vrátil do Won-Džu, založil chrám, vyučoval mnohých študentov a napísal veľa kníh o zene. Keď sa Ma-tsu dopočul o De Džuových činoch, prišiel ho navštíviť a povedal mu: „Si veľký zenový majster. Tvoj poklad je ako svetlo ožarujúce temnotu vesmíru.“ Týmto mu Ma-tsu vyjadril svoj obdiv.

Jedného dňa prišiel navštíviť De Džua majster sútier, ktorý sa ho spýtal: „Viem o tebe, že si dosiahol satori. Čo je zen?“

De Džu povedal: „Zen je veľmi ľahký. Vôbec nie je ťažký. Keď som hladný jem; keď som unavený, spím.“

Majster sútier odpovedal: „To robí veľa ľudí. Dosiahnutie satori a nedosiahnutie satori je potom rovnaké.“

„Nie, nie, ľudia sú rozdielni vnútri a navonok.“

Majster sútier povedal: „Keď som hladný, jem. Keď som unavený, spím. Prečo je vnútro iné ako vonkajší prejav?“

De Džu povedal: „Keď sú ľudia hladní, jedia. Ale len navonok telo je. Vo vnútri stále myslia a a túžia po peniazoch, sláve, potrave a pociťujú hnev. A tak, keď sú hladní, potom v dôsledku tých túžob nemôžu zaspať. Teda vnútri a navonok sú rozdielne. Ale keď som ja hladný, iba jem. Keď som unavený, iba spím. Nemám žiadne myslenie a preto nemám žiadne vnútri a žiadne vonku.“

Majster sútier sa s úctou poklonil a stal sa De Džuovým žiakom.



**Zenový majster
Seung Sahn**

**Zo zbierky básni Kost'
priestoru**

**k svojim vlastným
narodeninám**

1985

Veľký zenový majster raz povedal:

„Vlasy zbelejú, ale myseľ nie.“

Pradávny majster povedal, že

Počuť krákať kura.

Čo znamená

Dokončiť prácu Veľkého človeka?

Kikirikí!

Popíjajúc Džódžuov trpký čaj,

Preberajúc Un Munovu páchnucu palicu,

Nosiac handry Dong Sahnových troch libier

ľanu,

Koľko krát stále len okolo, okolo tohto sveta?

AIGÓ! AIGÓ!

Je toto odhod' všetko? Je toto iba chod'
priamo?

Je toto z momentu na moment správna
situácia, funkcia a vzťah?

Je toto Veľká Láska, Súcit a Cesta
Bódhisattvu?

KHÁC!

Tritisíc mínus BOGA sa rovná LU.

Dnes je deň veľkej chyby.

SÚŤAŽ V POÉZII

Bašo, známy japonský básnik a buddhista – sa zúčastnil súťaže v poézii na jednom z najkrajších miest v Japonsku – v Matsušime. Zhromaždili sa tam básnici z celej krajiny. Každý chválil a velebil mimoriadnu krásu krajiny, majestátny snehom pokrytý vrchol hory Fudži, prekrásny zrkadlový povrch jazera, člny plávajúce po vode ako i krásne vtáky a mnohé iné nádherné scenérie.

Nakoniec vyhrala nasledovná Bašova báseň:

Ó Matsušima!

Ó Matsušima!

Ó Matsušima!

善
建
韓
國
龍
山
國
際
禪
院
齋
宴

53

ČASOPIS NOVÝ BOD – VYDÁVA SLOVENSKÁ ZENOVÁ ŠKOLA KWAN UM KOŠICE. ADRESA: ING. PETER ĎURIŠIN, MILOSRDENSTVA 8, KOŠICE 040 01. INTERNET: www.kwanumzen.sk, E-mail: silvasi@procaut.sk, Tel.: 0903 134137, večer: 055/6783193, 055/6785846. IČO/DIČ: 0031314511, Č. účtu: 2622718462/1100 TatraBanka. Akékoľvek príspevky a dotácie na rozvoj činnosti sú vítané! Ďakujeme.