

UNIVERZITA KARLOVA V PRAZE

Fakulta tělesné výchovy a sportu

**Dualistické a ne-dualistické pojetí člověka a vliv
těchto dvou pojetí na vnímání reality světa a
sportovní výkon**

DIPLOMOVÁ PRÁCE

Vedoucí diplomové práce: PhDr. Irena Martínková, Ph.D.

Katedra základů kinantropologie a humanitních věd

Zpracovala: Eva Kovářová

Obor: Tělesná výchova - Biologie

Srpen 2008

ABSTRAKT:

Dualistické a ne-dualistické pojetí člověka a vliv těchto dvou pojetí na vnímání reality světa a sportovní výkon

Tato práce se zabývá dualistickým a ne-dualistickým pojetím člověka a pojednává o vlivu těchto dvou pojetí na vnímání reality světa a současně také sportovní výkon . První část práce je věnována dualistickému pohledu na realitu, který byl ovlivněn především Descartovým ontologickým a Hegelovým polaritním dualismem. Dualistická mysl vnímá realitu v částech a nehledá mezi těmito částmi hlubší spojitost. Druhá část této práce pojednává o ne-dualistickém pojetí člověka, který zde reprezentuje nábožensko-filosofický systém, zen buddhismus. Pro zen buddhismus je stěžejní prožitek přítomnosti a pocit absolutní jednoty všeho. Prožívání při zenové meditaci má některé společné znaky s prožíváním ve sportu.

Klíčová slova: dualismus, ne-dualismus, celek, sportovní výkon, meditace, zen buddhismus, zazen, satori

THESIS ANNOTATION:

Dualistic and non-dualistic human conception and their effect on reality and sports performance perception

This thesis considers dualistic and non-dualistic human conception and discusses effect of these two conceptions on perception of reality and sports performance. The first part of my work attends to dualistic view of reality, which is effected by all above Descartes ontological and Hegel's polarity dualism. Dualistic mind feels reality divided in parts and doesn't feel deeper connection between. On the other side the second part of my thesis discusses non-dualistic human conception which is represented by the religious-philosophy system, zen Buddhism. The real experience of presence and feeling of


absolute unity of all is fundamental for zen. Zen meditation experience has some common feature with sport's experience.

Key words: dualism, non-dualism, unity, sport's performance, meditation, zen Buddhism, zazen, satori

Děkuji PhDr. Ireně Martínkové, Ph.D. za cenné rady a připomínky při pečlivém vedení této práce.

Děkuji své rodině a blízkým kamarádům za inspiraci a vhodné připomínky. Dále děkuji Marianu Jelínkovi za vlídnost a ochotu podělit se o své zkušenosti a znalosti.

Prohlašuji, že jsem diplomovou práci zpracovala samostatně, a na veškeré použité prameny odkazuji v seznamu literatury.



Eva Kovářová

Svoluji k zapůjčení své diplomové práce ke studijním účelům. Prosím, aby byla vedena přesná evidence vypůjčovatelů, kteří musejí pramen převzaté literatury řádně citovat.

Jméno a příjmení	Číslo OP	Datum výpůjčky	Poznámky

OSNOVA

1 Cíl práce	8
2 Úvod	8
3 Metodologie	9
4 Co je to člověk?	10
5 Západní tendence	12
5.1. Ontologický a polaritní dualismus.....	13
5.1.1. Úloha duše a těla	14
5.1.2. Platón	14
5.1.3. Aristotelés	16
5.1.4. Descartes	18
5.1.5. Hegel.....	20
5.2. Hranice dualismu.....	21
5.3. Dualismus ve sportu	22
5.3.1. Psychická složka sportovní přípravy	24
6 Východní tendence	26
6.1. Kořeny zen buddhismu	27
6.2. Historie zen buddhismu	34
6.3. Základní principy zenu	36
6.4. Meditace v zen buddhismu	45
6.4.1. Cvičení zazenu	48
6.4.2. Prožívání při zazenu	50
6.4.3. Meditace podle Osha	53

6.4.4. Příznivé účinky meditace pro běžný život	58
6.5. Prožívání ve sportu a jeho spojitost s meditací v zazení	60
Závěr	65
Seznam použité literatury	66

1 Cíl práce

Cílem této diplomové práce je zpracování dualistického a ne-dualistického pojetí člověka. Poukázat na vliv těchto dvou odlišných pojetí v souvislosti se sportovním výkonem a pokusit se odhalit některé společné znaky v prožívání sportovního výkonu a prožívání zárenu.

2 Úvod

V této práci se chci zabývat problematikou dvou různých pojetí člověka, se kterými souvisí odlišné pohledy na lidskou existenci jakožto i na sportovní výkon jedince. Zvolila jsem dvě základní tendence nazírání na člověka, které rozdělují práci na dvě části: západní a východní. Západní tendencí zde označuji pohled na realitu, který byl ovlivněn především dualistickou myšlenkou René Descarta a také křesťanstvím. V této první části je zřetelný princip oddělenosti při pohledu na realitu. Také dnešní sportovní výkon je v této souvislosti chápán jako soubor několika faktorů, se zaměřením především na fyzickou stránku. Psychické stránce výkonu není však stále ještě přisuzována dostatečná důležitost, přestože v odborné literatuře na toto téma nalézáme čím dál častěji odborné informace. Problémem však zůstává neznalost trenérů aplikovat a správně zařadit nové poznatky z psychologie do přípravy sportovce tak, aby přinesly žádaný úspěch.

Východní tendence nazírá na člověka oproti západnímu pojetí jako na celek, který je nedělitelný a překonává dualistickou tendenci západu. Blíže se zde budu věnovat zen buddhismu a jeho základním principům. Zaměřím se na meditaci a prožívání tohoto stavu, ve kterém se pokusím nalézt spojitost s prožíváním sportovního výkonu. Nastíním také některé zenové meditační techniky, které by mohly vést v rámci sportovní přípravy, ke zkvalitnění a zefektivnění výkonu. Obecně bych chtěla ukázat netradiční pohled na sportovní výkon v porovnání se západní tendencí sportovní přípravy, která je založena především na moderních vědeckých poznatcích.

Indové vyprávějí zajímavý příběh o čtyřech slepcích, kteří potkají slona. První narazí na jeho chobot a řekne, že slon je dlouhá měkká hadice. Druhý se potká s jeho nohou a vykládá si slona jako dlouhý tlustý sloup. Třetí dojde k jeho ocasu a řekne, že slon je chlupatá pichlavá štětka na holení. A čtvrtý, kterého nakonec slon pokropí močí řekne, že slon je dlouhý páchnoucí vodopád. Pokud jde o sporné věci, trpíme často tímto syndromem, vědce a trenéry nevyjímaje. Problém je v tom, že se na svět díváme svým úzkým okénkem. Totéž platí i ve sportu – stejně jako v našem životě. Měli bychom se naučit pohlédnout na člověka (slona) ze všech možných stran a pochopit jednotlivosti ve vzájemných souvislostech.

3 Metodologie

V této diplomové práci využiji teoretické metody filosofické práce dle Kretschmara (2001): *analýza* (analysis), *indukce* (inductive reasoning), *dedukce* (deductive reasoning), *deskripce* (descriptive reasoning), *spekulace* (speculative reasoning).

- Analýza:** rozbor zkoumaného jevu na jednodušší složky za účelem vytyčení podstatných znaků
- Indukce:** z omezeného počtu jedinečných premis je vyvozen obecný závěr
- Dedukce:** odvození dílčího ze všeobecného za použití logiky soudů
- Deskripce:** popis vnímaného a prožitého se snahou o nezkreslený obraz.
- Spekulace:** tvrzení, jež nelze adekvátně prokázat, avšak ani vyvrátit

Každý člověk vnímá realitu svým osobitým způsobem a dle toho ji i prezentuje. Promítá do svých úsudků vlastní přesvědčení a hodnocení, aniž by si to nutně uvědomoval. Jsem si eventuální předpojatosti vědoma a snažila jsem ji v této práci maximálně omezit.

4 Co je to člověk?

Pokud chceme pátrat po rezervách ve výkonu člověka v běžném životě i ve sportu, je důležité si vymezit, co pro nás znamená pojem „člověk“ a jak si ho vysvětlujeme. Co je to „člověk“? Přestože si většina z nás myslí, že ví, kdo nebo co člověk je, je velmi těžké najít pro toto slovo obecnou definici. Existují pojmy, které lze jen těžko slovy vysvětlit. I přesto, že jsou nám některé výrazy leckdy velmi blízké a každý den s nimi přicházíme do styku, nedokážeme například přesně říci, kdo nebo co přesně jsme.

Je „člověk“ něco, co můžeme označit jako jeden celek nebo si člověka můžeme dovolit rozdělit třeba na několik celků? Protože neexistuje obecně platná definice, kterou by všichni lidé považovali za úplnou, jsou tu různé teorie a různé úhly pohledu, které nám pomohou shromáždit více rozdílných aspektů než jen ty, které označují člověka z pohledu vědy, např. biologie za biologický druh *Homo Sapiens Sapiens*.

Jak všichni dobře víme, tento druh se skládá z viditelných částí těla, pod jejichž povrchem nacházíme složité orgánové soustavy, které tvoří tkáně. Tímto způsobem se dostaneme až k buňce, která se pyšní opět svou mikrosoustavou organel. Nakonec jsou to atomy, skládající se z neustále se pohybujících elektronů a protonů. Věda však objevuje záhadné částice, menší než jsou ty, které se ještě minulé století považovali za konečné nejmenší částice, tvořící realitu světa. Kam až nahlédne svět vědy v příštích několika staletích? Proč jsme neustále nuceni stoprocentně věřit nejnovějším objevům a proč je často většinou považujeme za jedinou platnou pravdu? Vždyť jsme se už mohli z historie poučit, že věda se zdá být možná dlouhou a možná nekonečnou cestou za poznáním, byť přináší překvapující výsledky ve vysokém tempu. Je otázkou, zda-li je cesta, kterou si věda zvolila, vůbec vhodná.

Definujeme-li si člověka z jiných úhlů pohledu, je pravděpodobné, že objevíme dosud neprozkoumané aspekty, kterým běžná populace, včetně trenérů, zatím stále nepřikládá patřičnou důležitost. Tyto neprozkoumané faktory však mohou hrát důležitou roli na cestě při zdokonalování lidských výkonů. Některé z nich jsou více či méně trénovatelné a lidé (trenéři) jim věnují možná minimální, ale většinou žádnou pozornost.

Jakýkoliv lidský výkon je určitým projevem člověka, proto je nyní nezbytné, podívat se na různá pojetí, kterými na sebe lidé nazírají a samy o sobě uvažují. To nám pomůže zařadit do našeho života nebo přípravy sportovce nové techniky vedoucí ke zlepšení našich dosavadních výkonů.

Názory na člověka se liší v závislosti na různých typech lidí, kulturách a filosofických směrech. Na světě existuje možná až nekonečně mnoho pohledů. Existuje tak mnoho cest, dlouhých či krátkých, složitých či jednodušších, které zkoumají náš životní smysl a blíží se k podstatě našeho bytí.

Pro svou práci jsem vybrala dvě pojetí člověka. Jedná se o velmi rozdílnou západní a na druhé straně východní tendenci, jak vysvětlujeme člověka. Západní pojetí, které je, nám Evropanům, velmi blízké, vychází především z dualistické myšlenky René Descarta a z křesťanství. Descartes ve svých úvahách, vycházejících z celkové skepse, došel k teorii vyzdvihující „rozum“ nad „tělo“ a podpořil tak rozvoj vědy a myšlení vedoucí k materialismu. Tato tendence dualistického pojetí byla v ne poslední řadě podpořena nedávným komunismem. Jakýmsi protipólem je východní pojetí, které nedělí člověka na části, ale vykládá člověka jako jednotu. Nade vše je zde patrný smysl pro skupinovou atmosféru, chcete-li, jednotu všeho; individuální „Já“ je oproti západnímu přístupu více odsunuto na vedlejší kolej.

V tomto textu budu používat přídavné jméno „západní“ jakožto charakteristiku společnosti, která byla ovlivněna především křesťanstvím, vědou a Descartovským dualismem, který vedl k pojetí člověka, jakožto přesvědčení oddělenosti duše od těla a podpořil tak materialismus, který je typický pro většinu evropské a americké populace.

Termínem „východní“ kultury pak budu označovat náhled na svět vycházející z východoasijského náboženství, a to především ze zen buddhismu. Zen buddhismus nahlíží na svět v ne-dualitě, a tím se liší od západního uvažování.

5 ZÁPADNÍ TENDENCE

Na západě, který je dosti ovlivněn křesťanstvím, vědou a dualismem, převažuje logické pochopení. Myšlení je zde především pojmové a poznávací. Učí nás myslet v pojmech oddělenosti a částí spojených logikou a podporuje individualitu. Západní člověk chápe sebe samého jako samostatně fungující jednotku, která pracuje na „vylepšování“ sebe sama jako na vlastním majetku a snaží se o maximální výkon. Vzdělává se, přijímá denně spousty informací a chce skrze logické chápání pochopit všechny souvislosti materiálního ale i duchovního života. Chce mít pro všechno rozumově odůvodnitelné důkazy a nedokáže se spokojit s tím, že na světě existují věci, na které zatím ani věda nedosáhne a člověk je musí jen tak brát a přijímat je jako fakt. Člověk rozvíjí svou osobnost v mnoha směrech: nejprve ve škole, později v práci, nebo také při sportu, v partnerském a rodinném životě atd. Mezi jednotlivými oblastmi nehledá souvislosti a cítí je odděleně.

V západním myšlení v posledních několika staletí vznikl zvláštní rozpor mezi duchem a přírodou. Dokonce i mnozí spirituálně orientovaní lidé uvažují o světě v protikladech: „Duch stoupá vzhůru do transcendentálních výšin, zatímco příroda – včetně tělesných reakcí a lidských emocí – směřuje a klesá kamsi dolů“ (Jelínek & Kuchař, 2007, str. 35). „Nahoru“ znamená směrem k duchovnímu světu (možná do nebe) a „dolů“ je synonymum pro materiální svět, který je vnímatelný základními lidskými smysly. Je zde patrné oddělení ducha, nebo duše, od materiálního světa, do nějž zahrnujeme i tělo. Křesťanská tradice nám dala do vínku slogan o „překonávání zvířecích instinktů“. Pokud se chce člověk dostat do nebe, zněla mantra středověkých mnichů, musí zvítězit nad svým tělem. To znamená potlačit instinkty, které jsou spojené s tělem. Máme tomu rozumět tak, že tělo je jakousi přítěží? Že nám brání v dokonalém poznání světa? Otázkou je, zda-li má někdo právo na to, považovat naše těla za překážku na cestě za poznáním. Dualismus, oddělení našich těl od našich duší, a přirozených pocitů, je v nás zakořeněn tak hluboko, že o tom už úplně ztrácíme jakékoliv povědomí. V rámci naší planety se to pomalu ale jistě projevuje nejen ve změnách klimatu ale i v nás samých, ztrátou naší vlastní duchovní komunikace (Jelínek & Kuchař, 2007). Kdybych měla tento problém přiblížit, potom tedy: Západ

vycházející z dualistické myšlenky, chápe lidskou bytost jako 2 oddělené celky – těla a duše-tzv. dualismus, se zaměřením na individualitu.

5.1. Ontologický a polaritní dualismus

Dualismus ve vnímání duše a těla jako dvou oddělených substancí má kořeny již v antické filosofii. S myšlenkou prvenství ducha nad předmětně vnímatelným světem se setkáváme už u Platóna, dále ji rozvíjí Aristotelés a konečně ji zesiluje křesťanství. V neposlední řadě měl vliv na dualistickou tendenci nedávný komunismus založený na materialismu.

Samo označení dualismus je vcelku nedávného původu, které vzniklo až na přelomu 17. a 18. století a původně znamenalo dualismus náboženský, totiž přesvědčení, že skutečnost vznikla ze sporu a střetu dvojího božstva, dobrého a zlého. Počínaje Leibnizem se však užívá hlavně pro označení metafysického (ontologického) dualismu Descartova, tj. rozlišení dvou podstat, věci rozlehlé (res extensa) a myslící (res cogitans) (Fürst, 1994). Dále můžeme rozeznat též polaritní dualismus Hegelův, který je založen na rozporu. O tomto typu dualismu se zmíním v jedné z následujících kapitol.

Nicméně rozlišení dvou principů skutečnosti lze sledovat už od počátku náboženského i filosofického myšlení. V náboženském myšlení se dualismus snažil odpovědět na otázku, kde se bere zlo: jeho původcem je zlé, člověku nepřátelské božstvo. Z jiného hlediska viděli dualitu skutečnosti řeční filosofové, totiž jako protiklad věčného, neměnného bytí a proměnlivého, klamného zdání čili nebytí. V Platónových dialozích se vedle dualismu vědění a zdání objevuje i dualismus pravého světa idejí proti klamnému světu smyslových zkušeností a konečně dualismus nesmrtelné duše ve smrtelném těle. Aristotelés se pokusil zmírnit tento neudržitelný protiklad tím, že věčné ideje pokládal za tvary či formy věcí, nikoli za samostatná jsoucná. Věci vznikají spojením látky a tvaru, takže jedna bez druhé není lidské zkušenosti přímo přístupná (Anzenbacher, 1990).

Dualismus, který vznikl na základě snahy René Descarta, který se snažil vnést do filosofického uvažování určitost a jasnost, je nazýván jako Descartův „ontologický

dualismus“. Každá skutečnost je buďto rozlehlá a tedy hmotná, anebo schopná myslet. Oblast možné zkušenosti se tak rozpadá na dvě, na oblast vnější zkušenosti smyslů a oblast sebevědomí myslícího subjektu. Tento radikální krok měl velký úspěch, umožnil rozmach vědy v moderním slova smyslu a ve většině případů hluboce ovlivnil následující myšlení.

5.1.1. Úloha duše a těla

Uvažujeme-li o oddělenosti těla a duše, jakou má tedy každá z těchto dvou složek úlohu? V náboženství jako je například křesťanství a židovství hraje tělo při individuaci nepřímou, téměř zanedbatelnou roli. V případě například buddhismu, hinduismu nebo džinismu má lidské tělo důležitou úlohu jako prostředek, kterým lze dosáhnout osvícení. Na východě je cílem tělo přetvořit, abychom překročili jeho meze a dosáhli osvobození. Naproti tomu v židovství a křesťanství se teoretická jednota těla a duše, s níž se člověk rodí, rozpojuje při smrti a obnovuje se až na věčnosti na konci času. Starozákonní představa živého těla, kterou převzalo též křesťanství, je tělo ožívované duchem. V západním náboženství máme tendenci považovat tělo jen za jakýsi obtížný přívěšek zabudovaný narychlo do teologické doktríny v podobě těla, jež se může spojit s duší nevědomě (Brunton, 1991).

Dualismus je v nás zakořeněn tak hluboko, že jinou možnost naší existence v současné době ani nepřipouštíme. Necháme se jen pasivně kolíbat touto pohodlnou představou a běžíme tak po cestě za úspěchem, za svým cílem. Pereme se o společenské uznání. Vše kolem nás bereme jako samozřejmost a ani nás nenapadne přemýšlet, že by mohlo být něco jinak. Nemáme snad ani zájem „komplikovat“ si život tím, že by mohlo být něco jinak, než jak jsme na to doposud byli zvyklí. Jsme ve svém přemýšlení pohodlní.

5.1.2. Platón

Úkol filosofie vysvětlil Platón takto: „Filosofové jsou ti, kteří jsou schopni pochopit to, co je neměnné. Neustále touží po poznání, kterým se jim může zjevit

něco z onoho bytí, které zůstává nedotknuté vznikáním a zanikáním. Jestliže takto usilují o poznání jsoucna, nezůstávají při množství jednotlivých jevů pokládaných za existující, ale jdou neochvějně svou cestou a neuspokojí svou lásku dotud, dokud nedosáhnou vlastní podstaty každé věci tou částí duše, jíž náleží něčeho takového dosahovat. Tak se přibližují k pravému jsoucnu a spojují se s ním a tak plodí rozum a pravdu“ (Platón v Anzenbacher, 1990, str. 35).

Pro antickou filosofii jsou základní tři pojmy: celek, řád, počátek. Antická filosofie je hledáním takového počátku celku a řádu. Platón, ovlivněn na jedné straně Kratylem (představa o proměnlivosti a nestálosti smyslového světa), na druhé straně elejskou filosofii (pojetí jsoucna), rozděluje svět na dva. V centru Platónova myšlení je takzvaná „nauka o dvou světech“. V ní se rozlišuje časoprostorový svět dění a svět bytí mimo prostor a čas. Svět bytí, který je přístupný pouze myšlení, reprezentuje neměnnost, idealitu a normativnost; svět dění, který je přiřazen vnímání, se představuje jako pomíjivý obraz věčných struktur (idejí) mimo prostor a čas. „Na jedné straně je eleatský svět bytí, na druhé straně hérakleitovský svět změny, který má v Platónových očích rysy parmenidovského světa zdání. V každém případě však nauka o dvou světech znamená radikální odlišení bytí a změny, skutečnosti a zdání, pravého a nepravého“ (Graeser, 2000, str. 177).

Podle Petrželky jsou ideje charakterizovány jako: jsoucí, neměnné, nevznikají, nezanikají, totožné, jednoduché, nemateriální, neviditelné, nezničitelné. Smyslově vnímatelné jednotliviny naopak považuje za: neustále proměnlivé, vznikající a zanikající, obsahující protikladné vlastnosti, a tak nepoznatelné. „Ideje dávají jednotlivinám jména, jsou příčinou podstaty a vlastností jednotlivin a to na základě účasti jednotlivin na nich. Ideje jsou z hlediska ontologie pravá stála jsoucna“ (Petrželka, 2005 v Moudrovi, 2006, str. 58). Z hlediska gnoseologie jsou ideje vlastním předmětem rozumu a jsou stálé a v protikladu k proměnlivému světu smyslů. Z hlediska psychologie je poznání idejí nezbytné pro dobrý stav duše, tj. stav, kdy rozum v duši vládne. Z hlediska etiky duše, která poznává ideje, tak poznává především ideje dobra, krásy, spravedlnosti a ostatních ctností, a tím se sama stává dobrou, spravedlivou atd. Politika má být vedena poznáním ideje Dobra. Idea dobra je ostatním idejím nadřazena. Zakládá jsoucnost idejí a jejich poznatelnost. Idea

dobra je nejvyšší skutečností a základem řádu ve smyslovém i ideovém světě (Srv. Moudr, 2006; Graeser, 2000).

Nejúplněji vysvětlil Platón skrytý svět věčných vzorů v případě prvků hmoty: země, vzduchu, ohně a vody. Na pomoc si vzal geometrii a zemi prezentoval krychlí, vzduch osmistěnem, vodu dvacetistěnem a oheň čtyřstěnem. Mínil, že prvky jsou ve své nejhlubší podstatě právě těmito geometrickými útvary, nikoli jen, že mají tuto geometrickou podobu jako jednu ze svých vlastností. Přeměny prvků jeden v druhý pak vykládal skládáním a rozkládáním mnohoúhelníků. Tedy to, co bychom dnes nazvali matematikou je pro Platóna ukazatelem k nejzazší realitě světa forem, jehož stínem je viditelný svět smyslových dat. „Čím lépe uchopíme svět forem, tím více jsme schopni se přiblížit pravému vědění“ (Barrow, 1996, str. 63).

Platón se také snaží snižovat úlohu času. Říká, že nejzákladnější věci se v čase nemění. Pouze nedokonalé přiblížení k nim jeví proměnlivost, je tedy snadné snížit čas jako něco nepřislušného pravé povaze věcí. Řekové se zajímali o to, co bychom dnes nazvali statikou: dokonalé kruhy, neproměnné harmonie, smysl čistých čísel. Tento sklon se rozvinul v celé starořecké matematice a přírodovědě. Platónský idealismus měl přirozenou tendenci připsat nejhlubším realitám nějaký druh neměnnosti (Barrow, 1991, str. 188).

5.1.3. Aristotelés

Aristotelés popisuje úlohu filosofie takto: „Vědění však a rozumění pro ně samy nejvíce záleží na vědě, jež se zabývá nejvyšším předmětem vědění; neboť kdo touží po vědění pro ně samo, dá přednost především vědě, jež má vědeckost v nejvyšší míře, a taková je věda o tom, co je nejvyšším předmětem vědění; a nejvyšším předmětem vědění jest to, co je první, a příčiny. Vždyť skrze ně a z nich se poznává ostatní, nikoli ony skrze to, co následuje. Konečně vědou, jež je vládnoucí v první řadě, a vědou, jež vede více než věda sloužící, je ta, která poznává, kvůli čemu máme všechno zařizovat a konat; jest to dobro v jednotlivých případech a vůbec pak to, co je v celé přírodě nejlepší“ (Aristotelés v Anzenbacher, 1990, str. 36).

Aristotelés tvrdí, že základními nástroji k popisu proměnlivého světa a snahy nalézt něco trvalého, jsou kategorie. Kategorie, o kterých Aristotelés mluví (podstata,

kvantita, kvalita, vztah, místo, čas, poloha, vlastnění, činnost, trpnost), se stávají výbavou ontologie a základními nástroji k popisu proměnlivého světa a snahy nalézt něco trvalého. Aristotelés tvrdí, že jsoucno je v první řadě podstata. Formu označuje jako první podstatu a forma-látka jako druhou podstatu (Machovec, 1993).

„*Forma*“ (morfé); obecně tvar (synonymem je idea a eidos) je principem jednoty v přírodě a předmětem poznání. Neexistuje mimo jednotliviny (látka-forma) kromě boha – formy forem. Beztvará a neurčitá látka spojením s tvarem vytváří určité bytí (druhous podstatu, jednotlivinu). Tvar působí, že vzniklé jsoucno je tím, čím je.

„*Látka*“ (hylé): má schopnost přijímat formu. Látka je podkladem (hypokeimenon) všech věcí ve smyslovém světě. Je neměnná, ale umožňuje přeměnu věcí tím, že přijímá různé tvary. Protože je možností, neexistuje sama o sobě, nýbrž vždy jen ve spojení s určitým tvarem. Teprve uskutečněním se jí dostává určitosti a tím jsoucnosti. Vlastností látky je setrvačnost, tendence zachovávat stávající tvar (Anzenbacher, 1990). Díky ní klade látka odpor při přijímání určitého tvaru. Tím je zdrojem nedokonalostí, protože překáží novému tvaru v dokonalém uskutečnění. Aristotelés rozeznává první látku. Ta je ještě neurčená, nezformovaná, pouhá možnost, která může být různě tvarově určována. Nemá žádné kvality a je schopna přijímat v sebe všechny tvary. Neexistuje o sobě, je pochopitelná jen abstrakcí rozumu, je věčná a je ve tvaru absolutní privace, zbavenosti. Vedle první látky rozeznává Aristoteles i druhou látku. Ta představuje konkrétní látku, z níž je věc (např. u lodě dřevo) (Petrželka, 2005 v Moudr, 2006). Pohyb z hlediska obecného, tedy změna, se odehrává mezi možnostmi a skutečností (uskutečněním). Možnost (dynamis) odpovídá látce. Možnost je to, co se může něčím stát, ale ještě tím není. Skutečnost, uskutečnění (energeia, entelecheia) odpovídá formě. Možnost může být převedena ve skutečnost jen činností. (energeia, tj. tím, co už skutečné je. Jako dokončení, dovršení a uskutečnění je jsoucno „entelecheia“. Jakýkoliv vznik a změna je přechodem z možnosti ve skutečnost (Moudr, 2006). Látka, aby mohla přijmout nějaký tvar, musí být zbavena tvaru předchozího, podobně, jako musí být normální věda projít krizí, kdy se rozostří paradigma. Zbavenost je tak základem vzniku a změny. Ve výsledku pak dostáváme řetězec možnost – skutečnost – možnost – skutečnost. Tento řetězec má čtyři příčiny: látkovou, tvarovou, účinnou a účelovou. Účelem všeho je první nehybný hybatel: vše k němu směřuje. Ten je věčný a neměnný, nehybný, je čistou formou, jeho aktivitou je myšlení. Aristotelés tak

pomocí látky-formy překonal eleatské a Platónovo popírání pohybu ve světě pravých podstat. Aristotelův výklad pohybu, změny na základě pojmů možnost – uskutečnění jasně ukazuje, že je to pohyb viděný člověkem. Je to pohyb z hlediska pozorovatele. Látka sama o sobě je jen podkladem bez určitosti (v novoplatonismu je nejdříve látka a později tělesno ve středověku něco, co je téměř nejsoucí), té nabývá až díky formě, pak tvoří dohromady druhou podstatu. Forma je to, co tvaruje, vymezuje, určuje podobu, navíc je to poslední účel všeho v podobě „nehybného hybatele“ – formy forem, jejíž činností je jen myšlení toho nejdokonalejšího – myšlení. (Srv. Moudr, 2006; Petrželka, 2005)

5.1.4. René Descartes

René Descartes, francouzský filosof, matematik a fyzik založil svou filosofii na základě skepse a zejména pochyboval o datech smyslového poznání. Na základě této skepse se snažil hledat jistoty. Principem skepse nachází pevnou půdu v sebejistotě myslící duše či subjektu. Descartes říká, že nejdůležitějším poznáním pro něj bylo odprostit se od všech dosavadních platných teorií a nahlédnout na ně z povzdálí. Zamyslet se, používajíc zdravý rozum, zda-li všechny notoricky známé teorie jsou opravdu nezpochybnitelné. Hlavní Descartův přístup tedy spočívá ve zpochybnování dosavadních pravd. Věřil tak, že pokud se podívá na věci z větší vzdálenosti, používajíc zralý rozum, bude tak schopen pochopit mnohé věci lépe a žít tak lepší život. Předpokladem poznání byl pro něj metodický postup, pomocí něhož se chtěl dopátrat základní pravdy, která je nezpochybnitelná. Jedině na tomto základě se prý dá stavět nepochybné poznání. Dospěl tak k přesvědčení, že pochybovat se dá o všech navyklých předsudcích (Descartes, 2001) .

Descartovým cílem však nebylo zůstat u samé pochybnosti jak to bylo například u skeptiků, ale najít něco nepochybného, tedy jistotu, přičemž dosáhnout jistoty je možné radikálním kladením skeptických otázek. Na základě této teorie usilovně přemýšlel a došel k názoru, že sám sebe vidí jako substanci, jejíž všechna podstata a přirozenost je myšlení, která ke své existenci nepotřebuje žádného místa, a která nezávisí ani na žádné hmotné věci (Descartes, 2001). Kdyby přestal přemýšlet,

tedy uvědomovat si sám sebe, neexistoval by. Připomeňme si zde slavnou větu: „Myslím, tedy jsem“. Descartes říká: „Takže toto Já, to jest duše, to čím je, je naprosto rozdílná od těla“ (Descartes, 2001, str. 24). Descartes se poznával jako myslící věc, „res cogitans“, a jako protiklad k „res cogitans“ stavěl okolní svět, „res extensa“, k němuž řadí i lidské tělo, jehož existence je nejistá. Duši tedy ztotožňuje s rozumem, s „raciem“. Nadřazuje „res cogitans“ nad „res extensa“ a tvrdí, že k poznání dospíváme pouze pomocí rozumu (duše), nikoliv pomocí smyslů. Zde mi ale vyvstává na mysli otázka: „Jak vznikají naše myšlenkové pochody a rozumové úvahy?“ Neboť, dle mého názoru se rozum a myšlení s ním spojené vyvíjí spolu s nabytými zkušenostmi, které člověk získává z velké části na základě smyslového poznání. Proč tedy Descartes odsunuje věc rozlehlou, „res extensa“ a s ní i smyslové poznání na vedlejší kolej?

Jestliže Descartes předpokládá za nezpochybnitelný výrok fakt, že existuje, jak se z tohoto pravdivého základu může vyvinout jen a jen pravdivá a nezpochybnitelná teorie? Descartes chce vyvozovat z nutného a obecně platného základu podle vzoru matematiky. Tuto jistotu nachází v sebejistotě myšlení, v „cogito“. Říká: „Já“ může být klamáno, skutečností však zůstává, že myslí.

„V cogito mám jako vědomí jistotu o sobě samém, ale totéž nemohu říci o těle, které neznám a jehož existence je zpochybnitelná. Tělo „res extensa“ a duch „res cogitans“ jsou dvě navzájem odlišné substance. Bytostným určením těla je rozprostraněnost, proto je i dělitelné. Duch (tj. duše nebo rozum) jako vědomí je v podstatě nedělitelný a pouze jemu přísluší myslet“ (Descartes, 2001, str. 34). Na jedné straně Descartes dochází k nesmrtelnosti duše a na druhé straně k mechanistickému pojetí těla.

Descartes byl z pohledu medicíny a fyziologie přesvědčen, že tělo se dá zkoumat stejně tak dobře jako stroj. Zasloužil se tak o základy mechanisticko-materialistického chápání člověka, které má své pokračování v materialismu 18. století, ve fyziologickém materialismu Ivana Petroviče Pavlova (podmíněné reflexy) a v behaviorismu – člověk je mechanismus, který reaguje na podněty (Fürst, 1994).

Svým požadavkem: „Nikdy neuznat za pravdivou věc, o níž evidentně nevím, zda je pravdivá“, chtěl Descartes přispět k rozvoji nové vědy a v neposlední řadě i fyzikálního výzkumu, který doposud stále vycházel z Aristotela. avšak jeho učení, a

zvláště jeho metoda, přispěly ke zpochybnění náboženství i samotné společnosti (Fürst, 1994).

Descartův dualismus ovšem narážel od začátku na problémy, s nimiž si nevěděl rady, zejména problém vztahu duše a těla: jak je možné, že člověk (tj. jeho duše, mysl) chce zvednout ruku – a skutečně ji zvedne? Descartovo řešení, že spojení obstarává mozková žláza epifyza, nebylo příliš přesvědčivé a Descartes sám to v korespondenci uznává.

5.1.5. Hegel

Jestliže nás napadá otázka, kde se vlastně bere rozdvojené myšlení, tedy i dualismus, zkusme se podívat na Hegelovu teorii, která by nám mohla v tomto smyslu pomoci.

Základem Hegelovy filosofie je „rozpor“. Polaritu je možné najít všude. Ve filosofii vychází najevo v abstraktním určení přírody a ducha, konečnosti a nekonečnosti a konečně těla a duše. Protiklady, které ve formě těla a ducha, víry a rozumu atd. přešly v dalším postupu vzdělávání do formy protikladu rozumu a smyslovosti, inteligence a přírody a z hlediska všeobecného pojmu do protikladu absolutní subjektivity a absolutní objektivity. Rozdvojení pokládá Hegel za „faktum života“. Z něho pak vychází i potřeba filosofie a je pramenem potřeby filosofie (Fürst, 1994, str. 96). Úkolem rozumu podle Hegela je, aby nezůstával stát u jednoho z protikladů, nýbrž aby mezi nimi prostředkoval a přiváděl je k usmíření.

Protiklady jsou východiskem procesu, jehož cílem je samo absolutno. Kladení absolutna znamená kladení rozporu. Podle Hegela je tento rozpor vládnoucím principem filosofické úvahy, a tedy i poznání. Toto poznání pak postupuje dle pravidel dialektiky, která se definuje jako posloupnost teze a antiteze a jejich zrušení v syntézi. Jestliže něco kladu (teze), tak to kladu proti něčemu jinému (antiteze). Jestliže kladu A, kladu to proti nějakému non-A, spolu s A kladu též to, co je tomuto A protikladné. Avšak omezením na něco určitého se neguje absolutno. Jestliže však protiklad k A (non-A), antiteze, bytostně náleží k určení A, pak se obojí navzájem podmiňuje a má tak účast na absolutnu. „Dialektický moment je vlastní

sebepřekonání těchto konečných určení a jejich přechod do určení jím protikladným“ (Srv. Fürst, 1994; Anzenbacher, 1990).

Určitá teze je tedy omezena a určena svou antitezí. Z toho se ukazuje, že antiteze je bytostná pro určení teze, neboť ta teprve svým prostřednictvím získává svou hranici a právě tato hranice je pro tezi určující. Dochází tedy k syntéze prvních dvou protikladných tvrzení. Hegel nezůstává stát u tohoto dialektického momentu pouhého kladení protikladů. Úvaha postupuje dál: v tom, co je protikladné, překonává vždy to, co tomu předcházelo a je v trojím smyslu: ve smyslu negace, ve smyslu uchovávání a ve smyslu povýšení na vyšší rovinu. Od této vyšší roviny se pokračuje dál a na konci tohoto procesu jako celku, má být jako jeho výsledek absolutno (Fürst, 1994, str. 97).

5.2. Hranice dualismu

Descartovské oddělení těla od duše umožnilo zkoumat lidské tělo jako nějaký stroj a vedlo k objevům, týkající se hmotného světa, z něhož byl duch vyloučen. Vynález mikroskopu umožnil vědcům lokalizovat patologické stavy a nemoci na úrovni buněk a podpořil tak teorii, že tělo je stroj poháněný elektrochemickými silami. Dnešní medicína ještě stále pojímá tělo jako organismus, jehož chování je dáno individuální povahou určitých mechanických částí (Mindell, 1993). Při dalším zamyšlení si uvědomujeme, že spousta věcí, s nimiž se setkáváme v každodenním životě, vypadá jako všechno jiné než jako věda, například matematika. Matematické je vyhrazeno popisovat podivný vypreparovaný svět, jenž – jak jsme ujišťováni – leží za pouhými jevy a je prostší než onen svět, jehož běhu se den co den účastníme. Nenacházíme přece nic matematického na citech a míněních, na hudbě či výtvarném umění. Čím jsou věci, které nemůžeme zahrnout pod jednoduché či složité matematické vzorce? Vypadá to, že takové věci existují, ale že se obvykle vylučují z diskuse na základě toho, že nejsou vědecké. Ne každá vlastnost světa může být katalogizovatelná či vypočitatelná. Třeba vlastnost být pravým výrokem speciálního matematického systému není ani katalogizovatelná ani vypočitatelná. Můžeme se pravdě blížit s větší a větší přesností zaváděním stále většího počtu vyvazovacích pravidel a dodáváním dalších matematických

předpokladů, nepostihneme ji však nikdy žádným konečným souborem pravidel. Žádný program ani rovnice nejsou s to vytvořit všechnu krásu či všechnu ošklivost. Žádný nebásnický přístup k realitě nemůže být úplný (Barrow, 1991, str. 218, str. 56).

„Možnosti vědy jsou nekonečné, avšak stále ohraničené. Jsou nutnou součástí plného pochopení věcí, mají však daleko k tomu, aby stačili k rozpoznání takových rafinovaností vesmíru, jakými jsme i my sami. Nezapomeňme na to, že svět obsahuje více než oko vidí! Neexistuje žádná formule, která by mohla vyjevit veškerou pravdu, veškerou harmonii, veškerou prostotu. Žádná teorie nemůže nikdy poskytnout úplný průhled. Kdybychom totiž mohli prohlédnout vším, neviděli bychom vůbec nic“ (Barrow, 1991, str. 220).

5.3. Tendence dualismu ve sportu

Pokud jsme se nyní zabývali dualistickým pojetím člověka, pojdme si přiblížit, jak ovlivňuje toto chápání člověka sportovní přípravu a jaké jsou tedy hlavní složky výkonu. I když jsem si vědoma, že tato část mé práce nepřinese obecně žádné novinky, po kterých pátráme, považuji za nezbytné zrekapitulovat současný pohled na sportovní výkon a možná přihlédnout kritickým okem na současné pojetí sportovního výkonu jako souboru jen několika málo faktorů.

Otázka výkonu a faktorů, které jej ovlivňují, je z pohledu vědních disciplín, jako je fyziologie, anatomie, biochemie, biofyzika atd., prozatím nejprozkoumanější, co se dnešního sportu týká. Je to dáno zmiňovanými vědeckými poznatky především z anatomie, fyziologie, biochemie, fyziky atd. Samozřejmě nesmíme opomenout psychologii a mnoho dalších specializovaných vědních oborů, které se vyvinuly ve snaze o dosažení, co nejlepších sportovních výsledků. Věda se vyvíjí nezadržitelnou rychlostí a díky stále větší specializaci dává vznik novým vědním oborům, které se postupně přidávají a pomáhají tak zdokonalit odborný pohled na fyzický výkon. Ovlivňování svalové síly, svalové hypertrofie, funkční změny, vnitrosvalová koordinace a další – to jsou aspekty, které ve výsledku vedou ke kvalitě pohybových schopností a dovedností, projevujících se v konečné fázi jako sportovní výkon. Tato oblast se stala předmětem zájmu trenérů a sportovců jako první. Trenéři se tělesné přípravě v této oblasti věnují nejvíc, což je pochopitelné, neboť nedostatečně trénovaný sportovec má dnes jen malou šanci se prosadit a zvládnout tak obrovské

penzum námahy a zátěže, která je na něj ve většině sportů kladena (Jelínek&Kuchař, 2007, str. 30).

Obecně výkon a sportovní výkon je ústředním pojmem, ke kterému se soustřeďuje pozornost trenérů, sportovců a odborníků. Sportovní výkony se realizují ve specifických pohybových činnostech, v nichž sportovec usiluje o maximální uplatnění výkonových předpokladů. Tyto činnosti ovlivňované vnějšími podmínkami, představují určité požadavky na tělo a osobnost člověka (Dovalil a kol., 2006). Kniha s názvem *Výkon a trénink ve sportu* od Josefa Dovalila, se dále vyjádřuje ke sportovnímu výkonu takto: „Základem vysokého výkonu je komplexní integrovaný projev mnoha tělesných a psychických funkcí člověka. Na základě nabytých odborných informací, by měl trenér určit, co bude obsahem přípravy. Ke stěžejním cestám hledání, jak zvýšit sportovní výkon patří především hlubší poznání obsahů sportovního výkonu“ (Dovalil a kol., 2006, str. 18). Struktura sportovního výkonu podle Dovalila je charakterizována takto:

- Faktory somatické
- Faktory techniky
- Faktory kondiční
- Faktory taktiky
- Faktory psychické

Z definic, které jsem uvedla, vidíme, že sportovní výkon je především spojován s tělesnými funkcemi člověka. Z pohledu Descartovského dualismu je tato složka tělesná ekvivalentem k „res extensa“ a složka psychická, ekvivalentem k „res cogitans“.

Navzdory detailnímu propracovanému systému sportovní přípravy, však stále existují mezery v podávání stabilního výkonu v důležitých situacích jako je třeba Olympiáda nebo Mistrovství světa. Výše jmenované aspekty, tedy ještě nejsou zárukou úspěchu a samy o sobě nezaručují stabilitu výkonu. Nedokážeme si odpovědět na často vtíravou otázku, proč svěřenec – po všech těchto stránkách výborně připravený – při zápase nebo závodech zklame. Proč se hráč v extrémních situacích chová často opačně než ve stejné situaci v tréninku. Jestliže předpokládáme,

že chyba není na straně fyzické, taktické, technické nebo kondiční připravenosti, kde můžeme hledat rezervy? Ano, nezmínila jsem psychickou stránku, která ve většině případů stojí za podobnými neúspěchy a selháními. Jak je možné připravit psychiku tak, aby nás v kritických situacích podržela a naopak nezklamala? Jsou tady možná další důležité aspekty s psychikou spojené. Víme o nich možná méně, ale tím hůř pro nás. Z osobních zkušeností mohu potvrdit, že mým největším nepřítelem byly obavy a strach. Bojíme se hlavně toho, čemu věříme, že se toho máme bát. Většina z nás zná příklad s překročením prkna. Když položíme delší pevné prkno na zem, přejdeme po něm bez problémů. Když jej položíme mezi dvě kuchyňské židle, ještě to jakž takž jde. Ale když máme totéž prkno položené mezi dvěma pětimetrovými zdmi, zmocní se mnoha z nás strach a panika. Proč? Když předtím jsme totéž prkno ležící na zemi přešli bez problémů.

Mysl je ve sportu stále málo doceněným faktorem. Ve svém životě však samy dobře víme, jak nás někdy dokáže nechat na holičkách a nebo naopak nečekaně pozvednout. Přitom je to právě mysl, která v těch klíčových okamžicích ve vrcholovém sportu a v životě rozhoduje často o všem. Vynikající sportovec, který je schopen porazit kohokoli, bývá sám obětí svojí nehmotné mysli (Kabošová&Jelínek, 2003).

5.3.1. Psychická složka sportovní přípravy

Kromě tělesných schopností a dovedností, které jsou opravdu nezbytnou součástí sportovního výkonu, je zde zmíněna i složka psychická, které bude věnován následující text.

O psychické složce se často mluví zejména v souvislosti s kolísáním sportovních výkonů. Proč je například za stejných podmínek sportovec úspěšnější v jednom případě než ve druhém? Proč sportovec podává v přípravě vynikající výsledky a při důležité soutěži se k nim nedokáže často ani přiblížit? Ačkoliv psychická složka, má v dnešním sportu jisté zastoupení a mnozí z nás si uvědomují její důležitost, není jí stále věnována dostatečná pozornost. Úkolem psychické přípravy je cílevědomé využití psychologických poznatků k prohloubení efektivity tréninkového procesu (Hošek, 2005 v Dovalil, 2005, str.199). Psychická složka stále skrývá jisté rezervy ve výkonnosti, což se nedá říci o ostatních faktorech, které jsou využívány takřka do maxima. Ve většině sportů se objevují náznaky, jak tuto oblast

trénovat, ale stále je uplatňována dost nesystematicky. Obecně se neví, jak s ní pracovat, i přesto, že se na trhu objevuje odborná literatura, která o dané problematice pojednává. Většinou sportovců jsou známé například následující psychologické techniky: modelový trénink, regulace aktuálních psychických stavů, regulace motivační struktury, regulace meziosobních vztahů, ovlivňování osobnosti sportovců v obecnějším i specifickém smyslu podle požadavků sportovní specializace. Psychologie dále přináší řadu cenných poznatků o principech a využití psychohygieny jako jsou například dechová cvičení, aktivace pomocí hudby, jógová cvičení, systémy relaxačních a autorelaxačních cvičení, ideomotorický trénink, pokřiky a rituály, sugesce a hypnózy (Hošek, 2006). Můžeme si všimnout, že technik, které by měly pomoci, zdokonalit psychickou stránku sportovce, je poměrně mnoho. Bohužel se zatím přesně neví, jak s těmito technikami pracovat a zařadit je do přípravy sportovce ve smyslu zkvalitnění sportovního výkonu. Podle mého názoru zastávají z pohledu trenérů ve struktuře sportovního výkonu nepatrnou úlohu. Považují se stále za více méně jako tréninkový doplněk. Navíc, pokud se jedná konkrétně o techniky, které přebíráme z východních kultur (například prvky z jógy), chybí nám ucelené znalosti a uniká základní podstata, protože tyto techniky nepojímáme jako celkový systém, ale vydělujeme z nich jen části, které se nám zdají být vhodné a užitečné pro zdokonalení sportovních výsledků. S vidinou zlepšení sportovního nebo i jiného výkonu používáme jen slupku tohoto bohatství, což je dáno právě povrchními vědomostmi, se kterými se leckdy spokojíme.

Co to ale je ona „psychika“?, která občas nechává sportovce na holičkách? Psychika je obecně definována jako souhrn duševních obsahů a duševních funkcí jedince, které mu umožní reagovat na subjektivně vnímanou a pociťovanou skutečnost. Zahrnuje psychické procesy (vnímání, myšlení, představivost, fantazie, učení, city a vůle) založené na počtcích, vjemech a představách a na psychických vlastnostech (například schopnosti a dovednosti charakteru). Žádný psycholog však přesně nedefinoval, co to vlastně duše je, co to jsou duševní obsahy a co nejen ovlivňuje, ale přímo řídí „duševní funkce“ jedince. Rozum, logika, intelekt, vědomí, podvědomí, nadvědomí? Nebo všechno navzájem? Stanislav Grof ve své knize *Psychologie budoucnosti říká*: „Tradiční akademická psychiatrie a psychologie používá model psychiky, který se omezuje pouze na oblast biologie, postnatální biografie a Freudova individuálního vědomí (Grof, 2004 v Jelínek, 2007, str. 15).

6 VÝCHODNÍ TENDENCE

Jak jsem již uvedla na začátku své práce, termínem „východní“ kultury, budu označovat náhled na svět vycházející z východoasijského nábožensko-filosofického systému. S ohledem na rozsah mé práce jsem zvolila zen buddhismus. Zen buddhismus se orientuje především na prožitek a na přímou zkušenost. V Japonsku existují současně dvě školy zen buddhismu, škola Rinzai a škola Sótó. Škola Rinzai používá při svém učení tzv. „*koány*“ (hádanky, které nemají řešení). Učení školy Sótó, je založeno na meditaci v sedě, v tzv. „*zazenu*“. Podrobněji se budu věnovat škole Sótó a *zazenu*, který je vhodný pro danou problematiku z hlediska jeho prožívání ve vztahu ke sportovnímu výkonu. Pokusím se nalézt určitou spojitost mezi prožíváním při *zazenu* a prožíváním sportovního výkonu. Cesta prožitku, která je stěžejní pro praktiky zenu, by mohla rozšířit vnímání sportovního výkonu.

Pro zen a obecně pro buddhismus, ze kterého zen vychází, je charakteristická orientace na přítomnost (na rozdíl od západního člověka, soustředujícího se na budoucnost či minulost). V předešlé kapitole jsem jednoduše označila západního člověka, z hlediska přemýšlení, za jakousi samostatně fungující jednotku. Toto pojetí je značně ovlivněno dualistickou myslí, jejíž důsledkem může být určitá izolovanost ve vnímání reality. Východního člověka, buddhistu, bych označila za jedince, který je vnímavější ke svému okolí a naplno využívá své smyslové vnímání k tomu, aby žil v absolutní jednotě, která je pro buddhismus stěžejní. Člověk žijící v absolutní jednotě, nemá dualistické tendence a nerozděluje realitu světa na části. Nerozlišuje svůj vnitřní svět od světa mimo něj jako ho rozlišuje západní dualistická mysl a stává se pozorovatelem, který nezasahuje do dění kolem něj. V „absolutní jednotě“, znamená z relativního hlediska, viděno okem západu, stav splnutí se vším hmotným i nehmotným. „Tradice zenového buddhismu je založena na radikální výzvě k odhození všech naučených a vyčtených názorů a postojů, na snaze dosáhnout pravdy přímou zkušeností“ (Merzel, 1996, str. 47).

Než ukáži vlastní učení zenu a prožívání při *zazenu*, představím nejprve kořeny, historii a základní principy tohoto nábožensko-filosofického systému.

6.1. Kořeny zen buddhismu

Kořeny zen buddhismu nacházíme ve vyspělých východních nábožensko-filozofických systémech, jež mají dodnes ve světě zásadní význam. Jedná se především o taoismus, konfucionismus a mahájánový buddhismus.

Taoismus je cestou osvobození od konvencí, díky kterému na sebe člověk nazírá jiným pohledem. Totiž celé naše vědění je tím, co by taoista nazval konvenčním věděním, neboť máme pocit, že něco víme, pokud to neumíme vyjádřit slovy nebo jiným systémem konvenčních znaků jako jsou třeba matematické značky. (Watts, 1995, str. 82) Takové vědění se nazývá konvenční proto, že jako komunikační kód je věcí společenské dohody. Abychom mohli pochopit taoismus, musíme být ochotni připustit možnost jiného než konvenčního chápání. Tao je nedefinovatelný, konkrétní „běh“ světa, cesta života. Čínský znak „tao“ původně znamená cesta. Nacházíme zde zřetelný kontrast mezi západním myšlením, pro něž je ideálem všemu rozumět a umět kontrolovat mysl i tělo a vládnout jim, a myšlením taoismu, které funguje na základě principu spontaneity. Spontaneita nepracuje podle plánu. To však neznamena, že není uspořádaná. Máme konkrétní důkaz existence takovéto inteligence pracující bez plánu. Je jím naše tělo, organizované, aniž bychom museli myslet. Nechává vše dít se přirozeně, nezasahuje do dění. Neboť tao neví jak vytváří vesmír, stejně jako my nevíme, jak vytváříme svůj mozek. Následovník Lao-c, mistr Čuanga říká:

„ Věci vznikají kolem nás, ale nikdo neví proč.
Vycházejí odněkud, ale nikdo nevidí odkud“.
Vichni lidé si cení tu část vědění, která je známa.
Nevědí, jak využít neznámého, aby dosáhli poznání.“

Lao-c ve Watts, 1995

Pro některé z nás se tao zdá nepochopitelné. Tao je totiž dostupné jen pro mysl, ovládající jednoduché a jemné učení „*wu-wej*“, které je pro taoismus důležitým

principem. „*Wu*“ znamená ne a „*wej*“ znamená akce, snažení, usilování. „*Wu-wej*“ je podobné, jako periferní vidění, které se nespolehá na ostrý zrak, ale důležité je uvolnění zraku (Watts 1995). Tento princip znamená doslova „ne-činnost“, což lze volně přeložit jako „neprotivení se přirozenému řádu věcí“, nebo „nenásilné jednání bez úsilí“. Ne-činností se míní vnímání bez uchopování okolních jevů, tedy ne rezignované odevzdání se hříčkám života. Rozumíme jí spočinutí ve stavu bez myšlenek, přičemž není vyloučeno působení ve světě jevů. „*Wu-wej*“ tedy nastane, když člověk rozpozná, že nemůže svou přirozenost kontrolovat a ovládat egem, a nechá své jednání nenuceně plynout.

Další systém, který měl nezanedbatelný vliv na utváření zenu, vychází z myšlenek a životního postoje významného čínského filozofa Konfucia. Význačným rysem konfuciánské a čínské filozofie vůbec je příklon k člověku a k praktickému životu. Konfucius nepohlíží na člověka jako na izolovaného jedince, ale jako na součást rodiny, společnosti a státu, a jeho nauka je v zásadě souborem mravních a společenských zásad. Například hlásal známé pravidlo: „Co člověk sám nechce, ať nečiní druhým.“ Význam práce, praktické činnosti a upření pozornosti na člověka namísto k nadpozemským ideálům, se promítly do zenového pohledu na svět. Například při provádění rituálů se kladl důraz na koncentraci na právě konanou činnost. V tom najdeme paralelu se zenem, pro který je důležitá přítomnost „tady a teď“ (Srv. Watts, 1995; Štráfěldová, 2007).

Třetím systémem, který nejvíce ovlivnil zen buddhismus je samotný buddhismus, z jehož jedné větve, tj. mahájány, se zen vyvinul. Protože tento systém ovlivnil zen buddhismus nejvíce, věnuji mu v následujícím textu větší pozornost než předcházejícím dvou systémům.

Buddhismus je nábožensko-filosofický systém, jehož základ vytvořil Gautama Buddha pravděpodobně v 5. století př. n. l. v severovýchodní Indii. Jedná se o jedno z nejrozšířenějších světových náboženství, které vyznává přibližně 230 - 500 miliónů lidí. Z období Buddhova života o něm neexistují žádné písemné zprávy, naše znalosti jeho učení vychází z tzv. pitak, které sice byly sepsány až po jeho smrti, nicméně se lze domnívat, že v nich je obsaženo učení velmi blízké původnímu učení Buddha.

Buddhismus se postupně vyvinul v různé větve, kterými jsou Hínájána, Máhájána a Vadžrajána. Pro tuto práci je významná větev máhájány, ze které zen

buddhismus vznikl. Formulace i počet základních pravidel se může v jednotlivých školách lišit, ale v podstatě se vždy jedná o rozvedení nebo přizpůsobení novým podmínkám základních zásad, které jsou základem především pro Hínájánu.

Hínájána, neboli malý vůz, bylo původně posměšné označení, kterým se začali v mahájánových textech označovat ti žáci, kteří měli údajně usilovat pouze o své vlastní osvícení. Hínájána je původní sůtrické učení Buddha o čtyřech vznešených pravdách, založené především na morální kázni. Základem tohoto učení je vyhnout se jakémukoliv ublížení jiné bytosti. Stoupenci tohoto směru jsou vázáni slibem zabránit jakékoliv negativní akci způsobené ať už tělesně, energií nebo i jen myšlenkou a tím se snaží uvést do praxe učení o Pravdě o utrpení. Hínájána říká, že Buddha hned po zážitku probuzení přišel za svými bývalými společníky v asketickém životě a vyložil jim svou doktrínu ve čtyřech vznešených pravdách:

1. Existuje utrpení
2. Existuje příčina utrpení
3. Utrpení je možné ukončit
4. Cesta vedoucí k zániku utrpení

První vznešená pravda tvrdí, že život je jen utrpením, „*duhkha*“. Vše na světě je jen pomíjivé a my trpíme kvůli připoutanosti k věcem nebo osobám, ke svému já, které je stejně jako všechno ostatní, jen produktem naší mysli. „Já“ je pomíjivé a stejně dříve nebo později zanikne. Buddha dosáhl pochopení, že toto utrpení je tvořeno pouze naší myslí. Lze se ho zbavit, když získáme skutečný vhled do její přirozenosti. Utrpení pramení z nevědomosti „*avidjá*“. Když se v naší mysli objeví nevědomost, objeví se i „Já“ a s ním se potom objeví i vše pomíjivé (Sahn, 2006 ve Štráfeldová, 2007). O tomto připoutání k pomíjivému, lpění či uchopování „*trišna*“, mluví druhá vznešená pravda, která se zabývá příčinou utrpení. Podle této druhé pravdy, utrpení pramení z nevědomosti, že uchopováním světa ve skutečnosti způsobujeme jen ovládnání sebe sama, protože subjekt a objekt jsou jen dvě strany téže mince. Toto marné uchopování je začarovaným kruhem zrození a smrti „*samsára*“. Motivem k takovému jednání je „*karma*“, neboli podmíněné jednání, kdy akce

vyžaduje nutnost další akce. Příčina způsobí následek a tento následek je zase příčinou. Člověk zasahující do světa je nucen v zasahování pokračovat, protože vyřešení jednoho problému má za následek vznik dalších. Někteří buddhisté chápou „*karmu*“ právě jako osud, který si člověk nese ze života do života, dokud nedojde k vysvobozujícímu probuzení. Když se chovají dobře v tomto životě, mají šanci na lepší podmínky v životě dalším. Zen i jiné školy mahájány však chápou „*karmu*“ jako znovuzrození z okamžiku na okamžik, ke kterému dochází tak dlouho, dokud se člověk ztotožňuje se svým egem (Watts, 1995).

Třetí vznešená pravda se týká ukončení utrpení, uchopování a „*karmy*“. Tomuto ukončení se říká „*nirvána*“. Zjištění, že život maří veškeré snahy o jeho ovládnutí, že všechno lidské snažení je pomíjivé a že utrpení je způsobeno jen snahou ovládat „*Já*“. „*Nirvána*“ se dostaví, když přestane uchopování života. Dojde k přerušení kruhu inkarnací a nastane probuzení. „*Nirvána*“ může vzniknout pouze samovolně, spontánně.

Čtvrtá vznešená pravda vypráví o osmidílné stezce. Osmidílná stezka je Buddhova doktrína „*dharmy*“, jejímž praktikováním lze ukončit utrpení. Jejímí díly jsou: pravý názor, pravé rozhodnutí, pravá řeč, pravé jednání, pravé žití, pravé snažení, pravá bdělost a pravé usebrání. Pro poslední díl stezky, jímž je pravé kontemplativní usebrání, se v sanskrtu užívá výrazu „*samádhi*“, což znamená pevné spočívání mysli na zvoleném předmětu soustředění (Navrátil, 1990 ve Štráfěldová 2007).

Soubor učení a tradic hínajány se předával pouze ústně v jazyce Páli. Až v prvním století př.n.l. se objevil i v písemné podobě, nazývá se „*Pálijský kánon*“

Třetí formou buddhismu je tzv. vadžrajána, též nazývaná například „*buddhismus diamantové cesty*“, která má se zenem mnoho společných znaků. Vadžrajána je rozšířením mahájány a svými stoupenci je považována za nejvyšší úroveň buddhismu. Je spojována především s buddhismem tibetským (někdy se používá výraz tantrický buddhismus). Používá všech metod předchozích směrů, ale navíc také speciálních praxí spojených např. se zpřítomňováním buddhovských aspektů spolu s vizualizací a recitací manter. Nejvyšší učení vadžrajány je skryto v „*posvátných*“ textech (tantrách). Nezbytným předpokladem je iniciace a transmise od realizovaného učitele, který uvede žáka na přímou cestu k osvícení (Watts, 1995). Vadžrajána se vnitřně člení na vnější tantry (Krija Tantra, Charja Tantra, Joga Tantra) a vnitřní tantry (Mahajoga, Anujoga, Atijoga).

Mahájána, doslova velký vůz, protože zná mnoho způsobů, jak dosáhnout osvícení. Mahájánové sútry pravděpodobně vznikly mezi 100 př.n.l. a 300 n.l. (Watts, 1995) Dle legendy se jednalo o tak hluboké učení, že nemohlo být pochopeno v Buddhově době, bylo proto uchováno v říši nágů, odkud jej později Nágárdžuna vynesl na zemský povrch.

Mahájána zdůrazňuje ideál bódhisattvy, který se sice vyskytoval ve starších školách buddhismu, ale nebyl považován za všeobecně dosažitelný cíl. Na rozdíl od hínájány mahájána začala tvrdit, že takový závazek by měl na sebe vzít každý následovník Buddhy a ne jen několik silně odhodlaných jedinců.

V mahájáně byly rozpracovány jednotlivé stupně pokroku, kterými bódhisattva na své cestě prochází. Pojem bódhisattva je jednou z nejranějších koncepcí mahájány. Bódhisattva není jen potenciálním Buddhou, při svém zasvěcení přijímá závazek, že se vzdává své vlastní nirvány do té doby, než k ní dojdou všechny cítící bytosti. Bódhisattva se dle mahájány nachází na vyšší spirituální úrovni než ten, kdo nirvány dosáhl. Bódhisattvům na vyšších stupních začaly být přisuzovány výjimečné schopnosti včetně schopnosti vyučovat dharmu. Dle tradiční představy si bódhisattva na vyšším stupni rozvoje udržuje jakési „éterické“ tělo (sa sambhógakája), jehož prostřednictvím je schopen pomáhat nespočtu bytostem. V mahájáně tak vystupuje obrovské množství bódhisattvů, ke kterým je možno se obracet s nejrůznějšími prosbami. Na rozdíl od Pálijského kánonu může vzbuzovat dojem, že nirvány lze dosáhnout jen prostřednictvím velkého úsilí, sebeovládání a vzdání se všeho ostatního ve prospěch jejího dosažení. Mahájána tvrdí, že Buddha poukazoval na to, že se nirvány dosáhne pomocí vhodných prostředků (upajá), které konkrétně a živě poukáží na způsob, jak se vymanit ze samsáry.

Mahájána říká, že tento svět je úplně prázdný. Že lidské bytosti nemají žádný význam, ale samy si jej vytvářejí, respektive jejich mysl jej vytváří. Ukazuje, že původně zde žádné utrpení vlastně není, protože všechno je prázdné. Učení mahájány tedy začíná v bodě úplné prázdnoty. Idea bódhisattvy jasně vyplývá z buddhistického principu neuchopování a nereálnosti ega. Nirvána dle toho není něco, čeho lze dosáhnout, nebo co může být uchopeno. A navíc, pokud je „Já“ jen výtvoem mysli, nirvána nemůže být považována za stav, kterého „Někdo“ dosáhne. Tento postoj vlastně vyjadřuje, že jestliže není žádná nirvána, které bychom mohli dosáhnout, a ani žádné bytosti neexistují, v nirváně už vlastně všechno je, a nemá tedy smysl se jí

pokoušet hledat. Bódhisattva se proto nesnaží nic pro dosažení nirvány udělat. Tím by jen posiloval domněnku, že nirvána je někde jinde a že nynější realitou je samsára. A už by zde bylo rozlišování, dualita. Pokud totiž existuje úsilí zbavit se konvenčního světa, potvrzuje se tím jenom, že tento svět skutečně existuje. Mahájána tedy tvrdí, že to, co nikdy nevzniklo, nemůže zaniknout (Matuška 2001).

Snažit se neuchopovat je to samé jako uchopovat. Jakmile je *nirvána* objektem touhy, stává se elementem *samsáry*. K probuzení tedy nedojde, když se člověk snaží uniknout každodennímu světu forem, nebo jej chce změnit. Je to jen další uchopování. „Jestliže někdo považuje *bóधि* za něco, co lze získat, čeho lze dosáhnout kázní, dopouští se pýchy Já“ (Watts, 1995, str. 76). Člověk musí skrz naskrz vědět, že neexistuje nic, co by mohlo být uchopeno, že v celém vesmíru, uvnitř i vně, není nic, co bychom mohli podržet. Je třeba si uvědomit, že ani jména a formy neexistují, že jsou jen tvořeny naší myslí a jejich podstata je tedy prázdná. Prázdnota je samo absolutno, je to základní pravda celého vesmíru. Neexistují zde žádné protiklady, ty jsou tvořeny jen myšlením. Když zanikne lpění na protikladech, absolutno se objeví přímo před námi. Skutečností všech věcí je prázdnota, a proto vše je pravdivé takové, jaké to je. To učí mahájána (Srv. Štráfeldová, 2007; Watts, 1995).

Stěžejním pojmem mahájány je tedy „*śūnjatá*“, doslova „prázdny prostor“, „prázdnota“ nebo „prázdno“. „Znamená to jednak, že žádná věc nebo jev nemá pevné, trvalé, substanciální jádro. Je tu dočasně trvajícím struktura, ale ne podstatná, neměnná totožnost. Žádná z těchto entit neexistuje úplně samostatně, i jejich celkový souhrn není samostatný. Existují jen díky základní nejevové skutečnosti. Znamená to, že tato skutečnost, toto prázdno, je naší myslí neuchopitelné, vymyká se veškerým základním kategoriím“ (Watts, 1995, str. 149).

Mahájána má další, možná ještě výstižnější pojem vyjadřující realitu, a tím je „*tathatá*“. Lze přeložit jako „to“ nebo „tak“. Tím nonverbálně odkazuje na zkušenost, přímo vázanou k realitě. Odkazuje na to, co vidíme a cítíme, spíše než na to, co myslíme a říkáme. Označuje svět takový, jaký je, nezakrytý a nerozdělený myšlenkovými definicemi. Bezesmyslné slovo *tathatá* slouží k uvědomění si, že logika a významy – se sobě vlastní dualitou – jsou vlastnosti myšlení a jazyka, ne skutečného světa. *Tathatá* je pravým stavem Buddhy a všech bytostí vůbec, je tedy stejně tak naší pravou, původní přirozeností - přirozeností Buddhy (Watts, 1995).

Hlavním textem mahájánového buddhismu je *Pradžňá paramitá sůtra*, v překladu „Dokonalost moudrosti“, která obsahuje nauky o prázdnotě. Nejznámějšími

z nich jsou *Sútra srdce* a *Diamantová sútra*. Meditace mahájány se odvíjí od středu jejího učení, jímž je soucit s ostatními bytostmi. Například meditace „tonglen“ (Meditace braní a dávání) se praktikuje tak, že člověk vdechuje problémy a utrpení všech bytostí v podobě černého kouře a světla, to se na úrovni srdce praktikujícího mění v zářivé světlo a on jej poté vydechuje ke všem bytostem. Rozvíjí se tím soucit a odstraňuje zahleděnost do sebe. Zvýší se i odstup od vlastních problémů (Srv. Štráfaldová 2007, Matuška, 2001, str. 18).

Z mahájány vychází „zenový buddhismus“. Tato škola vychází z mahájánových sůter a má vlastní, velice specifický systém výuky.

6.2. Historie zen buddismu

Zen buddhismus je označení pro odnož mahájánového buddhismu, vzniklou v 5. století v Číně. Pro znak zen existují v různých jazycích samostatné výrazy. V čínštině je to znak „*čchan*“, ve vietnamštině „*thien*“, v korejštině „*sön*“, v sanskrtu „*dhjána*“. Podle tradičního příběhu přinesl zen do Číny indický mnich Bodhidharma roku 520 n.l. Je znám také tím, že strávil v jeskyni v Šao-linu 9 let a meditoval tam obrácený tvář ke zdi. Tato technika hledění do zdi (*pi kuan*) se stala základem zenové meditace. Bódhidharma je považován za prvního patriarchu zen buddhismu v Číně a tento post byl dále předáván jeho následovníkům, stojícím v čele zenového hnutí. Z Indie přicházeli do Číny indiští mahájánoví buddhisté prý už kolem prvního století před naším letopočtem. Důležitým průkopníkem mahájánového buddhismu v Číně byl mnich Kumaradživa, který přišel ze severní Indie kolem roku 400 n. l. a přeložil a přizpůsobil čínské mentalitě nejdůležitější buddhistické sůtry. Jeho žák Seng-čao konvertoval k buddhismu po přečtení *Vimalaakítrí* sůtry, ke které taky napsal komentář plný taoistických paralel s buddhismem.

Šestý patriarcha Chuej-neng (jap. Jenó) svým významem daleko předčil své předchůdce (dřívější patriarchy) a jeho učení je považováno za skutečný počátek čínského zenu. Žil v průběhu posledních dvou století dynastie Tchang (asi 700 až 900 n.l.) a toto období je označováno za „epochu zenové aktivity“. O Chuej-nengovi tradice říká, že dosáhl osvícení už jako chlapec. Spontánně a bez pomoci mistra, odešel však do kláštera, aby své porozumění dále upevnil (Watts, 1995). „Pravá „*dhjána*“ znamená pochopit, že naše vlastní přirozenost je jako vesmír a že myšlenky a pocity v této „původní mysli“ přicházejí a odcházejí, jako když ptáci letí vzduchem

a nezanechávají žádnou stopu“ (Watts, 1995, str.104). Chuej-neng zemřel roku 713 a jeho tradice přešla na pět jeho žáků, tím také zanikla instituce patriarchy.

Velmi důležitým mistrem byl Lin-ťi. Stal se zakladatelem školy, nazvané po něm „Rinzai“, což je japonský přepis jeho jména. Lin-ťi byl prý nejreprezentativnější postavou v dějinách zenu. Využíval veškeré síly své osobnosti, aby uschopnil mysl žáků k náhlému probuzení. Byl znám tím, že k učení svých žáků využíval silných výkřiků a ran. Zhruba ve stejné době založili Tung-šan (jap. Tózan) a jeho žák Cchao-šan (jap. Sózan) školu, kterou pojmenovali podle částí svých jmen „Cchao – tung“ (jap. „Sótó“) (Srv. Štráfěldová, 2007; Watts, 1995).

V Číně zen prosperoval až do doby dynastie Ming 1368 - 1643, kdy začaly vznikat rozdíly mezi různými školami buddhismu. Později se zen rozšířil do dalších zemí, zejména ve 12. a 13. století do Japonska. Dnes je zen spojován především s Japonskem a s Koreou. Do Japonska přišel zen v podobě dvou již zmiňovaných sekt, sekty Rinzai a sekty Sótó. Obě tyto školy se liší svými prostředky, avšak vycházejí ze stejného základu. Škola Rinzai používá na cestě k osvícení tzv. „koánů“. Koán je zvláštní druh hádanky, kterou nelze vyřešit, ale musí se o ní přemýšlet. Žák dlouhé hodiny sedí a přemýšlí o problému ze všech stran. Dostane se až do fáze, kdy vyčerpá všechny možnosti a mysl přestane myslet. Musíte o hádance dlouhé hodiny přemýšlet a nakonec meditujete. Ještě před tím, než žák vyčerpá všechny myšlenky, přichází několikrát za mistrem s novým nápadem. Ten ho ale většinou praští nebo mu strašlivě vynadá. Tímto svým chováním pomáhá mistr žákovi přijít na smysl koánu, tj. že koán nemá žádné řešení. Svou spontánností a přísností se škola Rinzai stala brzy náboženstvím samurajů a vedla ke „kultu válečníka“. Sótó postavila svou školu především na meditaci v sedě, tzv. „zazenu“, který nás prvotně zajímá. Původně sanskrtský výraz „*dhjána*“, označující soustředěné spočívání, byl do čínštiny převzat v podobě „*čchan*“ (meditace), z něhož se vyvinulo japonské čtení zen. Zazen spočívá v soustředěném sezení v Buddhově pozici, ve které dochází k úplné jednotě těla, mysli a dechu. Při cvičení zazenu se člověk koncentruje pouze na pozici. Ve své mysli je jen v přítomném okamžiku. Pokud se objeví myšlenky, vzpomínky, představy nebo sny, jen je sleduje, nezačne se jimi zabývat a nechá je odplynout.

V obou školách je důležité osobní vedení žáka mistrem. Přesto jsou mezi nimi rozdíly i v tomto ohledu. Škola Sótó nenaléhá na osvícení, ani neklade tak velký důraz na individuální vedení mistrem. Stav osvícení nehodnotí žádnými vnějšími

normami. Je soukromou věcí jednotlivce, když k němu dojde. Mistr nevyžaduje po žákovi prokázání jeho osvícení, avšak říká se, že je ve škole Sótó méně častým jevem, než u školy Rinzai (kde se osvícení hodnotí dle toho, jestli žák vyřešil určitý počet koánů) (Hirai, 1997).

Zen je vyvrcholením transcendencí jak indického tak čínského myšlení. Indické myšlení dosáhlo svého vrcholu v učení Gautámy Buddha a čínské myšlení dosáhlo svého vrcholu v učení Lao-c'. Tato dvě učení se spojila v jeden proud tak hluboce, že jsou od sebe prakticky neoddělitelná a lze jen těžko rozlišit, co vychází z Buddha a co z Lao-c', neboť spojení jejich učení je totální. A právě z tohoto spojení se zrodil zen (Osho 2005).

„Nazývat zen zen-buddhismem není tak zcela správné, neboť zen je mnohem víc. Buddha není tak světský jako zen. Lao-c' je nesmírně světský, ale zen není jen světský: jeho vize transformuje Zemi v nebe. Lao-c' je pozemský a Buddha je nadpozemský. Zen je obojí – a díky tomu se stal nanejvýš neobyčejným jevem. Je možné, že budoucnost lidstva se bude přibližovat zenu, neboť sblížení Východu a Západu je možné jedině prostřednictvím něčeho, co je zároveň tak pozemské i nadpozemské jako zen. Právě proto jsem si vybrala zen, možná jako prostředek, který by mohl přiblížit Východ se Západem a mohl by našemu, západnímu světu pomoci v hledání pravdy. Zen je náboženství, ale zen není teologie. A náboženství bez teologie je velice neobvyklý jev. Většina náboženství mají svého Boha, mají tedy své teologie. Jejich středem je tedy Bůh. V zenu tomu tak není. Středem zenu je člověk a člověk je cílem sám o sobě. Bůh není něco, co by stálo nad lidstvem, Bůh je něco skrytého v lidstvu“ (Osho 2005, str. 9).

6.3. Základní principy zenu

Je velmi těžké zen jakýmkoliv způsobem popisovat a kategorizovat. Pokud jej nazveme filozofií, dopouštíme se redukce na abstraktní metafyzickou nauku. Zen je však velmi spjat s praktickým životem a nesnaží se klást mezi člověka a skutečnost žádné teorie a pojmový systém, není ani nějakým učením o fungování ve společnosti, a už vůbec ne náboženstvím. Nelíbí totiž na žádných božstvech, předmětech ani textech. Zen se obecně vyhýbá přílišným slovní výkladům, teoretizování a intelektuálnímu uchopování své nauky. Nauka zenu není v celé své šíři a hloubce, nebo spíše ve své bezrozměrnosti, postižitelná rozumem. Klade větší důraz na

intuitivní vhled a poznání podstaty zenu skrze praxi. Učení zenu se proto předávalo jen skrze přímý kontakt učitele a žáka.

Zkušenost osvícení, jehož Buddha dosáhl, nemůže být dle zenu vyjádřena slovy. Pro zen je tato zkušenost základním obsahem buddhismu a slovní předávání doktríny je naprosto vedlejší. Z tohoto pohledu tedy neřekl Buddha o svém zážitku ani slovo, přestože jsou mu (například výše uvedenou hínajánou) připisovány mnohé svazky. To, co nemůže být sděleno řečí, lze předat metodou přímého poukázání prostředky neverbální komunikace.

Zenová tradice se nepředává sůtrami, ale jen z učitele na žáka, aby nedošlo k nějaké dezinterpretaci. K výuce se nepoužívá slov, ta jsou považována jen za symboly, které nedokáží dokonale popsat skutečnou realitu. Zenový mistr tedy ve své výuce směřuje přímo a otevřeně k jádru věci, demonstruje podstatu zenu tzv. „přímým poukázáním“, tedy bez použití slov. Pro příklad zde uvedu jeden známý koán. Například dal mistr za úkol žákovi, aby tleskal jednou rukou. Každý ví, že jedna ruka nemůže tleskat a předem je jasné, že tato hádanka nemá řešení. Čím víc o ní přemýšlíme, tím víc je nám jasné, že nemá žádné řešení. Žák tedy sedí a přemýšlí a kdykoliv přijde za mistrem s nějakým řešením, mistr ho praští! I to je pro zen typické. Mistr má totiž se žákem takový soucit, že když ví, že mu to pomůže, může ho uhodit. Mistr udělá všechno, co považuje za nutné. Nikdy o tom však předem nepřemýšlí, neplánuje. Mistři zenu jsou velice bezprostřední. Když navštívíte mistra zenu, nikdy nemůžete odhadnout jeho reakci na vaši otázku či odpověď. „Když mysl něco nedokáže pochopit, přestane myslet. Když mysl pochopí, že je impotentní, přestane myslet. V tu chvíli vidíte a pochopíte. Když přestanete myslet a začnete vědět, když na místo myšlení přijde poznání, když pochopíte, že pravda není něco, o čem lze přemýšlet, že pravda se musí vidět“ (Osho, 2005, str. 151).

Stejně jako ostatní formy buddhismu i zen klade důraz na procitnutí, osvícení, v zenu zvané „*satori*“. Před Bódhidharmou se lidé domnívali, že osvícení přichází až po velmi dlouhé přípravě, po usilovné praxi v mnoha životech. Cesta zenu je však přímá a k probuzení může dojít v každém okamžiku, uprostřed běžných denních činností. Probuzení je něčím samozřejmým a přirozeným. Zen buddhismus a především škola Sótó, se vyjadřuje, že jakmile člověk začne cvičit zazen, už je v osvícení (Watts, 1995). K pojmu *satori* se vrátím v kapitole o prožívání během zazen.

Východní vnímání nepřemýšlí v určených konceptech jako západní svět. Nepřemýšlí v předurčených, naučených a společností očekávaných vzorcích, které mu byly od dětství vštěpovány do hlavy jako jediná pravda. Mysl buddhisty je od konceptů osvobozená a spěje tak k obecnému souladu. Buddha se cítí více a více být jednotou, ne samostatnou jednotkou, která je součástí celku. Zajímá se o jemné zkušenosti a vzájemnou spojitost, propojenost všech věcí a dějů, o jejich podobnost a pocity, které se k nim vztahují.

Ve východním pojetí nedochází k nadřazování významu „duše“ nad pojem „tělo“ jako to chápe západ ovlivněný myšlenkou dualismu. Východ neprosazuje intelekt na úkor tělesnosti. Z relativního hlediska, které je pro západ pochopitelnější, neopovrhne tělesnou stránkou člověka a naopak ji rozvíjí. Tělo a mysl jsou strany jedné mince. Jako světlo a tma, radost a smutek, láska a nenávisť. Jeden bez druhého nemůže existovat. Jako nemůže být tmy bez světla, lásky bez nenávisti, tak nemůže být těla bez duše. Jedno bez druhého ztrácí význam (Merzel 1996, str. 41). „Tělem by se nemělo opovrhovat, jak to činí asketi ani je zanedbávat jak to činí mystici. O tělo máme pečovat jako o jeden z nástrojů, jehož celkový příspěvek nám umožní splnit duchovní účel života na zemi“ (Brunton, 1992). Z nevědomosti a z nedostatku poučení užíváme nesprávně své tělo. Správné užívání těla a správné zaopatření jeho potřeb jsou uměním, kterému je třeba se naučit. Neboť znalost zákonů tělesné a duševní hygieny a jejich dodržování dělá člověka lepším studentem pravdy, než když je nezná. (Brunton 1992). Civilizovaný člověk je obětí nešťastného dědictví nesprávných moderních zvyků.

Pro lepší orientaci a ucelenější obraz o problému jsem vybrala úryvek z knihy *Oko nikdy nespí* od Denise Genpo Merzela, který cituje a následně rozebírá jednu z nejstarších zenových básní nazvanou Sin sin ming. Báseň se skládá ze čtrnácti slok. Uvedu úvodní dvě sloky této básně, jenž dle mého názoru poukazují na některé důležité pravdy, se kterými se zen ztotožňuje. Dále uvedu některé další principy, které jsou pro zen typické.

*„Velká cesta je snadná,
pokud ničemu nedáváš přednost.
Když není lásky ani nenávisti,
vše se stává jasným a nezastřeným.
Ale učíš se bemenší rozlišení*

*a nebesa budou oddělena od země
nekonečnou vzdáleností.
Toužíš-li spatřit pravdu,
nestav se pro ani proti.
Stavět milé proti nemilému,
to je nemoc mysli.
Není-li pochopen hluboký smysl věcí,
je základní mír mysli zbytečně rušen.*

*Cesta je dokonalá jako širý prostor,
kde nic nechybí ani nepřebývá.
Jen pro svou tendenci přijímat či odmítat
nevidíme pravou podstatu věcí.
Nežij ve spletitosti vnějších jevů
ani ve vnitřním pocitu prázdnoty.
Buď klidný v jednotě věcí
a podobné chybné postoje samy zmizí.
Když se pokusíš vyloučit činnost,
abys dosáhl nečinnosti,
tato snaha tě naplňuje činností.
Dokud setrváváš v jedné či druhé krajnosti,
nikdy nepoznáš Jednotu“.*

Zendži Sózan v Merzel, 1996

K celé této básni byla napsána řada komentářů a časté odkazy mistrů na tuto báseň ji legitimovali jako věrné vyjádření ducha zenu.

Nalezneme zde zřetelný princip nonduality, nerozdělenosti světa, absolutna, tedy jeden z nejdůležitějších principů zenu. Vše je řečeno již zde, v prvním verši, pokud si to jen dokážeme plně uvědomit. Je ovšem otázkou, zda jsme schopni to přijmout. Je nám opravdu jasné, kdy se dopouštíme upřednostňování a jak se s tím svazujeme? Víme, že připoutanost a lpění na „Já“ je příčinou utrpení a zmatku. Podle Buddhy je strast základním stavem existence a příčinou strasti je lpění (Merzel, 1995). Z nevědomosti a zmatku povstává lpění na sobě pocit odděleného „Já“ či Ega.

To se projevuje zálibami a vybíravostí a dáváme tak do protikladu příjemné a nepříjemné, lásku a nenávisť, vášně a agresivitu.

Tím, že se člověk identifikuje se svou ideou o sobě, získává zdánlivý a nejistý pocit trvalosti. Tato idea má poměrně ustálený charakter, protože se zakládá na vybraných vzpomínkách z minulosti. Navíc jsou tu také sociální konvence, které od člověka vyžadují, aby ztotožnil svou ideu o sobě s různými abstraktními a symbolickými sociálními rolemi a stereotypy, a tím ho nabádají, aby tuto svou ideu zformoval do ještě trvalejší a srozumitelnější podoby. Zenista se snaží zbavit této ideje, svého ega, ví, že jeho oddělenost od ostatních věcí a jevů světa je jen zdánlivá a že jeho myšlenky o něm samém neodpovídají skutečnosti. Proto medituje v zazení, kdy je nejblíže buddhovské podstatě, která je nedualistická a zahrnuje vše živé i neživé. Když se nakonec přestane se svým egem identifikovat, dualita zmizí z jeho mysli, při prožívání nebude oddělen od prožitku a stejně tak mizí subjekt i objekt. Stane se mu zřejmým, že není žádného jiného „Já“ než jako souhrn věcí, kterých si je v daném momentu vědom.

Se ztrátou duality souvisí další velmi důležitý zenový princip „bytí teď a tady“. Jestliže není žádného „Já“, nemůže „Já“ o sobě přemýšlet. Když se člověk zbaví svého ega - svého „Já“, stane se součástí věcí a dějů, které se kolem něj odehrávají. V praxi to pak znamená, že se člověk maximálně orientuje na činnost, kterou právě provádí. Na práci, na jídlo, na konverzaci s druhými. Je touto činností pohlcen a nepřemýšlí o sobě, o své budoucnosti nebo minulosti. Jelikož je součástí všech věcí, je součástí absolutna. Tím se tedy vysvětluje, proč zen tvrdí, že všechny bytosti už vlastně v osvětlení jsou od samého počátku a že všechno dualismus byl jen výplodem nesprávného myšlení. Všechno, co člověk dělá, je tedy vyjádřením jeho pravé přirozenosti, je však těžké si to uvědomit. Proto lidé cvičí zazení, tedy cvičení, které k tomuto uvědomění člověka dovede (Merzel, 1996).

Ráda bych nyní připomněla princip mahájány, který zen přebírá v nezměněném významu, a tím je pojem prázdnota „*śūnyatā*“, který prolíná všechny výše uvedené verše. Tento pojem je pro zen naprosto stěžejní. Prázdnotu totiž spatříme, prohlédneme-li skrze dualistické iluze. Z prázdnoty se všechno rodí a do prázdnoty se zase navrácí. V prázdnotě je vše a zároveň v ní nic není. Prázdnota je absolutno. Žádné věci, ani žádné jevy tedy ve skutečnosti neexistují, nemají pevnou podstatu, jsou pomíjivé a postrádají jakoukoliv uchopitelnou substancialitu. *Sútra*

srdce, stěžejní text zen buddhismu, vyjadřuje, že forma je prázdnota a prázdnota je forma. Všechny formy, tedy všechno živé i neživé, mají prázdnou podstatu.

Princip neuchopování byl již zmíněn v kapitole o buddhismu a je bezpochyby propojen s pojmem neulpívání. Jelikož nic nemá substanciální jádro, ani uchopující ani uchopované, logicky není nic uchopitelné, potažmo není na čem ulpívat. Žádnou věc také nemůžeme uchopit proto, že každým okamžikem zaniká a rodí se jiná. Sunrju Suzuki, japonský mistr zenové školy Sótó, píše, že v tomto okamžiku se existence nemění, není v pohybu, je nezávislá na ostatních existencích. V příštím okamžiku se zrodí zase jiná existence, může se stát něčím jiným. Neexistuje žádná souvislost mezi mým „Já včera“ a „Já v tomto okamžiku“. Jsou to dvě různé svobodné existence, které navzájem nic nespojuje, každá existuje v jiném okamžiku. To však neznamená, že se od sebe jakkoli liší, jsou ve skutečnosti jedno a totéž bytí (Suzuki ve Štráfěldová, 2007).

Princip neusilování se staví proti potřebě člověka vidět slibnou, lepší budoucnost. Pokud by pro „Já“ člověka neexistovala slibná budoucnost, cítil by se nešťastný a ztratil by motivaci. Zen však iluzi, že se život může zlepšit neustálým vybíráním něčeho „dobrého“, považuje za absurdní. Život není situace, ve které lze něco uchopit nebo získat. Iluze zlepšení vychází z momentu kontrastu. Něco se změní v lepší v porovnání s tím, co bylo dříve, ale tato iluze zlepšení trvá jen do té doby, po kterou si stále uvědomujeme toto porovnání s dřívějším. Jakmile je pro nás stávající stav opět v kontrastu s něčím novým, už není „dobrý“. Prožitek pohodlí se udrží jen tehdy, pokud je ve vztahu k pocitu nepohodlí. Avšak naše pravé, nekonceptuální, nedualistické já již je Buddhou, a proto nepotřebuje žádné zdokonalování (Watts, 1995, str. 132). Zenová filozofie neříká, aby se člověk nedíval, kam jde, ale aby nepovažoval cíl cesty za důležitější než to, kde se právě nachází. Umění zenu začíná uvědoměním si, že cíle ve skutečnosti neexistují, a proto nemá smysl se za nimi honit. Všechny cíle, jako například dobro bez zla nebo uspokojení našeho iluzivního „Já“, jsou jen symboly, které předstírají, že jsou realitou. Je nutné zdůraznit, že zen začíná tam, kde už není co hledat a není co získat. Zenový mistr Sei Yu Debailly říká, že zen je konec cesty, nic nepřináší, nic nedává, a tak by to od něj nemělo být očekáváno.

„Cesta, na kterou se člověk vydává podle zen buddhismu, kráčí ve šlépějích jednoty. Tato cesta k poznání existence člověka je snadná pokud ničemu nedáváme přednost. Jestliže pro nás neexistuje láska ani nenávisť tato cesta se stává jasnou a nezastřenou. Pokud však oddělujeme země od nebes, tělo od duše tato cesta je

nekonečná. Chce-li člověk poznat sám sebe nesmí se stavět pro ani proti. To je jen nemoc mysli“ (Sózan v Merzel, 1996). Jsou to vlastnosti, které jsou prohloubené právě u lidstva západního světa. Většina z nás si přeje, aby jejich děti předčili všechny ostatní a aby byli nejlepší ve škole a nebo třeba ve sportu. Děti nám tak slouží jako prodloužení našeho ega, což je opět jen výraz připoutanosti. V tomto smyslu musím poděkovat svým rodičům, kteří se nikdy nesnažili spoutat mě do jejich představ a ponechali mi tak důležitou svobodu. Jak ve sportu tak ve škole jsem nikdy nemusela plnit jejich představy a nesplněná přání z mládí.

Mediace přináší lásku. Avšak to, co běžně nazýváme láskou, bývá velmi často založeno na pouhém lpění. Často říkáme „můj“ manžel nebo „moje“ žena. Vlastnictví nás ale neuspokojí na dlouho. Stejně jako malé děti, kterým se kupují stále nové a nové hračky, protože jejich nadšení vydrží jen několik dní. Neustále se snažíme získávat nové věci. Přiznejte si samy, že každá nová věc ve vás vyvolá určité vzrušení. Avšak vše je jen v naší mysli. Jak říká Einstein: „Hmota je jen nečistotou v duševním poli“ (Barrow, 1996). Mysl musí sama odpadnout a naším záměrem musí být pustit naše tělo i mysl. V klidu se zastavit a nikam se nehnat, nevnímat okolí prostřednictvím našich omezených smyslů, které přijímají nepřeborné množství informací, předávajíc je do mozku, který podle svého předurčeného programu vyhodnotí subjektivní obraz skutečnosti.

Když sedíme v zazenu (meditace v sedě) necháváme prostě vše tak, jak to je. Bez toho aniž bychom se přikláněli k bílé či černé, k lásce nebo nenávisti, bez souhlasu či odmítání – vše je totiž v dokonalé harmonii. Ale naše racionální, dualistická mysl tohle prostě nedokáže přijmout. Podle E. Tomáše, dualistické uvažování, plodí právě uvažující mysl. Myšlenka jako stoupající bublina působí nepřetržitě na naši mysl. Formování myšlenek je přirozenou funkcí mysli a myšlenky samy o sobě nejsou na závalu. Pokud je ale spojíme v souvislý tok vytváříme iluzi: „Já“. Odtud pak pochází pocit existence „Já“ jakožto samostatné jednotky oddělené od celku. „Já“ stojím uprostřed světa a dívám se na něj. Toto pojetí odděleného já tříští svět na zlomky a uniká mu celek. Stejně tak jako vítr čeřící hladinu vody a zkreslující tak celkový obraz rybníka. Hladina již není hladká a nemůže tak odrážet celek. Jako hladina rybníka je i naše podstata, neustále přítomná, ale my z ní rozeznáváme pouze útržky. Nedokážeme si ji uvědomit v celé její úplnosti, ačkoliv se

nám jasně ukazuje (Tomáš, 2000). „Když splyneš s hlubokým oceánem, přestaneš se považovat za vlnu, pak nic nechybí. Dokud se považuješ za vlnu, tvůj život se pohybuje nahoru a dolů. Když jsi za jedno s oceánem, není již žádné stoupání ani klesání. Vše se prohloubí a vyváží. Potom je každý den dobrý, každý den je dokonalý“ (Merzel, 1996, str. 86).

Zen, na rozdíl od jiných náboženských systémů, jako je například křesťanství, hinduismus, islám, kde Bůh je středem, staví své hledání na poznání sebe samého. Jeho středem není Bůh, který je v ostatních náboženstvích často v roli diktátora a svazuje tak věřící. Jeho středem je člověk, který je zodpovědný za svoje chování a není to tedy Bůh, na kterého se svádí vina v případě nezdaru. V zenu dostává člověk svobodu, je sám svým pánem a je za své činy zodpovědný. Zen se soustřeďuje na praktický život „tady a teď“ a v tomto ohledu by mohl být snáze přijatelný pro západ než jiná náboženství. Proto jsem vybrala právě zen, se kterým by se na západě mohlo dobře pracovat, protože je pro západní svět pochopitelnější než náboženství jiná.

Stoupenci zenu často uvádějí mnoho odlišností zen-buddhismu od tzv. tradičních škol buddhismu, které je možné rozdělit na oblast teorie, morálky a praxe. Pro ucelenější představu považuji za vhodné poukázat na základní rozdíly mezi zenem a buddhismem. Následující stručné shrnutí má nejen ukázat základní znaky, které zen odlišují od ostatních škol, ale i opačná stanoviska, která ukazují, že tvrzené rozdíly nemusí být vždy tak zásadní (Matuška, 2001). Stoupenci zenu často uvádějí, že se jedná o učení předávané beze slov, přímo od mysli k mysli, respektive od srdce k srdci bez nutnosti znalosti a studia učených textů buddhismu. Zen pravděpodobně vznikl jako reakce na stavbu obrovských chrámů a svatyní plných soch a závěsných obrazů, kněžských rituálů, důrazu, jež byl kladen na přesnou znalost Buddhových slov a disputací o jejich významu. Na tyto skutečnosti vzniká zcela přirozená reakce vycházející z myšlenky, že není podstatné, co přesně Buddha řekl, protože smysl jeho slov se vztahuje k místu, času a úrovni jeho posluchačů. Nejdůležitější na celé nauce je ona osobní zkušenost získaná probuzením a s ní spojené vnímání skutečné podstaty světa kolem nás. Přesto však nelze tvrdit, že by dokonce i čínští patriarchové zenu opovrhovali buddhistickými texty a nabádali své žáky, aby se vyhýbali jejich studiu. Například už první čínský patriarcha zenu Bódhidharma svému učedníkovi předal text Lankavatárasútry, která pak byla následně v zenových kláštorech studována.

Nebo z Tribunové sútry se dozvídáme, že v klášteře pátého patriarchy Chung-žena byla studována Diamantová sútra. Chung-žen údajně „nabádal laickou veřejnost i mnichy, aby recitovali tento spis, neboť to jim pomůže uvědomit si podstatu myslí a tak přímo dosáhnout buddhovství.“ Dógen, který přinesl Sótó zen z Číny do Japonska, byl autorem významného spisu Šóbó genzó, který je dodnes v japonských klášterech a zenových meditačních centrech studován. Jako další rozdíl mezi zenem a tzv. tradičními školami buddhismu je uváděno, že zenoví mistři se necítí být vázáni konvenční morálkou a je-li to účelné, jsou schopni porušit buddhistická pravidla, např. i dokonce zákaz zabíjet živé tvory, jak se traduje ve známém příběhu o mistru Nansenovi, který rozsekl rýčem kotě, když předtím pohrozil svým žákům, že tak učiní, jestliže mu nedají odpověď na jeho otázku ohledně absolutní skutečnosti. Je známo mnoho dalších příběhů, které mají ukázat nezávislost zenových mistrů na morálních normách, jež patří pouze do roviny konvenčního uvažování, kdežto v absolutní realitě mizí rozlišování mezi dobrem a zlem. Na základě takovýchto informací se na západě rozšířily zkreslené představy o zenových mistrech, kteří sedí ve své chýši, popíjejí saké a utahují si ze svých žáků. Naopak v tradičních zenových klášterech vždy panovala velice přísná pravidla, celý den byl rozvržen na přesně stanovené časové okamžiky a žáci museli dodržovat každodenní rituály. Vnější pozorovatel by asi neviděl rozdíl mezi zenovým klášteřem a např. kasárnami. Také není úplnou pravdou, že by příslušníci jiných škol, na rozdíl od stoupců zenu, byli slepě závislí na pravidlech a vždy je dodržovali bez ohledu na konkrétní situaci. Například v mahájánových textech se vypráví o kapitánovi, který byl nucen zabít člověka, aby zachránil před smrtí posádku své lodi. Když to v obavách sdělil Buddhovi, ten ho uklidnil, že se nedopustil špatného činu, protože i když zabil člověka, jednal s úmyslem zachránit životy ostatních spolucestujících. Nebo v textech théravády se vypráví příběh o nejmoudřejším Buddhově žáku Sáriputtovi, který dovedl k duchovnímu vhledu bývalého kata díky tomu, že ho před vyslechnutím učení uklidnil tvrzením, že nenese žádnou odpovědnost za smrt stovek lidí, které jako kat popravil.

6.4. Meditace v zen buddhismu

Slovo „zen“ znamená meditace a pochází ze sanskrtského slova „*dhyana*“, což je „ponoření“, či „meditace“ v józe. Číňané toto slovo vyslovovali „*čchan*“ a psali je znakem, který se v Japonštině čte „zen“.

Meditací v západním pojetí se nejčastěji rozumí různé praktiky soustředění se a hlubší přemítání nad určitým tématem; jedná se o soustředěné přemýšlení s vysokým stupněm koncentrace. Naopak meditace ve východním pojetí zenu, se vyznačuje naprostou uvolněností a prázdnou myslí (bez myšlenek). Pro koncentraci a myšlenky v zenové meditaci místo nenajdeme. V případě, že mluvím o koncentraci ve spojitosti s východním typem meditace, mám na mysli koncentraci, která stavu meditace předchází a je nutná pro vytvoření dobrého podhoubí pro pozdější meditaci v uvolněném stavu. Koncentrace však samotnou meditaci nedoprovází. V zenu je meditace něco jiného než v západním pojetí, kdy se člověk soustředí na jednu konkrétní myšlenku. V křesťanském rozjímání je zvykem přemítat například nad nějakou náboženskou pravdou nebo určitým místem v Písmu. V zenu se však nepřemýšlí o ničem, ani o buddhistickém učení. Meditace je v buddhismu ústředním pilířem všech nauk Buddha. Šákjamuni Buddha předal 84.000 nauk, které jsou protilemkem na 84.000 zmatených stavů mysli. Meditace slouží k odstranění, či transformování těchto zmatených pocitů v dokonalé vlastnosti jakými jsou například soucit, moudrost, radost, vnitřní síla, pronikavý vhled a podobně.

Meditace je ve své podstatě umění bdělého vnímání toho, co se děje současně uvnitř nás a kolem nás samých. Většina z nás je nucena dosažení úspěšného života. V běžném životě se neustále musíme na něco zaměřovat a koncentrovat. Meditační přístup naopak praví, abychom se uvolnili a získali tak z každého okamžiku života to nejlepší. Musíme být co nejvnímavější. Ale být vnímavý znamená být uvolněný. Umění zůstat uvolněný uprostřed rušného dne. Tomu se říká „bdělost bez úsilí“ a to je základní prožitek meditace (Tomáš, 2000, str. 121).

Meditace znamená být pozorovatelem. Je to stav nemyšlení, kterému se v Japonsku říká „*munenmuso*“, tedy „bez pojmů a bez myšlenek“. Je to meditace bez předmětu či tématu. Znamená to, že přijde-li během zazenu myšlenka na Buddha

nebo na kohokoliv či cokoliv jiného, nemá se jí člověk začít zabývat, má ji nechat být a ona se sama z mysli vytratí. Jde o to zastavit veškerou činnost řízenou vlastním Já. Mysl se stává pasivní, receptivní a otevřená. Pokud je mysl prázdná, je vždy připravena, otevřena všemu (Štráfeldová, 2007).

Vypadá to naprosto jednoduše, ale zkuste zastavit svou mysl a rázem zjistíte, že vám to tak snadno nepůjde, i když tu budou rozdíly možností, podle vyspělosti a soustředivosti vaší mysli. Když se tedy budete snažit zastavit mysl, zjistíte, že vám utíká všemi směry. Musíte se podívat nejen kam utíká, ale také proč. Podívejte se tedy na svou mysl. Budete-li pozorovat velmi bděle, zjistíte, že je mysl naplněna četnými přáními, kladnými i zápornými, pocity uspokojení i viny, zkrátka závislostmi (vasánami), a že máte dokonce několik vrstev myšlení pod povrchovým, normálně zaznamenávaným. Ty je potřeba pročistit, rozpustit, a to postupně. Najednou to nepůjde, je to dlouhodobý proces (Tomáš, 2000, str. 74).

Jeden z nejznámějších a nejprovokativnějších duchovních učitelů, Osho, ve své knize *Meditace*, přibližuje pojem meditace západní kultuře takto: „Věda technologie, které přeměnili naše vnější životy, jsou převážně západním jevem, ale Východ nám neustále poskytuje hlavní zdroj umění, které může přeměnit naše životy vnitřní. V dnešní době, tak jako světlo žárovky, zůstává meditace všeobecným jevem – žárovka pomáhá ozářit náš vnější svět, zatímco meditace ozařuje náš svět vnitřní. Meditace se stává stále známějším pojmem, ale v tomto procesu se objevují i mnohá nesprávná pojetí – že je náboženská, že je to pouhé sezení v obtížných pozicích, kdy si třeba dáte nohy kolem krku, případně, že je to jen odříkání a zpívání manter“ (Osho 2005, str. 7). Osho¹ dále vysvětluje meditace jako prostou, obyčejnou a přirozenou součást každodenního života. Meditace prostě znamená jen být, nic nedělat – není v ní činnost, ani myšlenka ani emoce. Člověk jen existuje a samo toto bytí je naprosté potěšení. Z čeho toto potěšení vychází, když neděláme vůbec nic? Vychází z ničeho, odnikud a přitom vychází ze všeho. Nemá příčinu, protože existence je utvořena z toho, čemu se říká radost (Osho, 2005). Když neděláme nic, když ustanou veškeré činnosti, jenom jsme ve středu svého bytí, pak je to stav, kterému se říká meditace. Nemůžeme ho provozovat, musíme ho pouze pochopit. Jakmile toto dokáže student

¹ Osho je významný mystik a filosof dvacátého století. Je znám jako mistr, jenž jde vždy přímo a jasně k nejhlubší podstatě. Je ve svých výkladech velmi odvážný a netradiční. Snaží se spojit duchovnost východu s vědeckým myšlením západu skrze zen.

meditace pochopit, může v tomto stavu setrvat třeba celých čtyřadvacet hodin, aniž by odsunul své každodenní činnosti. Meditace však není proti činnosti, naznamená, že byste měli utíkat od života. Meditace jen učí novému způsobu života, jehož intenzita se tak stane mnohem větší. V životě je víc radosti čirosti, víc tvořivosti a víc citlivosti. Při meditaci člověk není ten, kdo koná, ale ten, kdo pozoruje. Prostě se z něho stane pozorovatel. Můžeme pozorovat strom, auto, své jednání. Vykonávání různých činností probíhá ve své vlastní rovině, v tom není žádný problém. Klidně můžeme štípat dříví, pracovat u počítače, mít sexuální styk. Můžeme dělat jednoduché i složitější činnosti. Jediné co je podmínkou, je pocit zaměření se do svého nitra. Neexistuje objekt pozorování, mizí i subjekt pozorování. Stáváme se jednotou (Osho, 2005).

Meditace také znamená uvědomování si. Všechno, co děláme vnímavě, je meditace. Je to otázka postoje, ne činnosti. Chůze je meditace, pokud jdeme vnímavě, tanec je meditace, pokud tančíme vnímavě, vaření je meditace, pokud vaříme vnímavě. Prvním krokem k uvědomování si je pozorné vnímání vlastního těla. Pomaličku si uvědomujeme každý svůj pohyb a gesta. Tělo se tak uvolní a bude v souladu. Potom si začneme uvědomovat své myšlenky. Člověk není vnímavý a proto celé to šílenství probíhá dál jako podzemní proud. Meditace spočívá v pozorování. Člověku, který často medituje, nebo dokonce žije v meditaci, se pomalu vytrácí v mysli nepořádek, který byl způsoben množstvím různorodých mylenek. Myšlenky se pomalu začnou srovnávat do určitého řádu a už v nich není chaos. V tu chvíli přijde klid. Je-li člověk v klidu, nastává soulad (Osho, 2005). Tento soulad neobyčejně napomáhá k provedení dalšího kroku, kterým je vnímání vlastních pocitů, emocí a nálad. To už je ta nejjemnější rovina a je také nejsložitější. Náhle si člověk uvědomí uvědomování si a tak se rodí Budha, probuzený.

Každá ze škol buddhismu (Hinajána, Mahájána, Vadžrajána) má své specifické metody meditace. V krátkosti se dá říci, že všechny meditace v buddhismu slouží ke zklidnění mysli, rozvíjení dobrých lidských vlastností a získání vhledu do podstaty mysli.

6.4.1. Cvičení zazenu

Jak jsme si již definovali, slovo „zen“ znamená meditace a pochází ze sanskrtského slova „*dhyana*“, což je „ponoření“, či „meditace“ v józe. Slovo „za“ se překládá jako „sezení“, a tak zazen znamená „meditace v sedě“. Sedí se v lotosové pozici, která byla téměř beze změny převzata z jógy.

Zenový buddhismus spočívá v praxi zazenu, v soustředěném sezení v Buddhově pozici, ve které dochází k úplné jednotě těla, mysli a dechu. Při cvičení zazenu se člověk koncentruje pouze na pozici, případně na dech nebo koán. Ve své mysli je jen v přítomném okamžiku. Pokud se objeví myšlenky, vzpomínky, představy nebo sny, jen je sleduje, nezačne se jimi zabývat a nechá je odplynout. To je hlavní princip zenu: být bdělý a soustředěný na přítomný okamžik. Týká se to jakékoli činnosti, kterou provádíme, při práci, učení, zábavě, stolování, atd. Zen je tedy umění, jak být dobrý a jak žít život soustředěný na přítomnou realitu.

V zenu se nepřemýšlí o ničem, ani o buddhistickém učení. Je to prostě klidné vědomí všeho, co se děje „tady a teď“ (Watts, 1995). Nejde však jen o hledění do prázdna. Je to stav nemyšlení, kterému se v Japonsku říká „*munenmuso*“, tedy „bez pojmů a bez myšlenek“. Je to meditace bez předmětu či tématu. Jeden starý mistr školy Rinzai řekl: „Odstraň z cesty každou překážku. To znamená, i kdyby se ti zjevil samotný Buddha, zabij ho, tzn. odstraň ho ze své mysli. Jen pokud bude mysl prázdná je možné dosáhnout svobody. Jde o to zastavit veškerou činnost řízenou vlastním Já. Mysl se stává pasivní, receptivní a otevřená. Pokud je mysl prázdná, je vždy připravena, otevřena všemu. „V pozici zazenu má vaše tělo i duch velkou schopnost přijímat věci tak, jak jsou, ať už jsou příjemné či nepříjemné“ (Osho 2007, str. 47).

Zazen poskytuje možnost maximální koncentrace na přítomnost v poloze, která je velmi stabilní a zdravá pro organismus. Protahuje a posiluje záda, uvolňuje nohy a umožňuje plné brániční dýchání, čímž i pozitivně stimuluje vnitřní orgány. Navozuje u člověka klid a soustředěnost, následně také větší porozumění sobě i druhým. V zazenu lze vydržet sedět velmi dlouho téměř nehybně. Cvičí se v tiché

místnosti s pohledem upřeným na holou zeď. Takto je meditující oproštěn od rušivých podnětů. Je však naprosto vnímavý ke všemu, co se kolem něj odehrává.

Když sedíme v zazenu necháváme prostě vše tak, jak to je. Bez toho aniž bychom se přikláněli k bílé či černé, k lásce nebo nenávisti, bez souhlasu či odmítání – vše je totiž v dokonalé harmonii. Ale naše racionální, dualistická mysl tohle prostě nedokáže přijmout (Merzel, 1996). Vše je harmonické, dokud se do toho nezačne vměšovat mysl. Jakmile používáme mysl, svět se jeví být roztržštěným a neodráží ho jako celek. Pravá podstata všech věcí je neustále zjevována. My však přes svou mysl tuto podstatu nevidíme a vidíme namísto toho nedokonalost v sobě samých a v ostatních lidech. Dokud k věci přistupujeme s dualistickým postojem, nemůžeme dokonalosti nikdy dosáhnout. Šikantaza znamená být prostorem a nechat všemu prostor. Ať si je všechno takové, jaké to je. Stačí jen být tím, čím jsem (Merzel, 1996).

Cvičení zazenu vychází z toho, že stav mysli ovlivňuje polohu těla a naopak. Je to patrné z pozic, ve kterých se lidé nacházejí například při rozrušení, nervozitě, radosti, strachu nebo spokojenosti. Zenová filozofie chápe tělo a mysl jako opačné strany téže mince. Vypovídá o tom i fungování nervového systému. Centrální nervový systém je mimo jiné sídlem kognice a prožívání a autonomní nervový systém zase reguluje funkce nezbytné pro zachování života. Nelze jej ovlivnit vůlí a jedná se o nevědomou regulaci. Funkce těchto dvou systémů jsou velmi provázané. Zazen může ovlivnit autonomní nervový systém, a tím i mozkovou kůru. Lze tedy jeho prostřednictvím navodit duševní rovnováhu a tělesné zdraví (Hirai, 1997).

Při kontrole těla v zazenu se klade velký důraz na správné upravení polohy a tím i zlepšení funkce vnitřních orgánů, hlavně žaludku a střev. Člověk, který sedí v zazenu, se navenek může zdát téměř nehybný, nečinný, ve skutečnosti je ale ve stavu nadprůměrné aktivity. I když je nehybný, je v aktivním, dynamickém stavu, což potvrzují i záznamy jeho mozkových vln. Účelem kontroly těla v zen buddhismu je spojit klid s aktivitou a naopak. Není tedy tak podstatné, jestli člověk sedí nebo vykonává nějakou namáhavou činnost, jeho mysl je stále klidná.

Poloha při zazenu je považována za neoptimálnější k získání klidu v aktivitě a aktivity v klidu. Je to poloha maximálně stabilní, člověk se v ní cítí v rovnováze a pevný jako hora. Tato poloha je přiměřeně pohodlná, lze tak sedět bez většího namáhání těla. Přesto však musí vytvářet určité napětí, aby umožnila optimální koncentraci. Pokud by byla pozice příliš pohodlná, svádělo by to člověka ke spánku.

Zazen je tedy poloha, která zaručí stabilitu, relativní pohodlí i optimální napětí. Poloha v zazení nevyvolává ani nadměrný tlak na obratle, nijak netlačí nebo jinak neovlivňuje autonomní nervy, které leží v blízkosti páteře. Na to přišla moderní lékařská věda až po mnoha staletích, co se zazení cvičí.

Nesmíme však zapomenout, že praktikování zenu není skutečnou praxí do té doby, dokud má na zřeteli dosažení cíle, a když už nemá na zřeteli cíl, je to probuzení – bezcílný, sám sobě postačující život „věčného teď“ (Watts, 1995, str. 162). Důležité je totiž vědět, že člověk nepraktikuje zen, aby se stal Buddhou. Praktikuje zen, protože už Buddha je od samého začátku. Pouhé sezení v zazení, přirovnává Watts ke zkalené vodě, která, aby se stala průzračnou, musí být ponechána v klidu. Tak i člověk, který má svou mysl zakalenou myšlenkami, musí sedět, aby se očistil. „Když splyneš s hlubokým oceánem, přestaneš se považovat za vlnu, pak nic nechybí. Dokud se považuješ za vlnu, tvůj život se pohybuje nahoru a dolů. Když jsi za jedno s oceánem, není již žádné stoupání ani klesání. Vše se prohloubí a vyváží. Potom je každý den dobrý, každý den je dokonalý“ (Merzel, 1996, str. 84).

6.4.2 Prožívání při zazení

Vyvrcholením Buddhova života je „satori“ nebo-li osvícení. Škola Sótó dosahuje osvícení skrze zazení. Během zazení se mění prožívání člověka a tyto změny se následně přenášejí i na běžný každodenní život. V následujícím textu budu hovořit o stavu bezobsažné koncentrace zvané „*zammai*“ a její souvislosti se stavem osvícení „*satori*“.

Zammai

Výraz „*zammai*“ je japonskou modifikací sanskrtského slova „*samádhi*“. *Zammai* má několik stupňů. Jedná se o koncentraci, při níž se medituující snaží dosáhnout naprosté kontroly mysli a též vnímání sebe a všeho okolo jako jednoty.

Zenový *zammai* lze charakterizovat jako stav pohroužení mysli do sebe sama při plné bdělosti. Nejde však o kognitivní stavy, naopak myšlenkami se člověk v *zammai* nezabývá. *Zammai* je nedualistický stav vědomí, při němž není žádného rozlišení mezi subjektem a objektem, vnitřním a vnějším světem. V tomto stavu není

mysl meditujícího zaměřena na předmět meditace, na nějaký objekt nebo na určitý bod. Subjekt a objekt jsou jedním. Zenisté *zammai* charakterizují například jako „stav spočinutí v tichu, uprostřed moře posvátna“. V tomto stavu je člověk velmi vnímavý vůči sobě i vůči všem detailům okolního dění. Je to dokonalé, absolutní uvolnění. (Hirai, 1997). Je to stav, o který při *zazenu* jde; jakmile je člověk v *zammai*, nastává teprve ta opravdová meditace. Z tohoto stavu je právě možné dosáhnout „*satori*“, probuzení. *Zammai* je nutný předstupeň *satori*.

Satori

Satori je z pohledu zenu vyvrcholením života buddhisty - znamená osvícení, procitnutí. *Satori* je prozření k ne-dualitě, pohled do vlastní přirozenosti. Je to zkušenost, kterou nelze plně popsat slovy, každý ji v zenu musí udělat sám, jen tak se pozná. Dosažení *satori* je přechodem od iluze k duchovní pravdě a tento přechod je velmi náhlý. Nastane naprosto odlišné vidění světa, které je až negací starého pohledu. Původní nazírání světa skrze oddělené, samostatně existující „Já“ se změní na vidění bez jakýchkoli dualit. Dochází k uvědomění, že nic nemá žádné trvalé, substantiální jádro, oddělené od ostatních. Že vše je součástí nedělitelného absolutna (Hirai, 1997).

Satori se dostavuje náraz, v plné síle, ale může se předem ohlašovat různě silnými záblesky prozření, jež lze nazvat „*mikro-satori*“ (Navrátil, 1990 ve Štráfeldová 2007). Japonsky se těmito zábleskům říká „*kensho*“. Lze si je přestavit tak, že se do zdi provrtá několik maličkých dírek, kterými je jen nezřetelně vidět, co je za ní. *Satori* se pak dá přirovnat k náhlému, úplnému zboření této zdi, kdy se pravda, předtím ukrytá za zdí, vyjeví v plné síle. Je to jako skok, náhlý blesk. Tento skok však nastane až po dlouhé a vytrvalé duchovní praxi. Opačné případy jsou výjimkou. Dostaví se pak nové, pravdivé vidění světa, kde neexistuje nic samostatně, nic není odděleno. K *satori* nemusí vůbec dojít jen při meditaci, ta však k němu otevírá cestu. Způsobí jej třeba vůně květiny nebo zvuk větru v koruně stromu. Nastane tím náhlé vyvanutí ega a srovnání se s absolutnem. Zenoví mniši a mistři nechtějí o svém zážitku hovořit, nebo jen velmi zřídka. A když už to udělají, řeknou to takovým způsobem, kterému může zase rozumět jen zasvěcenec.

Se *satori* je spojena nesmírná vnitřní proměna. Osvícený si ji však nemusí nutně hned uvědomit. Mistr ji pozná okamžitě, ale žákovi to neřekne, nechá jej, aby

v něm tato změna uzrála. Žák postupně při kontaktu s okolním světem zjistí, že se stal někým jiným (Osho, 1996, str. 17). Naprosto a nenávratně se mu zboří vše, na čem lpěl: na svědomí, přesvědčení, měřících a hodnotovém systému. Najednou jsou pro něj všechny jevy podstatné stejnou měrou, i ty, co byly dříve posuzovány jako zcela nepodstatné. Jsou chápány a nazírány z hlediska původu, odkazují totiž za hranice sebe samých, na základy svého bytí, na absolutno. Ale člověk nevnímá jen to, že věc sama sebou něco manifestuje, ale i formu této věci, podobu, v jaké se manifestuje. Neptá se, v jakém vztahu k němu tato věc stojí, chápe, že tato věc prostě je, vnímá ji takovou, jaká ta věc být chce, respektive jak byla „míněna“. Zásluhou pohledu, z něhož se ztratilo „Já“, se nesnaží věcem vědomě přisuzovat významy, které by byly ve vztahu k němu. Tím by se jen poddal dualitě „Já a věci“. Pozorované věci se však prostě stanou jím a on se stane jimi. Navíc, když by hledal významy, uvažoval by v kategoriích minulosti a budoucnosti, tedy opět dualisticky. Věc, kterou vidí v tento přítomný moment, však svůj okamžitý význam vyjeví sama.

Nabízí se tedy zkusit odpovědět na nejzásadnější zenovou otázku, „kdo jsem?“:

Empirické „Já“ je pouhou iluzí, kterou si o sobě člověk vytváří v průběhu svého života. Toto „Já“ skutečně neexistuje, jen člověka balamutí tím, že jej v jeho mysli odděluje od všeho ostatního, od nerozděleného, neduálního absolutna. Hodí se zde uvést otázku, na kterou se zeptal jeden moudrý zenový mistr: „Naše kůže nás od světa odděluje, nebo nás s ním spojuje?“ (Tomáš, 2000).

Cestu vedoucí k „satori“ Buddha formuloval v tzv. ušlechtilé osmidílné stezce. Tato stezka vede podle stupně uskutečnění ke vstoupení do proudu, k jedinému návratu, k nenávratu nebo ke stavu vysvobozeného. Ten, kdo vstoupil do proudu, se nachází na cestě k vysvobození odkud není cesty zpět (Osho 2005). Proud, do kterého bychom měli podle Buddhy vstoupit bych mohla připodobnit k řece, jejíž neskutečná síla proudu spěje k dosažení cíle. Řeka se neptá žádného kněze na cestu k oceánu. Jakkoliv daleko může být oceán a jakkoliv může být skrytý, řeka si k němu cestu najde. Dokáže překonat na cestě všechny překážky, které jsou jí kladeny do cesty a vždy dosáhne svého cíle, tj. najde si vždy svou cestu, aby se nakonec stala součástí oceánu. V jejím nejhlubším nitru je neuhasitelná žízeň, síla, energie. Řeka je jako člověk, který má na své cestě do pomyslného oceánu, „satori“ také spousty překážek. Těmito překážkami mám na mysli především společenské předsudky, které diktují společnosti, jak se má chovat a určuje vzorce chování. Dalšími překážkami

jsou také různá náboženství, které člověka svazují svými pravidly, za jejichž porušení se člověk cítí vinen a musí prosit o odpuštění. Jsme tak zbytečně svázáni a nežijeme ve svobodě. V přírodě však existuje principiální jednota, harmonie. Přírozené překážky, zdánlivé protiklady, které v přírodě vidíme, jsou výzvou k vyburcování energie. Slouží jako signály k tomu, aby vyburcovali to, co je skryto uvnitř. V přírodě není disharmonie. Řeka se najednou začíná hromadit, jako energie, která se hromadí v člověku. Když se tak stane, nahromaděná energie řeky může způsobit explozi. Stejně tak jako člověk, který je od dětství násilně ovlivňován přehnanou výchovou svých rodičů a během vzdělávání ve škole mu jsou údajně předkládány hotové pravdy, které se považují za jediné možné. Tyto překážky způsobují hromadění energie, která tak nemůže svobodně proudit, což má neblahé následky na naše chování. Takto vychovaný člověk nemá svobodu a prostor přemýšlet o věcech tak, že by mohli být jinak, než jim bylo doposud předkládáno. Všechny tyto překážky však člověka svazují tak, že potlačuje jeho přirozenost se svobodně projevit. Způsobuje celkovou jeho disharmonii a vede ho k utrpení a k nenávisti.

6.4.3. Meditace podle Osha

Osho je významný mystik a filosof dvacátého století. Je znám jako mistr, jenž jde vždy přímo a jasně k nejhlubší podstatě. Je ve svých výkladech velmi odvážný a netradiční. Snaží se spojit duchovnost východu s vědeckým myšlením západu skrze zen. Osho říká o Zenu, že je velmi pozemský a přitom tak nadpozemský, proto může sloužit jako nástroj k přiblížení Západu a Východu. Z těchto důvodů jsem si dovolila zařadit do mé práce několik Oshových myšlenek, neboť i já se snažím v poukázat na to, že k tomu, abychom byli spokojeni ve svých životech a dosáhli dobrých výkonů i ve sportu, je třeba uvažovat v širších souvislostech, než jakou má tendenci předkládat nám realitu západní svět.

„Bez vědy,“ tvrdí Osho, „přišel Východ o mnohé, bez meditace přišel o mnohé Západ“. Osho se snaží sblížit východ se západem, „neboť společně vytvářejí jednotu“.

Osho při svých meditačních technikách používá pohyb, smích, pláč i tichou kontemplaci, ale jak sám říká – „Ta pravá metoda se ozve sama“. Osho je výjimečný tím, že své techniky vykládá tak, aby mohly být použity v praktickém světě dnešního

života, který je plný chaosu a neklidu. Právě proto jsou jeho metody tak aktuální a pro mou práci přínosné.

Je nezbytné zmínit úlohu učitele v zenu. Jak jsem již řekla v jedné z předchozích kapitol, zen je učení, které není předáváno sůtrami, ale jedná se o učení předávané přímo z mistra na žáka. Jeho osobní vedení je v zenu velmi podstatné. Neexistuje žádný návod, jak předat zen, každý mistr tak dělá podle svého citu a uvážení. Nejprve musí svého žáka poznat, dá mu například nějakou manuální práci a potají ho přitom pozoruje. Ze žákova přístupu k činnosti, ze zacházení s věcmi, ze vztahu k ostatním lidem i z jeho nejnepatrnějších pohybů, si o něm mistr udělá úplný obrázek, nic mu neunikne a nic ho neobalamutí. Někdy se chová velmi přísně, tvrdost a neoblomnost však není důsledkem jeho citových změn, ale pouze dobrotivou snahou působit na žáka v jeho prospěch.

Pro ukázkou si dovolím zmínit některé meditační techniky. Zařadila jsem do mé práce jednodušší techniky jako je například meditace pomocí tance nebo smíchu podle Osha a nakonec se budu věnovat technice zvané „*vipassaná*“, která je považována za jednu z nejtradičnějších meditačních technik, pomocí které dosáhlo osvícení mnoho lidí po celém světě.

Chtěla bych upozornit, aby níže uvedené meditační techniky nebyly považovány za návod pro začátečníky! Začátečníci by se nemuseli vyvarovat chyb, které jsou nežádoucí pro celý zdravotní stav jedince. Chápejte prosím níže uvedenou interpretaci Oshovi dynamické meditace spíše jako ukázkou, která pomůže lépe pochopit problematiku meditačních technik. Oshovy meditace smíchu a tance řadí mezi aktivní meditace, které zahrnují počáteční stádium aktivity – někdy dost intenzivní a fyzicky náročné – po nichž následuje období ticha. Meditující může být provázen hudbou, která je zkomponována přímo k tomu, aby provázela meditujícího různými stupni. Aktivní meditace nejsou skutečné meditace. Jde jen o to, abychom se vyladili, stejně jako hudebníci své nástroje před koncertem. Pomocí skákání křičení a tančení lze dosáhnout bdělého stavu. Aktivní meditace je jen prostředek k dosažení meditace, není to meditace samotná. Když člověk absolvuje aktivní meditaci je připraven na samotnou meditaci. Po pohybové aktivitě se člověk dostane do klidu, kde samotné čekání je meditace. Čekání s plným uvědoměním si (Osho, 2000, str. 28).

Za Buddhových časů nebyly aktivní metody meditace zapotřebí. Lidé byli mnohem prostší a opravdovější. Žili skutečný život bez masky. Dnešní lidé žijí velmi

potlačovaný život. Nemohou se smát, když chtějí a naopak se musí usmívat, když nechťejí. Lidé se jen přetvařují a hrají své role. Jejich mysli jsou zaneseny spoustou nedokonalých prožitků a stále se tam kupí další a další. Proto je nezbytné nejprve člověka naladit na meditaci tím, že odhodí pomyslnou masku, která ho činí nesvobodným a tento člověk se tak stane prostším a přirozenějším.

Tanec jako meditace

Meditace můžeme dosáhnout prostřednictvím tance. Při této meditaci je třeba zapomenout na toho, kdo tancuje, na střed ega; člověk se musí stát tancem. „Tanečník musí zmizet a zůstane jenom tanec. Jak toho dosáhnout? Úplně se rozplyňte v tanci, protože k rozdělení dojde tehdy, když něco děláte jen tak, povrchně. I když budete stát mimo a pozorovat, jak tančíte, přesto je tu stále oddělování – vy jste tanečník a vy tančíte. Musíte se do něho zcela ponořit, proniknout tím. Nestůjte stranou, nebuďte pozorovatelem. Rozplyňte se v něm! Hrajte si, hrajte si se svou energií a nechte ji, aby se sama rozvíjela“ (Osho, 1996, str. 57).

Meditace smíchu

Smích můžeme považovat za energii, která vyvěrá z našeho vnitřního zdroje na povrch. Energie začne proudit a smích ji následuje jako stín. Všimli jste si někdy, že když se upřímně smějete, dostanete se na několik okamžiků do hlubokého meditativního stavu? Přemýšlení ustane. Není možné smát se a přemýšlet současně. Když se smějete upřímně, mysl najednou zmizí.

Meditace smíchu se provádí ráno, těsně po probuzení, než otevřete oči, buďte jako kočka a pořádně se protáhněte. Protáhněte každou část svého těla. Pak se asi po třech minutách začněte smát. Celých pět minut se jenom smějte. Nejprve to budete dělat záměrně, budete to hrát, ale brzy se ten počáteční zvuk změní v opravdický smích. Ponořte se do smíchu, ztraťte se v něm. Možná to bude pár dní trvat, protože na něco takového nejsme zvyklí. Ale po čase to bude spontánní a změní to celé naladění našeho dne.

Vipassaná

Vipassaná je tradiční meditace, při níž dosáhlo osvícení víc lidí na celém světě, než při jiných meditačních technikách, protože jde k samé podstatě. V širším slova smyslu je často *vipassaná* označovaná jako tzv. meditace vhledu. Jedná se o intenzivní sledování jevů přístupných k lidskému vnímání, jejich vyvstávání, existenci a zánik. Praktikování meditace *vipassaná* by mělo vést k jasnému vhledu do tří základních charakteristik existence – proměnlivosti, neuspokojivosti a neosobnosti. Tento vhled, je-li dost silný, vede k odvrácení se od existujících jevů a ke stavu známému jako nirvána.

Aby nastala nirvána, musí být splněny příslušné podmínky. Devět příčin vede k růstu schopností. První příčina je pozornost zaměřená k nestálosti všech objektů vědomí. Druhou je postoj péče a respektu během meditační praxe. Třetím je udržování nepřerušené kontinuity pozornosti. Čtvrtou příčinou je prostředí, které podporuje meditaci. Pátou je pamatování si okolností nebo chování, které byly přínosnými v minulé meditační praxi jedince, tak aby mohl udržet nebo obnovit tyto podmínky, hlavně tehdy, když se objevují obtíže. Šestou je kultivace těch kvalit mysli, které vedou k osvícení. Sedmou je ochota pracovat intenzivně v meditační praxi. Osmá je trpělivost a vytrvalost tváří v tvář bolesti a dalším překážkám. Devátou a poslední příčinou pro rozvoj kontrolních schopností je odhodlanost pokračovat v praxi do té doby, pokud není dosažen cíl osvobození.

Všechny ostatní meditace mají stejný základ, ale rozličné podoby. Je s nimi spojeno i cosi nepodstatného. Ale *vipassaná* je čirá esence. Nemůžete k ní nic přidat ani nic vypustit, abyste ji vylepšili. Je možné ji provádět třemi způsoby a je na každém z nás, která metoda z nich nám bude nejvíce vyhovovat.

První způsob: Uvědomujte si své pohyby, své tělo, svou mysl, své srdce. Všechny pohyby by měli být zcela uvědomělé. Vnímejte radost s pohybem spojenou. Totéž platí o mysli. Když se na plátno vaší mysli promítne myšlenka, staňte se pozorovateli. Když se na plátno vašeho srdce promítne nějaká emoce, jen ji pozorujte.

Druhým způsobem je dýchání. Začněte si uvědomovat své dýchání. Když vdechnete, začne se zvedat břicho a při vdechu naopak břicho klesá. Jen si uvědomujte tento mechanismus. Jen si to uvědomujte – nahoru a dolů, vdech, výdech. Břicho je velmi blízko zdroji života, protože dítě je spojeno se životem pupeční

šňůrou. A když se břicho zvedá, je to zvedání životní energie. Je to pramen života, který s každým nádechem tryská vzhůru a s každým výdechem zase klesá dolů.

Třetí způsob spočívá v uvědomování si dýchání v oblasti, kde dech vstupuje do těla nosem. Je to opačný pól oproti straně břicha. Tato metoda je snazší pro muže než pro ženy, které si lépe uvědomují břišní dýchání. Na celém světě převládá hrudní dýchání, které je typické pro muže a reprezentuje tak atletickou postavu. Na celém světě, s výjimkou Japonska, dávají všichni atleti a učitelé atletiky hlavní důraz na dýchání, při němž se naplní plíce, roztáhne hrudník a zatáhne břicho. Jediné Japonsko je výjimkou. Klade důraz na břišní dýchání, které není tak estetické z hlediska ostatního světa, ale zato je přirozenější než zatahování břicha. Zajímavý je proto rozdíl mezi soškou indického a japonského Buddhy. Zatímco indický zástupce má malé břicho, japonský ho má naopak mírně vypouklé a široké a jeho hrudník téměř neexistuje. Když člověk v noci spí, dýchá břichem a právě proto je potom tak uvolněný a cítí se svěží (Osho, 2005).

Při Vipassaně můžete sedět nebo chodit. V prvním případě se jedná o sed, kdy záda a hlava by měly být vzpřímeny, oči zavřeny a dýchání normální. Při tomto sezení pozorujeme opět jen zvedání a klesání břicha vyvolané vdechem a výdechem. Hlavní je tu proces pozorování, nikoli to, co pozorujeme, a proto je třeba si pamatovat, že se nesmíme ztotožňovat s tím, co se objevuje. Otázky či problémy pak můžeme vnímat jen jako určité záhady, které nás pobaví.

V druhém případě se jedná o chůzi, a to pomalou a klidnou, založenou na bdělém vnímání nohou dotýkajících se země. Oči by měli být zaměřeny na zem, pár kroků před vámi. Pokud se náhle něco objeví, přestaňte věnovat pozornost nohám a uvědomte si, co jiného vás to zaujalo, a pak se zase vraťte zpátky k nohám.

6.4.4. Příznivé účinky meditace pro běžný život

Meditace je růst, růst celého našeho žití. Není to žádná metoda ani technika. Meditace není něco, co by se dalo přidat k našemu bytí. Je to jen pouhá transformace. Stejně jako lásku, ani meditaci nám nemůže nikdo dodat. Techniky jsou jen prostředkem, jak se k meditaci dostat (Srv. Merzel 1996, Osho 2000). Meditace má velmi příznivé účinky na celkový zdravotní stav organismu.

Jestliže žijeme v meditaci, dostáváme od ní mnoho. Například obyčejné ticho. Lidé považují ticho za něco prázdného, negativního, za absenci zvuků a hluku. Je jen

málo lidí, kteří dokáží ticho vnímat. Ticho není prázdné. Je existencí. Je to skutečnost, která je neustále v každém přítomna. Náš vnitřní svět je zcela tichý. Nedostane se do něj žádný zvuk ani slovo, ale my se do něj dostat můžeme. Střed našeho bytí je jako centrum cyklonu. Ať se kolem děje cokoliv, tento střed zůstává stále klidným a tichým. Není to něco, co by mohl člověk vlastnit. Naopak to něco vlastní člověka. Tohle ticho nám přináší pravdu, lásku a tisíce dalších požehnání (Osho, 1999).

Člověk, který medituje, dostane se dříve nebo později k lásce. Jestliže meditujete správně, dostaví se ohromný příliv lásky, takový, jaký jste nikdy před tím neznali. Stanete se plamenem a budete chtít tento cit sdílet s ostatními. Pokud hluboce milujete, začnete si postupně uvědomovat, že vaše láska je čím dál tím hlubší meditací. Myšlenky zmizí a objeví se ticho. Jestliže mluvím o lásce myslím tím lásku, která vznikla meditací, nemyslím tím lásku, která vznikla z myslí. Toto není pravá láska. Ta je velmi nestabilní a pomíjivá, převažuje spíše pocit vlastnictví. Pravá láska, vzniklá meditací dává naopak svobodu ve všem a každému. Pravá láska nemá nic společného s druhou osobou. Ta láska jste vy.

Meditace přináší radost. V běžném životě máme radost z nějakého důvodu. Koupíme si něco nového, potkáme dobrého kamaráda atd. Tyto radosti trvají jen chvíli, protože nemohou být věčné a trvalé. Existuje však i jiný druh radosti, který můžeme pocítit bez jakékoliv zjevné příčiny. Kdyby se někdo zeptal: „Proč máš takovou radost?“ nedokážete mu na to odpovědět (Tomáš, 2000). Nedávno jsem měla osobně to štěstí a pocítila jsem podobný zážitek. Bylo to poté, co jsem strávila polovinu dne se známou, která často medituje a jen tak jsme si mile povídali na nepodstatné téma. Možná jsme sem tam spíš i mlčeli a komunikovali očima. Ten stejný den odpoledne jsem cestovala metrem. A znenadání to přišlo. Jako kdyby mi dal někdo ránu do zad nebo zmáčknul spouštěcí tlačítko. Ze vteřiny na vteřinu jsem pocítila příliv radosti a štěstí, který se okamžitě začal projevovat smíchem a naprostým uvolněním. V metru plném lidí jsem nedokázala své projevy radosti ovládat. Ani mě nenapadlo je ovládat, protože ten krásný stav byl nejlepší, jaký jsem kdy zažila, ale zároveň tak přirozený a známý. Jen jsem si pozorovala kolemjdoucí a říkala jsem si v duchu, pojdte se se mnou smát, ale všichni ostatní se jen mračili. Připadala jsem si jako ve snu, kdy se člověk sám pozoruje odněkud seshora.

Podle lidí, kteří se pravidelně zenové meditaci věnují, má obecně zenová meditace pozitivní dopad pro celkový vývoj člověka. Díky pravidelnému cvičení je

jejich mysl stále méně a méně rozptylována. Člověk lépe ovládá své pocity, je klidnější, emočně stabilnější a vnitřně svobodnější. Získává tak duševní klid a mír. Pokud ho nějaký podnět vyvede z rovnováhy, dokáže ji rychle zase najít. Umí snadněji čelit každodennímu stresu a frustracím, lépe se vyrovnává s nároky, které na něj běžná životní praxe klade.

Pozitivním důsledkem zenových cvičení je i to, že člověk zpravidla najde realističtější pohled na sebe sama a své možnosti a meze. Postupně se mu daří přehodnotit nároky, které na sebe klade, nebo které na něj klade jeho okolí, a jejichž nesplnění možná dříve prožíval jako selhání. S tím souvisí i vyrovnanější a kvalitnější vztahy, je vůči druhým lidem přístupnější. Tento postoj posiluje i buddhistický princip soucitu s všemi bytostmi.

Dalším důležitým účinkem zenu je morální zdokonalení. Postupně se odstraňují špatné vlastnosti, člověk se osvobozuje od závistí a nenávistí a je schopen opravdové lásky. Obecně lze říci, že zazen se zaslouhuje o lepší zdraví člověka po stránce fyzické i psychické.

6.5. Prožívání ve sportu a jeho spojitost s meditací v zazení

Meditace nám obecně přináší klid, který je nezbytný především pro překonávání vypjatých životních situací. Tento klid je potřebný také při sportovním výkonu, při překonávání náročných a stresových situací během důležitých závodů nebo zápasů, kdy je sportovec nucen podat maximální nejlepší výkon, na který je sportovec podle tréninkových ukazatelů dobře připraven.

Složky sportovního výkonu jsou v dnešní době prozkoumány z hlediska specializovaných vědních oborů do detailu. I přesto se často objevují situace, kdy sportovec nedokáže předvést ve vypjatých chvílích výkon, který předváděl bez problémů v tréninku. Častou překážkou je sportovci nazývaná tzv. „psychika“. Jako příklad jsem zmiňovala již v první části mé práce problematiku s překonáváním prkna. Pokud máme přejít prkno v metrové výšce, nečiní nám to problém. Upevníme-li však stejné prkno do desetimetrové výšky, problém nastává, i když se jedná o stejný pohyb. Stejnou zkušenost popisují začínající horolezci. Když lezou dva metry nad zemí, všechno jde hladce. Totéž ovšem na skále ve sto metrech je mnohem náročnější. V rámci zenu bychom mohli říci, že myšlenky, které vyvstávají na mysl

během sportovního výkonu, limitují tento sportovní výkon. Z této myslí, naplněné myšlenkami potom pramenní emoce a nejčastější obavy. Když si přiblížíme výpovědi vrcholových sportovců, komentující důležité okamžiky, všichni se vyjadřují velmi podobně: „Byl jsem výborně fyzicky připraven, selhala však psychika.“ Velmi hezky se vyjádřil k tomuto problému Tomáš Berdych: „ Když se daří, vše jde hladce a člověk nad ničím nepřemýšlí, všechno jakoby přichází samo a vše se bere tak, jak to je“. Když však přijde chvíle nezdaru, začnou se mi v hlavě hromadit myšlenky, které naruší plynulost zápasu. Mohu mít sice úder natrénovaný, ale v daný okamžik si nevěřím a hraji jej pomalou rukou. Pak přichází obavy a strach“ (je to stejné jako při meditaci, kdy myšlenky jsou rušivým elementem) (Berdych v Jelínkovi, 2007, str. 60). Také Petr Čech říká: „Dřív jsem se během zápasu stresoval hloupostmi. Pořád jsem se ptal sám sebe, jestli dostaneme góla a kdo ho dá. Dělal mi to nepořádek v hlavě.“ (Jelínek, 2007, str. 60). Zjišťujeme, že to, co sportovce nejvíc ruší, jsou právě myšlenky, které se nemohou objevovat stejně tak ve chvíli, kdy jsme v meditaci.

Mysl se podílí velkou měrou na ovládnání a reakci našich těl při zátěžových situacích. Převaha myšlenek v těchto chvílích se týká minulosti nebo budoucnosti (stejně tak jako se orientujeme na minulost nebo budoucnost v běžném životě). Z hlediska minulosti, jde především o hodnocení minulého výkonu a z hlediska budoucnosti se naopak jedná o jakési naprogramování si určitého snu. Tyto myšlenky jsou rušivé, neboť sportovec potřebuje splynout s přítomností, ve které se jeho výkon odehrává. Musí se úplně se uvolnit a nechat výkon se stát. Tento stav naprosté přítomnosti je stejně tak těžce definovatelný jako stav při meditaci. Tento stav se často nazývá „zóna“ či „flow“. Je to stav, kdy se hráč nenechá absolutně ničím rušit, jakoby se rozplynul ve výkonu. Tento stav se nedá popsat, je třeba jej zažít, stejně tak jako stav při meditaci.

Člověk, který praktikuje zazen, je v praktickém životě koncentrovanější a výkonnější. Lepší schopnost soustředění mu pomáhá v jakékoliv činnosti. Přes různé překážky a rušivé vlivy je schopen se stále soustředit jen na jednu věc. To má příznivý dopad i v jeho profesionálním životě a samozřejmě to může přinést své ovoce i v oblasti sportu. S lepší koncentrací souvisí i vyšší schopnost sebeovládání, která je fakticky jedním z doprovodných projevů koncentrace.

Meditace nám kromě jiného přinese citlivost, silný pocit, že náležíme světu. Neodmyslitelný pocit, že patříme k existenci a jsme její částí. Citlivost se projevuje

tím, že i pro nejmenší stéblo trávy bude pro nás mít neobyčejný význam. Tato citlivost ukazuje, že toto malé stéblo je pro existenci stejně tak důležité jako ta nejbzdálenější planeta. Toto stéblo je jedinečné, je nenahraditelné, má svou vlastní individualitu. Také ve sportu je citlivost velice důležitá. Jakmile je sportovec citlivější a vnímavější, může lépe vyhodnotit problematickou situaci a jeho reakce jsou tak přesnější. To může napomoci problémům souvisejícím s fair-play.

Stav, který jsem v jednom z předešlých odstavců označila jako zónu, označují sportovci, kteří ji zažívají, jako sportovní trans nebo dokonce jako sportovní orgasmus (Mistr Osho, ve své knize *Od sexu k nadvědomí*, spojuje stav meditace s orgasmem. Při orgasmu se totiž rozpouští ego, přestáváme myslet - nemyslíme dokonce ani na milovanou osobu, zastaví se čas). Sportovci při zóně nevnímají nic kolem sebe a neruší se úvahami, co bude a co bylo. Neruší je myšlenky. Žijí pouze daným výkonem, přítomností. Sportovci tento stav popisují jako harmonii těla a duše, kdy mizí myšlenky o soupeřích, divácích, mizí myšlenky o taktice a mizí také prostor ve kterém se sportovní výkon odehrává. Dynamická fyzická aktivita se kombinuje s vnitřním pocitem vyrovnanosti a klidu. Tento stav zóny je spojován s periferním viděním. Jestliže je sportovec v zóně, má velice dobré periferní vidění. Zde vnímám paralelu s taoismem, který připodobňuje periferní vidění ke zmiňovanému „wu-wej“, stavu nezúčastňování se dění kolem. Jaromír Jágr popisuje tento stav jako úplné rozpuštění do hry, kdy vidí jen puk a ostatní se mu jeví jako rozmazané a zároveň svým periferním viděním vidí přesné rozestoupení spoluhráčů a protihráčů aniž by se otáčel jejich směrem (Jelínek, 2007).

Prožitek harmonie mezi tělem a myslí popisuje celá řada olympioniků a světových rekordmanů. Tohoto zvláštního stavu lehkosti, podobného euforii, většina z nich dosáhla spontánně. Když si totiž chtějí daný stav navodit cíleně, většinou se to nedaří (Jelínek, 2007, str. 69). Zde opět vidím paralelu s jedním ze zásadních principů zenu. Osvícení totiž nesmí být považováno za cíl. Člověk by tak opět pospíchal do budoucnosti, namísto toho, aby se orientoval na přítomnost. Otázkou však zůstává, jak si tento stav navodit. Jeho předehrou by mohly být právě některé z meditačních technik, které jsem jmenovala výše.

Podle Osha, může být meditací cokoliv. Jestliže dokážeme své činnosti zbavit automatického jednání, pak se celý život stane meditací. Pak každá drobná činnost, sprchování se, pití, povídání, běh, plavání. Meditace je kvalita, kterou můžeme vnést do čehokoliv, není to zvláštní činnost. Lidé si často myslí, že meditace je něco

zvláštního, kdy sedíte a jste vážní a opakujete dokola mantry, pálíte vonné tyčinky, děláte to a ono v určitou dobu s určitými pohyby. To by byla jen další automatická činnost a meditace je proti automatickému jednání. Jste – li bdělí, vnímaví, pak je jakákoliv činnost meditací. Osho praví: „Důležité je, abyste byli neustále citliví k okolí, abyste nezapomínali pozorovat, abyste pozorovali a pozorovali. Pomalu tím, jak se pozice pozorovatele bude upevňovat, začne být stabilní, dojde ke změně. Věci, které jste pozorovaly, zmizí“ (Osho 2007, str. 67).

Je mnohem snadnější být vnímavým, pokud je člověk v pohybu. Pokud člověk jen sedí, mohl by usnout. Avšak pohyb přirozeně brání spánku a základní životní funkce jsou v bdělém stavu. Jediným problémem je to, že pohyb se může stát automatickým. Z výpovědí mých známých jsem zjistila, že velmi často se do stavu zóny dostane člověk při běhu, kdy může pocítit nádherný prožitek meditace. Běžec je překvapen, neboť nic takového neplánoval. Ale stává se to. Představte si ranní přírodu, kdy se všechno probouzí, zažíváte krásný pocit a najednou je tu jenom běh. Celý člověk začne fungovat společně a najednou se celý uvolní. Pokud však nastane pocit, že se běhání stalo automatickým, je to špatně, protože se vytrácí vnímání. Je třeba zkusit nový sport. Jde o to, že každý pohyb je jen vytvoření situace k navození bdělosti.

Jestliže dále pokračuji v úvaze, že při sportu může docházet ke stejným pocitům jako při meditaci, na mysl mi vyvstává následující myšlenka. Dle mého názoru mají blíže k perifernímu vidění a podobnému prožívání jako při meditaci míčové sporty. Při hře musí hráč vnímat více aspektů než jen sebe, jako například při běhu. V týmové hře je kromě sebe samého nucen vnímat například prostor, za který nesmí vstoupit, a který je často omezen určitými hranicemi (čarami, které vymezují hrací pole). Dále se musí umět pohybovat v tomto poli v souvislosti se svými spoluhráči, popřípadě protihráči. Stále se však musí soustředit na míč, který je středem všeho dění. Obecně při týmové hře překonávají hráči několik aspektů najednou ve snaze dosažení cíle (gólu, branky, koše) což zdokonaluje jejich periferní vidění. Hráč, který se blíží například k bráně, nemá čas přemýšlet o minulosti nebo do budoucnosti. Hraje tady a teď, rozpuštěn do hry. Z vlastní zkušenosti musím říci, že kolektivní hry jsou pro mě větším uvolněním pro tělo jako celek, než když si jdu zaběhat a mám čas přemýšlet o uplynulém dni a o plánech na den následující. Je tu však problém stálého přerušování hry a jakmile se hráč jednou do zóny dostane a pak je jeho stav přerušen, je těžké se opět do předchozího stavu zóny vrátit.

Obecně bych chtěla říci, že bychom měli změnit pohled na sportovní přípravu a sportovní výkon, pokud chceme dosáhnout lepších výsledků. Paradoxem je, že pokud mluvíme o snaze dosáhnout určité sportovní výsledky, je to v protikladu z jedním ze zenových principů. Mluvím o zenovém principu, který popírá jakékoliv soustředění se na výsledky. Meditace se nezaměřuje na cíl, na něco, co bude ale důležitá je především přítomnost. Budeme-li tedy používat praktiky zenu, neměli bychom je praktikovat ve smyslu dosažení lepších výsledků, neboť dosažení lepších výsledků ve sportu by mělo být až důsledkem používání meditačních technik, ne motivací.

Sportovní přípravu a později výkon sportovce bychom se měli naučit chápat v širších souvislostech než jako jednotlivé faktory, které sportovní přípravu a výkon určují. Připomínám opět indickou historku se slonem, kterou jsem uvedla v úvodu své práce. Často nahlížíme na realitu úzkým okénkem pohledu, který se pravdě sice přibližuje, ale nikdy neodhalí pravdu úplnou.

ZÁVĚR

Ve své práci jsem se snažila nahlédnout na člověka skrze dvě odlišná pojetí člověka. První pojetí vycházelo z naší tendence nahlížet na člověka dualisticky. Tato tendence je charakteristická pro západní myšlení, kdy vnímáme ve smyslu oddělenosti. Na druhé straně tendence, nahlížet člověka nedualisticky, kdy je člověk vykládán jako jeden celek. Mým cílem bylo charakterizovat tyto dva pohledy a vyvodit z nich obecné důsledky ovlivňující celkový pohled na realitu a s tímto pohledem spojený jiný rozměr pojmání sportovního výkonu jedince. Obě dvě tendence, jak západní, tak i východní, přinášejí mnoho hodnotných a zajímavých aspektů, které určují náš pohled na realitu a s ní spojený pohled na sportovní výkon. Západní svět, který je založen na dualismu a na honbě za výkony, přináší neocenitelné poznatky z oblasti vědy. Na druhé straně východní svět, který v mé práci reprezentuje zen buddhismus, spěje k celkové harmonii člověka a učí ho hledat souvislosti mezi jednotlivými jevy. Myslím si, že k tomu, aby člověk mohl existovat jako svobodná a spokojená bytost, je třeba se zcela neztotožňovat se současnými poznatky dnešního světa a nepovažovat je za absolutní a jedinou pravdu. Je důležité si uvědomit, že existují i jiné pohledy na realitu, než ve kterých celý život vyrůstáme a které určitým způsobem omezují vnímání tohoto světa. Stojí zato uvědomit si naši existenci v širším rozměru.

V této práci jsem se také snažila postihnout přínos zenové meditace pro sport a pokusila jsem se najít určité společné znaky mezi prožíváním v zazení a prožíváním ve sportu. Vzhledem k tomu, že k této problematice zatím neexistuje dostatečné množství literatury, považuji tuto část mé práce spíše za nasměrování, které by mohlo přinést ovoce při hledání rezerv v přípravě a výkonu sportovce. Jsem si však vědoma toho, že z pohledu praxe vrcholových sportovců by se k této práci jistě našlo mnoho doplňujících informací a poznámek a že tato oblast teprve čeká na důkladnější prozkoumání.

SEZNAM POUŽITÉ LITERATURY

- ANZENBACHER, A. *Úvod do filosofie. Praha: Státní pedagogické nakladatelství v Praze 1991.*
- BARROW, J. D. *Teorie všeho. Praha: Mladá Fronta 1996.*
- BRUNTON, P. *Tajná stezka. Frýdek-Místek: IRIS RR 1991.*
- DESCARTES, R. *Meditace o první filosofii. Praha: Oikumené 2001.*
- DOVALIL, J. a kol. *Výkon a trénink ve sportu. Praha: Olympia 2005.*
- FÜRST, M. *Filosofie. Praha: Fortuna 1994.*
- GRAESER, A. *Řecká filosofie klasického období. Praha: Oikumené 2000.*
- HIRAI, T. *Zazen : Léčba zenovou meditací. Bratislava : CAD Press, 1997.*
- JELÍNEK, M. KUCHAR, J. *Úspěch a jeho spirituální dimenze. Praha: Eminent 2006.*
- KABOŠOVÁ, S. M. *Skrytá cesta k vítězství. Praha: Eminent 2003.*
- KRETCHMAR, R. S. *Philosophic Research in Physical Activity. In Thomas, J.R., Nelson, J.K. (Eds.). Research Methods in Physical Activity. Champaign : Human Kinetics, 2001.*
- MACHOVEC, D. *Dějiny antické filosofie. Praha: H&H 1993.*
- MERZEL, D.G. *Oko nikdy nespí. Praha: DharmaGaia 1996.*
- MINDELL, A. *Snové tělo. Brno: Nakladatelství Tomáše Janečka 1993.*
- MOUDR, V. *Jistota a nejistota v řádu a chaosu. Diplomová práce. Praha: FTVS UK 2006.*
- OSHO, R. *Meditace. Praha: Pragma 1996.*
- OSHO, R. *Od sexu k nadvědomí. Praha: Pragma 1992.*
- OSHO, R. *Osho o zenu. Praha: Pragma 2005.*

- SLEPIČKA, P., HÁTLOVÁ, B., HOŠEK, V. *Psychologie sportu*. Praha: Karolinum 2006.
- ŠTRÁFELDOVÁ, H. *Zenová meditace a její vztah k tělu*. Diplomová práce. Praha: FTVS UK 2007.
- TOMÁŠ, E. *Jóga pozornosti*. Praha: Avatar 2000.
- TOMÁŠOVÁ, M. *Za čas a prostor*. Praha: Duha 1991.
- WATTS, A.W. *Cesta zemi*. Olomouc: Votobia 1995.

Internetové zdroje

Matuška, J. *Buddhismus a jeho rozvoj v západním kulturním okruhu s ohledem na školu Karma - Kagjü a její metody*. [online]. Diplomová práce. Vedoucí práce: Soukup, V.; Vítek, M., Univerzita Hradec Králové. Pedagogická fakulta. Ústav filosofie a společenských věd, 2001. 103 s. [citováno 1.9.2007]. Hypertextová verze dostupná na WWW: <<http://seminarky.cz/Buddhismus-a-jeho-rozvoj-v-zapadnim-kulturnim-okruhu-s-ohledem-na-skolu-Karma-Kagju-a-jeji-metody-3065>>