

# Zazen



Zazen je japonské slovo označující meditaci v sedě (nebo také *sedem*). Taková je technická definice Zazenu. Ta toho sice člověku o něm nic moc neřekne, ale dost možná to jako základní popis stačí. Zazen se dá totiž popsat a pochopit takovým množstvím způsobů, že se v nich člověk může lehce ztratit, a pak motat stále dokola. A to, dokud mu nedojde, že je to fenomén slovy naprosto neuchopitelný, kterému nelze porozumět jinak než zas jen skrze Zazen sám.

## Já a Zazen

Můj osobní vztah k Zazenu je velmi prostý: Miluji Zazen. Zazen je má největší životní láska. Je to můj nejlepší přítel, partner, průvodce i učitel. Za ním si chodím pro radu v těch nejobtížnějších životních situacích a v něm nacházím svou sílu, vůli a cit, i prostou chuť žít a odvahu zemřít.

Zazen je pro mě prostorem manifestace lidského ducha a skutečnou branou k nejryzejší podstatě člověka. Je to prostor jistoty. Prostor bezpečí a mého opravdového *doma*. V Zazenu hledám sám sebe, sám sebe nalézám a sám sebou se stávám.

## Cesta Zazenu

Se Zazenem jsem se poprvé setkal v roce 2007 během svého prvního opravdového duchovního ústranní. Vydal jsem se tehdy na tři týdny sám do lesů, abych v sobě a v přírodě hledal odpovědi na své táhlé životní úzkosti a na útrpné sténání jakéhosi podivného vnitřního hlasu, který mě nenechával chvíli v klidu. A během tohoto ústranní, po jedné obzvláště intenzivní noci, kdy jsem sváděl boj se svými nejvrytějšími strachy, jsem se pak

ráno radostně a uvolněně procházel po jedné krásné prosluněné louce a v krátkém odpočinku jsem si sedl do stínu pod strom. A sedl jsem si se zkříženými nohama a s rovnou páteří a začal přitom vědomě dýchat.

A v tu chvíli se stalo, že ono rouzbouřené moře mého já, které mi obvykle v životě působilo tolik trápení a stresu se zničeho nic utišilo a já jsem zažíval stav opravdového duševního klidu. Bylo to, jakoby se ponořil do teplé vnitřní vany bezpečí. A ten podivně ukřičený a utrápený hlas mého nitra tehdy poprvé, alespoň na chvíli, opravdu umlkl.

## Zen

Začal jsem pak takové sezení a vědomé dýchání provozovat častěji a postupně jsem si uvědomoval, že to co dělám je vlastně meditace: Praxe, kterou lidstvo v různých formách provozuje snad již tisíce let. Začal jsem se pít více a přečetl jsem hromadu knih s duchovní tematikou. Těmi nejbližšími mi přitom byly knihy zabývající se východní fíozofií. A zejména pak ty zenové.

Přiznám se, Zen mi byl od počátku ze všech východních proudů zabývajících se meditací vůbec nejsympatičtější. Snad pro jeho přísnost a přímočarost. Nebo pro onu zarputilou revoltu proti přehnanému intelektualismu a konceptuálnímu myšlení. Snad i pro jeho náklonost k různým druhům umění, zejména k těm pohybovým, kterými jsem se tehdy sám nejvíce zabýval. A nakonec jistě pro jeho tělesnost a úzký vztah k přírodě, která byla vždy mým velkým životním tématem.

## Min Tanaka

Zatoužil jsem po Japonsku. Podle mého tehdejšího mínění to byla Mekka světového Zenu. A zatoužil jsem po hlubším duchovním studiu, po zdokonalení mé praxe a po učení opravdového mistra, který by mě přivedl blíže k mé vlastní podstatě. Toužil jsem po naplnění, po smyslu, po jistotě a štěstí. A toužil jsem po tom tak moc a tak vroucně, že odpověď na sebe nenechala dlouho čekat...

Objevil jsem Mina Tanaku, starého japonského tanečníka žijícího na malém horském statku nedaleko Fuji. A ten praktikoval takové umění a životní styl, v jehož jádru jsem do písmene nacházel všechno to co mi tehdy imponovalo na Zenu. On sám se sice striktně vyhrazoval proti jakémukoli oficiálnímu duchovnímu proudu a náboženství, ale navzdory tomu (nebo snad právě proto) jsem v něm pro sebe našel opravdového zenového mistra a dokonce snad i někoho kdo byl neodbytně spjatý s mým vlastním osudem. Neváhal jsem tedy a brzy jsem se za ním do Japonska vypravil.

Strávil jsem pak s Minem Tanakou několik měsíců intenzivního studia a tréningu a prošel jsem díky němu zkušenostmi, které nadobro změnilý můj život. To studium pro mě bylo opravdovým nakopnutím mého duchovního úsilí a vyslalo mě na cestu, z níž jsem pak už nikdy výrazněji nesešel.

A tehdy poprvé jsem také začal se svou každodenní praxí Zazenu, k čemuž došlo skrze společná sezení s jedním starým zenovým mnichem bydlícím v malé podhorské kapli nedaleko místa, kde probíhal Minův trénink. Byl to opravdu starý a moudrý mnich a ačkoli naše setkání probíhala obvykle v tichosti, myslím, že to bylo právě toto ticho, které mě tehdy o Zazenu naučilo nejvíce.

## Studijní cesty

Následně jsem několik let cestoval po světě a prozkoumával různé duchovní proudy a světová náboženství. Dělal jsem to proto, abych si potvrdil své nové zkušenosti a poznání a zasadil je do nových kontextů.

Snažil jsem se přitom porozumět tomu co všechny světové duchovní proudy spojuje a k čemu všechna náboženství v jádru směřují. Hledal jsem toto jádro a pídil se po základní esenci nejrůznějších náboženských učeních. Ovšem nepočínal jsem si při tom příliš filozoficky. Když říkám “porozumět”, mám totiž na mysli zejména “prožít” a “zakusit”. V kontrastu k moderním intelektuálním vědám, z jejichž podhoubí jsem vyšel, jsem tedy ke svým studiím přistupoval velmi prakticky a zkušenostně.

Stával jsem se dočasným členem náboženských komunit, tradičních společenství a domorodých kmenů, a to, o co jsem se u nich vždy zajímal nejvíce, byla zejména jejich duchovní praxe. Nešlo mi nikdy tolik o jejich filozofii a náboženskou ideologii jako spíše o to, jak svou filozofii žijí a jak dosahují spojení s tím co ve svém náboženství považují za to nejvyšší a nejdůležitější. Zajímalo mě, jak to které náboženství opravdu hledá *Boha*.

## Zazen jako štít a spojnice

Zazen a cesta těla, jak mi ji ukázal Min Tanaka, mi během těchto intenzivních a někdy i velmi riskantních studií, vždy dávali pevnou půdu pod nohama a byli mi zárukou, že se nikdy v žádnou ideologii ani v některých obzvláště silných kulturních schématech neztratím. Zůstával jsem svůj a ačkoli jsem na sebe bral různé kulturní a náboženské identity, nikdy jsem nesešel ze své vlastní cesty. A myslím, že zejména díky tomu jsem se při svých studiích setkával s opravdu upřímnými praktikujícími a s mistry, kteří mě přijímali mezi sebe, učili me a obohacovali svými vhledy a zkušenostmi. Ať už to byli maorští stařešinové, muslimští imámové, představení buddhistických klášterů nebo indiští sádhuové a pravoslavní mniši, všude jsem něco důležitého zažil. Všude jsem se něco naučil, něčemu jsem porozuměl a přitom zároveň dostával různá jména, jimiž mi byla mými učiteli a dobrodinci vyjádřována náklonost, sounáležitost a snad někdy i uznání.

## Zenové kláštery

Co se však samotného Zazenu týče, mojí největší školou bylo jistě pobývání v samotných zenových kláštích a interakce s jejich mnichy a představenými.

Jedním z těchto důležitých míst byl klášter školy Sótó jménem Antaiji v horách prefektury Hyogó v Japonsku. Jeho striktní formalismus a disciplína byly téměř ukázkovým příkladem staré japonské zenové kultury a jeho i pětidenní ústranní, při nichž se meditovalo obvykle celých 15 hodin denně, dávala možnost opravdu do hloubky zakusit zocelující a až asketické prvky zenové praxe.

Neméně významný byl pak pro mě pobyt v kláštích vietnamské zenové školy Truc Lam, a to zejména v jezerním klášteře Bach Má ve středním Vietnamu. Tam jsem byl místními mnichy vlídně přijat, stal jsem se členem jejich buddhistické sanghy a od představeného kláštera jsem později obdržel i své dharmové jméno Čang Ngó, které mi bylo mnichy přeloženo jako “Ten, který poznal podstatu všech věcí”.

Od té doby jsem dál praktikoval zazen na různých místech světa a v nejrůznějších podmínkách, až jsem si zřídil svou malou lesní poustevnu v překarpatí jižního Rumunska,

kde dnes trávím většinu svých meditačních ústraní. Při těch se obvykle věnuji zazenu dvě až tři hodiny denně a další dvě hodiny trávím jinou formou duchovní praxe či psychofyzického tréninku. Podoba těchto ústraní se sice proměňuje s ročními obdobími i se změnami stavu mého těla a mysli, ovšem jedna klíčová věc je při nich přítomná vždy: Samota.

## Účinky Zazenu

Zazen pomáhá formovat můj život už bezmála 13 let. A jeho účinky a vliv na mou osobnost, na mé tělo a mysl i na vztahy, skrze něž prožívám tento svět, jsou více než zřetelné.

V počáteční fázi praxe jsem kromě neustále se zvyšující schopnosti koncentrace a dosahování vyšších urovní sebekontroly byl také čím dál odolnější proti jakýmkoli vnějším pokusům o manipulaci vědomí. A to, ať už přicházely ze sféry lidské společnosti nebo i z prostoru samotné přírody či vlastního těla. Tato odolnost byla velmi důležitým aspektem na poli prohlubování mé vnitřní svobody. A mluvím-li v té souvislosti o sebekontroli, pak mám také na mysli zejména sebekontrolu vnitřní, tedy schopnost svázat svoji mysl a koncentrovat její energii směrem, který si člověk sám zvolí.

## Mozkové vlny

Benefit Zazenu jsem v tomto směru pocíťoval už v rámci svých cest a svého výzkumu tradičních kultur a náboženství. Ovšem později jsem z toho těžil zejména v oblasti umění a ve své práci na poli vnější soběstačnosti. Tyto účinky Zazenu mi přitom byly následně potvrzeny i vědecky.

Příhoda, během níž k tomu došlo, se mi stala v roce 2013, kdy jsem žil se svou japonskou manželkou a dcerou na území šintoistické svatyně v jedné malé horské vesničce v Naganu. Můj blízký karatistický známý mě tehdy pozval na soustředění s jeho učitelem - slavným mistrem a zakladatelem karatistické školy Zendokai, Takashim Ozawou. Soustředění probíhalo v horách v jedné úzké říční zátočině a onen mistr si tam tehdy pozval i dvě profesorky psychologie z Tokia, aby daly jeho studentům teoretické lekce ze sebeovládání a základního fungování lidské psychiky. A stalo se, že jedna z těchto profesorek sebou měla i jakýsi přístroj na měření mozkových vln.

Byl jsem plný zájmu a zeptal jsem se, jestli bych si onen přístroj také mohl vyzkoušet. A profesorka souhlasila.

Jednoho odpoledne jsme si tedy sedli u ní v pracovně a ona mi připnula na hlavu několik elektrod spojených s laptopem. Zběžně mi vysvětlila, že přístroj funguje na bázi měření energie vyzařované mozkem při mentálních operacích člověka a že tyto operace daný software zpracovává a následně graficky vyjadřuje na monitoru počítače.

Vyzvala mě, abych se pohodlně usadil, zavřel oči a uvolnil se. Uposlechl jsem a přirozeně jsem se uvedl do meditačního stavu.

Sedím, čekám, nehýbám se. Ovšem po chvíli cítím dotek profesorčiny ruky na své hlavě.

Náhle mi začala sundávat elektrody a pečlivě je čistit.

“Co se děje?”, zeptal jsem se zvědavě.

“Nic, nic...”, řekla profesorka trošku tajemně, záhy mi však znovu připevnila elektrody na hlavu a opět mě vyzvala, abych se uvolnil. Znovu jsem tedy vyprázdnil svou mysl a čekal. Ovšem za chvíli totéž. Profesorka mi sundala elektrody z hlavy a podezřívavě se dívala na ně i na monitor počítače. A když zaznamenala můj tázavý pohled, řekla:

“Nerozumím tomu...Vidíte tady tu linku?”, zeptala se a ukázala na spodní část obrazovky. Byla tam tabulka se svítící čarou, podobně jako na monitoru kardiografu. Čára přitom byla klidná a rovná jako u pacientů, kteří právě zemřeli.

“Tak tahle linka,“, vysvětlovala mi profesorka, “obvykle lítá nahoru a dolů podle toho, jak mozek respondenta pracuje. Obvykle se pohybuje velmi rapidně. Zejména pak u Evropanů skáče často opravdu výrazně.”, řekla a naznačila prstem velkou sínusoidu.

“Ale u vás se nehýbe vůbec...”, doplnila. “Jakoby vaše mozková aktivita byla tak malá, že se nachází pod samotnou hranicí měřitelných hodnot.”

“Aha.”, řekl jsem mírně nechápavě. “A co to znamená?”

“No, to znamená, že buď je tahle věc rozbitá nebo že vy jste genius.”, odpověděla profesorka a mně už začalo svítat.

“Génius?”, namítl jsem pochybovačně. “A nemůže to být spíš tím, že už sedm let praktikují Zazen?”

Atmosféra se náhle změnila.

“Já to věděla! Já to věděla!”, rozzářila se bez varování profesorka a nadšeně se pleskla do kolen. Evidentně si jen předtím netroufla říci své tušení nahlas.

Následovala pak milá konverzace o tom, že zkušený meditující člověk opravdu dokáže doslova utlumit a uklidnit svůj mozek tak, až se zdá, že je vypnutý a nevykazuje tedy žádnou měřitelnou činnost. V minulosti už ve vědě proběhla řada pokusů s měřením mozkových frekvencí meditujících mnichů a paní profesorka měla teď evidentně radost z toho, že si podobný pokus vyzkoušela i se mnou.

Ovšem, já sám jsem ještě zůstával maličko skeptický. Nebo spíše: Chtěl jsem mít absolutní jistotu a celý pokus si ještě ověřit. Přecijen, co kdyby to paní profesorka měla nakonec opravdu rozbité...

Požádal jsem jí, zdali bychom nemohli celý pokus ještě jednou zopakovat a já bych se přitom pokusil vypnout a zapnout svůj mozek na povel. Souhlasila.

Znovu mi tedy připnula elektrody na hlavu a já jsem utišil svou mysl. Linka na spodní části obrazovky se ani nehнула. A pak jsem uvolnil své vnitřní sevření a pustil svou mysl “na volno”. V tu chvíli se linka rázem rozkymácela nahoru a dolů a obkreslovala sínusové črty tvaru vysokých pohoří a hlubokých příkopů.

Paní profesorka zvědavě pozorovala napůl mě a napůl monitor počítače a po chvíli téměř ohromeně prohlásila:

“Takže opravdu: Vy umíte kontrolovat svůj mozek.”

## **Disciplína a sebe-odevzdání**

Ta příhoda mi jasně ukázala, že to co jsem běžně provozoval při Zazenu a vnímal převážně jako své vnitřní stavy, to má v energetické rovině svůj účinek i ve vnější sféře. A nepřímo jsem si tak potvrdil, že za většinu svých životních úspěchů a dosažených cílů vděčím především tomu, že dokážu uchopit a zkoncentrovat energii své mysli a použít jí v plné kapacitě tam, kde je mi třeba.

A mimo to ji i utišit a dát jí odpočinek a klid. Ovšem, přiznám se, toto jsem sám sobě v plné míře dovoloval jen zřídka. Žil jsem tehdy v období, kdy schopnost disciplinovat se a shromáždit veškeré své psychofické síly, bylo pro mě to hlavní. V takovémhle životním módu jsem dlouhé roky žil a v jeho duchu i strukturoval svůj život.

Avšak uběhlo pár let a askeze, disciplína a metody psychické sebekontroly pro mě začaly ztrácet svůj půvab. Nově jsem si uvědomoval, že je mi jich sice velmi třeba, protože bez

řádné sebekontroly není opravdu možná svoboda, ovšem začal jsem i pociťovat, že jakmile člověk jednou svou mysl zdisciplinuje a podmaní si ji, je třeba ji zas uvolnit a odevzdat procesu života. Zkrátka, nechat ji jít. Protože jinak se člověk uvězní v kleci vlastní sebekontroly a získaná svoboda je opět tatam.

Nastoupil jsem tedy novou fází své cesty a podle toho se také začala měnit i má duchovní praxe. Zazen pro mě postupně přestával být toliko sveřepým tréninkem a asketickým počinem nehybnosti a spíše se mi stával opravdovým přítelem a rádčem. Postupně jsem se pak naučil zcela odevzdat sám sebe Zazenu. Naučil jsem se opravdu milovat Zazen a jeho prostřednictvím vstupovat do prostoru nejhlubší vnitřní samoty a do stavu opravdové duševní blaženosti plynoucí z dokonalé absence "Já".

Dnes je pro mě Zazen radost a něco tak přirozeného a běžného jako dýchání nebo úsměv. A přiznám se, že už si tak úplně nedokážu svůj život bez Zazenu představit. A to, aniž bych se na něm zároveň cítil být jakkoli závislý. Jsem s ním prostě pevně spjatý. Jsme jedním. A i když si ho někdy sám i úmyslně odepřu a přestanu ho vyhledávat, dřív nebo později si nakonec najde on mě.

Prostě už k sobě asi tak nějak patříme. Mám Zazen rád a baví mě s ním žít. A proto i svůj život a životní styl vždy utvářím a koncipuji tak, abych se od Zazenu nemusel příliš oddělit. Tedy, abych měl vždy dostatek času, prostoru a pohody pro sebe, pro svou samotu a pro Zazen.

## **Poustevníkem 21.století**

A tak jsem si tedy i vytvořil tuhle malou poustevnu v jižním Rumunsku. Místo, kde mohu být sám, kde mohu sedět Zazen a věnovat se sobě samému a svému spojení s přírodou, s tělem, a s vlastními pocity a myšlenkami. Někdo říká, že je to únik od světa a od společnosti. Ale já si to nemyslím. Neutíkám, jen jdu za tím co mám rád a co je mi přirozené...

Snad jsem jsem byl opravdu v minulém životě budhistickým mnichem, jak mi říkal představený jednoho zenového kláštera v severním Vietnamu. A snad mělo něco do sebe i to zvláštní volání mého srdce, které ke mně promlouvalo slovem "doma", když jsem jednou spočinul v mlhou zahaleném klášteře na posvátné hoře Hiei nedaleko Kyóta.

Možná. Kdo ví. Svě minulé životy neznám a nevím ani, jestli kdy vůbec nějaké byli. Každopádně je mi ale víc než zřejmé, že v tomto životě ve mně žije velký kus mnicha a poustevníka a ten se často hlásí ke slovu tak mocně, že ho prostě nejsem sto neposlouchat. Musím pak v těch chvílích do samoty, musím meditovat a musím se modlit. Jinak to nejde. Nevyznávám přitom žádné konkrétní naboženství, a to ani Zen-budhismus, jak je dnes ve světě znám. Nenásleduji žádná dogmata, žádné výlučné učení ani exkluzivní duchovní teorie. Různými částmi svého já se cítím být stejně křesťanem, budhistou, jógínem i člověkem přírodního typu. Ale nakonec, v samotném jádru svého vědomí, asi vlastně žádným z nich. Mám prostě svou vlastní cestu a po té jdu. A snažím se z ní jen příliš nescházet. Ale jestli je něco, co mě na této cestě drží nejvíce, pak je to jistě Zazen.