

Pedagogika východního myšlení

Bc. Otakar Prokeš

Diplomová práce
2014



Univerzita Tomáše Bati ve Zlíně
Fakulta humanitních studií


INSTITUT
MEZIOBOROVÝCH STUDIÍ BRNO

Univerzita Tomáše Bati ve Zlíně
Institut mezioborových studií Brno
akademický rok: 2011/2012

ZADÁNÍ DIPLOMOVÉ PRÁCE

(PROJEKTU, UMĚLECKÉHO DÍLA, UMĚLECKÉHO VÝKONU)

Jméno a příjmení: **Bc. Otakar PROKEŠ**
Osobní číslo: **H118531**
Studijní program: **N 7507 Specializace v pedagogice**
Studijní obor: **Sociální pedagogika**

Téma práce: **Pedagogika východního myšlení**

Zásady pro vypracování:

Zadané a zvolené téma bude zpracováno podle pokynů obsažených v materiálech IMS "Metodika psaní odborného textu a výzkum v sociálních vědách" (IMS 2009). Případně podle dalších materiálů, z nichž některé jsou obsaženy v literatuře připojené k tomuto studijnímu textu. Zejména bude dbáno na dodržování zásad publikační etiky a pravidel společenskovedního výzkumu. Průběžné výsledky práce budou pravidelně konzultovány s vedoucím diplomové práce.

S vědomím těchto zásad a pravidel a po konzultaci s vedoucím bude práce zaměřena:

- na rekonstrukci výchovného systému zen-buddhismu a taoismu,
- na otázku, jak tento výchovný systém souvisí s kultivací ducha a těla,
- na význam zen-buddhismu a taoismu pro dnešní sociální pedagogiku.

Součástí práce bude kvalitativní výzkum, založený na analýze rozhovorů s vyznavači zen-buddhismu, popř. taoismu v ČR. Rozhovory budou zaměřeny na hodnotový systém a zenovou praxi v běžném životě.

Rozsah diplomové práce:

Rozsah příloh:

Forma zpracování diplomové práce: **tištěná/elektronická**

Seznam odborné literatury:

DISMAN, M. Jak se vyrábí sociologická znalost. Praha: Karolinum, 2007, 374 s. ISBN 978-80-246-0139-7.

FRÝBA, M. Slovo Buddhovo. Praha: Stratos, 1993, 120 s. ISBN 80-901472-3-2.

SUZUKI, S. Zenová mysl, mysl začátečníka. Praha: Pragma, 1994, 112 s. ISBN 80-85213-33-8.

WATTS, A. Cesta zenu. Olomouc: Votobia, 1995, 220 s. ISBN 80-900614-8-6.

WATTS, A. Cesta osvobození. Praha: Pragma, 1996, 120 s. ISBN 80-7205-065-6.

WATTS, A. Příroda, muž a žena. Olomouc: Votobia, 1997, 179 s. ISBN 80-85885-63-8

Další literatura bude obsažena v projektu Diplomové práce a průběžně doplňována během práce na tomto textu.

Vedoucí diplomové práce: **PhDr. Mgr. Antonín Dolák, Ph.D.**

Katedra společenských věd

Datum zadání diplomové práce: **30. listopadu 2011**

Termín odevzdání diplomové práce: **31. března 2013**

V Brně dne 30. listopadu 2011


prof. PhDr. Pavel Mühlpachr, Ph.D.
vedoucí ústavu




doc. PhDr. Eduard Radvan, CSc.
vedoucí katedry

PROHLÁŠENÍ AUTORA DIPLOMOVÉ PRÁCE

Beru na vědomí, že

- odevzdáním diplomové práce souhlasím se zveřejněním své práce podle zákona č. 111/1998 Sb. o vysokých školách a o změně a doplnění dalších zákonů (zákon o vysokých školách), ve znění pozdějších právních předpisů, bez ohledu na výsledek obhajoby ¹⁾;
- beru na vědomí, že diplomová práce bude uložena v elektronické podobě v univerzitním informačním systému dostupná k nahlédnutí;
- na moji diplomovou práci se plně vztahuje zákon č. 121/2000 Sb. o právu autorském, o právech souvisejících s právem autorským a o změně některých zákonů (autorský zákon) ve znění pozdějších právních předpisů, zejm. § 35 odst. 3 ²⁾;
- podle § 60 ³⁾ odst. 1 autorského zákona má UTB ve Zlíně právo na uzavření licenční smlouvy o užití školního díla v rozsahu § 12 odst. 4 autorského zákona;
- podle § 60 ³⁾ odst. 2 a 3 mohu užít své dílo – diplomovou práci - nebo poskytnout licenci k jejímu využití jen s předchozím písemným souhlasem Univerzity Tomáše Bati ve Zlíně, která je oprávněna v takovém případě ode mne požadovat přiměřený příspěvek na úhradu nákladů, které byly Univerzitou Tomáše Bati ve Zlíně na vytvoření díla vynaloženy (až do jejich skutečné výše);
- pokud bylo k vypracování diplomové práce využito softwaru poskytnutého Univerzitou Tomáše Bati ve Zlíně nebo jinými subjekty pouze ke studijním a výzkumným účelům (tj. k nekomerčnímu využití), nelze výsledky diplomové práce využít ke komerčním účelům.

Prohlašuji, že

- elektronická a tištěná verze diplomové práce jsou totožné;
- na diplomové práci jsem pracoval samostatně a použitou literaturu jsem citoval. V případě publikace výsledků budu uveden jako spoluautor.

.....
Jméno, příjmení studenta

V Brně

.....
Podpis

1) zákon č. 111/1998 Sb. o vysokých školách a o změně a doplnění dalších zákonů (zákon o vysokých školách), ve znění pozdějších právních předpisů, § 47b Zveřejňování závěrečných prací:

(1) Vysoká škola nevydělčně zveřejňuje disertační, diplomové, bakalářské a rigorózní práce, u kterých proběhla obhajoba, včetně posudků oponentů a výsledku obhajoby prostřednictvím databáze kvalifikačních prací, kterou spravuje. Způsob zveřejnění stanoví vnitřní předpis vysoké školy.

(2) Disertační, diplomové, bakalářské a rigorózní práce odevzdané uchazečem k obhajobě musí být též nejméně pět pracovních dnů před konáním obhajoby zveřejněny k nahlédnutí veřejnosti v místě určeném vnitřním předpisem vysoké školy nebo není-li tak určeno, v místě pracoviště vysoké školy, kde se má konat obhajoba práce. Každý si může ze zveřejněné práce pořizovat na své náklady výpisy, opisy nebo rozmnoženiny.

(3) Platí, že odevzdáním práce autor souhlasí se zveřejněním své práce podle tohoto zákona, bez ohledu na výsledek obhajoby.

2) zákon č. 121/2000 Sb. o právu autorském, o právech souvisejících s právem autorským a o změně některých zákonů (autorský zákon) ve znění pozdějších právních předpisů, § 35 odst. 3:

(3) Do práva autorského také nezasahuje škola nebo školské či vzdělávací zařízení, užije-li nikoli za účelem přímého nebo nepřímého hospodářského nebo obchodního prospěchu, k výuce nebo k vlastní potřebě dílo vytvořené žákem nebo studentem ke splnění školních nebo studijních povinností vyplývajících z jeho právního vztahu ke škole nebo školskému či vzdělávacího zařízení (školní dílo).

3) zákon č. 121/2000 Sb. o právu autorském, o právech souvisejících s právem autorským a o změně některých zákonů (autorský zákon) ve znění pozdějších právních předpisů, § 60 Školní dílo:

(1) Škola nebo školské či vzdělávací zařízení mají za obvyklých podmínek právo na uzavření licenční smlouvy o užití školního díla (§ 35 odst. 3). Odpirá-li autor takového díla udělit svolení bez vážného důvodu, mohou se tyto osoby domáhat nahrazení chybějícího projevu jeho vůle u soudu. Ustanovení § 35 odst. 3 zůstává nedotčeno.

(2) Není-li sjednáno jinak, může autor školního díla své dílo užít či poskytnout jinému licenci, není-li to v rozporu s oprávněnými zájmy školy nebo školského či vzdělávacího zařízení.

(3) Škola nebo školské či vzdělávací zařízení jsou oprávněny požadovat, aby jim autor školního díla z výdělku jím dosaženého v souvislosti s užitím díla či poskytnutím licence podle odstavce 2 přiměřeně přispěl na úhradu nákladů, které na vytvoření díla vynaložily, a to podle okolností až do jejich skutečné výše; přitom se přihlédne k výši výdělku dosaženého školou nebo školským či vzdělávacím zařízením z užití školního díla podle odstavce 1.

ABSTRAKT

Smyslem diplomové práce Pedagogika východního myšlení je přiblížit čtenáři některé aspekty současné buddhistické praxe (tak, jak je praktikována skupinami respondentů školy Kwan Um Brno a Bodhi Brno) z pohledu sociální pedagogiky.

První čtyři kapitoly se zabývají kulturním a duchovním kontextem vzniku buddhismu a zen buddhismu. Pátá kapitola přibližuje meditační praktiky se zaměřením na uvedené skupiny respondentů a poslední kapitola teoretické části se zabývá některými tématy, která úzce souvisejí s Buddhovým učením, a to v sociálně pedagogickém kontextu.

Praktická část popisuje metodologické přístupy výzkumného šetření a interpretuje důležitá zjištění, obsažená v rozhovorech s respondenty obou škol.

Klíčová slova: Siddhárta Gautama, Buddha, dharma, sangha, buddhismus, théraváda, mahájána, taoismus, zen buddhismus, meditace, sociální pedagogika, duchovní učitel, sebevýchova, hodnoty, emoce, volnočasové aktivity, zdravý životní styl.

ABSTRACT

The thesis entitled Pedagogy of Eastern Thought aims to introduce to readers some aspects of contemporary Buddhist practice (as it is practiced by two groups of respondents, the Kwan Um School of Brno and Bodhi Brno) from the perspective of social pedagogy.

The first four chapters deal with cultural and spiritual context of the origins of Buddhism and Zen Buddhism. The fifth chapter presents meditation practices focusing on the above mentioned groups of respondents. The last chapter of the theoretical part deals with some themes closely related to the teachings of the Buddha in the socio-pedagogical context.

The practical part describes methodological approaches of the research and interprets important findings from interviews with respondents of both schools.

Keywords: Siddhartha Gautama, Buddha, dharma, sangha, Buddhism, Theravada, Mahayana, Taoism, Zen Buddhism, meditation, social pedagogy, spiritual teacher, selfeducation, values, emotions, leisure activities, healthy lifestyle.

PODĚKOVÁNÍ

Chtěl bych poděkovat vedoucímu diplomové práce PhDr. Mgr. Antonínu Dolákovi, Ph.D. za cenné informace, odborné vedení a pomoc při tvorbě této práce. Dále bych chtěl poděkovat respondentům, kteří se účastnili výzkumného šetření, věnovali mi tak svůj čas a s velkou otevřeností odpovídali trpělivě na všechny mé otázky.

Prohlašuji, že odevzdaná verze diplomové práce a verze elektronická nahraná do IS/STAG jsou totožné.

.....

Jméno, příjmení studenta

V Brně:.....

.....

Podpis

OBSAH

ÚVOD.....	9
I. TEORETICKÁ ČÁST.....	11
1. DUCHOVNÍ A KULTURNÍ KONTEXT VZNIKU BUDDHISMU	12
1.1 HARAPPSKÁ KULTURA.....	12
1.2 KULTURA ÁRJŮ.....	13
1.3 KASTOVNÍ SYSTÉM.....	13
1.4 NÁBOŽENSKÉ TEXTY - VÉDY	15
1.5 UPANIŠADY	16
1.6 KARMANOVÝ ZÁKON	18
1.7 HINDUISMUS	19
1.8 DŽINISMUS	21
1.9 BUDDHISMUS	22
1.10 SHRNUÍ – DÍLČÍ ZÁVĚR	24
2. BUDDHŮV ŽIVOT A NAUKA	25
2.1 NAROZENÍ.....	25
2.2 ODVRÁCENÍ.....	25
2.3 PROBUZENÍ.....	26
2.4 ROZTOČENÍ KOLA.....	27
2.5 PARINIRVÁNA.....	28
2.6 PRVNÍ VZNEŠENÁ PRAVDA.....	29
2.7 DRUHÁ VZNEŠENÁ PRAVDA.....	31
2.8 TŘETÍ VZNEŠENÁ PRAVDA	32
2.9 OSMIDÍLNÁ CESTA.....	33
2.10 PÁLIJSKÝ KÁNON.....	34
2.11 SHRNUÍ – DÍLČÍ ZÁVĚR	36
3. BUDDHISTICKÉ ŠKOLY	38
3.1 THÉRAVÁDA.....	38
3.2 MAHÁJÁNA	39
3.3 MADHJAMAKA A JÓGAČÁRA.....	41
3.4 VADŽRAJÁNA	42
3.5 ZEN	43
3.6 SANGHA	44
3.7 SPOLEČENSTVÍ LAIKŮ	46
3.8 SHRNUÍ – DÍLČÍ ZÁVĚR	48
4. DUCHOVNÍ A KULTURNÍ KONTEXT ZEN BUDDHISMU	50

4.1	KONFUCIANISMUS	50
4.2	TAOISMUS	52
4.3	ZEN BUDDHISMUS	57
4.4	PRVNÍ PATRIARCHA ZENU BÓDHIDHARMA	60
4.5	ŠESTÝ PATRIARCHA ZENU CHUEJ-NENG	65
4.6	ZENOVÁ ŠKOLA LIN-ŤI (RINAZAI)	67
4.7	ZENOVÁ ŠKOLA CCHAO-TUNG (SÓTÓ)	69
4.8	SHRNUÍ – DÍLČÍ ZÁVĚR	72
5.	MEDITAČNÍ PRAXE	73
5.1	MEDITACE V THÉRAVÁDOVÉ TRADICI	74
5.2	MEDITACE V ZEN BUDDHISMU.....	80
5.3	SHRNUÍ – DÍLČÍ ZÁVĚR	85
6.	MOŽNOSTI BUDDHISTICKÉ PRAXE Z POHLEDU SOCIÁLNÍ PEDAGOGIKY	87
6.1	KOMUNITA JAKO ZDROJ.....	87
6.2	PĚSTOVÁNÍ ALTRUISMU.....	88
6.3	BUDDHISTICKÁ ENVIRONMENTÁLNÍ ETIKA.....	89
6.4	ZDRAVÝ ŽIVOTNÍ STYL	90
6.5	SHRNUÍ – DÍLČÍ ZÁVĚR	91
II.	PRAKTICKÁ ČÁST	93
7.	KVALITATIVNÍ VÝZKUMNÉ ŠETŘENÍ	94
7.1	CHARAKTERISTIKA KVALITATIVNÍHO VÝZKUMU.....	94
7.2	CÍL VÝZKUMNÉHO ŠETŘENÍ.....	94
7.3	FORMULACE VÝZKUMNÝCH OTÁZEK.....	95
7.4	TECHNIKA VÝZKUMNÉHO ŠETŘENÍ.....	95
7.5	CHARAKTERISTIKA VÝZKUMNÉHO SOUBORU	96
7.6	SBĚR A ANALÝZA DAT	97
8.	INTERPRETACE VÝZKUMNÉHO ŠETŘENÍ.....	98
8.1	JAK SOUVISÍ BUDDHISTICKÁ PRAXE A ROLE DUCHOVNÍHO UČITELE S ROZVOJEM VÝCHOVY A SEBEVÝCHOVY PRAKTIKUJÍCÍCH BUDDHISTŮ?.....	98
8.2	JAK SOUVISÍ BUDDHISTICKÁ PRAXE S OSOBNÍM, PROFESNÍM A SPOLEČENSKÝM ŽIVOTEM PRAKTIKUJÍCÍCH BUDDHISTŮ?.....	110
8.3	JAK SOUVISÍ BUDDHISTICKÁ PRAXE SE SCHOPNOSTÍ PRACOVAT S NEGATIVNÍMI EMOCEMI?	116
8.4	JAK SOUVISÍ BUDDHISTICKÁ PRAXE S HODNOTOVOU ORIENTACÍ PRAKTIKUJÍCÍCH BUDDHISTŮ?	121
8.5	JAK SOUVISÍ BUDDHISTICKÁ PRAXE S ROZVOJEM ZDRAVÉHO ŽIVOTNÍHO STYLU PRAKTIKUJÍCÍCH BUDDHISTŮ?	128
	ZÁVĚR	137
	SEZNAM POUŽITÉ LITERATURY.....	139
	SEZNAM PŘÍLOH.....	144

ÚVOD

Na začátku 20. století vzniká umělecký směr s názvem futurismus, který ve svém manifestu proklamoval dynamiku, krásu rychlosti a triumf člověka nad přírodou. Společnost, ve které žijeme, je skutečně rychlá, a zdá se, že tato rychlost převedená do reality se postupně stává pastí, jež klade velké nároky na schopnost člověka přizpůsobit se stále novým a novým životním trendům. Pokud však člověk není schopen držet krok s touto neustálou změnou, brzy zjistí, že vše, co pro něj bylo důležité, se stalo minulostí. Rychlost života ve společnosti je tak často spojena s napětím, frustrací, strachem a nárůstem spotřeby psychofarmak, které pomáhají některým lidem zvládnout „zátěž“ běžného dne. Vědecký, technický a informační pokrok přináší stále nové objevy zlepšující vnější podmínky lidské existence, ale i přesto všechno se zdá, že dnešnímu člověku něco chybí (je ale klidně možné, že „dnešnímu“ člověku chybělo něco vždycky). Rozvoj vědy, který je nezbytným předpokladem pokroku, však člověku zatím nemůže odpovědět na základní otázky lidského bytí, a tak je stále více zřejmé, že člověk ke svému životu potřebuje víc než jen hmotné zajištění. Orientace na vnější svět bez duchovního rozvoje může vést ke konzumnímu způsobu života, jehož charakteristickým znakem je, že se člověk obklopuje věcmi, které nepotřebuje. Takový přístup spolu s neustálou reklamní masáží nabízející půjčky na cokoliv, roztáčí spirálu zadluženosti, na jejímž konci zpravidla bývá rozpad rodiny, nezaměstnatelnost, bezdomovectví a alkoholismus. Ze sociálně pedagogického hlediska je třeba si uvědomit, že tento trend úzce souvisí s procesem socializace a enkulturace, provázející člověka po celý život. Těmito procesy se zabývá velké množství odborné literatury z oblasti sociologie, sociální pedagogiky a sociální psychologie, což svědčí o závažnosti tohoto tématu. Už od útlého dětství se člověk postupně seznamuje s kulturními návyky, jazykem, sociálními rolami a také s normami a hodnotami dané společnosti. Proces socializace a enkulturace je zprostředkován převážně malými sociálními skupinami, z nichž nejdůležitější je především rodina. Rodina tedy umožní svým členům seznámení s celokulturními vlivy, které představují určitou nabídku základních společenských problémů i optimální způsoby, jak tyto problémy vyřešit. Nabídka se skládá ze společensky významných cílů, jež jsou hodny následování, a také prostředků pro jejich realizaci. Každý cíl představuje materiální a duchovní hodnoty, které určují naši socializaci. Když jsem si položil otázku, jaké cíle nabízí konzumní společnost svým členům, rozhodl jsem se, vybrat si jako téma diplomové práce Pedagogiku východního myšlení se zaměřením na buddhismus a zen buddhismus. Hlavním cílem

díplomové práce je zjištění, co mohou tato duchovní učení přinést současné společnosti a především jednotlivcům, kteří v ní žijí.

V teoretické části popisují vznik buddhismu a zen buddhismu, stejně tak meditační praktiky se zaměřením na skupiny respondentů. V poslední kapitole teoretické části se zabývám některými kvalitami tohoto duchovního učení z pohledu sociální pedagogiky.

Praktická část je zpracována s ohledem na studijní předmět a neklade si za cíl popisovat, případně vysvětlovat duchovní a filozofické myšlenky obsažené v Buddhově učení.

I. TEORETICKÁ ČÁST

1. DUCHOVNÍ A KULTURNÍ KONTEXT VZNIKU BUDDHISMU

Z hlediska zeměpisného je Indie rozsáhlou oblastí, která je na severu obklopena věčně zasněženým Himálajem, zatímco její nížiny v jižní části země jsou vystaveny tropickým vedrům. Stejně, jak indický subkontinent pokrývá všechna klimatická pásma, je domovem mnoha náboženství, kultur a jazyků a jednou z nejstarších kolébek lidské kultury.¹

K původním náboženským systémům, které vznikly v Indii, řadíme hinduismus, buddhismus, džinismus a sikhismus. Od 8. století n. l. začíná do Indie pronikat islám a v 15. století n. l. přinášejí křesťanství portugalští a španělští misionáři a obchodníci.²

1.1 Harappská kultura

Literární zdroje se shodují v tom, že první opravdu velkou kulturou indického subkontinentu byla kultura harappská. Ve dvacátých letech 20. století objevili britští a indiští archeologové v pákistánské provincii Paňdžábu kulturní komplex, který dostal název podle tohoto prvního naleziště **Harappy**. Jednalo se o pozůstatky rozsáhlého městského sídliště z přelomu 3. a 2. tisíciletí př. n. l. Ve stejné době odhalili archeologové o 600 km jižněji prakticky totožné prehistorické město v místě zvaném **Mohendžodaro**. Pozdější výzkumy ukázaly, že obě města tvořila součást kulturního a zřejmě i politického celku. Příznačným rysem harappské civilizace byla nápadná kulturní uniformita, charakteristická pro celou dobu jejího trvání. Architektura větších měst byla vybudována podle jednotného urbanistického plánu, stejně tak výroba pracovních nástrojů a zbraní byla v harappských lokalitách prakticky totožná. Vše tedy nasvědčuje tomu, že se jednalo o autokratický nebo teokratický stát se silnou centralizovanou mocí.³

Dodnes zůstává otevřená otázka možných paralel mezi harappským náboženstvím a pozdějším hinduismem. Při vykopávkách bylo objeveno přes 2 500 pečetidel, ale písmo na nich nebylo doposud spolehlivě rozluštno. Mnozí badatelé jsou však přesvědčeni, že na jednom z pečetidel lze rozeznat prototyp hinduistického boha Šivy. I když chybí

¹Srov. Storing, H. J., *Malé dějiny filosofie*. Kostelní Vydří: Karmelitánské nakladatelství, 2000, 26 s.

²Srov. Knotová-Čapková, B. et al., *Základy asijských náboženství 1. díl*. Praha: Karolinum, 2004, 107 s.

³Srov. Strnad, J., *Dějiny Indie*. Praha: Lidové noviny, 2003, 25-26 s.

historické mezičlánky, je dnes zřejmé, že určitá část hinduistické tradice sahá až k harappským náboženským představám.⁴

Od 19. století př. n. l. začíná harappská civilizace postupně upadat. Badatelé zastávali dlouhou dobu názor, že příčinou zániku této civilizace byl vpád Ářjů, popřípadě jiných nájezdných kmenů. Pozdější výzkumy však prokázaly, že úpadek kultury nastal ještě před příchodem těchto kmenů a mohl souviset se záplavami, přesolením půdy nebo naopak suchem. Nájezdníci poté zřejmě završili úpadek městských center harappské civilizace.⁵

1.2 Kultura Ářjů

Po zániku harappské kultury přicházejí do povodí řeky Indu národy kočovných kmenů, které si říkají Ářjové („vznešení“ či „urození“). S největší pravděpodobností sídlily původně tyto kmeny na jihu Střední Asie a patřili k indoevropským jazykovým rodinám. V letech 1000 až 850 př. n. l. postupně pronikají až k dolnímu toku řeky Gangy. Při svém postupu se Ářjové setkávali s původními obyvateli tmavé pleti, kteří se živili lovem a sběrem a používali pouze bronzové zbraně, zatímco oni měli světlou pleť a uměli pracovat s železem a koňmi. Ářjové se tak cítili nadřazení původnímu obyvatelstvu ve všech ohledech. Nevytvořili velkou jednotnou říši, ale řadu malých království, ze kterých vznikl velký celek až o mnoho století později.⁶

1.3 Kastovní systém

Společnost strukturovanou do kastovního systému můžeme odpradávná hledat především na indickém subkontinentu. Termín *casta* pochází od portugalských kolonizátorů a znamená čistokrevnou rasu nebo skupinu. Indové používají pro označení společenských vrstev slovo *varna* (barva), což zřejmě souvisí s jejich vznikem.⁷

Nejvýše byla postavena kasta **bráhmanů**, což byli kněží hlavního indického náboženství a tím také jediní prostředníci mezi lidskými bytostmi a myriádami bohů a bohyní. Nikdo jiný nesměl provádět věštby z obětovaných zvířat. Jako bráhman se člověk musel narodit a přitom nezáleželo na tom, zda je špatný nebo dobrý. Bráhmani se považovali

⁴Srov. Küng, H., Stietencron, H., *Křesťanství a hinduismus*. Praha: Vyšehrad spol. s.r.o., 1997, 36-37 s.

⁵Srov. Antonova, K. A., et al., *Dějiny Indie: Stručný přehled*. Praha: Svoboda, 1980, 32-33 s.

⁶Srov. Küng, H., *Po stopách světových náboženství*. Brno: CDK, 2006, 54 s.

⁷Srov. Mucha, I., *Sociologie - základní texty*. Pelhřimov: Tiskárna a vydavatelství 999, 2004, 101 s.

za nejdůležitější vrstvu obyvatelstva. Lidé platili kněžím za úkony spojené například s usmířením bohů, sňatky a pohřby nebo jinými obřadními úkony.⁸

Většina členů védské komunity se na mocné bohy mohla obracet pouze prostřednictvím bráhmanů. Tito obyvatelé, vyznávající védské náboženství, tak byli vyloučeni z aktivní účasti na náboženských úkonech. Později byla tato okolnost důvodem, že v rámci bráhmanismu, tak bývá někdy védské náboženství nazýváno, i mimo něj docházelo opakovaně k pokusům o vytvoření náboženského života, který by jedincům z různých společenských vrstev poskytl více možností k uspokojení jejich duchovních potřeb.⁹

Znalost obětních rituálů a textů byla tedy monopolní záležitostí bráhmanů, kteří tuto znalost předávali výhradně ústním podáním, z otce na syna. Tím bylo zajištěno, že se text nedostal mimo bráhmanskou vrstvu. I v době, kdy se v Indii běžně používalo písmo, byly védské texty předávány výhradně ústní tradicí.¹⁰

Druhou velmi významnou kastou byli **kšátrijové** - vládci a vojáci, kteří ochraňovali obyvatelstvo a půdu. Mnohými lidmi byla tato kasta považována za důležitější než kasta bráhmanů. Byla tvořena vůdci, náčelníky, panovníky nebo třeba vysokými politickými úředníky. Třetí kastou byli **vaišjové** - řemeslníci, obchodníci ale také zemědělci a lidé podobných profesí. **Šúdrové** pak tvořili nejnižší postavenou a nejpočetnější kastu, která byla složena z nekvalifikovaných pracovníků, dělníků a otroků.¹¹

Mimo kastovní systém stála velmi početná skupina nedotknutelných, kteří jako jediní vstupovali do styku se zvířaty nebo nečistými látkami.¹²

Jednotlivé kasty se skládají z menších podkast zvaných džátí, což v překladu znamená zrození. Jejich počet je nesmírně vysoký a dodnes neexistuje jednoznačná klasifikace.¹³

Ve védské době bylo rozdělení indické společnosti nábožensky posvěceno. Podle této náboženské tradice stvořil bůh Brahma čtyři praotce společenských vrstev nazývaných varny. Ze svých úst stvořil kněze bráhmana, z paží kšátriju bojovníka, vaišju ze stehén. Těmto třem slouží šúdra, vytvořený z jeho nohou. Na porušování tohoto božského řádu

⁸Srov. Howleyová, A., *Nahý Buddha*. Praha: TALPRESS, spol. s.r.o., 2000, 15 s.

⁹Srov. Zbavitel, D., *Hinduismus a jeho cesty k dokonalosti*. Praha: DharmaGaia, 1993, 14-15 s.

¹⁰Srov. Krása, M., Marková, D., *Indie a Indové: Od dávnověku k dnešku*. Praha: Vyšehrad, 1997, 28 s.

¹¹Srov. Howleyová, A., *Nahý Buddha*. Praha: TALPRESS, spol. s.r.o., 2000, 15 s.

¹²Srov. Mucha, I., *Sociologie -základní texty*. Pelhřimov: Tiskárna a vydavatelství 999, 2004, 101 s.

¹³Srov. Küng, H., Stietencron, H., *Křesťanství a hinduismus*. Praha: Vyšehrad spol. s.r.o., 1997, 55 s.

se proto pohlíželo se značnou nelibostí. Především sňatek příslušníka vyšší varny se ženou z varny šúdrů byl trestán degradací do zvláštní mezivarnové skupiny. Zřejmým důvodem byla snaha omezit, aby se Árijové mísili s domorodým obyvatelstvem. Systém varn, který vymezuje společenské postavení každého jedince, se později stal základem rigidního systému kast, charakteristického i pro současnou hinduistickou společnost.¹⁴

Příslušnost ke kastě je dána narozením a každá kasta je zpravidla spojena s povoláním, které je dědičné. Mezi základní znaky každé kasty patří dědičnost, endogamie (kulturní pravidlo, na základě kterého uzavírají muži a ženy sňatek uvnitř jedné kasty) a také pravidla, týkající se rituálního znečištění.¹⁵

Po stránce společenské je tedy nejvýznamnější zásadou kastovního systému základní nerovnost lidí, která je neslučitelná s moderním způsobem života. Zbavitel však uvádí, že takový pohled je příliš jednoduchý. Kasty, a to zejména v minulosti, působily jako odborové a dobročinné organizace. Po smrti živitele rodiny se o pozůstalé postarala právě kasta. V dobách velké nouze si lidé v rámci kasty vypomáhali navzájem. Kasta zajišťovala právě dědičným systémem, aby v každé vesnici byla zastoupena všechna nezbytná řemesla a povolání. V Indii se lidem nikdy nežilo lehce a kastovní systém měl tak z výše uvedených důvodů svůj smysl.¹⁶

1.4 Náboženské texty - védy

Největším počinem Árijů bylo vytvoření védů („knih vědění“), které jsou sbírkami rituálních průpovědí a hymnů, recitovaných při obětních obřadech. I přesto, že byly védy částečně zastíněny pozdějšími učením, staly se pevnou součástí hinduismu. Védy jsou tvořeny čtyřmi rozsáhlými soubory textů, kdy vznik prvního z nich **Rgvéd** bývá datován kolem roku 1 200 př. n. l. Po něm postupně vznikaly další tři - **Sámavéd**, **Jadžurvéd**, **Atharvavéd**, které jsou zřejmě mnohem pozdějšího data. Každá védská sanhita (sbírka) se skládá z hymnů a manter (mantra je zjevená myšlenka hlubokého duchovního významu) a pojí se k ní výkladová díla tzv. bráhmany.¹⁷

¹⁴Srov. Krása, M., Marková, D., *Indie a Indové: Od dávnověku k dnešku*. Praha: Vyšehrad, 1997, 29 s.

¹⁵Srov. Knotová-Čapková B. et al., *Základy asijských náboženství 1. díl*. Praha: Karolinum, 2004, 133-134 s.

¹⁶Srov. Světová náboženství očima profesora Hanse Künga – *Hinduismus*, [videozáznam na DVD] bonus: slovo odborného poradce Dušana Zbavitele 30:25-31:30 min.

¹⁷Srov. Waterstone, R., *Duchovní svět Indie*. Praha: Knižní klub, k. s. 1996, 16 s.

V literatuře se můžeme setkat i s jiným datováním vzniku védských sbírek například Küng řadí vznik Rgvédu do 1700 – 1200 století př. n. l.¹⁸ Zbavitel k tomu uvádí, že datování védského období a jeho literárních vrstev je jedním z nejobtížnějších problémů indické historiografie. Většina historiků je přesvědčena, že Rgvéd musel vzniknout až po zániku harappské kultury, i když jsou i historikové, kteří zastávají názor, že védské sbírky jsou z mnohem staršího období.¹⁹ Rozčlenit dějiny indického náboženství a filosofie do zřetelně vymezených období je dle Storinga velmi obtížné. Indický duch odedávna směřoval spíše k věcem věčným než časovým a odmítal se zabývat zachycením jednotlivých historických událostí. Žádné dějepisceví tj. zaznamenávání přesných dat v Indii vlastně neexistovalo, a tak jen těžko hledáme ve filozofickém myšlení Indů nějaké orientační body. U většiny filozofických děl není možné uvést s jistotou ani století jejich vzniku.²⁰

Védy sloužily k uctívání rozsáhlého panteonu bohů a představovaly způsob, jak tyto bohy přimět, aby člověku neškodili a dávali mu vše, co potřebuje k životu. Za neúčinnější způsob byla považována zápalná oběť, která byla prováděna přesnou a do nejmenších detailů propracovanou formou.²¹ Obětní rituály vykonávali bráhmani – kněží, kteří byli rozdělení podle své specializace. Hótar recitoval mantry obsažené v Rgvédu, udgátar byl znalcem Sámavédu a doprovázel hótara zpěvem, obětní formule z Jadžurvédu odříkával adharju a nad celým obřadem měl dozor vrchní bráhman, který pronášel posvátná zaklínadla z Atharvavédu. Ostatním členům tehdejší indické společnosti byla znalost védů zapovězena.²²

1.5 Upanišady

Upanišady vznikly převážně v 7. až 5. století př. n. l. a tvoří tak nejmladší součást védů, přestože se od védských sbírek velice liší. Zatímco se védské sbírky (sanhity) soustředí na rituál oběti, obsahují upanišady texty náboženského a filozofického charakteru a do jejich popředí tak vystupují otázky mystické a filozofické.²³ Jedná se o nejvýznamnější součást véd, často označovaných jako védánta tedy „zakončení véd“. V náboženské praxi

¹⁸Srov. Küng, H., *Po stopách světových náboženství*. Brno: CDK, 2006, 54 s.

¹⁹Srov. Krása, M., Marková, D., *Indie a Indové: Od dávnověku k dnešku*. Praha: Vyšehrad, 1997, 33 s.

²⁰Srov. Storing, H. J., *Malé dějiny filosofie*. Kostelní Vydří: Karmelitánské nakladatelství, 2000, 27 s.

²¹Srov. Zbavitel, D., *Hinduismus a jeho cesty k dokonalosti*. Praha: DharmaGaia, 1993, 14 s.

²²Srov. Waterstone, R., *Duchovní svět Indie*. Praha: Knižní klub, k. s. 1996, 16 s.

²³Srov. Waterstone, R., *Duchovní svět Indie*. Praha: Knižní klub, k. s. 1996, 22 s.

hinduismu přežilo ze sanhit jen několik ojedinělých obřadů, avšak upanišady představují přímý ideový základ hinduismu a staly se východiskem pro buddhismus a džinismus.²⁴ Uznávají potřebnost védských sbírek, ale pouze v míře omezené. Védské sbírky pomáhají člověku dosáhnout blahobytu a pozemského štěstí, a tak jsou označovány jako nižší vědění, kterému je nadřazeno vědění vyšší. K tomuto vědění se člověk musí dopracovat jen vlastním úsilím.²⁵

V době vzniku upanišad procházel společenský a náboženský život v Indii hlubokou proměnou. S růstem měst byl tehdy spojen vzestup kupecké vrstvy obyvatel, jejíž vliv byl v tehdejší společnosti stále silnější a tradiční rozdělení na varny už mnohdy nevystihovalo skutečnost. Někteří lidé, zavrhnou autoritu bráhmanských kněží a začali naslouchat zcela novým náboženským a filozofickým myšlenkám, které šířili **Siddhártha Gautama** (později znám jako Buddha) a **Vardhamána** (později znám jako Mahávíra). Duch této doby získal literární podobu právě v upanišadách, které se už nezaměřují na vzývání vnějších božstev, ale na hledání podstaty univerzální síly (brahma), která je obsažena ve všech věcech. Tito noví myslitelé odmítali tradiční védské náboženství s jeho obětními rituály a tím vyjadřovali svůj postoj k vnějšímu světu, který v zásadě považovali za iluzi.²⁶ Usilovali o duševní rozvoj a sebeovládání, někteří z nich se plně oddali askezi. Askeze byla pradávna disciplína, která měla zajistit kontrolu nad životními potřebami a funkcemi a tím pomoci praktikujícímu jedinci v dosažení vnitřního žáru a extáze. Jiní pěstovali jógu, která také vedla k duševnímu a tělesnému ovládnutí pomocí cvičení a meditace.²⁷

Svrchované neosobní **brahma** je v upanišadách univerzálním jsouncem a jednotícím principem, který předchází každému bytí. Je podstatou tohoto světa a zároveň světem samotným. Tato podstata je přítomná v každém člověku, jako duchovní substance zvaná **átman**. Átman je tedy jakási životní síla a pravé já, která se ukrývá v nitru každého člověka. Důsledkem lidské nevědomosti si člověk vytváří falešnou představu, na základě které se považuje za vyhraněného jedince, jenž není spojen s nikým a ničím. Tato nauka je postavena na neschopnosti jedince uvědomit si svou jednotu s vesmírem, v důsledku čehož fyzicky i psychicky strádá. Člověk je však obdařen schopností rozpoznat za mnoha

²⁴ Srov. Zbavitel, D., *Upanišady*. Praha: DharmaGaia, 2004, 9 s.

²⁵ Srov. Krása, M., Marková, D., *Indie a Indové: Od dávnověku k dnešku*. Praha: Vyšehrad, 1997, 33 s.

²⁶ Srov. Waterstone, R., *Duchovní svět Indie*. Praha: Knižní klub, k. s. 1996, 22 s.

²⁷ Srov. Boisseliér, J., *Buddha cesta probuzení*. Praha: Slovart, spol. s. r. o., 1997, 20 s.

jevy jedinou podstatu, kterou je totožnost átmanu s brahma. Dosažení jednoty je pak považováno za nejvyšší dobro a je konečným smyslem života. Jedná se o schopnost rozpoznat sebe ve všem a všechny věci v sobě, a to nyní na tomto světě, v tomto okamžiku, nikoliv až na věčnosti.²⁸

Upanišady také poprvé formulují nauku o převtělování duší, kterou z nich převzaly náboženské systémy vzniklé v Indii, konkrétně hinduismus, buddhismus a džinismus.²⁹ Myšlenka, že se lidé i ostatní živé bytosti opětovně zrodí, vznikla nepochybně v důsledku animistických představ (animismus – víra v existenci nesmrtelné a samostatné duše) a zjištění, že děje, odehrávající se v přírodě, mají cyklický ráz (např. střídání ročních období). Tato myšlenka věčného koloběhu je shrnuta v učení o **samsáře**. Tělo po smrti zaniká a dříve vykonané skutky (karma) jsou příčinou nového zrození do dobrého nebo špatného postavení. Z tohoto osudem daného kruhu opětovných zrození a umírání je možné se vymanit pouze splnutím s brahma.³⁰ Lidská bytost procházející samsárou tedy nemusí v koloběhu životů setrvat až do konce lidské existence. Možností je vysvobození z koloběhu životů a splnutí átman s nejvyšším duchem označovaným jako brahma. Cestou k tomuto vysvobození je poznání pravdy o skutečném vesmírném řádu, jemuž je vše ve vesmíru podrobno. Toto poznání nemůže zprostředkovat ani rozum, ani lidské smysly, které jsou stejně jako lidské tělo předurčeny k zániku. Jedná se o poznání intuitivní povahy, možné jen díky dlouholeté a především usilovné přípravě, pod vedením duchovního učitele.³¹

1.6 Karmanový zákon

Duše člověka zvaná átman neumírá jako fyzické tělo, ale prochází dlouhým cyklem přerodů zvaným samsára, což je celá řada zrození v nových a nových tělech, která však nemusí být bezpodmínečně lidská. Tento cyklus přerodů se řídí principy karmanového zákona. V sanskrtu označuje slovo karman čin, případně skutek. O příštím zrození rozhoduje množství dobrých a špatných skutků, které člověk vykonal. Karmanový zákon není však jen pouhé plnění etických a morálních zásad. Každá bytost má v okamžiku svého

²⁸ Srov. Zbavitel, D., et. al., *Bohové s lotosovými očima*. Praha: Vyšehrad, 1997, 16 s.

²⁹ Srov. Zbavitel, D., et. al., *Bohové s lotosovými očima*. Praha: Vyšehrad, 1997, 16 s.

³⁰ Srov. Boisseliér, J., *Buddha cesta probuzení*. Praha: Slovart, spol. s. r. o., 1997, 24 s.

³¹ Srov. Krása, M., Marková, D., *Indie a Indové: Od dávnověku k dnešku*. Praha: Vyšehrad, 1997, 31 s.

zrodu danou sumu povinností a práv, která se vážou k věku, pohlaví, sociálnímu zařazení a která se souhrnně nazývá **dharmou**. Pokud se chce bytost dočkat v příštím životě lepšího údělu, musí především jednat v souladu s touto dharmou, která určuje způsob života každého hinduisty od narození až do smrti.³²

Jak už bylo uvedeno, pojem karman znamená čin, který však nepředstavuje pouze vykonaný skutek, ale i vyslovený nebo zamýšlený. Pronesené slovo tak představuje realizovaný karman, jenž nelze vzít zpět. Karma je přírodním zákonem odplaty za naše skutky a myšlenky. Jestliže v současném životě zakoušíme nepřízeň osudu, je to důsledek našich činů v minulých životech. Karmě se nemůžeme vyhnout, a pokud se o to pokusíme, dopadne na nás ještě tvrději.³³ Negativní karmany vznikají jako důsledek nevědomosti, jejíž příčinou je nepochopení pravé podstaty bytí. Tuto nevědomost lze překonat právě duchovním poznáním. Mnohé z etických ctností a pragmatických zásad, obsažených v upanišádách se prolínají s etikou buddhismu a džinismu. Jedná se především o sebekázeň, soucítění se všemi živými bytostmi a neubližování těmto bytostem, zbavení se lpění a touhy po materiálních statcích.³⁴

1.7 Hinduismus

Hinduismus bývá charakterizován, jako nábožensko-sociální systém především proto, že jeho základ tvoří jak společenská, tak věroučná složka. Zatímco složka věroučná je značně tolerantní, umožňující věřícím širokou svobodu názorů a myšlení, které nespoutává prakticky žádnými dogmaty, složka společenská je daleko rigoróznější a neumožňuje příslušníkům společnosti, aby jakkoliv měnili své sociální zařazení, které je dané jejich narozením. Hinduismus tedy představuje široký komplex kultovních a náboženských představ spojených s filozofickým učením, které obsahuje neoddělitelné právní a etické normy.³⁵

Hinduismus nemá na rozdíl od buddhismu a džinismu žádného zakladatele a nikdy nevytvořil žádnou církev nebo podobnou organizaci. Dobu jeho vzniku nelze přesně stanovit, neboť se postupně vyvinul z náboženství védského. I přes jeho rozmanitost může

³²Srov. Zbavitel, D., et. al., *Bohové s lotosovými očima*. Praha: Vyšehrad, 1997, 10 s.

³³Srov. Waterstone, R., *Duchovní svět Indie*. Praha: Knižní klub, k. s. 1996, 24 s.

³⁴Srov. Knotová-Čapková, B. et al., *Základy asijských náboženství 1. díl*. Praha: Karolinum, 2004, 116-117 s.

³⁵Srov. Zbavitel, D., et. al., *Bohové s lotosovými očima*. Praha: Vyšehrad, 1997, 8 s.

být charakterizován cyklickým pojetím času, které se týká, jak lidského věku, tak dějin tohoto světa – vše co se zrodí, co bylo stvořeno, musí jednou zaniknout. Jestliže člověk zemře, zrodí se jeho duchovní podstata (átman) v novém těle, stejně tak zanikne-li svět, vznikne později svět nový. O příštím zrození rozhodne dle karmanového zákona suma dobrých a špatných skutků, které provázejí átman do dalšího zrození. Karmanový zákon tak představuje srozumitelnou a spravedlivou odplatu za zlé i dobré činy. Vysvobození (mókša) z koloběhu životů (samsára) je konečným cílem každého hinduisty.³⁶

Dle tradice ortodoxních hinduistů se člověk může stát hinduistou pouze tak, že se jako hinduista narodí. Méně ortodoxní kruhy hinduistické společnosti ale přestup k hinduistické víře uznávají.³⁷ Zbavitel však s tímto názorem nesouhlasí, podle něj není hinduismus světovým náboženstvím, ale pouze indickým náboženstvím. Hinduistou se tak nemůže stát nikdo, kdo se nenarodil indickým rodičům. Uvádí příklad z historie, kdy se hinduistkou chtěla stát slavná Annie Besantová, která působila jako předsedkyně Indického národního kongresu. Přestoupení k hinduismu jí nebylo umožněno, neboť neměla indické rodiče.³⁸

V hinduismu se vytvořily dva hlavní náboženské směry, kterými byl **šivaismus** a **višnuismus**. Šivaisté si vybrali k uctívání jednoho z hlavních hinduistických bohů, a to boha Šivy. Višnuisté uctívají jiného velmi významného boha Višnu. Tyto směry popřípadě sekty k sobě nikdy nezaujaly nepřátelský postoj. Třetím významným náboženským směrem hinduismu je **šaktismus**. Stoupenci tohoto směru uctívají nejvyšší ženské božstvo, životní energii, která se ztělesnila v bohyni Šakti.³⁹

K hinduistickému filozofickému učení patří šest ortodoxních škol, které se vyvíjely spolu s ostatními filozofiemi, především s džinistickou a buddhistickou. Všechny tyto filozofie dále rozpracovávají učení o reinkarnaci a karmanovém zákonu obsažené v upanišadách.

Další společné znaky těchto filozofií:

- život je považován ve své podstatě za strastný
- věří v existenci na těle nezávislé a nesmrtelné duše (átman),

³⁶Srov. Knotová-Čapková, B. et al., *Základy asijských náboženství 1. díl*. Praha: Karolinum, 2004, 111-112 s.

³⁷Srov. Knotová-Čapková, B. et al., *Základy asijských náboženství 1. díl*. Praha: Karolinum, 2004, 130 s.

³⁸Srov. Světová náboženství očima profesora Hanse Künga – *Hinduismus*, [videozáznam na DVD] bonus: slovo odborného poradce Dušana Zbavitele 00:30-01:00 min.

³⁹Srov. Knotová-Čapková, B. et al., *Základy asijských náboženství 1. díl*. Praha: Karolinum, 2004, 132-133 s.

- átman se může vysvobodit z koloběhu životů
- podmínkou k vysvobození je dodržování morálních a etických zásad

Filozofické školy bývají rozděleny do tří vzájemně se doplňujících dvojic. První dvojici tvoří sánkhja a jóga, druhou njája a vaišéšika, třetí mímánsa a védánta.⁴⁰

Z výše uvedených charakteristik vyplývá, že hinduistické náboženství stojí i dnes za pozornost pro celou řadu ušlechtilých myšlenek, obsažených v jeho učení.

1.8 Džinismus

Asi roku 540 př. n. l. se v oblasti Vaišálí, narodil zakladatel džinismu **Vardhamána**, přezdívaný **Mahávíra**, který byl později zván Džinou, „vítězem“. Jeho učení stejně jako učení Buddhy má svůj základ v upanišádách, konkrétně v nauce o karmanovém zákonu a reinkarnaci.⁴¹ Stejně jako Siddhárta Gautama byl Mahávíra synem náčelníka kmene z kasty kšátrijů a byl tedy předurčen k tomu, aby vládl. Ve svých třiceti letech se však rozhodl opustit domov a žít jako potulný asketa. Dvanáct let žil asketickým způsobem života a stal se Džinou. Kolem roku 468 př. n. l. zemřel, a to dobrovolnou smrtí hladem. Podle džinistické tradice nebyl Mahávíra zakladatelem džinismu, ale 24. věrozvěstem, neboť džinistická víra je odvěká.⁴²

Džinismus je nejasketičtější indické náboženství, jehož hlavní zásadou je důsledné nenásilí (**ahinsá**). Dle této věrouky je člověk složen z životodárného prvku a neživé hmoty. Duše (džíva) je chápána jako životodárný prvek obsažený ve všech živých bytostech, ale i v rostlinách, horách a řekách. Ve své podstatě je duše čistá a vševědoucí, avšak při svém spojení s tělem se znečišťuje, neboť se na ni lepí karmanový prach. Neduše (adžíva) je chápána jako prvek neživotný, který je obsažen ve hmotě, prostoru a času, v rámci kterého usiluje duše o odpoutání. Konečným cílem každého džinisty je osvobození duše.⁴³ Tělo i duše je tedy vzájemně spojeno jemnou hmotou, karmanem, který je výslednicí lidských činů. Karman představuje jemné hmotné pouto, které se stejně jako prach postupně usazuje na vševědoucí duši, a tak jí zbaví pravého vidění. Karmanová hmota je přitahována každým lidským činem, čím horší skutek, tím větší karmanové zatížení,

⁴⁰Srov. Zbavitel, D., *Hinduismus a jeho cesty k dokonalosti*. Praha: DharmaGaia, 1993, 43 s.

⁴¹Srov. Krása, M., Marková, D., *Indie a Indové: Od dávnověku k dnešku*. Praha: Vyšehrad, 1997, 35 s.

⁴²Srov. Knotová-Čapková, B. et al., *Základy asijských náboženství 1. díl*. Praha: Karolinum, 2004, 174 s.

⁴³Srov. Waterstone, R., *Duchovní svět Indie*. Praha: Knižní klub, k. s. 1996, 44 s.

se kterým je pak spojeno horší znovuzrození. Tuto karmanovou hmotu je možné odstranit důslednou askezí, díky které se duše vysvobodí a dosáhne stavu blažené nevědoucnosti. Takto čistá duše se stává bohem, tedy naprosto dokonalou bytostí.⁴⁴

Kromě důsledného nenásilí a s tím spojeného přísného vegetariánství požaduje džinismus po svých věřících, aby nekradli, nelhali a nepili opojné nápoje. Stejně jako v buddhismu, existuje v džinismu komunita mnichů a společenství laiků. Mnich má v džinismu nejvyšší postavení a na rozdíl od buddhismu se už nemůže vrátit do světského života. Výběr do řádu vyžaduje důslednou přípravu, jelikož nový kandidát musí vyhovovat celé řadě požadavků.⁴⁵ Vrcholným projevem asketického neulpívání a mnišského zřeknutí se světa je dobrovolná smrt hladem. Tato rituální sebevražda přiblíží duši ke konečnému odpoutání od hmoty.⁴⁶

1.9 Buddhismus

Buddhismus je dnes čtvrté nejrozšířenější náboženství, které praktikuje přibližně 300 milionů lidí na celé zeměkouli. Jeho zakladatelem byl **Siddhárta Gautama**, který se narodil někdy kolem roku 563 př. n. l. jako syn kšátrijského panovníka. Byl tedy příslušníkem vládnoucí kasty, a díky tomu vyrůstal od svého narození v pohodlí a přepychu. Ve svých dvaceti devíti letech se při vyjížděce mimo palác, setkal s nemocí, stářím a smrtí, které v něm vyvolaly zármutek nad bídou lidského života. Při vyjížděce však také spatřil meditujícího mnicha, který byl šťastný, díky tomu, že se odvrátil od světských záležitostí. Po této zkušenosti opustil přepychový život v paláci a rozhodl se dosáhnout vyššího vědění, prostřednictvím studia a přísné askeze. Po šesti letech zanechal askeze, dosáhl osvícení a stal se Buddhou tj. probuzeným. Až do své smrti putoval se svými stoupenci a předával lidem své učení.⁴⁷

Buddhismus stejně jako hinduismus a džinismus navazuje na filozofická učení obsažená v upanišádách, ze kterých přejímá koncepci o koloběhu životů. Konečným cílem buddhistického učení je právě vysvobození z tohoto koloběhu životů, pro které užívá pojmu probuzení. Probuzení představuje okamžik pravého poznání všech věcí. V pojetí

⁴⁴Srov. Knotová-Čapková, B. et al., *Základy asijských náboženství*. Praha: Karolinum, 2004, 175 s.

⁴⁵Srov. Knotová-Čapková, B. et al., *Základy asijských náboženství*. Praha: Karolinum, 2004, 177-179 s.

⁴⁶Srov. Waterstone, R., *Duchovní svět Indie*. Praha: Knižní klub, k. s. 1996, 45 s.

⁴⁷Srov. Wangu, M. B., *Světová náboženství – BUDDHISMUS*. Praha: Lidové noviny, 1996, 9-30 s.

duchovního principu átma, jenž tvoří jednotu s univerzálním brahma, se však s učením upanišad zcela rozchází a nahrazuje ho zcela novou naukou o **pomíjivosti bytí** a **bezpodstatnosti**. V buddhistickém učení je pouze nirvána jedinou pravou skutečností představující stav dokonalé harmonie, který nelze popsat slovy.⁴⁸

Stejně jako odmítal duchovní princip átma, neuznával Buddha rozdělení indické společnosti dle kastovního systému a nabízel svoji metodu všem, kteří chtěli překonat utrpení. Buddhistou se člověk nerodí, nýbrž se jím stává na základě vlastního rozhodnutí. Cesta k probuzení a nirváně vyžaduje vlastní úsilí, žádné vnější donucení by tak jako tak nemělo smysl.⁴⁹ Klíč k nirváně leží uvnitř každého z nás.

Buddhistická obec se dělí na společenství mnichů a laiků. Zatímco laický život se řídí hlavně pěti etickými předpisy (nezabíjet, nekrást, zdržet se nevhodného sexuálního chování, nelhat a nepožívat omamné nápoje), mnišský kodex obsahuje na 220 závazných ustanovení a pravidel.⁵⁰

V průběhu let se buddhismus nenásilně rozšířil prakticky do celého světa a bezkonfliktně existoval spolu s jinými náboženskými tradicemi. Veškerá tato rozmanitost má však společnou jednu věc, každý buddhista nalezne útočiště u tří klenotů. Prvním klenotem je **Buddha**, druhým **dharma** (Buddhovo učení), třetím **sangha** (mnišská obec). Původní Buddhovo učení bylo praktickým návodem, jak překonat utrpení, které neodmyslitelně patří k lidskému životu a tím se vysvobodit z koloběhu životů (samsáry). Velkým lékařem byl sám Buddha, lékem pro nemocného je dharma, ošetřovatelem je sangha, která lék podává.⁵¹

⁴⁸Srov. Knotová-Čapková, B. et al., *Základy asijských náboženství 1. díl*. Praha: Karolinum, 2004, 186 s.

⁴⁹Srov. Knotová-Čapková, B. et al., *Základy asijských náboženství 1. díl*. Praha: Karolinum, 2004, 187 s.

⁵⁰Srov. Küng H., Bechert, H., *Křesťanství a buddhismus*, Praha: Vyšehrad, 1998, 72 s.

⁵¹Srov. Wangu, M. B., *Světová náboženství – BUDDHISMUS*. Praha: Lidové noviny, 1996, 14-15 s.

1.10 Shrnutí – dílčí závěr

Všechna výše uvedená indická náboženství obsahují určité společné, ale také odlišné znaky, které lze shrnout do několika bodů:

- Buddhismus, hinduismus a džinismus navazují na nábožensko-filozofická učení rozpracovaná v upanišádách. Jedná se o učení o reinkarnaci a karmanovém zákonu, se kterým dále pracuje jak buddhismus, tak hinduismus a džinismus.
- Buddhismus, hinduismus a džinismus považují lidský život za strastný. Konečným cílem každého jednotlivce je vymanit se z koloběhu životů (samsáry)
- Buddhismus, hinduismus i džinismus nabízí svým členům pouze „cestu“, prostřednictvím které se lze vymanit z koloběhu životů. Kráčet po této „cestě“ však musí člověk sám, podporou mu může být rada nebo příklad duchovního učitele. Probuzení, splynutí s brahma i vítězství ducha nad hmotou, je záležitostí osobního přístupu každého jednotlivce, který vyžaduje disciplínu a důsledné etické jednání.
- U buddhismu jako jediného z těchto náboženství lze určit dobu jeho vzniku a osobnost zakladatele.
- V rámci náboženských systémů se můžeme setkat s používáním stejných termínů v poněkud odlišném významu. Například hinduistická nauka pojímá slovo dharma, jako všeobjímající řád nebo zákonitost, na kterém je založeno veškeré uspořádání tohoto světa. Buddhistická dharma obsahuje „pouze“ to, co potřebuje vědět člověk, aby mohl vykročit na cestu vysvobození.
- Zatímco v hinduistické tradici uctívají lidé své bohy, v původním indickém buddhismu je přímluva bohů považována za bezcennou, neboť bohové stejně jako lidé jsou uvězněni v samsáře a jejich přímluva v cestě za vysvobozením nepomůže.
- S ohledem na život současné společnosti je pak velmi důležitým principem obsaženým ve všech těchto náboženstvích důsledné nenásilí, jako jejich nejvýznamnější imperativ. V těchto naukách není místo pro drancování přírody, zneužívání lidí nebo zvířat za účelem vlastního zisku. Dle mého názoru je právě slušnost, úcta k lidem, světu a všem živým bytostem to, co mohou tato indická náboženství nabídnout dnešnímu světu i jednotlivci, který v něm žije.

2. BUDDHŮV ŽIVOT A NAUKA

2.1 Narození

Přibližně v 6. století př. n. l. se ve městě Kapilavastu narodil chlapec jménem Siddhárta (což znamená „ten, který dokonal svůj úděl“) Gautama, který byl synem Šuddhódana kšátrijského náčelníka kmene Šákjů. Buddha byl proto zván Buddhou Šákjamunim, (což znamená „mlčenlivý mudrc z kmene Šákjů“).

Stejně jako v jiných náboženstvích je i s buddhistickou tradicí spojena legenda o Buddhově zázračném zrození a životě, která je v literatuře popisována prakticky podobně. Siddhártově matce královně Mahámáji se nejprve zdál krásný sen, ve kterém uviděla velkého bílého slona. Ve svém chobotu nesl slon lotosový květ, třikrát obkroužil její lůžko a poté vstoupil bokem do jejího těla. Tak byl počat Siddhárta Gautama a toto početí pocítil celý vesmír. Po svém probuzení vyprávěla královna svůj zvláštní sen svému muži a dvorním mudrcům, kteří usoudili, že královna porodí syna, jenž se stane světovým vládcem. Jestliže však pozná podmíněnost tohoto světa, opustí světský život a stane se světcem, jenž přinese světu nový osvícený pohled. Když končilo královnino těhotenství, vydala se do sídla svých rodičů, aby tam v klidu porodila. Po cestě ucítila porodní bolesti, které ji přiměly vystoupit z vozu u vesnice Lumbiní. Tam, držíce se větve sálového stromu, vestoje porodila pravým bokem svého syna. Dítě bylo čisté, třpytivé a dobře vyvinuté, jakmile seskočilo na zem, udělalo bez jakékoliv pomoci sedm kroků a v každé z jeho šlápějí vyrostly lotosové květy. Sedm dní po Siddhártově zázračném zrození, jeho matka zemřela a o chlapce se pak starala královnina sestra Mahápradžápatí.

2.2 Odvrácení

Král Šuddhódana pamatoval na předpověď dvorních mudrců a snažil se svému synovi poskytnout vše, co potřeboval ke štěstí, úspěchu a spokojenému životu budoucího vladaře. Od svého narození se Siddhárta cvičil ve válečném umění a učil se státovědě, aby byl připraven moudře vládnout. Byl to mladík zdravý a silný, kterému tělesná krása a bystrý duch zajistil velké množství přátel. Když dosáhl odpovídajícího věku, oženil se s Jašódharou, dcerou jednoho z králových ministrů a nadále se těšil královským radovánkám.

Legenda dále praví, že ve svých 29 letech požádal svého vozataje Čhannu o vyjížďku mimo palác bez vědomí krále. Když společně projížděli městem, uviděl mladý princ věci, které v paláci nikdy předtím nespatriil. Nejprve viděl starého vetchého muže, později člověka trpícího nemocí a nakonec mrtvého, který byl oplakáván příbuznými. Vozataj vysvětlil Siddhártovi, že stáří, nemoc a smrt jsou přirozené jevy, které dříve či později postihnou všechny bytosti a nikdo jim neunikne. Tato životní realita Siddhártu doslova šokovala a vzala mu všech klid a radost ze života. Když zjistil, že vše na tomto světě je pomíjivé, dosavadní způsob života už mu nepřinášel žádná potěšení, neboť stáří, nemoc a smrt představovaly neodvratnou životní hrozbu.

Teprve setkání s meditujícím asketou, který byl povznesen nad bídu tohoto světa, ukázalo Siddhártovi spásnou cestu. Rozhodl se opustit svoje postavení, odejít do bezdomoví a hledat lék na utrpení a smrt. Nedlouho před toto událostí se mladému princovi narodil syn, který dostal jméno Ráhula (což znamená „pouto“). I přesto byl Siddhárta pevně rozhodnut opustit světské záležitosti a vydat se cestou potulných asketů. Políbil svou spící ženu a syna a tajně uprchl z paláce.

2.3 Probuzení

Šest let putoval Siddhárta severovýchodní Indií a vyhledával různé duchovní učitele, u kterých hledal odpověď na otázky spojené s lidským utrpením. Jejich učení ho však blíže k cíli nepřivedlo, proto se podrobil extrémní askezi a nebezpečným dechovým cvičením, díky kterým chtěl dosáhnout vyššího stavu vědění a úplné svobody. V té době pobývalo v jeho blízkosti pět asketů, které brzo předstihl v jejich praktikách a kteří k němu po čase vzhlíželi, jako ke svému duchovnímu vůdci. I přes veškerou snahu ho však tvrdá askeze přivedla pouze na okraj smrti. Jednoho dne si uvědomil, že sebetrýznění, a umrtvování těla spojené s přísnou askezí, nevede k vyššímu vědomí a svobodě. Došel tak k zjištění, že cestu ke svobodě může nalézt pouze nahlédnutím do vlastního nitra prostřednictvím jasné, ničím nezastřené mysli. Po tomto zjištění vstoupil do řeky, aby se vykoupal a osvěžil. Buddhistická tradice k tomu uvádí, že byl velmi zesláblý a začal se topit. V té chvíli se stromy rostoucí kolem řeky začaly naklánět k vodě, aby mu pomohly vystoupit na břeh. Na břehu se setkal s mladou pastýřkou, ta mu nabídla jídlo, které Siddhárta s povděkem přijal. Když jeho souputníci viděli, že se Siddhárta osvěžil jídlem, zklamaně ho opustili. Domnívali se, že zradil duchovní praktiky a upustil od svého záměru dosáhnout vyššího vědění a svobody.

Siddhárta osaměl, posadil se pod fikovník, pevně rozhodnut nalézt to, co hledal celých šest let. Poté co se pohroužil do hluboké meditace, přepadl ho bůh Mára, pán touhy, který poznal, že se princ chce osvobodit od žádostivosti a tím se vymanit z jeho pout. Siddhárta však byl pevně rozhodnut, a tak odolal Márovým vojskům i svodům jeho krásných dcer. Když zoufalý Mára uviděl, že Siddhártovo odhodlání je nezlomné, zmizel. V hluboké meditaci, která trvala celou noc, si Siddhárta uvědomil, jak vzniká utrpení, co je jeho příčinou i zánikem. Překonal nevědomost a věděl, že tento svět je pro něj poslední, tím dosáhl nirvány, stal se Buddhou (probuzeným).

2.4 Roztočení kola

Sedm týdnů si v blízkosti stromu vychutnával zkušenost probuzení a přemýšlel, co dělat dál. Jeho vhled byl tak hluboký, že se obával, zda je vůbec možné předat lidem tuto zkušenost. Legenda dále praví, že z nebe sestoupil hinduistický bůh Brahma, který Buddhu poprosil, aby začal vyučovat. Na příkladu lotosových květů ukázal Buddhovi, že lidé jsou na různém stupni duchovního vývoje, a tak někteří jeho učení nepochopí, zatímco jiným bude prospěšné. Skutečnost, že Brahma požádal Buddhu, aby začal s výukou, naznačuje, že i bohové jsou uvěznění v samsáře, čemuž odpovídá jak buddhistická, tak hinduistická tradice.

Po Brahmově prosbě se Buddha rozhodl, vyhledat své bývalé učitele a předat jim své učení, avšak bohové mu sdělili, že jsou již po smrti. Vydal se tedy do Váránasí (Sárnáthu), kde se setkal se svými asketickými souputníky, kterým předal své učení. V Gazelím háji před branami města proběhlo první Buddhovo kázání zvané roztočení kola dharmy, ve kterém vyložil učení o čtyřech vznešených pravdách a střední cestě. Vyličil svůj život, který se nejprve skládal ze světských radovánek a poté ze sebezničující askeze. Žádná z těchto cest, však nevedla k nirváně. Naproti tomu díky střední cestě, která se vyhýbá oběma krajnostem, udržuje tělo v dobrém zdraví a mysl pevnou a jasnou, dosáhl svého cíle. Čtyři vznešené pravdy analyzují příčinu utrpení a nabízejí metodu k jejímu překonání.

Čtyři vznešené pravdy

1. Existence člověka se nachází ve stavu, který je zván dukkha. Termín dukkha je velmi často nesprávně překládán jako „utrpení“ ve skutečnosti však znamená spíše nemožnost dosáhnout trvalého uspokojení. Z první ušlechtilé pravdy vyplývá filosofie o pomíjivosti všech jevů.
2. Příčinou dukkhy je naše chtivost, žádostivost a neustálá touha po čemkoliv.
3. Existuje však způsob, kterým se můžeme vyhnout strádání, jež nám způsobuje naše chtivost a touha.
4. Tento způsob se nazývá osmidílná stezka.⁵²

Tím byla založena buddhistická sangha, první společenství buddhistických mnichů a mnišek. Později vstoupila do sanghy také Buddhova manželka a syn Ráhula, stejně jako bratranec Ánanda, jenž se stal jeho nejvěrnějším společníkem. Po svém prvním kázání cestoval Buddha ve společnosti svých žáků po celé severovýchodní Indii a předával těm, kteří chtěli naslouchat, dharmu. Koho Buddhovo učení zaujalo, měl možnost připojit se k sanghze a stát se učedníkem. Pro většinu přívrženců však nebylo jednoduché, opustit svůj domov a zřici se světa. Buddha měl však své učení i pro společenství laiků.

2.5 Parinirvána

Ve svých osmdesáti letech přijal pokrm od vesnického kováře, po kterém onemocněl. Buddha prý o škodlivosti jídla věděl, ale nechtěl odmítnout kovářův dar. Krátce poté onemocněl úplavicí a poznal, že se blíží jeho konec. Dle legendy Buddha věděl, že se blíží jeho konec a mohl svůj život prodloužit o tisíc let, avšak Ánanda, který měl možnost o to Buddhu požádat, tak z nepozornosti způsobené bohem Márou neučinil.

Buddha ulehl na pravý bok do tzv. pozice lva a třikrát se zeptal svých učedníků, zda mají ještě poslední otázky. Když nikdo z mnichů otázku nepoložil, pohroužil se do několikastupňové meditace, po které dosáhl parinirvány bez dalšího znovuzrození. Jeho tělo bylo spáleno a jeho ostatky byly na Buddhovo vyslovené přání svěřeny do opatrovnictví společenstvu laiků. Z míst, kde se narodil, dosáhl probuzení, roztočil kolo dharmy a nakonec zemřel, se později stala významná poutní místa buddhismu.

⁵²Srov. Howleyová, A., *Nahý Buddha*. Praha: TALPRESS, spol. s r.o., 2000, 21 s.

Základem buddhistického učení je nauka o čtyřech vznešených pravdách, které Buddha vyložil při svém prvním kázání.

2.6 První vznešená pravda

„Buddhova první pravda říká, že život je utrpení, musím přiznat, že když jsem toto prohlášení poprvé slyšel, připadalo mi to příliš negativní. Dnes vím, že je to prostá skutečnost. Nejde o negaci života, je na nás, abychom si uvědomili, jaký život ve skutečnosti je. Jakmile se dítě vynoří z dělohy, dá se do usedavého pláče, a to je utrpení zrození, to je dharma neboli zákon zrození. Není na tom nic negativního, jde o prosté rozpoznání toho, jak přicházíme na svět a jak žijeme a toto poznání nám umožní pochopit utrpení a osvobodit se od něj.“⁵³Jakusho Kwong-roshi

První vznešená pravda říká, že veškerá lidská existence je ve své povaze strastná. To ale neznamená, že by člověk v každém okamžiku svého života zažíval utrpení. Chvilky, které prožívá, mohou být příjemné, nepříjemné nebo neutrální, avšak vše nakonec vede ke strasti a utrpení.⁵⁴ Vznešená pravda o utrpení nás tedy učí, že i stavy štěstí podlehnou dřívě či později změně a zkáze a jako takové v sobě obsahují zárodky utrpení. Důvodem lidského utrpení je pomíjivost a neustálá proměna všech složek našeho života i světa. Tomuto koloběhu nemůže nikdo uniknout, protože samsára (doslova „neustálé putování“), je proces nepřetržitého a opakovaného zrození, stárnutí, umírání a s tím spojeného utrpení. Lidský život je pouhým nepatrným zlomkem tohoto procesu.⁵⁵ Všechny bytosti touží po příjemných pocitech a snaží se vyhnout těm nepříjemným. Když se domníváme, že nám něco nebo někdo přináší štěstí, upneme se k tomu a toužíme potom víc a víc. Nic na tomto světě však nezůstává stejné, ale tento fakt nedokáže člověk přijmout, a tak se stává zdrojem jeho trvalého strádání.⁵⁶

⁵³ Dostupné: Buddhismus (TV dokument) http://www.youtube.com/watch?v=S88GjwTB_9c 12:58-13:50 min.

⁵⁴Srov. Küng, H., Bechert, H., *Křesťanství a buddhismus*, Praha: Vyšehrad, 1998, 30-32 s.

⁵⁵Srov. Buddha, ca 563 - ca 483 př. Kr. *Slovo Buddhovo*, Olomouc: Votobia, 2006, 33 s.

⁵⁶Srov. Howleyová, A., *Nahý Buddha*. Praha: TALPRESS, spol. s.r.o., 2000, 21 s.

Nauka o ne-já

Stejně proměnlivosti podléhají všechny složky naší osobnosti. Člověk však v důsledku nevědomosti neustále hledá něco trvalého ve své existenci, jakési nehynoucí já, popřípadě duši uvnitř sebe sama. Většinou si své „já“ představujeme jako samostatnou entitu, která se nemění, není s ničím propojena a sídlí ve smrtelném těle. Dle Buddhova učení není naše bytí ničím jiným než procesem neustálého vznikání a zanikání.⁵⁷ S tímto procesem úzce souvisí obzvláště složitá část buddhistického učení, tzv. doktrína o ne-já. Sami na sebe obvykle myslíme jako na něco trvalého a neměnného. Jenomže všechny jevy na tomto světě jsou navzájem propojené sítí vztahů a mají pomíjivou povahu, tato pomíjivá povaha je vlastní i našemu já. Každá buňka našeho těla se neustále mění, stejně tak, jako naše city názory a postoje. Svým životem tedy procházíme ve stavu jakési iluze, což se snaží vyjádřit tato část buddhistického učení o ne-já.⁵⁸ To co nazýváme jedincem, případně osobou není nic jiného, než stále se měnící spojení mentálních a tělesných jevů, které nemají vlastní existenci. Stejně jako dům, který je sestaven dohromady z různých materiálů a pojmenován na základě konvence určitým slovem, avšak bez vlastní entity, která by mohla existovat odděleně.⁵⁹ Lidské jméno je pouhá nálepka, kterou lidé užívají pro označení již zmíněného jedinečného seskupení energie, úzce propojeného se svým okolím a podléhajícího neustálé změně. Podobným způsobem pak můžeme zkoumat jakýkoliv jiný předmět. Při tomto zkoumání zjistíme, že žádná věc neexistuje sama o sobě, všechno se skládá z atomů a jejich částic, které nepřetržitě mění své pozice a formu. A právě toto nazývá buddhismus prázdnotou.⁶⁰ Veškerá existence je tedy prázdná, bez jakékoliv trvalé podstaty a pochopení tohoto učení je nevyhnutelnou podmínkou k dosažení cíle Buddhovy nauky.⁶¹

Buddhismu je vytýkáno, že neposkytuje útěchu slabým a podporuje duchovní egoismus. Jeho učení je často považováno za pesimistické a bezútěšné především proto, že vychází z osobní zodpovědnosti každého jedince za svůj osud. V souvislosti s takovým tvrzením je třeba si uvědomit, že Buddha nestvořil svět, který nás obklopuje a už vůbec nenese

⁵⁷Srov. Küng, H., Bechert, H., *Křesťanství a buddhismus*, Praha: Vyšehrad, 1998, 30-31 s.

⁵⁸Srov. Howleyová, A., *Nahý Buddha*. Praha: TALPRESS, spol. s.r.o., 2000, 29 s.

⁵⁹Srov. Buddha, ca 563 - ca 483 př. Kr. *Slovo Buddhovo*, Olomouc: Votobia, 2006, 30 s.

⁶⁰Srov. Howleyová, A., *Nahý Buddha*. Praha: TALPRESS, spol. s.r.o., 2000, 57 s.

⁶¹Srov. Buddha, ca 563 - ca 483 př. Kr. *Slovo Buddhovo*, Olomouc: Votobia, 2006, 30 s.

odpovědnost za jeho nedostatky. Tento svět překonal právě tím, že poznal jeho pravou podstatu.⁶²

2.7 Druhá vznešená pravda

Druhá vznešená pravda říká, že příčinou utrpení a strasti je žádostivost, která vede k opakovanému zrození a je hnací silou koloběhu bytí, jež nelze jednoduše zastavit.⁶³ Příčina utrpení nespočívá pouze v tom, že něco chceme nebo potřebujeme, ale v tom, že nejsme spokojeni s tím, co už máme. To na čem nám záleží, chceme vlastnit bezpodmínečně a naše touhy pak způsobí, že na věcech či lidech nesmírně lpíme a naším přáním je vlastnit vše natrvalo. Člověk se jen těžko dokáže vyrovnat s pomíjivostí i přesto, že si je schopen tento fakt racionálně vysvětlit. Lpění, žádostivost a očekávání, že vše příjemné bude trvat věčně, jsou tak příčinou lidského utrpení a tyto příčiny nám brání vidět skutečnost takovou jaká doopravdy je.⁶⁴ Žádostivost je spojena s hrabivostí, chtivostí, lpěním a závistí. Je zde chápána jako iracionální touha člověka po něčem, čeho nemůže z různých důvodů nikdy dosáhnout a pokud ano, tak pouze na relativně krátkou dobu. Vzhledem k tomu, že tuto touhu nelze nasytit a trvale uspokojit, je spojena s velkým strádáním. Dalo by se říci, že žádostivost je vlastně přirozeným stavem člověka a zajišťuje uspokojení našich biologických potřeb a tedy i naše přežití. Tato zpočátku instinktivní a k životu nezbytná touha se s rozvojem našeho intelektu nemění a je pořád stejně silná. Objektem naší touhy stává cokoli, co nás přitahuje, ať už jsou to osoby, zvířata nebo věci. Bohužel vždy však mylně očekáváme, že se objekt naší touhy stejně jako my sami nikdy nezmění, a tak ať už jsme v životě dosáhli čehokoliv, nejsme vlastně nikdy trvale uspokojeni. Čím více na předmětech své touhy lpíme, tím více se obáváme změny a ztráty toho, co už jsme jednou vlastnili. Buddhistické praktiky nám umožňují uvědomit si pomíjivost všech jevů a s tím související nemožnost dosáhnout opravdu trvalého uspokojení. Buddhistickým lékem na žádostivost je štědrost, která se týká nejen materiálních darů, ale obsahuje i velkorysost ducha, což představuje upřímné přání spokojeného života všem cítícím bytostem.⁶⁵

⁶²Srov. Küng, H., Bechert, H., *Křesťanství a buddhismus*, Praha: Vyšehrad, 1998, 27 s.

⁶³Srov. Küng, H., Bechert, H., *Křesťanství a buddhismus*, Praha: Vyšehrad, 1998, 31 s.

⁶⁴Srov. Howleyová, A., *Nahý Buddha*. Praha: TALPRESS, spol. s.r.o., 2000, 45-47 s.

⁶⁵Srov. Howleyová, A., *Nahý Buddha*. Praha: TALPRESS, spol. s.r.o., 2000, 58-60 s.

Buddhovo učení rozlišuje trojí žádostivost

1. **Žádostivost smyslová**, do které patří naše touhy po smyslnosti a rozkoši
2. **Žádostivost po existenci** představuje naši touhu po věčnosti, která je těsně spjata s názorem, že naše duše popř. věčné já, nadále přetrvává nezávisle na našem fyzickém těle
3. **Žádostivost po nebytí** je důsledkem materialistické představy vlastního já, které lze zničit např. sebevraždou. Sebevraždou však nelze zastavit koloběh bytí, který vede k novému znovuzrození.⁶⁶

Tato trojí žádostivost váže člověka v koloběhu bytí (samsáře) jejímž symbolem je bůh Mára. Samsáru navěky pohánějí tři kořeny zla - zaslepenost (nevědomost), chtivost a nenávisť. Lpění na životě, lpění na já, to vše způsobuje žádostivost. Pokud by si člověk kladl otázku po vzniku tří kořenů zla, buddhisté mu odpovědí, že počátek nelze vnímat a položená otázka je zcela zbytečná. Člověk, který hledá odpověď na tuto otázku, je buddhistické literatuře přirovnáván k muži, jenž byl zasažen otráveným šípem, ale místo toho, aby si ránu bezprostředně ošetřil, zajímá se, kým byl šíp vystřelen.⁶⁷ Buddhovo učení bývá někdy označováno spíše jako filozofie než jako náboženství, toto označení však neodpovídá skutečnosti. Filozofie se pokouší poznat a vysvětlit tento svět, zatímco Buddha vysvětlení světa odmítal. Neustále zdůrazňoval, že smyslem jeho učení je cesta k vysvobození a nirváně.⁶⁸

2.8 Třetí vznešená pravda

Třetí vznešená pravda říká, jak dosáhnout štěstí a překonat utrpení. Třetí vznešenou pravdou ujišťuje Buddha, že utrpení lze překonat a dosáhnout opravdového štěstí, a proto je možná nejdůležitější. Šťastný a svobodný bude člověk, pokud se zbaví chtivosti, strachu a nespokojenosti, který je s ní spojen. A protože přestane být posedlý uspokojováním sobecké chtivosti, zjistí, že má dostatek času, aby v uspokojení potřeb pomohl jiným, díky čemuž rozvine všechny své dobré vlastnosti a zbaví se mentálního utrpení.⁶⁹

⁶⁶Srov. Buddha, ca 563 - ca 483 př. Kr. *Slovo Buddhovo*, Olomouc: Votobia, 2006, 34 s.

⁶⁷Srov. Lester, R. C., *Buddhismus: cesta k probuzení*, Praha: Prostor, 1997, 100 s.

⁶⁸Srov. Küng, H., Bechert, H., *Křesťanství a buddhismus*, Praha: Vyšehrad, 1998, 27-28 s.

⁶⁹Srov. Sharavasti Dhammika., *Dobré otázky, dobré odpovědi*, Pardubice: Občanské sdružení SATI, 2008, 13 s.

Třetí vznešená pravda nám tedy říká, že účinkům utrpení je možné uniknout, jestliže jsme schopni uvědomit si pravdu o své existenci. Pro věřícího buddhistu je nejdůležitější uniknout z neustálého cyklu zrození a smrti. Pokud by ignoroval fakt, že existuje utrpení, mohlo by to vést k sobeckému a bezohlednému způsobu života a k negativní karmické zátěži. Buddha tedy nemůže utrpení ignorovat, ale svoji karmu může utvářet tím, že co nejodpovědněji bude zachovávat zásady Osmidílné cesty. Osmidílná cesta nepředstavuje soubor pevně stanovených příkázání, ale pouze rady, jak co nejlépe prožít svůj život a přitom se co nejvíce zbavit utrpení. Pojem „hřích“, tak jak jej známe z bible, v buddhismu nenajdeme. Ublížovat druhým, chovat se sobecky, ničit své životní prostředí a neohlížet se na karmu je v buddhismu považováno za chování nerozumné, jehož příčinou je nevědomost. Naopak následovat Osmidílnou cestu a žít plně v souladu s pěti etickými předpisy je chápáno jako chování rozumné, jehož příčinou je vědomost.⁷⁰ Pokud dojde k odstranění utrpení, člověk dosáhl nirvány tím, že uhasil plamen nevědomosti, chtivosti a nenávisti.

2.9 Osmidílná cesta

Osmidílnou cestu (popř. stezku), jejíž následování vede k odstranění utrpení a k nirváne rozdělují buddhisté do tří oddílů. První oddíl obsahuje **1. pravé pochopení** a **2. pravý záměr** a tento oddíl je nazýván **oddílem moudrosti**. Pravé pochopení znamená, že jedinec rozumově přijme a pochopí učení o čtyřech vznešených pravdách. Pravým záměrem je chápáno myšlení a jednání bez zlé vůle, násilí a smyslové žádostivosti, které je dobrotivé a soucitné ke všem lidem a trpícím bytostem.⁷¹

Druhý oddíl je tvořen **3. pravým mluvením**, **4. pravým jednáním** a **5. pravou životosprávou**. Jedná se o **oddíl mravnosti**, který v sobě obsahuje život v souladu s pěti etickými předpisy (nezabíjet, nekrást, nelhat, zdržet se nevhodného sexuálního chování a nepožívat omamné nápoje). Pravé mluvení zde neznámá jen mluvit vždy pravdu, ale také zdržet se sprostých a hrubých způsobů řeči, nepomlouvat ostatní a nemluvit planě. Pravá životospráva říká člověku, jakým způsobům obživy by se měl raději vyhnout. Člověk by si na svůj život neměl vydělávat takovými činnostmi, které poškozují jiného

⁷⁰Srov. Howleyová, A., *Nahý Buddha*. Praha: TALPRESS, spol. s.r.o., 2000, 53 s.

⁷¹Srov. Lester, R. C., *Buddhismus: cesta k probuzení*, Praha: Prostor, 1997, 105 s.

člověka, popřípadě způsobují utrpení jiným tvorům. (zabíjení zvířat, prodej alkoholu a zbraní, prostituce apod.). Zájem o dobro ostatních s ohledem na karmanový zákon, je v etice buddhismu v podstatě to samé jako zájem o své vlastní dobro.⁷²

Poslední, třetí oddíl je tvořen **6. pravým úsilím, 7. pravou všímavostí 8. pravým soustředěním** a je nazýván jako oddíl duševní kázně (popř. meditace). Hlavním bodem buddhistické meditace je právě všímavost. Praktikující podrobně pozoruje všechny své pocity, tělesné funkce a duševní pochody. Sledování nádechu a výdechu umožní meditujícímu uvědomit si procesy probíhající v jeho těle. Pozorováním těchto procesů dojde k jejich odosobnění a meditující se tak oprostí od veškerého osobního ulpívání.⁷³ Seřazení Osmidílné cesty do jednotlivých bodů od jedničky po osmičku někdy vede k mylné představě, že praktikování stezky je cvičení se v jednotlivých bodech krok za krokem. Ve skutečnosti musí být nejprve zdokonalen oddíl mravnosti, dále zaměří jedinec svou pozornost na oddíl meditace a systematicky trénuje svoji mysl a teprve takto připravený člověk je schopen zdokonalit se v prvním oddílu, tedy v pravé moudrosti. Samozřejmě určité minimum pravé moudrosti je nezbytně nutné už na samém počátku cesty.⁷⁴

2.10 Pálijský kánon

Po Buddhově odchodu do parinirvány se jeho učení asi pět set let předávalo pouze ústní tradicí, jak tomu bylo v tehdejší Indii zvykem. Ústní podání posvátných textů mělo dle tehdejších názorů svoji zvláštní hodnotu. K zapamatování obsáhlých částí kánonu sloužilo rytmizování a veršování textu. Důležitou roli při uchování Buddhova učení sehrál jeho bratranec Ánanda, který byl obdařen neobyčejnou pamětí a dokázal opakovat toto učení, aniž by vynechal jedinou slabiku.⁷⁵ Vzhledem k tomu, že Buddhovo učení bylo zaznamenáno až stovky let po jeho odchodu do parinirvány, je celkem pochopitelné, že věrohodnost později sestavených textů je spojena s mnoha otázkami a spekulacemi, které se týkají jak jejich pravosti, tak jejich interpretace.

⁷²Srov. Lester, R. C., *Buddhismus: cesta k probuzení*, Praha: Prostor, 1997, 105-106 s.

⁷³Srov. Lester, R. C., *Buddhismus: cesta k probuzení*, Praha: Prostor, 1997, 107 s.

⁷⁴Srov. Buddha, ca 563 - ca 483 př. Kr. *Slovo Buddhovo*, Olomouc: Votobia, 2006, 45 s.

⁷⁵Srov. Lopez, S. D., *Příběh Buddhismu*, Brno: Barrister a Principal, 2012, 129 s.

Kolem roku 43 př. n. l. byly na Srí Lance zaznamenány první buddhistické texty, které se staly základem pro théravádovou tradici. Tyto texty byly zaznamenány na palmové listy v jazyce páli, což byla hovorová řeč, ve které Buddha vyučoval.⁷⁶ Později byly texty převedeny do sanskrtu, posvátného staroindického jazyka, který však Buddha při výkladu svého učení neužíval.⁷⁷ Některé termíny nezbytné pro výklad Buddhova učení zní v obou jazycích obdobně, popřípadě se mírně liší například **Tripitaka** (sanskrt), **Tipitaka** (páli), **dharma** (sanskrt), **dhamma** (páli), **nirvána** (sanskrt), **nibbána** (páli).⁷⁸ Nejstarší sbírka buddhistických textů bývá s ohledem na užitý jazyk nazývána Pálijský kánon či Tipitaka, což v překladu znamená „tři koše“. Jak už název napovídá, jsou tyto posvátné texty rozděleny do tří, podle důležitosti sestavených oddílů. Podle tradice byly první dva oddíly sestaveny během prvního buddhistického koncilu kolem roku 480 př. n. l., zatímco třetí koš vznikl mnohem později. Podle některých pramenů však vznikly všechny koše ve stejném čase.⁷⁹ Někteří autoři (Miltner, Liščák) ovšem datují zapsání Pálijského kánonu do roku 29. př. n. l., tedy do doby konání čtvrtého buddhistického koncilu.⁸⁰

Vinajapitaka („Koš kázně“)

Představuje nejstarší část Tipitaky obsahující pravidla pro mnišský život a disciplinární řízení spojená s porušováním těchto pravidel. V oddílu, který reguluje život buddhistických mnichů, je obsaženo 227 pravidel. Zatímco oddíl upravující život buddhistických mnišek, obsahuje určitá specifická pravidla navíc.

Suttapitaka („Koš rozprav“)

Je nejobsáhlejší částí Pálijského kánonu, složená z pěti sbírek, které převážně obsahují Buddhovy rozpravy. V těchto rozpravách je vyložena Buddhova nauka a postup, jak dosáhnout nirvány.

⁷⁶Srov. Wangu, M. B., *Světová náboženství – BUDDHISMUS*. Praha: Lidové noviny, 1996, 67 s.

⁷⁷Srov. Küng, H., Bechert, H., *Křesťanství a buddhismus*, Praha: Vyšehrad, 1998, 76 s.

⁷⁸Srov. Lester, R. C., *Buddhismus: cesta k probuzení*, Praha: Prostor, 1997, 13 s.

⁷⁹Srov. Knotová-Čapková, B. et al., *Základy asijských náboženství 1. díl*. Praha: Karolinum, 2004, 194 s.

⁸⁰Srov. Miltner, V., *Malá encyklopedie buddhismu*. Praha: Práce, s.r.o. 1997, 12 s.

Abhidhammapitaka („Koš zvláštního učení“)

Třetí koš Tipitaky je složen ze sedmi knih, které tvoří základ filozofických a psychologických interpretací k buddhistické nauce.⁸¹

Buddha hlásal svou nauku ve spojitosti s výzvou, aby si jeho žáci vše sami ověřili, zda je jeho učení a praxe správná. Velmi dobře si byl vědom, jak nebezpečná může být zaslepenost a slepá víra v jakékoliv učení. Vždy zdůrazňoval toleranci k jinak smýšlejícím lidem, která daleko přesahovala pouhou snášlivost. Buddhističtí mniši sice šířili Buddhovo učení, ale pouze v případě, že k tomu byli vyzváni. Za žádných okolností nemělo být učení komukoliv vnucováno.⁸²

2.11 Shrnutí – dílčí závěr

I přes legendu o Buddhově nadpřirozeném početí a životě je obtížné zařadit původní indický buddhismus mezi světová náboženství, a to z několika důvodů:

- Buddhovo učení není nějakým božím darem, dle tohoto učení není žádný všemocný bůh nebo stvořitel tohoto světa, takovou představu označoval Buddha za iluzi.
- Rituály, které měly zajistit přízeň bohů, Buddha odmítal, pro dosažení nirvány byly tyto rituály zcela bezcenné, neboť cesta k nirváně vyžaduje osobní přístup, zkušenost a poznání. Navíc bráhmanské rituály, při kterých byla obětována zvířata, jsou v přímém rozporu s Buddhovým učением. Veškerý život je v něm chápán jako jedinečný, neopakovatelný a nenahraditelný, a tak je zcela logické, že jedním z hlavních etických pravidel je nezabíjet. Buddhismus se snaží zbavit svět utrpení, člověk by mohl jen stěží odstranit vlastní utrpení, pokud by ho působil bytostí kolem sebe.
- I když v pozdějším učení mahájány nalezneme typické církevní atributy, jako kněží, bohoslužby a chrámy v původním indickém buddhismu bychom tyto atributy hledali jen těžko.

⁸¹Srov. Knotová-Čapková, B. et al., *Základy asijských náboženství 1. díl*. Praha: Karolinum, 2004, 194-197 s.

⁸²Srov. Küng, H., Bechert, H., *Křesťanství a buddhismus*, Praha: Vyšehrad, 1998, 28 s.

- V náboženství se můžeme setkat s tezí nebo tvrzením, která je vysvětlována jako tzv. zjevená pravda, o které se nepochybuje (dogma). Dogmatismus Buddha odmítal a nabádal své žáky, aby si správnost učení sami ověřili.
- Buddha vnímal sám sebe jako lékaře, který lidem pomáhá překonat utrpení tohoto života, jeho „lék“ si však musel vyzkoušet každý sám.

Na druhé straně najdeme i v původním buddhismu celou řadu atributů, které mají světová náboženství společné:

- Stejně jako v jiných světových náboženstvích je i v buddhismu kladen velký důraz na morálku a etické chování, prostřednictvím kterého je možno dosáhnout nirvány.
- Velmi důležitým atributem náboženství je víra, kterou začíná i cesta k nirváně. Vírou je v indickém buddhismu především důvěra ve tři klenoty, a to v Buddhu, dharmu (Buddhovo učení) a sanghu (mnišskou obec). Mnišská obec je pro buddhismus stěžejní, prostřednictvím mnichů získávají členové laického společenství karmanové zásluhy a jsou seznamováni s Buddhovým učení.
- Stejně jako Bůh je i nirvána transcendentní zkušeností, která přesahuje svět, ve kterém žijeme.

Dle mého názoru je nejpodstatnějším atributem náboženství právě víra v existenci něčeho, co přesahuje tento svět a lidský život, ať už je to Bůh nebo nirvána. Je zcela zřejmé, že bez víry by všechna světová náboženství dříve či později zanikla.

Na první pohled může nauka o čtyřech vznešených pravdách působit negativně a pesimisticky. To se týká především první vznešené pravdy, jestliže se její výklad omezí pouze na konstatování, že život je utrpení. Pokud je ale vysvětleno, že utrpení života je spojeno s jeho pomíjivostí a nemožností dosáhnout trvalého uspokojení, bude pak možné s touto naukou souhlasit. Naše životní postoje jsou založeny na zkušenostech, a tak je zřejmé, že k pochopení toho, jaký život ve skutečnosti je, bude nutné nejprve určitým způsobem „dozrát“. Buddhismus se navíc neomezuje na pouhé konstatování nebo vysvětlení toho, co je příčinou utrpení, ale nabízí cestu, jak utrpení překonat a tím dává lidem naději. Události v našem životě tedy nemusí být špatné popřípadě ještě horší, je ale nutné zbavit se veškeré negativity, kterou obsahuje naše mysl, což může být pro dnešního člověka velmi obtížné. Důležité je neustále si uvědomovat, že kolem nás žijí bytosti, které strádají v důsledku vlastní nevědomosti.

3. BUDDHISTICKÉ ŠKOLY

Buddha probuzený, **dharma** Buddhou objevená nauka, kterou předával svým následovníkům a **sangha** jako společenství lidí, kteří následují probuzeného učitele a jeho učení. Tyto „tři klenoty“ jsou základní hodnotou společnou všem školám a tradicím.⁸³

V souvislosti s vývojem buddhistického myšlení vyjmenovává Küng čtyři základní paradigmatata:

1. Původní Buddhovo učení, tedy jednoduché náboženství, jehož praktikováním se zabývá především relativně malá skupina členů mnišského společenství.
2. Ke změně paradigmatu dochází v letech 268 – 233 př. n. l. za vlády císaře Ašóky, který založil v Indii první velkou říši. Po krvavých válkách se stal ideálem buddhistického panovníka, který chtěl měnit svět pouze dharmou a nikoliv mečem. Za jeho vlády se z buddhismu stává státní a kultické náboženství. Císař nechal Buddhovo učení vytesat do kamenných sloupů, které byly vztyčeny po celé zemi. Sloupy, které hlásaly pravidla buddhistické etiky, dnes patří mezi nejstarší svědectví indického umění.
3. Dalším paradigmatem je učení mahájány, které formuluje Buddhovo učení novým způsobem. Stoupenci mahájány považují Pálijský kánon za neúplný. Učení vychází z nových sůter, které mají vyjádřit pravou podstatu buddhismu a plněji rozvinout jeho učení.
4. Posledním čtvrtým paradigmatem je učení vadžrajány.⁸⁴ Velmi významným směrem pozdního buddhismu, který vznikl asi v polovině 1. tisíciletí n. l. byl vadžrajánový buddhismus vycházející z učení mahájány.⁸⁵

3.1 Théraváda

Představuje nejstarší formu Buddhova učení, která je zvána také jako učení starších. Učení je obsaženo v Pálijském kánonu a rozšířeno především v jižní části Asie, konkrétně

⁸³Srov. Honzík, J., *Jednota v rozmanitosti: buddhismus v České republice*, Praha: DharmaGaia, 2010, 19 s.

⁸⁴Srov. Küng, H., *Po stopách světových náboženství*, Brno: CDK, 2006, 162-166 s.

⁸⁵Srov. Miltner, V., *Malá encyklopedie buddhismu*. Praha: Práce, s.r.o. 1997, 214 s.

v Thajsku, Barmě, Laosu, Kambodži a Srí Lance. Théraváda bývá příslušníky druhého významného buddhistického směru mahájány nazývána také hínájána, což znamená malé vozidlo, zatímco mahájána je nazývána velkým vozidlem. Théraváda se orientuje na individuální cestu vedoucí k probuzení, kterého je možné dosáhnout dodržováním přísné kázně a výhradně vlastním úsilím. Ideálem théravádového učení je arhat, dokonalý mnich, který je prost ulpívání a po smrti dosáhne nirvány. Na rozdíl od mahájány se théraváda soustředí na vysvobození jednotlivce, nikoliv na pomoc ostatním. Základními naukami jsou **nauka o čtyřech vznešených pravdách**, **nauka o ne-já** (anátmanová nauka), **nauka o podmíněném vzniku** a další. Hlavním prostředkem pro zušlechtnění mysli je v théravádové tradici meditace vhledu (satipatthána-vipassaná), meditace klidu (samatha) a meditace dobrotivosti (mettá).⁸⁶

3.2 Mahájána

Asi v 1. století př. n. l. se začíná rozvíjet mahájána („velké vozidlo“), která obsahuje celou řadu náboženských forem, jež mají některé základní myšlenky společné. Učení théravády („malého vozidla“) je neúplné, neboť Buddhovo učení obsahovalo i nauky, pro jejichž pochopení nebyla dřívější generace žáků, dostatečně vyzrálá. S příchodem mahájánového učení nadešel čas hlásat tyto hlubší nauky, které vedou k dokonalému poznání lidského bytí a světa. V učení o dvojí pravdě hlásali stoupenci mahájány, že Buddha přizpůsobil výklad své nauky schopnostem svých posluchačů. Někdy předával svým posluchačům „konvenční pravdy“, zatímco jindy přednášel pravdy „nejvyšší“. ⁸⁷Dále poukazovali na to, že v nových sútrách Buddha odhalil svou cestu **bódhisattvy**, na které usiloval nesčetně dlouhé věky o spásu ostatních. Jeho vstup do nirvány, byl jen zdánlivý klam k pobídce ostatních. Mahájána upouští od snahy dosáhnout arhatství a do popředí svého zájmu staví postavu bódhisattvy, což je bytost toužící po osvícení a usilující o dosažení Buddhovy dokonalosti. Bódhisattva pomáhá všem ostatním bytostem dosáhnout vysvobození. Opouští osobní zájmy a s laskavým soucitem na sebe bere utrpení ostatních.⁸⁸

⁸⁶Srov. Honzík, J., *Jednota v rozmanitosti: buddhismus v České republice*, Praha: DharmaGaia, 2010, 19-21 s.

⁸⁷Srov. Küng H., Bechert, H., *Křesťanství a buddhismus*, Praha: Vyšehrad, 1998, 112 s.

⁸⁸Srov. Honzík, J., *Jednota v rozmanitosti: buddhismus v České republice*, Praha: DharmaGaia, 2010, 21 s.

V mahájánové tradici je Buddha božskou transcendentální (neskutečný, přesahující rozumové a smyslové možnosti člověka) bytostí a jedním z mnoha bódhisattvů a Buddhů. Právě v této tradici vznikla představa nebe obydlí bódhisattvy, které je možné uctívat a modlitbou žádat o pomoc. Z Buddhovy nauky se stává náboženství se všemi pro náboženství typickými atributy. Vzniká mnišská hierarchie s významnými tituly, honosnými rouchy, velkými chrámy a ceremoniálními obřady, které jsou charakteristické pro všechna světová náboženství. Právě v této tradici začíná laická obec přistupovat k mnichům s posvátnou úctou. Tyto charakteristiky bychom v původním buddhismu hledali jen stěží.⁸⁹

V mahájánovém přístupu se osvícení stává dostupné i velkému počtu laiků. Hínajána („malé vozidlo“) představuje omezený prostředek, určený pro osvobození pouze několika jedinců, zatímco mahájána („velké vozidlo“) umožňuje osvobodit všechny bytosti.⁹⁰

Nauka o dovednosti a prostředcích obsažená v Lotosové sútře měla vliv na utváření mahájánové tradice. S ohledem na situační kontext a schopnosti žáků má bódhisattva pro dosažení cíle použít těch nejvhodnějších prostředků. Je tak možné ospravedlnit i jinak neetické jednání např. lež, která umožní záchranu života.⁹¹ V Lotosové sútře vyučuje historický Buddha učedníka Šáriputra. Na podobenství o hořícím domě, vysvětluje dodatečné rysy mahájánového buddhismu. V rámci výuky si má Šáriputra představit muže, majitele velkého domu. Dům je značně zchátralý a má pouze jediné dveře. Uvnitř domu si hrají tři mužovy děti. Jednoho dne začal zchátralý dům hořet a jeho majitel vyběhl ven, aby se zachránil. Před domem si však uvědomil, že v hořícím domě zůstali jeho děti, které si hrozícího nebezpečí nejsou vědomy. Muž se nejprve rozhodl vynést děti dveřmi, ale ty byly příliš úzké a děti běžely po domě, nebylo proto možné sehnat je dohromady. Rozhodl se děti varovat, ale ani varování před nebezpečným požárem nebylo úspěšné, neboť děti byly příliš malé a nechápaly význam varujících slov. Zoufalý muž si poté vzpomněl, že hlavní zálibou dětí je hra s různými hračkami. Volá na děti a slibuje jim, že venku na ně čekají tři vozičky, pro každé dítě jeden. Jakmile to děti uslyšely, radostně vyběhly z domu a byly zachráněny. Venku děti zjistily, že na ně nečekají tři slíbené

⁸⁹Srov. Küng, H., *Po stopách světových náboženství*, Brno: CDK, 2006, 168 s.

⁹⁰Srov. Honzík, J., *Jednota v rozmanitosti: buddhismus v České republice*, Praha: DharmaGaia, 2010, 22 s.

⁹¹Srov. Honzík, J., *Jednota v rozmanitosti: buddhismus v České republice*, Praha: DharmaGaia, 2010, 22 s.

vozičky, ale pouze jeden velký vůz, tažený býkem a ozdobený květinami. Buddha se tázal Šáriputri, zda se muž provinil lží, když děti vylákal z hořícího domu pod příslibem hraček. Šáriputra odpověděl, že se jedná o obratnou lest k záchraně dětí, a tak se muž lží neprovinil. Buddha pak dodal, že oním mužem je on sám, hořícím domem je samsára a dětmi jsou všechny živé bytosti, které myslí na světská potěšení a jsou hluché k hrozícímu nebezpečí. Tyto „dětí“ vyláká z domu pomocí historky o třech vozičkách. Teprve, když jsou děti v bezpečí, sdělí jim, že vozidlo je pouze jedno a tím je vozidlo Buddhovo. Buddhova dovednost předávat svou nauku spočívala v tom, že učil to, co je v určité chvíli nejvíc užitečné. Nemá smysl vyučovat nejvyšší nauky, když by pro posluchače byla bez užitku.⁹²

V 1. století n. l. se začal mahájánový buddhismus šířit po Hedvábné stezce tzv. severní cestou do střední Asie a Číny. Ve 4. století se dále rozšířil do Koreje a odtud v 6. století do Japonska. V 7. a 8. století pak dorazil do Tibetu.⁹³

3.3 Madhjamaka a jógačára

Mahájánový buddhismus významně ovlivnily dva myšlenkové směry. Prvním byla šúnjaváda (učení o prázdnotě), zvaná také jako madhjamaka. Existence všech jsoucen je prázdná bez vlastní podstaty, a tak je vždy závislá na příčinách a podmínkách. Madhjamaka byla založena indickým filozofem Nágadžuna ve 2. století n. l. Nágadžuna zastával názor, že nirvána i samsára se od sebe neliší a prázdnota je podstata obou.⁹⁴ Nágadžuna první tematizoval koncept prázdnoty. Vše na tomto světě je prázdné, tzn. věci tohoto světa nemají žádnou podstatu nebo nějakou stálou esenci. Vše vzniká a zaniká na základě určitých příčin a podmínek. Každá věc začíná existovat, jakmile jsou vytvořeny určité podmínky, pokud zaniknou podmínky, věc přestane existovat. Nauka o prázdnotě pomáhá člověku zbavit se utrpení. Jestliže je člověk schopen si uvědomit, že všechny věci tohoto světa jsou prázdné, přestane na nich ulpívat. V praxi je tato věc mimořádně obtížná a vyžaduje dlouholetý a intenzivní meditační trénink.⁹⁵ Tento názor ovlivnil učení pozdějších buddhistických škol. Dosažení nirvány tak nemusí souviset s opuštěním

⁹²Srov. Wangu, M. B., *Světová náboženství – BUDDHISMUS*. Praha: Lidové noviny, 1996, 74-75 s.

⁹³Srov. Küng, H., *Po stopách světových náboženství*, Brno: CDK, 2006, 166 s.

⁹⁴Srov. Honzík, J., *Jednota v rozmanitosti: buddhismus v České republice*, Praha: DharmaGaia, 2010, 23 s.

⁹⁵Srov. Světová náboženství očima profesora Hanse Künga – *Buddhismus*, [videozáznam na DVD] bonus: slovo odborného poradce Jiřího Holby 14:00-17:15 min.

samsáry, koloběhu znovuzrození. Bódhisattvové se mohou osvobodit tím, že plně pochopí prázdnotu všech jevů a přesto zůstat na tomto světě.⁹⁶

Ve 4. až 5. století vznikl v Indii druhý významný myšlenkový proud zvaný jógačára. Zakladatelé byli mnichové Asanga a Vasubandhu a jejich předním textem Samdhinirmóčana sůtra, která pojednává o trojím roztočení kola dharmy. Buddhovi Gautamovi je připisováno první roztočení, Nágadžunovi druhé a jógačáře třetí roztočení kola dharmy. Vnější i vnitřní svět je podle jógačáry tvořen pouze mentálními konstrukty. Jógačára se hlavně zabývá povahou vědomí a mysli, proto bývá nazývána také vidžňánaváda, tedy nauka o vědomí.⁹⁷

3.4 Vadžrajána

Vadžrajána („diamantové vozidlo“) je nejrozšířenější formou tibetského buddhismu, který se v Indii objevil v 6. - 8. století n. l. Charakteristické tantrické nauky, které jsou jeho literárním zdrojem, pocházejí ze 7. - 12. století n. l. a je pravděpodobné, že byly ovlivněny jógovou tradicí, pocházející z filozofických škol hinduismu. Dalším zdrojem vadžrajány je učení laických mudrců mahásiddhů („velkých dosažitelů“) například Tilópy a Náropa, kteří pocházeli z Indie. Duchovně vyspělým jedincům měla tantrická praxe umožnit rychlé poznání jejich vlastní buddhovské přirozenosti. V souvislosti s vadžrajánou se používá také označení tantrajána nebo mantrajána. Důvodem bylo praktické využití tantrických cvičení a manter, kdy mantrou je vyslovená magická formule.⁹⁸ Jednou z nejznámějších a nejvíce rozšířených buddhistických manter je mantra „Milující oči“ (v sanskrtu Avalókitéšvara) OM MANI PEME HUNG. *Mnozí ji používají, protože se s ní prostě cítí dobře, ale znát její význam posiluje vliv na tělo, řeč a mysl. Vibrace slabiky OM odstraňuje pýchu, vibrace MA žárlivost, NI odstraňuje ulpívání, PE protíná nevědomost, ME rozpouští chamtivost a slabika HUNG, která rozvibrovává hrudní koš, transformuje hněv.*⁹⁹ Tantrická cvičení využívají pro rozvoj mysli vizualizace božstev, která reprezentují určité mentální kvality a pomáhají zbavit mysl nečistot. Při těchto cvičeních se mimo manter užívají také mandaly, což jsou rituální obrazy a rituální gesta zvané mudry. Při zasvěcení do těchto

⁹⁶Srov. Honzík, J., *Jednota v rozmanitosti: buddhismus v České republice*, Praha: DharmaGaia, 2010, 23 s.

⁹⁷Srov. Honzík, J., *Jednota v rozmanitosti: buddhismus v České republice*, Praha: DharmaGaia, 2010, 23 s.

⁹⁸Srov. Honzík, J., *Jednota v rozmanitosti: buddhismus v České republice*, Praha: DharmaGaia, 2010, 29 s.

⁹⁹Nydahl, O., *Jak se věci mají: Současný úvod do Buddhova učení*, Praha: Bílý deštník, 2009, 71 s.

tantrických metod je velmi významná role učitele (v sanskrtu guru). Ve vadžrajáně se ještě užívá celá řada dalších technik mimo jiné také gurujóga (meditace na učitele) a phowu (vědomé umírání).¹⁰⁰

3.5 Zen

Z mahajánové tradice vychází čchan (japonsky zen), který je v zásadě pokládán za „přímou“ cestu k osvícení. Zen je dnes rozšířen v Číně, Japonsku, USA a Austrálii. Zenový buddhismus je charakteristický svou jednoduchostí, řádem a kázní, často je považován za metodu, prostřednictvím které lze dosáhnout „náhlého“ osvícení (japonsky satori). Náhlé osvícení představuje kvalitativní změnu, ke které však dochází dlouhodobým cvičením.¹⁰¹ Vznik čchanového buddhismu souvisí s příchodem legendárního indického mnicha Bódhidharmy do Číny přibližně v 6. století n. l. který je považován za zakladatele této školy. Život tohoto mnicha je opředen mnoha legendami mnohem víc než fakty, historicky doloženými. Škola čchan považovala studium textů a náboženské rituály za zcela bezvýznamné – na první místo kladla meditaci jako prostředek k duchovnímu procitnutí.¹⁰² Podstatou této meditační školy bylo hluboké vnitřní zahledění do vlastní mysli a uvědomění si její buddhovské podstaty. Tohoto hlubokého vhledu do vlastní mysli, lze dosáhnout meditací nebo paradoxním výrokem (japonsky kóan), který obsahuje zmatený příběh bez logické pointy nebo zdánlivě neřešitelnou otázku. Mezi nejznámější zenové školy patří škola rinzai, zaměřená na náhlé procitnutí pomocí koánového výcviku. Zakladatelem je japonský mistr zenu Eisaj. Druhá škola s názvem sótó je zaměřena na pozvolné procitnutí prostřednictvím meditace zazen. Jejím zakladatelem byl zenový mistr Dogén.¹⁰³ Zenovým buddhismem se budu podrobněji zabývat v následující kapitole, zde chci jen upozornit, že mistři Eisaj a Dogén jsou považováni za zakladatele zenu v Japonsku. V textu jsou uvedeny pouze základní buddhistické směry, které jen minimálně rozšiřují čtyři Kūngova paradigmatata. Samotná buddhistická náboženství jsou však mnohonásobně obsáhlejší a najdeme v nich různá duchovní učení, která se od sebe mohou diametrálně lišit, a to jak v teoretické, tak i praktické rovině. Společným jmenovatelem je pak víra ve tři klenoty.

¹⁰⁰Srov. Honzík, J., *Jednota v rozmanitosti: buddhismus v České republice*, Praha: DharmaGaia, 2010, 29 s.

¹⁰¹Srov. Howleyová A. *Nahý Buddha*. Praha: TALPRESS, spol. s.r.o., 2000, 76 s.

¹⁰²Srov. Wangu, M. B., *Světová náboženství – BUDDHISMUS*. Praha: Lidové noviny, 1996, 57-58 s.

¹⁰³Srov. Wangu, M. B., *Světová náboženství – BUDDHISMUS*. Praha: Lidové noviny, 1996, 57-58 s.

3.6 Sangha

V buddhismu představuje mnišská obec střed celého učení. V původní théravádové tradici, dosáhl osvobození a nirvány pouze ten, kdo byl ochoten a schopen opustit světský život a vstoupit do sanghy. Tímto aktem, který později nabyl zcela konkrétní formální podoby, přijímá mnich Buddhu jako svého učitele a vzor, jeho učení a stejně tak i přísná řádová pravidla, jimiž je regulován jeho život.¹⁰⁴ Jak postupně rostl počet členů sanghy, bylo třeba stanovit stále větší počet pravidel. Nejednalo se o příkazy, ale spíše rady, které měly pomoci při řešení konkrétních problémů, spojených s mnišským životem (např. otázky kolem darů, bezpečnost při cestování apod.). Dnes se plně vysvěcený mnich řídí 227 pravidly a plně vysvěcená mniška 248 pravidly a sliby. Početní rozdíl v pravidlech je dán odlišnými potřebami žen a nutností jejich ochrany při cestování.¹⁰⁵ Pravidla mnišského života nebyla tedy tvořena samoučelnými příkazy, nýbrž měla sloužit k praktickému účelu. Jedním z praktických důvodů byla možnost rozpoznat buddhistického mnicha (podle určitých znaků), členy laického společenství. To byl hlavní důvod pro vznik předpisů, které určovaly například barvu mnišského roucha a také způsob, jakým si mnich své roucho oblékal a nosil.¹⁰⁶ V buddhistických zemích se mnišská obec těší velké vážnosti, neboť právě mnich přináší lidem Buddhovo učení dharmu a pomáhá tak lidem uspokojit jejich duchovní potřeby. Na oplátku je za svoji službu materiálně podporován společenstvím laiků.¹⁰⁷ Buddha a první členové sanghy představovali pravděpodobně skupinu potulných asketů, která žila z almužen, putovala po severovýchodní Indii a předávala dharmu. Pouze v období dešťů od července do října setrvala mnišská sangha na jednom místě. Postupně jim zámožní příznivci z laické obce, začali stavět pro tuto příležitost skromná přístřeší, ze kterých se později staly buddhistické kláštery obývané celoročně. Členové sanghy se začali usazovat v klášterech a tím se měnil způsob jejich života i vztah ke společenství laiků. Mniši se začali zabývat určitým souborem činností, které se týkaly duchovní péče o společenství laiků. Klášterní život se povětšinou skládal z meditace a studia textů. S růstem klášterů však bylo nutné organizovat klášterní život, stejně tak spravovat klášterní majetek, což vyžadovalo celou řadu specifických

¹⁰⁴Srov. Küng, H., *Po stopách světových náboženství*, Brno: CDK, 2006, 157 s.

¹⁰⁵Srov. Howleyová A., *Nahý Buddha*. Praha: TALPRESS, spol. s.r.o., 2000, 93-94 s.

¹⁰⁶Srov. Küng H., Bechert, H., *Křesťanství a buddhismus*, Praha: Vyšehrad, 1998, 72 s.

¹⁰⁷Srov. Küng, H., *Po stopách světových náboženství*, Brno: CDK, 2006, 157 s.

dovedností.¹⁰⁸ Kláštery převzaly později také funkci vzdělávací a výchovnou. Zejména v tradičních buddhistických zemích zajistily vysokou úroveň všeobecného vzdělání. Ještě před 150 lety byl počet negramotných v těchto zemích nižší než ve střední a západní Evropě.¹⁰⁹

Vstup do sanghy je spojen s rituálem „vysvěcení“ (ordinace) a představuje tak velmi významný krok na cestě k nirváně. Za nejvhodnější roční období pro vstup je považován začátek období dešťů přesněji červen nebo červenec. Období dešťů je časem relativního klidu, kdy se členové kláštera věnují intenzivnímu studiu textů a kdy je možné plně se věnovat poučení čerstvého novice. Před samotným vysvěcením tráví uchazeč obvykle jeden týden pilným studiem textů, souvisejících s obřadem a poznává prostředí kláštera. Rodiče novice připraví den před obřadem osm věcí nezbytných pro mnišský život. Tradičně mohl majetek mnicha obsahovat tři roucha, misku na jídlo, břitvu, pásek, jehlu a nit, sítko na vodu, párátko na čištění zubů a hůl.¹¹⁰

Formální rituál ordinace se postupně vyvinul ve dvoustupňový proces. První stupeň představuje tzv. „předstoupení“ nebo také noviciát. Novicem se mohl stát chlapec, který dosáhl příslušného věku obvykle osmi let. O chlapce se staral vychovatel, se kterým chlapec bydlel, a učitel, u kterého studoval dharmu. Chlapci byla oholena hlava a oblékl si mnišské roucho. Pak se hluboce uklonil až k vychovatelovým nohám a třikrát požádal o útočiště u tří klenotů (Buddhy, dharmy a sanghy). Na závěr rituálu se naučil deset slibů novice.¹¹¹

1. *Nezabijet.*
2. *Nelhat.*
3. *Nekrást.*
4. *Pohlavně neobcovat.*
5. *Nepít alkohol.*
6. *Nejíst v době od poledne do dalšího rána.*
7. *Nezdobit si tělo jinak než trojím rouchem.*
8. *Neúčastnit se veřejných zábav a ani je nesledovat.*

¹⁰⁸Srov. Lopez, S. D., *Příběh Buddhismu*, Brno:Barrister a Principal, 2012, 157-160 s.

¹⁰⁹Srov. Küng H., Bechert, H., *Křesťanství a buddhismus*, Praha: Vyšehrad, 1998, 73-74 s.

¹¹⁰Srov. Küng H., Bechert, H., *Křesťanství a buddhismus*, Praha: Vyšehrad, 1998, 73-74 s.

¹¹¹Srov. Lopez, S. D., *Příběh Buddhismu*, Brno:Barrister a Principal, 2012, 175 s.

9. *Nepoužívat vysokou nebo pohodlnou postel.*

10. *Nepoužívat peníze.*¹¹²

Daleko formálnějším obřadem byla ordinace mnicha, u které muselo být přítomno deset, minimálně však pět starších mnichů. Novic musel dosáhnout nejméně dvaceti let a musel splňovat určité tělesné, zdravotní a sociální požadavky. Nejprve požádal třikrát o ordinaci, po trojím požádání mu byla nejvyšším mnichem položena řada otázek, které měly prověřit jeho připravenost. Po ověření požádal nejvyšší mnich společenstvo třikrát o přijetí novice do mnišského řádu. Jestliže byl udělen mlčenlivý souhlas, dozvěděl se nový mnich, jaké chování povede k vyloučení z řádu.¹¹³ Ordinace na mnicha představuje závazek na celý život, avšak období novice, trvá libovolně dlouhou dobu a závisí na přání kandidáta.¹¹⁴ V některých zemích bylo běžnou praxí, že mladý muž vstoupil do řádu na určitý omezený čas, po kterém se vrátil k světskému životu. V klášteře strávil zpravidla tři měsíce v období dešťů, což sloužilo jako rituál přechodu do dospělosti a přineslo to velké zásluhy zejména jeho rodičům.¹¹⁵

3.7 Společenství laiků

Buddhismus měl od svého počátku početnou skupinu laických následovníků, kteří se věnovali světskému životu a neopustili své domovy jako členové mnišského společenství. I přesto se tito laičtí přívrženci snažili žít své životy v souladu s Buddhovým učením a podle stupně duchovní a mravní úrovně pracovat na svém probuzení. Buddha byl duchovním učitelem i pro společenství laiků, kterému ukazoval cestu vedoucí k probuzení. Členové laického společenství se musí sami ve svém životě snažit a pracovat na vlastním probuzení. Víru v Buddhovo učení po nich nikdo nežádá, pokud chce člověk následovat toto učení, musí žít a jednat především v souladu s vlastním nitrem, a tím se přiblížit k vysvobození z koloběhu životů. Člověk, který je seznámen s Buddhovým učením, ví velmi dobře, jak velké etické a meditační nároky, jsou kladeny na příslušníka mnišské sanghy. Dle Buddhova učení by měl každý usilovat o vysvobození, ale především s ohledem na své možnosti. Svě laické následovníky Buddha varoval před nepřipraveností a snahou dosáhnout příliš mnoho. Pokud se nepřipravený člověk pohrouží do meditace,

¹¹²Lester, R. C., *Buddhismus: cesta k probuzení*, Praha: Prostor, 1997, 43 s.

¹¹³Srov. Lopez, S. D., *Příběh Buddhismu*, Brno: Barrister a Principal, 2012, 175 s.

¹¹⁴Srov. Howleyová A., *Nahý Buddha*. Praha: TALPRESS, spol. s r.o., 2000, 98 s.

¹¹⁵Srov. Lopez, S. D., *Příběh Buddhismu*, Brno: Barrister a Principal, 2012, 176 s.

jeho neobeznámený duch, se nemusí vrátit tam, odkud původně vyšel. Kupředu je třeba kráčet pomalu a opatrně.¹¹⁶ *Mysli na Buddhovo varování a jeho porovnání laika s nezkušenou krávou, která se na neznámém jí horském hřbetě v touze po dosud nevidané pastvě zřítíla do propasti!*¹¹⁷

Mnišské a laické společenství žilo ve vzájemné symbióze. Mnich dostával od laiků darem věci, které nezbytně potřeboval ke svému přežití (jídlo, oblečení a léky) a obdarování mnicha přináší laikům karmické zásluhy. Pokud se zamyslíme nad tím, jak vznikly první buddhistické kláštery, je zřejmé, že laická obec, ovlivnila tu mnišskou mnohem víc, než by se mohlo na první pohled zdát. Právě výstavba příbytků pro buddhistické mnichy, ze kterých začaly vznikat první buddhistické kláštery, významně změnila život sanghy. Ze skupinky potulných asketů se postupně stává vyhledávané a uctívané společenstvo, jehož učení bere za své jak obyčejný, prostý člověk, tak vládnoucí elita tehdejší říše.

Jak už bylo několikrát uvedeno, prostřednictvím darů získávají členové laického společenstva pozitivní karmu, která vede k výhodnějšímu znovuzrození a pozdější připravenosti dosáhnout nirvány. Nejsou to však pouze dary a dobročinnost ale i mravný život jako prostředek ke spokojenému životu a výhodnému znovuzrození.¹¹⁸ Mravný život laika spočívá v dodržování pěti pravidel, kdy první čtyři pravidla jsou nedílnou součástí základní lidské etiky. Zabíjení, krádež, lež a nevhodné sexuální chování, to vše je odsuzováno prakticky každou civilizovanou společností, a tyto společnosti nejenže takové jednání morálně odsoudí, ale zároveň tvrdě potrestají člověka, který se tohoto jednání dopustil. Jestliže se tedy podíváme na důsledky nemorálního jednání, snadno zjistíme, že je zdrojem velkého utrpení, a to jak pro jednotlivce a jeho blízké, tak pro celou společnost. I porušování posledního pátého pravidla, které znamená zdržet se požívání alkoholu a jiných omamných látek, může být spojeno se značným utrpením.

Laik skládá slib, ve kterém se zřiká nevhodného a nemorálního chování, jehož důsledkem je negativní karmická zátěž. Složený slib je dle buddhistické teorie přítomen v těle a pokud není porušen, hromadí zásluhy až do smrti jedince. Karmicky účinnější je proto složit slib a pak jej dodržovat. Na druhé straně porušení slibu představuje pro jedince mnohem větší

¹¹⁶Srov. Procházka, L., *Buddha a jeho učení: základní kniha buddhismu*, Olomouc: Fontána, 2002, 240-241 s.

¹¹⁷Procházka, L., *Buddha a jeho učení: základní kniha buddhismu*, Olomouc: Fontána, 2002, 241 s.

¹¹⁸Srov. Lester, R. C., *Buddhismus: cesta k probuzení*, Praha: Prostor, 1997, 34 s.

karmickou zátěž, než samotné nemorální jednání¹¹⁹ Blahobyt a štěstí v budoucích životech laika mohou zajistit čtyři vlastnosti:

1. **Ctnost**, která je spojena s dodržováním pěti pravidel.
2. **Štědrost**, spočívající ve vlídnosti a ochotě pomoci potřebným.
3. **Moudrost**, jež souvisí především se schopností uvědomit si pomíjivost veškeré existence.
4. **Důvěra** v Buddhu a jím objevené učení.¹²⁰

3.8 Shrnutí – dílčí závěr

I v této kapitole můžeme nalézt několik bodů, které rozhodně stojí za zamyšlení, a to nejen z pohledu sociální pedagogiky:

- V literatuře je velmi často popisováno napětí mezi théravádovou a mahájánovou tradicí. Důvodem tohoto napětí byly zcela zásadní rozpory, které popisuje podkapitola 3. 2. Osobně si myslím, že postupem času ztrácely tyto rozpory na významu a stejně, jak se buddhismus naučil koexistovat s různými náboženskými tradicemi, naučily se tyto tradice koexistovat mezi sebou navzájem. Při rozhovorech s respondenty (Bodhi Brno – théravádová tradice, Kwan Um Brno – zen buddhismus) jsem se neseťkal s jakýmkoliv negativním projevem nebo hodnocením na adresu jiného buddhistického směru. Zdá se, že výhodou buddhismu je právě jeho rozmanitost, která vyznavače vede různými cestami ke stejnému cíli. Tímto cílem nemusí být bezpodmínečně nirvána, je možné, že postačí klidný spokojený život, založený na soucitu a porozumění nejen s lidmi, ale se všemi živými bytostmi a přírodou, která nás obklopuje.
- Jak už bylo uvedeno, mnišská obec se v buddhistických zemích těší velké úctě a je tedy významnou společenskou hodnotou. Každá společnost je zaměřena na určité hodnoty a tato hodnotová orientace říká členům společnosti, co je považováno za společensky významné a hodné následování. Hodnotová orientace naší společnosti je zaměřená spíše na hodnoty materiální než duchovní.

¹¹⁹Srov. Lopez, S. D., *Příběh Buddhismu*, Brno: Barrister a Principal, 2012, 201-202 s.

¹²⁰Srov. Lee, T. Y., *O příčinách štěstí*, Pardubice: Občanské sdružení SATI, 2011, 26-27 s.

S materiálními hodnotami současné společnosti je spojen tolik kritizovaný konzum a honba za ziskem bez ohledu na následky pro budoucí generace a společnost. V takto orientované společnosti by mnich žádající o almužnu vzbudil zřejmě spíše opovržení než úctu. Pro současné i budoucí generace bude velmi významná určitá vyváženost mezi hodnotami materiálními a duchovními.

- Z pěti pravidel bych se chtěl zastavit u dvou, konkrétně nelhat a neužívat omamné látky. Pravidlo nelhat (oddíl mravnosti - podkapitola 2. 9.) nespočívá pouze v tom, že bude člověk pravdomluvný, ale především v zamyšlení se nad tím, co může jeho nepravdivá popřípadě zraňující řeč způsobit. Lež, podvod a pomluva představuje jednání, které by mělo být cizí nejen následovníkům Buddhova učení a které je velmi často spojeno také s právním postihem. I když je určitě nutné odlišit milosrdnou lež, jejímž cílem je pomoc druhému, od lži, která sleduje pouze vlastní prospěch nebo, a to je ještě horší, poškození jiného člověka. Velmi často si člověk není schopen uvědomit, jaká zranění může svou řečí způsobit především lidem ve svém bezprostředním okolí. Samozřejmě je mnohem horší, pokud působíme prostřednictvím jazyka utrpení svému okolí záměrně. Lidské dějiny i současnost nám ukazují, že jazyk jako takový může být mocnou zbraní a velice důmyslným prostředkem manipulace. V souvislosti s užíváním omamných látek bych se rád zmínil o u nás kulturně velmi rozšířeném alkoholu. V naší kultuře má užívání alkoholu hlubokou tradici, a tak bychom si mohli položit otázku, co je na jeho užívání vlastně tak špatné. Pokud bychom pominuli riziko vzniku závislosti a podívali se na konzumaci alkoholu z čistě buddhistického pohledu, je zřejmé, že na cestě, která spočívá v zušlechtění mysli, může být alkohol ovlivňující naši psychiku vážnou překážkou.

4. DUCHOVNÍ A KULTURNÍ KONTEXT ZEN BUDDHISMU

Buddhismus se dostal do Číny po Hedvábné stezce a setkal se zde se dvěma náboženskými tradicemi taoismem a konfucianismem. Všeobecně můžeme říci, že konfucianismus se zabývá etickými, právními, sociálními a rituálními konvencemi, v rámci kterých byla organizována čínská společnost v duchu směřujícímu k sociálnímu pořádku. Konfuciánská tradice tak definuje individuum a jeho místo ve společnosti, naproti tomu taoismus se snaží pochopit život přímo a nezabývá se konvenčním věděním a myšlením. Úkolem konfucianismu je zajistit, aby lidská spontánnost byla vtěsnána do pravidel konvence, díky kterým je možné budování a udržení sociálního pořádku čínské společnosti, zatímco taoismus je záležitostí mužů, kteří se rozhodli opustit společenský život a zbavit se konvenčního způsobu chování a myšlení. Taoismus nemůžeme považovat za revoltu proti konvencím, ale spíš na něj můžeme nahlížet jako na cestu, prostřednictvím které se můžeme od konvencí osvobodit, avšak ne tím, že je zatratíme, ale pouze tím, že se jimi nenecháme slepě ovládat.¹²¹

Působení hlavních principů mahájány na taoismus a konfucianismus dostatečně vysvětluje vznik zenu. Konfucianismus kladl velký důraz na rodinný život, a tak by se jen těžko smířil s přísně mnišským životem, který je spojen s théravádovou tradicí buddhismu. Buddhističtí mistři v Číně sice žili mnišským životem, ale měli velmi mnoho pokročilých žáků ze společenstva laiků. Proto právě zen kladl velký důraz na projevy buddhismu v laických podmínkách.¹²²

4.1 Konfucianismus

Nejvýstižněji můžeme charakterizovat konfucianismus jako soubor etických stejně tak filozofických názorů a myšlenek, jejichž cílem je správný a spokojený život ve společnosti. Tvůrcem tohoto učení je čínský mistr **Kchung** (polatinštěné jméno je **Konfucius**), který žil v 6. a 5. století př. n. l. Toto učení proniklo do všech oblastí života čínské společnosti a významně ovlivnilo i národy, které byly vystaveny čínskému vlivu.¹²³

¹²¹Srov. Watts, A., *Cesta zenu*. Olomouc: Votobia, 1995, 23-24 s

¹²²Srov. Watts, A., *Cesta zenu*. Olomouc: Votobia, 1995, 88-92 s

¹²³Srov. Konotová-Čapková, B., et al., *Základy asijských náboženství 2. díl, taoismus, konfucianismus, šintoismus, islám*. Praha: Karolinum, 2005, 69 s.

Konfucius pocházel ze skromných poměrů úřednické rodiny. Asi jako padesátiletý zastával oficiální úřad inspektora, a to pouhý jeden rok. Poté se plně věnoval výuce svých žáků a příležitostně vedl rozpravy s ministry nebo vládci.¹²⁴ Jeho učení je obsaženo v knize s názvem **Hovory**, kterou však nevytvořil sám Konfucius, ale která byla sestavena až po smrti mistra jeho žáky. Kniha se skládá z krátkých rozhovorů a dialogů mezi žáky a mistrem, ve kterých mistr odpovídá na dotazy svých žáků, popřípadě se zabývá jejich jednáním z hlediska etického hodnocení. Hovory jsou zároveň nejautentičtějším zdrojem informací o životě Konfucia, který zemřel nepochopen. Jeho učení se stává základem čínské státní ideologie až za života jeho žáků.

Na tomto základě bylo vytvořeno státní zřízení, které je centrálně řízeno byrokratickým aparátem a silně oslabuje vliv aristokracie. Na Taiwanu žijící přímý potomek Konfucia pobírá státní důchod jako projev úcty čínského národa svému prvnímu učiteli.¹²⁵

Konfucius se nezabýval magií ani věštěním, své učení zaměřil na **probuzení morální a humanistické síly v člověku**. Jeho kniha Hovory představuje moudrost, vycházející z praxe a zkušeností. Dle jeho učení má člověk usilovat především o harmonický a humánní vztah k ostatním lidem a přírodě. Jeho normy jednání se opírají o lidskost, laskavost a dobrotu. Jeho učení založené na lidskosti a rozumu směřuje především k pozemskému životu.¹²⁶ Rodinná láska a vzájemná úcta jsou hodnoty, na kterých je založena etika konfucianismu. Rodiče se mají s láskou starat o své děti, které jim oplácejí svoji úctou a poslušností. Konfuciánská společnost je založena na respektu společensky výše postavených osob, oddanosti vůči přátelům a laskavosti k lidem, kteří trpí nouzí. Člověk v této společnosti se má chovat důstojně, zdvořile a naprosto čestně. Svě žáky nabádal Konfucius, aby se neustálou sebereflexí ujišťovali, zda jsou dostatečně pečlivými studenty a dostatečně poctivými úředníky. Přátele by si měl každý člověk vybírat mezi dobrými lidmi, od nichž se může něco naučit. Náboženským rituálům nepřisuzoval Konfucius velký význam, i v duchovní oblasti byl na prvním místě etický soulad mezi člověkem a náboženskou praxí.¹²⁷

¹²⁴Srov. Kung, H., *Po stopách světových náboženství*, Brno: CDK, 2006, 111 s.

¹²⁵Srov. Konotová-Čapková, B., et al., *Základy asijských náboženství 2. díl, taoismus, konfucianismus, šintoismus, islám*. Praha: Karolinum, 2005, 70-72 s.

¹²⁶Srov. Kung, H., *Po stopách světových náboženství*, Brno: CDK, 2006, 111-112 s.

¹²⁷Srov. Overmyer, D. L., *Náboženství Číny: svět jako živý organismus*. Praha: Prostor, 1999, 109 s.

Uspořádání společnosti, společenské vztahy a správně jednající jedinec uvnitř uspořádané společnosti, to jsou hlavní body, o které se toto učení zajímá. Základ společnosti tvoří rodina a **rodinné vztahy**, které jsou pro Konfucia analogií vztahů společenských. Ve společnosti se vyskytuje **pět základních vztahů**, z nichž rovnocenný je pouze vztah mezi přáteli. Dalšími vztahy jsou panovník a poddaný, otec a syn, manžel a manželka, starší a mladší bratr. Společenské vztahy nespočívají v nadřizenosti a podřizenosti, ale v respektu ke společenskému postavení a ve vzájemné reciprocitě. Stejně jako syn k otci se má poddaný chovat k panovníkovi určitým společensky respektovaným způsobem, tzn. určité jednání je ve společenských vztazích očekáváno nejen od syna či podřízeného, ale stejně tak od otce či panovníka. Určitá společenská situace tedy vyžaduje patřičné jednání ode všech zúčastněných, přičemž nejdůležitějším měřítkem je lidskost a humanita, o kterou je třeba neustále usilovat a která se stává ideálem.

Tohoto ideálu je dosahováno zcela světskými prostředky, a to učením a kultivací, je tedy zřejmé, že konfucianismus v jeho původní podobě lze jako náboženství označit jen stěží.¹²⁸

4.2 Taoismus

Taoismus představuje filozoficko-náboženskou soustavu, která vzniká v Číně přibližně v 6. století př. n. l. Spolu s konfucianismem a buddhismem utváří tato tradice život a myšlení obyvatel Číny už téměř dva a půl tisíce let. Taoismus se na západě rozšířil jen velmi málo a i počet lidí hlásících se k tomuto nábožensko-filozofickému systému je relativně malý (uvádí se přibližně 30 milionů stoupenců taoismu). Jeho vliv je však patrný ve všech aspektech života obyvatel Číny, a to nejen v Číně, ale i Koreji, Vietnamu, Japonsku a vůbec ve všech zemích, které se dostaly pod vliv Číny, stejně tak v čínských komunitách žijících na západě.¹²⁹ Taoismus byl vytvořen několika myšlenkovými směry, jejichž společným jmenovatelem bylo **Tao**, což je termín, jehož přeložení je značně problematické. Původní význam tohoto slova znamená **cesta** a v tomto významu je také nejvíce užíván. Tao však může představovat i určitou metodu ve smyslu konání, a tak je užíván různými filozofy včetně Konfucia, který ztotožňuje Tao s cestou ušlechtilého

¹²⁸Srov. Světová náboženství očima profesora Hanse Künga – *Čínská náboženství*, [videozáznam na DVD] bonus: slovo odborného poradce Jakuba Maršálka 15:45-25:00 min.

¹²⁹Srov. Hartz, R. P., *Taoismus*. Praha: Lidové noviny, 1996, 9 s.

muže.¹³⁰ Hlavním motivem taoismu jsou tedy rozvahy o věčném, tajemném a všeobjímajícím prazdroji veškerého univerza, jenž je zván jako Tao. Tao nemá žádný vztah k tomuto světu, není to bůh či tvůrce tohoto světa, přesto je obsažen ve všem a vším také prostupuje. Na tento svět působí svojí přirozeností, která spočívá v nekonání **wu-wej**, což je jeden z nejdůležitějších principů taoismu.¹³¹ Velké přírodní cykly a neustálé proměny přírody kolem nás jsou touto tradicí chápány jako projev této univerzální a neviditelné síly. Některými taoisty je tato neviditelná síla chápána jako *cosi*, co řídí svět a vše v něm a co existovalo dávno před vznikem tohoto světa a vesmíru. Tao je prapůvodním zdrojem všech věcí a jeho stoupenci usilují o život v souladu a harmonii s tímto všeobjímajícím principem. Taoističtí mistři se pomocí duchovního studia snaží nalézt životní cestu v souladu s Tao, což není vůbec jednoduché, protože je možné se Tao učit, ale nemožné Tao vyučovat. Tao, které je možné vyjádřit slovy, není skutečné Tao. Mistr může ukázat cestu Tao, avšak každý člověk musí nalézt své vlastní.¹³²

V taoistickém filozoficky orientovaném učení tak můžeme pozorovat rysy, které mají velmi blízko k původnímu indickému buddhismu, kde stejně jako v taoismu může být vysvobození dosaženo jedině vlastním úsilím.¹³³

Taoismus se mimo duchovní život zaměřil také na život tělesný a chápe lidské tělo jako mikrokosmos, tedy zmenšený model vesmíru. Zacházení člověka s vlastním tělem je proto stejně důležité, jako jeho myšlení a chování k druhým lidem. Zdravé tělo je podmínkou a důležitým krokem na cestě k dosažení vyšších duchovních stavů. Z těchto důvodů můžeme v této tradici nalézt velké množství léčebných a stravovacích metod. Cesta taoismu je především cestou rovnováhy. Vedle léčebných metod a diet pamatuje taoistická věrouka také na pravidelná tělesná cvičení. Právě taoistické cvičení s názvem **tchaj-čchi**, je dnes vyučováno nejen v Asii ale i Evropě a Spojených státech.¹³⁴ Tchaj-čchi je tradiční čínská relaxační a meditační metoda skládající se ze série pohybů, prováděných v pomalém rytmu, s důrazem na perfektní technické provedení. Pohyby jsou harmonické,

¹³⁰Srov. Světová náboženství očima profesora Hanse Künga – *Čínská náboženství*, [videozáznam na DVD] bonus: slovo odborného poradce Jakuba Maršálka 25:45-26:50 min.

¹³¹Srov. Konotová-Čapková, B., et al., *Základy asijských náboženství 2. díl, taoismus, konfucianismus, šintoismus, islám*. Praha: Karolinum, 2005, 9-10 s.

¹³²Srov. Hartz, R. P., *Taoismus*. Praha: Lidové noviny, 1996, 9 s.

¹³³Srov. Konotová-Čapková, B., et al., *Základy asijských náboženství 2. díl, taoismus, konfucianismus, šintoismus, islám*. Praha: Karolinum, 2005, 9-10 s.

¹³⁴Srov. Hartz, R. P., *Taoismus*. Praha: Lidové noviny, 1996, 14 s.

bez tělesného přetěžování, proto neexistují skoro žádná omezení ani z hlediska věku či zdravotního stavu. Kořeny této relaxační metody můžeme hledat v taoistické filozofii, čínském lékařství a různých školách bojových umění, jeho účelem podpora dobrého zdravotního stavu, směřující k dlouhověkosti.¹³⁵ Vznik tchaj-čchi souvisí podle legendy se jménem taoistického mistra Čang San-fenga, který chtěl dosáhnout přirozeného stavu napodobováním pohybů zvířat a ptáků. Stejně jako buddhismus používá i taoismus meditaci, jejímž cílem je dosažení harmonie s univerzem. **Koncepce wu-wej** je ústřední myšlenkou nejen taoistické meditace ale i taoismu vůbec. V praxi znamená tato koncepce dosažení vnitřního klidu tím, že jedinec zanechá všech činností i myšlenek spojených s vnějším světem, což je nezbytné pro jeho vstup do Taa. Existence bez vědomého úsilí a zasahování do přirozeného řádu věcí je základní myšlenka obsažená v koncepci wu-wej. Meditace dle taoistické tradice prodlužuje život, což je velmi důležité, protože čím déle žije člověk, tím větší je jeho příležitost dosáhnout harmonie s Tao.¹³⁶

Postupně vstřebal taoismus mnohé filozofické, náboženské a mystické směry, které se staly jeho součástí. Jedním z těchto směrů byla i dnes známá **jin jangová škola**, která původně existovala samostatně. Jin jangové učení říká, že dva protikladné principy, které se zároveň doplňují vzájemně, udržují v chodu běh světa.

Na tomto světě je možné všechny jevy včetně ročních období přiřadit buďto k **ženskému (jin)** nebo **mužskému (jang)** principu, který postupně přechází od jednoho k druhému. Tyto principy byly zapracovány do taoismu a právě tyto protiklady udržují věčné Tao v chodu. Zapracování jin jangové školy vedlo k rozvoji taoismu, který můžeme označit jako mystický. Cílem těchto mystických praktik bylo prodloužit lidský život v maximální možné míře, popřípadě a o to šlo především, dosáhnout nesmrtelnosti, což v praktickém životě vedlo k rozvoji čínského lékařství a alchymie, stejně tak i dalších oblastí vědy. Z tohoto pohledu byl taoismus velmi tvůrčím a pokrokovým učením.¹³⁷

Základním spisem taoismu a to jak filozofického tak náboženského je **Tao-te-ťing** jejíž nejlépe vystihující volný překlad zní **Kanonická kniha o cestě Tao a její síle te**. Podle čínské tradice je autorem textu **Lao-c'**, údajný současník Konfucia. Tato kniha o Tao a její

¹³⁵Srov. *Tchaj-čchi : zdravý pohyb - relaxační meditace*. Praha: Svojtka & Co, 2008. 7-25 s.

¹³⁶Srov. Hartz, R. P., *Taoismus*. Praha: Lidové noviny, 1996, 12-13 s.

¹³⁷Srov. Světová náboženství očima profesora Hanse Künga – *Čínská náboženství*, [videozáznam na DVD] bonus: slovo odborného poradce Jakuba Maršálka 31:00-35:30 min.

charismatické síle te, vznikla původně jako jakýsi návod pro panovníka, jak spravedlivě vládnout v souladu s přirozeným řádem světa, který představuje právě Tao. Toto literární dílo je nejčastěji překládaným čínským textem a autor knihy je skutečně jenom jeden, jelikož text knihy je velmi konzistentní. Otázkou zůstává, zda je tímto autorem skutečně Lao-c', neboť život tohoto mudrce, stejně jako život ostatních osobností z dávnověku, je opředen více legendami než historickými fakty.¹³⁸ Tradice o tomto muži uvádí, že se jmenoval Li-Er a pracoval u dvora panovníka z dynastie Čou jako archivář. Jméno Lao-c' pod kterým je znám, je pouze přezdívka znamenající Starý mistr. V důsledku nespokojenosti s poměry v zemi se rozhodl panovnický důr opustit. Když se Lao-c', znechucen poměry v zemi, rozhodl odejít na západ, byl požádán příznivcem taoismu, aby své myšlenky sepsal, čímž bude zajištěno jejich uchování pro příští generace. Badatelé zastávají různé teorie o historickém vzniku tohoto literárního díla. Nejčastěji je vznik zasazen do 5. až 3. století př. n. l.¹³⁹ Na rozdíl od konfucianismu se taoismus zaměřuje na chod a uspořádání universa a lidské jednání má být především v souladu s tímto všeobjímajícím přirozeným řádem celého univerza. V souladu s tímto principem, by měl vládnoucí panovník nechávat věcem volný průběh a příliš nezasahovat do přirozeného řádu věcí, pokud je toho schopen, pak vše včetně státu funguje tak, jak má.¹⁴⁰

Kdyby nebyli uctíváni mudrci, nebyly by rozepře mezi lidem. Kdyby si lidé necenili vzácné předměty, nebyli by mezi nimi zloději. Kdyby zrak nebyl poután žádoucími předměty, srdce lidí by se nejitrila.

Proto vláda moudrého člověka vyprazdňuje jejich srdce a naplňuje jejich žaludky. Oslabuje jejich vůli a zpevňuje jejich kosti. Stále se snaží, aby lid neměl vědomosti a vášně a aby ten, kdo má vědomosti, nesměl zasahovat.

Uskutečňuje-li (mudrc) nečinnost, přináší to vždy pokoj.¹⁴¹

Všechny základní teze, na kterých je postaven jak filozofický tak náboženský taoismus, jsou obsaženy v tomto díle. Především je v knize interpretováno Tao, jako prapůvod

¹³⁸Srov. Světová náboženství očima profesora Hanse Künga – *Čínská náboženství*, [videozáznam na DVD] bonus: slovo odborného poradce Jakuba Maršálka 28:00-29:00 min.

¹³⁹Srov. Konotová-Čapkova, B., et al., *Základy asijských náboženství 2. díl, taoismus, konfucianismus, šintoismus, islám*. Praha: Karolinum, 2005, 12 s.

¹⁴⁰Srov. Světová náboženství očima profesora Hanse Künga – *Čínská náboženství*, [videozáznam na DVD] bonus: slovo odborného poradce Jakuba Maršálka 28:40 – 30:15 min.

¹⁴¹Minařík, K., *Lao-c'ovo Tao-te-ťing*. Praha: Canopus, 1995, 21 s.

veškerého univerza a také návod, jak žít v souladu s tímto všeobjímajícím principem. I když je text knihy především filozofické povahy, neuchopitelnost mnoha myšlenek byla využita pro vznik náboženského taoismu.¹⁴²

Druhou významnou postavou filozofického taoismu byl **Čuang-c'**, který v civilním životě pracoval jako úředník nižšího postavení. Tento mistr žil svobodným, ale zároveň i nuceným způsobem života i přesto, že mu byla nabízena služba u panovnického dvora. Otevřeně a velmi ostře kritizoval konfucianismus především pro jeho pečlivé úsilí řídit chování jedince i společnosti do nejmenších detailů. Taoistický ideál nekonání prostupoval celým jeho životem. Spontaneita a odpoutanost tvořily základ jeho životního postoje, který byl prostý jakékoli snahy měnit chod věcí, popřípadě do tohoto přirozeného chodu nějak zasahovat. Zatímco Tao-te-ťing obsahoval pro běžného člověka příliš hluboké a složité myšlenky, předkládá Čuang-c' tyto myšlenky zajímavým způsobem, založeným na humoru a ironii, které se tak stávají přístupné širokému okruhu lidí.¹⁴³

A stejně tak druhým významným textem taoismu je Čuang-c', která je nazývána také **Nan-chua čen-ťing** (Pravá kniha Nan-chua) obsahující třicet kapitol, jež jsou rozděleny na tři části. Předpokládá se, že první část, obsahující sedm kapitol, tvoří autentické myšlenky Čuang-c'a, pojednávající o Tao obdobně jako v Tao-te-ťingu. Další kapitoly představují kvalitativně i stylově nesourodé dílo, takže je pravděpodobné, že jsou dílem různých autorů. Na rozdíl od Lao-c' je Čuang-c' výrazně individuální, odmítající cokoliv společného s angažovaností obzvláště společenskou, pro nějž je nejdůležitější vnitřní harmonie a svoboda. Jedinou metodou k dosažení této harmonie, je nekonání jako jediná cesta následování Tao. Pomocí neosobního konání a spontaneity člověk zapomíná, že mezi věcmi existují rozdíly, až postupně zapomene i sám na sebe.¹⁴⁴

*Pro Čuang-c' není rozdíl mezi životem a smrtí, správným a nesprávným, krásným a ošklivým, protože vše jsou jenom proměny téhož.*¹⁴⁵

¹⁴²Srov. Konotová-Čapková, B., et al., *Základy asijských náboženství 2. díl, taoismus, konfucianismus, šintoismus, islám*. Praha: Karolinum, 2005, 34-35 s.

¹⁴³Srov. Konotová-Čapková, B., et al., *Základy asijských náboženství 2. díl, taoismus, konfucianismus, šintoismus, islám*. Praha: Karolinum, 2005, 13 s.

¹⁴⁴Srov. Konotová-Čapková, B., et al., *Základy asijských náboženství 2. díl, taoismus, konfucianismus, šintoismus, islám*. Praha: Karolinum, 2005, 36 s.

¹⁴⁵Konotová-Čapková, B., et al., *Základy asijských náboženství 2. díl, taoismus, konfucianismus, šintoismus, islám*. Praha: Karolinum, 2005, 36 s.

Mezi taoistickými stoupenci vzniklo postupně mnoho sekt a rozdílných interpretací, které sami taoisté nechápali jako něco špatného, nýbrž jako následek nikdy nekončící rozmanitosti univerza.¹⁴⁶ Na lidové úrovni postupně docházelo k vzájemnému prolínání taoismu, buddhismu s prvky konfucianismu a tím vzniklo trojí lidové náboženství. V jednom chrámu se tak návštěvník může setkat s božstvy taoistickými, buddhistickými i konfuciánskými, přičemž samotný čínský návštěvník chrámu nemá s tímto uspořádáním sebemenší problém.¹⁴⁷

S buddhistickou tradicí má taoismus mnoho společných rysů, odlišných od západních náboženských systémů. Taoisté se nemusí vyznávat ze své víry ani se účastnit pravidelných bohoslužeb, přestože existuje celá řada taoistických obřadů. V centru pozornosti stojí etické jednání a sebezdokonalení. Taoismus nabízí svým stoupencům široké spektrum možné praxe od taoistických cvičení přes studium tradiční čínské medicíny až po náboženské obřady, prováděné v klidu domova. Jak už bylo řečeno - společným jmenovatelem je sebezdokonalení a jednota s Taem.¹⁴⁸

4.3 Zen buddhismus

Životní názor a způsob života, který je charakteristický pro zen buddhismus, budeme jen těžko hledat ve formálním myšlení, typickém pro západní společnost a kulturu. Dualita našeho myšlení je hlavním důvodem toho, že pro člověka s tímto způsobem myšlení může zen představovat velkou záhadu. Tento způsob myšlení označujeme jako konvenční, což znamená mj., že lidé používají k vzájemnému porozumění jazyk a respektují, že určitá slova označují určité věci, díky tomu je možná srozumitelná komunikace mezi členy společnosti. Konvence nám tedy pomáhá orientovat se ve společnosti a klasifikovat všechny věci a situace kolem nás. Od útlého věku se dítě prostřednictvím výchovy seznamuje s těmito pravidly a konvencemi, bez kterých by společnost držela vcelku jen stěží. Díky konvencím je náš svět redukován na symboly a znaky, které jsou do určité míry

¹⁴⁶Srov. Hartz, R. P., *Taoismus*. Praha: Lidové noviny, 1996, 15 s.

¹⁴⁷Srov. Světová náboženství očima profesora Hanse Künga – *Čínská náboženství*, [videozáznam na DVD] bonus: slovo odborného poradce Jakuba Maršálka 38:30-40:00 min.

¹⁴⁸Srov. Hartz, R. P., *Taoismus*. Praha: Lidové noviny, 1996, 15-17 s.

spojené systémem abstrakcí. Určitá míra abstrakce je nutná, neboť nám umožňuje popsat naše zkušenosti a zároveň je myšlenkově uchopit.¹⁴⁹

Podstatou zenu je však osvobození od konvencí a s tím spojený rozvoj duchovního potenciálu a tvořivé síly člověka. Této svobody je možné dosáhnout na tomto světě, aniž bychom se museli rozejít se světskými aktivitami, které jsou spojeny s obyčejným životem. I když svobodu, kterou je možno získat praktikováním zenu, můžeme poznat na tomto světě, z tohoto světa není. Nejedná se totiž o svobodu vnější, dosažitelnou sociálním nebo politickým uspořádáním společnosti, neboť to je svoboda, o kterou můžeme být snadno připraveni. Svoboda, o kterou nás nikdo nepřipraví, se ukrývá v našich nitrech. Tato svoboda zbaví naši mysl umělých omezení, jež nám vnutila vnější konvence.¹⁵⁰

Zen má určité vlastnosti, jež lze slovy vyjádřit pouze stěží a které ho odlišují od jiných forem buddhismu. Zen (v sanskrtu dhjána) znamená meditace, avšak i ostatní buddhistické tradice přikládají meditaci velký význam, ale samotné probuzení je pro ně cosi vzdáleného, dosažitelného trpělivostí a takřka nadlidským úsilím, zatímco zen chápe probuzení, jako něco přirozeného, čeho lze dosáhnout v jakémkoliv okamžiku.¹⁵¹

Na příkladu Jasně Mary ukazuje zenový mistr Seung Sahn, jak pracuje tato probuzená mysl. Velmi oblíbeným druhem zábavy na Floridě jsou psí závody, na jejichž vítěze sázejí lidé peníze podobně jako na koňské dostihy. Psi běhají v kruhové dráze a snaží se chytit elektrického králíka, kterého ovládá člověk. Pomocí regulace rychlosti králíka, udržuje psy v bezpečné vzdálenosti a zároveň je vede k maximálnímu výkonu. Závod za závodem tak běhají psi pořád dokola a snaží se elektrického králíka dohonit, celé dny, někdy i několikrát denně dělají závodní psi totéž – pořád dokola pronásledují elektrického králíka, aniž by tušili, že ho vlastně dohonit nemohou. Jednoho dne se však při závodech stala zvláštní věc. Favoritem psích závodů, byla Jasná Mary, která byla nejen rychlá, ale i chytrá. Na začátku závodu vyběhli psi jako obvykle a nic nenasvědčovalo tomu, že by měl závod proběhnout jinak než obvykle. Najednou z ničeho nic se Jasná Mary zastavila uprostřed závodu, čímž způsobila v hledišti značný poprask, jelikož někteří sázkaři vsadili na její vítězství velké množství peněz. Jasná Mary stála na místě, rozhlížela se po tribuně, ostatních psech

¹⁴⁹Srov. Watts, A., *Cesta zenu*. Olomouc: Votobia, 1995, 18-21 s.

¹⁵⁰Srov. Cleary, T., *Podstata zenu nauky o svobodě*. Votobia, 1997, 17-18 s.

¹⁵¹Srov. Watts, A., *Cesta zenu*. Olomouc: Votobia, 1995, 88 s.

a elektrickém králíkovi, pak přeskočila železná zábradlí, proběhla středem závodiště, znovu přeskočila zábradlí a chytila elektrického králíka. Mistr Seung Sahn k tomu dodává, že Jasná Mary je jako student zenu vysokého stupně. Každý den po mnoho let trénovala a stále dokola běhala za králíkem, avšak jednoho dne zůstala stát a otevřela oči.¹⁵² K dalšímu osudu Jasně Mary se už víc neuvádí, je ale možné, že se díky probuzené mysli, stala pro svého majitele absolutně bezcenná.

Zpočátku byl buddhismus v Číně vykládán pomocí paralel s taoismem. Ve 3. a 4. století n. l., bylo velmi problematické překládat učení buddhismu do čínského jazyka. V této době chyběly v čínštině určité termíny, nezbytné pro výklad Buddhova učení. Překladatelé vše vyřešili tím, že použily termíny taoistické pro překlad buddhistické nauky. Taoisté se snažili rovněž prokázat, že taoistický mudrc Lao-c' se poté, co odešel na západ, nestal nikým jiným než historickým Buddhou, který západním barbarům předal učení buddhismu, což byla vlastně zjednodušená forma taoismu, kterou byli schopni tyto západní barbaři pochopit.¹⁵³ Raní mistři zenu tak používali taoistickou terminologii při výkladu buddhistické nauky a jejich rozpravy byly plné idejí o okamžitě reagující probuzené mysli a o stavu Buddhy, jenž se slučuje s každodenním životem. Nirvány nelze dosáhnout tak, že bude žák pomalu a postupně hromadit vědění, nýbrž jí musí dosáhnout v jediném okamžiku, kterým je záblesk vhledu.¹⁵⁴

Za oněch dávných časů promlouval Šákjamuni k obrovskému shromáždění na hoře Lin-šan, hoře Duchy. Když domluvil, utrl květinu a bez jediného slova ji položil před posluchače. Celé shromáždění překvapeně utichlo a uvažovalo, co asi tak chtěl Šákjamuni tímto neočekávaným činem naznačit. Pouze ctihodný Kášjapa se s pochopením usmál. Šákjamuni byl potěšen a prohlásil: „Znám tajemství opravdového oka dharmy, onoho jemného a citlivého vhledu do nirvány, jenž otevírá brány mystického vidění beztvarého tvaru, který není závislý na slovech a písmu, ale překračuje všechny spisy. A toto tajemství nyní svěřuji velikému Kášjapovi.“¹⁵⁵

¹⁵²Srov. Sahn, S., *Zenový kompas*. Praha: DharmaGaia, 2006, 240-241 s.

¹⁵³Srov. Světová náboženství očima profesora Hanse Künga – *Čínská náboženství*, [videozáznam na DVD] bonus: slovo odborného poradce Jakuba Maršálka 36:45-38:37 min.

¹⁵⁴Srov. Watts, A., *Cesta zenu*. Olomouc: Votobia, 1995, 93-94 s.

¹⁵⁵Wu, H. C. J., *Zlatý věk zenu*. Praha: Pragma, 2008, 29 s.

Tento mytický příběh stojí u původu zenové školy a na jeho základě je vznik zenu spojen se samotným Buddhou Šákjamunim. I když je pravděpodobné, že nezachytil historickou skutečnost, je v něm obsažen pravý duch zenu. O zenové škole v Indii neexistují žádné záznamy, tradice považuje Kášjapu za prvního patriarchu zenu v Indii a Bódhidharmu za dvacátého osmého patriarchu v Indii a prvního patriarchu v Číně. Bódhidharma tak vyváří most mezi indickou a čínskou historií zenu.¹⁵⁶

4.4 První patriarcha zenu Bódhidharma

Zenu je tradičně spojován s legendou o indickém mnichu Bódhidharmovi, který byl během svého života prakticky neznámým člověkem, zatímco dnes je patriarchou velkého množství zenových buddhistů a námětem celé řady legend. Stejně jako každá legenda je i život tohoto člověka spojen s celou řadou spekulací a je proto těžké odlišit historickou skutečnost od fikce.¹⁵⁷ Někteří autoři však mají pochybnosti i o tom, zda se tato legenda vůbec zakládá na pravdě a není jen výmyslem, jenž má podpořit pravost zenové praxe, která díky Bódhidharmovi pochází od samotného Buddha Šákjamuniho. Tomuto tvrzení odpovídá výhradně čínský charakter zenu, díky kterému je nepravděpodobný jeho indický původ.¹⁵⁸

Životní příběh tohoto mistra je v literatuře popisován prakticky totožně s jediným rozdílem, a tím je časové ukotvení příběhu, i když je pravdou, že se jednotliví autoři liší pouze v řádu desetiletí. Tento příběh najdeme i na internetových stránkách občanských sdružení, která se zabývají zenovou praxí, z čehož usuzují, že i přes veškeré pochybnosti je tato legenda brána zenovými buddhisty velmi vážně.

Říká se, že kromě zen buddhismu přinesl Bódhidharma do Číny také čaj. Podle legendy usnul při meditaci, což ho tak rozzlobilo, že si v návalu zuřivosti uřízl obě oční víčka. Když víčka dopadla na zem, vyrostly z nich první keříky čaje. Zenoví mniši pak užívali čaj jako prostředku, který osvěžuje mysl a zabraňuje spánku.¹⁵⁹

¹⁵⁶Srov. Wu, H. C. J., *Zlatý věk zenu*. Praha: Pragma, 2008, 29-30 s.

¹⁵⁷Srov. Bódhidharma, *Zenové učení Bódhidharmy: dvojjazyčné česko-čínské vydání základních textů zenu*. Olomouc: Votobia, 1997, 7 s.

¹⁵⁸Srov. Watts, A., *Cesta zenu*. Olomouc: Votobia, 1995, 94 s.

¹⁵⁹Srov. Watts, A., *Cesta zenu*. Olomouc: Votobia, 1995, 96 s.

Tradice říká, že se narodil přibližně kolem roku 440 n. l. v jihoindickém království Pallava. Byl třetím synem krále Simhavarmana a původem patřil ke kastě bráhmánů. Už jako mladý člověk přestoupil k buddhismu. Pokyny k Dharmě obdržel od svého učitele Prádžňádháry, na jehož radu se vypravil do Číny, aby zde šířil Buddhovo učení. Do Číny dorazil kolem roku 475 n. l. tedy v době, kdy už byl buddhismus v Číně rozšířen. Původní indický buddhismus dorazil do Číny už v prvním století našeho letopočtu a postupně se začal přizpůsobovat tamním kulturním tradicím. Na severu Číny byl kladen důraz především na meditační praxi, zatímco jih dával přednost na intuíci postaveném chápání principů buddhismu a filozofickým diskuzím. V roce 475 n. l. bylo už v Číně velké množství buddhistických chrámů a také desetitisíce duchovních.¹⁶⁰ Když přišel do jižní Číny, byl pozván k audienci u císaře Wu, který byl oddaným buddhistou. V rozhovoru nejprve císař vyjmenoval všechny své skutky, které od nástupu na trůn vykonal pro šíření Buddhova učení a pak se mistra dotázal, jaké zásluhy tím získal: „*Žádné zásluhy!*“, odpověděl Bódhidharma: „*Jak to?*“, žasnul císař. „*Po tolika dobrých skutcích?*“ „*Skutky nejsou vůbec záslužné. Zásluhy vašich skutků se určitě stanou zdrojem iluzí a žádostí*“, odpověděl Mistr. Na císaře to udělalo hluboký dojem. Pohlédl na Bódhidharmu a zeptal se: „*Jaký je tedy prvopočátek, posvátný princip?*“ Bódhidharma odpověděl: „*Neprozkoumatelné prázdno a nic posvátného!*“ Císař vstal a zvolal: „*Kdo tedy stojí přede mnou?*“ Bódhidharma také vstal a řekl: „*Nevím!*“¹⁶¹

Po tomto rozhovoru odešel Bódhidharma na horu Sung ležící v provincii Hónan, kde se usadil nedaleko kláštera, který ležel na úpatí hory a jmenoval se Šao-lin. Tradice dále uvádí, že aniž by pronesl jediné slovo, seděl v meditaci před zdi devět let, díky čemuž byl zván „Bráhma, hledící do zdi“. Literární dílo, jehož tvůrcem je sám Bódhidharma, je esej o dvoudílné cestě k Tau a pravdě. Význam této krátké eseje spočívá především v tom, že myšlenky, které obsahuje, se staly základem následujícího zenového učení.¹⁶²

V knize Zlatý věk zenu uvádí John Wu toto literární dílo pod názvem **Pojednání o dvoudílné cestě a Tau**, zatímco v knize Zenové učení Bódhidharmy, jejímž autorem je samotný Bódhidharma, je tato esej pojmenována jako **Zásady praxe**. S tímto učením

¹⁶⁰Srov. Bódhidharma, *Zenové učení Bódhidharmy: dvojjazyčné česko-čínské vydání základních textů zenu*. Olomouc: Votobia, 1997, 7-8 s.

¹⁶¹Dostupné: Bódhidharma - <http://www.sotozen.cz/zen/bodhidharma/>

¹⁶²Srov. Wu, H. C. J., *Zlatý věk zenu*. Praha: Pragma, 2008, 42 s.

je možné se seznámit také na internetových stránkách Zenové skupiny Daruma¹⁶³, stránky odkazují na zdroj Záznam o učitelích a žácích Lanky, což je literární dílo, mapující život a učení raných mistrů zenu. Obsah všech příspěvků je totožný, i když textově se od sebe liší.

K Tau existuje mnoho cest, v zásadě je ale můžeme shrnout do dvou kategorií. Jednu kategorii tvoří cesta prostřednictvím konání, druhou cesta prostřednictvím rozumu.

Porozumět základnímu učení představuje cestu prostřednictvím rozumu. Tato cesta je založena na studiu textů, prostřednictvím kterého dosáhneme porozumění a hluboké víry v to, že všechny bytosti mají pravou podstatu, která je překryta nesprávnými myšlenkami a vnějšími objekty, což je také důvodem, proč se tato podstata neprojeví přímo. Člověk se navrátí k pravdě, jestliže se zbaví všeho, co je falešné a pozná, že všechny jevy ať posvátné či světské mají tutéž podstatu. Pokud se člověk drží pevně své víry, už nikdy se nestane otrokem pojmového rozlišování.¹⁶⁴

Ke čtyřem všezahrnujícím praxím se vztahuje druhá kategorie, a to vstoupení na stezku prostřednictvím praxe. První praxí je vytrpění křivd, které spočívá v přijímání neštěstí, jež nás v životě potkává. Člověk si uvědomí, že se po velice dlouhou dobu zaměřoval na nepodstatné a odvracel od podstatného. Mé existence byly často a zcela bez důvodu pohlceny nenávisť, stejně tak celou řadou jiných prohřešků. Nyní sice nedělám nic špatného, ale mé utrpení je trestem za moji minulost. Toto utrpení přijmu bez pocitu křivdy a s otevřeným srdcem, protože není beze smyslu, tímto způsobem vstupuji na cestu.

Přizpůsobit se podmínkám je druhou všezahrnující praxí, jež spočívá v uvědomění si, že stejně jako utrpení závisí i radost na určitých podmínkách. Pokud jsme požehnání velkou odměnou, jedná se o plod, jehož sémě bylo zaseto v minulosti. Při změně podmínek však naše radost skončí. Naše vědomí zůstává stejné bez ohledu na úspěch či zklamání. Ten, kdo se nenechá rozptýlit radostí, může tiše následovat cestu.

Třetí praktické pravidlo spočívá v nehledání. Zmatení lidé tohoto světa neustále něco hledají a po něčem touží. Moudrý člověk, který chápe pravdu, se odvrací od všeho, co existuje a je prost veškerého ulpívání. Pokud nic nehledá, kráčí po cestě.

¹⁶³Dostupné: Daruma – Tradice čchan/zen <http://zen.daruma.sweb.cz/tradicecchanu.php>

¹⁶⁴Srov. Wu, H. C. J., *Zlatý věk zenu*. Praha: Pragma, 2008, 42 s.

Čtvrtým pravidlem je praxe v souladu s Dharmou. Čirý rozum ve své pravé podstatě není nic jiného nežli Dharma. Tento čirý rozum je naprosto svobodný, nezátížený ulpíváním. Moudrý člověk se řídí Dharmou a je vždy připraven plně se oddat dobročinnosti. Bez majetnické lásky pracuje na probuzení jiných bytostí, jde jim příkladem v dodržování ctností, i když skutečně neprovádí nic. Toto je jednání v souladu s praxí Dharmy.¹⁶⁵

Pojednání o dvoudílné cestě a Tau není typickým zenovým textem, který je plný rázností, šoků a mystifikujících koanů, i když z hlediska duchovní literatury je to dílo velmi vytríbené. Chceme-li najít spojitost mezi učením Bódhidharmy a dalšími zenovými mistry, najdeme tuto spojitost v metodě, prostřednictvím které vedl své žáky k osvícení.¹⁶⁶

Bódhidharmovým nástupcem a druhým patriarchou zenu v Číně se stal mnich, který přijal jméno **Chuej-kche**. Rozhovor mezi nimi je spojen s prvním případem takzvané zenové anekdoty, která představuje charakteristickou metodu otázky a odpovědi. Cílem této metody je pomoci tazateli dosáhnout náhlého poznání, popřípadě prověřit, jak hluboký je jeho vhled. Pokud jsou tyto anekdoty vysvětleny, zničí se jejich účinnost. Pointu příběhu musí člověk pochopit okamžitě, jinak ji nepochopí vůbec. Po těchto rozmluvách často následuje **tun-wu** (známé spíše pod japonským **satori**), které však neznamena pouze rozluštění hádanky.¹⁶⁷

Chuej-kche žádal opakovaně Bódhidharmu o poučení, ale vždy byl odmítnut. Přesto neztratil nic ze svého odhodlání a trpělivě čekal před mistrovou jeskyní, nedbaje na nepřízeň počasí. Svého mistra přesvědčil o své opravdovosti teprve poté, co si uťal levou paži. Když Bódhidharma viděl tento důkaz žákova odhodlání, zeptal se ho konečně, co si přeje:

Chuej-kche řekl: „Má mysl nenalezla klid. Prosím tě, mistře, uklidni mi ji.“

Bódhidharma odpověděl: „Přines mi svou mysl, a já ti ji uklidním.“

Chuej-kche byl dlouho zticha a pak řekl mistrovi, že hledal svou mysl, ale nemohl ji najít.

¹⁶⁵Srov. Bódhidharma, *Zenové učení Bódhidharmy: dvojjazyčné česko-čínské vydání základních textů zenu*. Olomouc: Votobia, 1997, 17-21 s.

¹⁶⁶Srov. Wu, H. C. J., *Zlatý věk zenu*. Praha: Pragma, 2008, 45 s.

¹⁶⁷Srov. Watts, A., *Cesta zenu*. Olomouc: Votobia, 1995, 98 s.

Tehdy mistr prohlásil: „Výborně, už jsem tvou mysl uklidnil!“¹⁶⁸

V té chvíli dosáhl Chuej-kche probuzení (čínsky tun-wu, japonsky satori). Tato cesta pomocí negativ, tolik charakteristická pro pozdější zenovou tradici, je příkladem Bódhidharmovy metody, prostřednictvím které vedl své žáky k osvícení. Není zde popřena existence mysli, ale to, co Chuej-kche tak tvrdošijně hledal, není skutečná mysl, je to pouze její odraz. Opravdová mysl je vždy klidná, a proto není důvod ji zklidňovat.¹⁶⁹

Přímý způsob výuky typický pro zen si nepohrává se symboly a směřuje k otevřené pravdě. Demonstrací zenu je přímé poukázání, které se může jevit jako úplné bláznovství, popřípadě jako vyjádření obyčejných světských záležitostí. Lhostejná poznámka o počasí nebo prosté gesto může být odpověď zenového mistra na otázku, týkající se buddhismu. V historii zenu pak můžeme nalézt celou řadu případů, které jsou v duchu této metody. Staří mistři zenu kladli důraz na okamžité probuzení uprostřed každodenních běžných činností. Zenová tradice říká, že přímé probuzení je předáno žákovi jeho mistrem, avšak není sděleno sůtrami.¹⁷⁰ S obdobným názorem se můžeme setkat také v hinduistickém učení (viz. 1. kapitola), kde je klíčová role duchovního učitele (guru), který jako jediný může zasvětit své žáky do posvátného vědění a zprostředkovat jim informace obsažené v posvátných textech.

Pravá skutečnost neboli Dharma může být předána zenovým mistrem jen z mysli do mysli, ale i když bude mistr sebevíce osvícen, nemůže samozřejmě vtisknout žákovi vlastní vhled, protože procitnutí je výhradní záležitostí osobní zkušenosti. Posvátné texty jsou pouze prostředky, které nám pravý vhled mohou přiblížit. Tuto duchovní moudrost může každý pouze prožít, popřípadě procítit celou svojí bytostí. Je zcela zřejmé, že teoretické vědomosti, které si člověk může nastudovat a později zpracovat prostřednictvím rozumu, jsou zcela něco jiného.¹⁷¹

Od druhého patriarchy zenu v Číně bylo učení postupně předáváno obdobnou formou, až k pátému patriarchovi zenu, kterým byl **Chung-žen**, jehož žák patří mezi

¹⁶⁸ Wu, H. C. J., *Zlatý věk zenu*. Praha: Pragma, 2008, 45 s.

¹⁶⁹ Srov. Wu, H. C. J., *Zlatý věk zenu*. Praha: Pragma, 2008, 45 s.

¹⁷⁰ Srov. Watts, A., *Cesta zenu*. Olomouc: Votobia, 1995, 88-91 s.

¹⁷¹ Srov. Wu, H. C. J., *Zlatý věk zenu*. Praha: Pragma, 2008, 61-63 s.

nejvýznamnější čínské mudrce a bývá řazen k takovým osobnostem jako Lao-c', Konfucius a Čuang-c'.¹⁷²

4.5 Šestý patriarcha zenu Chuej-neng

Velmi významnou postavou čínského zenu byl šestý patriarcha Chuej-neng, jehož učení a praxe bývá považována za skutečný počátek čínského zenu. Období, do kterého můžeme zařadit i život tohoto mistra, bývá označováno jako „epocha zenové aktivity“ nebo také jako „zlatý věk zenu“ (od roku 700 do roku 906 n. l. za vlády dynastie Tchang)¹⁷³ Rozhovory tohoto mistra byly zaznamenány jeho žáky a tento spis je znám pod názvem Tribunová sůtra. Jedná se o jeden z nejvýznamnějších buddhistických textů v čínském jazyce. Je důležité si uvědomit, že Chuej-neng byl negramotný v chudobě vychovávaný člověk, který dosáhl probuzení bez pomoci zenového mistra, a to naprosto spontánně, poté co uslyšel text Diamantové sůtry.¹⁷⁴

Po svém probuzení vyhledal komunitu zenového mistra Chung-žena a pro tuto komunitu vykonával různé dělnické práce. Zenový mistr Chung-žen ihned rozpoznal duchovní vyspělost tohoto člověka, ale z obav před žárlivostí a závistí ostatních mnichů vůči tomuto osvícenému, avšak negramotnému cizinci, choval se k nově příchozímu odmítavě.¹⁷⁵ Po určitém čase a několika zkouškách dospěl Chung-žen k závěru, že jediným člověkem, kterému může předat své učení je tento negramotný laický bratr. Mistr věděl, že Chuej-neng dosáhl úplného probuzení, ale také věděl, že ostatní žáci přijmou jeho rozhodnutí jen stěží, a tak se rozhodl předat mu své roucho, misku a učení tajně. Chuej-neng se tak z laického bratra stal šestým patriarchou zenu, a to v pouhých dvaceti třech letech.¹⁷⁶ Na žádost svého mistra odešel šestý patriarcha do hor a tím se vyhnul nepřátelství a závistí ostatních mnichů. V horách měl setrvat do doby, než pomine závist ostatních mnichů a bude moci vyučovat. Později předával tento mistr své učení lidovým a srozumitelným jazykem¹⁷⁷ V tomto učení usiluje každý žák o poznání vlastní podstaty, která leží mimo dobro a zlo, trvalé a netrvalé. Buddhova podstata je prostá jakékoli duality a zen je učním,

¹⁷² Srov. Wu, H. C. J., *Zlatý věk zenu*. Praha: Pragma, 2008, 46-48 s.

¹⁷³ Srov. Watts, A., *Cesta zenu*. Olomouc: Votobia, 1995, 101 s.

¹⁷⁴ Srov. Wu, H. C. J., *Zlatý věk zenu*. Praha: Pragma, 2008, 48-49 s.

¹⁷⁵ Srov. Cleary, T. F., *Podstata zenu*. Olomouc: Votobia, 1997, 167 s.

¹⁷⁶ Srov. Wu, H. C. J., *Zlatý věk zenu*. Praha: Pragma, 2008, 53-54 s.

¹⁷⁷ Srov. Cleary, T. F., *Podstata zenu*. Olomouc: Votobia, 1997, 167 s.

keré od duality osvobozuje. V učení Chuej-nenga se probuzení dosahuje náhle, což je přístupné především bystrým žákům. V tomto pojetí zenové praxe není možné dojít k probuzení kousek po kousku. Probuzený je člověk najednou a úplně.¹⁷⁸ Pro lepší představu zde uvádím učení dvou mistrů, z nichž jeden věnoval svoji praxi postupnému probuzení, zatímco druhý učil o probuzení náhlém.

Prvním mistrem zenu byl Šen-siou, který učil své žáky postupnému osvícení. V jeho učení měly hlavní místo morálka, moudrost a meditační pohroužení. Podle tohoto učení je cestou k probuzení pěstování dobra, život prostý hříchu a pročišťování mysli prostřednictvím meditačního pohroužení. V těchto třech bodech je obsaženo celé učení probuzeného, které vede k postupnému probuzení.

Učení Chuej-nenga bylo zaměřeno na poznání pravé podstaty člověka, což je v této praxi nejdůležitější. Mravnost, moudrost a meditační pohroužení jsou z jeho pohledu stupně duchovního života, které vycházejí z pravé podstaty, jež je jako jediná zdrojem moudrosti. Jakmile člověk dosáhne probuzení, zbaví se všeho zlého zcela spontánně, pak bude s naprostým klidem podporovat dobro.¹⁷⁹

*Buddhistická Dharma je tedy naprosto něco jiného než přání stát se dobrým člověkem, jelikož chcete-li se stát dobrým člověkem, chcete-li konat dobro, usilujete o něco, co je ovlivněno vašimi vlastními představami o tom, co je dobré. Cílem buddhistů je však odhodit veškerou podmíněnost, buddhista netouží být dobrým člověkem, ale jednoduše lidskou bytostí a jakmile se stanete lidskou bytostí, začnete být přirození a uvědomíte si, že vaší podstatou je dobro, i ve vás samých je dobro, stejně jako ve všech ostatních, jiné dobro neexistuje a nejkrásnější na tom není to, že se pak budete k ostatním chovat dobře, ale že budete ve své službě druhým absolutně nesobečtí.*¹⁸⁰ Jakusho Kwong-roshi

Roku 713 zaniká instituce zenového patriarchy a to smrtí Chuej-nenga, jeho žáci založí pět zenových škol, z nichž nejznámější jsou školy Lin-ti (japonsky Rinzai) a Chao-tung (japonsky Sótó). Pokračovatelé a žáci Chuej-nenga směřovali svá učení k principu, že naše

¹⁷⁸Srov. Watts, A., *Cesta zenu*. Olomouc: Votobia, 1995, 103-105 s.

¹⁷⁹Srov. Wu, H. C. J., *Zlatý věk zenu*. Praha: Pragma, 2008, 56 s.

¹⁸⁰Dostupné: Buddhismus (TV dokument) http://www.youtube.com/watch?v=S88GjwTB_9c 17:23-18:11 min.

pravá mysl, znamená vlastně žádná mysl. Stejně tak je pravá praxe v podstatě žádná praxe. Být Buddhou tak znamená zbavit se tohoto záměru. Po-čang byl zakladatelem zenové komunity, ve které byl kladen důraz na soběstačnost a manuální práci. Život mnichů v této komunitě se řídil principem „*den bez práce, je dnem bez jídla.*“ Tomuto mistrovi zenu je připisována také tato definice zenu: „*Když máš hlad, jez, když jsi unaven, spi.*“ Život zenu je podle něj charakteristický neulpíváním a nehledáním. Hledání Buddhovy přirozenosti, je to samé, jako když někdo hledá vola a přitom na něm jede. Jeho žákem byl Chuang-po, jenž byl mistrem jiného velmi slavného zenového mistra jménem Lin-t'i.¹⁸¹

4.6 Zenová škola Lin-t'i (Rinazai)

Život a učení zenového mistra Lin-t'iho je zaznamenáno v knize Lin-t'i lu (Zaznamenané řeči čchanového mistra Lin-t'iho). Učení tohoto mistra bylo předáváno velmi svérázným způsobem, jeho učebními technikami jsou známé výkřiky a údery holí. Lin-t'i zemřel roku 866 a řadí se mezi nejvýznamnější zenové mistry dynastie Tchang. Zenová škola, kterou tento mistr založil, byla ve 13. století představena v Japonsku a dodnes patří k nejvýznamnějším zenovým školám.¹⁸²

Jako mladý mnich jménem I-süan se nejprve pilně věnoval studiu súter a pravidel klášterní disciplíny. Tímto způsobem získal velmi obsáhlou znalost učení mahájánového buddhismu. Později mu už úroveň dosažená studiem súter nepostačovala, a tak se obrátil k zenu. Lin-t'i patřil ke skupině mnichů, kterou vedl zenový mistr Chuang-po (stejně tak jako později Lin-t'i používal i tento mistr velice svérázné metody výuky). Tři roky žil v této skupině, aniž by požádal mistra o rozhovor. Nakonec byl k rozhovoru pobídnut hlavním mnichem skupiny, který poznal, že mladý mnich je jiný než ostatní a často ho chválil za jeho pilnost a svědomitost. Rozhovor se uskutečnil celkem třikrát a vždy proběhl stejným způsobem. Na otázku o základním významu buddhismu mu mistr odpověděl vždy úderem holí. Z této zkušenosti usoudil, že mu jeho špatná karma brání proniknout do podstaty učení, a tak se rozhodl, vydat se vlastní cestou a svého mistra

¹⁸¹Srov. Watts, A., *Cesta zenu*. Olomouc: Votobia, 1995, 109-111 s.

¹⁸²Srov. *Zenové učení mistra Lin-t'iho*. Překladatel Aleš Adámek. Praha: Ada, Pragma, 1995, 3 s.

opustit. Když se Chuang-po dozvěděl o jeho záměru opustit jeho skupinu, doporučil mu studium zenu u mistra Ta-jü.¹⁸³

Mistr Ta-jü se nejprve zajímal, odkud přišel a jaký byl způsob jeho dosavadní výuky. Lin-ťi ho seznámil s průběhem rozhovorů se svým mistrem a také s tím, že neví, zda v rozhovoru udělal nějakou chybu. *Ta-jü řekl: „Chuang-po je ta stará dobrá babička, která se vyčerpává na tvůj dluh, a ty si sem přijdeš a zeptáš se, zda-li jsi udělal či neudělal něco špatně!“ Po těchto slovech Mistr zakusil velké osvícení. Řekl: „Vskutku zde nebylo vůbec nic tak těžkého v Chuang-poově učení o Buddhově Dharmě!“¹⁸⁴*

Mistr Ta-jü v první větě vysvětluje, že se Chuang-po snažil svého žáka zbavit pout ulpívání, on to ale nepochopil. Je zřejmé, že Lin-ťi lpěl před osvícením na metodách. Svým žákům předával svoji osobní zkušenost s praxí, ve které se nejprve soustředil na studium textů, obřadů a knih. Po svém osvícení poznal, že tyto texty nejsou ničím jiným než pouhým pomocným prostředkem. Tyto texty přirovnává k lékařskému předpisu, který je určen pro léčení nemoci – nejsou tedy samotným lékem. Když si prostřednictvím osvícení uvědomil tuto skutečnost, vše odhodil a vydal se přímo k pravdě. Ve své promluvě však poučil své žáky také o tom, že se nikdo nerodí chápající a moudrý, tím pádem musí být každý člověk vystaven různým zkouškám, projít si cestou studia a získat tak osobní zkušenosti, teprve poté je naděje, že odhalí skutečnou podstatu.¹⁸⁵

Následovníci Cesty, jestliže chcete získat takové poznání a pochopení, které by souznělo s Dharmou, nebuďte nikdy sváděni ostatními. Se vším, s čím se setkáte, ať je to při vašem vhledu dovnitř nebo při vyhlížení mimo sebe se neztotožňujte a prostě to zabijte! Jestliže potkáte Buddhu, zabijte Buddhu.¹⁸⁶

Z tohoto radikálního projevu je zřejmé, že středobodem jeho učení je svobodný člověk, který není zatížen vnějšími vlivy. Nejpodstatnější věcí jeho učení je probuzení, proto je nutné zbavit se všeho, co by mohlo stát v cestě k tomuto probuzení. Pro svobodného člověka existuje pouze Tao mimo čas a prostor. Ve své podstatě je člověk svobodný, otrokem se stává, když se ztotožní s pomíjivým já. Pomocí svérázných způsobů výuky

¹⁸³Srov. Besserman, P., Steger, M., *Blázniví Mraci: Zenoví radikálové, rebelové a reformátoři*. Praha: Ada, 1994, 29-30 s.

¹⁸⁴*Zenové učení mistra Lin-ťiho. Překladatel Aleš Adámek*. Praha: Ada, Pragma, 1995, 109 s.

¹⁸⁵Srov. Wu, H. C. J., *Zlatý věk zenu*. Praha: Pragma, 2008, 147-148 s.

¹⁸⁶*Zenové učení mistra Lin-ťiho. Překladatel Aleš Adámek*. Praha: Ada, Pragma, 1995, 1 s.

se snažil rozbít skořápku ega svých žáků a tím je zbavit pout utrpení. Často viděl, jak se jeho žáci věnovali nesmyslnému opakování pouček a otočili se zády k intuici. Místo aby hledali Buddhu ve svém nitru, věnovali veškeré své úsilí na hledání Buddha vnějšího. Cestu buddhismu spatřoval v konání obyčejných věcí, které člověk vykonává každý den. Ušlechtilý člověk je vždy klidný a bez ambicí, zkrátka obyčejný. Každý člověk je originální, ale pouze v případě, je-li takový, jaký je. Jestliže člověk usiluje o to být originální, pak svoji originalitu ztrácí.¹⁸⁷

Nakonec se usadil v malém chrámu, který se nacházel blízko řeky Chu-to. Klášter se jmenoval Lin-t'i jüan v překladu „klášter, přehlížející brod“, a tak mnich I-süan přijal jméno Lin-t'i.¹⁸⁸

4.7 Zenová škola Cchao-tung (Sótó)

Dalším významným představitelem zenového buddhismu je Tung-šan Liang-t'ie (japonsky Tózan Rjó kai), který žil v letech 807-869 a v historii čínského zenu je uváděn jako zakladatel školy Cchao-tung (japonsky Sótó). Školu založil společně se svým žákem, jenž se jmenoval Cchao-šan Pen-t'i.¹⁸⁹ Tento mistr se stal novicem buddhistického kláštera už jako chlapec a jeho výraznou vlastností byla nezávislost vůči zavedenému stereotypu a náboženskému dogmatismu, tedy vlastnost nezbytná při hledání pravdy. Jednoho dne učil mistr mladého novice sútru, která říká: *žádné oči, žádné uši, žádný nos, žádný jazyk, žádné tělo, žádná mysl*, chlapec se dotkl svého obličeje a pak se otázel svého mistra, jak může sútra tvrdit to, co tvrdí, když on má oči, uši, nos i jazyk, vše tedy existuje, i když to sútra popírá. Mistr byl otázkou zaskočen a přiznal, že zřejmě není člověkem, kterého mladý novic potřebuje.¹⁹⁰ Později se z mladého novice stal velmi významný zenový mistr, který se při výkladu svého učení neuchyloval k výkřikům, popřípadě k bití svých žáků. Jeho rozpravy byly prosté, zato však velmi působivé. Jako velmi významný zenový učitel usiloval vždy o to, aby výklad učení byl co nejjednodušší. Po tomto jednoduchém výkladu se pomocí otázek snažil dovést své žáky k jejich vlastním závěrům. Jako pomocného prostředku pro méně inteligentní žáky používal učení o „pěti pozicích prince a ministra“.

¹⁸⁷Srov. Wu, H. C. J., *Zlatý věk zenu*. Praha: Pragma, 2008, 149-150 s.

¹⁸⁸Srov. Besserman, P., Steger, M., *Blázniví Mraci: Zenoví radikálové, rebelové a reformátoři*. Praha: Ada, 1994, 32-33 s.

¹⁸⁹Srov. Wu, H. C. J., *Zlatý věk zenu*. Praha: Pragma, 2008, 131 s.

¹⁹⁰Srov. Tauchman, K., *Zenoví mistři*. Olomouc: Votobia, 1996, 34 s.

Těchto pět pozic si můžeme představit jako jakási pomocná pedagogická schémata, která mají ukázat vývojové stupně, vedoucí k osvícení. Je však třeba zdůraznit, že učení o pěti pozicích bylo skutečně pouze pomocné a mělo ukázat žákům, jakým směrem mají vykročit. Věčná skutečnost, která následovala, byla však prostá všech kategorií.¹⁹¹

Postupně se zen stával stále víc populární, a tak se původně neformální hnutí začalo měnit v zavedenou instituci. Bylo proto nutné najít způsoby, kterými by mistr zvládl velký počet žáků za pomoci relativně standardizovaných metod. Zatímco v minulosti byly zenové komunity společenstvím mužů se stejnými duchovními zájmy, stávaly se z těchto komunit jakési duchovně orientované internátní školy pro mládež. Rozvíjejícím se mladíkům musely být vštípeny určité konvence a morální pravidla související s jejich výchovou, zatímco na druhé straně bylo třeba hledat způsob, jak je od konvencí osvobodit. Zen tak zůstal stále efektivní cestou vedoucí k osvobození, ale jeho hlavní složkou se stala disciplína formující charakter studentů. Zenoví učitelé museli rovněž vyřešit, který ze studentů dosáhl probuzení a má tak právo stát se mistrem. Jak však určit něco, co nelze změřit, jelikož to patří do oblasti neměřitelného duchovního vhledu. Prostředkem, který vyřešil tento problém, byl takzvaný koanový výcvik (termín koan znamená veřejný případ), založený na sérii zkoušek, spočívajících ve správných odpovědích na zenové anekdoty (mondo).¹⁹² V souvislosti s tímto výcvikem je třeba mít na paměti, že koan není hádanka, kterou je třeba vyřešit pomocí intelektu. Prostřednictvím koanu byl žák zahrán do kouta, což mu mělo pomoci otevřít jeho vnitřní oko. Teprve pak byl schopen uvidět, že bludiště, v němž tápe, je pouze zlý sen, který po probuzení zmizí.¹⁹³

Lin-t'iho škola zenu (Rinzai) vytvořila koanový systém, zatímco škola Sótó považovala tento systém za vyumělkovaný. Technika koanového výcviku byla prostředkem, jenž měl vyvolat velice silný pocit pochybnosti, prostřednictvím které měl žák dosáhnout duchovního probuzení. Podle stoupenců školy Sótó však technika koanu pravému probuzení brání nebo a to je ještě horší, indukuje probuzení umělé. Názor školy Sótó spočívá v tom, že pravá dhjána je založena na nemotivovaném sezení (sezení pro sezení),

¹⁹¹Srov. Wu, H. C. J., *Zlatý věk zenu*. Praha: Pragma, 2008, 135-143 s.

¹⁹²Srov. Watts, A., *Cesta zenu*. Olomouc: Votobia, 1995, 114-115 s.

¹⁹³Srov. Wu, H. C. J., *Zlatý věk zenu*. Praha: Pragma, 2008, 156 s.

popřípadě chození. Tato škola bývá také nazývána jako zenová škola mlčenlivého osvícení, zatímco Rinzai jako škola zenu, pozorující řeč. Učení školy Rinzai uvedl do Japonska **mnich Eisai** v roce 1191. Obzvláště významný přínos pro rozvoj zenu v Japonsku měl výjimečný **mistr Dogén**, který uvedl do Japonska školu Sótó a zasloužil se o rozšíření zenového učení do všech aspektů života i těch nejprostších Japonců. Dogén je tvůrcem literárního díla, které obsahovalo veškeré aspekty Buddhova učení od nezbytné disciplíny až po hluboké duchovní vhledy. Toto dílo nesoucí název **Šobogenzo** (Pokladnice zraku pravé doktríny) bylo napsáno lidovým a srozumitelným jazykem.¹⁹⁴ Dogén je autorem tří slavných vět, ve kterých vysvětluje rozdíl mezi iluzorním hledáním a skutečnou praxí. „*Sama praxe je dokonalé osvícení, které je bez konce, a praxe je bez počátku. Satori není na konci, ale praxe a satori tvoří jednotu. Opravdová cesta je bez cíle a zisku, proto není co hledat a není čeho se zbavit. Opravdová cesta je cesta bez strachu*”.¹⁹⁵

Jedním ze zajímavých problémů zenu, a to v Číně i Japonsku je zenová praxe, založená na zazenu, tedy meditaci vsedě, kterou praktikují žáci obou významných škol Rinzai i Sótó, a to mnoho hodin denně, přičemž je kladen velký důraz na správné dýchání a držení těla. Dá se tedy říci, že praktikovat zen znamená provádět zazen. K zazenu přidává škola Rinzai ještě opakující se návštěvy u mistra, jejichž účelem je řešení koanu. S cvičením zazenu je spojena také kritika související s cílem cvičení, většinou je tímto cílem snaha dosáhnout Buddhovy přirozenosti, popřípadě stavu Buddha. Zazen by měl spočívat v sezení pro sezení, což znamená především, že je nutné provozovat toto nemotivované sezení, aniž bychom lpěli na formě.¹⁹⁶ *Zazen není žádným druhem relaxace, dokonce ani meditace, neboť není nic, nad čím bychom měli meditovat. Zazen znamená usednout přirozeně uprostřed všech věcí, klidně, uvolněně a svobodně.*¹⁹⁷

Sezení pro sezení může však být velice účinnou metodou pro uklidnění mysli nervózních a napjatých Evropanů, stejně jako Američanů. Pokud toto sezení nebude bráno jako prostředek, jak ze sebe učinit Buddha.¹⁹⁸

¹⁹⁴Srov. Watts, A., *Cesta zenu*. Olomouc: Votobia, 1995, 115-118 s.

¹⁹⁵Dostupné: Eihei Dógen <http://www.sotozen.cz/zen/eihei-dogen/>

¹⁹⁶Srov. Watts, A., *Cesta zenu*. Olomouc: Votobia, 1995, 120-121 s.

¹⁹⁷Honzík, J., *Jednota v rozmanitosti: buddhismus v České republice*, Praha: DharmaGaia, 2010, 95 s.

¹⁹⁸Srov. Watts, A., *Cesta zenu*. Olomouc: Votobia, 1995, 120-121 s.

4.8 Shrnutí – dílčí závěr

Zen buddhismus má některé charakteristické znaky, které ho odlišují od ostatních buddhistických škol.

- V probuzení hrál velkou úlohu zenový mistr, který předával učení z mysli do mysli. Studium posvátných textů se pro zenové buddhisty stává podružné, popřípadě zcela bezvýznamné. V důležitosti mistra a v podružnosti textů můžeme nalézt podobnost s duchovní tradicí hinduismu, neboť v obou tradicích je nápadně výrazná role duchovního učitele. V literatuře se můžeme setkat s dvojím postojem zenových buddhistů ke studiu posvátných textů. Jedni toto studium zásadně odmítali, zatímco druzí chápali studium posvátných textů jako pomocný prostředek, který má být nápomocen na cestě k probuzení, v žádném případě však žáci neměli na těchto textech ulpívat. S radikálním odmítáním posvátných textů a súter je podle mého názoru spojen jeden zásadní rozpor. Životní příběhy i velmi radikálních mistrů jsou nejprve spojeny s mnišským životem a studiem súter, je tedy zřejmé, že studium posvátných textů mělo nezastupitelné místo v jejich životě a pozdějším probuzení. Zcela specifický je životní příběh šestého patriarchy Chuej-nenga, který dosáhl spontánního probuzení, když slyšel recitovat text Diamantové sútry. Tento problém tedy nespočívá v odmítnutí posvátných textů, ale v odmítnutí konvencí, které může posvátný text představovat. Z duchovního učení obsaženého v sútrách se snadno může stát klec, bránící duchovnímu probuzení. Odmítání konvencí má v duchovním probuzení zásadní význam, který můžeme hledat u samotného Buddhy Šákjamuniho. Jeho příběh nám vypráví, že šest let marně hledal cestu vedoucí k probuzení. Nakonec dosáhl probuzení, ale pouze vlastními silami. Jeho probuzení spočívalo v tom, že odhodil konvence a našel vlastní cestu, které ale nedosáhl studiem posvátných textů. V zenu je tedy nejdůležitější duchovní zkušenost získaná probuzením.
- Poměrně zásadním rozdílem je způsob, jakým je dosaženo probuzení. Zenový buddhismus kladl důraz na probuzení uprostřed každodenních činností. Toto probuzení je náhlé a spočívá v poznání pravé podstaty člověka, zatímco tradiční buddhismus byl zaměřen na pročišťování mysli a konání dobra jako cesty vedoucí k postupnému probuzení.
- Podstatný rozdíl je také v samotné meditační praxi, kterou se budu zabývat v následující kapitole.

5. MEDITAČNÍ PRAXE

Buddhistické učení nám říká, že nic nevznikne bez příčiny, což se týká všeho v našem životě, tedy i utrpení. Jestliže odstraníme příčinu našeho utrpení, toto utrpení nevznikne. Příčinou lidského utrpení jsou naše touhy, chtivost a lpění, kterých je třeba se zbavit. Pokud se tedy zbavíme připoutanosti k tomuto světu, zbavíme se i utrpení. Nesprávný názor spočívající v představě jakési lidské podstaty nebo lidského „já“ je v Buddhově učení hlavní příčinou utrpení. Tato představa lidské podstaty je v tomto učení zpravidla označována jako nevědomost, jejímž konečným důsledkem je utrpení. Odstraněním nevědomosti, tedy pochopením věcí tak, jak skutečně jsou, přestává existovat utrpení. K překonání nevědomosti slouží v Buddhově nauce všímavost spočívající v pozorování všech procesů, odehrávajících se v našem těle i naší mysli. Buddha ve svém učení hovořil o tom, že podkladem pro naši všímavost jsou tělesné procesy, city, mysl a jevy myslí a tuto všímavost rozvíjí praktikující buddhista prostřednictvím meditace.¹⁹⁹

Obvykle je naše mysl v neustálém pohybu, plná přání myšlenek a vzpomínek a tento stav se nezmění, ani když usneme. I když spíme, zdají se nám sny a mysl neustále pracuje. Často je mysl plná hněvu, obav a neustálého plánování a tuto činnost si už v podstatě ani neuvědomujeme. Pravým opakem neustálé činnosti myslí je meditace, která je stavem čistého vědomí bez myšlení a obsahu. Naše myšlení se zastaví, nevznikají žádné myšlenky ani žádná přání a naše nitro je naplněno tichem. Toto zastavení, toto ticho v nás, to je meditace. Skutečnou pravdu můžeme poznat pouze prostřednictvím tohoto ticha. K meditaci nelze dospět myšlením, ale pouze tak, že myšlení odložíme a zůstaneme bez účasti, jen sledujete, jak myšlenky přicházejí a odcházejí, vy však zůstáváte chladní a nezúčastnění. Postupně, jak se vaše zkušenost bude prohlubovat, stane se meditace něčím naprosto přirozeným.²⁰⁰

Meditační praxe zahrnuje obsáhlé množství rozličných druhů meditace. Určité formy meditace jsou součástí většiny duchovních učení a stejně tak v buddhismu jsou různé druhy meditačních praktik. Meditační praxe je provozována z mnoha různých důvodů.

¹⁹⁹Srov. Ct. Sajadó U Janakábhivamsa, *Meditace vipassaná: Poučení o meditaci všímavosti a vhledu*. Pardubice: Občanské sdružení SATI Pardubice, 2007, 7-11 s.

²⁰⁰Srov. Osho, *Oranžová kniha: meditační techniky*. Praha: Pragma, 1991, 10-12 s.

Někteří lidé chtějí prostřednictvím meditace dosáhnout klidu a míru, jiní se zaměřují na koncentraci a zlepšení pracovního výkonu, práci s emocemi, touhu po úspěchu.²⁰¹

V literatuře je různé meditační praxi věnována značná pozornost, a proto se tato kapitola zaměřuje na přiblížení meditační praxe buddhistů z Bodhi Brno (théravádová tradice) a Kwan Um Brno (zen buddhismus). S oběma skupinami jsem spolupracoval v rámci praktické části této práce, jejíž možnosti by komplexnější pohled na meditaci mnohonásobně překračoval.

5.1 Meditace v théravádové tradici

Komplexní forma vědomého dýchání tak, jak ji vyučoval Buddha, vede k realizaci nejvyššího lidského potenciálu – k duchovnímu probuzení a osvobození. Šíře jeho vlivu je však natolik rozmanitá, že poskytuje efekt jak okamžité, tak i dlouhotrvající hodnoty, jak světský, tak i náboženský prospěch lidem na všech stupních duchovního rozvoje.²⁰²

Hlavním cílem meditace je vědomé pozorování, prostřednictvím kterého je meditující schopen proniknout do pravé přirozenosti všech věcí a uvidět je v jejich pravé podstatě, tedy tak, jak skutečně jsou. Meditující usiluje o poznání toho, jak pozorovaná věc vzniká a stejně tak postupně zaniká. Vznik a zánik je možná nepříjemná skutečnost, ale ať chceme nebo ne, týká se všeho, s čím se můžeme v našem životě setkat. Velmi významným smyslem meditace je zbavení se nenávisti, která představuje největší překážku v duchovním rozvoji. V nejlepším případě jde o to, tuto nenávist odstranit, popřípadě přinejmenším potlačit v maximální možné míře. Praktikující si bedlivě všímá svých pocitů a tím, že si svůj hněv uvědomí, může pracovat na jeho odstranění nebo alespoň převzetí kontroly nad touto emocí. V neposlední řadě můžeme meditací uklidnit naši nepokojnou mysl. Když dostatečně trénujeme naši mysl, po čase zjistíme, že jsme schopni svoji mysl kontrolovat a pracovat na jejím uklidnění, odměnou je nám klidná mysl, což při dnešním způsobu života není rozhodně málo. Chceme-li dosáhnout určitého duchovního rozvoje, je bezpodmínečně nutné odstranit překážky, které nám stojí v cestě.²⁰³ Když začnete

²⁰¹Srov. Sahn, S., *Zenový kompas*. Praha: DharmaGaia, 2006, 244 s.

²⁰²Phra Thepwisutthimethi (Nguam), *Vědomé pozorování dýchání*. Bratislava: Eugenika, 2003, 17 s.

²⁰³Srov. Cchao Khun Phra Sobhana Dhammasudhi, *Cesta probuzení*. Praha: Dharma, 1998, 4-6 s.

s meditační praxí, nesmíte zapomínat, že ve vašem cvičení jde především o kultivaci a nepřipoutanost. I přesto, že se nejedná o náročné cvičení, nelze ho provádět bez patřičného úsilí. Správná praxe představuje střední cestu mezi nezaujatým odmítáním a sebestředným lpěním. Pro praxi je důležité zbavit se pocitů lpění na egu, technice či teorii. Meditační praxi užíváme pro rozvoj našich duchovních schopností, které nám pomohou zbavit se připoutanosti a s tím spojeného utrpení.²⁰⁴

Meditační cvičení má mimo duchovní rozvoj také celou řadu přínosů, které lze označit za světské, prospěšné nejen duševnímu, ale i tělesnému zdraví. Pomáhá uvolnit vnitřní napětí, působí příznivě při vysokém krevním tlaku, nervozitě i žaludečních vředech. Zklidnění, které tato technika přináší, nám umožňuje provádět celou řadu běžných činností s lehkostí a nadhledem, čímž je možné dosáhnout vnitřní stability tolik potřebné pro vyrovnání se s našimi vzpomínkami, myšlenkami a emocemi, jež pak přijímáme takové, jaké jsou a jsme ochotni se z nich poučit. Prostřednictvím meditace jsme rovněž schopni zbavit se sobectví, které ničí nejen náš život, ale i celý svět.²⁰⁵

Ánápána sati (všímání nádechu a výdechu)

Základní meditační technika se jmenuje ánápána sati, což v jazyce páli znamená pozornost zaměřená na nádech a výdech. Tato technika vědomého pozorování dechu poskytuje návod pro rozvoj **meditace samatha i vipassaná**.²⁰⁶

Každý, kdo s meditací začíná, by měl nejprve v rámci možností experimentovat a hledat, co mu nejlépe vyhovuje. Meditační praxi se můžeme věnovat i vícekrát denně, hlavní ale je „nesedět“ minimálně hodinu před spaním nebo po jídle. Důležitá je poloha, ve které je tělo maximálně nehybné s vyrovnanou hlavou a rovnými zády.²⁰⁷ Za nejvhodnější meditační pozici je považován lotosový sed nebo taková pozice, která se mu co nejvíce přibližuje. Pro někoho může být tato pozice zpočátku obtížná, a tak se může spokojit s polovičním lotosovým sedem. Záda mají být vzpřímená, ne však křečovitě ztuhlá, ramena jsou uvolněná, paže pokrčené v loktech, pravá ruka je volně položená v klíně

²⁰⁴Srov. Phra Thepwisutthimethi (Nguam), *Vědomé pozorování dýchání*. Bratislava: Eugenika, 2003, 19-20 s.

²⁰⁵Srov. Phra Thepwisutthimethi (Nguam), *Vědomé pozorování dýchání*. Bratislava: Eugenika, 2003, 19-22 s.

²⁰⁶Srov. Phra Thepwisutthimethi (Nguam), *Vědomé pozorování dýchání*. Bratislava: Eugenika, 2003, 17 s.

²⁰⁷Srov. Osho, *Oranžová kniha: meditační techniky*. Praha: Pragma, 1991, 108-109 s.

na levé ruce, obě dlaněmi nahoru. Oči mohou být pootevřené nebo zavřené, rty uvolněné, při meditaci dýcháme nosem.²⁰⁸ Při „sezení“ může být použito také židle, meditačního sedátka nebo polštářku, popřípadě vhodně nastlaných dek. Technika dechu nevyžaduje nic zvláštního, nejlepších výsledků je dosaženo přirozeným obyčejným dýcháním. Na těle je nejvhodnějším bodem pro bdělé pozorování dechu nos, konkrétně jeho špička, kterou vstupuje vzduch do těla, stejně tak může být dech sledován v oblasti břicha nebo solar plexus.²⁰⁹

Meditující si nejprve vyčlení určitý čas, který hodlá věnovat svojí meditační praxi. Zpočátku to budou pouze minuty, později může praktikovat 45 minut až hodinu. Pro tento čas by si měl zajistit klidné prostředí, kde nebude vyrušován.²¹⁰ Pro dosažení co nejlepších výsledků není až tak důležitá délka meditace jako její pravidelnost a sebekázeň, která sama o sobě přináší větší stabilitu, a to jak duševní, tak citovou. Není pochyb o tom, že nejvhodnějším časem pro meditaci je ráno, poledne a večer. Ranní meditace nás příjemně naladí na celý následující den, pokud můžeme medítovat v poledne, získáme tím zklidnění a jasnější pohled na naše dopolední starosti, večerní meditace nám pročistí mysl od celodenních starostí a připraví nás na klidný spánek. Toho všeho je možné dosáhnout, pokud jsme ochotni věnovat meditaci alespoň půl hodiny denně.²¹¹

Začátečník si tedy zvolí klidnou místnost, kde jej při meditaci nebude nic rušit. V této místnosti si vytvoří svůj „bod soustředění“, tedy jakýsi oltář, do kterého může umístit následující předměty: květinu, misku s provoněnou vodou, svíčku a náboženský nebo jiný obrázek, který mu pomůže cvičit soustředění na jeden bod a přináší pocit klidu. Meditující by měl o svůj „oltář“ náležitě pečovat a udržovat ho v čistotě. V zenové meditaci se žádné rekvizity nepoužívají, meditující jednoduše sedí a hledí do stěny.²¹²

- V počáteční fázi meditačního tréninku si meditující uvědomí svůj tělesný kontakt se zemí popřípadě sedadlem, poté si ujasní, pro co se momentálně rozhodl, a toto rozhodnutí si polohlasem řekne - například: „V budoucích deseti minutách si bez pohnutí budu všimát nádechu a výdechu, ke kterému ukotvím svoji mysl“.

²⁰⁸Srov. Howleyová, A., *Nahý Buddha*. Praha: TALPRESS, spol. s.r.o., 2000, 111-112 s.

²⁰⁹Srov. Osho, *Oranžová kniha: meditační techniky*. Praha: Pragma, 1991, 108-109 s.

²¹⁰Srov. Frýba M., *Umění žít šťastně – Buddhova Abhidhamma v praxi meditace a zvládnání života*. Praha: Argo, 2003, 77 s.

²¹¹Srov. Howleyová, A., *Nahý Buddha*. Praha: TALPRESS, spol. s.r.o., 2000, 108-110 s.

²¹²Srov. Howleyová, A., *Nahý Buddha*. Praha: TALPRESS, spol. s.r.o., 2000, 109-110 s.

- Nejprve meditující důrazně vydechne, pak dýchá zcela přirozeně. Nejedná se o tělesné nebo dechové cvičení, proto meditující dýchá naprosto volně, aniž by se do čehokoli nutil.
- Když dochází k nádechu, označí si meditující tuto činnost jako nadechování a v jejím průběhu si říká nadechování. Stejným způsobem postupuje při výdechu. Pokud se mezi nádechem a výdechem objeví přestávka v dýchání, je označena jako pauza.
- Jestliže meditující zaznamená v průběhu meditace nějaké vyrušení (hluk, myšlenky apod.), označí si je jako poruchu a poté se klidně ale rozhodně vrátí k všímavosti nádechu a výdechu.²¹³

Na konci každého sezení si meditující provede reflexi celého cvičení. V duchu se vrátí k meditaci a přemýšlí, co bylo příjemné nebo naopak nepříjemné, jestli se mu „sedělo“ pohodlně, popřípadě zda musel svoji pozici měnit, zamyslí se nad vyrušením a také nad tím, jak se mu podařilo vyrušení zvládnout apod.²¹⁴

Cílem **meditace samatha** (znamená ztišení, klid, soustředění) je dosažení hlubokého soustředění zaměřením mysli na jediný meditační předmět. Vysoce soustředěná mysl je zbavena všech nečistot, kterými jsou především nenávisť, chtivost a touha. Jestliže je mysl zbavena všech nečistot, pociťuje meditující určitý stupeň štěstí, který mu však neumožňuje pochopit správně procesy těla a mysli. Zatímco **meditace vipassaná** je zaměřena právě na podstatu a pochopení procesů těla a mysli, prostřednictvím kterého se meditující zbaví utrpení. I pro tuto meditaci je bezpodmínečně nutný určitý stupeň soustředění, kterého je dosaženo neustálým a bedlivým sledováním všech procesů těla i mysli. Meditačním předmětem jsou tyto mentální a tělesné procesy.²¹⁵ Termín vipassaná se skládá ze dvou slov, kdy první Vi je vztaženo ke třem charakteristikám naší mysli, jimiž jsou nestálost, nemožnost dosáhnout trvalého uspokojení a bezpodstatnost. Passaná znamená, že prostřednictvím silného soustředění meditující pochopí tyto tři charakteristiky. Tím, že bude správně chápat tyto tři charakteristiky, zbaví se postupně

²¹³Srov. Frýba, M., *Umění žít šťastně – Buddhova Abhidhamma v praxi meditace a zvládnání života*. Praha: Argo, 2003, 77-79 s.

²¹⁴Srov. Frýba, M., *Umění žít šťastně – Buddhova Abhidhamma v praxi meditace a zvládnání života*. Praha: Argo, 2003, 77 s.

²¹⁵Srov. Ct. Sajadó U Janakábhivamsa, *Meditace vipassaná: Poučení o meditaci všímavosti a vhledu*. Pardubice: Občanské sdružení SATI Pardubice, 2007, 12-13 s.

všech nečistot, jako nenávisť, žádostivost a touha, jež jsou příčinou utrpení a jestliže odstraní příčinu utrpení, veškeré utrpení ustane.²¹⁶ Obě tyto meditační praxe se liší jak svým účelem, tak i metodou.

Meditace kráčení

Stejně jako při meditačním sezení je důležité provádět veškerou činnost všímavě. Na začátku meditační praxe není praktikující zpravidla schopen sedět delší dobu, ale nečiní mu potíže relativně déle provádět meditaci kráčení. Na meditačních zasedech, které jsou zaměřeny na intenzivní meditační praxi, může být tato meditace velmi vhodná pro dosažení potřebného stupně soustředění.²¹⁷

- Při kráčení je tělo i hlava vzpřímená, pokud meditující příliš naklání hlavu dopředu, může se objevit napětí v oblasti šíje, popřípadě bolest hlavy. I zde je důležité, aby meditační cvičení bylo prováděno uvolněně a přirozeně.
- V přípravné fázi si nejprve meditující zvolí vhodné prostředí, kde bude dostatečně dlouhý prostor pro všímavé kráčení a dostatek klidu. Ideální délka vhodného chodníčku je asi 10 metrů, povrch by měl být přímý, aby meditující mohl bezpečně kráčet a neobávat se případného zakopnutí.
- Tato meditace je praktikována tak, že si meditující všímá jednotlivých kroků. Když udělá krok pravou nohou, označí si jej jako pravá, když levou tak levá. Označení má pomoci jeho mysli ukotvit se k pohybu kráčení neboť všímavost je zaměřena právě na tento pohyb.
- Meditující se nerozhlíží kolem sebe, aby nedošlo k poruše soustředění. Pokud ucítí z různého důvodu potřebu podívat se stranou, označí si ji jako chtění, a to tak dlouho, dokud tato touha nezmizí a on bude schopen nadále pokračovat ve svém soustředění. Pokroku je dosaženo pouze plným a nepřerušovaným soustředěním. Při meditaci kráčení jsou oči otevřené, pohled směřuje k zemi asi tak metr a půl před tělo. Obě ruce jsou spojeny, a to buďto před nebo za tělem. Poloha rukou

²¹⁶Srov. Ct. Sajadó U Janakábhivamsa, *Meditace vipassaná: Poučení o meditaci všímavosti a vhledu*. Pardubice: Občanské sdružení SATI Pardubice, 2007, 17-18 s.

²¹⁷Srov. Ct. Sajadó U Janakábhivamsa, *Meditace vipassaná: Poučení o meditaci všímavosti a vhledu*. Pardubice: Občanské sdružení SATI Pardubice, 2007, 21-23 s.

může být měněna, ale opět všímavě. Když se meditující rozhodne změnit tuto polohu, označí toto rozhodnutí jako záměr, poté provede velmi pomalu změnu polohy rukou. Každá činnost je prováděna velmi pomalu a hlavně všímavě.²¹⁸

V některých návodech je pohyb nohou rozfázován na zvedání, nesení a kladení.²¹⁹

V literatuře se můžeme setkat s mnoha návody na meditaci v chůzi, které se od výše uvedeného budou zásadně lišit - například:

*Když po cestě vidíte něco, čeho se chcete dotknout – modrou oblohu, kopce, strom nebo ptáka – zastavte se, ale nepřestávejte vědomě dýchat.*²²⁰

nebo

*Jde o to, že při chůzi soustředíme plnou pozornost na své okolí. Objevíme tak spoustu zajímavých věcí, které nám předtím unikaly. Najednou se nám rozvine před očima krása drobných květů, zvuků a rozličných listů, rostlin a stromů.*²²¹

Obě citace jsou z kapitol, které se zabývají meditací v chůzi a je zcela zřejmé, že sledují něco jiného, než na co je zaměřena výše uvedená instrukce.

Buddhovým učením rozvíjíme tři oblasti - etiku, soustředění a moudrost. Etickou oblast rozvíjíme dodržováním pěti pravidel, kterými jsou nezabíjet, nekrást, nekonzumovat omamné látky, zdržet se nevhodného sexuálního chování a poslední nelhat nebo přesněji zdržet se neprospěšných řečí. Meditační zásedy zpravidla rozšiřují těchto základních pět pravidel o další tři, kterými jsou poslední jídlo v poledne, po polední si praktikující může dopřát pouze malé množství medu popřípadě ovocný džus. Dále je to zdržení se tance či jiné formy zábavy, žádné zdobení těla, žádné šperky či parfémy, a nakonec žádné pohodlné lůžko. Díky dodržování těchto osmi pravidel má praktikující mnohem více času, který věnuje meditaci a jeho výcvik se stává intenzivnější než při běžném laickém životě,

²¹⁸Srov. Ct. Sajadó U Janakábhivamsa, *Meditace vipassaná: Poučení o meditaci všímavosti a vhledu*. Pardubice: Občanské sdružení SATI Pardubice, 2007, 21-23 s.

²¹⁹Srov. Frýba M., *Umění žít šťastně – Buddhova Abhidhamma v praxi meditace a zvládnání života*. Praha: Argo, 2003, 92-95 s.

²²⁰Kotler, A., *Buddhismus*. Praha: Pragma, 1996, s.

²²¹Clement, S., *Meditace pro začátečníky*. Český Těšín: TENNO, 2006, 106-107 s.

kdy mu pracovní, osobní a společenské povinnosti mohou bránit v plném rozvinutí praxe. Pro duchovní rozvoj člověka je dodržování etických pravidel stejně důležité jako samotná praxe. Jedině meditující, který není zatížen špatným svědomím, může dosáhnout hlubokého soustředění. Všechny tři oblasti rozvoje jsou tedy stejně důležité, vzájemně se prolínají a jedna ovlivňuje druhou. Je velmi pravděpodobné, že pokud bude prováděna meditační praxe i několik hodin denně, bez etického jednání se tato praxe nebude rozvíjet a praktikující se nepohne z místa.²²²

Prostřednictvím rozvoje meditační praxe se postupně prohlubuje všímavost meditujícího, díky které dochází k jasnému pochopení a vhledu do procesů probíhajících v jeho těle a mysli. Uvědomuje si, jak tyto procesy postupně vznikají a zase zanikají. Žádný z těchto procesů není trvalý ani věčný. Pochopení nestálosti a s ní spojeného utrpení, mu pomůže opustit iluzi o věčné entitě v podobě osobního já, a tak přijmout bezpodstatnost procesů těla a mysli, pro které je charakteristická nestálost, utrpení a ne-já.²²³

5.2 Meditace v zen buddhismu

I když je v úvodu této kapitoly uveden záměr soustředit se na meditační praxi, kterou provádějí respondenti (členové Bodhi Brno a Kwan Um Brno), spolupracující na výzkumném šetření, je v následujících řádcích uvedena pro srovnání i praxe významné zenové školy Sótó.

Zazen znamená ponechat ducha volného a v přirozeném stavu. Znamená to, klidně a uvolněně se posadit, uklidnit veškerou mentální produkci a navrátit se k původnímu, absolutně čistému vědomí, za hranicemi existence a neexistence, kterému můžeme říkat Bůh, Brahma, Buddha... Toto dokonalé vědomí nelze uchopit ani pojmenovat, nemá začátek ani konec. Zazen nelze chápat jako meditaci, ale pokud bychom na něj přece jenom chtěli takto nahlížet, jednalo by se o meditaci, která nemá žádný předmět.²²⁴

²²²Srov. Ct. Sajadó U Janakábhivamsa, *Meditace vipassaná: Poučení o meditaci všímavosti a vhledu*. Pardubice: Občanské sdružení SATI Pardubice, 2007, 17-18 s.

²²³Srov. Ct. Sajadó U Janakábhivamsa, *Meditace vipassaná: Poučení o meditaci všímavosti a vhledu*. Pardubice: Občanské sdružení SATI Pardubice, 2007, 14 s.

²²⁴Srov. Kaisen roshi., *Zazen Satori*. Bratislava: GARDENIA Publishers, 1996, 18-19 s.

Pro cvičení zazenu je nejvhodnější pozicí tradiční lotosový sed s velkým důrazem na držení těla a páteře. Levá ruka je otevřená, dlaní vzhůru, pravá ruka je rovněž otevřená, volně položena v levé, palce se lehce dotýkají svými konečky. Palce a dlaně připomínají svým tvarem, dvě spojená vejce (ovál). V této poloze, se obě ruce dotýkají těla zhruba v podbříšku. Ústa jsou zavřená, oči otevřené, pohled je nehybný, odpoutaný od všech předmětů v okolí. Stejně jako správná pozice těla, je velmi důležité i správné dýchání, složené z energetického a vědomého nádechu, po kterém následuje pomalý a hluboký výdech.²²⁵

*Tyto formy nejsou prostředkem k dosažení správného ducha. Samo zaujetí této pozice je cílem našeho cvičení. Když setrváte v této pozici, máte správný stav ducha, takže se nemusíte snažit o dosažení nějakého zvláštního stavu. Snažíte-li se něčeho dosáhnout, váš duch začne bloudit.*²²⁶

Čtyři aspekty zazenu

1. **Zazen se liší od myšlení** a nesleduje žádný záměr nebo myšlenku, při cvičení je dbáno na udržení správné pozice. Jestliže se v průběhu praxe objeví myšlenka, popřípadě vjem, upraví praktikující svoji pozici a jeho vědomí se tak pomalu vyjasní. Zaměření na pozici mu tak pomůže vrátit se do prapůvodního stavu.
2. **Správné držení těla** spočívá v sezení na meditačním polštářku se zkříženými nohama, hlava, stejně jako celá páteř, je držena vzpřímeně, což má přímý vliv na autonomní nervový systém, kterým je řízena celá řada funkcí našeho organismu. Nervový systém je složen z antagonistických subsystémů, sympatiku a parasympatiku. Zatímco sympatikus aktivuje člověka, představuje parasympatikus jeho opak, tedy odpočinek a regeneraci. Při rovnováze obou subsystémů je lidský organismus v přirozeném stavu. Jestliže oba systémy pracují normálně, dostaví se při sezení pocit vyrovnanosti těla a mysli, což je způsobeno antagonistickým působením obou subsystémů.
3. Pro zenovou praxi je charakteristická **jednota těla a mysli**, která existuje v přítomném a naprosto vyrovnaném stavu. Většina lidí si zpravidla myslí, že tělo a mysl existují odděleně, i když se obě tyto části vzájemně ovlivňují. V buddhismu

²²⁵Srov. Kaisen Roshi., *Zazen Satori*. Bratislava: GARDENIA Publishers, 1996, 19-22 s.

²²⁶Suzuki, S., *Zenová mysl, mysl začátečníka*. Praha: PRAGMA, 1994, 22 s.

jsou tělo a mysl chápány jako dvě strany téže neuchopitelné entity, které se prostřednictvím zazení ocitají v naprosté rovnováze.

4. Při cvičení zazení pociťuje člověk **jednotu nejen těla a mysli, ale i jednotu se svým okolím a celým Universem.**²²⁷

Šest dharm zazení:

1. *NEMYSLET*
2. *NEKONCIPOVAT*
3. *NEPŘEMÝŠLET*
4. *NEMEDITOVAT*
5. *NEANALYZOVAT*
6. *PONECHAT DUCHA „TAKOVÝ JAKÝ JE“ V PŘIROZENÉM STAVU.*²²⁸

I v souvislosti se zenovou praxí se v literatuře můžeme setkat s informacemi, které se týkají příznivého účinku na tělesné zdraví meditujících. Stress bývá velmi často označován jako příčina celé řady chorob, jakou jsou dvanácterníkové vředy, vysoký krevní tlak, ale i bušení srdce, zácpa, průjem, nespavost, ztráta chuti k jídlu. Vznik těchto nemocí je některými odborníky vysvětlován jako důsledek poruch autonomního nervového systému, který řídí životně důležité funkce v organismu, avšak nelze ho ovládat prostřednictvím vůle. Při zazení udržuje autonomní nervový systém stav rovnováhy mezi sympatickým a parasympatickým subsystémem a tato rovnováha je ideální pro zachování pevného zdraví.²²⁹

Výše uvedený text čerpá z literatury, která je zaměřena na zenovou tradici Sótó. Jak už z textu vyplývá, v této tradici je kladen důraz na správné sezení a dýchání, zatímco v zenové škole Kwan Um není na toto sezení kladen takový důraz, o čemž vypovídá následující text.

²²⁷Srov. Dostupné: Úvod do buddhismu a cvičení zazení <http://www.dogenzen.net/files/Michael-Luetchford-Uvod-do-buddhizmu-a-cviceni-zazenu.pdf> 11-14 s.

²²⁸Kaisen Roshi., *Zazen Satori*. Bratislava: GARDENIA Publishers, 1996, 28 s.

²²⁹Srov. Hirai, T., *Zazen léčba zenovou meditací*. Bratislava: CAD PRESS, 1997, 101-103 s.

Nejpodstatnější je v zenové meditaci udržovat v každé chvíli nehybnou mysl. K tomuto účelu jsou použity určité techniky, pomáhající meditujícímu ovládat dech, tělo a také mysl. Zenová meditace je však zaměřena na uvědomění si pravé přirozenosti prostřednictvím nehybné mysli. Celá řada lidí je přesvědčena, že je proto nezbytně nutné „sedět“ denně několik hodin v lotosové pozici bez jediného pohnutí. Tato metoda není ani dobrá ani špatná, je zde však riziko připoutanosti na této formě meditace. Skutečná meditace spočívá především v tom, jak udržujeme nehybnou mysl, z okamžiku na okamžik a v každé situaci. Nehybná mysl a její neustálé udržování je pravým smyslem zenové meditace. Když začínáte se zenovou meditací, je samozřejmě nezbytně nutné použít určitou polohu, která vám pomůže ovládat nejprve vaše tělo a později i vaši mysl. Postupně se naučíte ovládat svou mysl, prostřednictvím ovládnutí dechu. Formální zenovou praxí je meditační sezení, důležité však zůstává, aby si meditující zachoval na meditační praxi velmi široký náhled. Udržování čisté mysli mu umožní, aby se jakákoliv činnost, kterou bude provádět, stala meditací. Této mysli je dosaženo odetnutím všeho myšlení, a jestliže myšlení neexistuje, dosáhl meditující mysli před myšlením, která je absolutně čistá. To znamená, že není bezpodmínečně nutné praktikovat meditační sezení, má-li meditující například zdravotní potíže, může při meditaci klidně sedět na židli nebo i ležet. Nejpodstatnější je zaměřit veškeré úsilí k udržení nehybné mysli.²³⁰

Praxe zenové školy Kwan Um je zaměřena na meditaci vsedě, zpěvy súter, koanový výcvik a poklony²³¹

Meditace zpěvu

Při této meditaci je nehybná mysl udržována pomocí vnímání zvuku, kterým je vlastní hlas meditujícího. Vnímání hlasu umožní meditujícímu vnímat jeho vlastní skutečnou podstatu, což zároveň znamená vnímat i univerzální podstatu. Když je meditace zpěvu prováděna správným způsobem, stává se mysl meditujícího absolutně čistá. V čisté mysli není touha nebo odpor, ale pouze zvuk hlasu. Meditace zpěvu neslouží k osobnímu potěšení - dosažení osvícení je cestou, jak osvobodit všechny bytosti od utrpení. Důležité je sjednotit

²³⁰Srov. Sahn, S., *Zenový kompas*. Praha: DharmaGaia, 2006, 287-289 s.

²³¹Srov. Dostupné: Zenová škola Kwan Um http://www.kwanumzen.cz/kwan_um.htm

se s vnímaným zvukem a nevytvářejí dualitu „Já“ a „zvuk“. Ve chvíli jasného vnímání je pouze zvuk, neexistuje žádná myšlenka, která by dualitu vytvářela.²³²

Koanový výcvik

V Japonsku, Číně a Koreji se v dávných dobách používal pro ověření důležitých dokumentů poměrně zvláštní způsob. Na dva dokumenty, položené vedle sebe, byla umístěna společná pečeť i razítko. Později byla pravost dokumentů prověřena přiložením obou pečeti. Jestliže obě pečeti souhlasily, byl dokument považován za věrohodný. Význam koanů (čínsky kung-an, japonsky koan) je stejný, jeho úkolem je prověřit úroveň žákovy poznání a vhledu. Žák předkládá učiteli své porozumění. Jednou polovinou je žákovy porozumění, které by mělo být totožné s porozuměním učitele, jenž tvoří druhou polovinu. Pokud sdílí žák i učitel stejné porozumění, říká se tomu, přenos z mysli do mysli. Koan zbavuje žáka jeho připoutanosti k myšlení, a tak jestliže se žák této připoutanosti zbaví, je mu náhle koan velmi jasný. Koan je užíván k odetnutí mysli, proto je třeba, aby se žák nepoutal ke koanům samotným.²³³ Stejně jako meditace sezení jsou koany jen jednou z technik.²³⁴

Poklony

Poslední formální praxí zenové školy Kwan Um jsou poklony, které představují skvělý prostředek pro odetnutí lenosti, hněvu a touhy. Velmi vhodné je provádět tuto praxi hned ráno po probuzení. Klanění se skládá ze 108 poklon a každá poklona odetne jednu ze 108 nečistot mysli.²³⁵

Kinhin

Mezi dlouhé časové úseky věnované cvičení zazení, bývají zařazeny odpočinkové přestávky meditace v chůzi zvané Kinhin. Důvodem těchto „přestávek“ je především to, že dlouhé sezení může vést k únavě a ospalosti. Kinhin pomůže cvičenci obnovit jasnou pozornost a pokračovat v zazení. Pro meditaci v chůzi je charakteristické přizpůsobení

²³² Srov. Dostupné: Meditace zpěvu <http://www.kwanumzen.cz/text/zpevník.htm>

²³³ Srov. Sahn, S., *Zenový kompas*. Praha: DharmaGaia, 2006, 282-286 s.

²³⁴ Srov. Dostupné: Co jsou to koany http://www.kwanumzen.cz/text/deset_bran.htm

²³⁵ Srov. Dostupné: Výcvik a rozvoj učitele Dharmy <http://www.kwanumzen.cz/text/Vycvik.pdf> 3 s.

dechu pohybu nohou, přičemž chůze je velmi pomalá.²³⁶ Nejprve je vykročeno pravou nohou, přibližně do poloviny k levému chodidlu, pak je proveden totožný pohyb levou nohou. Tento postup se opakuje po celou dobu cvičení. Jak už bylo uvedeno, dech se přizpůsobí jednotlivým krokům, to znamená, že v průběhu jednoho velmi pomalého kroku dojde k nádechu i výdechu. I zde je kladen velký důraz na správnou pozici, tělo je vzpřímené s přirozeně vyrovnanou páteří, levá ruka je sevřena v pěst, pravá ruka je otevřená a dlaní volně spočívá na levé. V této poloze jsou obě ruce umístěny na solar plexus, a to dlaní dolů. Při chůzi se cvičící nerozhlíží, jeho pohled směřuje asi 180 cm před kráčející tělo. Kinho trvá přibližně 10 - 15 minut, po ukončení pokračuje další sezení.²³⁷

Na internetových stránkách zenové školy Kwan Um není tato technika meditace uvedena, ale mám osobní zkušenost, že tuto praxi provádějí. Výše uvedený návod je rovněž z literatury zaměřené na praxi školy Sótó.

5.3 Shrnutí – dílčí závěr

I v meditační praxi obou buddhistických tradic můžeme nalézt rozdíly, na které jsem upozorňoval už v minulé kapitole, i když obě tradice směřují k čisté mysli a probuzení.

- K dosažení čisté mysli používají buddhisté zenové školy Kwan Um specifických metod, které v theravádou tradici nenajdeme. Mám tím na mysli především koanový výcvik a meditaci zpěvu. Je ale třeba mít na paměti, a v textu je to také zmíněno, že formy cvičení jsou zde chápány jako jakési pomocné nástroje k dosažení čisté mysli a praktikující na nich nemá ulpívat. Theravádová tradice i škola Sótó, klade na formální cvičení mnohem větší důraz.
- Doporučená poloha těla při meditačním „sezení“ je obdobná jak v zenové, tak v theravádové tradici. Zatímco ve škole Sótó je přesná meditační pozice zásadní, nepřikládají buddhisté z Bodhi Brno a Kwan Um Brno této pozici takový význam. Meditující může sedět na židli, popřípadě zvolit jinou pohodlnou pozici pro cvičení. Ideální meditační pozice sice nemusí být zásadní, ale je třeba si uvědomit, že tato pozice je ověřená staletími a díky ní je meditující schopen zvládnout

²³⁶Srov. Hirai, T., Zazen léčba zenovou meditací. Bratislava: CAD PRESS, 1997, 31-32 s.

²³⁷Srov. Dostupné: Úvod do buddhismu a cvičení zazen <http://www.dogenzen.net/files/Michael-Luetchford-Uvod-do-buddhizmu-a-cviceni-zazenu.pdf> 21-23 s.

i dlouhé časové úseky „sezení“ bez nepříjemných bolestí zad a únavy. Domnívám se proto, že nejde ani tak o lpění na formě, ale o praktičnost meditační pozice, což mi bylo potvrzeno i některými respondenty.

- Meditační praxe v théravádové tradici směřuje k postupnému probuzení, kdy je prostřednictvím všímavosti mysl člověka zbavována všech nečistot. V zenové praxi se nejedná o nic zvláštního, vlastně není o čem meditovat, není o co usilovat, není zde žádný meditační předmět, důležité je odetnout veškeré myšlení, pak se meditací stává jakákoliv činnost. Z mého pohledu je meditace v théravádové tradici mnohem více strukturovaná, zatímco zazen je volnější a svobodnější, což však může znamenat, že je zároveň mnohem více matoucí. Při provádění výzkumu jsem měl možnost vyzkoušet si meditaci v obou výše uvedených skupinách a i když mi byly pečlivě předány potřebné instrukce, byla to právě strukturovanost, díky které mi meditační praxe théravádové tradice vyhovovala lépe.
- V případě obou meditačních přístupů je v literatuře zmiňován jejich pozitivní vliv nejen na duchovní rozvoj, ale i na psychické a fyzické zdraví. V knize Léčba zenovou meditací je tento pozitivní vliv doložen vědeckými argumenty. Domnívám, že existuje velký prostor pro využití meditace například pro zlepšení kvality života.
- Společným a velmi významným aspektem obou tradic je důraz na etické jednání. Stejně jako v celém buddhismu je v théravádové tradici kladen důraz na dodržování pěti pravidel, bez kterých si duchovní rozvoj nelze představit. Zenová škola Kwan Um zdůrazňuje nesobeckost a altruismus, zaměřený na pomoc všem trpícím bytostem.

6. MOŽNOSTI BUDDHISTICKÉ PRAXE Z POHLEDU SOCIÁLNÍ PEDAGOGIKY

Zaměření sociální pedagogiky

- **K objektu výchovy** – sociální pedagogika se zaměřuje na práci se sociálními skupinami (profesními, zájmovými, politickými), čímž se odlišuje od individualistického pojetí výchovy.
- **K formám a podmínkám výchovy** – orientuje se na výchovu, probíhající především v mimoškolním prostředí.
- **K cílům výchovy** – je zaměřena na potřeby společnosti, spolupráci a altruismus.
- **K metodám výchovy** – dává přednost nepřímému působení.
- **Ve smyslu sociální pomoci** – pojem sociální je chápán jako solidarita a péče zaměřená na znevýhodněné sociální skupiny.²³⁸

6.1 Komunita jako zdroj

*Hledám útočiště uvnitř sanghy, komunity, která žije v harmonii.*²³⁹

V celém učení buddhismu sehrává buddhistická sangha velmi důležité místo od samotného vzniku tohoto učení. Zajímavý pohled na tuto komunitu předkládá buddhistický mnich Thich Nhat Hanh ve své eseji Komunita jako zdroj.

Skutečného probuzení lze dosáhnout pouze tehdy, jestliže je člověk v kontaktu s jinými lidmi. Sangha by měla nabízet možnost uspokojení duchovních potřeb všem svým členům. Je-li člověk členem dobré sanghy, nemusí být jeho cvičení příliš intenzivní a transformace se dostaví zcela přirozeně. Šťastná sangha, složená ze šťastných členů, kteří intenzivně prožívají okamžik za okamžikem, je nejdůležitější, co může nabídnout učitel svým žákům na cestě k probuzení, znalost samotných sůter je stejně důležitá jako šťastná sangha, která pečuje o každého člena. Nejste-li členem dobré sanghy, je možné, že své úsilí na cestě k transformaci brzo vyčerpáte. Dobrá sangha vám pomůže nejen na cestě k transformaci, ale podpoří vás v osobním a profesním životě, což může být stejně důležité. Člověk bez

²³⁸Srov. Kraus, B., *Základy sociální pedagogiky*. Praha: Portál, 2008, 40 s.

²³⁹Kotler, A., *Buddhismus*. Praha: Pragma, 1996, 171 s

přátel je vykořeněný, potřebující lásku, kterou však není schopen přijímat. Vykořeněnost je nejhorší nemoc současné společnosti, která vede k alkoholismu, drogové závislosti a promiskuitě. Pokud by duchovní komunity byly organizovány jako rodiny, mohly by pro své členy vytvořit prostředí, ve kterém lze smysluplně žít. Buddhismus tak může lidem pomoci při nalézání kořenů v kultuře a společnosti, jež jsou nezbytnou podmínkou kvalitní meditace. Meditační středisko, které by bylo organizováno jako tradiční rodina a nabízelo rodinnou atmosféru, by bylo komunitou, kde by rodiče vytvořili šťastnou a bezpečnou atmosféru pro své děti, a pokud budou šťastné děti, budou šťastní i dospělí.²⁴⁰

Pro sociální pedagogiku, s ohledem na preferované **formy a metody výchovy**, se tato komunita může stát velmi významným činitelem, který se podílí na nepřímém výchovném působení v mimoškolním prostředí. Díky identifikaci s pozitivními výchovnými vzory, ať už v podobě duchovního učitele nebo ostatních členů sanghy, může být nepřímé výchovné působení na člena skupiny maximální, bez ohledu na jeho věk. K **cílům výchovy** pak nepochybně patří altruismus, který hraje v Buddhově učení zcela zásadní roli.

6.2 Pěstování altruismu

Soucit, láska a dobré srdce jsou základní zdroje lidského štěstí. Pokud nepostrádáme tyto vlastnosti, dostává se nám duševního klidu a jsme obklopeni přátelstvím. Jestliže postrádáme soucit, pak díky zlosti a nenávisti nejsme schopni nalézt ani vlastní klid. V dnešním globalizovaném světě jsou národy ekonomicky a často i politicky závislé jeden na druhém. Vzájemná spolupráce mezi národy je nezbytná nejen při využití světových zdrojů a musí vycházet z úcty a altruismu. V důsledku rychlého rozvoje vědy a nových technologií má dnes každý člověk velkou zodpovědnost za celé lidstvo i přírodu, v níž žije. Spolupráce založená na altruismu vyžaduje od dnešního člověka respekt ke všem živým bytostem i životnímu prostředí a klíčem k tomuto respektu je altruistická mysl. Tuto mysl je možné pěstovat prostřednictvím buddhismu, ale i jiných náboženských přesvědčení. Každý jedinec se může zamyslet nad vlastními zkušenostmi s hněvem, ale i soucitem. Při

²⁴⁰Srov. Kotler, A., *Buddhismus*. Praha: Pragma, 1996, 169-181 s.

tomto zamyšlení brzy pochopí negativní důsledky hněvu a pozitivní důsledky soucitu. Buddhistické učení nám říká, abychom opustili negativní emoce, neboť nám v ničem nepomáhají. Naopak soucitné altruistické jednání pomáhá všem lidem a v jeho důsledku vzniká na světě mnoho dobrých věcí.²⁴¹

V souvislosti s globálními problémy lidské společnosti jsou cíle výchovy samozřejmě zaměřeny i na ekologickou výchovu a environmentální vzdělávání.

*Podstatným úkolem pro environmentální vzdělávání je vytvářet u člověka a skupin lidí aktivní vědomí zodpovědnosti vůči sobě samým a příštím generacím.*²⁴²

6.3 Buddhistická environmentální etika

Když se dnes zamyslíme nad širokým okruhem celosvětových problémů (jaderná energie, nevyléčitelné nemoci, škodlivé látky v potravinách a ovzduší), uvědomíme si, jak je člověk hluboce zakořeněn v přírodě. Lidé nejprve znečistili životní prostředí, aby později dospěli k odpovědnosti vůči budoucím generacím a k pokusům uvést životní prostředí do původního stavu. Základní etický pohled, který může podpořit světonázor založený na respektu k přírodě, je obsažen v buddhistickém učení o ne-já. Agresivní a násilný postoj k přírodě a životnímu prostředí totiž úzce souvisí s chtivostí a touhou po krátkodobém materiálním zisku, bez ohledu na následky pro budoucí generace. V buddhismu můžeme nalézt dva přístupy k přírodě. První přístup představuje takzvaná humanizace přírody, což je rozumné využití přírody pro lidské potřeby, kdy se příroda stává partnerem, nikoliv nepřítelem. Druhý přístup, zvaný kontemplativní (rozjímavý, hloubavý), nám pomáhá nalézt v přírodě náš vlastní obraz pokoje a míru. Na základě těchto přístupů je možné vytvoření takového postoje, který je opakem dominance a násilí vůči přírodě. Buddhistická etika založená na ochraně přírody usiluje o překonání nenasytných lidských tužeb, může vytvořit základ pro etiku příštích století. Znečištěné prostředí je důsledkem znečištěné mysli, která vede člověka i k sociálně patologickým jevům, jako je alkoholismus, drogové

²⁴¹Srov. Kotler, A., *Buddhismus*. Praha: Pragma, 1996, 11-13 s.

²⁴²Němec, J., et al., *Kapitoly ze sociální pedagogiky a pedagogiky volného času*. Brno: Paido, 2002, 65 s.

závislosti, patologické hráčství aj. Buddhismus představuje cestu, jak tuto mysl očistit a žít v souladu nejen s přírodou, ale i s lidmi kolem nás.²⁴³

*Překonáme-li svou chamtivost, můžeme dosáhnout střední cesty buddhistického rozvoje, to znamená, že můžeme změnit svět průmyslu a zemědělství ve smysluplné životní prostředí.*²⁴⁴

6.4 Zdravý životní styl

Další kategorií, kterou se zabývá sociální pedagogika, je pěstování zdravého životního stylu, jenž je nezbytný pro optimální fungování jedince jako člena společnosti. Výchova ke zdravému životnímu stylu spočívá v rozvoji tří oblastí:

- **Tělesná kultura osobnosti** – představuje rozvoj takových dovedností a návyků, které přímo souvisí se životosprávou, osobní hygienou a přiměřeným tělesným pohybem. Do této oblasti můžeme zařadit i ovládání tužeb, spojených s konzumací alkoholu a jiných návykových látek.
- **Psychická kultura osobnosti** – je vytvářena složitým komplexem určitých společensky žádoucích kvalit, při jejichž tvorbě sehrává nezastupitelné místo socializace a s ní spojená hodnotová orientace společnosti. Současná společnost zdůrazňuje odpovědnost, sebeovládání, altruistické jednání, umírněnost, sociální zdatnost a tvořivost.
- **Duchovní kultura osobnosti** – zahrnuje mravní vyspělost, umělecké, literární i vědecké zájmy a stejně tak smysl pro duchovní dimenzi lidského života.²⁴⁵

Je nesporné, že Buddhovo učení vede k rozvoji mravní vyspělosti i duchovní dimenze lidského života. Právě duchovní rozvoj je v tomto učení nejpodstatnější a praktikující buddhista k němu směřuje i prostřednictvím meditace. Jak už jsem uvedl v minulé kapitole, meditace má prokazatelně pozitivní vliv na psychické i tělesné zdraví, neboť obě složky spolu úzce souvisejí. Stres je dnes považován za hlavní příčinu celé řady především

²⁴³Srov. Badiner, H. A., *Dharma Gaia – Soubor esejů o buddhismu a ekologii*. Bratislava: CAD PRESS, 1994, 23-26 s.

²⁴⁴Kotler, A., *Buddhismus*. Praha: Pragma, 1996, 71 s.

²⁴⁵Srov. Smékal, 1997, 35 s. citováno dle Kraus, B., Poláčková, V., et al. *Člověk – prostředí – výchova – K otázkám sociální pedagogiky*. Brno: Paido, 2001, 159 s.

psychosomatických onemocnění a schopnost konstruktivně čelit tomuto napětí, se všemi jeho negativními důsledky, je předpokladem pro zvládnání profesních, osobních i společenských úkolů. Předpokládám, že pokud je člověk schopen individuálně pracovat na duchovním probuzení, bude stejně disciplinovaný a zodpovědný také v jiných oblastech svého života, kterými jsou sebevýchova i vzdělávání. Navíc je stejně tak pravděpodobné, že si disciplinovaný a zodpovědný člověk bude schopen vybrat adekvátní cíl, například v oblasti vzdělávání, jehož dosažení pak pro něj nebude příliš obtížné a frustrující. Z osobního i společenského pohledu je důležité čištění mysli opět za pomoci meditace. Nesobeckost a schopnost pracovat s negativními emocemi vede k altruismu, odpovědnosti a sebeovládání, což jsou vlastnosti, kterých se ve společnosti někdy nedostává. Všíímavost je zcela jistě prospěšná pro rozvoj sociální zdatnosti, empatie a soucítění. Praktikující buddhista tak pracuje na všech výše uvedených oblastech a dá se tedy říci, že kráčí cestou zdravého životního stylu.

6.5 Shrnutí – dílčí závěr

S ohledem na zaměření sociální pedagogiky a informace obsažené v předcházejících kapitolách je zřejmé, že buddhistická praxe a pravděpodobně i jiné duchovní směry má co nabídnout celé současné společnosti. Na druhé straně je však také velmi pravděpodobné, že myšlenky i praktiky tohoto učení osloví jen úzký okruh lidí, kterým nevyhovuje konzumní způsob života a hledají zcela jiné životní hodnoty. Buddhistickou praxí zde myslím nejen praxi meditační, ale i životní a hodnotový postoj, vycházející z Buddhova učení.

- I když se sociální pedagogika zaměřuje na práci se sociálními skupinami a Buddhovo učení a cesta probuzení je individuální záležitostí jednotlivce, můžeme toto učení vztáhnout i k objektu výchovy. Do společenského života vstupuje buddhismus prostřednictvím jednotlivců, a tak může transformace jednotlivce vytvářet základ, pro transformaci celé společnosti.
- Dle mého názoru sehrává v oblasti nepřímého výchovného působení velmi důležité místo postavení učitele. Takový člověk představuje ve skupině jak formální, tak neformální autoritu, která je hodna následování a tím pozitivně formuje ostatní členy skupiny, aniž by to bylo jeho záměrem.

- Buddhistická environmentální etika založená na překonání chamtivosti a touhy po krátkodobém zisku by rozhodně našla uplatnění i v jiných oblastech společenského života. Myslím, že by bylo ku prospěchu, kdyby si tento přístup našel své místo například v ekonomice, politice, ale i běžném životě. Nesobecký přístup by nahradil soutěživé jednání, i když i to má ve společnosti své místo. Co by ve společnosti své místo mít nemělo, je soutěživé jednání, které usiluje o výhru za každou cenu. Praktikující buddhista se při uplatňování tohoto životního postoje může opřít o etickou sílu Buddhova učení.
- Praktické výhody meditace pro výchovu a vzdělávání spatřuji především v možnosti pracovat s negativními emocemi a stresem. Díky tomu je člověk schopen zvládnout i náročnější úkoly, které jsou na něj kladeny při výchově a vzdělávání a samozřejmě i jiných, třeba profesních činnostech.

II. PRAKTICKÁ ČÁST

7. KVALITATIVNÍ VÝZKUMNÉ ŠETŘENÍ

Předcházející kapitoly teoretické části pojednávají o duchovním učení buddhismu a zen buddhismu stejně tak o meditačních praktikách, které by dnešnímu člověku mohly pomoci objevit duchovní rozměr jeho života, a to relativně jednoduchou formou. Pro zvládnutí rychlého způsobu života je nezbytné, aby byl člověk schopen regulovat vnitřní napětí spojené s tímto způsobem života, který je charakteristický pro velká města, kde už samotná cesta do zaměstnání může být v důsledku přeplněných silnic a prostředků hromadné dopravy psychicky náročnou záležitostí. Složitě životní situace, riziko ztráty zaměstnání, vysoká nezaměstnanost popřípadě nemožnost uplatnit se na trhu práce, to vše může vést k bezdomovectví a sociálně patologickým jevům, tedy ke společenskému a sociálnímu selhání. Všechny tyto jevy jsou nedílnou součástí našeho života, při jehož zvládnutí by nám mohlo pomoci právě objevení duchovního rozměru. Práce s hněvem, duchovní rozvoj, rozvoj zdravého životního stylu, díky kterému jsme schopni zvládat náročné životní situace, to jsou jen některé důvody pro následující kvalitativní výzkumné šetření.

7.1 Charakteristika kvalitativního výzkumu

Kvalitativní výzkum se zabývá sledováním určitého jevu, které je prováděno zpravidla metodou rozhovoru nebo prostřednictvím zúčastněného pozorování v různých situacích a prostředích. Výsledky kvalitativního šetření nelze kvantifikovat, ale mohou být výzkumníkem plasticky popsány. Tento popis má umožnit porozumění danému jevu.²⁴⁶

Kvalitativní výzkum v sociálních vědách má za cíl vytvořit nové hypotézy a teorie, prostřednictvím kterých vzniká nové porozumění sociální realitě.²⁴⁷

7.2 Cíl výzkumného šetření

Realizované průzkumné šetření má dva hlavní cíle:

Sociálně pedagogický cíl

Je zaměřen na zjištění a ověření významu buddhistické praxe pro výchovu, sebevýchovu, a společenské uplatnění.

²⁴⁶Srov. Radvan, E. Vavřík, M. Metodika psaní odborného textu a výzkum v sociálních vědách. Brno: IMS Brno, 2009 24 s.

²⁴⁷Srov. Disman, M. *Jak se vyrábí sociologická znalost*. Praha: Karolinum, 2007, 286 s.

Osobní cíl

Je zaměřen na zjištění a ověření významu buddhistické praxe pro kultivaci fyzického, psychického a duchovního života.

7.3 Formulace výzkumných otázek

V souvislosti s výše uvedenými cíli šetření je možné položit si tyto výzkumné otázky:

Jak souvisí role duchovního učitele s rozvojem výchovy a sebevýchovy praktikujících buddhistů?

Jak souvisí buddhistická praxe s osobním, profesním a společenským životem praktikujících buddhistů?

Jak souvisí buddhistická praxe se schopností pracovat s negativními emocemi?

Jak souvisí buddhistická praxe s hodnotovou orientací praktikujících buddhistů?

Jak souvisí buddhistická praxe s rozvojem zdravého životního stylu praktikujících buddhistů?

7.4 Technika výzkumného šetření

Jako techniku výzkumného šetření jsem zvolil polostrukturovaný rozhovor, který je obecně považován za nejvhodnější způsob sběru dat při kvalitativním výzkumném šetření. Polostrukturovaný rozhovor umožňuje výzkumníkovi řídit se v průběhu rozhovoru podle předem připravených otázek a zároveň reagovat na odpovědi respondenta.²⁴⁸ Pro potřebu rozhovoru a s ohledem na cíle výzkumného šetření jsem původně vytvořil 23 otázek, které byly na doporučení vedoucího práce zkráceny a zredukovány na 15 (viz příloha). I přesto jsem v průběhu rozhovorů zaznamenal, že otázky byly pro některé respondenty formulovány až příliš složitě a určitá slova jako sebevýchova a hodnoty nepostrádala jistou míru abstrakce. Tento jev se v průběhu výzkumného šetření vyskytl pouze ojediněle.

²⁴⁸Srov. Skutil, M. a kol. *Základy pedagogicko-psychologického výzkumu pro studenty učitelství*. Praha: Portál, 2011, 91 s.

7.5 Charakteristika výzkumného souboru

Výběr respondentů byl ovlivněn především jejich ochotou spolupracovat na výzkumném šetření.

V průběhu výzkumného šetření jsem se účastnil dvou meditačních setkání a dvou tematických večerů v občanském sdružení Bodhi Brno, kde jsem požádal a provedl rozhovor se sedmi členy sdružení, z nichž dva byli laičtí učitelé.

Občanské sdružení **Bodhi Brno** se hlásí k théravádové tradici a její meditační praxe je zaměřena na meditaci klidu (samathá) a meditaci všímavosti a vhledu (satipatthána vipassaná). Na internetových stránkách občanského sdružení jsou uvedeny základní informace o sdružení, adresa a telefonický kontakt na dva členy sdružení, kteří poskytnou nově příchozímu potřebné informace.

Meditační praxe probíhá zpravidla každou středu. Při příchodu zaplatí každý účastník meditační praxe poplatek 50,-Kč, tyto finanční prostředky jsou použity na úhradu nákladů spojených s chodem a činností občanského sdružení.

Před každou meditací probíhá úvodní rituál (púdža), jenž se skládá ze tří částí. První část je složena z trojí poklony Buddhovi, v druhé části je třikrát požádáno o ochranu u Buddha, Dhammy a Sanghy (tři klenoty) a konečně ve třetí části je složen slib, spočívající v rozhodnutí dodržovat pět základních etických pravidel. Rituál je odříkáván v jazyce páli.

Po tomto rituálu následovala meditační instrukce, prakticky totožná s instrukcí z páté kapitoly (ánápána sati – pozornost zaměřená na nádech a výdech). Po každé meditaci reflektují všichni účastníci své meditační cvičení.

Spolupráce se členy občanského sdružení Bodhi Brno probíhala v únoru a březnu 2013.

Druhou skupinu respondentů tvořili členové občanského sdružení **Kwan Um Brno**, které se hlásí k tradici korejského zenového buddhismu a zakladatelem této školy byl zenový mistr Seung Sahn. Zde jsem se účastnil přednášky zenového mistra Dea Kwanga a tří meditačních setkání, která se skládala ze zpěvů, meditace sezení a meditace chůze. V tomto sdružení jsem rovněž provedl rozhovor se sedmi členy. I internetové stránky zenové školy Kwan Um Brno obsahují veškeré potřebné informace pro nově příchozího, který má zájem o meditační praktiky a duchovní učení spojené s touto školou.

Občanské sdružení zenové školy Kwan Um je financováno z pravidelných příspěvků jednotlivých členů sdružení, tudíž před meditačním sezením se poplatky nevybírají.

Spolupráce se členy občanského sdružení Kwan Um Brno probíhala v červnu 2013.

7.6 Sběr a analýza dat

Rozhovory byly realizovány na různých místech dle návrhu respondentů (buddhistické centrum, čajovna, cukrárna), a tak jsem předpokládal, že se jedná o taková prostředí, která respondenti důvěrně znají, tudíž je při spolupráci nebude nic vyrušovat. Tento předpoklad se při provádění rozhovorů také potvrdil. Všechny spolupracující respondenty jsem seznámil s účelem diplomové práce a zároveň jsem je ujistil, že veškeré informace z rozhovorů budou použity výhradně při tvorbě a prezentaci této práce. Z rozhovorů jsem měl příjemný pocit a spolupráce s respondenty byla velmi podnětná a zajímavá.

Se souhlasem respondentů byly rozhovory zaznamenány na diktafon a pak převedeny do písemné podoby prostřednictvím doslovné transkripce. Tímto způsobem jsem získal 75 stran textu, který byl dále rozebrán na analytické jednotky (segmentace) a tyto jednotky jsem opatřil příslušným kódem. Na základě analýzy jednotlivých kódů jsem vytvořil kategorie, což vlastně znamená uspořádání kódů, které se vztahují ke stejnému jevu do jedné skupiny. Analýza vztahů mezi kategoriemi pak posloužila k tvorbě hypotéz a interpretaci zkoumaných dat.²⁴⁹

²⁴⁹Srov. Skutil, M. a kol. *Základy pedagogicko-psychologického výzkumu pro studenty učitelství*. Praha: Portál, 2011, 213-233 s.

8. INTERPRETACE VÝZKUMNÉHO ŠETŘENÍ

8.1 Jak souvisí buddhistická praxe a role duchovního učitele s rozvojem výchovy a sebevýchovy praktikujících buddhistů?

Role duchovního učitele

Pro zodpovězení výzkumné otázky bylo nejprve třeba zjistit, jakým způsobem jsou jednotliví laičtí učitelé zapojeni do aktivit občanských sdružení, jak intenzivní kontakt je mezi členy sdružení a laickými učiteli a jakou roli sehrávají v jejich meditační praxi popřípadě osobním životě.

Bodhi Brno

Občanské sdružení Bodhi Brno je svépomocnou skupinou, což v praxi znamená, že veškeré aktivity jsou organizovány členy tohoto sdružení, lépe řečeno jejich předsedou, který zajišťuje chod sdružení a zprostředkovává jednotlivým členům kontakt s laickým učitelem, jenž je zván k přednesu Dhammy (Buddhova učení). „...*Ono to vychází z té buddhistické praxe, že učitel učí jen tehdy, když je požádán, takže nehrozí, že by nás učitel obeslal, že tehdy a tehdy bude přednáška, přijďte. Je to tak, že organizátor pozve učitele, ten přijme pozvání a přijde a organizátor rozesílá pozvánky atd.*“ (Jitka). Přednes Dhammy probíhá zpravidla jednou za měsíc, což znamená, že kontakt s laickým učitelem není příliš častý a jednotliví členové se v meditační praxi podporují mezi sebou. „...*My jsme svépomocná skupina, my se podporujeme navzájem a ten učitel je tam spíše jen takový doplněk, kterého si občas pozveme, ale nevede ji učitel, takže ten vztah tam není nijak cíleně budovaný*“ (Alena). Pokud nestačí podpora jednotlivých členů sdružení, je samozřejmě možné vyhledat laického učitele i mimo běžná setkání a požádat o radu přímo jeho.

V životě praktikujícího buddhisty jsou tedy okamžiky, kdy je postava učitele klíčová a má své nezastupitelné místo (meditační zásed), jindy je podporou v jejich meditačním úsilí (každodenní meditační praxe).

V rozhovorech se pak v souvislosti s rolí učitele často opakovala slova jako zkušený praktik, moderátor, inspirace, trenér, zprostředkovatel, autorita v oblasti praxe apod. I přes

určité podobnosti je pohled jednotlivých členů na roli učitele individuální a odvíjí se od jejich osobních zkušeností.

Při každodenní meditační praxi lze chápat roli učitele jako zkušeného praktika v oblasti duchovního učení i meditační praxe, který je jednotlivým členům oporou. „...*To, co směřuje moje kroky v té denní meditační praxi, tak to je setkávání s těmi českými učiteli, kteří pokud se něco v meditační praxi nedaří i technicky poradí a hlavně je tam ta morální podpora. Víím, že je tady nablízku někdo, s kým se můžu poradit v případě problémů, nějaké krize či něčeho takového*“ (Pavel). Pavel je předsedou občanského sdružení Bodhi Brno, takže v případě potřeby je na něm, aby předal meditační instrukce popřípadě i jiné informace nově příchozím zájemcům o buddhistickou praxi. Z hlediska organizačního zajištění a fungování celé skupiny je jeho role zásadní. Na úkolech spojených s chodem sdružení pracuje společně s Alenou. Vzhledem k tomu, že se jedná o málo početnou skupinu, je pravděpodobné, že bez práce těchto nadšenců by skupina neměla dlouhého trvání. V rozhovoru Pavel uvedl, že jeho meditační praxe je výrazně formována působením laických učitelů a informace od nich se snaží předat i nově příchozím. Stejně tak významná a emočně velmi silná jsou pro něj setkání s patronem jejich tradice, kterým je ctihodný Áyukusala Thera (občanským jménem Mirko Frýba).

„...*Pro mě je to tak, že ti učitelé jsou lidé, kteří jsou v téhle praxi mnohem dál než já, takže mě mají co učit. Takže z toho pohledu té meditační a buddhistické praxe je vnímám jako autoritu. Nicméně, nevnímám je jako ideální lidi, nevnímám je jako nějaký vzor, který bych chtěla ve všem následovat*“ (Jitka). Jitce je jasné, že stejně jako její učitelé i ona má svůj život a vlastní názory, které se nemusí s názorem učitele shodovat, naopak některé názory mohou mít odlišné, což samozřejmě ničemu nevadí, protože koncepce Buddhovy nauky je založena na samostatnosti, ke které nepatří slepé následování vzorů. V každém případě si učitelé zaslouhují respekt pro jejich zkušenosti v oblasti meditační praxe a znalosti Buddhova učení. „...*Nejsem taková, že bych toho učitele brala jako absolutní autoritu, která má ve všem pravdu a že, co řekne on, je svaté, to určitě ne. Ve spoustě věcí s nimi nesouhlasím, ale oni tu Dhammu znají a v té Dhammě je spousta prvků, které jsou pro mě a pro praktický život použitelné při zvládání každodenního života, takže v tom mě to inspiruje*“ (Jitka). Pro Jitku je inspirací především Buddhovo učení, které laický učitel předává svým žákům, a to nejen v oblasti meditační praxe.

Další a v mnohém odlišný pohled na vztah s učitelem má Roman, jeden z laických učitelů Bodhi Brno. „...*Můj učitel, ctihodný Thera Áyukusala laickým jménem doc. Mirko Frýba, který je mým ušlechtilým přítelem přesto, že se teď vidáme tak jednou do roka, tak je to chlap, který mě to učil a naučil, jak jít za štěstím a za svobodou. Někdy to bylo i drsné, takové ty příhody ze zenového učitele, ale já jsem v tom vždy vnímal to ušlechtilé přátelství a zájem o mě jako o bytost a velký prostor pro mé sebeurčení. Byl jsem pro něj vždy důležitý a vedl mě k tomu, abych si řekl to, co chci a šel si za tím a zvažil si akorát důsledky toho, co udělám, takže to je to, co jsem zažil já se svým učitelem, a to se snažím nabízet, když se ke mně někdo vztahuje jako k učiteli“ (Roman). Pro Romana je jeho učitel velkou inspirací v každodenním životě, a to i v těch nejběžnějších, drobných maličkostech. Zároveň k tomu však dodává, že obecně přináší vztah učitele a žáka celou řadu složitých momentů, které mohou být spojeny s rizikem zneužití, takže není vůbec jednoduché, takový vztah vytvořit a uchovat. „...*Já ho uctívám jako svého učitele, protože něco umí, to si myslím, že v Česku vůbec není něco běžného, ale je to spíš něco výjimečného“* (Roman). Spolu se svým učitelem strávil pět měsíců života jako buddhistický mnich a je to zřejmě intenzita a dlouhodobost jako jeden z mnoha předpokladů pro vytvoření kvality tohoto vztahu.*

Zcela jinak vnímá roli učitele další z laických učitelů Bodhi Brno, který momentálně žádného učitele nemá, což pro něj v současnosti nepředstavuje problém. „...*V rámci Buddhova učení je to důležitý vztah hlavně pro to uvedení na cestu. V počátcích je učitel klíčovou postavou, která jednak uvádí do praxe, dává instrukce, dává základní informace, předává nějaký nástin cesty, co je dobré si nastudovat, co je dobré číst, čemu se věnovat atd. Zároveň ta druhá velká část toho vztahu je ta motivační, že ten učitel se stává vzorem, který je nějakým motivátorem pro tu praxi“* (Michal). Théravadový buddhismus neobsahuje žádné tajné nauky, se kterými se můžeme setkat například v tibetském buddhismu, tudíž není až takový problém jít cestou Buddhova učení sám, i když může nastat období, kdy bude praktikující učitele znovu potřebovat. „...*Šlapu si prostě svojí cestou, vím kam, a jsem s tím docela spokojený, takže to je všechno, co k tomu můžu říci“* (Michal). K takovému postoji je však třeba velké množství zkušeností.

Zcela jiná a v mnohém zásadní je role učitele při meditačních zasedech. Meditační zásed bývá nazýván také jako meditační ústraní, které probíhá například v pronajatém rekreačním středisku, kde se sejdou účastníci zasedu, zpravidla složí slib ušlechtilého

mlčení, což znamená, že mimo promluvy s učitelem mezi sebou jednotliví účastníci nemluví a celý den se věnují intenzivní meditační praxi. Meditační zásed může trvat několik dnů až měsíc, proto je vždy důležité zvážit své možnosti a podle nich si určit délku zásedu. I při této volbě může mít doporučení laického učitele své významné místo, neboť začátečník by měl postupovat obezřetně a pouze po malých krůčcích.

„...Na intenzivním meditačním zásedu satipathána-vipassaná, kde při rozpouštění tří kořenů zla může docházet v mysli k velkým zmatkům, tak ten rozhovor s učitelem může být zásadní v tom, aby člověk nevykoležil nějak úplně mimo rastr, já to řeknu lidově - aby se tam někdo nezbláznil“ (Pavel).

Při intenzivní meditační praxi pomáhá učitel meditujícímu porozumět jeho vnitřním pocitům a usměrňovat praxi žádoucím směrem. *„...Když jsem měla zvláštní zážitky, že jsem se u toho cítila zvlášť dobře, tak mi řekl, ne to není ono, pusťte to jinak. Je důležité, aby tady někdo byl, kdo naslouchá těm zážitkům, ať už jsou dobré nebo ne“ (Dana).*

Kvalita učitele, jeho zkušenosti a znalosti mohou být pro meditujícího jedinou oporou obzvlášť v případě, že je začátečník a složil slib ušlechtilého mlčení, tudíž se o své pocity nemá s kým podělit.

Kwan Um Brno

V théravádové tradici není role učitele nijak vyzdvihována jako například v duchovním učení hinduismu, kde byla role duchovního učitele pro předání tohoto učení velmi významná. V zenovém buddhismu stejně jako v hinduismu je však role duchovního učitele zásadní, neboť učení bylo předáváno z mysli do mysli (viz 4. kapitola). Zenová literatura je plná historek o náhlém probuzení, kterému předcházela koanový rozhovor s mistrem.

I přes velký význam zenového učitele, jak je popisován v literatuře, ani zenovou skupinu Kwan Um nevede učitel, ale jedná se o občanské sdružení, jehož činnost je zajišťována obdobně, jako v případě občanského sdružení Bodhi Brno. Kwan Um Brno pořádá pravidelná meditační setkání, dlouhodobější meditační ústraní, popřípadě organizuje besedy a přednášky, kterých se účastní učitelé školy a které bývají určeny i pro širokou veřejnost.

Meditační setkání jsou dvakrát týdně a tato setkání vede starší student, který předává meditační a jiné potřebné instrukce nově příchozím. Laičtí učitelé přijíždějí zpravidla pouze na meditační ústraní, přednášky apod. Dá se tedy říci, že kontakt s učitelem je méně častý než v občanském sdružení Bodhi Brno, nicméně pokud by měl student zenu zájem, může být kontakt s laickými učiteli intenzivnější prostřednictvím návštěvy zenové skupiny Kwan Um v jiném městě, návštěvy zenového centra ve Vrážném, případně může být laický učitel kontaktován e-mailem nebo skypem. Pro podporu každodenní meditační praxe jsou významní starší studenti a ostatní členové zenové skupiny v konkrétním městě.

V rozhovorech se opakovala slova jako inspirace, příjemná autorita, zkušenosti, otevřenost, zrcadlo apod.

V zenovém buddhismu školy Kwan Um je především důležité samotné učení.,, ...*Na rozdíl od jiných skupin, vnímám Kwan Um jako skupinu primárně zaměřenou a založenou na učení*“ (Renata). Učitel seznamuje žáky s učením této školy, upozorňuje na jeho podstatné části, ale není až tak důležité, který z učitelů tuto činnost provádí. ,, ...*Jsou samozřejmě různí učitelé, kteří oslovují různé lidi, pro mě jsou ovšem všichni v pořádku a necítím se s nikým speciálně svázaná přátelským nebo vůdcovským poutem*“ (Renata). Pro Renatu představuje učitel autoritu a inspiraci v oblasti cvičení a praxe, jenž pomáhá jednotlivým žákům nalézt jejich vlastní cestu, což je v zenové praxi to nejdůležitější. ,, ...*V zenu vnímám silný důraz na fakt, že každý si musí svou cestu najít sám, nespoléhat na učitele, či spíše, učitelem je každá situace, která vnímavého člověka potká*“ (Renata).

Podobný názor na roli učitele má i Jirka, jeden ze starších studentů, který předává meditační instrukce nově příchozím zájemcům. ,, ...*V zenu se hodně říká, a to také osvětluje to, jak vnímáme učitele a učitel vnímá tu svoji roli v té komunitě, že skutečným učitelem je tento okamžik. Ten učitel, který má ty šaty a má formálně status učitele, tak právě přichází jako to zrcadlo, odráží tento okamžik, a to je ten skutečný učitel*“ (Jirka). I pro Jirku představuje učitel určitou autoritu nebo spíš člověka, který si díky svým zkušenostem v oblasti cvičení a praxe zaslouží respekt, ale jejich vzájemný vztah vnímá jako hodně otevřený. ,, ...*Ono je to oboustranné, já nastavuji zrcadlo jemu a on mně, a to je vlastně smysl toho setkání a toho vztahu, on mi ukazuje, jaký jsem, on to velmi jasně zrcadlí a to, že těch učitelů je víc, vnímám jako velmi pozitivní v tom, že každé to zrcadlo je trošku z jiného úhlu, takže ten obrázek potom, je o to komplexnější*“ (Jirka). Podle Jirky mohou osvětlit roli učitele také následující slova - ,, ...*Člověk by měl v životě udělat tři věci, zabít Buddhu, zabít svoje rodiče a zabít svého učitele*“ (Jirka). Nezávislost a osobní

růst každého žáka jsou přesně ta slova, kterými by se dal charakterizovat směr této školy a o kterou usilují také jednotliví učitelé. „...*Ten učitel, jeho cílem jediným, proč přijíždí, je, aby dokázal nastavit to zrcadlo tak, aby ho jednou ti lidé přerostli. Tehdy bude mít pocit, že jim k něčemu byl, jinak to nemá smysl*“ (Jirka).

Jiný a více osobní pohled na učitele má Mirka, podle které jsou učitelé školy Kwan Um jedno velké a zajímavé téma. „...*Ze začátku jsem měla tendenci na učitele vzhlížet jako na totální až božskou autoritu*“ (Mirka). S přibývajícemi zkušenostmi a léty praxe ve škole Kwan Um vidí, že jsou to lidé s běžnými starostmi a problémy ale zároveň jasně vnímá jejich dlouholetou praxi, bdělou pozornost a čistou mysl. Osobně ráda vzpomíná na své první setkání se současným laickým učitelem, který žije na Slovensku. Od prvního setkání cítila z tohoto člověka vřelost a upřímnost. „...*Je pro mě takovou příjemnou, milou autoritou a zároveň kamarádem a skoro bych řekla psychoanalytikem. Vím, že se nebudu stydět s tímhle člověkem na koanovém rozhovoru, kdy je příležitost probrat cokoli, ať už se to týká života nebo těch koanů, tak se s ním nebudu bát pohybovat se na tenkém ledě a vím, že tenhle člověk mi zase dá z té své praxe z té čisté mysli opravdu kvalitní pozitivní odpověď*“ (Mirka). Mirka má zkušenosti s více učiteli a váží si každé inspirace, kterou jí učitelé poskytnou. Na současném učiteli jí rovněž vyhovuje, že žije na Slovensku a jejich rozhovory tak mohou probíhat srozumitelným jazykem bez přítomnosti překladatele.

Škola Kwan Um je školou mezinárodní a laičtí učitelé jsou cizinci, kteří ovládají více světových jazyků. V případě, že student jazyk neovládá (zpravidla angličtinu), je rozhovoru přítomen překladatel. Laickým učitelem se ve škole Kwan Um může stát kdokoliv a jeho výběr není ovlivněn pohlavím, národností nebo sexuální orientací, ale pouze jeho kvalitami. „...*Ten, kdo se stává u nás ve škole učitelem, tak to není žádná dávačka, jakože ty tady medituješ dlouho, tady máš titul, ale že opravdu to už jsou lidé, kteří už o té čisté mysli cosi vědí. A nad těmi jakoby učiteli, kterých je hodně, jsou ještě vyšší level zenoví mistři, a to už vůbec není žádná dávačka, těch je pár v Evropě*“ (Mirka).

Shrnutí

Z výzkumného šetření vyplývají tato nejdůležitější zjištění:

- V obou skupinách respondentů je učitel především nositelem duchovního učení a zkušený praktik v oblasti meditačních cvičení. Nejedná se o člověka, který by tyto skupiny řídil, popřípadě nějakým autoritativním způsobem zasahoval do jejich

činností. Jeho role spočívá především v pomoci a podpoře jednotlivých studentů na jejich cestě k duchovnímu probuzení. Tohoto člověka si nelze spojovat se všemi činnostmi, které běžně provádí učitel či vychovatel, jenž je především iniciátor, organizátor a hodnotitel výchovně vzdělávacího procesu. V oblasti výchovného působení mi jeho činnost hodně připomíná působení sportovního trenéra nebo například vedoucího skautského oddílu s velkým důrazem na etické principy, obsažené v samotném základu Buddhova učení. V praxi to pak znamená, že pokud má být vztah učitele a studenta přínosem, musí především vycházet z těchto etických základů. Buddhovo učení je založeno na samostatnosti a především na rozvoji všímavosti, takže je pravděpodobné, že jak učitelé, tak studenti jsou velice dobře schopni orientovat se v těchto aspektech duchovní praxe.

- Výchova jako taková není cílem buddhistické praxe, takže pokud bychom chtěli mluvit o výchovném působení laického učitele, vždy se bude jednat o nepřímé výchovné působení a práci s většinou motivovanými studenty. Z hlediska sociální pedagogiky jsou tyto podmínky přinejmenším velmi dobré.
- Většina respondentů v rozhovorech uvedla, že laičtí učitelé ovlivňují především jejich buddhistickou praxi nikoliv osobní život. Myslím, že toto tvrzení nelze považovat za zcela přesné. Buddhistická praxe je nedílnou součástí jejich života v celé jeho komplexnosti bylo by proto bláhové domnívat se, že jedno existuje odděleně od druhého.
- Ani v jedné skupině respondentů jsem se při rozhovorech nesetkal s náznakem podobných atributů jako jsou - autoritativní vedení, absolutní poslušnost a loajalita k duchovnímu vůdci, případně víra povýšená nad rozum, což jsou hlavní znaky náboženských sekt. Učitelé v obou skupinách vedou své žáky k samostatnosti, což znamená, že závislost nebo slepé následování duchovního vůdce k jejich cílům nepatří.

Sebevýchova

Sebevýchova bývá definována jako cílevědomý a systematický proces formování vlastní osobnosti a následování osmidílné stezky spočívá v rozvoji tří oddílů, kterými jsou moudrost, mravnost a duševní kázeň (viz 2. kapitola). Z tohoto pohledu se dá říci, že sebevýchova má s buddhistickou praxí mnoho společných rysů. V rozhovorech bylo pak třeba zjistit, zda praktikující buddhisté obou škol zastávají stejný, případně odlišný názor.

S definicí sebevýchovy nebyli jednotliví respondenti v průběhu rozhovoru seznámeni, takže odpovědi byly ovlivněny jejich představou o sebevýchově a také konotacemi, které v nich toto slovo vyvolává.

Bodhi Brno

Prakticky všichni respondenti z občanského sdružení Bodhi Brno potvrdili určité významné podobnosti mezi buddhistickou praxí a sebevýchovou.

V rozhovorech se často objevovala slova jako paralela, nezávislost, autonomie, sebeaktualizace, sebevýchova apod.

Pro Michala je Buddhova nauka cestou výcviku a sebevýchovy, jeho souhlasná odpověď byla rychlá a jednoznačná. „...*Už tak, jak je ta nauka koncipovaná, tak je koncipovaná jako výcvik nebo jako trénink. Výcvik k etice, výcvik soustředění a výcvik moudrosti. A tak, jak je koncipovaná tahle nauka, tak vlastně by se dala shrnout v to, že je to výcvik a sebevýchova, že se člověk trénuje v těch věcech, aby byl lepší v té etice, aby byl lepší v tom soustředění a v té moudrosti, což se vzájemně podporuje a z toho pak vzniká ta moudrá bytost, která postupným čištěním mysli dosahuje až absolutní moudrosti a čistoty svého srdce*“ (Michal). Samotná formulace pěti etických pravidel neobsahuje slova nesmíš nebo musíš, ale každý jednotlivec se rozhoduje sám za sebe, zda jsou skutky, kterých se chce dobrovolně zřeknout. „...*Ničení a zraňování dýchajících bytostí se chci zdržovat*“ dodává Michal, přičemž klade důraz na poslední tři slova.

„...*Buddhova cesta, je cesta ke svobodě a ke štěstí, takže v tom se to dá vnímat v té autonomii, je to ale také výchova k prostupnosti*“ (Roman). Roman by dokázal najít paralelu mezi buddhistickou praxí a sebevýchovou, ale důležitá je pro něj prostupnost a schopnost neustálé sebeaktualizace, která vychází z všímavosti vůči všemu, co se odehrává v nitru člověka, stejně tak v jeho okolí.

I pro Pavla je Buddhova cesta cestou ke svobodě a štěstí, tudíž spatřuje významnou paralelu mezi touto cestou a sebevýchovou. Svoboda podle něj spočívá v rozpuštění tří kořenů zla (chtivost, nenávisť a nevědomost), které člověka poutají k tomuto světu. „...*Prostřednictvím meditace satipatthána-vipassaná my rozpouštíme tyto tři kořeny zla, tak současně rozpouštíme i ta pouta k hmotnému světu a stáváme se na něm nezávislí, takže to je vlastně sebevýchova k tomu, být nezávislý na materiálním světě*“ (Pavel). Svou

odpověď na otázku uzavře bez váhání „...*Sebevýchova pro mě znamená sebeosvobození a schopnost být sám autonomní osobností, silnější nástroj než buddhistickou meditaci neznám*“ (Pavel).

Alena si všímá určité podobnosti mezi buddhistickou praxí a sebevýchovou především v tom, že každý buddhista pracuje sám na sobě a sám sobě také může pomoci. „...*Ale neberu to tak, že bych se sebevychovávala. Když medituji, tak se snažím ovládnout nějaké ty negativní kořeny myslí. Nevím, jestli bych to nazvala sebevýchova, to slovo mi jde trochu proti srsti*“ (Alena). Dhamma je pro ni metodou, jak žít šťastně a svobodně, ale slova jako výchova a sebevýchova jí jednoduše vadí.

Kwan Um Brno

V zenové skupině Kwan Um nebyl pohled jednotlivých respondentů tak jednoznačný a jejich odpovědi lze rozdělit do dvou skupin. První skupina respondentů nacházela mezi oběma kategoriemi celkem podstatné podobnosti, zatímco pro druhou skupinu byla tato otázka zbytečná a nepodstatná, podporující dualistický způsob myšlení. Byly to právě odpovědi této druhé skupiny, které mě upozornily na podstatný rozdíl mezi sebevýchovou a buddhistickou praxí.

Jonáš je schopen najít společný prvek mezi sebevýchovou a buddhistickou praxí a tímto společným prvkem je pro něj nezávislost. „...*To je to, co vidím u obojího, už tě nevychovávali rodiče, už tě nevychovávali instituce nebo někdo další, vychovááš se sám, jsi nezávislý*“ (Jonáš).

I když mě Jiří nejprve upozornil na složitou formulaci otázky, po krátkém zamyšlení nachází podobnost mezi sebevýchovou a zenovou praxí i on. „...*Ano, dá se říci, že buddhistická praxe je, může být nějakou formou sebevýchovy, protože jak jsem říkal ve svém případě. S postupem let, jak se člověk mírným způsobem mění, tak se tím i vychovává, tak buddhistická praxe může být, je to forma sebevýchovy, ano, je to tak*“ (Jiří).

Zcela konkrétně zvážil položenou otázkou Jirka, pro kterého je velmi důležitým aspektem buddhistické praxe dodržování etických předpisů, které jsou součástí buddhistické praxe napříč všemi tradicemi. „...*A já myslím, že to dost souvisí s nějakou výchovou lomeno sebevýchovou, a tak jako máme různé techniky, které používáme při meditaci, tak tohle*

je také jedna z forem té praxe, že člověk ve svém životě vědomě myslí na tyhle sliby, které někde dal nebo předpisy, ke kterým se zavázal“ (Jirka). Dodržování etických předpisů má pro něj úzkou souvislost s osobním rozvojem případně sebevýchovou a není až tak důležité, jakým slovem bude tento neustálý proces pojmenován, důležité je jeho významný formativní vliv na člověka, který se hlásí k Buddhovu učení. Přestože tento formativní vliv přichází z vnějšku, je úzce spojen s osobní odpovědností každého člověka. „...Ty jsi zodpovědný za to, co se naučíš a jak se vychováš a tady máš jen nějaký ukazatel, kterým se můžeš řídit a to, jestli se jím budeš řídit nebo nebudeš, to už je na tobě, a to už je aspekt toho sebezvoje a té sebevýchovy“ (Jirka). Jak už bylo několikrát zmíněno, Buddhova cesta je cestou osobní odpovědnosti a výcvik v etice je pro praktikující velkou inspirací, díky které by měli být schopni rozhodnout se správně v každém okamžiku. „...Když se dostanu do nějaké situace, ve které si nevím rady, tak tyhle věci tam vyskočí a poskytují mi dobré zrcadlo k tomu, aby mi ukázali, jaká ta situace vlastně je, jak se v ní mám zachovat v tu danou chvíli“ (Jirka).

Pro Věru není buddhistická praxe o sebevýchově ale spíš o sebeobjevení, jako poznání toho, co se odehrává v jejím nitru „...Pokud bych se někdy neztišila a žila jen v rychlosti, bez kontaktu se sebou, tak bych asi neměla ponětí, jak se má psychika může lehce změnit, nebo jak reaguji na situace, které potkávám. Někdy mě může překvapit, jak mám tendenci na některé věci reagovat negativně a tuto tendenci můžu v sobě objevit. A taky jsem měla možnost si zažít a objevit, že už uvědomění si tady tohoto může můj přístup nějak samovolně měnit. Že můžu své reakce, pocity, nápady jen doprovázet a sledovat, ale nemusím být jimi“ (Věra). I zde je tedy zmíněna všímavost, která může pomoci změně a osobnímu formování.

Pomoc tomuto světu je pro Renatu nejpodstatnější část zenové praxe. Formování osobnosti je druhotné a výchova představuje jen nějaký konstrukt, na který v této praxi není čas. Formování člověka může být zároveň překážkou v jeho otevřenosti všem možnostem, které poskytuje zenová mysl jako mysl začátečníka. Při pozdějším doptávání má sebevýchova i pro Renatu v zenové praxi své místo a je důležitá pro pomoc světu i rozvoj osobnosti - „...Hlavně v tom, že na základě své intuice a schopnosti vidět v každém okamžiku realitu, jaká je, se vlastně osvobozuje od tlaku naučených představ, a dokáže tak vlastně reagovat kreativně a ne schematicky. Což se projeví v etice tak, že nevisí striktně na daných pravidlech, ale člověk je schopen vyhodnotit danou situaci podle toho, jak nejlépe pomoci účastným osobám od utrpení, takže sebevýchova je v tomto velmi důležitá.

Nespoléhat se na naučené, to se musí/nesmí, může/nemůže, ale v každé situaci se rozhodovat zas a znova, zda takové jednání je či není vhodné. A to chce každodenní praxi v intuici, čisté mysli a sebedisciplíně“ (Renata).

Mírka si myslí, že rozhovor o výchově a sebevýchově vychází z dualistického způsobu myšlení, takže v momentě, kdy člověk přemýšlí o tom, zda se vychovává nebo nevychovává, pohybuje se na úrovni duality, což je vzdálené od podstaty zenové praxe. „...*Cílem a smyslem těch meditačních úsilí je překročit dualitu, respektive stáhnout tu dualitu do té jednoty, neboli do toho pomyslného bodu nula, kde přestává existovat dobré a špatné“ (Mírka).* Zenová praxe pro ni není o výchově nebo sebevýchově ale o schopnosti reagovat správně v každém okamžiku. „...*Přichází, co přichází a já nějak reaguji a možná zareaguji úplně jinak, než mě vychovala lidská společnost, která mě vychovávala v dualitě“ (Mírka).* Ve své praxi usiluje Mírka o to, aby byla co nejlepším člověkem a jednala s čistou myslí. V žádném případě to neznamena, že by chtěla „páchat dobro“ (viz 4. kapitola). Páchání dobra znamená, že si člověk vytvoří představu o tom, co je dobré a v souladu s touto představou potom jedná. V praktickém životě to může vypadat například tak, že hladovému podám vodu. Výsledek této „pomoci“ může být takový, že dotyčnému nejen nepomohu, ale mohu mu i ublížit.

Mírka tak vystihuje podstatný rozdíl mezi zenovou praxí a sebevýchovou, na který upozorňuje i Chozé, pro kterého byla zpočátku tato otázka zcela zbytečná. „...*Je to nanič, pouze polemika s tvrzením o sebevýchově“ (Chozé).* Při pozdějším doptávání však Chozé svůj postoj přehodnotil a uvedl, že zenová praxe má vliv na formování jeho psychických a povahových vlastností a toto formování je jeden z důvodů, proč se této praxi věnuje. Stejně jako Aleně se mu nezamlouvá slovo výchova. „...*Jsem hodně citlivý na slovo výchova“ (Chozé).* Výchova je pro něj společenským aktem, jehož hlavním činitelem je stát. „...*Já nechci, aby moje sebevýchova, byla řízena tím, co chce stát“ (Chozé).*

Shrnutí

Z výzkumného šetření vyplývají tato nejdůležitější zjištění:

- Respondenti z obou skupin v rozhovorech potvrdili, že buddhistická praxe je pro ně určitou formou sebevýchovy. Pro čtyři z dotázaných respondentů je buddhistická praxe totožná se sebevýchovou, zatímco ostatní byli schopni nalézt alespoň významné podobnosti mezi oběma kategoriemi, byť si tyto podobnosti uvědomili až při pozdějším dotazování. Tyto podobnosti spatřovali především v nezávislosti, seberozvoji a sebeformování, které patří k oběma kategoriím.
- Jak je patrné z teoretické části i z rozhovorů s respondenty - cílem buddhistické praxe není sebevýchova ale duchovní probuzení, ke kterému dochází prostřednictvím osobního rozvoje. Výchova a později sebevýchova představuje rovněž osobní rozvoj, který však úzce souvisí s kulturním, ekonomickým a politickým systémem společnosti. Formování člověka tak probíhá v kontextu určitého hodnotového systému a Buddhovo učení se s tímto systémem může zcela rozcházet a v mnohém také rozchází. Naše společnost je založena na tržním hospodářství a zákony trhu bývají neúprosné.
- Zajímavá je dle mého názoru myšlenka „páchání dobra“ především s ohledem na pomoc sociálně znevýhodněným skupinám. Pracuji řadu let v sociálních službách a s potřebou konat popřípadě páchat dobro jsem se v průběhu své praxe setkal už několikrát. Právě pomáhající profese jsou vystaveny riziku páchání dobra a toto riziko se snaží minimalizovat byť nedokonalé standardy kvality sociálních služeb. Na druhou stranu je s těmito standardy spojeno riziko mechanického způsobu myšlení a snaha držet se zažitých postupů bez ohledu na potřeby klienta.

8.2 Jak souvisí buddhistická praxe s osobním, profesním a společenským životem praktikujících buddhistů?

Současnou buddhistickou scénu v ČR mapuje velmi zdařile kniha Jednota v rozmanitosti (viz použitá literatura), která se zároveň zabývá historií buddhismu na našem území. Jak je ale možné předpokládat, k většímu šíření tohoto duchovního učení dochází v ČR především po roce 1989. I přesto, že u nás působí celá řada občanských sdružení, která se zaměřují na duchovní praxi různých buddhistických škol, domnívám se, že toto duchovní učení není příliš rozšířené a na běžného občana může působit poněkud exoticky. Z tohoto důvodu jsem se v rozhovorech zajímal, jak k praktikujícím respondentům přistupuje jejich sociální okolí a především malé sociální skupiny, jako rodina a pracovní kolektiv.

Čtyři respondenti neměli potřebu seznamovat sociální okolí se svojí duchovní cestou, takže nezaznamenali žádné negativní ani pozitivní hodnocení této cesty.

Kwan Um Brno

„...Nesetkal, nikde to nerozhláshuju, ale ani se tím netajím“ (Chozé).

Jejich kolegové si však v rozhovorech vzpomněli na svým způsobem „negativní postoj“ sociálního okolí. Tento negativní postoj, pokud je možné některé reakce takto označit, je spojen především s obavami, strachem, odmítnutím, a také mlčením.

Bodhi Brno

Pavel má v souvislosti se svojí duchovní praxí zkušenost s odporem a zesměšňováním. *„...Ze strany matky to byl určitý odpor, protože ona je věřící katolička a vlastně všechno, co nepochází z křesťanství, bere tak, že to je cizí naší kultuře a že by to nemělo být“ (Pavel).* Pavel je také jediným z respondentů, který se s negativním postojem setkal i u svých kolegů na pracovišti.

„...V mé minulé práci, tam si ze mě dělali občas srandu, což se nedá říct, jako přímo negativní postoj, ale takové určité zesměšňování, které jsem tak nějak přecházel“ (Pavel). Když se v bývalém pracovišti kolegové dozvěděli, že se Pavel věnuje meditaci a duchovní

cestě buddhismu, setkával se při neformálních posezeních s jejich posměchem. „...*V současném pracovišti kolegové vědí, že meditují a berou to, že to tak prostě někdo má, berou to úplně normálně*“ (Pavel). Rozdílný přístup na pracovištích si Pavel vysvětluje obecnou erudovaností, která je u současných spolupracovníků vyšší.

Jitka se neseetkala s vyloženě negativním postojem, ale spíš s obavami. „...*Babička z toho nadšená nebyla, protože jí to přišlo divné a bála se, jestli nejsem v nějaké sektě*“ (Jitka). Postupem času se babička uklidnila. Viděla, že duchovní praxe a meditace nedělají s Jitkou nic špatného naopak, vnučka byla klidnější a vyrovnanější. To je také jediná negativní odezva, se kterou se Jitka v průběhu praxe setkala. „...*Jinak nevím, že by s tím měl někdo nějaký problém a nevím ani, proč by měl mít*“ (Jitka). Ani v zaměstnání se Jitka neseetkala s tím, že by na ni některý z kolegů hleděl skrz prsty. „...*Kolegové ke mně přistupují vstřícně a přátelsky*“ (Jitka).

Roman má zkušenosti se zájmem a přijetím, i když také on si uvědomuje složité životní situace, které se vážou k jeho rozhodnutí vstoupit na Buddhovu duchovní cestu a přijmout tuto cestu jako nedílnou součást svého života. „...*Pro rodiče to bylo těžké, když jsem jim řekl, že odejdu, stanu se mnichem a nevím, jestli se vrátím*“ (Roman). Na druhou stranu se ale většinou setkal s tím, že je buddhismus pro mnohé lidi v jeho okolí inspirující. U kolegů na pracovišti převládá podle Romana čistě kolegiální zájem.

Michal nemůže mluvit o nějakém vyloženě negativním postoji. V rozhovoru uvedl, že jeho zkušenost je spojená s mlčením těch nejbližších. „...*Spíš to bylo tabu a s tím jsem se setkal v rámci své rodiny, že se mě na to nikdo nezeptal. Že to pro ně bylo tak nepochopitelné a zároveň tak citlivé, že se mě na to ani nezeptali. Na nějaký čas jsem šel za mnicha na Srí Lanku a bylo pro mě překvapující, že nikdo z mé rodiny se mě nezeptal proč. I když jsem se vrátil, tak to byly otázky typu: Jak jsi se měl? Jako kdybych byl v Chorvatsku u moře, takže spíš to bylo takové tiché nemluvení, kterému moc nerozumím. Ale protože jsem člověk, který to o sobě nikde nehlásá, nikde to nezveřejňuji a nikde nedělám žádnou reklamu této spirituální cestě, tak to vlastně ani moc lidí neví*“ (Michal).

„...*Křesťané, které znám, ti shovívavě mlčí, ale je to takové, že se snaží být povznesení. Dávají mi najevo, že oni to vědí nejlépe a já jsem jen nějaká okultistka*“ (Alena). Podobnou zkušenost nemá Alena se všemi, kteří se hlásí ke křesťanství, nicméně u některých se s tímto přístupem setkala, zároveň ale dodává, že tento přístup je spíše výjimkou.

Kwan Um Brno

Renata je přesvědčená, že z pohledu veřejnosti je zenový buddhismus neškodný, takže se ve svém životě nesetkala s nějakou vyloženě negativní reakcí na zenovou praxi, ale spíše s nepochopením. „...*Spíš se lidé divili, proč jdu na tři měsíce meditovat, vždyť můžu sedět u vody, mám prázdniny*“ (Renata). Pro člověka může být obtížné pochopit, že jsou mladí lidé, kteří místo aby si užívali života, zavrou se na klidné místo, kde dlouhodobě medituji. Renata se nesetkala pouze s nepochopením, ale také s obavami. „...*Je fakt, že moje máma si nejdříve myslela, že jsem si tady v Brně našla sektu, a že je se mnou konec. Naštěstí byla natolik otevřená, že přijela, podívala se, že tam jsou normální lidé a že je to neškodné, tak se její postoj změnil*“ (Renata). I přesto si myslí, že většina lidí reaguje na buddhismus spíš pozitivně. V pracovním kolektivu je její praxe chápána jako zajímavost nebo určitá kuriozita, ale nic víc. „...*Myslím, že mě spíš oceňovali jako člověka než jako buddhistu, takže všechno, jak se ke mně vztahovali, bylo spíš, jaká jsem v pracovním kolektivu, než že mám nějaké divné zájmy*“ (Renata).

I Jirkova zkušenost je spojena se strachem a obavami jeho blízkých. „...*Moji rodiče měli strach, že odejdu do kláštera, což jsem chápal...Hlavně mamka měla strach, že se seberu a odejdu a už se nikdy nevrátím*“ (Jirka). Strach a obavy vnímal Jirka pouze u svých rodičů. Zřejmým důvodem bylo to, že s ostatními lidmi ve svém okolí neměl potřebu řešit duchovní praktiky, pro které se rozhodl, i když se nikdy nejednalo o nic tajného. „...*Když se někdo zeptá, tak mu to řeknu, ale jinak nemám potřebu to nějak šířit*“ (Jirka). I přesto, že zenová praxe vzbuzovala v jeho rodičích obavy, byla to právě tato praxe, která vedla ke zlepšení jejich vzájemného vztahu. „...*Já jsem tehdy chodil na psychoterapie a bral jsem léky. Byl jsem na tom hodně špatně a vlastně díky tomu, že jsem začal dělat zenovou praxi, tak do roka jsem byl bez prášků, bez terapií a normálně jsem fungoval*“ (Jirka). Vypadá to, že prostřednictvím zenové praxe našel Jirka cestu jak k sobě, tak ke svým rodičům. „...*Že i náš vztah se zlepšil, přestože byl v takovém dost špatném stavu, že jsme k sobě našli cestu, začali spolu komunikovat a celkově se to odlehčilo a projasnilo. V tu chvíli přestali řešit to, že někam chodím*“ (Jirka). Rodičům stačilo, že je Jirka spokojený, ničím dalším se už nemuseli zabývat.

Vztah s rodiči je samozřejmě zcela odlišný od vztahu se spolupracovníky. „...*Drtivá většina lidí neví, že dělám zen, nikdy to neřešili, já jsem to neřešil s nimi. Řekl bych, že v kolektivu mě mají rádi a asi vnímají, že jsem v nějakém ohledu trochu jiný než oni, ale*

nikdy jsme se o tom nebavili. Vědí, že jezdím na meditace, tak se mě třeba zeptají, jak bylo, ale nemáme potřebu to nějak rozebírat“ (Jirka).

S negativní reakcí rodiny a blízkých osob se setkala taky Mirka. „...*Manžel na to reagoval velmi negativně, ale já dnes vím, že v momentě, kdy lidi začnou takhle strašně negativně reagovat, ať je to kdokoliv, tak je to vlastně jejich obrovský strach z nepoznaného“ (Mirka).* Tomuto strachu rozumí a zastává názor, že je třeba nevnučovat svému okolí žádné informace, pokud o ně samo neprojeví zájem. Zenovou praxi přijali negativně, také Mirčini rodiče a tchýně. „...*Tak, jak na to velmi negativně reagoval manžel, tak na to vlastně velmi negativně reagovala tchýně i moji rodiče“ (Mirka).*

„...*Babička byla fanatická křesťanka, což samozřejmě vyvolalo ten úplně opačný protipól, takže rodiče byli striktní ateisté“ (Mirka).* Babička jako křesťanka odmítala jinou duchovní cestu, maminka jako ateistka odmítala v životě jakoukoliv duchovní cestu. Tchýně si pro změnu myslela, že je Mirka členem sekty a ani se nepostará o domácnost. S odstupem času jsou tyto zkušenosti pro Mirku spíš k zasmání, nicméně si myslí, že z negativního přístupu sociálního okolí je možné se poučit. „...*Mám pocit, že když dělá člověk něco, co je z úhlu běžných lidí taková divná věc - to znamená praxi buddhismu, takže v podstatě lidi, kteří se na vás dívají divně, tak víte, že to nejsou opravdoví přátelé a že ti opravdoví přátelé vás prostě berou takovou, jaká jste“ (Mirka).* „...*Dnes je u nás situace taková, že můj manžel, myslím si, že už je to tak na spadnutí, kdy začne praktikovat taky...Čím dál častěji říká: „Já už tomu rozumím, o čem jsi to vlastně tenkrát mluvila“ (Mirka).* Mirčín manžel se začal přátelit s Jirkou (jeden z respondentů), a to ho k zenové praxi pravděpodobně přiblížilo. „...*Samozřejmě, když do něho něco klavíruju já, tak je to špatně...Naráz mu to řekne Jirka v bledě modrém a je to ohromné“ (Mirka).*

Mirčín život je hodně provázán s jógovým cvičením, což je podle ní lidem v mnohém přístupnější než praxe zenu. Přesto se domnívá, že jsou spolupracovníci často rádi, když jim předá nějaké informace z jógy a také z duchovní nadstavby, kterou představuje zen. „...*Vlastně jsem asi trochu za takového milého exota, ale lidé s tím nemají problém, spíš naopak, rozšiřuje jim to obzor“ (Mirka).*

Ve svém životě se i Věra setkala s negativním postojem těch nejbližších. Odmítnutí duchovní praxe ze strany rodičů se v minulosti projevilo mlčenlivostí a přecházením. „...*Když jsme měli svatbu a oddával nás zenový mnich, tak nepřišli. Byli pozváni a nepřišli. Dozvěděla jsem se, že se o mě bojí, že jsem v sektě“ (Věra).* Věra k tomu

dodává, že se později její maminka vyjádřila konkrétněji, i když obecně platí, že téma bylo pro rodiče zřejmě tak citlivé, že o něm hovořit nedokázali. „...*Jednou mi moje máma řekla, že se jí nelíbí, co dělám, a byla trošku nazlobená*“ (Věra). Se svými kolegy na pracovišti si Věra rozumí - dva z nich praktikují Buddhismus Diamantové cesty. „...*Přístupují ke mně úplně normálně, nic zvláštního řekla bych*“ (Věra).

Shrnutí

Z výzkumného šetření vyplývají tato nejdůležitější zjištění:

- Rodina jako primární malá sociální skupina vzniká na základě intimních a emocionálních vazeb mezi jednotlivými členy, a tak je celkem logické, že pro rodinné příslušníky může být přijetí buddhistické praxe obtížné, a to z mnoha důvodů. Hlavním a dle mého názoru nejpodstatnějším důvodem, je strach ze ztráty blízkého člověka. Tato ztráta může být zcela konkrétní v případě, že se váš syn rozhodne odejít do tisíce kilometrů vzdálené země, která je kulturně zcela odlišná a není jisté, zda v této zemi už nehodlá zůstat. I přesto, že se váš syn rozhodl zůstat v ČR, neznamená to, že jej nemůžete ztratit. Duchovní cesta může být spojena s výraznou kvalitativní změnou člověka a tato kvalita pro vás nemusí být dostupná. Tyto obavy jsou podpořeny hromadnými sdělovacími prostředky, které čas od času informují veřejnost o praktikách nejrůznějších sekt a náboženských uskupení (viz medializovaný případ herečky Mileny Dvorské). Samozřejmě nechci bagatelizovat problematiku sekt, nicméně zkušenosti respondentů jasně ukazují, že tato medializace a strach z neznámého vedou pochopitelně k obavám. Strach z neznámého může být ještě podpořen normalitou společnosti, která nám říká, co se v dané společnosti považuje za normální. V ČR nebude tak úplně normální odjet na tříměsíční meditační zásed, a tak se praktikující buddhista stává z hlediska normality rázem podezřelý. Další obtíže mohou být způsobeny samotnou vírou v případě, že jste například věřící křesťan nebo i ateista. Náboženská snášenlivost v souvislosti s křesťanskou církví a buddhismem by se mohla stát tématem pro diplomovou práci se sociálně pedagogickým zaměřením. I přes uvedené zkušenosti respondentů předpokládám, že v současné době by k sobě obě tato duchovní hnutí přistupovala především s respektem a tolerancí. Všechny tyto překážky mohou odpadnout v případě sekundárních malých sociálních skupin (pracovní kolektiv),

jejichž účelem je plnění určitých úkolů. Absence emocionálních vazeb vede k respektu, popřípadě ke kolegiálnímu zájmu. Samozřejmě náboženské vyznání se může stát zdrojem konfliktu i mezi členy pracovního týmu.

- Problematiky sekt jsem se dotkl už v minulé otázce v souvislosti s působením duchovního učitele. Při spolupráci na výzkumném šetření jsem nezaznamenal ani náznak typických atributů pro sektu, jako je například autoritativní vedení, výlučnost ideologie, případně náboženské učení povýšené nad rozum. Na základě rozhovorů s respondenty bych si je zřejmě nedovedl představit jako zmanipulované členy náboženské sekty, kteří se odevzdaně sklánějí před autoritativním vůdcem. Jsem přesvědčen, že tento můj názor dostatečně dokládají odpovědi respondentů, které jsou součástí této práce.

8.3 Jak souvisí buddhistická praxe se schopností pracovat s negativními emocemi?

Emoce jsou důležitou součástí našeho prožívání. Prostřednictvím emočního prožitku se člověk orientuje v prostředí a získává důležité informace o procesu uspokojování svých potřeb. Na druhé straně jsou situace, ke kterým je lépe přistupovat bez emocí. V případě konfliktu mezi lidmi jim může emoční zatížení spojené s konfliktem bránit při hledání optimálního a uspokojivého řešení. Negativní emoce jako hněv otravují mysl člověka, o čemž vypovídá nejen literární postava kapitána Achaba, který v boji s bílou velrybou neváhal obětovat vše, včetně života svého i posádky. Ne nadarmo je v buddhismu nenávist považována za jeden z kořenů zla, od kterého je třeba lidskou mysl očistit. Pro zodpovězení výzkumné otázky bylo třeba zjistit, zda pohled respondentů koresponduje s touto tradicí a jak vše zvládají v praktickém životě.

Bodhi Brno

Pro Michala je velmi důležité nejprve si uvědomit, že lidé jsou emoční bytosti, a proto je zcela přirozené, že prožívají velké množství různých emocí jak pozitivních, tak negativních, přičemž jejich potlačování vede k celé řadě psychosomatických onemocnění. Buddhova nauka podle něj směřuje k tomu, aby člověk tyto emoce přijal, ale nenechal se jimi ovládat. „...*To, co je klíčové a s čím přichází Buddhovo učení, je to, že já ty emoce nechám sebou volně proběhnout, aniž by byly převedené do nějakého hněvivého nebo nenávistného jednání. Samozřejmě zažívám hněv, zažívám zlost a tyhle věci, ale to, na čem pracuji a o co usiluji, je, aby neměly tyto emoce dopad, na moje konkrétní jednání*“ (Michal). Michal k tomu dále dodává, že je zcela logický projev emocí jako velmi důležitá reakce na události, které prožíváme, ale nejpodstatnější je, aby negativní emoce nebyly hnacím motorem našeho jednání. „...*To, co dnes učí emoční inteligence, tak to jsou věci, které vychází z buddhistické praxe*“ (Michal). Michal je povoláním psychoterapeut, takže je pravděpodobné, že ví, o čem mluví.

Při své odpovědi se Pavel znovu vrátil ke třem kořenům zla (chtivosti, nevědomosti a nenávisti) a práci s negativními emocemi považuje za jeden z názorných příkladů, jak v praktickém životě pomáhá člověku buddhistická meditace i způsob života. „...*Hněv je vlastně nenávist a meditací si člověk trénuje všímavost, aby velice rychle zachytil už v prvopočátku nastupující hněv a tím, že ho zachytne, pojmenuje si ho, tak tím ztratí*

tu sílu, on vlastně vyprchá“ (Pavel). Díky své praxi je schopen nastupující hněv ve zlomku vteřiny rozpoznat a stejně rychle také zpracovat, nebo přesněji, jak sám uvádí, „rozpustit“. Nejde tedy o to, že by v sobě negativní emoce dusil, ale nemá je vůbec - jednoduše jsou rozpuštěny. Tuto schopnost považuje za přímý důsledek buddhistické praxe. „...Předtím, než jsem měl meditační praxi, jsem tohle nedokázal, často jsem vybuchnul, kolikrát úplně zbytečně“ (Pavel).

Zajímavou zkušenost se zpracováním hněvu i jiných negativních emocí má Jitka, která zaznamenala výraznou změnu v oblasti prožívání. „...Prostě mně se po těch intenzivních meditačních zasedech změnilo prožívání“ (Jitka). I když Jitka medituje prakticky každý den, tuto změnu připisuje právě intenzitě meditační praxe, která v běžném životě není prakticky možná. Svoji osobní zkušenost nepovažuje za nějaký návod, i když jak uvádí, buddhismus návody v této oblasti poskytuje. „...U sebe to nevnímám tak, že bych jela podle nějakého návodu a díky tomu návodu se přestala rozčilovat, ale u mě je to fakt, díky nějaké té vnitřní změně v mojí hlavě, která nastala po prožití toho, že jsem měsíc intenzivně meditovala, tam se prostě něco změnilo a já jsem teď větší pohodář“ (Jitka). Ke zmíněným návodům ještě uvádí, že je vhodné označit si negativní emoci jako nepříjemný prožitek, který přišel a zase odejde. „...Brát to jenom jako ten prožitek a nebrat to tak, jako že to jsem já“ (Jitka).

Daně umožnila meditace vyrovnat se s negativními prožitky i stresem. „...Je to taková vnitřní očista ducha, stejně, jako když se člověk osprchuje“ (Dana).

V buddhistické praxi je klíčový rozvoj všímavosti, čímž Roman označuje schopnost mysli uvědomit si, co cítí a prožívá právě tady a teď. Rozvoj všímavosti vede k tomu, že si praktikující všímá celé řady negativních prožitků. „...Díky tomu, že si toho umí všimnout, pojmenovat, označit a ví o tom, co to je, tak má šanci, že může být svobodný a nemusí se tím nechat hnát“ (Roman). Roman je tak schopen pomocí všímavosti rozpoznat široké spektrum nepříjemných prožitků, kterými se však nenechá ovládat a zůstává vnitřně klidný.

Aleně pomáhají různé techniky zakotvení pracovat nejen s hněvem, ale především s úzkostí. Zastává názor, že je dobré si věci vyříkat a v případě, že ji něco rozzlobilo, nedusit nic v sobě, ale dát najevo, co cítí. Je to právě všímavost, která jí pomůže určit únosnou mez. „...Díky tomu, že medituji a mám tu všímavost trošku více rozvinutou, tak jsem schopná si v té situaci všimnout, že už jsem mimo“ (Alena).

Kwan Um Brno

Respondenti zenové školy Kwan Um nebyli ve svých odpovědích tak jednoznační především proto, že rozdělování na negativní a pozitivní vytváří z pohledu školy dualistický způsob myšlení, který není zenovým buddhistům vlastní.

„...*Co se týče negativních emocí, tak já je moc nedělím na negativní a pozitivní*“ (Renata). V průběhu intenzivní meditační praxe, většinou na meditačním ústraní, vnímá Renata, jak přichází a zase odchází velké množství pocitů a emocí, jak pozitivních tak negativních, které nevyvolal nějaký vnější podnět, nýbrž přicházejí zevnitř. „...*Člověk vidí, že je to taková iluze nebo nějaká reakce, třeba na něco, co neexistuje*“ (Renata). Převáděno do praktického života to znamená, že pokud ji nějaká situace naštvne, je schopna si uvědomit, že jde pouze o její naštvání. Přitom však situace, která ji popudila, může být úplně jiná. „...*Že vlastně je to všechno o mně, o té mojí reakci, a to je všechno, co na tom můžu změnit, jak s tím hněvem budu pracovat dál*“ (Renata). Toto uvědomění jí pomáhá s emocemi dále pracovat a s přibývajícím praxi je v tom čím dál lepší. „...*A ještě jedna věc je, že s postupem té praxe je to jednodušší a jednodušší*“ (Renata). Pro Renatu je důležité si toto vše nejen uvědomit, ale zároveň vše zpracovat prostřednictvím sezení, aby byla schopna tyto emoce nějakým způsobem zrcadlit. Myslím, že Renata nebude člověkem, který by podléhal předsudkům nebo stereotypům.

„...*S pomocí té zenové praxe si tu a tam uvědomíš, tohle je hněvivý příběh v mé hlavě, tak se jím nemusím nějak strašně moc zabývat*“. Odpověděl s rozvahou a zamyšlením Jiří.

„...*Když mám možnost v nich meditovat, tak je mohu lépe trávit. V běžném životě mi tohle pomohlo je opravdu lépe rozpoznat a nenechat se jimi strhnout a pak také hledat cestu, jak je zpracovat*“ (Věra). Takže lepší poznání a díky tomu lepší možnosti při výběru zpracování situací spojených s emočním prožitkem, nejen v tom spočívá přínos zenové meditace pro Věru.

Jirka svoji odpověď na položenou otázku začal nejprve řečnickou otázkou, proč by se vlastně měl chtít zbavit negativních emocí a pak se negativními emocemi a jejich zpracováním začal zabývat z několika pohledů. Ve spojitosti s prvním pohledem objasnil, jak mu zenová praxe pomohla jasněji si uvědomit smutek, strach, zlobu a díky tomuto uvědomění se nesnaží tyto emoce potlačovat, protože každá tato emoce pro něj představuje určitou energii. „...*A já se nechci té energie zbavit, já ji chci jen nějak jinak využít, takže i hněv může být velmi dobrá energie a velmi dobrý prostředek k prosazení nějaké změny*“

(Jirka). To je důvodem, proč se energie související i s negativními emocemi zbavit nechce, ale naopak chce tuto energii „zpracovat“.

Tato myšlenka se v rozhovorech se členy školy Kwan Um opakovala vícekrát, i z určitého pohledu špatná situace, špatný člověk, případně špatná emoce může pomoci tomuto světu. V souvislosti s druhým pohledem se v odpovědi zamyslel nad tím, jak s negativní emocí pracovat dál. „...*Jestliže ten vztek pochází z nějaké mojí frustrace, protože něco nefunguje tak, jak by mělo, tak mám v podstatě tři možnosti. Bud'to se můžu snažit změnit tu věc v tom vnějším světě nebo v sobě můžu uchovat tu frustraci s tím, že ten vztek prostě potlačím nebo se můžu snažit změnit ten postoj*“ (Jirka). I když bude vždy pouze na něm, kterou možnost si vybere, zen mu pomáhá uvědomit si tyto možnosti a pak se svobodně rozhodnout pro kteroukoliv z nich. „...*To považuji za docela důležité, protože dřív jsem to takhle nevnímal. Mě to prostě chytlo a topil jsem se v depresích čtrnáct dní. Teď mám nějaké blbé období, ale víc je to nad tou hladinou*“ (Jirka).

Velmi srozumitelně odpověděl na položenou otázku Chozé. „...*Smyslem zenové praxe není potlačovat emoce, ale tyto emoce si uvědomit a plně je v přítomném okamžiku prožít. Dalším postupem je, se těmito emocemi dále nenechat ovlivňovat, ale najít jejich zdroj. Takže, tak jak se raduji, tak se i hněvám. Zenová praxe mi pak u hněvu pomáhá zkoumat, o jaký strach se ve mně jedná. Pokud se mi podaří strach objevit, tak s ním mohu dál pracovat a v budoucnu nemusím reagovat negativními emocemi a mohu zůstat klidný*“ (Chozé).

Stejně tak zajímavá a svým způsobem specifická byla odpověď Mirky, která uvedla, že se s hněvem a podobnými emocemi moc „nepáře“. Když se rozzlobí, jedná rychle a zřejmě i svérázně. Nejčastěji si uleví ostrými slovy, s čímž osobně nemá problém, naopak tento způsob považuje s ohledem na fyzické i psychické zdraví jako velmi prospěšný. V rozhovoru neuviedla praktický příklad takové reakce, ale zaměřila se na jinou životní situaci, která s emočním vypětím úzce souvisí. Dopoledne před rozhovorem absolvovala Mirka pracovní pohovor a velmi dobře si uvědomovala, že pokud má pracovní místo získat, je nezbytné, aby se odpovídajícím způsobem prezentovala. Ráno si v klidu vypila kávu a v duchu si neustále opakovala mantru. „...*Díky té mantrě a tomu vyladění, jsem si uvědomila, jak jsem opravdu v pohodě. Přišla jsem tam, oni měli asi půl hodiny zpoždění, což mi samozřejmě nebylo příjemné, takhle mě vydusit. Já jsem ale cítila stav neutrální, prostě pohodička, dál jsem pozorovala tu situaci a pořád si jela tu mantru, která mě opravdu udržela v příjemném klidu, takže jsem nepůsobila jako vynervovaná chuděra,*

kteřá strašně stojí o to, aby ji zaměstnali, ale v klidu jsem řekla, co umím“ (Mirka). K této zkušenosti ještě dodala, že kdyby šla na podobný rozhovor před pár lety, tak bude mít dva dny před ním žaludeční neurózu. Zvládnutí stresové situace spojené s pohovorem, tak přisuzuje buddhistické praxi.

Shrnutí

Z výzkumného šetření vyplývají tato nejdůležitější zjištění:

- I přes rozdílný přístup k negativním emocím uvedli prakticky všichni respondenti z obou skupin, že jim jejich meditační praxe a životní postoj spojený s Buddhovým učením pomáhá ve větší či menší míře pracovat s negativními emocemi. Respondenti uvedli, že samozřejmě prožívají celou řadu emocí jako každý jiný člověk, ale prostřednictvím všímavosti, která je rozvíjena meditací, jsou schopni lépe se orientovat ve vnitřních prožitcích, což je základem pro další zpracování těchto prožitků. Je to právě všímavost, která vede k rozpoznání pravé příčiny negativních emocí a poté ke zcela konkrétnímu rozhodnutí, jakým způsobem je možné určitou emoci zpracovat. Vodítkem pro zpracování mohou být i etické principy obsažené v pěti předpisech. Jestliže je člověk schopen správně analyzovat svoje prožívání a určit příčiny negativního prožitku, je pravděpodobné, že se v budoucnu vyvaruje chyb, které by vedly k opakování situace.
- Z rozhovorů je rovněž zřejmé, že jsou praktikující buddhisté schopni přistupovat ke svým emocím s určitým odstupem a uvědomit si jejich bezpodstatnost a stejně tak jejich konečnost, což je další důležitý krok při jejich zpracování.
- Přestože se v teoretické části zmiňují o předpokládaných možnostech využití buddhistické praxe pro zvládnání stresových situací, nebyla tato problematika předmětem výzkumného šetření. Někteří respondenti však na tuto problematiku ve svých odpovědích upozornili a z tohoto důvodu jsem záměrně výše uvedený text zakončil rozhovorem s Mirkou (Kwan Um), která se k problematice stresu vyjádřila zcela konkrétně. Tematika buddhistické praxe a jejího využití při zpracování stresu a zvládnání stresových situací by se tak mohla stát novým tématem pro zpracování diplomové práce a předmětem samostatného výzkumného šetření.

8.4 Jak souvisí buddhistická praxe s hodnotovou orientací praktikujících buddhistů?

Důležitou součástí našeho společenského i osobního života je hodnotový systém, který nám pomáhá orientovat se ve světě kolem nás a jehož prostřednictvím si můžeme ujasnit, co má v našem životě význam, tedy určitou pro nás důležitou hodnotu a jakým směrem se náš život bude ubírat. Obecně bývají hodnoty rozděleny na materiální, duchovní a sociální, přičemž všechny tyto kategorie mají v našem životě a samozřejmě i v životě celé společnosti své nezastupitelné místo. Z tohoto důvodu vyžaduje optimální hodnotový systém určitou vyváženost všech výše uvedených kategorií.

Pro zodpovězení výzkumné otázky bylo třeba zjistit, jaké hodnoty jsou významné pro praktikující buddhisty, popřípadě zda jejich duchovní praxe souvisí s nějakou postojovou změnou ve vztahu k preferovaným hodnotám.

Bodhi Brno

I když většina respondentů nezaznamenala, lépe řečeno nebyla si schopna v průběhu rozhovoru uvědomit nějakou postojovou změnu ve vztahu k preferovaným hodnotám. Byli i respondenti, kteří si tuto změnu uvědomili zcela konkrétně.

V souvislosti s buddhistickou praxí zaznamenal Pavel hodnotovou změnu, která spočívá, jak sám uvádí, v postupném „vyvanutí“ materiálních hodnot. Výchova jeho rodičů byla zaměřena na hodnoty materiální, což bylo důvodem jeho spíše materiálního zaměření „...*Tak jsem ty materiální statky dával na první místo*“ (Pavel). Poté, co se seznámil s buddhismem, začal se jeho materiálně orientovaný systém hodnot měnit. „...*Studiem buddhistických knih a potom tou samotnou meditační praxí tak nějak ten materialismus ze mě vyvanul. Samozřejmě jsou pro mě důležité peníze a materiální statky, ale už to není priorita*“ (Pavel). Práce s myslí a její postupné čištění prostřednictvím meditační praxe považuje Pavel za základní předpoklad pro změnu hodnotové orientace. „...*Já tu buddhistickou meditaci беру jako základní předpoklad k nějaké změně individua*“ (Pavel). Z citace je patrné, že se jedná o změnu postupnou, ke které nedošlo skokově.

Je ale otázkou k zamyšlení, zda hodnotová změna související s materiálním zaměřením nepřichází s věkem a zkušenostmi. S přibývajícimi léty si člověk čím dál víc začíná uvědomovat, že materiální hodnoty bude muset dříve či později opustit. I když Pavel

připisuje změnu hodnotového žebříčku buddhistické praxi, potvrzuje můj předpoklad další respondent.

Dana nemůže s určitostí říci, že její hodnotovou orientaci nebo vývoj této orientace určovala její meditační praxe. „...*Jak je člověk starší, tak si předělává hodnoty, dnes mám jiné hodnoty, než jsem měla třeba ve třiceti. Už ustupují materiální hodnoty, takže to možná nesouvisí tak úplně s tím buddhismem*“ (Dana). Nemá však pochybnost, že tato praxe ke stávající hodnotové orientaci přispěla. Dana si velmi dobře uvědomuje materiální zaměření současné společnosti. Konzumní způsob života je v myšlení lidí hluboce zakořeněn, a proto není vůbec jednoduché tuto materiální hodnotovou orientaci měnit. „...*Ale to se nezmění, kdo je jednou v kolotoči toho mamonu, kdo má, tak chce ještě víc*“ (Dana). Je-li možná nějaká změna hodnotové orientace, tak vždy na úrovni jednotlivce. „...*Každý musí začít u sebe. Když chci někomu něco říkat, tak musím zamést před svým vlastním prahem a hledat pro sebe možnost, jak neublížovat lidem, zvířatům, přírodě atd.*“ (Dana).

Jitka zaznamenala změnu spíše v oblasti prožívání než v souvislosti s hodnotovou orientací. „...*Od té doby, co medituji, tak blbostem nepřikládám takovou důležitost a miň věci mě stresuje a tak. Je to ale spíše změna v tom prožívání a přikládání důležitosti nějakým věcem z hlediska intenzity prožívání*“ (Jitka). Předpokládá, že hodnotovou orientaci mohlo ovlivnit větší uvědomění pomíjivosti, což platí hlavně v případě materiálních hodnot, které považuje za velmi pomíjivé. Jitka si je celkem jistá, že vědomí pomíjivosti významně neovlivnilo její hodnotovou orientaci. „...*U mě to má dopad na to prožívání, ten žebříček hodnot mám zhruba stejný jako předtím*“ (Jitka). Jestliže by mělo Buddhovo učení ovlivnit hodnotový systém, vždy se bude jednat o změnu na úrovni jednotlivce a základem pro tuto změnu jsou etické principy tohoto učení. „...*Buddhismus má taky tu etickou základnu, těch pěti etických rozhodnutí, takže ono to může člověka hodně ovlivnit tím směrem, že je opravdu poctivý, že neodrbává druhé lidi, že prostě nevyužívá příležitost, jak si nahrabat sám pro sebe*“ (Jitka).

Na etickém základě postavený způsob života může přinejmenším pozitivně ovlivnit sociální okolí konkrétního člověka, což potvrdili i někteří respondenti a podle mého názoru to rozhodně není málo.

Michal se o Buddhovu nauku začal zajímat jako poměrně mladý člověk, jak uvádí mezi 18. a 19. rokem života, tedy v době, kdy si člověk svůj žebříček hodnot teprve vytváří.

„...Takže bych spíš řekl, že mi pomohl ten žebříček hodnot formulovat, než že by ho nějak změnil...Spíše mně to jen pomohlo ty věci uchopit do nějakých slov, pojmů a souvislostí“ (Michal). V souvislosti s hodnotovou změnou si Michal myslí, že lidem obecně chybí k této změně motivace. „...Ale lidé nemají motivaci se změnit, pokud nepadnou na čumák. To je jako kdybychom volali, ať lidé žijí skromně. Když mohou mít narvané lednice, tak není, kde vzít tu motivaci žít skromně“ (Michal). Podle Michala to nezmění buddhismus ani žádné jiné duchovní učení Teprve konfrontace s utrpením může představovat korektivní zkušenost, na základě které je možné, aby jednotlivec začal uvažovat o hodnotové změně. „...Když se setkám s tím, že mi umírá někdo blízký, když onemocním já nebo můj blízký nebo vidím, jak lidé stárnou a chřadnou, jak ztrácejí sílu a podobně. Tak to jsou také korektivní zkušenosti, které nás mohou srovnat a lidé individuálně mohou začít hledat“ (Michal).

Stejně jako Michal praktikuje i Roman už velmi dlouhou dobu a buddhistická praxe je tedy nezbytnou součástí jeho každodenního života. Je proto celkem samozřejmé, že tato praxe úzce souvisí s hodnotovým žebříčkem, který se v průběhu času vyvíjí a mění. „...Ted' po těch dvaceti letech je pro mě velkou hodnotou mít rozumné živobytí, které mi nabízí relativně klidný život a smysluplné činnosti, které mi dělají radost a někdy jsou ku prospěchu druhým lidem“ (Roman). Řekl bych, že podobné hodnoty může upřednostnit i člověk, který o Buddhově učení nemá žádné povědomí. Roman je určitě schopen rozpoznat určitý vývoj v souvislosti s hodnotovou orientací. Jedná se o vývoj postupný, nikoliv nějakou zásadní změnu hodnotové orientace, která by byla snadno zaznamenatelná. „...Takže ne nějaká změna (odmlčel se), Fromm tomu říkal mít nebo být, ale spíš jak šikovně být, jak to rozvíjet. Pro mě majetek nikdy nebyl nijak extra zajímavý, ale praxe mě naučila se o ten majetek rozumněji starat, protože majetek k tomu životu patří. Když jsem žil jako mnich, tak jsem měl minimální majetek, který jsem dostal, a když se opotřeboval, tak jsem dostal nový. Jako laik se o něj musím rozumně starat, tak nějak, aby to nebyl účel sám o sobě, ale tak, aby to pomáhalo k nějakému dosahování cílů“ (Roman). Vyváženost, to je slovo, které mě napadlo při tomto rozhovoru.

Ani Alena si nemyslí, že by u ní došlo v souvislosti s buddhistickou praxí k nějaké hodnotové změně. „...Ale že by to nějak změnilo mé hodnoty, se říci nedá, nemyslím si, že bych žila nějak jinak“ (Alena). Po krátkém zamyšlení k tomu dodává. „...Ale jo, v něčem jo, víc si uvědomuji, že je dobré dávat“ (Alena). Podle Aleny se nejedná o dávání

ve smyslu reciprocity, tedy vzájemného poskytování výhod nebo jak se také říká něco za něco, ale nezištné dávání bez jakéhokoliv očekávání.

Kwan Um Brno

Mirka mě ve své odpovědi upozornila na důležitou skutečnost, kterou jsem zaznamenal i v odpovědích jiných respondentů. „...*Člověk nikdy neudělá dvojitou zkušenost, jaký by byl, kdyby tu praxi dělal a jaký by byl, kdyby tu praxi nedělal, můžeme se jen domnívat*“ (Mirka). Na jedné straně cítí, jak z ní životní zkušenosti, které postupně přicházely, dělají klidnějšího člověka s větším nadhledem. Na straně druhé si je jistá, že zenová praxe a cvičení jógy měly zásadní vliv na hodnotový žebříček. „...*Když to jde, tak se snažím jezdit třeba na týdenní nebo čtrnáctidenní intenzivní retreat (anglický název pro meditační ústraní) a tam opravdu vidím neuvěřitelné věci, co se s tou myslí děje, jak se všechno vyčistí, zklidní, takže jsem si jistá, že se mi naprosto změnil žebříček hodnot*“ (Mirka). Zrovna nedávno bilancovala Mirka svůj život a uvědomila si, že momentálně přichází krásná životní etapa. „...*Tak opravdu začínám cítit, že se dostávám ke krásné životní etapě, kdy se to překlápí od toho mít k tomu být*“ (Mirka). S úsměvem k tomu dodává, že vše souvisí také s tím, že hypotéka bude už zaplacená.

„...*Já myslím, že můj žebříček hodnot se nijak zásadně nezměnil, že ty věci ve mně byly vždycky, jenom teď jsou nějak jasnější a víc pojmenované, možná je víc vnímám, nechci říct přemýšlím, ale víc je vnímám, jsou víc ve vědomí*“ (Jirka). Principy, podle kterých Jirka žije, už nejsou tak striktní a černobílé, jak tomu bylo v minulosti. „...*Dříve jsem byl striktní abstinents a striktní vegetarián, dnes ty věci vnímám trochu jinak. Ale v zásadě si myslím, že pořád směřuji stejně, jen teď to má takový jasnější tvar nebo podobu*“ (Jirka). I Jirka si myslí, že je pro něj obtížné určit, co přinesl věk a životní zkušenosti a co zenová praxe, i když ta sehrála nepochybně významnou roli. „...*Ale určitě to docela velký podíl sehrálo, protože zrovna co se týká těch životních principů nebo jak to nazvat, tak tam si myslím, že to docela důležitou roli sehrálo v tom citlivějším vnímání světa*“ (Jirka). Jirkovi se na zenu mimo jiné líbí právě to, že nevěří ani nenabízí jakási univerzální řešení, při kterých se o vše postará nějaká vyšší moc, takže vše i změna hodnotové orientace začíná u jednotlivce. „...*Vždycky ta změna musí začít u jednotlivce a v tom mi zen přijde jako dobrá cesta, nebo jedna z dobrých cest. Myslím si, že je dobrá jakákoli cesta, která tu*

pozornost od těch globálních řešení obrací zpět dovnitř. Přijít na to, jaký jsem, co tady dělám, co zrovna já můžu změnit a pak udělat“ (Jirka).

Prostřednictvím zenové praxe si Jonáš jasněji uvědomuje jednu podstatnou hodnotu, kterou pro něj má přítomný okamžik. „...*Já si uvědomuji jednu hodnotu, která se tou praxí posiluje, a to je hodnota nějakého přítomného okamžiku“ (Jonáš).*

Stejně jako Jirka si myslí i Jonáš, že mu zenová praxe pomohla k jemnějšímu pohledu a k pestřejšímu vnímání života. A stejně jako Jirkovi mu přijde přirozenější měnit sebe než se pokoušet měnit společnost. „...*Já bych společnost neměnil, já bych měnil sám sebe, když už“ (Jonáš).*

Také Renata začala se zenovou praxí relativně brzo, a to ve svých 21 letech, což je doba, kdy si člověk svůj hodnotový žebříček teprve ujasňuje. V souvislosti s vývojem hodnotové orientace zaznamenala jeden rozdíl a tím je idealizace vlastní osoby v minulosti a důležitost přítomného okamžiku v současnosti. „...*Dříve jsem měla tendenci věci si nějak představovat a idealizovat. Představovala jsem si, jaká nejsem úžasná, a kam to dotáhnu. Ted' se zaměřuji spíše na přítomný okamžik...Postupem času jsem se naučila vnímat to, co je teď a zbytečně se nezastavovat u minulosti a budoucnosti“ (Renata).* Stejně jako ostatní respondenti si i Renata myslí, že by si každý člověk měl hledat svoji vlastní cestu a hodnotovou orientaci ať už to bude buddhismus nebo nějaká jiná duchovní tradice. Podstatné je začít u sebe a zkusit na změně pracovat zevnitř. „...*Mohu říci, že to je cesta, kterou jsem si zvolila já. A vidím, že to, že jsem změnila sebe, tak ovlivnilo i moje okolí, takže pravděpodobně to je cesta, ale nevím, jestli pro každého“ (Renata)*

Chozé se k otázce vyjádřil zcela jednoznačně. „...*Jestli souvisí s mou zenovou praxí změna mého žebříčku hodnot? Nesouvisí, ale ta zenová praxe do toho zapadá“ (Chozé).* Vlastní příklad je i podle Chozého cesta, jak působit na ostatní v souvislosti s hodnotovou změnou.

Prakticky všichni respondenti zenové školy Kwan Um zmiňují ve svých odpovědích hodnotu přítomného okamžiku, která je ale slovy obtížně uchopitelná. Jirka mi k tomu řekl, že pochopení přítomného okamžiku vyžaduje hlubší zkušenost s meditační praxí. „...*Není to nijak mystické ani ezoterické, ani to nevyžaduje nějaké zvláštní schopnosti nebo stavy vědomí, ale je-li něco před myšlením, nelze to myslí uchopit, a tudíž ani slovy popsát. Lze to pouze zažít“ (Jirka).*

„...Je to asi jako bych ti vyprávěl o své cestě do Ameriky. Z mého vyprávění budeš mít nějakou představu, ale to nebude cesta do Ameriky, bude to jen ta představa. Příběh může být maximálně inspirací, na cestu se ale už musíš vydat sám“ (Jirka).

Sociální komunikace nás učí, že lidská zkušenost je nepřenosná což je zřejmě důvodem, proč nelze slovy předat duchovní prožitky a stejně tak uspokojivě vysvětlit hodnotu přítomného okamžiku. Pro zodpovězení výzkumné otázky není tato informace nezbytně nutná.

Shrnutí

Z výzkumného šetření vyplývají tato nejdůležitější zjištění:

- I když někteří respondenti (tři respondenti z obou škol) v rozhovoru uvedli, že v jejich případě došlo v souvislosti s duchovní praxí buddhismu k hodnotové změně, nejednalo se o změnu skokovou nýbrž o změnu postupnou. Je tedy pravděpodobné, že je velmi obtížné určit, jakým dílem k této změně přispěla jejich duchovní praxe a jakým dílem je tato změna způsobena životními zkušenostmi a zráním. I s ohledem na již zmíněnou nemožnost udělat dvojí zkušenost (Mirka) předpokládám, že může být pro některé respondenty obtížné určit tuto hranici. Mnohem hůře mohou identifikovat, co souvisí s jejich duchovní praxí a co s postupným získáváním životních zkušeností, i když je zřejmé, že tyto kategorie nelze oddělit. Za podstatné zjištění považuji to, že změna byla postupná a neprobíhala skokem, což může být s ohledem na význam hodnoty a postoje spojeno se značným psychickým napětím.
- Jak už bylo několikrát zmíněno v teoretické části, buddhismus je velmi tolerantním duchovním učením, které se v historii nikdy nešířilo násilnou formou. Praktikující buddhisté koexistovali v míru s příslušníky jiných náboženství. Tolerance vyznavačů buddhismu se zobrazila i v rozhovorech s respondenty především školy Kwan Um, kteří v rozhovorech zdůraznili, že duchovní cesta, kterou si vybrali, nemusí vyhovovat každému. Svoje postoje tedy neprezentují jako univerzální, což dle mého názoru svědčí o velké míře tolerance a respektu k jinak smýšlejícímu okolí.
- V souvislosti s otázkou číslo šest se shodně vyjádřili všichni respondenti v tom smyslu, že pokud by mělo dojít k nějaké hodnotové změně, tak vždy na úrovni

jednotlivce. Osobním přístupem je pak možné ovlivnit naše sociální okolí. U některých respondentů jsem v souvislosti s položenou otázkou zaznamenal také mírný údiv nad položením otázky tak, jak byla formulována. Myslím, že i tato skutečnost vypovídá o vysoké míře tolerance praktikujících buddhistů, což opět koresponduje s teoretickou částí.

- Téma hodnotové orientace praktikujících buddhistů je tématem natolik obsáhlým, že by se jím mohl zabývat výzkum samostatné diplomové popřípadě disertační práce. Myslím, že by toto téma nebylo pro obor sociální pedagogika natolik zajímavé jako hodnotová orientace dětí a mládeže v ČR. Nicméně jako vhodné a podnětné téma považuji například zjištění a následné srovnání hodnotové orientace praktikujících buddhistů a praktikujících křesťanů jako duchovního učení, které má na území ČR své historické kořeny a tradici. Předpokládám, že základní hodnoty jako láska k bližnímu, pomoc trpícím a úcta k životu by byly společné i přes rozdílnost obou duchovních učení.

8.5 Jak souvisí buddhistická praxe s rozvojem zdravého životního stylu praktikujících buddhistů?

Jak je uvedeno v šesté kapitole, výchova ke zdravému životnímu stylu je další významnou kategorií, která spolu s výchovou ve volném čase stojí v zorném poli sociální pedagogiky. Zdravý životní styl a s ním spojený rozvoj tělesné, psychické a duchovní kultury osobnosti sehrává významnou roli v životě jednotlivce i celé společnosti. Pro zodpovězení výzkumné otázky bylo třeba zjistit, jak životní styl jednotlivých respondentů koresponduje s rozvojem všech tří oblastí, popřípadě zda je jejich duchovní praxe nezaměstnává natolik, že se rozvojem dalších oblastí nezabývají. V rozhovorech jsem se proto nejprve zajímal, jaké aktivity naplňují jejich volný čas a zda je výběr těchto aktivit ovlivněn jejich duchovní praxí.

V převládajících volnočasových aktivitách se skupiny respondentů v podstatě nelišily a tyto aktivity nejlépe charakterizují slova jako pestrost a rozmanitost.

Bodhi Brno

Jitka se ve svém volném čase zaměřuje nejvíc na pohybové aktivity. „...*Nejvíc ze všeho mě baví sportovní aktivity, prováděné venku. Cyklistika, běžky, brusle, to znamená takové aktivity, kdy mohu jít ven do přírody na čerstvý vzduch a být s lidmi*“ (Jitka). Samozřejmě, že má Jitka i další zájmy, které naplňují její volný čas. Ráda sleduje hokej, občas jde do divadla nebo navštíví své přátele. Jednou týdně navštěvuje buddhistickou skupinu a meditační praxi se věnuje pravidelně každé ráno, a to různě dlouhou dobu od deseti minut až po hodinu, podle toho co jí dovolí její časové možnosti.

I u Pavla je pravidelná meditační praxe součástí denního programu. Jinak se ve svém volném čase věnuje pohybovým aktivitám, které může provádět v přírodě. „...*Pro mě je nejlepší tělocvična příroda a posilovny moc nemusím, takže v létě kolo, vysokohorská turistika, v zimě běžky a sjezdovky*“ (Pavel). Přestože Pavel rád čte, jednoznačně u něj převládají výše uvedené volnočasové aktivity.

Většinu svého volného času věnuje Michal rodině a dětem, které považuje za nejdůležitější v životě. Ve volnočasových aktivitách upřednostňuje vyváženost. „...*Já se to snažím vyvažovat, abych zvládl náročnost svojí profese, takže jsou věci, které dělám pro své tělo, to znamená, že cvičím. A jsou věci, které dělám pro svoji emoční pohodu, že hraji*

na hudební nástroje“ (Michal). Pro udržení fyzické kondice si Michal zvolil běh a silový trénink v posilovně.

Kwan um Brno

„...*Tak pro mě platí pravidlo asi skoro ve všem velmi pestře, takže jak jóga, zen, tak hopsání na trampolíně, litání na orbitreku, v zimě litání na běžkách, strašně ráda si vařím svoje zdravá jídla a celkově se věnuji zdravému životnímu stylu*“ (Mirka). U Mirky však nepřevládají pouze pohybové a duchovní aktivity, jak by si člověk mohl myslet po přečtení citace, ale ráda sleduje i televizi, ať dávají romantický seriál, detektivku nebo horor. K jejím volnočasovým aktivitám patří i četba, případně návštěva divadla. „...*Můj manžel říká, že jsem žena, která je uštvaná svými koníčky*“ (Mirka).

I když má Jirka v poslední době volného času trochu méně, i u něj převažuje pestrost a rozmanitost. „...*Když mám čas, tak to spektrum je poměrně široké. Čtu krásnou literaturu, teď zrovna mám rozečteného Hamingwaye, rád čtu poezii, a také ji píšu, hraji na kytaru, rád poslouchám muziku. Výtvarné vidění se projevuje více ve fotkách, baví mě fotit a hrát si s kompozicí a barvami*“ (Jirka). Jako další záliby uvedl Jirka vaření a kreslení mandal. Stejně tak důležité jsou pro něj pohybové aktivity jako cyklistika, plavání a procházky v přírodě.

Velice pestře tráví svůj volný čas taky Chozé. „...*Ve svém volném čase se věnuji cyklistice, jízdě na motorce i degustaci vína*“ (Chozé). Čas od času navštěvuje divadlo, kino i různé přednášky o zajímavých lidech. Svůj volný čas věnuje také holotropnímu dýchání, při kterém vypomáhá jako asistent.

„...*Volný čas trávím se svojí dcerou a mužem. Ráda cvičím čchi-kung tchai-či, když to jde, tak si ráda zahraji na flétnu nebo čtu*“ (Věra). Stejně jako většina respondentů i Věra chodí společně s rodinou na procházky do přírody. Pobyt v přírodě, ať už to jsou procházky nebo jiné volnočasové aktivity, je oblíbenou činností většiny respondentů obou škol.

Pro zodpovězení výzkumné otázky jsem dále zjišťoval, zda meditační praxe může plně uspokojit potřeby respondentů v oblasti zdravého životního stylu. Odpovědi respondentů je možné rozdělit do dvou skupin. První skupina, tvořená pouze třemi respondenty, si dovede představit plnohodnotný život, ke kterému by jim stačila pouze meditační praxe.

Tito respondenti se však také vyjádřili, že momentálně nelze takový způsob života realizovat.

Kwan Um

„...Mně by to stačilo, ale ono to nejde, to není reálné, v mé situaci to není reálné“ (Jonáš).

Druhou početnější skupinu tvořili respondenti, kteří tuto možnost odmítli, přičemž některá odmítnutí byla zcela zásadní.

Kwan Um

„...Já tu praxi chápu tak, že samotná praxe je jen cvičení na to, aby člověk mohl tu mysl, které dosáhne v rámci té meditace, použít v každodenním životě“ (Renata).

Bodhi Brno

„...Ne, zcela zásadně ne“ (Jitka). Jitka provádí meditační praxi především pro svůj kvalitnější a lepší život. Nepovažuje se za ortodoxního buddhistu, který by svůj život trávil pouze v meditacích. *„...Meditaci beru jako nějaký prostředek, který mně dělá můj život příjemnější, ale chci žít život, nechci se zavřít do kláštera a tam meditovat“ (Jitka).*

„...To rozhodně ne. Já jsem snad ani nikdy nikoho nepotkal, kdo by to takhle měl anebo rozhodně to takhle neměl celý život“ (Michal). Stejně jako lidský život má i meditační praxe svůj specifický vývoj, ve kterém dochází ke změně meditačních předmětů a střídání lepších, či horších období. *„...Jsou období v rámci meditační praxe, kdy ta meditace je jako třešnička na dortu, ale málokdy je to tak, že to tak vydrží celý život, že i v rámci té meditace jsou období, kdy se to daří více a kdy méně...Takže tohle kdyby mi někdo řekl, že ho dlouhodobě uspokojuje pouze buddhistická meditace, tak pro mě, jako pro meditačního učitele a člověka s takřka dvacetiletou praxí, by byl trochu podezřelý“ (Michal).*

„...Ne, já si myslím, že ta praxe je prostředek proto, abych mohla žít normální život“ (Alena). Aleně nepřipadá, že by byla jiná, popřípadě žila jinak, než například její sousedka. *„...Někdo se jde opít proto, aby v tom životě fungoval. Já jdu meditovat, jdu si sednout, abych v tom životě potom fungovala“ (Alena).* Předpokládá, že ve všem ostatním bude stejná jako jakýkoli občan naší společnosti.

Většina respondentů v rozhovorech uvedla, že jejich současná meditační praxe jim plně vyhovuje, takže v této oblasti nemají potřebu hledat něco jiného. Prakticky žádný respondent se nevyjádřil v tom smyslu, že by ho současná meditační praxe neuspokojovala. Někteří respondenti si hned napoprvé zvolili svoji stávající meditační praxi, které se věnují nepřetržitě již řadu let, zatímco pro jiné je jejich meditační praxe výsledkem hledání a experimentu.

Kwan Um

„...Takže reálně praktikuji zenovou praxi školy Kwan Um asi šest let a vyhovuje mi natolik, že už nemám potřebu se rozhlížet někde dál a zkoušet nějaké další směry, protože si myslím, že ta zenová praxe je tak jasná, tak plná“ (Mirka).

nebo

„...Už nemám důvod něco dál hledat“ (Chozé)

Bodhi Brno

Pavel se nejprve seznámil s buddhismem Diamantové cesty linie Karma Kagjü, která se rozvíjí v České republice zhruba od poloviny devadesátých let. Po čase zjistil, že meditační praxe této školy tibetského buddhismu mu nevyhovuje, takže ji brzy opustil a po několika letech zakotvil pevně v théravádě.

„...V té théravádě konečně byly ty meditace, které na mě opravdu fungovaly“ (Pavel).

Jitka začala navštěvovat meditační centrum s názvem Šambala (nebo také Shamballa), do kterého ji přivedl její kamarád. *„...Mě zajímala buddhistická meditace, protože jsem slyšela, že má účinky na zklidnění mysli“ (Jitka).* Meditace praktikované v této skupině Jitce nevyhovovaly, takže po čase přešla do Bodhi Brno. *„...To bylo o něčem úplně jiném, sice to bylo strašně náročné, pro mě téměř až hraniční, ale já jsem měla jasnou motivaci a věděla jsem, že dělám meditaci satipatthána-vipassaná, a to je ta meditace, kterou jsem chtěla dělat“ (Jitka).* V souvislosti s uvedenou citací, je třeba zmínit, že hraniční náročnost se týkala intenzivního meditačního zásedu. I když Jitka uvedla, že zpočátku pro ni byla meditační praxe velmi náročná, přinesla tato praxe svoje ovoce.

V rozhovorech jsem ještě zjišťoval, jak životní styl praktikujících buddhistů především s ohledem na jejich meditační praxi a rozvoj duchovní oblasti ovlivňuje jejich psychické i fyzické zdraví a kondici. I v tomto případě bylo možné rozdělit odpovědi respondentů do dvou skupin.

První skupinu tvoří respondenti, kteří nebyli schopni posoudit, zda jejich meditační praxe nějakým způsobem ovlivnila jejich zdraví, popřípadě vyslovili domněnku, že zdraví je meditací ovlivněno. Z citací je patrné, že k této domněnce došli zcela logickým způsobem po krátkém zamyšlení. Nicméně tito respondenti nebyli schopni tuto domněnku potvrdit na základě vlastních zkušeností.

Obě skupiny respondentů (Kwan Um Brno, Bodhi Brno) byly sestaveny z relativně mladých lidí, tudíž předpokládám, že netrpěli žádnými závažnějšími zdravotními potížemi (v rozhovorech neuvedeno), což je zřejmým důvodem jejich odpovědí.

Bodhi Brno

„...Já jsem opravdu teprve začátečník a nemohu po dvou letech vidět nějaké změny“ (Šárka).

nebo

„...Já nevím, jak by to se mnou vypadalo, kdybych nemeditovala. Nemám to srovnání, takže nevím“ (Alena).

„...To nemohu říci přímo, mohu to říci akorát nepřímo. To, že mám v pohodě svoji mysl, se zřejmě spolupodílí na tom, že se mi vyhýbají takové ty chřipkové a angínové epidemie. Pohybový aparát mám taky celkem v pořádku. Je to jenom hypotéza a samozřejmě proto nemám žádný důkaz, ale myslím si, že je to přímým důsledkem toho klidu mysli a klid mysli je přímým důsledkem meditace. Domnívám se, že asi ano, že to má i na to tělesné pozitivní vliv“ (Pavel).

Kwan Um Brno

„...Tak to nejsem úplně schopný odhadnout. To nevím, neposoudím to. Ale tak samozřejmě spousta nemocí je ze stresů, to nepochybně, a jestli zenová praxe člověku mírně pomáhá tady s tím, tak mu nepochybně musí zákonitě pomoci i zdravotně“ (Jiří).

Jak už jsem uvedl, Jiří se nad otázkou zamyslel a sdělil mi svůj logický předpoklad, zároveň k tomu ale dodal, že žádnou osobní zkušenost nemá.

„...To nedokážu posoudit. Pohyboval bych se na vlně spekulací“ (Chozé).

Druhá skupina respondentů na základě vlastních zkušeností potvrdila, že meditační praxe ovlivnila jejich psychické i fyzické zdraví a kondici. Přičemž za nejpodnětnější považují osobní zkušenost Jitky (Bodhi Brno) a Jirky (Kwan Um Brno).

Bodhi Brno

Roman už nesportuje jako v minulosti, nicméně díky meditaci si udržuje rovná záda a nebývá nemocný. *„...Nějaké nachlazení umím odmeditovat, místo abych onemocněl, tak si sednu v meditaci a ono to odejde. Nemám psychosomatické problémy...Stará zranění se zrehabilitovala, trvalá skolióza se narovнала skrze meditaci“* (Roman).

Roman se považuje za relativně zdravého člověka, ale je přesvědčen, že by prostřednictvím meditace dokázal zvládnout tělesnou bolest. *„...Zatím jsem zdravý, ale vím, že tím dokážu zvládnout tělesné bolesti. To je to, co se začalo v psychologii a psychoterapii používat masivně u chronických bolestí, které jsou spojeny s onkologickými onemocněními nebo s nějakou jinou chronickou nemocí“* (Roman). Prostřednictvím meditace všímavosti je možné změnit postoj k prožívání a tímto způsobem zvládnout bolest bez tlumicích léků, které už často na tyto chronické bolesti nezabírají, a to je další možnost, jak ovlivnit člověka na tělesné úrovni.

Michal považuje kvalitní meditaci, tak jak je praktikována v théravadové tradici, za dobrou prevenci psychosomatických onemocnění včetně bolesti. *„...Rozhodně si dovedu představit nebo to můžu potvrdit i z hlediska svých zkušeností, že je u těchto lidí mnohem menší pravděpodobnost psychosomatických onemocnění“* (Michal). Přesto ale dodává, že v rámci théravadové praxe není provozována nějaká výraznější tělesná aktivita, proto je dobré dělat něco, čím bude člověk udržovat svoji tělesnou kondici.

Nejzajímavější a velmi konkrétní je osobní zkušenost Jitky. Meditační praxe přispěla výrazným způsobem ke zlepšení jejího zdravotního stavu. *„...Velmi jsem to zaznamenala, protože jsem trpěla žaludeční a střevní neurózou. Mně to diagnostikovali v tom roce, kdy jsem jela na svůj první meditační zásed. Brala jsem nějaké prášky a po těch zásedech jsem*

postupně snižovala dávky, až po tom třetím zásedu neberu nic. Teď už jsem bez medikace tři čtvrtě roku“ (Jitka). V minulosti bývala Jitka velmi často nechlazená, a to dokonce tak často, že se prakticky každých čtrnáct dnů musela omlouvat přátelům z dohodnutých schůzek. V současnosti je její celková odolnost vůči tomuto druhu onemocnění mnohem lepší. „...Teď je to tak třikrát do roka a ani to není na neschopenku“ (Jitka). Dle mého názoru tak potvrzuje domněnku, kterou v rozhovoru vyslovil Pavel. Jitka si je svým tvrzením jednoznačně jistá. „...Takže ten zdravotní stav i s tou psychikou a s tím klidem je to propojené úplně neuvěřitelně“ (Jitka).

Kwan Um

Renata s Věrou mě v rozhovorech upozornily na meditační praxi poklon (viz 5. kapitola) prováděnou v této škole. „...Zvláštní kapitolou je speciální praxe poklon, kdy se denně cvičí velmi náročné tělesné cvičení poklon, to mi pak celkově zesílí tělo, zhubnu a nabiju se velmi příjemnou energii“ (Renata)

„...Jednou z meditačních technik u nás jsou poklony a mně nesmírně dělání poklon pomáhá proti bolestem zad a řekla bych, že i těhotenství jsem přežila díky tomu, že jsem dělala poklony, protože na to jsem jinak docela trpěla. Kdykoliv jsem tenkrát přestala, tak se to zhoršovalo“ (Věra).

Podobnou osobní zkušenost, jako má Jitka, uvedl v rozhovoru i Jirka. Také v jeho případě vedlo praktikování meditace ke zlepšení zdravotního stavu a tato změna byla patrná hned na začátku meditační praxe. „...Já jsem tehdy chodil na psychoterapie a bral jsem léky. Byl jsem na tom hodně špatně a vlastně díky tomu, že jsem začal dělat zenovou praxi, tak do roka jsem byl bez prášků, bez terapií a normálně jsem fungoval. Od té doby jsem už žádné problémy neměl“ (Jirka). I teď po osmi letech praxe vnímá, jak mu především dlouhodobější meditace na ústraní fyzicky prospívá. „...Když jedu na nějakou dlouhodobější akci, tak se po ní cítím vždycky hrozně dobře fyzicky, velmi uvolněně. Často se stává, že tam jedu s nějakým zdravotním problémem nebo se něco rozjíždí a během té doby to všechno zmizí, cítím se krásně a lehce. Někdy mě třeba bolí nohy nebo záda, ale celkově to má pro mě v devíti případech z deseti velmi dobrý fyzický pocit“ (Jirka). Podle Jirky je čištění mysli přímo úměrné fyzickému uvolnění. „...Čím více se mysl čistí, tím více se čistí tělo“ (Jirka).

Shrnutí

Z výzkumného šetření vyplývají tato nejdůležitější zjištění:

- Meditace je jednou z aktivit, která je pro praktikující buddhisty důležitá, takže u většiny respondentů se jedná o nedílnou součást jejich života. Meditační praxe jim plně vyhovuje a žádný z respondentů tudíž neuvedl, že by měl potřebu hledat či zkoušet něco nového. Přes všechny tyto skutečnosti jsem v rozhovorech nezaznamenal, že by meditační praxi dávali přednost před ostatními volnočasovými aktivitami sportovními, kulturními nebo společenskými. Volnočasové aktivity jsou pestré a soudě podle jejich skladby předpokládám, že se tyto aktivity nebudou lišit od volnočasových aktivit většinové společnosti. Na základě této skladby rovněž usuzuji, že výběr volnočasových aktivit není výrazně ovlivněn jejich duchovní praxí. Přes pestrost těchto aktivit se dá říci, že převládají ty, které rozvíjejí tělesnou kulturu osobnosti a jejichž součástí je pobyt v přírodě. V samotné praxi školy Kwan Um jsou techniky, které rozvíjejí tělesnou kulturu (poklony), a tak je zřejmé, že praxe školy Kwan Um je s ohledem na rozvoj všech tří oblastí zdravého životního stylu mnohem pestřejší. Většina respondentů chápe meditaci jako určitý „prostředek“ pro lepší vnímání a zvládnání běžného života. Dá se tedy říci, že respondenti meditují, aby žili, tudíž nežijí, aby meditovali. Domnívám se, že díky buddhistické praxi může být jejich život bohatší, než život běžného člena naší společnosti, byť plně zaměstnaného svými koníčky. I přes pravděpodobnou bohatost působí buddhistická praxe v našich podmínkách poněkud exoticky, což může být důvodem pro její odmítnutí.
- Pokud bychom pracovali s hypotézou, že meditační praxe ovlivňuje psychické a fyzické zdraví, považuji osobní zkušenost Jitky s Jirkou za dostatečnou pro potvrzení této hypotézy. I přesto, že i ostatní respondenti potvrdili pozitivní vliv meditace, je pro mě osobní zkušenost výše jmenovaných respondentů nejpřesvědčivější se zcela konkrétními a hmatatelnými výsledky. Samozřejmě nejpodstatnějším faktem je to, že respondenti, jsou díky meditační praxi bez medikace. Zároveň je ale třeba si uvědomit, že zlepšení zdravotního stavu nebylo zadarmo (viz Jitka). Tato metoda nebude dostupná člověku, který nemá odvalu zkusit něco neznámého a trpělivě pracovat sám na sobě.
- Tématem buddhistické meditace a jejím vlivem na psychické zdraví a fyzickou kondici by se mohla zabývat samostatná disertační práce. Toto téma rozhodně není

nové (viz Léčba zenovou meditací) a nejsem si zcela jist, zda by se tímto tématem neměla zabývat spíše medicína. V každém případě se jedná o téma široké a tudíž i mezioborové. Předmětem zájmu sociální pedagogiky by mohla být buddhistická meditace a její využití při práci se zdravotně postiženými. Dalším, vhodným tématem by mohlo být využití buddhistické meditace v rámci gerontopedagogiky, to znamená buddhistická meditace a její souvislost s kvalitou života seniorů. Nicméně předpokládám, že dostupnost buddhistické meditace pro tuto skupinu našich spoluobčanů může být značně omezená především s ohledem na exotičnost a duchovní kontext. Je pravděpodobné, že kulturní tradice naší společnosti by případné zájemce nasměrovala k duchovní praxi katolické církve.

ZÁVĚR

Realizované výzkumné šetření dle mého názoru prokázalo, že buddhistická praxe může mít svůj význam pro výchovu, sebevýchovu a společenské uplatnění, stejně tak pro kultivaci psychického, fyzického a duchovního života jednotlivce. Především meditační cvičení mají co nabídnout jak v oblasti sociálně pedagogické práce s některými cílovými skupinami, tak v oblasti osobního rozvoje sociálně pedagogických pracovníků.

V kulturním prostředí naší společnosti působí buddhistická praxe exoticky, ale samotní respondenti z obou škol jsou běžní občané, kteří se mohou lišit pouze tím, že pravidelně meditují a ve větší či menší míře se věnují duchovní cestě, která v sobě nese především silný etický základ. Předpokládám, že tento základ a hodnoty v něm obsažené budou odolávat společenským trendům většinové populace. Praktikující buddhisté tak mohou nabídnout společnosti a svému sociálnímu okolí mnohé. Za nejcennější považují nesobecký vztah k přírodě a sociálnímu okolí, založený na respektu a všímavosti.

I přes veškeré klady buddhistické praxe je nutné si uvědomit, že tyto klady souvisí s odhodláním, trpělivostí a otevřenou myslí. Často je to právě odhodlání a trpělivost, které nám v životě chybí, výsledky chceme hned a většinou nejsme ochotni čekat. Díky tomuto přístupu nám může být vzdálena nejen buddhistická praxe.

Při sociálně pedagogické práci by byla zřejmě vhodnější meditační praxe bez duchovního kontextu. Stejně jako je praxe jógy pojímána spíše jako fyzické cvičení bez původní duchovní nadstavby, byla by pravděpodobně dostupnější meditace všímání nádechu a výdechu spíše jako relaxační cvičení, než jedna z forem duchovní cesty. Meditační cvičení by se tak mohlo stát vhodnou součástí běžného dne a pomoci uklidnit roztěkanou mysl klientů a stejně tak pracovníků sociálních služeb.

Pro pomáhající profese může být rovněž podnětná myšlenka páchání dobra. Všímavost a s ní spojené vidění reality by jim mohly pomoci uvědomit si, že oni, ani nikdo jiný nejsou schopni spasit tento svět. Přijetí této skutečnosti by bylo dobrou prevencí syndromu vyhoření.

Buddhismus a především meditační praxe je tématem mezioborovým a natolik obsáhlým, že se může stát vhodným námětem pro celou řadu především disertačních prací. Na některá vhodná témata jsem proto upozornil v závěrečném shrnutí u jednotlivých výzkumných otázek.

Tato práce může ukázat případnému čtenáři, že existují i jiné méně tradiční přístupy, jejichž cílem může být spokojený klient i pracovník, a v tom vidím její hlavní přínos.

Pro moji osobu spočívá přínos této práce především v možnosti seznámit se zajímavými lidmi a jejich duchovní cestou, zamyslet se nad směřováním profesního i osobního života a pestřeji orientovat své další profesní vzdělávání.

SEZNAM POUŽITÉ LITERATURY

- [1] **Antonova, K. A., et. al.**, *Dějiny Indie: Stručný přehled*. Praha: Svoboda, 1980, 669 s.
- [2] **Badiner, H. A.**, *Dharma Gaia – Soubor esejů o buddhismu a ekologii*. Bratislava: CAD PRESS, 1994, 188 s. ISBN 80-85349-35-3
- [3] **Besserman, P., Steger, M.**, *Blázniví Mraci: Zenoví radikálové, rebelové a reformátoři*. Praha: Ada, 1994, 155 s. ISBN 80-901653-4-6
- [4] **Bódhidharma**, *Zenové učení Bódhidharmy: dvojjazyčné česko-čínské vydání základních textů zenu*. Olomouc: Votobia, 1997, 145 s. ISBN 80-7198-140-0
- [5] **Boisseliér, J.**, *Buddha cesta probuzení*. Praha: Slovart, spol. s. r. o., 1997, 192 s., ISBN 80-7209-025-9
- [6] **Buddha, ca 563 - ca 483 př. Kr.** *Slovo Buddhovo: systematický přehled Buddhova učení v jeho vlastních slovech*, (vybral, seřadil a vysvětlil Nyánatiloka Maháthera, přeložil Mirko Frýba) Olomouc: Votobia, 2006, 126 s., ISBN 80-7220-267-7
- [7] **Cchao Khun Phra Sobhana Dhammasudhi**, *Cesta probuzení*. Praha: Dharma, 1998, 52 s. ISBN 80-901970-3-5
- [8] **Cleary, T. F.**, *Podstata zenu*. Olomouc: Votobia, 1997, 202 s. ISBN 80-7198-249-0
- [9] **Clement, S.**, *Meditace pro začátečníky*. Český Těšín: TENNO, 2006, 215 s. ISBN 80-903592-7-2
- [10] **Ct. Sajadó U Janakábhivamsa**, *Meditace vipassaná: Poučení o meditaci všímavosti a vhledu*. Pardubice: Občanské sdružení SATI Pardubice, 2007, 75 s. ISBN 978-80-903688-1-1
- [11] **Disman, M.**, *Jak se vyrábí sociologická znalost*. Praha: Karolinum, 2007, 374 s. ISBN 978-80-246-0139-7.
- [12] **Frýba, M.**, *Umění žít šťastně – Buddhova Abhidhamma v praxi meditace a zvládnání života*. Praha: Argo, 2003, 278 s. ISBN 80-7203-484-7
- [13] **Hartz, R. P.**, *Taoismus*. Praha: Lidové noviny, 1996, 133 s. ISBN 80-7106-185-9
- [14] **Hirai, T.**, *Zazen léčba zenovou meditací*. Bratislava: CAD PRESS, 1997, 110 s. ISBN 85349-78-7
- [15] **Honzík, J.**, *Jednota v rozmanitosti: buddhismus v České republice*, Praha: DharmaGaia, 2010, 29 s. ISBN 978-80-7436-006-0
- [16] **Howleyová, A.**, *Nahý Buddha*. Praha: TALPRESS, spol. s.r.o., 2000, 181 s. ISBN 80-7197-183-9

- [17] **Kaisen Roshi.**, *Zazen Satori*. Bratislava: GARDENIA Publishers, 1996, 38 s. ISBN 80-85662-36-1
- [18] **Konotová-Čapková, B., et al.**, *Základy asijských náboženství 1. díl, judaismus, islám, hinduismus, džinismus, buddhismus, sikhismus, párismus*, Praha: Karolinum, 2004, 269 s. ISBN 80-246-0832-4
- [19] **Konotová-Čapková, B., et al.**, *Základy asijských náboženství 2. díl, taoismus, konfucianismus, šintoismus, islám*. Praha: Karolinum, 2005, 156 s. ISBN 80-246-0994-0
- [20] **Kotler, A.**, *Buddhismus*. Praha: Pragma, 1996, 218 s. ISBN 80-7205-775-8
- [21] **Krása, M., Marková, D.**, *Indie a Indové: Od dávnověku k dnešku*. Praha: Vyšehrad, 1997, 469 s., ISBN 80-7021-216-0
- [22] **Kraus, B.**, *Základy sociální pedagogiky*. Praha: Portál, 2008, 216 s. ISBN 978-80-7367-383-3
- [23] **Kraus, B., Poláčková, V., et al.** *Člověk-prostředí-výchova*. Brno: Paido, 2001, 197 s. ISBN 80-7315-004-2
- [24] **Küng, H., Bechert, H.**, *Křesťanství a buddhismus: Na cestě k dialogu*. Praha: Vyšehrad, 1998, 223 s., ISBN 80-7021-239-X
- [25] **Küng, H.**, *Po stopách světových náboženství*, Brno: CDK, 2006, 306 s., ISBN 80-7325-059-4
- [26] **Küng, H., Stietencron, H.**, *Křesťanství a hinduismus: Na cestě k dialogu*. Praha: Vyšehrad spol. s.r.o., 1997, 223 s., ISBN 80-7021-229-2
- [27] **Lee, T., Y.**, *O příčinách štěstí*. Pardubice: Občanské sdružení SATI Pardubice, 2011, 65 s. ISBN 978-80-903688-3-5
- [28] **Lester, R. C.**, *Buddhismus: cesta k probuzení*, Praha: Prostor, 1997, 202 s., ISBN 80-85190-53-2
- [29] **Lopez, D. S.**, *Příběh buddhismu – Průvodce dějinami buddhismu a jeho učením*, Brno: Barrister Principal, 2012, 359 s. ISBN 978-80-87474-72-3
- [30] **Miltner, V.**, *Malá encyklopedie buddhismu*, Praha: Práce, 1997, 237 s., ISBN 80-208-0394-7
- [31] **Minařík, K.**, *Lao-c'ovo Tao-te-t'ing*. Praha: Canopus, 1995, 157 s. ISBN 80-85202-27-1
- [32] **Mucha, I.**, *Sociologie -základní texty*, Pelhřimov: Tiskárna a vydavatelství 999, 2004, 299 s. ISBN 80-86391-13-2

- [33] **Němec, J., et al.**, *Kapitoly ze sociální pedagogiky a pedagogiky volného času*. Brno: Paido, 2002, 119 s. ISBN 80-7315-012-3
- [34] **Nydahl, O.**, *Jak se věci mají: současný úvod do Buddhova učení*. Brno: Bílý deštník, 2009, 213 s. ISBN 80-903821-1-8
- [35] **Osho**, *Oranžová kniha: meditační techniky*. Praha: Pragma, 1991, 229 s. ISBN 80-85213-13-3
- [36] **Overmyer, D. L.**, *Náboženství Číny: svět jako živý organismus*. Praha: Prostor, 1999, 178 s. ISBN 80-85190-98-2
- [37] **Phra Thepwisutthimethi (Nguam)**, *Vědomé pozorování dýchání*. Bratislava: Eugenika, 2003, 189 s. ISBN 80-89115-37-3
- [38] **Procházka, L.**, *Buddha a jeho učení: základní kniha buddhismu*, Olomouc: Fontána, 2002, 288 s., ISBN 80-86179-97-4
- [39] **Radvan, E., Vavřík, M.**, *Metodika psaní odborného textu a výzkum v sociálních vědách*. Brno: IMS Brno, 2009, 55 s.
- [40] **Sahn, S.**, *Zenový kompas*. Praha: DharmaGaia, 2006, 407 s. ISBN 80-86685-31-4
- [41] **Sharavasti Dhammika.**, *Dobré otázky, dobré odpovědi*, Pardubice: Občanské sdružení SATI, 2008, 63 s. ISBN 987-80-903688-2-8
- [42] **Skutil, M. a kol.** *Základy pedagogicko-psychologického výzkumu pro studenty učitelství*. Praha: Portál, 2011, 256 s. ISBN 978-80-7367-778-7
- [43] **Störig, H., J.**, *Malé dějiny filosofie*, (sedmé přepracované a rozšířené vydání), Kostelní Vydří: Karmelitánské nakladatelství, 2000, 630 s., ISBN 80-7192-500-2
- [44] **Strnad, J., et al.** *Dějiny Indie*. Praha: Lidové noviny, 2003, 1185 s., ISBN 80-7106-493-9
- [45] **Suzuki, S.**, *Zenová mysl, mysl začátečníka*. Praha: PRAGMA, 1994, 112 s. ISBN 80-85213-33-8
- [46] **Tauchman, K.**, *Zenoví mistři*. Olomouc: Votobia, 1996, 152 s. ISBN 80-7198-180-X
- [47] *Tchaj-čchi : zdravý pohyb - relaxační meditace. Překladatel Michal Babor*. České vyd. 1. Praha: Svojtka & Co, 2008. 96 s. ISBN 978-80-7352-817-1.
- [48] **Wangu, M. B.**, *Buddhismus - Světová náboženství*, Praha: Lidové noviny, 1996, 141 s. ISBN 80-7106-184-0
- [49] **Waterstone, R.**, *Duchovní svět Indie*. Praha: Knižní klub k. s., 1996, 184 s., ISBN 80-7176-331-4
- [50] **Watts, A.**, *Cesta zenu*. Olomouc: Votobia, 1995, 210 s. ISBN 80-900614-8-6

- [51] **Wu, H. C. J.**, *Zlatý věk zenu*. Praha: Pragma, 2008, 213 s. ISBN 978-80-7349-120-8
- [52] **Zbavitel, D., Merhautová, E., Filipský, J.**, *Bohové s lotosovými očima: Hinduistické mýty v indické literatuře tří tisíciletí*, (přel. Filipský, J., Merhautová, E., Zbavitel, D.) 2. vyd., Praha: Vyšehrad, 1997, 455 s., ISBN 80-7021-215-2
- [53] **Zbavitel, D.**, *Hinduismus a jeho cesty k dokonalosti*. Praha: DharmaGaia, 1993, 143 s., ISBN 80-901225-5-8
- [54] **Zbavitel, D.**, *Upanišady*, (přel. Zbavitel, D) Praha: DharmaGaia, 2004, 446 s., ISBN 80-7021-216-0
- [55] *Zenové učení mistra Lin-ťiho. Překladař Aleš Adámek*. Praha: Ada, Pragma, 1995, 144 s. ISBN 80-901653-9-7
- [56] **Bódhidharma**, [online] [cit. 2013-12-10] Dostupné z: <http://www.sotozen.cz/zen/bodhidharma/>
- [57] **Buddhismus (TV dokument)**, [online] [cit. 2013-11-11] Dostupné z: http://www.youtube.com/watch?v=S88GjwTB_9c
- [58] **Co jsou to koany? Deset zenových bran mistra Seung Sahna**, [online] [cit. 2013-09-10] Dostupné z: http://www.kwanumzen.cz/text/deset_bran.htm
- [59] **Daruma – Tradice čchan/zen**, [online] [cit. 2013-12-10] Dostupné z: <http://zen.daruma.sweb.cz/tradicecchanu.php>
- [60] **Eihei Dógen**, [online] [cit. 2013-09-10] Dostupné z: <http://www.sotozen.cz/zen/eihei-dogen/>
- [61] **Luetchford, M. E.**, *Úvod do buddhismu a cvičení zazenu*. 2004, [online] [cit. 2013-12-12] Dostupné z: <http://www.dogenzen.net/files/Michael-Luetchford-Uvod-do-buddhizmu-a-cviceni-zazenu.pdf>
- [62] **Meditace zpěvu**, [online] [cit. 2014-02-02] Dostupné z: <http://www.kwanumzen.cz/text/zpevník.htm>
- [63] **Výcvik a rozvoj učitele Dharmy**, [online] [cit. 2014-02-02] Dostupné z: <http://www.kwanumzen.cz/text/Vycvik.pdf>
- [64] **Zenová škola Kwan Um**, [online] [cit. 2014-02-02] Dostupné z: http://www.kwanumzen.cz/kwan_um.htm
- [65] **Světová náboženství očima profesora Hanse Künga – Buddhismus**, [videozáznam na DVD] Praha: FILMEXPORT HOME VIDEO s.r.o. 2009, 57 min., český dabing, bonus: slovo odborného poradce Jiřího Holby 29 min.

- [66] **Světová náboženství očima profesora Hanse Künga – Čínská náboženství**, [videozáznam na DVD] Praha: FILMEXPORT HOME VIDEO s.r.o. 2009, 57 min., český dabing, bonus: slovo odborného poradce Jakuba Maršálka 41 min.
- [67] **Světová náboženství očima profesora Hanse Künga – Hinduismus**, [videozáznam na DVD] Praha: FILMEXPORT HOME VIDEO s.r.o. 2009, 55 min., český dabing, bonus: slovo odborného poradce Dušana Zbavitele 47 min.

SEZNAM PŘÍLOH

PŘÍLOHA P I: ROZHOVOR – ORIENTAČNÍ OTÁZKY

PŘÍLOHA P I: ROZHOVOR – ORIENTAČNÍ OTÁZKY

1. Povězte mi prosím, jak jste se seznámil (a) s buddhismem?
2. Souvisí s vaší buddhistickou praxí také změna vašeho žebříčku hodnot? Můžete mi o tom vyprávět prosím?
3. Můžete mi říci, jaké máte zkušenosti s buddhistickou praxí, jak dlouho praktikujete a co všechno ve vašem životě změnila?
4. Našel (a) jste si nové přátele a změnil se váš společenský nebo osobní život v souvislosti s buddhistickou praxí? Můžete mi o tom vyprávět?
5. Setkal (a) jste se ve svém životě s negativním postojem přátel, známých popř. veřejnosti v souvislosti s vaší buddhistickou praxí? Vyprávějte mi o tom prosím.
6. Současná společnost je zaměřená na materiální hodnoty (majetek, peníze) a konzum - v souvislosti s morální a hodnotovou krizí společnosti se ozývají názory, že je třeba změnit myšlení lidí. Představuje pro vás buddhismus cestu, která by k této změně mohla vést? Pokud ano, měl (a) byste představu jak?
7. Máte nějakou osobní zkušenost s negativními emocemi např. hněvem? Povězte mi, jak vám buddhistická praxe a s ní spojený životní postoj pomáhá zbavit se těchto emocí, pokud se někdy stane, že je prožíváte?
8. Můžete mi povědět, jaká je vaše profese, a jak k vám přistupují vaši kolegové na pracovišti v souvislosti s vaší buddhistickou praxí?
9. Řekněte mi, volil (a) jste takové zaměstnání, abyste měl (a) dostatek volného času na buddhistickou praxi? Řekněte mi o tom něco víc prosím.
10. Můžete mi povědět, jak využíváte svůj volný čas? Zajímáte se o hudbu, literaturu, poezii, výtvarné umění nebo je váš volný čas zaměřen více na např. pohybové aktivity?
11. Naplňuje vás buddhistická meditace natolik, že už nic jiného nepotřebujete? Vyprávějte mi o tom prosím.
12. Buddhistická praxe má nepochybně příznivé účinky na mysl člověka. Řekněte mi prosím, zda tato praxe působí příznivě i na vaše tělesné zdraví?
13. Každou buddhistickou skupinu vede učitel. Můžete mi říci, jaký je vztah mezi členy vaší buddhistické skupiny a učitelem? Povídejte mi prosím o tom, jak tento vztah obohacuje vaši buddhistickou praxi a váš osobní život?
14. Mám představu, že vztah mezi učitelem a žákem má v sobě celou řadu výchovných momentů. Učitel představuje pro své žáky přirozenou autoritu, která je hodna následování a tím vlastně své žáky ovlivňuje a formuje, aniž by to mnohdy bylo jeho záměrem. Můžete mi prosím říci váš názor?
15. Ideálem výchovného působení je sebevýchova, tedy autonomní, plně rozvinutá osobnost, která už nepotřebuje být vystavena formálnímu tlaku výchovy, ani převýchovy. Mám představu, že ideálem buddhismu je autentická plně rozvinutá bytost obdařená intuicí a tvořivostí. Můžete mi prosím povědět, zda vidíte některé společné prvky mezi sebevýchovou a buddhistickou praxí?