

The book cover features a warm, earthy color palette of oranges, yellows, and browns. In the top left corner, there is a large, textured orange circle representing the sun or moon. The background is filled with soft, painterly clouds and stylized mountains. In the foreground, there are two prominent, flowing shapes: a green one on the left and an orange one on the right, both decorated with white, curved, line-like patterns that suggest movement or energy. A white rectangular box is centered in the upper half of the cover, containing the main title.

STO
ZÁSAD
UZDRAVENÍ
PODLE

TAO

DUCHOVNÍ MOUDROST
PRO ZAJÍMAVOU DOBU

noxi

GREGORY
RIPLEY

STO
ZÁSAD
UZDRAVENÍ
PODLE
TAO

DUCHOVNÍ MOUDROST
PRO ZAJÍMAVOU DOBU

GREGORY RIPLEY



Copyright © 2023 by Gregory Ripley
Translation © 2025 by Anna Brychtová
Cover design © 2025 by ITEM, spol. s r. o.
Cover picture © 2025 by Shutterstock
Czech edition © 2025, 2025 (elektronická verze) by NOXI s. r. o.

Všechna práva vyhrazena. Žádná část této publikace se nesmí reprodukovat, ukládat do informačních systémů ani přenášet v jakékoliv podobě či jakýmkoliv způsobem – elektronicky, mechanicky, fotokopírováním, nahráváním nebo jinak – bez předchozího písemného souhlasu vlastníka autorských práv.

Z anglického originálu Hundred remedies of the Tao
přeložila Anna Brychtová.
Redakce: Helena Moravcová.
Vydalo vydavatelství NOXI, s. r. o., Miletičova 23, 821 09 Bratislava
v roce 2025 jako svou 231. publikaci.
Sazba ITEM s. r. o., Bratislava

ISBN 978-80-8111-691-9

www.noxi.cz
info@nox.cz

*Těm, kteří přišli před námi a uchovali
moudrost Tao.*

Těm, kteří se snaží přenést Tao na Západ.

*Těm, kteří na těchto stránkách nacházejí
alespoň malý kousek moudrosti.*

A mé rodině.



*Na památku taoistického opata Lao Č'-čchanga,
Patrick Lovitt (1975–2022)*



Jak byste popsali člověka, který může být kýmkoli, a přitom je vždy sám sebou? Člověka, který může ztělesnit cokoli, co situace vyžaduje? Že je rtuťovitý? Jen v tom nejlepším slova smyslu. Byl nepředvídatelný a neuctivý a některé lidi rozčiloval, ale jen ty, kterým bylo nepříjemné přijmout nepohodlné pravdy. Uměl rýpat a popichovat a být pro zrcadlem, ve kterém jste viděli to nejlepší i nejhorší ze sebe. Ale ať už se v něm odráželo cokoli, všechno přijímal a akceptoval s láskyplným porozuměním a ukazoval vám, jak dělat totéž.

Lao byl člověk, který sebe po celý život neustále rozvíjel a přetvářel a veškerou svou energii vkládal do pomoci druhým, aby se dokázali transformovat. Své učení ztělesňoval s vřelým přístupem a rošťáckým úsměvem připomínajícím Sun Wu-kchunga, mýtického opičího krále, archetypální postavu, s níž se vždy ztotožňoval. Možná není náhoda, že Lao svou poslední přeměnu a svůj návrat ke zdroji uskutečnil právě ve vrcholných chvílích Sun Wu-kchungova festivalu.

Na té nejběžnější lidské úrovni byl také milujícím manželem, otcem a přítelem. Byl příkladem autentické lidskosti a jeho přítomnost nám bude chybět. Jeho odkaz však bude přítomný v životech a srdcích všech lidí, kteří se s ním setkali.

OBSAH



Předmluva Joshe Payntera 7



Poděkování 9

Úvod 11

STO ZÁSAD UZDRAVENÍ PODLE TAO 15

Dodatek: Třináct principů 265



Poznámky 269

Literatura 275



Poznámka vydavatele

Názvy starobylých čínských textových pramenů, o něž se autor při výkladu opíral, jsme přepsali podle zásad přepisu jazyků Dálného východu (čínština) podle PSP a transkripčních tabulek AV ČR. Většina textových pramenů však není přeložena do češtiny, proto jsme pro čtenáře, kteří se chtějí s těmito texty seznámit blíže, ponechali v oddílu Literatura i jejich podobu v pinyinu (standardizovaný mezinárodní zápis čínštiny pomocí latinky) pro snadnější orientaci a vyhledávání. Stejně jsme postupovali i při přepisu vlastních jmen a různých pojmů.

PŘEDMLUVA

Taoistické texty nebo písma mohou být zdánlivě jednoduché. Někdy to mohou být jen brožurky rozdávané v chrámu nebo položené na stole poblíž vstupu do svatyně. Čtyř-, pěti- nebo sedmiznakové řádky, úhledně uspořádané na několika stránkách, které v sobě skrývají hluboké poklady. Tyto texty byly vždy Sirénou lákající překladatele blíž. Symetrický text, několik stovek řádků – jak těžké to může být? A opravdu lze tyto texty přeložit snadno. Ale i po jejich překladu do jiného jazyka se stále potýkáme s problémem, který existoval už v originále: Co to všechno znamená?

To je bod, v němž se osud těchto textů může ubírat několika různými směry. Buď mohou zůstat krátké, nepřikrášlené žádnými dalšími poznámkami nebo komentáři. Nebo mohou projít metamorfózou v rukou zkušeného učence-praktika.

Gregory Ripley udělal v této knize právě to druhé. Čínský jazyk, zejména v rámci taoistických spisů bohatých na kontext, dokáže hluboce šifrovat. Za hradbou několika znaků se mohou skrývat rozsáhlé významy. Úkolem překladatele je toto významové bohatství zpřístupnit. Přeložený text je pak třeba zasadit do souvislosti s dalšími myšlenkami taoistické tradice. To je úkolem komentátora. Takový komentář však závisí na hloubce zkušeností pisatele, a to jak akademických, tak praktických.

Předkládaný text je dokonalým příkladem klamně jednoduchého textu, který v sobě skrývá myšlenky pokrývající celou šíři taoismu. Vytěžení těchto informací závisí na šikovnosti překladatele a komentátora. Gregory tím, že poskytl výjimečný komentář ke každému z řádků, odvedl úžasnou práci. Jeho komentáře poskytují čtenáři více informací, než by bylo možné předat během jednoho posezení. Je to kniha, kterou je třeba si vychutnat. Kniha, kterou je třeba číst a přemýšlet o ní. Poskytuje čtenáři příležitost nahlédnout do hloubky taoistické praxe prostřednictvím struktury tohoto textu a pomocí vysvětlení, která k němu patří.

Gregory jako představitel naší tradice přispěl něčím velmi důležitým: srozumitelným a aplikovatelným překladem a komentářem, které poskytují konzistentní obraz v souladu s taoistickou tradicí. Tato kniha je přínosem jak pro badatele, tak pro praktikující.

Josh Paynter 裴理文, spoluzakladatel taoistické školy
Parting Clouds

Josh je vysvěcený taoistický kněz 22. generace v tradici Čchüan-čen lung-men v tchien-fu-kungu na hoře Čching-čcheng, taoistickým jménem Li Wen 理文 Je jedním vedoucích představitelů taoistické školy Parting Clouds.

PODĚKOVÁNÍ

Tato kniha vznikala pomalu. První kousky přicházely malými krůčky a já si to vždycky zapisoval během čekání, až skončí taneční hodina mých dcer. Když kurz tance doběhl, poznámky jsem odložil a na rok a půl na ně zapomněl, protože požadavky každodenního života a rodiny dostaly přednost. Pak přišla pandemie, a najednou jsem se k tomuto projektu vrátil s novým pohledem. Uviděl jsem Sto zásad uzdravení* v jiném světle, nikoli jen jako seznam předpisů, ale jako srozumitelnou vstupní bránu k pochopení toho, o čem je taoismus jako duchovní tradice. Byl jsem udivený, jak dobře tyto zásady překlenují propast mezi starověkými taoistickými filozofy a moderní živou tradicí. A když jsem se vrátil ke psaní, komentáře plynuly mnohem snadněji, a nakonec se zformovaly do podoby knihy, kterou nyní držíte v ruce.

Nejprve bych chtěl poděkovat své manželce Retu. Bez její podpory a povzbuzování by to nebylo možné. A chci také poděkovat svým taoistickým učitelům Lao Č'-čchangovi (老至承) a Liou Čcheng-jungovi (劉誠勇), jakož i dalším taoistům, učencům a praktikujícím, od nichž jsem se v průběhu let mnoho naučil, zejména Livii Kohnové, Louisi Komjathymu, Danu Reidovi, Robertu Coonsovi a Joshi Paynterovi. A všem svým

* Z taoistického textu z 6. století n. l. nazvaného *Pilíře sta zásad uzdravení*.

bratřím a sestrám z Four Dragon Institute, Laozi College a Yu Zhen Guan.

A vám, milí čtenáři, děkuji, že jste si tuto knihu vybrali. Kéž je vám k užítku ve vašem životě ten malý kousek moudrosti, který jsem nasbíral během svých padesáti oběhů kolem Slunce.

Úvod

Mnoho duchovních tradic používá pro naši cestu životem metaforu chůze po cestě. Buddhismus a hinduismus má pro to výraz *marga*, cesta k duchovnímu probuzení. Bible (v angličtině) používá mnoho různých slov pro stezku nebo cestu, například *magalah* nebo *hodos*. Někoho může napadnout slavná pasáž „Já jsem cesta“ z Janova evangelia. Filozofové ve staré Číně mluvili o různých cestách nebo stezkách (*tao*), které je třeba následovat, aby člověk žil dobrý život. Ti, kdo se snažili následovat Cestu vesmíru, se nakonec začali nazývat taoisté, následovníci Cesty.

Další metaforou pro duchovní učení je metafora léku, uzdravení nebo balzámu pro duši. Můžeme si vzpomenout na Buddhu jako „duchovního lékaře“, kterého představuje Buddha léčitel (též Buddha medicíny). Jak se píše v úvodu knihy Sto zásad uzdravení: „Ctnost je lékařem, praxe je lékem. Pokud lidé nekultivují své ctnostné chování a jen vyhledávají léky, trpí četnými vadami. A vady u těch, kdo pouze úpěnlivě prosí Nebesa, ale nepokoušejí se změnit sami sebe, se ještě zhoršují.“ (德為醫也，行為藥也。人不修其德行而廣求醫藥，藏罪而多求章表，上而所行不改，其罪更凶).

Podobnou myšlenku můžeme zaznamenat v raném buddhistickém čchanovém díle *Sin-sin-ming*, kde se píše: „Nejvyšší Tao není obtížné, jednoduše neměj žádné preference... Pokud si přeješ dosáhnout jeho přítomnosti, nevytvářej si žádný názor pro ani proti.

Určit si, co se ti líbí, oproti tomu, co se ti nelíbí, je nemocí myslí.“ Naštěstí pro nás máme na tyto „nemoci myslí“ lék v podobě textů Sto zásad uzdravení. Tyto etické předpisy představují aspekt taoistické praxe, který většina hlavních knih o taoismu v angličtině do značné míry ignoruje. Důraz se spíše dává na to, že je třeba „jít s proudem“ a nemít žádné pevné zásady nebo pravidla morálky – všechno je relativní, člověče! Z pohledu taoistického mudrce to může být pravdivé, ale domnívám se, že moc taoistických mudrců mezi lidmi není. Pro většinu z nás zahrnuje praxe určité pokyny a parametry. Ty jsou v taoismu vnímány kromě jiného tak, že jsou formulací toho, jak vypadá osvícené nebo moudré chování. Napodobujeme chování mudrců, dokud nám toto chování nezačne být vlastní. Tuto myšlenku můžeme vidět vyjádřenou i v jiných tradicích, například ve stoických principech (maximách), v buddhistických poučkách o vědomé všímavosti (mindfulness), které zpopularizoval Thich Nhất Hạnh, nebo v heslech kontemplační techniky Lojong tibetského buddhismu.

Velká část taoistického učení se pochopitelně zaměřuje na rozdíly mezi jednotlivými směry a školami taoismu v průběhu celé jeho dlouhé historie. Jako praktikujícího mě mnohem více zajímají podobnosti a návaznosti, nitky, které se spojují. Komentáře k zásadám uzdravení čerpají ze starověkých klasických děl, jako je *Tao-te-ťing* a *Čuang-c'*, ze spisů tradice *nej-tan* neboli „vnitřní alchymie“, ale i ze spisů pozdější tradice *Čchüan-čen*, která se vyvinula téměř po tisíci letech od prvních taoistických komunit a je jednou z nejdominantnějších taoistických tradic v dnešní Číně. Doufám, že z komentářů bude zřejmé, že navzdory umělému a zastaralému rozlišování mezi tzv. filozofickým taoismem a tzv. náboženským taoismem jde ve skutečnosti jen o různé aspekty téhož směru. Raný taoismus obsahoval ucelený světový názor, který přetrvává dodnes. Ať už se lidé hlásí k této tradici jako praktikující, nebo k ní přistupují spíše filozoficky, k Tao lze přistupovat nekonečným množstvím způsobů.

V taoismu, zejména v tradici nej-tan, se říká, že položení základů trvá sto dní. Jedním ze způsobů, jak můžete číst tuto knihu, je „užívat jeden lék denně“ po dobu sta dní, tedy přečíst si každý den jednu uzdravující zásadu jako způsob, jak položit základy a zakotvit v taoistickém myšlení a praxi. Samozřejmě, pokud máte chuť se do toho ponořit a přečíst si knihu celou, rozhodně to udělejte, ale já doporučuji pomalejší, rozjímavější čtení. Možná také zjistíte, že opakované čtení textů vám poskytne hlubší vhled. Tento vhled nebude pocházet z textu nebo z mého komentáře, ale z vaší vlastní vrozené moudrosti. To nejlepší, v co mohu doufat, je to, že vás na ni nasměřuji. A nyní, jak se píše v knize *Sto zásad uzdravení*: „Buďme mírní a poddajní a omezme své touhy, buďme velkorysí, vyrovnaní, uctiví a pokorní a užívejme si uzdravení pomocí Tao a ctnosti.“ (柔弱去欲, 寬和恭遜, 藥之道德府.)

O TEXTU

Většinu této knihy tvoří komentáře k taoistickému dílu *Pilíře sta zásad uzdravení*. Tyto duchovní léky tvoří součást větší sbírky zvané *Süan-tu lü-wen: Stanovy tajemné metropole*. Pozdější verze vyšla pod názvem *Spis o stovce nemocí a stovce zásad uzdravení podle Tchaj-šang Lao-tüna* (太上老君說百病崇百藥經).

Když jsem poprvé četl *Sto zásad uzdravení*, překvapilo mě, jak dobře reprezentují kontinuitu od nejstarších kořenů taoismu, které představuje *Tao-te-ťing*, přes různá středověkých taoistická hnutí až po současnost. V návaznosti na Dana Reida budu tuto kontinuitu nazývat „nití Tao“.¹ *Süan-tu lü-wen* představují stanovy a duchovní příkázání, jak je chápali *Tchien-š'* neboli Nebeští mistři taoismu té doby, ale v podstatě jsou stejně dobře použitelné i v našem moderním životě.

Jedinečným rysem *Sta zásad uzdravení* je to, že představuje duchovní příkázání pozitivním způsobem, nikoli jako omezení

nebo předpisy, které se nesmí porušovat, ale jako řešení problémů, s nimiž se setkáváme v každodenním životě i na cestě taoistického zdokonalování sebe (nebo vlastně i na jakékoli jiné duchovní cestě). Spolu s nápravnými opatřeními jsou zde i další taoistické formulace etického chování, které jsou prezentovány pozitivním způsobem jako praktiky nebo záslužné činy, jež prospívají každému z nás při naší duchovní kultivaci. Zároveň mají pozitivní vliv na naše vztahy, rodiny, komunity a společnosti, a nakonec i na svět, protože se šíří z našich životů jako vlny na hladině rybníka. Velmi známých je Devět praktik, které pocházejí z komentáře *Siang-er k Tao-te-ťing*. Obšírně o nich psal praktikující učenec Louis Komjathy.² Jako další mi přichází na mysl shrnutí taoistické praxe ve dvanácti znacích od raného čchüan-čenského mistra Ma Tan-janga.³ K oběma se vrátíme později, až budeme probírat jednotlivé zásady uzdravení. Nejúplnější sbírkou různých způsobů, jak si taoisté představují morální a etické chování jak v pozitivním, tak v negativním smyslu, je bezkonkurenčně kniha Livie Kohnové *Cosmos and Community* (Kosmos a společnosti), která obsahuje také překlady ze *Süan-tu lü-wen*.⁴

Zahrnul jsem také další soubor třinácti ctností nebo zásad, které se objevují jako součást *Süan-tu lü-wen* spolu s textem Sto zásad uzdravení. Jmenují se *Stanovy prázdnoty, nebytí, dobra a zla*, dále je budu označovat jako Třináct zásad. Kdo si přečte Sto zásad uzdravení, zjistí, že těchto Třináct zásad dobře shrnuje obsah naší knihy a má mnoho společného s Devíti praktikami i s Ma Tan-jangovými Dvanácti znaky. Devět praktik se objevilo mnohem dříve, Dvanáct znaků se objevilo mnohem později a Třináct zásad představuje další nit, další návaznost teorie i praxe, která spojuje rané počátky taoismu s pozdějším vývojem a současností.

STO
ZÁSAD
UZDRAVENÍ
PODLE
TAO



1

NEBESA A ZEMĚ

尊天敬地為一藥

Uctívání Nebes a respektování
Země je uzdravující

Když uctíváme Nebesa a respektujeme Zemi, projevujeme vděčnost za samotný základ našeho života. Země, a tím i celý vesmír, nás podporuje. Země nám poskytuje vše. Neexistuje v našem životě nic, co by nepocházelo ze Země. Každý nádech nás spojuje se všemi ostatními živými bytostmi na planetě. Jsme v symbiotickém vztahu s celým rostlinným světem, přijímáme kyslík a na oplátku odevzdáváme oxid uhličitý.

Uctíváním Nebes vzdáváme úctu tajemnému zdroji taoistických spisů, učení Tao, i zdroji zákonů přírody. Máme-li úctu k Zemi, dokážeme vidět, že naše činy mají odezvu. Naše spotřeba má následky, které dalece přesahují to, o čem běžně uvažujeme. Uvědomíme-li si tyto věci, mohou být naše každodenní činy harmoničtější a více v souladu s principy, které udržují život na Zemi.

Uctívání Nebes také znamená uvědomění, že velké tajemství života je nakonec mimo naše chápání a že slova mohou pouze odkazovat na skutečnost, ale nejsou skutečností samotnou. Jak říkají úvodní řádky *Tao-te-t'ing*: „Tao, které lze postihnout slovy, není věčné a neměnné Tao. Žádné jméno, které mu lze dát, není jeho

pravé jméno.“ (道可道, 非常道. 名可名, 非常名.) Nebesa nemají tvar. Země je hmotná. Nebesa jsou nebytí. Země je jsoucno. Jsou neoddělitelné. Když zapomeneme na Nebesa, můžeme se ztratit ve formách a jejich zdánlivé oddělenosti. Když zapomeneme na Zemi, ignorujeme bytosti kolem sebe, Život v jeho mnoha podobách. *Tao-te-t'ing* pokračuje: „Tyto dvě věci vznikají společně, ale jsou pojmenovány různě. Společně se nazývají tajemství. Tajemství v tajemství, brána k podivuhodnému.“ (同出而異名, 同謂之玄. 玄之又玄, 衆妙之門.)

Toto dvojí tajemství se nazývá *čchung-süan* (重玄). Pod tímto názvem vznikla v pátém století taoistická filozofická škola ovlivněná buddhistickým myšlením madhjamaky, ale vidíme, že jádro této filozofie – že existují dvě úrovně reality, relativní a absolutní – je popsáno již v úvodní kapitole *Tao-te-t'ingu*.¹ Jednou úrovní je nedvojnost (nedualita), která se vymyká pojmenování a popisu; druhou úrovní je naše každodenní dualistické zakoušení světa a způsob, jímž řídíme svůj běžný život. Přesto je nelze od sebe oddělit. To je Velké tajemství.

2

NEBESKÁ TĚLESA

欽奉三光為一藥

Respektování Tří světél a úcta k nim
je uzdravující

Tři světla (*san-kuang*, 三光) jsou Slunce, Měsíc a hvězdy. Když o nich přemýšlíme – i když to děláme jen zřídka – musíme ocenit zázračnost těchto nebeských těles. Bez Slunce by naše planeta byla jen neživou skálou ve vesmíru. Bez Měsíce by nebyly přílivy a odlivy. Bez rovnováhy těchto dvou sil v našem životě by se roční období nestřídala s takovou relativní pravidelností, jako se střídají. Měsíc stabilizuje sklon zemské osy. Bez jeho vlivu by se ledové polární čepičky nedržely stále na pólech a na rovníku by nebylo vždy teplo. V ekosystémech na Zemi by byl chaos. Bez hvězd by naše noční obloha byla inkoustově černá. Když si představíme, jak by obloha v noci vypadala bez nich, začneme si těch třpytivých drahoukamů rozesetých po noční obloze vážit.

Taoismus také vnímá hvězdy a Tři světla společně jako zdroje síly ve vesmíru, na které se můžeme napojit prostřednictvím různých praktik, jako je čchi-kung, meditace nebo rituály. V některých tradicích taoismu je například každá hvězda Velkého vozu vnímána jako hvězdný pán (*sing-tün*, 星君), který řídí náš osud nebo na něj dohlíží. Když se napojíme na hvězdy Velkého vozu

a na svého sing-tüna, zejména v den svých narozenin, vyhneme se potenciálním škodám nebo katastrofám, které nás mohou potkat. Může to vypadat, jako by taoisté věřili, že náš osud není v našich rukou, že všechno je předurčeno, ale starověký taoista Ke Chung napsal v knize *Pao-pchu-c'*: „Já sám jsem strůjcem svého osudu, nikoli Nebesa.“ (我命在我, 不在天.)

O tomto zdánlivém rozporu lze uvažovat jako o dávno existující otázce příroda versus výchova. Všichni se rodíme s určitými vlastnostmi a dispozicemi. Každý máme různé osobnostní a fyzické rysy. Možná jsme dokonce zdělili náročné zdravotní potíže, ale vždy záleží na tom, jak žijeme. Okolnosti svého narození neovlivníme. Nemůžeme změnit, kde ani do jaké rodiny jsme se narodili, ale máme kontrolu nad svými rozhodnutími a činy. Události z minulosti jsou mimo naši působnost, ale máme možnost ovlivnit svá rozhodnutí v přítomnosti, a máme tedy alespoň do určité míry kontrolu nad svou budoucností. Měli bychom se podívat na svůj život a zamyslet se, co je v našich silách kontrolovat a co je mimo naši kontrolu. Pokud něco ovládat a řídit můžeme, měli bychom se snažit to dělat co nejlépe. Pokud je něco mimo naši kontrolu, pak nemá smysl si s tím dělat starosti.

V taoismu se vyvinul systém, který na každého pohlíží jako na člověka, který má deset duší, nebo spíš bychom mohli říct deset částí či aspektů duše. Dohromady se nazývají tři chun a sedm pcho (*san-chun čchi-pcho*, 三魂七魄). Tři chun jsou považovány za jang a jsou nehmotné. Jsou to duše, vědomí a inteligence člověka. Sedm pcho jsou jin a řídí „hmotnější“ části člověka, jako jsou různé tělesné funkce. Představují naše fyzické potřeby a instinkty pro přežití. Někdy také odpovídají sedmi emocím, jak je vyjadřuje čínská medicína: radost, hněv, obavy, strach, láska, nenávist a touha. To ukazuje spojení mezi tělem a duší, tedy že naše emoce mohou ovlivnit naše fyzické zdraví (a naopak). Toto rozdělení aspektů duše na dvě skupiny můžeme také považovat za

obdobu rozdělení našeho mozku a nervové soustavy, jak se vyvinuly v průběhu evoluce: naše vyšší schopnosti představují chun; a základní instinkty, náš „plazí“ mozek, představují pcho.

Jedno přísloví říká: „Tři části jsou určeny Nebesy, sedm jich závisí na vlastním úsilí.“ (三分天注定七分靠打拼.) Tyto části pravděpodobně odpovídají třem chun a sedmi pcho. Ať už jsou naše životní okolnosti jakékoli, nezapomínejme na to, nad čím máme kontrolu – nad svým vlastním úsilím.

3

KLID A VYROVNANOST

恬淡無欲爲一藥

Být klidný, vyrovnaný a bez žádostivosti
je uzdravující

Tato zásada se může zdát samozřejmá, ale jak často se v běžném životě potýkáme s tím, abychom zachovali klid ve chvílích stresu? Jak často se cítíme nešťastní, protože nemáme to, co chceme, nebo nechceme to, co máme? Jak se píše v *Knize o jasnosti a klidu* (Čching-ťing-ťing, 清靜經): „Duch dává přednost jasnosti, ale mysl ji narušuje. Mysl dává přednost klidu, přesto ji touhy táhnou na scestí.“¹ (夫人神好清, 而心擾之. 人心好靜, 而慾牽之.) Když se zklidníme, nalezneme ve svém životě jasnost. Realita je nám jasnější. Najdeme v sobě nevyužitou moudrost a intuici a vše se stává jednodušší. Vracíme se ke své původní přirozenosti, k člověku, kterým jsme byli, než se na nás diktát společnosti a životní vzestupy a pády podepsaly. Když strávíme dostatek času v kontaktu se svou původní přirozeností (*pen-sing*, 本性) neboli pravou povahou (*čen-sing*, 真性), uvědomíme si svou jednotu s pravou podstatou Tao.

Jak říká Lao-c' v 1. kapitole *Tao-te-ťingu*: „Bez žádostivosti člověk může uvidět zázraky. Člověk plný chtivosti vidí jen omezení.“ (故常無欲, 以觀其妙; 常有欲, 以觀其僇.) Když zaměříme své myšlenky a činy na to, po čem prahne, přicházíme o velkou

část života. Vytváříme si jakési tunelové vidění, kdy vidíme pouze to, za čím se ženeme. Bohatá tapiserie, která tvoří náš život, se stává rozmazanou kulisou pro předmět naší tužby. Můžeme se také příliš soustředit povrchní věci života a ignorovat skutečné hodnoty. To neznamená, že bychom neměli mít touhy. Touhy jsou přirozené. Ale pokud si chceme udržet povědomí o bohatství života, nemůžeme si dovolit být povrchní nebo krátkozrací. Když jsme osvobozeni od svých tužeb, uvědomíme si tajemství všech tajemství – Tao.

Úvodní znaky zásady uzdravení *tchien-tan* (恬淡) nesou další konotaci. *Tchien-tan* také znamená „lhostejný ke slávě nebo zisku“. Můžeme si to představit jako uvolněný, nonšalantní postoj k věcem, jako je sláva nebo bohatství. Když přijdou, tak přijdou. Když odejdou, tak odejdou. Na slávě ani bohatství není v podstatě nic špatného, ale pokud se jich neustále držíme, mohou nad námi získat moc. Pokud se necháme pohltit honbou za nimi nebo na nich příliš lpíme, když už je máme, mohou se stát překážkou naší duchovní rovnováhy.

Buddhismus nazývá tyto okruhy myšlenek Osm světských starostí. Usilujeme o potěšení, slávu, zisk a chválu a vyhýbáme se bolesti, bezvýznamnosti, ztrátě a obviňování. V Číně se jim začalo říkat osm větrů (*pa-feng*, 八風), osm vlivů, které mohou rozvířit naše vášně stejně, jako vítr rozvíří prach kolem nás.

Stejně otázky se řeší v kapitole 44 *Tao-te-ťingu*: „Co je vám dražší, vaše jméno, nebo vaše tělo? Co pro vás znamená víc, vaše tělo, nebo váš majetek? Co je horší, zisk nebo ztráta? Existuje důvod, proč extrémní náklonnost nutně provází velká bolest. Čím více hromadíte, tím více se bojíte ztráty. Když víte, že máte dost, vyhnete se ponížení. Když budete vědět, kdy přestat, neohrozíte sami sebe a budete schopni vytrvat.“ (名與身孰親? 身與貨孰多? 得與 亡孰病? 是故甚愛必大費; 多藏必厚亡. 知足不辱, 知止不殆, 可以長久.)

4

BENEVOLENCE

仁恕謙讓為一藥

Být shovívavý, ochotný odpouštět,
skromný a připravený k ústupkům je uzdravující

Jak často se stává, že nás ovlivňují činy druhých? Jak často obviňujeme druhé z toho, jak se cítíme a jak jednáme? Jak často si myslíme: „Donutili mě to udělat!“ Ale je to skutečně pravda? Samozřejmě, že ne. Pokud jsme k sobě upřímní, musíme si přiznat, že v konečném důsledku máme své činy pod kontrolou sami. Pokud zůstáváme vědomě pozorní, uvědomujeme si své myšlenky, uvědomujeme si, co se děje v přítomném okamžiku. Ať se v našem životě děje cokoli, nemusíme reagovat reflexivně.

Automatická reakce je diktována naším předchozím nastavením. Naproti tomu vědomá reakce je volbou. Když meditujeme a trávíme čas v uvědomělé bdělosti, náš smysl pro čas se často zpomalí. Vnímáme mezeru mezi myšlenkami, prostor, který se vyskytuje v přítomném okamžiku. V této mezeře mezi myšlenkami nacházíme čas na rozmyšlenou, místo abychom reagovali reflexivně. Necháváme prostor své vrozené moudrosti, aby se projevila a odhalila nejlepší způsob jednání. Možná si uvědomíme, že nejlepší je v danou chvíli neudělat vůbec nic. To je jedna část významu taoistického pojmu *wu-wei* (無為), nečinnost, neusilovné nebo neusilující jednání.

V této prostorové svobodě můžeme například uvažovat o povaze domnělé nespravedlnosti, která se nám stala. Je to skutečně tak špatné? Jde o něco velkého, nebo je to jen malichernost, kterou můžeme smést ze stolu? Možná je to velký problém. Může to být něco, co zaslouží naše rozhořčení, nebo dokonce hněv. Pokud je třeba něco s tím udělat, měli bychom se tím zabývat. Neměli bychom být něčí rohožkou nebo se nechat obětovat, ale i když se jedná o vážnou újmu, jež nám byla způsobena, opravdu se chceme podílet na nesení tíhy toho činu? Pokud ano, jak dlouho? Odpuštění osvobozuje toho, kdo odpouští. Ten, komu bylo odpuštěno, musí odpustit také ještě sám sobě. Pokud nedokáže přijmout odpuštění, zůstává uvězněn v mentálním vězení, které si sám vytvořil, dokud nebude připraven vykročit ven dveřmi, které nikdy nebyly zamčené. Neexistuje žádná pevně stanovená doba, jakou nám trvá, než někomu odpustíme. Závisí to na tom, co se stalo a jak velký dopad to mělo na náš život. Do odpuštění není možné se nechat dotlačit časem ani pocitem zahanbení. Bude to trvat tak dlouho, jak dlouho to potřebuje trvat.

Když jsme příliš plní sami sebe, když je naše ego nafouklé, je to všechno obtížnější. Můžeme mít pocit oprávněnosti nebýt shovívaví nebo necítit empatii k druhým. Můžeme si myslet: „Jak se opovažují! Copak nevědí, kdo jsem?“ Jsme však opravdu tak výjimeční? Nejsme stejní jako všichni ostatní, ať už pod jakýmikoli povrchními rolemi našeho života, s nimiž jsme se tak ztotožnili? Když ztratíme schopnost vystoupit z okolností těchto rolí a vžít se do situace někoho jiného, můžeme se stát bezcitnými a krutými. Můžeme se začít na druhé dívat svrchu. Pokud však dokážeme zůstat pružní a pokorní, pokud si zachováme nebo obnovíme svou vrozenou laskavost a soucit, můžeme se s druhými identifikovat.

U některých lidí může jít o intuitivní emocionální reakci. Můžeme zažít silný pocit spojení nebo lásky, který prolomí egoismus, jež lidi rozděluje. Pro jiné to může být spíše racionální nebo in-

telektuální zkušenost. Můžeme se podívat na život druhé osoby a představit si její situaci a to, čím v životě prošla, co ji přivedlo tam, kde je nyní.

Je toho hodně, co se o člověku nikdy nedozvíme, pokud nám to sám neřekne, a ani pak ho nemůžeme poznat úplně. Vždycky budou nějaká tajemství, stejně jako zůstává tajemstvím zbytek jeho života, ale mnohé věci můžeme odvodit a vytušit. Může nás zajímat, jestli neměl zrovna špatný den. Můžeme se zamyslet, zda v poslední době neprožil nějakou traumatickou událost, která ho emocionálně rozrušila. A možná zažil v průběhu let více traumat. Může mít ve svém životě mnoho negativních vlivů nebo je obklopen lidmi, kteří ho svedli na scestí. Nebo může mít vymytý mozek propagandou a dezinformačními kampaněmi, které jsou v naší současné společnosti tak rozšířené. Možností je nekonečně mnoho, a pokud začneme uvažovat aspoň o některé, rychle zjistíme, že jakákoli nevraživost, kterou bychom mohli cítit vůči někomu, kdo nám podle našeho názoru ublížil, rychle ztrácí na síle. Čím více se takovými úvahami zaobíráme, tím je to snadnější.

Tento proces, kdy se snažíme pochopit jednání druhých lidí, a tím dosáhnout schopnosti odpustit jim, se nazývá *šu* (odpuštění, 恕). V moderní čínštině znamená *šu-tao* (恕道) doslova „cesta odpuštění“ a začalo se označovat jako Zlaté pravidlo. Jak se píše v *Lun-jü* (*Analects of Confucius*, sbírka Konfuciových výroků): „Existuje jediná nauka, která může řídit naše jednání po celý život? Je to odpuštění. Nečiň druhým to, co nechceš, aby bylo činěno tobě.“ (有一言而可以終身行之者乎。子曰。其恕乎。己所不欲，勿施于人。)

5

LÁSKA K ŽIVOTU

好生惡殺為一藥

Láska k životu a odpor ke smrti
je uzdravující

Může nám připadat, že tato uzdravující zásada je samozřejmá. Všichni milujeme život a máme odpor ke smrti, že? Ale je tomu skutečně tak? Opravdu milujeme život? Místo toho, abychom život milovali, se často života bojíme. Bojíme se žít život, který by byl v souladu s naší skutečnou přirozeností. Bojíme se být v kontaktu s ostatními lidmi, zvířaty a nekonečnou hojností života, který nás obklopuje. A co naše činy? Podporují život, nebo jsou ve skutečnosti destruktivní a škodlivé pro lidi kolem nás a pro život na planetě?

Někdy lidé, kteří usilují o spiritualitu, zaujmou negativní postoj k životu. Propadneme-li domněnce, že hmotný svět je pastí nebo překážkou našeho duchovního růstu, můžeme získat odpor k životu a ostatním lidem. Můžeme začít vnímat fyzický svět jako něco špatného nebo zlého, co je třeba překonat. Taoismus se tomuto typu myšlení vyhýbá. Tělo a fyzický svět jsou obecně považovány za základ naší duchovnosti, nikoli za její překážku. Tento postoj je vyjádřen jako *jang-seng* (養生), pěstování života, a v myšlence *sing ming šuang siou* (性命雙修), kultivace obojího, tj. vnitřní přirozenosti a života.