Umění neuchopení (mysl na hranici předmětu)

Vladimír Kočandrle

„Když se probudíme pro svůj vlastní život a nebudeme se pořád zaměstnávat pohledem ven, potom okamžitě zjistíme, co musíme udělat.“[1]

Nepředmětná meditace je činnost, při které obvykle sedíme nehnutě na zemi, díváme se před sebe, snažíme se neusnout a pokud možno na nic nemyslíme. Může mít něco takového vůbec nějaký smysl a užitek?

Zazen, meditace vsedě, je specifickou formou nepředmětné meditace. *Zazen* tvoří základ praxe zenového buddhismu. Ten se jako jedna z mahajánových škol[2] rozvinul zhruba v šestém století našeho letopočtu v Indii, odtud se v průběhu několika dalších století rozšířil na sever od Himaláje a zdomácněl především v Číně, Koreji a Japonsku.

Nepředmětná meditace je taková duchovní praxe, při níž se nezaměřujeme na žádný vybraný předmět, ať už hmotný nebo virtuální, konkrétní či abstraktní, naopak – snažíme se v mysli cokoli, co je nějakým způsobem uchopitelné pojmovým jazykem, nechat rozpustit.

Jak vrátit klid do neklidné mysli

Naše mysl se v bdělém stavu – ale jiným způsobem také ve spánku – neustále zabývá nějakými předměty. Pozoruje je, pořizuje z nich jakési „provozní kopie“ pro svou potřebu a ty analyzuje, třídí a spojuje do nových celků. Tyto nehmotné, či spíše odhmotněné předměty zájmu mysli jsou proti svým hmotným souputníkům málo stabilní, jsou proměnlivě dynamické. Ač jsou v teritoriu mysli, tato mysl je často kontroluje jen s obtížemi a občas se dostává vysloveně do jejich područí a je jimi vláčena. Podobně jako středověký odsouzenec přivázaný za pádícím koněm, ač jindy byl zvyklý na podobném koni jezdit a rozkazovat mu. Jakýmsi správcem mysli je její vědomí a to je jen velmi nejistým administrátorem jejích rozsáhlých a členitých území přeplněných pohyblivými předměty často velmi nejisté totožnosti. Je možné se těchto předmětů zbavit nebo je aspoň podřídit ně-

[1] Fumon S. Nakagawa, *Zen – protože jsme lidé*, Praha: Ornament Music, 2010, s. 106.
[2] *Tamtéž*, s. 35.

jakému kontrolnímu řádu? Čím se vlastně zabývá mysl v nepředmětné meditaci? Jak vrátit klid do neklidné mysli?

Co je zazen

Zazen je prostým pokusem prožívat tady a teď v jejich plynutí. Víc skutečně podstatného se o něm dá jen těžko říct. Věrouka je stejně jako přesná formální stránka rituálu pro jeho vlastní praxi spíše vedlejší, není ani podmíněn žádným iniciačním aktem. *Zazen* se dá úspěšně praktikovat s relativně malým množstvím vstupních informací a také bez potřeby podrobovat se beze zbytku nějaké autoritě – ať už pozemské či nebeské. Důležité je vlastní uvedení do praxe a následná postupně narůstající osobní zkušenost s touto praxí. Musíme potkat někoho, kdo šel po této cestě už před námi, nechat se od něj o ní poučit. My sami se pak pro tuto cestu musíme rozhodnout a setrvat na ní. Vše navíc je vedlejší. Dále tedy budeme hovořit spíše o struktuře *zazenu* jako duchovní techniky, případně hodnotit, co nám přinesl na základě zkušeností z jeho provádění.

Jak

Jak tedy vrátit klid do neklidné mysli? Podívejme se na to z praktického hlediska. Klid je nedílně přítomen či nepřítomen v mysli i v těle, je jim společný, protože mysl a tělo jsou samy jedinou nedílnou jednotou.

V této souvislosti hovoříme o třech pilířích *zazenu.* Jsou jimi *tělesná poloha, uvolněný dech* a *stav mysli.* Tvoří společně dynamickou jednotu a pohyb uvnitř ní probíhá právě v této posloupnosti. Zaujetí vhodné polohy těla, uvolnění a uvědomění si dechu, uvolnění mysli.

Poloha těla musí být především stabilní. Ať už sedíme na zemi v kterékoli z doporučovaných poloh,[3] je fixována ve třech bodech tvořících rovnoramenný trojúhelník – těmito body jsou obě kolena a kostrč, která spočívá na polštářku nebo na meditační stoličce. Tělesná váha je do tří bodů rozložená rovnoměrně. Důležitý je vědomý pocit vzpřímenosti – páteř je rovná a hlava se temenem v jejím prodloužení mírně vytahuje vzhůru jakoby směrem k nebi. Všechny ostatní svaly, které nepodporují vzpřímenou polohu páteře, jsou uvolněné, ramena přirozeně spadlá, ale ne vychýlená

[3] Základní polohou je tzv. plný lotosový sed, který je ale pro mnohé praktikující příliš náročný. Mezi další užívané polohy patří poloviční lotosový sed, barmský sed nebo tzv. seiza – klek s koleny mírně od sebe.

dopředu, ruce jsou buď složeny v klíně do *mudry*[4] nebo u některých poloh položeny dlaněmi volně na stehnech. Tělesná poloha je prvním z pilířů *zazenu* i zdrojů zklidnění, které je pro jeho úspěšné provádění nezbytné. Mysl tělesnou polohu naopak průběžně reflektuje a v případě potřeby dává pokyny k jejím opravám do žádoucího stavu. Tak je tělesná poloha aktivně sdílena tělem i myslí jako proces, na němž participují. Cítíme-li uvolněnou stabilitu vlastního těla, můžeme obrátit pozornost ke svému dechu.

Dech je volný, přirozeně hluboký, ale zároveň mírný. Někdy se říká, že by neměl rozechvět list papíru visící těsně před tváří. Začíná hlubokým výdechem, který je následován nádechem vstupujícím jakoby do širokého pásu kolem celého břicha. Pocitově vzniká dech při *zazenu* těsně pod pupkem. Pro účinnost dýchání při *zazenu* je užitečné pozorovat pohyby bránice. Tu bychom se měli snažit – zejména při výdechu – nechat klesat co možná nejníže. Tlak způsobený stoupající bránicí je přenášen do hrudníku, odkud atakuje mysl a vnáší do ní neklid. Dech by měl být při *zazenu* v každém případě plně uvědomovaný. Jeho bdělý prožitek přináší zřetelné poznání hluboké sebeidentity, je setkáním sama sebe se sebou uvnitř sebe. Dech nám ale může při *zazenu* také posloužit jako elementární orientační prostředek pro pohyb v nezvyklé – aspoň zdánlivé – bezčasovosti praxe. Ta může připadat zejména začátečníkům jako obtížně překonatelná překážka. Tady se doporučují různé metody prostého počítání nádechů a výdechů. Mně se osobně velice dobře osvědčil pythagorejský meditační *tetraktys*,[5] který si zachovává nezbytnou jednoduchost, ale zároveň díky své postupné proměnlivosti není úmorný. Netřeba dodávat, že počítání – ať už jakékoli – vnáší do hry mysli nazpátek předmět, byť jednoduchý a statický a díky tomu s malým rizikem zhoubného následného bujení představ. Cílem pokročilého praktikujícího je samozřejmě zbavit se veškeré potřeby pomocné orientace uvnitř neděleného meditačního časoprostoru.

S pocitem stability zakotveném v poloze vlastního těla neustále oživovaným svým zvědomělým dechem můžeme přejít pozorností ke *stavu své vlastní mysli*. Mysl je bdělá, oči mohou být mírně přivřené, ale nikdy zavřené. Neputujeme krajinami vnitřního světa ani se nesnažíme najít pomyslný střed duše. Neděláme vůbec nic zvláštního – jsme, kdo jsme, a sedíme tam, kde sedíme. Neoddělujeme se od toho, co je tam před námi, co vidíme, z čeho a do čeho dýcháme. Ani v tom ale netěkáme. Jako prevence je dobré pohled v prostoru směrově zafixovat, aniž bychom ale vyvíjeli úsilí

[4] V případě zenové mudry jsou ruce volně složené v klíně s tím, že jedna ruka svým hřbetem spočívá v dlani druhé, špičky palců se lehce dotýkají.

[5] Od školy Pythágorase odvozovaný koncentrační vzorec 4–3–2–1.

něco konkrétního v ploše dopadu pohledu pozorovat. Plně a soustředěně se realizujeme ve svém tady a teď.

Je vlastností mysli rodit myšlenky. Vznikají téměř neustále a nemá smysl tomuto procesu násilím bránit. Takový pokus by nebyl ničím jiným než jen další, navíc velmi agresivní, myšlenkou, předmětem s ostrými hranami. Nejde nám o okamžité zastavení myšlenek, jde nám o to, abychom neupadli pod jejich diktát nad naší vůlí. A tomu je docela dobře možné se ubránit. Mysl je totiž schopná se svými vlastními myšlenkami zacházet téměř neutrálně, pozorovat je a pak je pustit, nebránit jim ani je dál nerozvíjet. Podstatný je postoj mysli ke svým vlastním myšlenkách, snaha nedržet je ve svém vlastnictví, neulpívat na nich. Každá vzniklá myšlenka se tak po chvíli rozplývá, aby byla vzápětí nahrazena další nově se vyjevující ve vědomí. Plynutí tohoto procesu je časem možné relativně zvolnit. Je to ale věcí delšího praktikování a přichází to s ním spíše samo. Neměl by se z toho stát úkol, který jsme sami sobě uložili, a cítíme se tím pádem povinováni ho splnit. Naším jediným úkolem je při plném vědomí přirozeně sedět a dýchat. Svou vlastní mysl pak náhle vnímáme jako lehkou, jasnou, průzračnou.

Toto jsou základní instrukce pro provádění *zazenu*, s jejichž pomocí můžeme začít praktikovat. Jak už bylo řečeno, pro další vývoj každého praktikujícího je však rozhodující teprve stálost odhodlání a osobní zkušenost s praxí. *Zazen* je ve své podstatě velmi jednoduchý a přitom na své adepty klade vysoké nároky. Především svou strohou obyčejností, snad lépe říci svou neobyčejnou vyprázdněností od obrazů, symbolů – toho, k čemu bychom mohli zaujmout nějaký citově motivovaný vztah. Nenajdeme v něm fascinující nadpřirozené osoby konající zázraky ani pestrou liturgii. Jeho snaha o oproštění od předmětů ve všech ohledech je důsledná. Co může adept na začátku cesty od *zazenu* vlastně očekávat, čím může být *zazenem* obohacen?

Co nám zazen přináší

U vyspělých buddhistických meditačních technik bývají obvykle zdůrazňovány dvě fáze – *klid* a *vhled*. Říkává se, že nejprve je potřeba dosáhnout klidu mysli, aby byla schopna nahlédnout pravou podstatu reality. Doporučuji pro větší názornost rozvést tuto dvojici na čtveřici: *klid – sebeuvědomění – vhled – přijetí*. Jedná se o proces, kdy každá z jeho fází podmiňuje tu následující. Je to ale proces cyklický, takže jeho poslední fáze zároveň znovu podmiňuje tu vstupní.

Klid je základem a zároveň prvním cílem *zazenu*. Nejsme-li schopni nastolit klid mysli, zůstanou pro nás všechna další očekávání ve větší míře nenaplněna. Kdo nezná dosažení klidu, ten jen nesnadno a bez předsudků přijímá často nečitelnou mnohoznačnost skutečnosti takovou, jaká je, otevřen všem jejím možným a také nastávajícím proměnám. Proto je takový důraz v *zazenu* kladen na dynamickou stabilitu tělesné pozice a přirozeně uvolněného dechu. Tato souhra realizovaná za plné bdělosti mysli v těle je živnou půdou, z níž vyrůstá blahodárný klid.

Sebeuvědomění přichází v dalším kroku jako následek prožitku klidu. Jsem to *Já*, kdo vnímá svůj vlastní klid, vidí jemně se vlnící hladinu svojí mysli, *myslí* klid. Na jeho pozadí a přitom uprostřed jeho plynutí *Já* vnímá, že dýchá, žije, trvá. Setrvává u vlastního dechu a ví: to dýchání jsem *Já*. Nádechem ožívá, přijímá cosi do sebe a s výdechem samo sebe upouští. Je neseno dechem a uvědomuje si sebe samo v klidu tohoto nesení jako s ním jednotné, totožné.

Vhled přichází zaostřením pohledu před sebe. Co je to přede mnou a všude kolem? Z čeho se nadechuji a kam sám sebe s výdechem upouštím? Dívám se před sebe a vidím věci, které tam jsou. Neporovnávám je, nepřemýšlím, co jiného by tam ještě tak mohlo být nebo co a proč tam není. Vidím jedinou nedílnou skutečnost před sebou, která neustále více či méně proměňuje. Tyto proměny jsou přirozenou vlastností jediné skutečnosti, jejími navzájem navazujícími projevy. Odděleně jako její úlomky jsou vlastně nezhodnotitelné.

Přijetí se rodí s prožitým poznáním, že součástí této skutečnosti jsem i *Já*. Může se mi zdát, že třeba právě teď na ní sedím, dýchám ji a tak jí prostupuji a ona mnou. Jsem částí její jednoty i jejích proměn. Jsme jedno, stejně tak jako můj meditační polštářek nebo moucha přelétající pokojem. Co můžu o této skutečnosti říci? Že ji nemůžu nepřijmout. Vždyť je to *moje* skutečnost. A proto nezbývá než přijmout i vše další, co se v ní v zorném poli očí mé mysli objevuje – věci, lidi, život, svět – aspekty *mojí* skutečnosti.

Konec cyklu mysli je zároveň jejím začátkem. Klid je podmínkou pro sebeuvědomění, sebeuvědomění podmiňuje možnost vhledu a ten ústí v přijetí. Přijetí zesiluje pocit klidu a celý kruh se rozbíhá znova, bez ustání.

Jaké jsou důsledky, jsou-li jaké

Osvojení si *umění neuchopení* nám aspoň do jisté míry a na přechodnou dobu umožní uvolnit držení předmětů mysli, a tím i myšlenkových konstrukcí, jimiž jsou tyto předměty obestavěné a navzájem pospojované.

Jsme na okamžik svobodni od zdánlivé povinnosti, ve skutečnosti spíše těžko odolatelného nutkání pobíhat mezi předměty, chytat je a navzájem porovnávat a hodnotit. Alespoň na okamžik není důvod hodnotit, není, co by bylo hodnoceno. *Zazen* tak ale zároveň může být chápán i jako izolacionistický pád do hlubiny své vlastní subjektivity. Jako útěk ze světa skutečných předmětů, světa lidí, společnosti s jejími nikdy nekončícími rozpory, neřešitelnými problémy a současnou nutností je řešit. Povinností rozhodnout se pro jedno a odmítnout to druhé.

Umění neuchopení ale nemá být negací nevyhnutelného dualismu etického života ve společnosti a vposledku samé veskrze lidské schopnosti hodnotit. Toto umění stojí takříkajíc před tím vším. Není ale rozhodně ani jen předběžným nástrojem pro realizaci etického jednání. Neuchopení se odehrává na jiné hladině mysli, na hladině její prosté základní existence. Opuštění předmětu – byť by jen nedokonalé – je něčím samým o sobě, uskutečňovaným pro sebe. Existuje mimo průniky sdílených skutečností. Narušuje z nich odvozené signály kauzálních automatismů. Ztišené *Já* spočine na několik okamžiků vyrovnaně v rytmu svého vlastního dechu samo v sobě.

Smysl a užitek

Dokážeme-li z něčeho vědomě vystoupit, nemělo by nám činit velkou obtíž ani do téhož stejně lehce vstoupit nazpět. Nalezení hranice předmětu a jeho dočasné uvolnění a opuštění myslí je sice cílem *zazenu*, ale nikoli nezbytně jeho definitivním samoúčelem. Ovládnutí *umění neuchopení* dává praktikujícímu možnost nalézt onu jednotu dynamického klidu, ale kdykoli z ní vstoupit do neklidného konkrétního sdíleného života a pak se znovu vrátit zpět. A zase tam a zpět. *Umění neuchopení* nabízí každému možnost učinit svoji mysl pružnější a průchodnější, a tak vlastně i způsobilejší pro svobodné rozlišování a hodnocení ve světě skutečných předmětů, který je také jediným plynutím uskutečňovaným v každém okamžiku pouze tady a teď.