

KÓDÓ SAWAKI



ZEN  
JE TA  
NEJVĚTŠÍ  
LEŽ VŠECH  
DOB

**ZEN JE  
TA NEJVĚTŠÍ LEŽ  
VŠECH DOB**



## KATALOGIZACE V KNIZE – NÁRODNÍ KNIHOVNA ČR

Sawaki, Kōdō, 1880-1966

[Ikiru chikara toshite no zen. Česky]

Zen je ta největší lež všech dob / Kōdō Sawaki ; přeložili Vítězslav Štembera a Šimon Grimmich. -- První vydání. -- Praha : Alferia, 2020. -- 233 stran

Název německého překladu: Zen ist die größte Lüge aller Zeiten

Přeloženo z německého překladu japonského originálu -- Vydal Nakladatelský dům Grada pod značkou Alferia. -- Obsahuje bibliografické odkazy

ISBN 978-80-271-1020-9 (brožováno)

\* 244.82 \* 24-1/-9 \* 244.82-583 \* 244.82-584.5 \* 244.82-582/-587 \* 24 \* (0.062)

– zen-buddhismus

– učení buddhismu

– zazen

– duchovní cesta -- buddhistické pojetí

– sebepoznání -- buddhistické pojetí

– populárně-naučné publikace

22/24 - Náboženství Dálného východu. Indická náboženství. Hinduismus. Buddhismus [5]

Copyright © Kushiya Shusoku, 2003

Translation © Vítězslav Štembera, Šimon Grimmich, 2020

Czech edition © Grada Publishing, a.s., 2020

ISBN 978-80-271-1883-0 (ePub)

ISBN 978-80-271-1882-3 (pdf)

ISBN 978-80-271-1020-9 (print)

# Obsah

Proč číst tuto knihu 7

1. Najít sám sebe a stvořit svůj vlastní život 10
2. Sawaki potřebuje prostě být jen Sawakim 14
3. Sedmikráska je sedmikráska je sedmikráska 18
4. Čím více ze sebe vydáš, tím budeš klidnější 23
5. Moudrost je jako housenka 27
6. Setkat se s pravým já 33
7. Zazen je starý patriarcha, který je zároveň tvým zcela novým „já“ 38
8. Se svým univerzem se narodím a se svým univerzem zemřu 43
9. Pan Sawaki dělá rád, co mu právě přijde na mysl, já se však tohoto pana Sawakiho vždycky na jeho názor neptám 46
10. Užívat si štěstí a svobody bláznů 51
11. Nechceš jít do pekla? Žádný strach, v pekle je zábava! 55
12. Ponořen hluboko do iluze, kráčeji jednoduše vpřed 59
13. Já? Jsem jako plíseň rostoucí ve vlhkém koutě 63
14. Buddhova dharmy je věčná a neomezená – jak by se mohla vtěsnat do tvého úzkého rámce vymezeného štěstím a spokojeností? 67
15. Zen není nic spirituálního, zen se praktikuje tělem 71
16. Hledáš duševní klid? Dělej si raději nejdříve pořádné starosti! 74
17. Velevážené publikum! Pohleďte na tohoto příkladného mnicha! 79
18. Držení těla se odráží v celém životě 83
19. Sílu žít získáš ze svého náboženství 87
20. Satori? To neznamená nic jiného než ztrácet 91
21. Chceš se dožít osmdesátky? Žij raději věčný život! 96
22. Tvůj život? Až skončí, tak skončí 100
23. Proč jsi vůbec přišel na svět? 104
24. Chceš satori? Jako kroužek do nosu, jímž by ses nechat ovládat? 109
25. Zůstaň chudý, jinak sejdeš z cesty 112
26. Náboženská praxe znamená: oprostít se od utkvělých pojmů a představ 116
27. Člověk, který zbloudil je zároveň Buddhou – jde o to žít hloubku a dynamiku tohoto vztahu 121

- 28.** Kdo by tě postrádal, kdybys minulý rok zemřel? 126
- 29.** Už žiješ v nirvāṇě – a stále řešíš svůj měsíční příjem? 131
- 30.** Chceš být svému osvícenému mistrovi tak blízko jako veš ve spodkách? 136
- 31.** Celé univerzum není nic než probuzený duch 140
- 32.** Můj zazen zahrnuje Trumana stejně jako Mao Ce-tunga 145
- 33.** Zazen je vznešený, protože univerzum je vznešené 150
- 34.** Neexistuje žádný problém, který by se ihned nevyřešil, pokud bys odhlédl od sebe sama 154
- 35.** Tvůj pád začne ve chvíli, kdy se oddělíš od univerza jako celku 158
- 36.** Tvé iluze nejsou nic než světlo moudrosti 163
- 37.** Zmizíš v zazen? Nebo cvičíš zazen jen sám pro sebe? 167
- 38.** Zazen znamená potvrdit nejnovější já 171
- 39.** Zazen znamená hrát Buddhu 175
- 40.** Chceš zdravý a dlouhý život? To ti asi přeskočilo! 179
- 41.** Všichni buddhové vězí hluboko v nevědomosti a trpící bytosti se nacházejí na vrcholku osvícené moudrosti 183
- 42.** Nic nepřekoná to, co je k ničemu 187
- 43.** Buddhova cesta tebou prochází od vrcholku hlavy až k chodidlům 190
- 44.** Nesmíš brát buddhismus příliš doslova 195
- 45.** Dnešní den objevíš tam, kde ještě nejsou žádné myšlenky 200
- 46.** Za své zrození jsi nic nezaplatil, a teď bys dokonce ještě chtěl peníze zpátky? 204
- 47.** Od luku a šípů k atomové bombě, aneb co lidé nazývají „pokrokem“ 208
- 48.** Zmocnil se tě ďábel? Seber mu zase jeho kořist! 211
- Doslov Kóšó Učijamy 215
- Doslov Šūsoku Kušiji 218
- Doslov překladatele z japonštiny do němčiny 227
- Poznámka překladatelů do češtiny 231
- Anglická transkripce 232
- Seznam vybraných zenových center 233

## Proč číst tuto knihu

Chcete vědět, co je zen? Přečtěte si tuto vzácnou knihu. Že jste po jejím přečtení nic nepochopili? Přečtěte si ji znova. Ani po druhém čtení se vám nevyjasnilo? Potom si prostě sedněte.

V 60. letech dorazila na Západ velká vlna zenového buddhismu, především prostřednictvím překladů knih takových autorů, jakými byl D. T. Suzuki. Zen se stal populárním a zenová centra se rozrůstala jako houby po dešti, zenová estetika dokonce pronikala i do užitého designu a interiérů.

Od té doby uplynulo 60 let a módní vlny orientální duchovnosti se přelévaly ze strany na stranu. Západ objevil také théravádový buddhismus a buddhismus tibetský, podíváme-li se dnes na mapu popularity, je společnost doslova zavalena praxí mindfulness, vycházející z meditace všímavosti, jejíž původ se odvozuje právě z théravádového buddhismu. Zen ustoupil trochu do pozadí, možná proto, že se jeho odkaz poněkud rozmělnil.

Sawakiho kniha nám znovu připomíná, co je na zenu tak přitažlivé, a že zájem Západu o zen nebyl zdaleka nahodilý. Zatímco totiž jak théraváda, tak i tibetský buddhismus svádějí k rozbušení metafyzických a intelektuálních spekulací, snaží se ryzí zen, který právě Sawaki reprezentuje, všemi prostředky takovému bujení zabránit a obrazně řečeno nám „strčit nos“ do žívlu Buddhova učení samotného. Zen je přímočarý, kolmý a jde „rovnou na věc“, do

prožitku. A to je přesně to, co západní člověk, přetížený myšlenkami a spekulacemi, hledá. A Sawakiho text tuto přímou cestu doslova krystalicky zosobňuje.

Předkládáme vám tedy knihu zcela výjimečného zenového učitele linie Sótó, Kódó Sawakiho. Podrobný životopis Kódó Sawakiho, žijícího mezi lety 1880 a 1965, naleznete v doslovu této knihy. Zde řekneme jen tolik, že nepatřil mezi osobnosti známé pouze úzkému okruhu zasvěcenců, ba právě naopak. Svými častými cestami po celém Japonsku, na kterých se věnoval šíření zazenu a Buddhova učení, a také díky svému charismatu, byl znám i široké veřejnosti. Jeho zásluhou bylo povědomí o zazenu velmi rozšířeno. Byl znám mimo jiné důrazem na intenzivní praxi prostého sezení, což se v jeho domovském klášteře Antaidži mimo jiné projevilo zavedením intenzivních pětidenních seššinů, pořádaných jednou měsíčně. Během těchto soustředění dosahovala intenzita praxe šestnácti padesátiminutových sezení denně! Jeho promluvy k žákům byly zapisovány, vycházely v novinových sloupcích na pokračování a daly též vzniknout japonskému originálu této knihy<sup>1</sup>.

Významným žákem Kódó Sawakiho je Kóšó Učijama, který se stal po smrti Kódó Sawakiho opatem slavného kláštera Antaidži. Českým čtenářům je znám hlavně prostřednictvím knihy *Uvolnit sevření mysli*, která vyšla ve výborném překladu Kamila V. Zvelebila v roce 2000 v nakladatelství DharmaGaia. K dalším, v Evropě známým

---

1 *Ikiru čikara tošte no zen*, Daihorinkaku, 2003 a 2018.

žákům Kódó Sawakiho, patří i Taisen Dešimaru, který přišel v roce 1967 do Francie, kde založil zenový klášter La Gendronnière.

Kvalitní literatury o zen-buddhismu není mnoho, a kvalitní literatury o zen-buddhismu v českém jazyce je ještě méně. Věříme, že vás živý a osobitý text Kódó Sawakiho zaujme a inspiruje.

Evropští čtenáři se dodnes měli možnost seznámit jen s německým překladem japonského originálu, protože tato kniha, k našemu překvapení, na svůj anglický překlad stále čeká. Vydání této knihy v češtině je tedy bezesporu výjimečným počinem.

*Šimon Grimmich,  
Vítězslav Štembera,  
Tomáš Vystrčil*

# 1.

## **Najít sám sebe a stvořit svůj vlastní život**

Jeden je lepší než druhý – dá se to skutečně říct? Každý z nás vyčnívá jako skalní stěna vysoko do nebe. Zde není možné žádné srovnání: ty jsi ty a já jsem já.

Všichni si z tebe utahují, protože jsi k ničemu? Musíš jen najít sám sebe. Najdi své vlastní silné stránky. Pevně se o sebe opři, spočín pevně v sobě samém.

Líčení – nezapíráš svou vlastní tvář tím, že se měníš v jiného člověka? Působíš pak jen jako přízrak. Umění líčení spočívá ve schopnosti pochopit a přijmout svou nenalíčenou tvář, a potom jen některé rysy této tváře líčením zvýraznit. Vědec žije jako vědec, nevzdělanec žije jako nevzdělanec. Důležité je jen to, udělat z tohoto života ten nejlepší. Nesmíš svůj čas promrhávat.

Když procitneme sami k sobě, tak se nám konečně podaří udělat z našeho života ten nejlepší. S tímto úsilím však nesmíme přestat. Musíme s tím začínat každý den znovu.

Nacházíš se v neustálém procesu změny, přesto jsi v každém jednotlivém okamžiku plně svým pravým já. Ne jako obraz na plátně, spíše jako odraz měsíce na vodní hladině. Stále v pohybu, a přesto jen v tomto okamžiku. Proto své já snadno ztrácíš z očí. Právě tento okamžik je však jedinečný a neopakovatelný jako celý život. Ztratíš-li ho z očí, ztratíš tím svůj život – a co se stane s tím, co tady říká Sawaki? Celé to zmaříš!

Děláš *zazen*<sup>2</sup> už pět nebo deset let? A co je na tom! Každý den musíš hledat svoji cestu zcela znovu.

Stane-li se Buddhova cesta tvou vlastní cestou, zjistíš, že se každý den mění. Jak mám v tomto okamžiku a v této situaci kráčet po takové věčné cestě? V každém okamžiku se musíme znovu probudit a v každém okamžiku praktikovat zcela nově.

Kdo ví, jestli bude zítra ještě naživu? Kdo si ještě pamatuje včerejší den? Skutečně důležité je, co dělám v tomto okamžiku. Moje chodidla musejí stát tak pevně, aby skrze ně bylo celé mé tělo zakotveno v zemi.

Jít cestou Buddhy znamená přestat s neustálým napodobováním ostatních. Cestu Buddhy nemůžeš po nikom napodobit, musíš touto cestou jít sám, zcela svým vlastním způsobem. Ani klid ducha nemůžeš po nikom napodobit – jakpak bys chtěl imitovat *satori*<sup>3</sup> ostatních? Jde právě o tebe, v tomto okamžiku a na tomto místě. V čem ti to

---

2 *Zazen*, jap.; spojení znaků *za* a *zen*, doslova meditace vsedě.

3 *Satori*, jap.; probuzení, nazření.

pomůže, když se budeš odvolávat na satori svého mistra? Je to TVŮJ život, to není věc Buddha. Praktikovat cestu Buddha znamená stvořit svůj vlastní život, což znamená najít svou vlastní cestu, jak tento život žít.

Co se dnes nazývá náboženstvím, to jsou jen krásná slova, která nejsou k ničemu – prázdné řeči, které jsou omílaný z paměti, aniž aby měly s naším životem něco společného.

Uslyšet učení znamená naplnit zpočátku prázdnou pumpu trochou vody. Běžný člověk je jako prázdná pumpa plná vzduchu – nemůže čerpat vodu ze studny. Když ovšem do pumpy shora nalijeme trochu vody, pumpa oživne a začne čerpat vodu z hlubin. Tímto způsobem začne voda nalít do pumpy proudit zase ven. A voda, která pak z pumpy potече, nebude pocházet ani od mistra, ani od Buddha, ale z hloubi naší vlastní studny.

Jít cestou Buddha znamená rozvíjet svou vlastní přirozenost.

Bylo by hloupé, kdyby si Sawaki nasadil masku Buddha Šákjamuniho. Sawaki ručí zcela sám za sebe. Nenechá se od Šákjamuniho nebo Maitréji zastupovat. Neboť to, co tento Sawaki dokáže, by na jeho místě nedokázal ani *Avalókitéšvara*<sup>4</sup> ani Šákjamuni. Až rozpoznáš, že také ty disponuješ něčím, v čem tě nikdo nemůže zastoupit, pak budeš žít svůj život, aniž bys byl pro ostatní přítěží. Měl jsi to již

---

4 Avalókitéšvara – bódhisattva soucitu.

od té nejhlubší minulosti. To je to, co je na tobě samém to nejdůležitější.

Hodnota člověka se neodvívá od jeho měsíčního příjmu. Co je ale skutečnou hodnotou člověka? Budeš-li ji hledat, musíš nejprve nalézt sám sebe. Když se člověk na tuto cestu vydá, nalezne největší možné lidské štěstí. Poznat sám sebe – co může být většího než toto?

Jako žáci Bódhidharmy<sup>5</sup> se neučíme od druhých. Necvičíme jako děti, které chodí na hodiny klavíru. Naším výchozím bodem je náš trup s hlavou, rukama a nohama. Musíme se sami sebe stále ptát, není-li naše praxe domýšlivá nebo není-li prováděna mechanicky. Naše štěstí musí spočívat v tom, že nalezneme pevnou oporu v sobě samých – to znamená být Buddhou.

Co je cílem naší praxe? Na základě učení buddhů a patriarchů každý den znovu stvořit sebe sama, v tomto životě, v každém jednotlivém dni, který je vždy tím úplně prvním. V tomto neomezeném životě jde o to, jak sami sebe stvoříme – zcela nově, bez napodobování kohokoli jiného a bez toho, že bychom se odvolávali na něco mechanicky naučeného. Stvoř sám sebe, stvoř svůj vlastní život nově!

---

5 Bódhidharma byl indický buddhistický mnich žijící v letech 483–540. Dle tradičního podání byl posledním indickým patriarchou zenu (čínsky *čchanu*), který toto učení přinesl do Číny.

## 2.

### **Sawaki potřebuje prostě být jen Sawakim**

Kdybych měl peníze, mé učení by nemělo jiskru. Jen proto, že jsem chudý, má to, co vám říkám, svou hodnotu. Patří to zkrátka ke mně. Nevzdal bych se své síly. Probouzím se k sobě samému.

Vyrůstal jsem jako sirotek, bez peněz a vybaven slabým rozumem – veškeré podmínky k tomu být v tomto světě nešťastný. Nikdo by neměl být nešťastnější než já, přesto mi ale připadá, že jsem prožil ten nejšťastnější život na světě. Nemohu být za tento život vděčnější.

Když jsem byl v Eiheidži ještě prostým pomocníkem, seděl jsem jednou sám v potemnělém *dódžó*<sup>6</sup> v zazenu. Když mě náhodou uviděla stará kuchařka, která se na mě při práci běžně utrhovala, vrhla se bezděčně na zem a uklonila se přede mnou, jako bych byl samotný Buddha. Tento zážitek rozhodl o mém životě. Zde jsem si uvědomil, že musím

---

6 Dódžó jap.; ekvivalent zendó, meditační prostor.

dělat zazen celý život: „V zazenu je skryto něco, co tuto starou ženu přinutilo vrhnout se na zem. Nevím proč, ale zazen má větší hodnotu, než si vůbec dokážu představit.“ Celý svůj život jsem věnoval zazenu. Jsem vděčný za to, že nosím *kesu*<sup>7</sup> a že mohu sedět v zazenu.

V mém životě mi nejde o to kázat nejvyšší pravdy nebo meditoval o nejhlubších myšlenkách. Následuji pouze přímo učení buddhů a patriarchů a sedím. V osmnácti mi bylo jasné, že nemůže být nic hodnotnějšího než život věnovaný zazenu.

Když víš, o co v tvém životě jde, nasad v tomto směru veškeré své úsilí, aby se to stalo skutečností. Není třeba zvát ostatní, aby to dělali s tebou. Nikdo jiný to za tebe nemůže udělat: svůj život musíš stvořit ty sám.

Pro mě neexistuje jiná cesta než zazen. Nemám důvod, abych ostatním záviděl nebo abych se na kohokoli díval svrchu. Protože nechci být někým jiným. Třeba prezidentem? Na to kašlu! Sawaki potřebuje prostě být jen Sawakim, co jiného?!

Nic dalšího si už v tomto životě nepřeji. Před nikým si neklekám, abych žebрал. Nedržím se věcí, které vlastním. Když mám jídlo, tak jím. Když ne, tak ne. Můj duch je pevně odhodlaný: dokud budu moci žít, budu žít, a až dojde na smrt, tak umřu. V tomto okamžiku se život přede mnou

---

<sup>7</sup> Kesa, jap.; v sanskrtu *kāśāja*: (svrchní) roucho, součást oděvu, který nosí mniši; u většiny soudobých japonských škol jde o obdélníkový kus látky upevněný na levém rameni, je odznakem příslušnosti ke škole. Je sešitá z více kusů látky, obdobně jako roucho, které nosil Buddha Šákjamuni.

rozprostírá tak jasně a tak do široka jako modrá obloha – co může být krásnější?

Nemám žádný domov. Proto jsem doma všude. Nikde se necítím jako host. V každém klášteře, do kterého mě pozvou, žiji tak, jako by byl mým vlastním. Žiji svobodně, bez zbytečné okázalosti. V každém jednotlivém kroku, který udělám, nalézám svůj domov. V každém jednotlivém kroku leží celé univerzum. Není žádné místo, do kterého bych směřoval, není žádné místo, na které bych se vracel. Není žádné místo, kde bych se mohl schovat a, není také nic, za čím bych se hnál.

Prapůvodně nikomu z nás vůbec nic nechybělo. Mistr Tósui<sup>8</sup> o tom říká: „Tvůj duch je dokonalým Buddhou.“ Být Buddhou znamená důvěřovat sám sobě a být se sebou spokojený. To však neznamená drápat se ze svého běžného stavu do výše, aby ses přiblížil k Buddhovi, jako kdybys tím zvyšoval svou hodnotu. Jakmile zvyšujeme hodnotu nějaké věci, pohybujeme se ve světě běžného člověka, který nemá se světem Buddhy nic společného.

Dlouhá léta mě unášel vír karmy, dokud mi konečně zazen nepřešel do masa a krve. Čím jsem si zasloužil, že jsem konečně v zazenu našel mír? Co může být větší radostí než prostě sedět v zazenu? Pro zazen chci celý život přijímat potravu a – pokud budu nemocen – i léky. Veškerá moje životní energie by měla směřovat k zazenu. A jsem vděčný všem z mého okolí, kdo mi až do dnešního dne dávali jídlo

---

8 Zenový mistr Unkei Tósui (1612–1683).

a šaty a napouštěli mi vodu ke koupání, a tím mi umožnili věnovat tento život zazenu.

Nevím, čím jsem si tento život zasloužil, ale nějaký důvod to přece mít musí. V každém případě jsem celý život netrávil ničím jiným než zazenem. Nejsem způsobilý k ničemu jinému než k tomu nosit kesu a sedět v zazenu. Ničeho víc není mnich Sawaki schopen! Dělán prostě, co umím. To znamená jít svou cestou až do konce.

Jsem za vše v tomto životě vděčný: že jsem se narodil chudý, že moji rodiče brzy zemřeli, že jsem odešel z domova a mnohé prožil v klášteře Eiheidži. Jsem vděčný, že dnes mohu, tak jako květina, která roste ke slunci, celé své bytí nasměrovat na cestu.

# 3.

## **Sedmikráska je sedmikráska je sedmikráska**

Chceš být tak šťastný jako ostatní? Říkáš: „Byl bych tak rád jako ty!“ Tvé štěstí není podobné štěstí nikoho jiného. Své vlastní štěstí si pro sebe musíš objevit sám.

Auguste Rodin jednou řekl, že člověk je tvůrcem svého vlastního štěstí. Každý nalézá své vlastní štěstí svým vlastním způsobem. Každý své štěstí cizeluje, každý si své štěstí vytváří. Je důležité neztrácet své vlastní štěstí ze zřetele.

Bez ohledu na to, jaký je tvůj osud: je to TVŮJ osud. Každý z nás, kdykoli a kdekoli, musí svůj osud prožívat sám. S tím nám nikdo nemůže pomoci.

„Nemám žádnou buddhovskou přirozenost. Ze mě Buddha nikdy nebude. Buddha a já jsme tak odlišní jako slunce a měsíc...“ Uvažovat tímto způsobem znamená urážet tři klenoty, tedy Buddhu, dharmu a *sanghu*<sup>9</sup>. Je to urážka nás

---

9 Sangha, sanskrt; mnišská komunita.

samých. „Jsem jen ubožák, ztracený člověk.“ Lituješ se? Na takového ubožáka se ovšem bereš dost vážně!

Každý plní své úkoly na svém vlastním místě aniž by se ponižoval. Chodidla pevně na zem. To je význam *samádhi*<sup>10</sup>: já, které není překonatelné v nebi ani na zemi. Hrabeš-li zahradu, bude shrabaná, čistíš-li záchod, bude vyčištěný – tím já, které není překonatelné v nebi ani na zemi. Jen ty sám můžeš tuto práci vykonat. Neexistuje žádný jiný svět kromě tvého vlastního. Tvé já je celým světem.

Zdá se, že všichni věří, že je lidi možné rozdělit do různých tříd a kategorií. Tak to však není: já jsem já. Každý z nás je tu absolutně jen sám za sebe. To znamená být Buddhou. Pohlédneš-li na svět nezávisle na mezilidských vztazích, pak neexistuje nikdo „lepší“ nebo „horší“. Ošklivé káčátko je Buddhou v podobě ošklivého káčátka, krása je Buddhou jakožto krása. Jedno je dobré, druhé je dobré.

Když všichni tleskají, tleskáš taky, když se všichni smějí, směješ se s nimi. Teprve když dojdeš až na konec, přestaneš s tím. Stojе oběma nohama pevně na zemi probudíš se k pravdě: já jsem já.

Chceš se hned po odvodu stát důstojníkem? Musíš být stižen velikášstvím. Cílem mariňáka třetí třídy musí být stát se nejlepším mariňákem třetí třídy v celém Japonsku. Úplně stačí, když se staneš dokonalým mariňákem třetí třídy.

---

10 Samádhi, sanskrt; stav dokonalého sjednocení či ponoření.

Stát se Buddhou znamená hledat dokonalost v sobě samém. Každý se musí obrátit sám k sobě: pan předseda musí být plně předsedou, prostý zaměstnanec musí být plně prostým zaměstnancem.

„Jdi sám svou cestou jako roh jednorožce.“ Samota má hluboký význam. Znamená to, že se nenecháš s nikým srovnávat.

Stejně jako krab, který pod vodou vypouští bublinky, ani duch člověka nedochází nikdy klidu. Zejména když je sám a nemá nic na práci, začne jeho duch „vypouštět bublinky“. Proč se člověk nemůže starat o sebe zcela sám? Protože stále potřebuje potvrzení druhých, jinak ztratí sebedůvěru a začne věřit, že je k ničemu. Proto je tak těžké být v jednotě sám se sebou. Jen je-li tvá víra pevná a tvůj pohled pronikavý, podaří se ti sedět v zazen v naprosté samotě. Tímto způsobem uskutečníš pravdu, stejně jako osamělý krab, který spokojeně vypouští bublinky.

Je snadné oklamat svého otce, ženu nebo dítě. Jak bys ale chtěl oklamat sám sebe? Naše já je hlubší než nejhlubší údolí a oklamat se nedá. Měj sám sebe pevně pod kontrolou ve svém vlastním světě, kam se nikdo jiný nedívá.

Zazen je tvým světlem. Vrháš světlo sám na sebe. Ty sám záříš jasně a zřetelně.

Zazen znamená „jen já sám“, „samota“. Buď v jednotě se sebou samým! Proto říkám, že prostřednictvím zazen nesledujeme žádný cíl. Prostě sedíme. Sedíme, sjednoceni s univerzem.

Oko je oko je oko. Ucho je ucho je ucho. Když žiješ ve světě, který je prost tvých výplodů, pak každý tvůj pohyb, tvůj postoj během chůze, stání, vsedě či vleže bude vycházet z prapočátečního samádhi nekonání. V samádhi uši slyší, nos cítí, jazyk chutná, tělo vnímá. Samádhi znamená prapůvodní čistotu a jasnost vlastní přirozenosti.

Opustit ego znamená přijímat vše jako roli na divadle. Rozvíjíš se v roli, která ti byla přidělena. Jsi prostě jedno s touto rolí, bez preferencí a iluzí. Opat je jedno s opatem, mladý mnich je jedno s mladým mnichem. To znamená poznat sám sebe.

Pokud jdeš věcem na kořen, uvidíš, že neexistuje nic, za čím by ses musel hnát ani nic, před čím bys musel utíkat. Kam by ses chtěl schovat, když se dostaneš do úzkých? „Kdo skutečně jsi?“ Já, tady, teď. Plně, a právě v tomto okamžiku, musí každý z nás, ihned a na místě, kde stojí, vyplnit celé univerzum.

Praxe znamená: místo, na kterém právě stojíš, přeměnit v ráj a objevit nebe pod svýma nohama.

Jeden básník byl kvůli své nemoci dlouho upoután na lůžko. Jednoho dne řekl: „I dnes jsem dostal svou rýžovou kaši, i dnes pro mě kvete břechťan. To jsem si nezasloužil! Moje dobrá ženo, jen pro tebe chci ještě trochu déle žít!“ Někdo jiný by třeba mluvil takto: „Cože? I dnes jen rýžová kaše? A pod oknem se rozplevelil břechťan! Jak žalostným mi děláš život, ženo!“ Na stejném místě, ve stejnou dobu a ve stejné situaci jeden projevuje vděčnost, zatímco druhý si stěžuje.

Nad stejnou věcí se můžeš rozčilovat, nebo se z ní radovat. Všechny věci mají buddhovskou přirozenost, ale tu rozezná jen člověk, který se dívá na věci jako Buddha. Pokud se na tutéž věc dívá nevědomý člověk, spatří jen svou iluzi. To ale neznamená, že se iluze od buddhovské přirozenosti liší.

Pokud je tvůj nynější postoj k životu přetvářkou, znamená to, že všichni, kdo ti do dnešního dne dávali najíst, podporovali tě nebo tě něco naučili, to vše dělali jen proto, aby ti tuto přetvářku umožnili. Pokud je naproti tomu tvůj nynější postoj k životu pevný, znamená to, že ses pro tento pevný životní postoj narodil, byl vychován a byl v něm podporován. S tvým nynějším životním postojem probouzíš k životu celou minulost.

Co to vlastně znamená mít štěstí nebo smůlu? Ať už se nacházíš v jakékoli situaci, žij svůj život s oběma nohama pevně zakotvenýma v zemi.

Praktikovat Buddhovu cestu neznamená doufat, že získáš místo na slunci. Jít Buddhovou cestou neznamená, že budeš kopat kolem sebe. Zde je místo k obětování života, zde je místo, kde ze sebe musíš vydat svou veškerou sílu. To je význam věty: „Všechny jevy jsou formou pravdy.“

# 4.

## **Čím více ze sebe vydáš, tím budeš klidnější**

Klid ducha znamená mít v každodenním životě dostatek. Mít dostatek znamená odhlédnout od „předtím“ a „potom“ a být jedno s tímto okamžikem. Nemluví o minulosti ani o budoucnosti. Mluví o tom hledět přítomnosti přímo do očí. Nic není cennějšího než tvůj současný duch. Neboť v něm je život věčný.

„Co jsi včera dostal, měl bys dnes vrátit!“ Něco takového se mi nelíbí. Když něco dostanu, vezmu si to a řeknu: „Díky!“ Pokud to ode mě někdo potřebuje, prostě mu to dám. To je celé.

Následovat Buddhovu cestu znamená být spokojený s dnešním dnem. Tvoje nohy musí stát pevně na zemi, abys dnešní den, tento okamžik, místo na kterém stojíš a především sám sebe neztratil z dohledu. Cvičení nespočívá v tom vyřídit úklid tak rychle, jak je to jen možné. Pokud při úklidu neztratíš sám sebe z očí, pak se úklid sám stane cvičením.

Cvičení znamená postupovat jistým krokem vpřed tak, že si baterkou svítíš na cestu před svými chodidly. Neprozáříš světlem veškerou temnotu. Ale pokud se ti podaří před každým nácvikem jednoho kroku osvětlit místo právě pro ten jediný krok, pak uskutečňuješ věčnou Buddhovu cestu.

Dělej prostě to, co děláš, aniž bys myslel na možný zisk nebo ztrátu. Veškerou sílu, kterou máš, dej tomuto okamžiku.

Líbí se mi, když člověk vynakládá veškerou svou sílu. Když vidím, jak někdo šetří energií, nejradši bych mu jednu vlepil. To platí i pro řidiče autobusu: připadá mi lepší vypjatá koncentrace řidičů v tokijských ulicích než uvolněné řízení na venkově.

Ať děláš cokoli, nejlepší je vydat ze sebe všechno. Plivni si do dlaní a dělej cokoli, k čemu tě srdce táhne!

Ve válce jsem jednou nashromáždil veškerou svou energii v *tandenu*<sup>11</sup> a s rozhodností jsem se postavil. Konečně se mi podařilo podívat se pevně vpřed. Jak jsem tam tak sám stál, cítil jsem na svých ramenou tíhu celého Japonska. Oči jsem měl zavřené hrůzou, takže jsem nemohl nic vidět. Pouze mé zoufalé rozhodnutí postavit se mi umožnilo oči otevřít.

Dát svůj život všanc není nic velkolepého. Svobodník Sawaki stál v nepřátelské palbě tak dlouho, až konečně začal vést svou vlastní jednotku k útoku na nepřitele. Ale to

---

11 Tanden (též *hara*), jap.; energetický bod v podbřišku.