

# krátke učenia



## nový bod

časopis Slovenskej zenovej školy Kwan Um

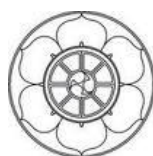
**č. 40 / august 2016**

## Svet tohto okamihu

Hovoriť o protikladných svetoch, alebo absolútnom svete, či úplnom svete je intelektuálny štýl, v ktorom je potrebné viac a viac vysvetľovania, viac analýz. Zen len poukazuje na svet tohto okamihu.

Tento okamih je veľmi dôležitý, lebo obsahuje všetko, nekonečný čas aj nekonečný priestor. Je v ňom pravda, správny život a cesta bódhisattvu. Ak dosahuješ tento okamih, dosahuješ všetko. Toto je učenie zenového buddhizmu.

zenový majster Seung Sahn



## Stredná cesta

V tomto svete a v našom živote máme mnoho vecí v dualite: negatívne a pozitívne, dobré a zlé. Keď počujeme niečo negatívne, pravdepodobne sa cítime zle. V tom okamihu náš život nie je na strednej ceste. Zen nás učí, ako sa z toho dostať von, oslobodiť sa od dobrého a zlého, od svojich emócií. Vede nás späť na strednú cestu.

Keď počujeme reč druhých, len odrážajte. Znamená to prijať skutočnosť. Soľ je slaná, cukor je sladký. To je pravda. Keď niekto hovorí niečo, čo vás dráždi, možno by ste ho mohli pozvať na šálku čaju. Vo svojom živote musíme neustále skúšať, až kým nás nič neobťažuje. Vtedy sa stávate slobodnými. V tom okamihu ste majstrom.

zenová majsterka Dae Kwan

## Rodinná karma

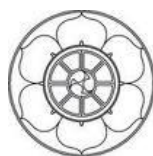
Otázka položená pri z reči dharma v Medzinárodnom zenovom centre v Soule:

Prednedávnom som v USA videl tvoju kaligrafiu, ktorá znela: "Sloboda od rodinnej karmy." Čo to znamená? Prečo je to dôležité?

Odpoveď zenového majstra Seung Sahn:

Základom rodiny je emócia. Emocionálne spojenie vytvára rodinu. Ale emócia a láska sú rozdielne. Emócia znamená protikladné pocity: mám rád/nemám rád, dobrý/zlý, môj/tvoj. Láska znamená žiadne protiklady: len dávanie, dávanie, dávanie, vždy len dávanie.

Porozumenie je v tvojej hlave, emócie sú v tvojom srdci. Naše centrum - tantien - je priamo pod pupkom. Ak tam udržiavaš všetku energiu, potom dokážeš spracovať svoje porozumenie a emócie. Emócie sa zmenia na veľkú lásku a veľký súcit. Taktiež sa tvoje porozumenie stane múdrosťou. Preto, ak je tvoje centrum silné, dokážeš kontrolovať svoje pocity, svoje podmienky a svoju situáciu. Keď sa tieto stanú jasnými, potom sa objaví tvoja skutočná práca: pomoc všetkým bytostiam. To je veľká cesta boddhisattvu.



## Vnútoraná a vonkajšia práca

Zenový majster Seung Sahn vravieval, že existujú dva druhy práce. Vnútoraná práca a vonkajšia práca. Vnútoraná práca znamená udržiavanie nehybnej mysle a vonkajšia práca znamená pomáhanie všetkým bytostiam.

Zaoberať sa len vnútornou prácou nie je správna zenová prax. Vnútoraná práca znamená nirvánu a mier mysle len pre mňa. Keď zahrnieme do našej osobnej praxe aj vonkajšiu prácu, bude náš život mať smer aj pre ostatných, nie len pre nás. Ako môžeme zdieľať našu prax s ostatnými?

zenový majster Wu Bong

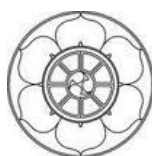
## Jasný pohľad

Buddha uzrel hviezdu a dosiahol osvietenie. Aký druh buddhizmu to bol?

Ak máme nejaký názor na to, kto alebo čo sme, je obvykle spojený s nejakým pohľadom na svet. Môže to byť náboženský pohľad, politický pohľad, pohľad muža či ženy, pohľad biely či čierny, či dokonca zenový pohľad. Všetky tieto pohľady majú svoje miesto, ale ak sme pripútaní k nejakému pohľadu, nemôžeme vidieť pravdu. Toto je nevedomosť. Ignorujeme pravdu tým, že sa pozeráme na svet svojím vlastným pripútaným pohľadom. A veľakrát si myslíme, že máme pravdu. Táto pripútanosť vedie k strachu a hnevu, kvôli ktorým ľudia reagujú na svet vytváraním ďalšieho utrpenia.

Ak sme vo svojej praxi úprimní a usilovní, nevedomosť, hnev a chtivosť sa môžu zmeniť na múdrosť, lásku a súcit. Ak sa vraciame k svojmu pravému Ja a vnímame pravdu tohto sveta bez pripútania k nejakému pohľadu, potom je možné, aby sme pomáhali sebe a všetkým okolo seba.

Jason Quinn, JDPSN



## Si osvietený?

študent: Si osvietený?

zenový majster Wu Bong: Nie.

študent: Ako môžeš učiť, ak nie si osvietený?

zenový majster Wu Bong: Neučím osvietenie, učím Neviem.

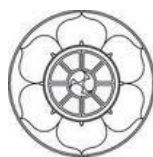
## Navzájom si pomáhať

V Avatamsaka sútre sa vraví: "Ak chcete pochopiť všetkých Buddhov minulosti, prítomnosti a budúcnosti, musíte sa pozeráť na podstatu celého vesmíru ako na výtvor mysle samotnej."

Všetci do určitej miery chápeme, o čom hovorí táto sútra. Keď sme šťastní a aktívny, celý svet okolo nás je radostný. Ale ak sme smutní a deprimovaní, dokonca aj mraky vyzerajú smutne a dážď sa mení na slzy celého sveta. Všetko sa stáva problémom a my sme len pasívnym pozorovateľom vo svete, ktorý sme si nevybrali.

Zenová palica a šaty, písma, sútry, majstri, Buddha, náboženstvo: to všetko je vlastne len placebo. Ale pokiaľ máme myseľ, potrebujeme ich. A dokonca ak nemáme žiadnu myseľ a sme úplne slobodní, stále ich potrebujeme. Pokiaľ zostáva čo i len jedna bytosť, lapená vo svojich ťažkostiach a utrpeniach, musíme si obliecť svoje šaty a cvičiť s nimi zen. Pretože o tom to celé je: o spolupatričnosti a vzájomnej pomoci.

zenový majster Ji Kwang



## Správna práca osvietenia

Dosiahnuť svoje pravé Ja znamená, že z okamihu na okamih udržiavam správnu situáciu, správny vzťah a správne konanie v tomto svete, že v tomto vesmíre správne konám tak, aby som zachránil všetky bytosti od utrpenia.

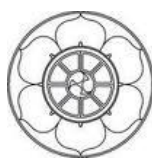
Dosiahnuť osvietenie a učiť druhé bytosti nie sú dve veci, lebo keď sa vrátiš k svojej mysli pred okamihom, než vznikne myslenie, v tom bode sa všetko zjednocuje. Ako by si v tom bode nemohol pomôcť všetkým bytostiam? Tvoja správna situácia, správny vzťah a správne konanie sa zjavujú priamo pred tebou. Pomáhať druhým je správna práca osvietenia – nie je to nič špeciálne. Toto je pravý cieľ buddhizmu.

zenový majster Seung Sahn

## Zenová meditácia

Zenová meditácia sa zaoberá zdokonaľovaním sústredenia na prítomnosť a skúmaním seba samého pomocou otázky: "Kto som?". Zo začiatku si človek v priebehu dňa vyhradí nejaký čas na sedenie v tichosti a snaží sa zotrvať v prítomnom okamžiku so zmyslom pre skúmanie podstaty vlastného Ja. Zenová meditácia však nie je obmedzená iba na formálne cvičenie počas sedenia. Človek by mal zdokonaľovať svoj postoj sústredenia na prítomnosť a skúmanie seba samého počas všetkých denných aktivít. Nakoniec, všetko je zen, aj zen šoférovania auta, zen jedenia a zen práce.

zenový majster Wu Kwang



## Veľká cesta bódhisattvu

Jeden, dva, tri. Odkiaľ tieto čísla prichádzajú? Ty už rozumieš. Deti chcú cukríky. Obchodníci chcú peniaze. Vedci chcú byť slávni. Je mnoho druhov ľudí a mnoho smerov. Kam nakoniec odídu?

Ak dosiahneš tento bod, dosiahneš ľudskú podstatu a základ vesmíru. Ak dosiahneš základ vesmíru, môžeš jasne vidieť, jasne počuť a tvoje emócie, vôľa a múdrosť môžu jasne fungovať. Tvoj život je potom správny a môžeš pomáhať všetkým bytostiam. Toto sa nazýva veľká cesta bódhisattvu.

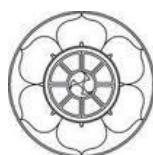
zenový majster Seung Sahn

## Zrnko súcitu

Tento svet je plný utrpenia. Ako ho zastaviť? Každá ľudská bytosť má zrnko súcitu a múdrosti, ktoré treba veľmi starostlivo vyživovať. Našou úlohou je toto zrnko nájsť a urobiť všetko pre to, aby začalo rásť. Najskôr musíš uveriť, že ho máš. Potom sa musíš celou svojou energiou pýtať: „Čo je toto zrnko?“

Ak ho naozaj budeš hľadať, pochopíš, že všetci sú presne ako ty. Každý ho má. Už nebudeš mať vlastné túžby, budeš len chcieť všetkých učiť, ako svoje zrnko nájsť. Osvietenie je viera v seba samého. Osvietenie je nájdenie svojho vlastného zrnka. Ale tým sa tvoja práca nekončí. Tvoja myseľ musí dostatočne zosilnieť, aby bola z okamihu na okamih, v každej situácii, úplne múdra a súcitná. To je omnoho ťažšie než dosiahnutie osvietenia.

zenová majsterka Soeng Hyang



## Nebo a peklo

Jeden samuraj raz navštívil Hakuina, hbitého a výbušného zenového majstra. „Povedz mi niečo o nebe a pekle, naozaj existujú?!

Hakuin sa pozrel na vojaka a spýtal sa ho: „Kto si?“

„Som samuraj,“ odpovedal pyšne vojak.

„Ha!“ zvolal Hakuin. „Prečo si myslíš, že by si mohol pochopiť také múdre veci?! Nevyzeráš ako samuraj, ale ako žobrák. Odíď a nemárni môj čas hlúpymi otázkami,“ zamával Hakuin rukou, vyprevádzajúc samuraja.

Rozzúrený samuraj nedokázal zniesť Hakuinove urážky. Vytiahol meč, pripravený zabiť ho, keď v tom Hakuin pokojne vyriekol: „Toto je peklo.“

Vojak ustúpil. Tvár sa mu upokojila. Pokorený múdrosťou Hakuina odložil meč a hlboko sa poklonil zenovému majstrovi.

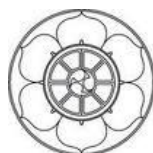
„A toto je nebo,“ povedal Hakuin, s rovnakým klúdom.

## Jasné smerovanie

Ak je tvoje smerovanie jasné, je už mimo všetkých protikladov. Život a smrť, možné a nemožné, dobré a zlé, správne a nesprávne – nie sú už žiadne protiklady. A je tiež dôležité, aké smerovanie máš. Cítiacich bytostí je nespočetné množstvo, nemožno ich zrátať. Je možné ich všetky zachrániť od utrpenia?

Ak je tvoje smerovanie jasné, je jedno, či sa tvoje želanie alebo nádej splnia či nesplnia. Nie je to o úspechu či neúspechu. Nie je to o pravde, či nepravde. Nie je to o naplnení, či nenaplnení. Tvoje smerovanie mieri priamo do nekonečna. Potom ty si tým smerovaním a to smerovanie je tebou.

Hye Tong Sunim JDPSN



## Kong-an a každodenný život

Akákoľvek formálna prax je vlastne jednoduchou situáciou, v ktorej je ľahké preťať myslenie. Akonáhle robíme formálnu prax, začne ovplyvňovať náš každodenný život. Každý okamih nášho života môžeme chápať ako kong-an.

Keď sme schopní preniknúť do jednoduchých situácií kong-anov a nie sme zmätení svojou logickou myslou, naša intuícia začína rásť. Nakoniec naša intuícia môže vyrásť tak, že keď je konfrontovaná s oveľa komplikovanejšou situáciou nášho života, automaticky sa objaví správna odpoveď.

zenový majster Wu Bong



## **Bódhisattvov sľub**

Chcel by som vám porozprávať krásnu príhodu. Stala sa na jednej paralympiáde počas súťaže v behu. Na štarte stáli ľudia s rôznym mentálnym postihnutím. Keď zaznel výstrel, všetci začali bežať. Zrazu jeden z bežcov spadol a rozplakal sa. Vtedy ostatní bežci tiež zastali, vrátili sa, pomohli mu vstať a potom spolu dobehli do cieľa.

Hlúpa myseľ, mohlo by sa povedať, no podobá sa veľmi prísahe bódhisattvu. Kým všetky bytosti nedosiahnu osvietenie, dovedy budeme praktikovať. Možno bude nutné stále sa vracieť pre tých, čo spadnú a prestanú cvičiť, budeme ich musieť dvíhať, pomáhať im až kým všetky cítiace bytosti dosiahnu osvietenie.

No netreba sa držať ani toho. Je potrebné udržiavať hlúpu a hladnú myseľ. A táto naša hlúpa a hladná myseľ nám ukáže jasný smer, bez obmedzení.

Oleg Šuk JDPSN

## **Postupnosť správneho konania**

Viete, ako funguje výťah? Viacerí ľudia na rôznych poschodiach ho privolávajú tlačidlom, podľa toho či chcú ísť hore alebo dole. Výťah ale zastaví iba vtedy, keď sa zhoduje správne poschodie so správnym smerom. Keď ide výťah hore, zastavuje len pre tlačidlá smerom nahor a keď ide dole, zastavuje len pre tlačidlá smerom nadol. Výťah chápe postupnosť svojho správneho konania. To znamená len ísť priamo.

Ak viete usporiadať svoju myseľ, potom pracuje rovnako ako počítač a pochopíte postupnosť správneho konania. Správny názor, správne podmienky a správna situácia – to je zenová myseľ. Je to tiež myseľ veľkej lásky a veľkého súcitu. Ak chcete dosiahnuť takúto myseľ, musíte odstrániť svoje „Ja, mne moje“. Ak sa nebudete držať svojho názoru, svojich podmienok a svojej situácie, potom váš počítač vysokej úrovne bude fungovať správne. Preto je dôležité cvičiť každý deň.

zenový majster Seung Sahn

## Neviem nemá žiadny problém

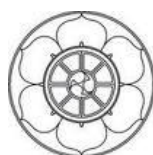
Ľudské bytosti majú príliš veľa chápania.

Príliš veľa chápania znamená aj príliš veľa problémov.

Malé chápanie, malé problémy. Ak úplne „nevieš“, potom nie je žiadny problém. Preto je myseľ Neviem veľmi dôležitá.

Veľa chápania je vytvorené nejakým názorom, ktorý vytvára problémy. Mnoho túžob, ktoré nie sú naplnené, spôsobujú hnev, následne sa objaví nevedomosť a mnoho nevedomých, hlúpych činov. Potom máte problém. Buddha nás však učí, že musíme dosiahnuť naše pravé Ja. Ak sa ťa spýtam: "Kto si?", čo odpovieš? Vieš čo tým myslím? Ľudské bytosti majú veľa chápania, ale nerozumejú ničomu.

zenový majster Seung Sahn



## Dar tohto momentu

Buddha a všetci učitelia, ktorí prišli po ňom, sú našou inšpiráciou a našimi veľkými učiteľmi. Poďakujme im tým, že objímeme prax, ktorú nám zanechali. Majme odvahu a múdrosť nachádzať spôsob, ako získať čas a podporu potrebnú k vykonaniu dlhých ústraní.

My všetci sme cítiace bytosti a všetky cítiace bytosti sú nami. Oslobodenie sa vykonáva konaním. Konanie sa odohráva práve v tomto okamihu. Nikdy nepodceňujme obrovský dar, ktorým je tento okamih. Rešpektujme svoju potrebu udržať na uzde svoje každodenné návyky a dostavme sa na miesto usilovného výcviku.

zenová majsterka Soeng Hyang

# Život je zen

Život je zen. Niektorí ľudia ale vravia, že život je utrpenie. V čom je rozdiel? Ak vytváraš "môj život je zen", potom sa tvoj život stane zenom. Ak niekto iný vytvára "môj život je utrpením", potom sa život toho človeka stane utrpením. Preto všetko závisí od toho, akú myseľ udržiavaš práve teraz, v každom jednom momente. Táto myseľ "práve teraz" pretrváva a stáva sa tvojím životom, tak ako jeden bod nasleduje za druhým a stáva sa rovnou čiarou. Keď dosiahneš osvietenie, pochopíš, že všetci ľudia veľmi trpia, preto tvoja myseľ bude trpieť tiež. Toto je to veľké utrpenie. Preto musíš vstúpiť na veľkú cestu bóddhisattvu a zachrániť všetkých ľudí od ich utrpenia.

zenový majster Seung Sahn

## Veľké utrpenie

Zenový majster Seung Sahn často vravieval: „Ak je smer tvojho života jasný, potom je celý tvoj život jasný. Ak tvoj smer nie je jasný, potom máš v živote len problémy.“

Dôvod toho, že cvičíme zen, je úplne pochopiť seba samého, dosiahnuť svoju pôvodnú podstatu a zachrániť všetky bytosti od utrpenia. Toto je náš smer – pôvodná práca všetkých ľudských bytostí. Nie je v tom žiadne „ja-mne-moje“. Ak budeme mať „ja-mne-moje“, zaručujem vám, že dosiahneme utrpenie.

Raz prišiel za zenovým majstrom Seung Sahnom jeden mních a povedal, že už nechce byť mníchom, pretože mníšsky život je živé peklo. Zenový majster Seung Sahn mu odpovedal: „Ak je tvoj život jasný, ani život v pekle nie je problém.“ To znamená, že ak chcete pomôcť tomuto svetu, potom ani utrpenie nemôže byť prekážkou. Najdôležitejší je smer. Ak je váš smer jasný, potom sa utrpenie, ktoré prežívate, stáva „Veľkým utrpením“ a pomáha celému tomuto svetu. Takže, čo chcete?

zenový majster Dae Kwang

## Poklad trvajúci tisíc rokov

Buď nezískame to, čo chceme a skončíme nespokojní alebo získame to, čo chceme, ale nemôžeme si to udržať. Na tomto svete nie je jediná vec, ktorú by sme si mohli udržať. Alebo získame to, po čom túžime, ale nestačí nám to, alebo si možno prajeme, aby to bolo trochu iné. Buddha povedal, že dôvod, prečo sme nespokojní je, že nerozumieme našej pravej podstate a nevidíme podstatu príčiny a následku.

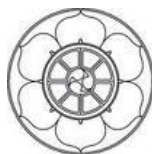
Dobrou správou je, že existuje aj iná cesta.

Známa kaligrafia hovorí: "Tri dni pozorovať pravú podstatu - poklad, ktorý trvá tisícky rokov."

Tri dni pozorovať pravú podstatu znamená práve v tomto momente si dávať otázku: Čo to je? Čo robím práve teraz? Čo je toto "ja"? Ak sa na to pozrieme úprimne, poctivo a s otvorenosťou, je možné sa vrátiť do mysle pred myslením. Pred myslením je naša pôvodná podstata. V našej škole to voláme "Neviem".

"Neviem" plus konanie je pravou funkciou ľudskej bytosti. Ak sa vrátíme do tohto momentu, taktiež sa vrátíme do ríše mena a formy. Potom tu môžeme použiť meno a formu jasným a nápomocným spôsobom namiesto toho, aby nás meno a forma ťahali sem a tam. Znamená to použiť toto "ja". Pripútanosť k "ja" vedie k "mám rád" a "nemám rád". Použitie tohto "ja" má za následok "Ako môžem pomôcť?". V každom momente, s každým nádychom. Ako môžem pomôcť? Názov toho je Veľká láska, Veľký súcit a Veľká cesta Bódhisattvu. A to je poklad trvajúci tisícky rokov pre celý vesmír.

Jason Quinn JDPSN



## Zabiť a zjesť Buddhu

Zenový majster Man Gong bol starý otec v dharma Seung Sahn DSSN. Ako trinásť ročný študoval sútry v chráme Donghaksa v Kórei. Deň pred prázdninami sa všetci zhromaždili, aby si vypočuli prednášku.

Prednášajúci povedal: "Všetci musíte usilovne študovať buddhizmus aby ste boli ako veľké stromy, z ktorých sú postavené kláštory a ako hlboké misy schopné prijať veľa vecí. Verš vraví: Voda sa stáva guľatou alebo hranatou podľa nádoby, do ktorej je naliata.

Rovnako aj ľudia sa stávajú dobrými alebo zlými podľa toho, v akej sú spoločnosti. Vždy udržiajte svoju myseľ nasmerovanú na svätosť a pohybujte sa v spoločnosti dobrých ľudí. Iba tak sa môžete stať veľkými stromami a nádobami múdrosti. To si prajem úprimne."

Všetci boli tou rečou veľmi inšpirovaní. Majster sútier sa obrátil na zenového majstra Kyonghoa, ktorý bol práve v kláštore na návšteve a povedal mu: "Majster Kyongho, dajte prosím tiež reč. Všetci by si radi vypočuli vaše múdre slová."

Na majstra bol zaujímavý pohľad. Bol vždy neoholený a šaty mal dotrhané. Aj keď najskôr odmietal, po ďalších prosbách nakoniec súhlasil.

"Vy všetci ste mnísi. Stanú sa z vás veľkí učitelia, bez vlastného ega. Musíte žiť len preto, aby ste slúžili ostatným. Túžba stať sa veľkým stromom a hlbokou nádobou múdrosti vám zabráni stať sa skutočnými učiteľmi. Veľké stromy majú veľké využitie, malé stromy majú malé využitie. Dobré aj zlé nádoby - všetky majú svoj význam. Nič nie je na vyhodenie. Majte dobrých i zlých priateľov, to je vaša zodpovednosť. Nesmiete odmietajú žiadny element. To je pravý buddhizmus." Keď dohovoril, opustil majster sálu plnú ohromených mníchov. Mladý Man Gong vybehol za ním a kričal: "Vezmi ma prosím so sebou, chcem sa stať tvojim žiakom."

Majster ho okríkol nech sa vráti, ale chlapec ho neposlúchal. Tak sa ho spýtal: "Keď ťa vezmem so sebou, čo budeš robiť?"

"Budem študovať. Ty ma budeš učiť."

"Veď ty si len dieťa, ako by si mohol pochopiť?"

"Ľudia sú mladí a starí, má však naše práve Ja mladosť alebo starobu?"

"Ty si ale nezbedník! Ty si zabil a zjedol Buddhu! No tak pod'."

## Moja bolesť je veľmi drahá

Posledné dni svojho života strávil zenový majster Seung Sahn v nemocnici vo veľkých bolestiach. Dae Kwan Sunim bola s ním a raz sa ho spýtala, či by jej dal svoju bolesť.

„Nie, nie, nie, nie. Stačí, že ja ju prežívam. Nikdy ti ju nedám...nechám si ju!“

Dae Kwan Sunim naliehala ale zenový majster Seung Sahn povedal: „Moja bolesť je veľmi drahá!“

„Ako veľmi, pane?“ spýtala sa ho. „Kúpime ju od vás.“

„Moja bolesť je taká drahá, že si ju nemôžete kúpiť,“ odpovedal zenový majster Seung Sahn.

Dae Kwan Sunim sa naklonila k jeho uchu a povedala: „Tak teda predám zenový kláštor Su Bon za veľa peňazí a za ne si ju kúpime!“

Nastala chvíľa ticha.

Dae Kwan Sunim pokračovala: „Ak vám všetky tie peniaze dáme, čo s nimi urobíte?“

Zenový majster Seung Sahn odpovedal: „Vezmem si vaše peniaze, prenajmem ďalšie zenové centrum a zachránim všetky bytosti pred utrpením.“

Pri týchto slovách všetci vybuchli smiechom. Potom povedal: „To nie je zlý obchod, však?“

## Správna prax

Kwan Um znamená vnímať zvuk tohto sveta, čo tiež znamená vnímať sám seba. Vnímanie zvuku sveta tiež znamená vnímanie, že na svete trpí veľmi veľa bytostí. Ak počujete tento zvuk utrpenia, potom pomáhanie je nielen že možné, ale priam nevyhnutné. To je cesta bódhisattvy. Pomoc druhým je našou praxou a naším poslaním. Správna prax nie je iba o dosiahnutí osvietenia – je to o nájdení zmyslu osvietenia.

## **Dobrá a zlá situácia**

Keď sa náš život ľahko odvíja a cítime sa dobre, sme spokojní. Potom môže byť ťažké udržať si ostražitú a bdelú myseľ, ktorá si udržuje čerstvosť kladením otázok. Ale keď máme problémy, trpíme a prajeme si, aby boli veci inak, ako sú, potom nás táto náročná situácia núti hľadať spôsob, ako ju vyriešiť. Objavujú sa otázky. A to je pre nás skvelý darček!

Keď sa stále iba pýtame - a vyhne sa sťažovaniu a protestom na to aký je život nespravodlivý a ako sme nespokojní s logickým porozumením sveta - potom sa môžeme dostať ku zdroju nášho utrpenia. Môžeme si položiť otázky, ktoré máme spoločné so všetkými ľuďmi: O čom je tento život? O čom je smrť? Aké je moje miesto na tomto svete? Čo je utrpenie a čo je to čo trpí? Čo je toto ja? Je niečo iné okrem ja?

Nancy Hedgpeth JDPSN

## **Ako zenová prax odstraňuje karmu?**

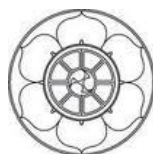
Zenová prax neodstraňuje karmu. Ak praktizuješ zen, tvoja karma sa vyjasňuje. Ak nepraktizuješ, tvoja karma ťa ovláda. Ale ak praktizuješ, ovládaš svoju karmu. Tvoja karma sa potom vyjasňuje. Dobrá karma, zlá karma, akákoľvek karma, ktorú máš, sa vyjasňuje. Potom len pomáhaš druhým ľuďom. O to ide. Niekedy, keď človek začína praktizovať zen, hovoríme o „odstraňovaní karmy“, ale to sú len slová učenia. Bódhisattvovia majú bódhisattvovskú karmu. Karma znamená konanie mysle. A tak platí, že karma ovláda mňa alebo ja ovládam svoju karmu a pomáham druhým ľuďom. Sú to odlišné veci ale tá istá karma.

zenový majster Seung Sahn

## Dávný učiteľ

Príchod dávného učiteľa zo západu znamená iba to, že v zime je chlad a v lete teplo, že v noci je tma a cez deň svetlo. To len my dávame prázdny význam ničomu, vidíme problém tam, kde žiadny nie je, vytvárame „vo vnútri“ a „von“ tam, kde žiadny vnútrajšok ani vonkajšok neexistujú, a bez prestania hovoríme o tomto a o tamtom, aj keď tu nič neexistuje.

zenový majster Ta Hui



## Stráviť vlastnú karmu

Vedľa zenového centra v Providence sa nachádza nádherný les. Je to listnatý, ekologicky dôležitý les, naozaj prvá trieda medzi lesmi. V listnatom lese pochádza okolo 70 až 90 percent energie z mŕtveho materiálu - lístia a stromov, ktoré spadli a hnijú mnohé roky. Viac ako slnečné žiarenie a živiny získavané zo vzduchu, lesu dodáva energiu jeho vlastný mŕtvy materiál. My môžeme byť rovnakí. Často sa cítime ako by sme už nemali vôbec žiadnu energiu, ako keby nás naša situácia úplne prevalcovala. No to je veľmi zriedkavá situácia. Väčšinou je to o tom, že si držíme 70 percent našej energie zablokovanú v našej vlastnej mŕtvej karmu. Vtedy je cvičenie veľmi dôležité. Ak praktikujete správne, strávite vlastnú karmu a budete mať veľa energie.

Prečo je však niekedy také náročné praktikovať? V súčasnosti čelíme veľkému tlaku aby sme fungovali stále rýchlejšie a rýchlejšie a aby sme sa stali zložitejšími.

My ale musíme urobiť naše mysle jednoduchými, prítomnými a pozornými. Ak neurobíme naše mysle jednoduchými, je veľmi náročné dávať pozor na to, čo robíme. Ak dokážete umývať riad, šoférovať do práce, robiť svoju prácu a starať sa o svoju rodinu s bdelosťou, potom všetko je vašou bránou, vašou cestou a každá činnosť sa môže stať zachraňovaním seba a zachraňovaním ostatných.

zenový majster Dae Bong

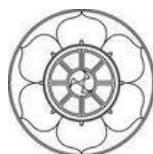


## Prečo sedíme?

V Číne a Kórei cvičili zen pôvodne iba mnísi. Ale po tom, čo sa rozšíril aj na západ, cvičia zen spolu s mníchmi a mníškami aj laici. To zmenilo charakter zenu. Naše súčasné učenie je o zene v každodennom živote. Sedieť po celý čas v zazene je pre bežných ľudí nemožné. Zen v každodennom živote znamená cvičiť svoju myseľ aby sa stlala nehybnou.

Ako udržiavate nehybnú myseľ? Zanechaj svoje názory, podmienky a situáciu v každom momente. Keď niečo robíš, len to rob. Toto je každodenný zen. Meditácia v sede je potom zvláštny druh meditácie, ktorá funguje ako srdce praxe.

zenový majster Seung Sahn



## Prebudenie

Mnoho ľudí, ktorí počuli o Buddhovom učení, si myslí, že je to dobrý myšlienka. A ak ste ako ja alebo ako oni, potom ste pravdepodobne strávili trochu času štúdiom toho, čo Buddha vrazil. Keď ste o tom čítali, tak ste tomu dokonca mohli aj porozumieť. Bohužiaľ, toto vám vôbec nepomôže. Prečo?

Lebo to čo Buddha učil nie je o chápaní. Je to o vašej priamej skúsenosti, vášho osobného zážitku z prebudenie. Prebudenie sa z vašej nevedomosti, ktorú tiež nazývame vašim snívaním.

zenový majster Dae Kwang

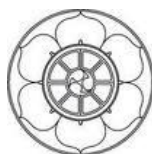
## Chcieť osvietenie

Ak túžiš po osvietení, osvietenie je veľmi ďaleko. Ak sa o osvietenie nestaráš, už to čo vidíš, počuješ, cítiš, všetko je osvietením. Preto zahod' - "Ja niečo chcem".

Ak si držíš myseľ Ja – Mne - Moje a robíš zen týmto spôsobom, ani za nekonečný čas nemôžeš dosiahnuť osvietenie. Ak necháš zmiznúť myseľ Ja – Mne - Moje, potom osvietenie už dávno máš. Aké jednoduché.

A tak len choď priamo - Neviem. Nekontroluj svoju myseľ, nekontroluj svoje pocity, nekontroluj svoje pochopenie, nekontroluj vôbec nič. Len choď priamo - Neviem. Desaťtisíc rokov to iba skúšaj, skúšaj, skúšaj. Toto nastavenie je veľmi dôležité,

zenový majster Seung Sahn



## Neviem je vaša pravá podstata

Ak chcete rozumieť,  
nerozumiete.

Ak dosiahnete Neviem,  
ono je vašou pravou podstatou.

zenový majster Ko Bong

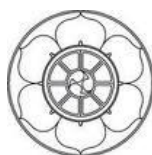
## Začiatok konca utrpenia

Tak to je tá veľká otázka. Čo sme ešte pred tým, ako povymýšľame všetko okolo nás? Poznáte ten monológ, čo beží vo vašej hlave. Stále ho upravujeme, meníme, vymýšľame si príbeh o tom, kto sme. Ale pokúsiť sa dosiahnuť ten bod, kedy môžete vidieť, čo ste, ešte pred tým, než začnete vytvárať svoj príbeh, znamená uvidieť svoju pravú prirodzenosť, a to je začiatok konca utrpení.

Buddha to spoznal, ale aj tak neprestal praktikovať. Aj vám sa niekedy môže stať, že uvidíte niečo veľmi jasne a intenzívne, a poviete si: „Áno, som osvietený!“ To najpravdepodobnejšie nebudete, ale dajme tomu, že áno. A potom budete mať pocit, že odteraz sa iba poveziete. Tak to ale nefunguje. Ak by ste prestali praktikovať, vaša skúsenosť by sa stala iba spomienkou. Vlastne ešte niečo horšie ako spomienka, stalo by sa to pre vás prekážkou, niečo, čo si budete chcieť uchovať a čo si budete strážiť.

Preto ku každej vašej skúsenosti pristupujte s Neviem. Vždy sa vracajte iba do „Neviem“. Naučte sa byť spokojný s touto záhadou.

zenový majster Hae Kwang



## Život nemá zmysel

Ľudský život nemá žiadny zmysel, žiadny dôvod ani žiadnu voľbu, ale máme našu prax, ktorá nám pomôže porozumieť nášmu pravému ja. Potom dokážeme zmeniť žiadny zmysel na Veľký Zmysel, čo znamená Veľkú Lásku. Dokážeme zmeniť žiadny dôvod na Veľký Dôvod, čo znamená Veľký Súcit. Taktiež dokážeme zmeniť žiadnu voľbu na Veľkú Voľbu, čo znamená Veľký Sľub a Cestu Bóddhistatvu.

zenový majster Seung Sahn

## Nemám rád kong-any

študent: Nemám rád kong-any. Preto sa len občas zúčastňujem rozhovorov. Môžeš sa k tomu vyjadriť?

zenový majster Wu Bong: Iste. Nemáš rád kong-any, potom musíš zomrieť.

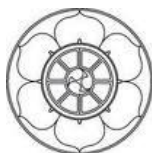
študent: Hmmm? Nerozumiem.

zenový majster Wu Bong: Kong-an nie je nič špeciálne. Každá z tvojich každodenných situácií je tiež kong-anom. Ak nemáš rád kong-any, nemáš rád život. To znamená, že musíš umrieť. Toto chceš?

študent: (smiech) Nie. Ešte by som chcel chvíľu žiť.

zenový majster Wu Bong: Dobre. Potom odlož mám a nemám rád. Keď sa objaví kong-an, potom len reaguj. Ak sa neobjaví správna odpoveď, zmeň to len na „Neviem.“ A tvoj každodenný život nech je taký istý. Ak akákoľvek situácia nie je jasná, zmeň ju len na „Neviem.“

študent: Rozumiem. Ďakujem veľmi pekne.



**Slovenská zenová škola Kwan Um**

[www.kwanumzen.sk](http://www.kwanumzen.sk)

[kosice@kwanumzen.sk](mailto:kosice@kwanumzen.sk)

[bratislava@kwanumzen.sk](mailto:bratislava@kwanumzen.sk)

[kwanumzenpiestany@gmail.com](mailto:kwanumzenpiestany@gmail.com)

[www.kwanumeurope.org](http://www.kwanumeurope.org)

