

# Zen

autor | ZUZANA KUBOVČÁKOVÁ

foto | z archívu autorky a SAHI

„Študenti zenu by pri nasledovaní Cesty mali byť takí horliví ako pri hasení ohňa, keď im samým horia vlasy.“ Dógen

DHJÁNA MUDRA  
(V PREKLADĚ  
MEDITAČNÁ MUDRA)  
JE GESTO, V KTOROM  
SÚ RUKY MEDITUJÚCEHO  
POČAS ZAZENU ZLOŽENÉ  
V LONE S JEMNE  
SA DOTÝKAJÚCIMI  
BRUŠKAMI PALCOV

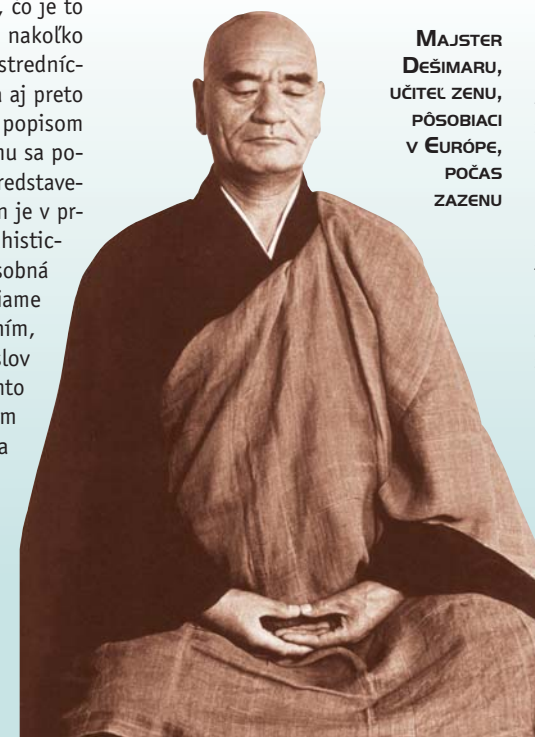
Zen alebo, inak povedané, zenový buddhizmus je označenie pre jednu z mnohých buddhistických škôl, ktoré sa postupom historického vývoja a šírenia sa kultúrno-náboženských vplyvov dostali z Číny do Japonska. Zen však môže byť nášmu čitateľovi známy aj vďaka jeho mimoriadnej obľube, ktorú si v priebehu 20. storočia získal najmä v Spojených štátoch a v krajinách západnej Európy, odkiaľ sa v posledných desaťročiach rozšíril aj k nám.

## ČO JE TO ZEN?

V tomto texte sa budeme venovať všeobecnému predstaveniu toho, čo je to zen, i keď je to neľahká otázka, nakoľko zen sa obvykle vymedzuje prostredníctvom tzv. negatívnych definícií a aj preto sa častejšie môžeme stretnúť s popisom toho, čo zen *nie je*. Napriek tomu sa pokúsime o inovatívny prístup a predstavenie pozitívnej definície zenu. Zen je v prvom rade neintelektuálna buddhistická tradícia, v ktorej prevažuje osobná skúsenosť, vlastný prežitok a priame poznanie skutočnosti nad učením, rozvažovaním a analyzovaním slov alebo myšlienok. (Preto je v tomto prípade exemplárnym paradoxom najmä aktuálny text, ktorý sa bude snažiť predstaviť zen prostredníctvom slov, jeho najmenej obľúbeného prostriedku predávania si určitého odkazu alebo idey.) O zene môžeme tiež po-

vedať, že vyzdvihuje praktickú stránku poznania a vlastnú skúsenosť jednotlivca, mnícha alebo laika, na ceste za poznaním (prebudením) nad intelektuálnym prístupom k štúdiu určitých myšlienok, doktrín alebo teoretických princípov (nie-*len*) buddhistického učenia.

Napriek tomu však nebudeme ďalej od pravdy, ak budeme tvrdiť, že dejiny zenu sa začali písať, ako inak, prostredníctvom slov. Prastaré texty, hraničiace s legendami, odvíjajú počiatky zenu od pradávejnej básne, ktorej štyri verše zhŕňajú jeho podstatu nasledovne:



MAJSTER  
DEŠIMARU,  
UČITEĽ ZENU,  
PÔSOBIACI  
V EURÓPE,  
POČAS  
ZAZENU

教外別伝 **kjóge becuden**  
Predávanie učenia mimo spisy sútier,  
不立文字 **furjú mondži**  
bez závislosti na textoch a písomnostiach,  
直接人心 **džišiki ninšin**  
ukazujúc priamo do srdca a mysle človeka,  
見性成仏 **kenšó džóbucu**  
nahliadnutie vlastnej podstaty, prebudenie.

Z tejto básne preto môžeme vytvoriť druhú pomyselnú poučku toho, čo je zen. Zen je predávanie tradície priamym spôsobom, z majstra na žiaka, bez závislosti na písaných slovách – textoch sútier alebo komentovaných spisoch – zameriavajúci sa na konkrétne a bezprostredné prežívanie každého jednotlivca. Starí majstri nám po dlhé generácie opakujú, že prebudenie prichádza, keď odhalíme svoju pravú podstatu, otvorené srdce a čistú myseľ a pravdivé zámyery. Zenoví učitelia na dôvažok tvrdia, že naše srdce, naša vlastná podstata, je totožné so srdcom a mysľou samotného Buddha, a preto všetci – počínajúc od historického Buddha Šákjamuniho a zenových majstrov a patriarchov až po posledného mnícha a študenta zenu – zdieľame rovnaký osud.

## LEGENDÁRNA A HISTORICKÁ REALITA

Ku každému veršu vyššie uvedeného odkazu je možné pridať niekoľko príkladov z histórie zenovej tradície, ktorej poprední majstri sa s obľubou vymykali ideálom toho, ako by malo

vyzerat napríklad „správne“ predávanie si učenia. Zen sa začína príbehom Budhu Šákjamuniho, ktorý počas jednej zo svojich kázni na Supom vrchu len ticho zdvihol kvetinu a viac nepovedal ani slovo. Všetci zúčastnení pokorne a bez slov čakali, kým Vznešený prehovorí, avšak Mahá (čo znamená Veľký) Kášjapa, jeden z Buddhových žiakov, sa len usmial, spokojný a naplnený, že od Buddhu prijal podstatu jeho učenia – predaného v tichosti a bez závislosti na textoch, avšak v duchu vyššie uvedených veršov. Táto anekdota je legendárnym popisom toho, ako Budha vyjadril všetko v jednom geste bez použitia zdĺhavých vysvetľujúcich príhovorov. Nič viac a nič menej nebolo nutné k tomu, aby zároveň prejavil všetko, čo bolo v jeho očiach prvého učiteľa zenu potrebné.

V kontraste k legendám je však zároveň podstatné uvedomiť si historické súvislosti a okolnosti existencie zenu a pôsobenia zenových škôl v rámci dejiného vývoja. Zen je skutočne len jednou z mnohých škôl buddhizmu a ako taký dodržiava určité princípy a pravidlá, ktoré sú vlastné všetkým buddhistickým školám. V tom kontexte je treba spomenúť, že všetci buddhistickí mnísi, ktorí absolvujú kláštorný výcvik v ktoromkoľvek buddhistickom chráme a sú vysvätení za plnoprávných mníchov, zavŕšia určité obdobie štúdia a praxe. Ich ordinácia do mníšskeho stavu je preto zároveň potvr-

STAROSTLIVOSŤ O KLÁŠTORNÚ ZÁHRADU JE V ZENOVEJ ŠKOLE SŤÓTÓ JEDNOU Z CIEST K „PREBUDENIU“



KALIGRAFICKÉ VYOBRAZENIE BÓDHIDHARMU, LEGENDÁRNEHO ZAKLADATEĽA ZENU

dením určitého stupňa ich znalosti buddhistického učenia a princípov, ktoré potrebujú k vykonávaniu svojho mníšskeho „povolania“. Všetci mnísi v Japonsku vrátane zenových mníchov absolvujú povinnú mníšsku prax v kláštoroch svojich škôl a až po získaní určitého stupňa vzdelania sú vysvätení do mníšskeho stavu. K ich bežnému vzdelaniu preto patrí aj štúdium sútier – všetkých základných textov buddhistického učenia, rovnako ako aj dodržiavanie mníšskych pravidiel a správnych postupov počas vykonávania buddhistických obradov a ceremónií.

Taktiež je dôležité podotknúť, že zenová tradícia patrí k mahájánovému smeru buddhizmu, rovnako ako ďalšie školy buddhizmu v Číne a v Japonsku. Mahájánový buddhizmus sa okrem iného vyznačuje ideálom bódhisattvu, pričom bódhisattva je bytosť, ktorá sa usiluje o prebudenie, o konečné dosiahnutie pravdy a o nahliadnutie skutočnej podstaty vecí. Inými slovami môžeme povedať, že bódhisattva je bytosť na ceste k buddhovstvu a teda budúci buddha. Bódhisattva je nekonečne súciteľná a láskyplná postava, ktorá sa však rozhodla odložiť svoje vlastné vymenenie z kolobehu znovuzrodenia, nazývanom sansára, až do toho času, kým všetky ostatné bytosti tohto vesmíru nebudú vyslobodené z opakovaného znovuzrodzovania v sansáre. Bódhisattva preto odkladá svoje vlastné prebudenie s cieľom ešte väčšieho dobra v prospech ostatných ľudí, ktorí sú tiež na ceste za vyslobodením. V tomto duchu je aj mníšska prax zenových mníchov, akokoľvek jednoduchá a ikonoklastická sa môže niekomu javiť, v dokonalom súlade s princípmi mahájánového buddhizmu a jeho ideálom bódhisattvu, ktorý koná dobro pre blaho všetkých bytostí. Cesta zenového mnícha je nasledovaním cesty bódhisattvu, súciteľnej bytosti, ktorej cieľom nie je len vlastné prebudenie, ale dokonalé buddhovstvo pre blaho všetkých cítiacich a trpiacich. Mníšska prax v zenových kláštoroch, o ktorej ešte bude reč, je praktickým vyjadrením tohto ideálu,



v súlade s ktorým sa každá činnosť vykonáva v komunitnom duchu a s plnou sústredenosťou na dobro všetkých.

### PRÍBEH BUDDHU ŠÁKJAMUNIHO

Ako sme už naznačili vyššie, zen odvíja svoju tradíciu od Buddhu Šákjamuniho, historického Buddhu, ktorého civilné meno znie Siddhárta Gautama. Siddhárta, ktorý žil na prelome 5. a 6. storočia pred n. l., sa narodil ako syn bohatého muža – bojovníka zo stavu kšátrijov, ktorý spravoval kraj pod Himalájami. Otec chcel pre Siddhártu to najlepšie, a preto po jeho narodení vystrojil veľkú slávnosť, na ktorú prizval všetkých mudrcov z okolia, aby s ním oslavovali a predpovedali jeho synovi svetlú budúcnosť. Od jedného z nich sa dozvedel, že mladý Siddhárta sa stane buď vládcom sveta (čakravartinom) alebo vychýreným mysliteľom. Otcovi sa viac zdávala prvá spomínaná možnosť, a tak sa všemocne snažil, aby jeho syn vyrastal obklopený radosťou, blahobytom a láskou svojich blízkych. Siddhárta aj preto nikdy nevychádzal z paláca, kde mal všetko, na čo si mohol pomyslieť. V rozpuku mladosti však bola jeho zvedavosť neukojiteľná, a tak sa mu podarilo dostať sa za palácové brány. Vtedy po prvýkrát uvidel každodenný život obyčajného človeka v biede a utrpení a spoznal, čo je to choroba, staroba a smrť, s ktorými sa v kráľovskom paláci dovtedy nikdy nestretol. Súčasne však uvidel aj mnícha, človeka povzneseného nad útrapy bežného obyvateľa, ktorého každodenný život bol poznamenaný strasťou. Siddhárta sa po tejto skúsenosti musel vyrovnávať s hlbokými

pochybnosťami o živote človeka a o jeho ceste, nasmerovaní a význame. Výsledkom týchto pochybností bolo, že sa rozhodol opustiť otcov palác a nasledovať cestu potulného mnícha. Niekoľko rokov strávil v prísnej askéze v snahe umŕtvíť túžby tela, aby povzniesol ducha, avšak tento spôsob ho nenaplnil. V jeden deň sa rozhodol prerušiť svoj radikálny pôst, najedol sa misky ryže a pevne odhodlaný poznať pravdu sa posadil do pokojnej meditácie pod figovník, dnes považovaný za posvätný strom poznania *bóधि*. Vo svojej meditácii, ktorá trvala dlhé hodiny, Siddhárta uvidel podstatu utrpenia, ako aj prepojenosť všetkých jeho príčin a vzájomnú súvislosť medzi všetkými bytosťami sveta. Keď sa z meditácie postavil, bol Buddhom – Prebudeným – a svoje novonadobudnuté poznanie začal šíriť po okolí. Jeho myšlienky boli jednoduché, súciteľné a trpiacimi nekonečné a jeho vlastná pokora bezbrehá, vďaka čomu si získal množstvo nasledovníkov, ktorí predávali jeho učenie po ďalšie stáročia až do dnešnej doby.

Tento príbeh o živote Buddhu je v skutočnosti legendou, ktorá má pre nasledovníkov buddhizmu slúžiť v prvom rade ako ilustratívna pomôcka na ich vlastnej ceste za prebudením. Ide o hagiografiu Buddhovho života, ktorej jednotlivé udalosti majú podporiť a posilniť motiváciu tých, ktorí sa rozhodli nasledovať cestu Buddhu a jeho učenie. Ako sme mali možnosť vidieť vyššie, Buddhov príbeh na jednej strane popisuje život Siddhártu, syna bojovníka, tráviaceho svoje dni v luxusnom paláci a ušetreného od skutočnej reality všednosti za jeho múrmí,

▲ RUKY VEĽKÉHO BUDDHU V KAMAKURE, PO JAPONSKY KAMAKURA DAIBUCU, ZLOŽENÉ V MEDITAČNOM GESTE DHJÁNA MUDRY

a na druhej strane približuje následný osud mudrca, osvieteného učiteľa, ktorý na základe vlastného poznania šíri myšlienky o odstránení utrpenia a o ceste k osobnému prebudeniu. Ozajstné udalosti za palácovými bránami, pred ktorými chcel Siddhártov otec svojho syna ochrániť, tak stoja v kontraste voči tomu, čo Siddhárta považoval za nemennú skutočnosť svojho každodenného života, až pokým neuvidel utrpenie v podobe bolesti, choroby a smrti, tiež všadeprítomných a odvekých prejavov reality všedných dní. Táto „skutočnosť“ Siddhártovho prežívania sa postupom času mení v príbeh prebudeneho Buddhu, ktorý pochopil príčinu ľudského utrpenia a podstatu znovuzrodenia v kolobehu sansáry. Dvojakošť tohto príbehu znázorňuje život Siddhártu a život Buddhu ako navzájom prepojený celok. Jeden z týchto príbehov je príkladom klamu a preludu, za ktorý môžeme realitu často považovať, a druhý je naopak príkladom prebudenia, ktoré prichádza po poznaní pravdivej tváre skutočnosti. V symbolickej rovine je preto príbeh Buddhovho života ilustráciou rozdielu medzi tým, ako sa veci javia neprebudenej mysli, a tým, aké v skutočnosti sú vo svojej podstate.

### ZÁKLADNÉ PRINCÍPY BUDDHIZMU

Buddhizmus, povedané skutočne v skratke, učí, že ľudská existencia je strastiplná, že všade vokol nás je utrpenie (*dukkha*) a táto bolesť, ktorú človek vníma, je



#### MIESTA PÔSOBENIA PRVÝCH ZENOVÝCH MAJSTROV

výsledkom jeho nazerania na svet, jeho žiadostivosti (*tršná*) po radosných a zmyslových pôžitkoch, jeho lipnutia na bytí a na existencii. Dobrá správa, ktorú nám Buddha Šákjamuni zanechal, je, že v ľudských silách je zároveň možnosť zbaviť sa tejto žiadostivosti a odstrániť jej príčiny, ktoré pramenia v prvom rade z nevedomosti (*avidjá*). Spôsob, akým je možné toho dosiahnuť, je v nasledovaní tzv. Osemdielnej cesty, ktorá vedie k dosiahnutiu konečného cieľa – nirvány, v preklade „vyvanutia“ alebo „vyhasnutia plameňa“. Nirvána je vyhasnutie túžby, je to ustanie žiadostivosti, oslobodenie sa od túžob po zmyslových pôžitkoch, ktoré z pohľadu buddhizmu človeka ženu do strastiplnej existencie v sansáre. Nirvána však nepredstavuje vyhasnutie existencie ani smrť jednotlivca, nirvána znamená uhasenie žiadostivosti, túžby a nevedomosti, ktoré poháňajú kolobeh ďalších životov sansáry. Osemdielna cesta, ktorú Buddha odporúča nasledovať, je, zjednodušene povedané, sumou mravných a kontemplatívnych odporúčaní, ktorých dodržiavaním sa bude jednotlivec usilovať o odstránenie nevedomosti a rozvíjanie súcitnej pozornosti voči sebe aj svojmu okoliu. Jednotlivé kroky Osemdielnej cesty sú nasledovné: (1) pravý

názor (a pravé nazeranie skutočnosti), (2) pravé rozhodnutie, respektíve rozhodovanie, (3) pravá reč (slová v súlade s ideálmi), (4) pravé konanie (aby sa myšlienky a slová nerozhádzali s každodennými skutkami), (5) pravé žitie (uskutočňovanie myšlienok v praxi), (6) pravá snaha, (7) pravá pozornosť a (8) pravé sústredenie. Osemdielnu cestu je tiež možné rozdeliť do troch podskupín na cestu poznania (1 – 2), mravnosti (3 – 5) a sústredenia (6 – 8), ktoré spoločne naplňujú buddhistický ideál – budovaním poznania sa odstraňuje nevedomosť a zároveň rozvíja mravnosť a sústredenie, ktoré sa tré-

**MEDITÁCIA  
V SEDE ZAZEN  
JE JEDNÝM  
Z PRINCÍPOV  
ZENOVÉHO  
BUDDHIZMU**



nujú a súčasne prinášajú svoje ovocie v meditácii.

Pri meditácii pod stromom *bóधि* začal príbeh Buddha Šákjamuniho a pri meditácii sa aj končia základné princípy jeho učenia, z čoho môžeme vyvodiť dôležitosť, pripisovanú tejto forme buddhistickej praxe. Meditácia nás súčasne privádza naspäť k tradícii zenového buddhizmu, pretože jeho hlavným a najdôležitejším princípom, nemenným po stáročia, je práve meditácia v sede *zazen* (座禪), v ktorej Buddha nahliadol príčiny ľudského utrpenia a spolupreviazanosť všetkých vecí a bytostí. Meditácia ako taká bola odvekou súčasťou výcviku a učenia všetkých buddhistických škôl v Číne aj v Japonsku, zenové školy ju však, v súlade s prelomovou skúsenosťou historického Buddha, povýšili na najúčinnější spôsob buddhistickej praxe. Sanskrtské slovo *dhjána*, ktoré znamená meditácia, nadobudlo v čínskom prostredí svoj sinizovaný tvar *čchan-na* a škola, presadzujúca meditačnú prax, sa začala nazývať *čchan* (禪), doslova meditácia. Rovnaký znak sa v japonskom kontexte číta *zen*, a preto sa všetky meditačné školy nazývajú zenové školy, školy zenového buddhizmu alebo, inak povedané, meditačné školy. Toto pomenovanie zároveň označuje aj ich základný princíp a najdôležitejší cieľ – praktické naplnenie odkazu samotného Buddha a pripomenutie jeho meditatívnej skúsenosti, ktorá tvorila jadro celej Buddhovej nauky – zazen. Slovo zen je preto japonský pojem, označujúci v prvom rade meditáciu a prenesene aj meditačné školy, ktoré sa z Japonska rozšírili ďalej do sveta.

#### JAPONSKÉ ZENOVÉ ŠKOLY

V japonskom prostredí existujú dve školy zenového buddhizmu. Sú to škola Rinzaia a škola Sótó a obe majú svoje korene v Číne. Učenie a prax školy Rinzaia priniesol do Japonska na konci 12. storočia mních menom Eisai (1141 – 1215), ktorému sa s podporou vysokej vojenskej šľachty podarilo rozšíriť princípy zenového učenia a praxe vo vtedajších hlavných mestách, ktorými boli Kjóto, odvekú sídlo cisára a dvorskej šľachty, a Kamakura, novozaložené sídlo vojenskej vrstvy samurajov. Na druhej strane poznáme aj školu Sótó, ktorej zakladateľ mních Dógen (1200 – 1253)



KAMENNÁ ZÁHRADA JE CHARAKTERISTICKÝM PRVKOM ZENOVEJ ARCHITEKTÚRY

sa pričínili o jej rozšírenie najmä v odľahlých vidieckych oblastiach, kde si toto učenie získalo podporu hlavne medzi nižšími vrstvami vojenskej šľachty. Eisai aj Dógen boli obaja veľmi vzdelaní mníši, ktorí študovali v chrámoch školy Tendai, v tej dobe najmocnejšej škole japonského buddhizmu. Pre svoj rozhľad a nadanie boli obaja vyslaní na ďalšie štúdiá do čínskych kláštorov, keďže Čína sa už tradične považovala za kolísku kultúry a vzdelanosti, buddhistické učenie nevynímajúc. Vzhľadom na značný vekový rozdiel medzi oboma mníchmi však Eisai a Dógen nepodnikli cestu na kontinent spolu a dokonca ani v Číne nepôsobili v rovnakých kláštoroch. Každý z nich mal v Číne inú skúsenosť s učením meditatívnej školy a jej praxou zazen a tieto ich navzájom rozdielne zážitky sa premietli aj v ich odlišnom prístupe k šíreniu zenových princípov po návrate do vlasti.

#### EISAI

Eisai podnikol cestu do Číny dvakrát a v oboch prípadoch sa stretol so zenovým učením, predávaným v línii majstra Rinzaia (po čínsky Lin-fí), po ktorom je pomenovaná celá škola. Po svojom návrate z ciest po kontinente sa Eisai usadil v Kamakure, hlavnom meste šógunátnej vlády na východe krajiny, kde pod patro-

nátom vládnuceho vojenského rodu Hódžó založil prvé zenové kláštory v tejto časti ríše. Po tom, ako sa mu podarilo získať podporu vojenskej vrstvy samurajov, sa Eisai vydal šíriť zen aj do Kjóta, hlavného mesta cisárskeho rodu a aristokracie, kde sa snažil zakomponovať zenové princípy a meditáciu v sede do každodennej praxe mníchov v chrámoch školy Tendai, k tradícii ktorej sám pôvodne patrili. Treba povedať, že zahrnúť meditačné sedenia do mníšskeho výcviku sa Eisaiovi podarilo aj vďaka tomu, že meditácia tvorila odvekú súčasť kláštorného života, ako už bolo spomínané, i keď v priebehu doby jej význam upadal a meditačná prax sa nahrádzala inými aktivitami (štúdiom a prepisovaním sútier, vykonávaním ezoterických rituálov, dlhodobými sústredenými kontempláciami na rôzne božstvá, dôrazom na dodržiavanie mníšskych predpisov atď.). Súčasťou Eisaiovho úspechu medzi buddhistickým klérom v hlavnom meste Kjóto však bola aj jeho snaha o oživenie kláštorného výcviku za pomoci meditácie, ktorá mala tvoriť len jednu zo súčastí tradičného života. Inými slovami povedané, Eisai na jednej strane obohatil kláštorný život mníchov v chrámoch školy Tendai o meditáciu v sede, na druhej strane však prispôbil zenovú meditáciu

a meditačnú prax potrebám a zvykom japonských chrámov v hlavných mestách Kjóto a Kamakura. Kjótske chrámy a kláštory, ktoré do svojich každodenných aktivít zahrnuli meditáciu zazen podľa Eisaiovho vzoru, medzi inými aj chrám Ken'nindži, si vo väčšine prípadov aj naďalej ponechali oficiálny status chrámov školy Tendai a až postupom doby sa pretransformovali na výhradne zenové centrá v pravom slova zmysle.

Eisai však v duchu tradície školy Rinzaia vniesol do mníšskeho výcviku ešte jeden prvok, ktorý sa spája výhradne s myšlienkami zenových škôl, a tým boli ne-logické hádanky – kóany. Kóany sú staré zenové príbehy, anekdoty o dávných majstroch a ich oslobodzujúcich zážitkoch, prostredníctvom ktorých dosiahli prebudenie *satori*. Kóanmi tiež môžu byť príklady rozhovorov medzi učiteľom a žiakom, ktoré majú slúžiť ako inšpirácia pre ďalších študentov zenu na ich vlastnej ceste. Úlohou kóanov je preto povzbudiť adepta v štúdiu a praxi zenu, a to napriek tomu, že nimi môžu byť zdanlivo jednoduché, ale iracionálne otázky, na ktoré však neexistuje jednoznačná odpoveď. Azda najznámejším príkladom kóanu je otázka: „Ako znie tlesknutie jednej ruky?“ Alebo: „Ako vyzerala tvoja pôvodná tvár, než sa narodili tvoji rodičia?“ Prípad-

ne: „Svet je tak širokým miestom, prečo reaguješ na zvon a prečo si obliekaš mníšsku róbu?“ Jeden kóan sa viaže k Bódhidharmovi, legendárnemu prvému patriarchovi zenu, ktorý priniesol zenové učenie do Číny. Bódhidharma bol indický mních s nepestovanou bradou, veľkými guľatými očami a náušnicou. V kóane sa mních pri pohľade na jeho obraz opýta: „Prečo tento chlapík nemá bradu?“

V zene ako neintelektuálnej tradícii je hlavný dôraz kladený na bezprostrednú a prelomovú skúsenosť prebudenia. V tejto súvislosti sú práve kóany považované za prostriedok, vďaka ktorému sa študent jednoduchšie preniesie „na druhý breh“, ako sa povie prebudeniu v zenovej „terminológii“. Pre zenového majstra je kóan prostriedkom, s pomocou ktorého môže vyskúšať a overiť študentovo pochopenie zenu nie z rozumového hľadiska, ale práve z empirického pohľadu, nakoľko sa zenová skúsenosť prejavuje v jeho vlastnom živote a nakoľko sa stala jeho nerefektovanou bytostnou súčasťou. Tento prístup je, samozrejme, v duchu úvodnej básne preverením študentovho poznania bez závislosti na textoch a písomnostiach spôsobom, ktorý ukazuje priamo do srdca a mysle človeka. Kóany ako zdanlivo nezmyselné otázky a nelogické hádanky sú doslova hlavolamom, nad ktorým je však márne „lámať si hlavu“, pretože naň neexistuje jediná odpoveď, ktorá by bola správna a univerzálna. Príbehy dávnych majstrov a príklady ich rozhovorov so žiakmi majú študujúcim mníchom pomôcť pri ich praxi tým, že sami opätovne prežívajú rovnaké útrapy, aké prežívali pred nimi všetci ostatní mníši a učítelia, a stávajú sa zajedno so všetkými svojimi predchodcami vrátane budhov a patriarchov zenu.

## DÓGEN

Menej prispôsobivý a takpovediac radikálnejší prístup vo veci uvedenia zenu do Japonska zaujal druhý zo spomínaných mníchov Dógen, ktorý po návrate z Číny presadzoval kláštornú prax, zameranú výlučne na meditáciu v sede. Už sme spomínali, že Dógen na svojich cestách v Číne študoval v inom chráme a u iného učiteľa než Eisai. Výsledkom bolo aj to, že Dógen prevzal zenový odkaz v línii majstrov školy Sótó, ktorých učenie bolo v porovnaní s myšlienkami školy Rinzaí menej eklektické a, naopak, ráznejšie a prenikavejšie. V tomto duchu sa preto aj

Dógen zasadzoval o zakladanie čisto zenových kláštorov, v ktorých by sa každodenný výcvik mníchov opieral primárne o meditačnú prax. Po svojom pobyte v Číne sa Dógen vrátil priamo do Kjóta, do rodného mesta, kde sa vo svojom domovskom kláštore Ken'nindži snažil o pevné a definitívne zakomponovanie meditácií do každodennej mníšskej praxe. Okolnosti mu však nepriali, pretože vtedy dominantná škola Tendai a jej prední mníši nesúhlasili s jeho inovatívnymi myšlienkami. Dógen sa stretol so silnou opozíciou buddhistického kléru



POPISKA  
??  
??  
??  
??

v hlavnom meste, ktorej sa nakoniec rozhodol nevzdorovať. Preto opustil Kjóta, najprv, aby sa usadil v neďalekom opustenom chráme v dnešnom meste Udži, avšak vplyv buddhistického mníšstva z Kjóta dosahoval aj tam. Dógen napokon prijal ponuku miestneho samuraja z provincie Ečizen (dnešná prefektúra Fukui), ktorá sa nachádza na sever od hlavného mesta na brehu Japonského mora, v roku 1243 natrvalo opustil centrálnu Japonsko a spolu so svojimi nasledovníkmi sa vydal do odľahlých hornatých krajov provincie Ečizen. Chrám, ktorý tu založil, sa nazýva Eiheidži (永平寺), v preklade Chrám

večného mieru, a dodnes je jedným z dvoch najvýznamnejších centier zenového budhizmu v línii školy Sótó.

V chráme Eiheidži sa Dógen venoval upevňovaniu svojej komunity, položeniu pevných základov pre fungovanie mníšskeho spoločenstva (sangha) zenového chrámu, definovaniu jeho kláštorných predpisov a nariadení pre každodenný život jeho mníchov, ako aj práci na mnohých ďalších spisoch, ktoré po sebe zanechal. Dógen bol nielen veľkým zenovým majstrom a zakladateľom jednej zo škôl japonského budhizmu, ale aj výnimočným mysliteľom, ktorý spísal enormné množstvo náboženských textov, filozofických traktátov a odporúčaní pre mníšsku komunitu v Eiheidži. Vo všetkých svojich dielach, ktorých počet dosahuje niekoľko desiatok zväzkov, Dógen vyzdvihuje prvoradosť meditácie v sede a mníšskej praxe. Meditáciu však už nenazýva zazenom, ale hovorí o tzv. len sedení (*šikan taza* 只管打坐) a jeho princípom venoval viacero svojich prác. Každodenná prax v zenových kláštoroch zahŕňala budčiek pred svitaním, po ktorom nasledoval zazen, raňajky a práca v kláštore do zotmenia, nasledované ešte minimálne tromi meditáciami. Pre porovnanie môžeme uviesť, že, zatiaľ čo zazen bol jednou zo súčastí mníšskeho výcviku v chrámoch školy Rinzaí, v Dógenovom podaní bol zazen hlavnou zložkou kláštorného života, a preto sa v chrámoch školy Sótó malo spravidla meditovať aspoň štyrikrát denne, ako tomu bolo v zenových kláštoroch v Číne. Dógen pripomínal dôležitosť meditácie v sede, keď tvrdil, že zazen je vo svojej podstate uskutočnením buddhovstva. Na potvrdenie Dógenovho tvrdenia nám opäť môže poslúžiť príbeh Buddha Šákjamuniho, ktorého životný príbeh je dôkazom toho, že vyslobodenie nie je otázkou askézy a tvrdého odriekania, ale záležitosťou mysle a poznania, ku ktorému sa možno dopracovať v meditácii. Na príklade samotného Buddha totiž vidíme, že prebudenie a poznanie pravdivej podstaty všetkých vecí, ktoré je konečným cieľom Buddhových nasledovníkov, prichádza práve prostredníctvom meditácie.

Meditácia v sede bola v Dógenovom ponímaní príjemným spôsobom, ako sa stať buddhom, prebudenu bytostou v línii zenových majstrov od Buddha Šákjamuniho cez Bódhidharmu až po jeho vlastného učiteľa. Dógen však zároveň nerobil



CHRÁM KEN'NINDŽI V KJÓTE. JE V ŇOM POCHOVANÝ MNICH EISAI, KTORÝ DO JAPONSKA PRINIESOL UČENIE ŠKOLY RINZAI.

rozdiely medzi formou kláštornej praxe – nielen zazen, ale každá ďalšia aktivita v rámci mníšskeho výcviku, vykonávaná s koncentrovanou myslou, mala rovnaký význam a váhu ako meditácia samotná, ktorú vnímal ako výraz prebudenia. Kľúčovým princípom Dógenovho učenia bola jednota mníšskej praxe a prebudenia *satori* alebo, inými slovami povedané, jednota zazen a každodenného života. Dógen tvrdil, že neexistuje rozdiel medzi mníšskym výcvikom v kláštore a prebudením, medzi momentom pred „úsvitom“ a momentom pochopenia alebo medzi zazenom a *satori*. V duchu tejto myšlienky bola preto akákoľvek činnosť identická s prebudením. Či už išlo o umývanie misiek, čistenie kláštorných záchodov alebo zeleniny, prípravu jedla pre všetkých mníchov v chráme, upratovanie kláštorných záhrad alebo Budhovho oltára, umývanie schodov alebo ustielenie posteľe, všetko bolo považované za napĺňanie cesty k prebudeniu, ktorá bola sama o sebe cieľom. Odstraňovanie odpadkov a čistenie priestorov boli symbolickým

očisťovaním od klamu, a tak sa každodenné úlohy mníchov v zenovom kláštore stávali stelesnením cesty samotného

VYOBRÁZENIE LEGENDÁRNYCH PATRIARCHOV ZENU



Buddhu, ktorý sa po rokoch, strávených vo falošnom blahobyte vladárovho paláca, očistil od iluzórnej skúsenosti svojej minulosti práve prostredníctvom výcviku mysle počas meditácie.

Zenové školy odvodzujú svoju tradíciu od Buddha Šákjamuniho, smrteľného historického Buddha, ktorého vlastná cesta bola strastiplná a ktorý preto zakúšal osud a svoje utrpenie takým istým spôsobom ako ktokoľvek iný. Zenová meditácia v sede má byť pripomenutím Buddhovej zlomovej skúsenosti, ktorá mu bola prístupná rovnako, ako je prístupná každému inému. Obyčajný život v zenovom kláštore má byť uvedomelým pripomenutím tejto skúsenosti prostredníctvom akejkoľvek aktivity, ktorá je vykonávaná so sústredenou myslou pre dobro všetkých ostatných bytostí. Mníšska prax v zenovom chráme je vyjadrením hĺbky a dômyselnosti Buddhovho učenia, vo svojich prejavoch je však prirodzeným a jednoduchým spôsobom vykladania a praktizovania cesty jednotlivca po vzore Buddha Šákjamuniho. ➤