

Univerzita Karlova v Praze
Evangelická teologická fakulta

Bakalářská práce

**Současná křesťanská meditace a zenový buddhismus
tradice sótó:
srovnání cest Johna Maina a Fumona Nakagawy Róšiho**

Vladimír Kočandrle

Katedra: Religionistiky

Vedoucí práce: doc. ThDr. Ivan Štampach

Studijní program: Teologie (B6141)

Studijní obor: Teologie křesťanských tradic
2011

Prohlášení

Prohlašuji, že jsem předkládanou bakalářskou práci vypracoval samostatně a výhradně s použitím zdrojů a literatury v ní uvedených. Souhlasím s tím, aby práce byla zpřístupněna veřejnosti ke studijním účelům.

V Praze dne 7. února 2011

Anotace:

Hlavním tématem práce je konkrétní praxe dvou současných cest meditativní spirituality – tradice křesťanské meditace benediktýna Johna Maina a školy *sótó zenu*, jak je učena opatem Fumonem Nakagawou Róšim. Nejprve jsou obě školy představeny ve svém vývoji až po dnešní podobu, na stránkách najdeme i biografie jejich protagonistů nebo soupis základní literatury. Pozornost je věnována i praktickým aktivitám obou škol včetně jejich působení v České Republice. V další části je blíže charakterizována každá z nich, je objasněno jejich místo v kontextu vlastních náboženských tradic. Velký důraz je kladen především na praktické provádění meditace, na její strukturu a na priority v každé z cest, i na její přizpůsobenosti požadavkům dnešních praktikujících. Třetí část je věnována jejich vzájemnému srovnání a nacházení paralel, ale také rozdílů mezi nimi, otázkám vztahu vlastní identity, otevřenosti a tolerance. Závěr je zamyšlením nad místem obou škol meditativní spirituality v současné duchovní nabídce v západní společnosti.

Klíčová slova:

Bytí, zkušenost, cesta, víra, praxe, skutečnost, přítomnost, otevřenost, bdělost, střed, moudrost, zakořenění.

Abstract

The main topic of this work is the particular practice of the two contemporary journeys of meditative spirituality – the tradition of christian meditation of the benedictine John Main and the soto zen school as it is taught by abbot Fumon Nakagawa Roshi. First of all are the both schools presented in their development up to their current form, we find there biographies of their main authorities or the list of basic literature. Specific attention is paid to the practical programmes of the both schools including their activities in the Czech Republic. In the following part we find a closer

characteristics of both of them and a clarification of the specific place of each of them in the contexts of their own religious traditions. A strong accent is put foremost on the practical performance of meditation, its structure and priorities in each of the journeys and to their adaptation to the demands of the current practitioners. The third part is dedicated to their mutual comparison and finding parallels, but also differences between them, to the questions of the own identity, openness and tolerance. The conclusion brings a reflection on the place of both of the schools of meditative spirituality in the current spiritual offer in the western society.

Keywords

Being, experience, journey, faith, practice, reality, presence, openness, awareness, center, wisdom, rootedness.

Obsah

1 Úvod.....	1
1.1 Dvě cesty ke zkušenosti.....	1
1.2 Spirituální projekt	2
1.3 Daihizan Fumonji a <i>sótó</i> zen pro Evropany.....	3
1.3.1 Fumon Nakagawa Róši a jeho cesta	3
1.3.2 Evropský zen.....	4
1.3.3 Aktivity kláštera Daihizan Fumonji.....	6
1.4 Nová cesta křesťanské meditace	7
1.4.1 John Main – život a dílo zakladatele	7
1.4.2 Laurence Freeman, WCCM a rozvoj po smrti Johna Maina.....	8
2 Dvě cesty - seznámení.....	10
2.1 Minimalistický pojmový exkurs.....	10
2.2.1 Pokusit se charakterizovat zen	12
2.2.2 Příklad zenu na Západ	14
2.2.3 Školy <i>rinzai</i> a <i>sótó</i>	15
2.2.4 Zen jako nový předmět zájmu	17
2.3 Křesťanská meditace znovunalezení	19
2.3.1 Benediktýnský mystický návrat	19
2.3.2 Areopagitánské kořeny křesťanské kontemplativní mystiky.....	20
2.3.3 Cesty jezuitů	26
2.3.4 Křesťanství a mystika pro dnešek.....	28
2.4 Meditační praxe Fumona Nakagawy Róšiho.....	29
2.4.1 Stanovení cíle – pravá forma vlastního já	29
2.4.2 Struktura praxe – tělo, dech a mysl.....	31
2.4.3 Místo a čas.....	34
2.4.4 Zen a společenství.....	36
2.4.5 Texty k meditaci a další literatura	37
2.5 Meditační praxe Johna Maina.....	38
2.5.1 Stanovení cíle – ztělesněná modlitba.....	38
2.5.2 Struktura praxe a její priority.....	39
2.5.3 Cesta mantry	40
2.5.4 Místo a čas.....	42
2.5.5 Křesťanská meditace je společenství	42
2.5.6 Texty k meditaci a další literatura	43
3 Dvě cesty - srovnání.....	44
3.1 Ozvěny dávných tradic	44
3.2 Kudy vedou cesty.....	45
3.2.1 Co lze srovnávat?.....	45
3.2.2 Otázka po Bohu i po nutnosti jejího zodpovězení	46
3.2.3 „Co“ se dělá „jak“	48
3.2.4 Nová zkušenost	51
3.3 Cíl je být.....	53
4 Závěr.....	53

4.1 Příležitost - tady a teď.....	53
4.2 Dvě cesty k jedné zkušenosti?.....	54

1 Úvod

1.1 Dvě cesty ke zkušenosti

Duchovní život chápu jako cestu. Kdesi přede mnou je jen nejasná představa cíle. Leccos jsem o tom cíli i o cestě samotné možná slyšel a četl, ale pokud jsem poslouchal a četl pozorně, neuniklo mi, že mnozí o tom všem tvrdí něco odlišného. A že mnozí dokládají svá tvrzení hlavně tím, že to už přece řekl někdo jiný. Mnohá tvrzení mohou působit lákavě, až se zdá, že by se tomu přece dalo věřit. Pokud mě ta cesta ale opravdu zajímá a chci ji zažít a nejen si o ní nechat vyprávět, budu se muset rozhodnout a podniknout ji sám. Prožít její vlastní zkušenost. Protože zkušenost je pravý učitel. Možná si cestou na něco z toho vyslechnutého a přečteného vzpomenu, třeba se mi to bude hodit.

Následující stránky věnuji dvěma takovým cestám přímé duchovní zkušenosti. Každá je jiná a zároveň mají mnoho společného. Obě vyrůstají z prastarých tradic a snaží se hovořit dnešním jazykem do současnosti. Rád bych představil mystickou cestu Křesťanské meditace, která vyrůstá z benediktýnského řádu, a zenovou meditaci tradice *sótó* japonského zenového buddhismu, tak jak je dnes předávána v klášteře Daihizan Fumonji. A rád bych je porovnal. Půjde mi přitom hlavně o vlastní praktikování těchto cest, často ve světle komentovaných výroků jejich protagonistů. Širšímu pozadí tradic, ze kterých vycházejí se budu věnovat pouze v míře, kterou považuji za potřebnou pro pochopení jejich konkrétní praxe.

Hlavní důvody, proč jsem zvolil právě tyto dvě cesty, chcete-li, tyto dvě konkrétní praktikující skupiny, byly rovněž dva. Za prvé - jedná se o cesty, které vykazují navzdory naprosto odlišnému původu pozoruhodné množství podobností ve vlastní cestě. Obě zmíněné duchovní cesty nacházejí těžiště své činnosti v meditaci a v individuální spirituální zkušenosti. I když vycházejí z konkrétních náboženských kořenů a jsou reprezentovány aktivními duchovními – řeholníky svých tradic, nekladou si žádná jasná denominační

a vůbec náboženská omezení. Jsou otevřené každému zájemci o prohloubení jeho vlastního duchovního života. Za druhé - jedná se o stabilizované organizace s funkční strukturou, které jsou již několik let aktivní a snadno dostupné ve střední Evropě i přímo v České Republice. Srovnávat budeme srovnatelné.

Na následujících stránkách nejdříve každou z těchto cest a jejich hlavních protagonistů stručně představím, v další části se společně podíváme na tradice, ze kterých každá z cest vychází a popíšeme si vlastní provádění její meditační praxe. Následně se pokusím o jejich srovnání a na jeho základě se na závěr zamyslím nad místem a možnostmi každé z cest v současné spirituální nabídce.

1.2 Spirituální projekt

Obě meditační cesty jsou poměrně novými jevy na náboženské scéně, jejich kořeny sahají do 70. let minulého století a obě prožily hlavní rozvoj až v 80. a 90. letech. Jedná se tedy o produkty soudobého kulturně – mediálního prostředí, které už brzy po svém vzniku začaly podléhat zákonu nabídky a poptávky a tomu musely přizpůsobit svoji informační a mediální strategii. I když nabízejí spíše alternativu k hlavnímu proudu masové kultury, přesto podléhají do značné míry jím diktovaným pravidlům. Musejí být schopné zaujmout na trhu přesyceném spirituálními informacemi nejrůznějšího druhu, původu i úrovně. V době narůstající duchovní indifferencí a fluktuace v tzv. vyspělých zemích a v době snadné komerční ezoteriky jsou cestami, které vyžadují od těch, co se po nich vydali, určité úsilí. Aby uspěly, musejí tedy přijít se zajímavou, účinně prezentovanou nabídkou. Jedná se v obou případech svého druhu o spirituální projekt odpovídající požadavkům doby a lidí, kteří v ní žijí.

1.3 Daihizan Fumonji a sótó zen pro Evropany

1.3.1 Fumon Nakagawa Róši a jeho cesta

Fumon Nakagawa Róši (*1947) je dnes pověřeným zástupcem a učitelem školy sótó zenového buddhismu s působností pro celou Evropu. Je opatem kláštera Daihizan Fumonji v jižním Bavorsku, který je přímo podřízen hlavnímu sótó klášteru v Eiheiji a patří do jeho nejužšího okruhu. Eiheiji bylo ve 13. století působištěm legendárního Mistra Dógena, japonského zakladatele zenové školy sótó.

Nakagawa se rozhodnul pro mnišskou dráhu ve věku 22 let ještě jako student filozofie na tokijské univerzitě. Jako hlavní důvod pro toto rozhodnutí uvádí potřebu hledání smyslu vlastního života a pocit zasažení a dojetí pomíjivostí a utrpením světa. Po základním výcviku a vysvěcení na mnicha v roce 1970 se stal mnišským čekatelem pro hlavní klášter a působil prozatím v malém ženském chrámku Mjógendži. Tou dobou prožil pod dojmem svého zdánlivě příliš pomalého postupu na mnišské dráze osobní krizi. V Mjógendži ale poznal laskavost představené Kawase Genko, a to nejen k praktikujícím, ale i k zatoulaným kočkám a dalším tvorům, kteří mohli všichni spočinout v její blízkosti naplněné láskou a soucítěním. Pochopil osvobozující sílu soucitu i význam společenství pro plný rozvoj osobnosti. Po dalším vzdělání v ústředním klášteře Eiheiji získal v roce 1977 Nakagawa titul učitele zenu.

Od roku 1979 žije Fumon Nakagawa Róši v Německu. Svůj náhlý odchod popsal v rozhovoru pro Lidové noviny: „Do kláštera Eiheiji v Japonsku přišla jedna Němka a řekla: ‚Nepotřebujeme velkého mistra, ale učitele pro každý den.‘ Hluboce mě to zasáhlo. Pak se mezi ní a mnou rozvinula vášeň, láska mezi mužem a ženou.“¹ Nakagawa se stal v Německu

¹ Rozhovor s Nakagawou Róši, „Vejít do sebe“, in *Pátek Lidových novin*, č. 21(28. 5. 2010), str. 4.

otcem dvou dětí a manželem.² Nepřišel ale jako zenový mnich do jednoduché situace. Po překonání handicapu naprosté neznalosti němčiny pochopil, že na začátku 80. let začíná učit zenovou praxi, právě na konci německého zenového boomu.³ Působil ve velmi skromných poměrech v různých zenových spolcích střídavě v Mnichově a v Allgäu. K zásadní změně v Nakagawově působení došlo až v roce 1989, kdy byl výnosem kláštera Eiheiji oficiálně jmenován pověřeným zástupcem školy *sótó* zenu, nejdříve pro území Německa a následně pro celou Evropu.

Stálé působiště ale získal Fumon Nakagawa Róši až v roce 1996, kdy byl z darů německých praktikujících a příznivců zakoupen někdejší statek a zájezdní hostinec v jihobavorském Erlebachu a přestavěn na zenové centrum Daihizan Fumonji.⁴ V následujícím roce 1997 bylo centrum uznáno za zenový chrám a Miyazaki Ekiho Zenji, 78. opat kláštera Eiheiji, se stal jeho čestným zakladatelem. Tím byly splněny podmínky pro získání materiální podpory v Japonsku a tento proces byl završen povýšením Daihizan Fumonji na klášter přímo napojený na centrální Eiheiji v roce 2006.

1.3.2 Evropský zen

Nakagawa se od počátku svého působení v Německu snaží o cestu zenu, která by byla přístupná pro dnešní Evropany. „Předávám ducha zenu a ověřuji a reformuji zenovou meditaci“⁵ – tak hodnotí sám svoji metodu a je typickým zenovým buddhistou – vše je stále znovu ověřováno přímou zkušeností, ve všem musíme být otevření, protože na světě není nic pevného, jednou provždy daného. V rozhovoru pro Lidové noviny ke své motivaci odjet

² Japonští zenoví mniši nežijí v celibátu a většina z nich je ženatých. Fumon Nakagawa Róši je dnes rozvedený.

³ Německo prožilo hlavní vlnu zájmu o zen ve druhé polovině 70. let, především v souvislosti s aktivitami Hugo M. Enomiyi-Lassalla a vydání jeho knihy *Zenová meditace*, Brno: Cesta, 1995.

⁴ Dostupné na www.eisenbuch.de (Navštíveno 10. 1. 2011).

⁵ Fumon S. Nakagawa, Questions and Answers, (citováno z autorova nepublikovaného rukopisu), str. 1-2, zde str. 1.

do Německa kromě osobních důvodů uvedl přímo: „Chtěl jsem zažít, zjistit a ověřit si, že cesta Buddyho není jen naše přesvědčení.“⁶

Nakagawova otevřenost jde oběma směry – Evropanům se snaží nabídnout japonskou tradici v podobě, která je pro ně přijatelná, a zároveň i on sám selektivně přebírá různé filozofické i kulturní vlivy z evropského prostředí. Ze svých současníků si nejvýše cení univerzálních myslitelů stojících na hranicích - německého diplomata, psychoterapeuta a zenového mistra Karlfrieda hraběte Dürckheima (1986-1988)⁷ pro jeho duchovní šíři a velikost, dalšího Němce, jezuitského misionáře a zenového mistra Hugo M. Enomiya-Lassalla (1898-1990)⁸ pro jeho opravdovost a výdrž a vietnamského mnicha Thich Nhat Hanha (*1926)⁹ pro duchovní autentičnost a úsilí o reformování tradičního asijského buddhismu na Západě tak, aby odpovídal dnešnímu světu.¹⁰ S hrabětem Dürckheimem spojuje Nakagawu vysoká úcta kučení mystika německého středověku Mistra Eckharta, kterého často cituje ve svých přednáškách. Mezi svými nejoblíbenějšími evropskými mysliteli jmenuje ještě Dostojevského a Goetheho.

Fumon Nakagawa Róši chápe meditaci jako živě předávanou cestu pod dohledem mistra. Spočívá v praktikování *zazenu*¹¹ a jeho neustálém zpřítomňování a prohlubování v každém okamžiku, na každém místě. Ačkoli jsou jeho texty většinou zpracovanými záznamy promluv pronesených při nějaké konkrétní příležitosti, tvoří konsistentní celek. Kromě úvodu do *zazenu* a zen-buddhistické filozofie jsou jejich nejčastějšími tématy konkrétní buddhistické kategorie (nirvána, útočiště, pokora atd.) viděné skrze

⁶ Rozhovor s Nakagawou Róši, „Vejít do sebe“, in *Pátek Lidových novin*, č. 21(28. 5. 2010), str. 4.

⁷ Karlfried Graf Dürckheim (1896-1988) německý esoterik, jeden z prvních Evropanů systematicky praktikujících zen, přítel D. T. Suzukiho

⁸ Viz více Tomáš Halík in: Enomiya-Lassalle, *Zenová meditace*, str. 4nn.

⁹ Viz více David Steindl-Rast a Elaine Pagels in: Thich Nhat Hanh, *Živý Buddha, živý Kristus*, Praha: Pragma, 1996, str. 9nn.

¹⁰ Fumon S. Nakagawa, *Questions and Answers*, str.1.

¹¹ *Zazen* – dá se přeložit jako meditace vsedě, základ praxe zenového buddhismu.

konkrétní každodenní zážitky. Stejně jako Thich Nhat Hanh se ani Nakagawa nevyhýbá ekologicky nebo politicky angažovaným tématům.¹²

1.3.3 Aktivity kláštera Daihizan Fumonji

Klášter Daihizan Fumonji nabízí v průběhu celého roku různé typy programů. Vedle čistě meditačních pobytů rozdělených podle náročnosti zde najdeme i krátké kurzy úvodu do zenu, několikadílný studijní program mahajánového buddhismu nebo kurs japonské lidové terapeutické metody *Jin Shin Jyutsu*. Zcela specifickou záležitostí je *samu retreat*, což je program kombinující převažující fyzickou práci s několika periodami zazenu. V posledních letech si získávají oblibu programy umožňující okusit jedinečnou duchovní atmosféru zenového kláštera i těm, kteří mají o meditaci spíš jen dílčí zájem. Sem můžeme zařadit víkendy pro rodiny nebo tzv. Otevřený klášter. Jejich účastníci jsou zavázáni účastnit se jistého meditačního a řádového minima a ve zbývajícím čase si mohou program v klášteře uspořádat podle vlastních představ. Musejí však dodržovat řád kláštera včetně ticha, které platí s několika jasně stanovenými výjimkami po většinu dne. Několikrát do roka je vyhlášena tzv. zenová klausura a klášter je po dobu zhruba dvou týdnů, kdy se opat s nejbližšími spolupracovníky věnují intenzivním meditacím, uzavřen pro veřejnost.

Fumon Nakagawa Róši se od počátku 90. let účastní mezináboženského dialogu, i když nepatří mezi stoupence jeho institucionalizace. Jeho aktivita se soustřeďuje na neformální duchovní setkání, především se zástupci katolické církve. Od počátku svého působení je v pravidelném kontaktu s benediktýnskými kláštery v Bavorsku – klášterem svaté Otýlie u Mnichova a s klášterem v Niederalteichu, jehož bývalý opat Emmanuel Jungklausen napsal předmluvu k německému vydání Nakagawovy knihy *Zen – protože jsme lidé*. Neformálně se zrodil i kontakt se

¹² Viz více Fumon S. Nakagawa, *Zen – protože jsme lidé*, Praha: Ornament Music s.r.o, 2010, str. 66.

členy České provincie Tovaryšstva Ježíšova v Praze, v jejichž prostorách a z jejichž laskavosti se uskutečňují už několik let za sebou Nakagawovy pražské přednášky a meditační ústraní. S klášterem Daihizan Fumonji v Praze spolupracuje zenová skupina *Zendo Na Můstku*¹³, která kromě pravidelné praxe zazenu dvakrát týdně v chrámku v prostorách Česko-japonské společnosti organizuje také několikadenní meditační ústraní, zprostředkovává styk s klášterem a nabízí veškeré tituly Fumona Nakagawy Róšiho zájemcům v České Republice i na Slovensku.

1.4 Nová cesta křesťanské meditace

1.4.1 John Main – život a dílo zakladatele

U zrodu Křesťanské meditace jako organizace i způsobu meditační praxe stál irský benediktýn John Main (1926-1982).¹⁴ Jeho cesta ke kontemplativnímu životu nevedla přímo. Po vojenské službě v závěru druhé světové války se rozhodnul pro kněžskou dráhu a byl vybrán pro studia v Římě. Poté ale začal pochybovat o své vokaci a rozhodnul se opustit duchovní dráhu. Vystudoval práva na dublinské Trinity College a od roku 1954 pracoval pro britskou kontrarozvědku v koloniální správě. Při službě v Malajsii se souhrou okolností seznámil s hinduistickými meditačními praktikami, mj. také s užíváním manter, a na čas se stal žákem jednoho místního mnicha¹⁵. Meditační praxe se stala nedílnou součástí Mainova života. Po návratu do Evropy nějakou dobu vyučoval mezinárodní právo, ale v roce 1959 se rozhodnul vstoupit do benediktýnského řádu v opatství Ealing v Londýně. Jedním z jeho prvních zážitků na cestě řeholníka byl novicmistrův zákaz provádění meditací jako neslučitelných s křesťanským životem. Main se mu pokorně podřídil a několik let čekal na nový boží pokyn. V roce 1963

¹³ Viz více dostupné na www.zazen.cz (Navštíveno 10.7. 2010).

¹⁴ Dostupné na <http://wccm.org> nebo <http://www.biographicon.com/view/yaz0w> (Navštíveno 15. 10. 2010).

¹⁵ Swami Satyananda uvedl Johna Maina do techniky meditace využívající manter jako cesty ke ztišení. Ač byl sám hinduistickým mnichem, inspiroval ho pracovat s mantrami křesťanského obsahu.

byl vysvěcen na kněze. Rozhodujícím impulsem pro obnovení jeho zájmu o meditace se stala četba ranných křesťanských pouštních otců a především *Rozhovorů* Jana Kassiana. Jejich soustavnému studiu se věnoval od roku 1970. Objev autentické křesťanské tradice ticha a pokoje v Kassianově díle i jisté paralely k užívání manter, s nimiž se kdysi seznámil v Malajsii, Johna Maina přivedly nazpět k praktikování meditace a Main začal svou novou křesťanskou koncepcí meditace a manter zanedlouho i vyučovat¹⁶.

John Main byl přesvědčen, že praxe meditace je smysluplná pouze jako cesta sdílení osobní zkušenosti, tedy společné meditace. Když se praxe křesťanské meditace začala šířit do většího množství skupin na různých místech, vytvořil pro udržení pocitu své takřka osobní účasti na praxi meditujících kdekoli na světě soubor promluv, které jsou dodnes praktickým průvodcem jednotlivých skupin.¹⁷ Main učil, že jakékoli poznání Boha musí začít nutně sebezpoznaním a sebebřijetím v hlubokém klidu a plné harmonii těla i mysli. Zároveň byl přesvědčen, že právě určitá samota meditace naplňuje člověka ve stavu pohroužení vědomím hlubokého spojení s ostatními lidmi, říkal, že sama „meditace vytváří společenství“. John Main zemřel v roce 1982 v malé benediktýnské komunitě Getsemani v Montrealu.¹⁸

1.4.2 Laurence Freeman, WCCM a rozvoj po smrti Johna Maina

Pokračovatelem Mainovy cesty křesťanské meditace se stal další benediktýnský mnich, Angličan Laurence Freeman.¹⁹ V roce 1974 se stal v Ealingu Mainovým žákem a pomocníkem při zakládání první meditační skupiny. V roce 1977 byli společně vysláni do Montrealu založit nový klášter, který byl od počátku výrazně orientován na šíření Mainovy duchovní praxe.

¹⁶ Viz více Laurence Freeman, *Křesťanská meditace*, Praha: Vyšehrad, 2010, str. 33nn.

¹⁷ John Main, *Okamžik Krista: cestou meditace*, Brno: Cesta, 1997.

¹⁸ Viz více tamtéž, str. 37.

¹⁹ Dostupné na <http://wccm.org> (Navštíveno 15.10. 2010).

Po Mainově smrti v roce 1982 strávil Freeman několik let neúnavným cestováním, propagací techniky křesťanské meditace a především zakládáním skupin v jednotlivých zemích. Tyto skupiny byly v roce 1991 propojeny v celosvětovou organizaci Světové společenství pro křesťanskou meditaci (WCCM)²⁰ se sídlem v Londýně a Freeman se stal jejím ředitelem.

Laurence Freeman zasvětil svůj další život snaze o znovupřijetí cesty meditace v katolické církvi a ve společnosti obecně, včetně práce s dětmi, ale třeba i s vězni. Ve srovnání s prvotním přístupem Johna Maina Freeman křesťanskou meditaci v pojetí WCCM více otevřel vnějšímu světu a to i mimo křesťanské prostředí. V úvodu své nerozšířenější knihy *Křesťanská meditace* píše: „Protože jsou tyto zásady tak jednoduché – jednoduchost sama -, může tato knížka posloužit rovněž jako úvod pro každého, kdo si přeje prohloubit svůj duchovní život“.²¹ Freeman v rámci WCCM založil nakladatelství *Medio Media*, v němž kromě kompletního díla Johna Maina a Laurence Freemana vycházejí i knihy jiných myšlenkově spřízněných autorů, meditační instruktážní příručky včetně videozáznamů na DVD nebo kontemplativní hudba.

Jedním z hlavních Freemanových témat je mezináboženský dialog. Největší publicity se v tomto směru dostalo jeho spolupráci se 14. dalajlámou. Freeman opatřil předmluvou dalajlámovu knihu *Dobré srdce, Buddhistický pohled na Ježíšovo učení*²² a tato kniha patří mezi publikace doporučované v rámci Křesťanské meditace. Oficiální platformou pro mezináboženský dialog v rámci WCCM se stalo *Centrum pro meditaci a mezináboženský dialog* působící při *Georgetown University* nedaleko Washingtonu. Na dialog s jinými náboženstvími se zaměřuje také Seminář Johna Maina pořádaný na různých místech jednou ročně. Laurence Freeman každý rok osobně vede také zhruba pět několikadenních meditačních ústraní s různou tematikou, z nichž některá jsou určena pro kněží, ale většina je přístupná široké veřejnosti.

²⁰ Anglicky *World Community for Christian Meditation* (WCCM).

²¹ Freeman, *Křesťanská meditace*, str. 9.

²² J. S. Dalajlama, *Dobré srdce, Buddhistický pohled na Ježíšovo učení*, Praha, DharmaGaia, 2006.

V České Republice reprezentuje WCCM jako jeho národní odnož *Křesťanská meditace*²³. Její hlavní náplní je koordinace činnosti meditačních skupin. Pravidelné společné meditace probíhají v týdenních nebo dvoutýdenních intervalech na třech místech – v Praze v kostele sv. Tomáše a v Císařské kapli Emauzského kláštera a také v Děčíně. Dále na svých webových stránkách zprostředkovává základní informace o hlavních osobnostech, literatuře a dění ve WCCM a souhrn aktuálního dění v oblasti duchovního života u nás.

2 Dvě cesty - seznámení

2.1 Minimalistický pojmový exkurs

Dříve než se budu blíže věnovat jednotlivým cestám, jejich podobě a vztahu k vlastním kořenům, pokusím se udělat – pro předběžné uvědomění si jejich akcentů a tématické orientace - krátký výčet pojmů, se kterými pracují. Vycházím přitom z přibližné úhrnné frekvence užití pojmů v jejich dvou základních textech. Pro křesťanskou meditaci je takovým textem *Okamžik Krista*²⁴ Johna Maina, pro školu *sótó zenu* Fumona Nakagawy Róšiho jeho kniha *Zen – protože jsme lidé*.²⁵ Nebudu z výskytu a četnosti užívaných pojmů činit závěry, pouze je představím v jejich návaznosti a vzájemných vztazích. Ze zřetele vyloučím termíny, které jsou v jedné z cest časté, zatímco ve druhé irelevantní jako např. Bůh, nirvána apod.

Stěžejními termíny jsou u obou *bytí*, *zkušenost* a *cesta*. Jedná se tedy o *cesty zkušenosti vlastního bytí*. U Maina je zkušenost často postavena do souvislosti se slovem *víra*. Tedy *zkušeností ověřená víra*. U Nakagawy slovo *víra* zcela chybí a se zkušeností se často váže slovo *praxe*. Jde tedy spíše o *praktickou zkušenost*. Obě cesty zkušenosti jsou těsně vázány na vnímání

²³ Dostupné na <http://www.krestanskameditace.cz> (Navštíveno 15. 12. 2010).

²⁴ Viz Main, *Okamžik Krista*, 1997.

²⁵ Viz Nakagawa, *Zen – protože jsme lidé*, 2010.

skutečnosti v přítomném okamžiku, teď a tady. Main projevuje vůči skutečnosti otevřenost a bdělost. U Nakagawy tímtož dochází explicitně k procesu zpřítomnění a uskutečnění.

Tím se dostáváme k otázce pojetí a pozice *já*. Toto *já* je v obou případech v nezáviděníhodné situaci. Mainovo *já* zmateno vlastními představami pociťuje neidentifikovatelný *strach*. Nakagawovo *já* cítí *utrpení*, protože nenachází nic pevného. Obě *já* v tomto bodu musí učinit *rozhodnutí* a vydat se na v prostotě a s pokorou na cestu. Mainovo *já* se *rozhoduje pro víru*, kterou bude s přispěním *odvahy* a *disciplíny* ověřovat svou cestou, tedy praktikováním meditace. Nakagawovo *já* se zachová trochu jinak. Projeví lítost nad svým dosavadním jednáním a *rozhodne se vynaložit maximální úsilí a prostě praktikovat*. Navzdory *bolesti*, svoji cestu meditace bude brát jako své vlastní *cvičení*, za které nese jenom ono samo plnou *odpovědnost*.

Ve svých meditacích budou obě *já* zkoušet hledat něco pevného, jakýsi *střed*. Mainovo *já* se obrátí do svého *srdce* a bude sestupovat *do klidu hloubky ticha*, kde spočínutím *v nehybnosti* dojde poznání *tajemství*. Nakagawovo *já* bude v cvičení *setrávat v klidu*, což mu umožní *vnořit se do sebe sama a v klidu mysli se uvidět s plnou jasností*.

Mainovo *já* v nehybnosti spočínutí ve svém středu pozná, že je naplněn *ze zdroje všeho, zdroje energie a lásky*. Až v tomto poznání najde *moudrost*. Nakagawovo *já* se bude i nadále chovat jinak. *Moudrost* získá jasností vhledu do pravé povahy sebe sama a pomíjivosti sebe i všeho jako základu existence. Tato poznaná moudrost ho naplní *soucitem s veškerou existencí*. Obě *já* v tomto okamžiku prožijí *harmonii a jednotu*. Mainovo *já* pocítí svou *zakořeněnost v Kristu*, kterého předtím přijalo vírou a on je teď dovedl skrze lásku a moudrost k nové skutečnosti *jednoty, sjednocení až nakonec splynutí se sebou samým*. Nakagawovo *já* vědomo si sebe sama pocítí svou vlastní *zakořeněnost v zemi* a prožije *probuzení do nové skutečnosti jednoty sebe sama se světem, s universem*.

2.2 Zen a Západ

2.2.1 Pokusit se charakterizovat zen

„Zen vůbec neexistuje. Neexistuje ani žádný tibetský buddhismus²⁶ ani žádný théravádový buddhismus²⁷. Existuje pouze původní Buddhovo učení.“²⁸

„Cílem zenu není pronášení zbytečných tvrzení o zkušenostech, ale přímý přechod do skutečnosti bez rozvažování a logického verbalizování“²⁹ – charakterizuje záměr zenu Thomas Merton a jakoby tím dokresluje výrok Fumona Nakagawy Róšiho z jeho promluvy na téma moudrosti a soucitu. Co je ale „původní Buddhovo učení,“ které podle Nakagawy jediné existuje? I na tuto otázku najdeme u Mertona odpověď – „(...)buddhismus primárně nehledá pochopení nebo ‚ověření‘ v Buddhovo osvětlení(...)hledá existenční a empirickou účast na tomto osvětlení.“³⁰ Buddhovo učení je pouze přímým a přirozeným vyjádřením vlastního prožitku osvětlení. Zen jako cesta k počátku, k původnímu Buddhovi zbavenému pozdějších dogmatických nánosů je tedy čistá praxe. Při zazenu pouze děláme to, co se má za to, že dělal samotný Buddha, a pozorujeme, jak to působí. Zen jistě lze popisovat v jeho konkrétních historicky podmíněných podobách, ale takový popis nebude vůbec popisovat jeho jádro, které je neměnné a zároveň slovy neuchopitelné.

Zen není náboženství v tradičním slova smyslu. S pojmem Boha nepracuje a představa zosobněného Boha je mu zcela cizí. Není ale ani filozofií nebo terapeutickou metodou. „Zen není uctívání, ale uvědomění si,“ píše se svou příznačnou formulační čistotou a přesností Thomas Merton.³¹ Uvědomění si „čeho“? Sebe sama. Jeho uskutečnění v jednotě s plynutím „tady“ a „ted.“ Mohli bychom hovořit o zpřítomnění skutečnosti vlastního

²⁶ Více viz heslo „Lamaismus“ in: *Encyklopedie náboženství*, Kostelní Vydří, 1997, str. 177.

²⁷ Více viz heslo „Théraváda“ in: *Encyklopedie náboženství*, Kostelní Vydří: Karmelitánské nakladatelství, 1997, str. 360.

²⁸ Fumon S.Nakagawa, *Zen – protože jsme lidé*, str. 83.

²⁹ Thomas Merton in: John C. Wu, *Zlatý věk zenu*, Praha: Pragma, 2008, str. 25.

³⁰ Thomas Merton in: tamtéž, str. 11.

³¹ Thomas Merton in: tamtéž, str. 19.

života a skrze ně celého světa. Nakagawa rozvádí zenovou symboliku dechu: „Tuto jednotu se skutečností lze nejnadhěji pocítit u dýchání. Jeden dech nečeká na další, každý je jedinečný, teď – a je pryč.“³²

Asi nejlépe lze pochopit zen jako cestu zkušenosti, jedná se ovšem o zkušenost přímou vedoucí mimo jakákoli doktrinní měřítka. Jestliže zen nepracuje s pojmem Boha, je potřeba říci, že ho ani nevyvrací, zkrátka se o něj jako o pojem nezajímá, protože cesta zenu vede mimo pojmy. „(Zen) nepotvrzuje ani neodmítá, prostě je,“ píše Thomas Merton ve své knize *Mystics and Zen Masters*.³³ Zkušenost uvědomění si čistého bytí za hranicí dělení na subjekt a objekt. Vědomí, které není reflektující ani sebereflektující, je zbaveno všeho dualistického rozdělování pouze bdělé. Je mu cizí i dělení na hmotu a ducha, ale není specifickým systémem panteistického monismu. Nevyslovuje žádná tvrzení o metafyzické struktuře bytí, nevytváří v posledku vůbec žádný systém. Je přímým poukazem k bytí jako takovému bez prostředkujících spekulací.³⁴

Zen je praktikováním bdělé pozornosti a jeho intencí je oproštění od nadstavby představ a myšlenkových konstrukcí. Je cestou radikálního očištění mysli až k prožitku prázdnoty. Přitom se odehrává uprostřed živé a proměňující se skutečnosti, neuniká od věcí někam do světa ducha. Radikalismus takového přístupu shrnul významný buddholog Yasuki Nara: „Jako lidé děláme důsledně tu logickou chybu, že událostem a věcem připisujeme významy.“³⁵ Thomas Merton obdobný proces popsal jakoby z druhé strany a jazykem více pochopitelným pro západního čtenáře: „V buddhismu je filozofický nebo náboženský rámeček takový, aby nebylo

³² Nakagawa, *Zen – protože jsme lidé*, str. 49.

³³ Thomas Merton, *Mystics and Zen Masters*, *Mystics and Zen Masters*, New York: Dell Publishing Co, 1967, str. 13.

³⁴ Více Merton, *Mystics and Zen Masters*, str. 12nn.

³⁵ Yasuaki Nara in: Yasuaki Nara & Fumon S. Nakagawa Roshi, *Dynamika zenu*, Brno, 2007, str. 14.

obtížné ho odložit, když se meditující dostane do stavu, kdy by mu pojmový mechanismus byl na obtíž při cestě do vnitřní prázdnoty.“³⁶

2.2.2 Příchod zenu na Západ

Západní svět sice přišel do styku se zenovým buddhismem již v roce 1893 na Světovém parlamentu náboženství v Chicagu, jeho systematictější šíření se ale datuje až o půlstoletí později do doby po druhé světové válce.³⁷ Je spojeno především se jménem Daisecu Teitaro Suzukiho (1870-1966).³⁸ Suzuki se v mládí účastnil chicagského parlamentu jako překladatel a člen doprovodu zenového mistra Soyen Shakua, jednoho z řečníků na této akci. Poté pobýval v USA i v Evropě, ale po čase se vrátil do Japonska, kde se zabýval převážně teosofií. V roce 1919 se přestěhoval do Kjóta, stal se profesorem na *Otani University* a nadále se věnoval převážně různým aspektům mahajánového buddhismu.³⁹ Důležité pro další vývoj bylo setkání Suzukiho s německým esoterikem a praktikujícím zenovým buddhistou Karlfriedem Dürckheim, který v době druhé světové války působil v Japonsku jako zvláštní vyslanec ministerstva zahraničních věcí nacistického Německa. Na konci roku 1945 byl Dürckheim zatčen a internován ve věznici Sugamo, kde mu ale bylo povoleno přijímat různé intelektuální návštěvníky. Nedaleko věznice bydlel profesor D. T. Suzuki, a tak řada z Dürckheimových hostů nakonec našla cestu i do jeho rezidence. Mezi nimi byl i pozdější zaklatel *Rochester Zen Center* Philip Kapleau,⁴⁰ který měl hlavní zásluhu na uvedení profesora Suzukiho – a tím i celého učení zenu - ve známost v Americe.

³⁶ Thomas Merton in: John C. Wu, *Zlatý věk zenu*, str. 17.

³⁷ Viz více Hans Küng & Heinz Bechert, *Křesťanství a buddhismus*, Praha: Vyšehrad, 1998, str. 163.

³⁸ Daisecu Teitaro Suzuki - japonský učenec, znalec mahajánového buddhismu.

³⁹ Viz více heslo „Mahajána“ in: *Encyklopedie náboženství*, str. 193.

⁴⁰ Philip Kapleau (1912-2004), první americký učitel zenového buddhismu, zakladatel prvního amerického zenového centra Rochester Zen Center, autor knihy *The Three Pillars of Zen*, New York: Anchor Books, 2000.

Vrcholem Suzukiho působení v USA bylo velké přednáškové turné a několik sezón profesorství na *Columbia University* v 50. letech.

Do západní Evropy se zenové učení v širší míře dostalo o něco později a je spojeno především se jménem německého jezuita Hugo M. Enomiya-Lassalle (1898-1990). Lassalle byl členem Japonské provincie Tovaryšstva Ježíšova a v průběhu druhé světové války působil jako vikář v Hirošimě, kde přežil výbuch atomové bomby. Po dlouholetém studiu, ale především praktikování zenu začal od počátku 70. let pořádat v Německu, Švýcarsku a v dalších zemích zenová cvičení, často se záměrem pokusit se o jejich sblížení s křesťanskou spiritualitou. Je autorem velice rozšířené knihy *Zenová meditace*⁴¹ nabízející úvod do zenu i jeho hodnocení z křesťanské perspektivy. Duchovním dědictvím Hugo M. Enomiya-Lassalle je centrum *Lassalle Haus*⁴² ve švýcarském kantonu Zug a duchovní společnost *Via Integralis*,⁴³ snažící se o plné propojení křesťanské a buddhistické spirituality v nedílný nový celek.

2.2.3 Školy *rinzai* a *sótó*

Hovoříme-li o zenu na Západě, máme zpravidla na mysli zen japonský. V poslední době se sice stále častěji objevuje i korejská odnož *kwanum*, přesto je japonský zen v Evropě dosud dominantní. Odlišujeme v něm dvě základní školy – *rinzai* a *sótó*. Obě mají společný základ v zazení – nepředmětné meditaci vsedě v bdělém soustředění. Hlavním charakteristickým znakem směru *rinzai* je užívání *kóanů* – paradoxních, rozumově neřešitelných úloh, které zadává učitel svým žákům, aby nad nimi meditovali, a poté po nich žádá správnou odpověď. Ta je ale rozumem nedosažitelná. Typickými kóany jsou například: „Jak vypadal tvůj otec

⁴¹ Viz Hugo M. Enomiya-Lassalle, *Zenová meditace*, 1995.

⁴² Dostupné na www.lassalle-haus.org (Navštíveno 24. 11. 2010).

⁴³ Dostupné na www.viaintegralis.ch (Navštíveno 24. 11. 2010).

a matka předtím než ses narodil?“ nebo „Jaký bude svět po vaší smrti?“, asi nejslavnějším kóanem je otázka „Jak zní tlesknutí jednou rukou?“ Smyslem kóanu tedy není nalezení „správné“ odpovědi jako spíš navození maximální možné koncentrace, která by soustředěním na nějaký jiný předmět byla těžko možná. Koncentrace u kóanu je násobená prožitým utrpením z nemožnosti najít rozumnou odpověď.⁴⁴ Celkem je kóanů podle údajů Hugo M. Enomiya-Lassalla asi 1700. Jako praxe je *rinzai* velmi náročný, periody jsou sice ve srovnání s druhým hlavním směrem – *sótó* - kratší, trvají zhruba 25 minut, jejich celkový počet v řadě po sobě ale bývá podstatně vyšší. Periody zazenu jsou v *rinzai* stejně jako v *sótó* střídány meditací v chůzi *kinhin*. *Rinzai* se vyznačuje jistým radikalismem praxe, jako příklad můžeme uvést meditaci v mrazu, někdy bývá označován za cestu samurajů. Osvícení má v *rinzai* povahu náhlého, vše proměňujícího zasažení, jakési obdoby smrti vymykající se tak možnosti autentického smysluplného popisu.⁴⁵

Druhá hlavní japonská škola – *sótó* – vykazuje některé významné odlišnosti. Fumon Nakagawa Róši je shrnuje: „Ve srovnání s metodou kóanů je u nás v *sótó* škole jediným a největším kóanem sám zazen. „Zazen není prostředek k probuzení. Zazen sám je největší klid a radost. „Zazen a nejvyšší probuzení jsou totožné,“ tak to učí mistr Dógen.“⁴⁶ Cvičení je osvícení a naopak. Yasuaki Nara interpretuje Dógena tak, že „...cvičit zazen znamená dosvědčovat skutečnost, a to zase současně znamená *satori*⁴⁷ - nezávisle na jakémkoli druhu duchovního uvědomění.“⁴⁸ Osvícení tedy v *sótó* není důsledkem cvičení, oboje jsou jen jedním – realizací praxe Buddha. Takový je zazen označovaný jako *šikantaza*, prosté sezení. Nejsou-li kóanové otázky, nejsou ani odpovědi učiteli ani trauma z nemožnosti je nalézt. Škola *sótó* je obecně introspektivnější, čemuž odpovídá i meditační pozice tváří ke zdi a velmi pomalý *kinhin*. Ten je v *sótó* skutečným prodloužením zazenu i s jeho

⁴⁴ Viz více Tomio Hirai, *Léčba zenovou meditací*, Bratislava: CAD Press, 1997, str. 59nn.

⁴⁵ Viz více Enomiya-Lassalle, *Zenová meditace*, str. 65nn.

⁴⁶ Nakagawa, *Zen – protože jsme lidé*, str. 42.

⁴⁷ *Satori* znamená „osvícení“.

⁴⁸ Yasuaki Nara in: Yasuaki Nara & Fumon S. Nakagawa Róshi, *Dynamika zenu*, str. 17.

nepřerušným meditačním vnorem převedeným do mírného pohybu pomalé chůze.

Cíl obou hlavních cest japonského zenu je tentýž – osvobození od ustálených myšlenkových a pojmových koncepcí a přímá zkušenost skutečnosti v jejím „tady“ a „ted“, obdobná jsou i východiska *rinzai* a *sótó* v předepsané pozici a v důrazu na dech, dvěma ze tří hlavních pilířů zazenu. Ke třetímu pilíři – stavu mysli – obě přistupují za pomoci svých vlastních metod, ale i tady najdeme zásadní podobnost. Neexistuje téma, o kterém by se přemýšlelo tak, jak je to pro západního člověka obvyklé. Kóan sám o sobě nepředstavuje téma, naopak – jeho nezodpověditelnost cvičícího vrhne do prostoru mysli „za“ uchopitelnými tématy. *Rinzai* jako směr vešel na Západě ve známost rychleji, snad právě pro jistou exotičnost kóanové metody, snad i proto že byl blíže osobní spiritualitě hlavních protagonistů počátků šíření zenu na Západě, mj. Daisecu T. Suzukiho nebo Hugo M. Enomiya-Lassala.

Velký význam pro vzestup *sótó* v následujícím období mělo v roce 1980 vydání knihy Róši Kóšó Učijamy (1912-1998) *Uvolnit sevření mysli*,⁴⁹ která díky svému mimořádnému ohlasu rozšířila povědomí o zenu této školy po západním světě. Uvažovat o *rinzai* a *sótó* ve smyslu lepší-horší by bylo samozřejmě absurdní. Dá se snad říci, že v některých ohledech může být *sótó* pro západního člověka přístupnější, méně dramatické, mysticky niternější. Absence kóanů se může jevit z dnešního pohledu spíše jako výhoda. Kóanová metoda se totiž postupně zformalizovala a existují dokonce kóanová zrcadla, kde jsou k otázkám přiřazeny vhodné odpovědi.

2.2.4 Zen jako nový předmět zájmu

Jak již bylo řečeno, zen se jako učení rozšířil v USA v 50. letech a v západní Evropě zhruba o dvě desetiletí později. Stal se předmětem zájmu křesťanských teologů – jako pozoruhodný spirituální předmět sám o sobě

⁴⁹ Róši Kóšó Učijama, *Uvolnit sevření mysli*, Praha: DharmaGaia, 2000.

i jako zdroj možných nových impulsů pro západní spiritualitu. Prorockou osobností byli v tomto směru vedle jezuitů Hugo M. Enomiya-Lassala a Heiricha Dumoulina (1905-1995) především trapistický mnich Thomas Merton (1915-1968) a další jezuita William Johnston (1925-2010), který se účastnil prvních setkání mezináboženského dialogu mezi křesťanstvím a zenovým buddhismem v Japonsku na začátku 70. let minulého století.⁵⁰ V té době se objevil i koncept křesťanského zenu jako možného spojení křesťanské víry se zenovou meditační praxí.

Naprosto nová témata přinesl na západní duchovní scénu vietnamský mírový aktivista a zenový mnich Thich Nhat Hanh. Jako první obrátil pozornost zenu na západě ke konkrétní politické angažovanosti i morálním otázkám v širším slova smyslu. Ve druhé polovině 60. let přijel na studijní pobyt do USA, sblížil se s Martinem Lutherem Kingem a bojoval za stažení amerických vojsk z Vietnamu. Od roku 1973, kdy mu vietnamská vláda zakázala návrat do vlasti, žije v exilu ve Francii. V letech 1976-77 se angažoval ve věci pomoci uprchlíkům na člunech při masovém exodu Vietnamců z jihu země před komunistickým režimem a jeho vnitřním terorem po skončení války. Teologicky se Thich Nhat Hanh jako jeden z prvních pokusil o úplnou konvergenci křesťanství s buddhismem, aniž by je nutně institucionálně spojoval. Sám sebe označuje jako buddhistu, který potkal Krista a říká: „Jste-li vskutku šťastnými křesťany, jste zároveň buddhisty. A obráceně.“⁵¹ Thich Nhat Hanhův pohled na křesťanství v perspektivě zenové zkušenosti je velmi pneumatologicky zbarvený a představuje novou kvalitou v rámci obou duchovních cest. „Uvědomujeme-li si Ducha svatého, nedotýkáme se Boha jako pojmu, ale jako živoucí reality.“⁵² Thich Nhat Hanh si jako myslitele i člověka vysoce považoval Thomas Merton a těsně před svou předčasnou smrtí ho nazval svým bratrem.

⁵⁰ Viz více William Johnston, *Christian Zen, Christian Zen*, New York/ Evanston/ San Francisco, London, Harper&Row Publisher, 1974, str. 11nn.

⁵¹ Thich Nhat Hanh, *Živý Buddha, živý Kristus*, 1996, předsádka knihy.

⁵² Thich Nhat Hanh, *Živý Kristus, živý Buddha*, str. 12.

Také Fumon Nakagawa Róši se s ním cítí duchovně spřízněn, často ho cituje a jeho texty používá při některých specifických meditacích. Vysoce cení jeho výuku *mindfulness*⁵³ – plné bdělé pozornosti, tedy pozornosti v každém okamžiku života a nikoli jen v době při meditaci. Zachytit pozorně každý vnější impuls, ale vzápětí se vrátit k sobě,⁵⁴ radí Thich Nhat Hanh.

2.3 Křesťanská meditace znovunalezení

2.3.1 Benediktýnský mystický návrat

John Main jako benediktýnský mnich považuje svoji cestu meditace za rozvinutí benediktýnské tradice. Ta podle něj byla již od počátku existence řádu v šestém století⁵⁵ v rovině spirituální teologie inspirována učením Jana Kassiana, otce kontemplace křesťanského západu. Konkrétní odkazy k benediktýnské mystické spiritualitě ale v jeho díle, stejně jako u jeho řádového bratra Laurence Freemana, nacházíme jen velmi neurčitě. John Main je shrnul slovy: „Naše klášterní tradice nám říká toto: jestliže si chceme porozumět a poznat, kdo jsme, musíme navázat spojení se svým středem. Musíme navázat spojení se Základem svého bytí, v němž tento střed je, a dokud to neuskutečníme, zůstaneme na povrchu i se všemi zkušenostmi.“⁵⁶ Mainův pohled na podstatu benediktýnské spirituality asi nejlépe dokresluje tato vzpomínka Laurence Freemana: „John Main jednou citoval jiného mnicha, papeže Řehoře Velikého. Řehoř psal o svatosti svatého Benedikta jako o dokreslení skutečného významu zvnitřnění. „Spočíval sám v sobě vždy v přítomnosti svého Stvořitele a nikdy nedovolil svým očím zahledět se na

⁵³ Ponechávám anglický výraz pro jeho přesné vyjádření obsahu, česky lze opsat jako „naplněnost bdělou myslí“.

⁵⁴ Viz více Fumon S.Nakagawa, *Zen – protože jsme lidé*, str. 63.

⁵⁵ Owen Chadwick upozorňuje na evidentní citace i parafaráze Kassianových myšlenek v řeholi sv. Benedikta. Více in Owen Chadwick in: John Cassian, *Conferences*, New York/Mahwah, Palist Press, 1985, str. 17, 19, 23, 28.

⁵⁶ Main, *Okamžik Krista*, str. 112.

rozptýlení.“⁵⁷ Mainovu definici, že „(...)meditace je v základě cesta, kterou se dostanete do vlastního středu, do základu svého bytí, v němž nehybně, v tichosti a pozorně setrváte...“⁵⁸ je vlastně možné považovat za parafrázi tohoto Řehořova výroku.

2.3.2 Areopagitánské kořeny křesťanské kontemplativní mystiky

Jako vzdělaný mnich druhé poloviny dvacátého století ale měl John Main nepochybně povědomí o mnohem širší škále tradic křesťanské mystiky a nemohl jí zůstat neovlivněn. Kassiánův vliv na vývoj křesťanského západu byl zprvu značný, ale od devátého století začal postupně slábnout a v 10.-12. století do značné míry uvolnil místo novým formám emotivněji zaangažovanější mystické spirituality – negativní teologii a mystice lásky. Zásadní zlom byl předznamenán příchodem Ira Jana Scotuse Eriugeny na francouzský královský dvůr v roce 850. Jan Scotus ovládal řečtinu, a tak vytvořil první kvalitní překlad spisů Pseudo-Dionýsia Areopagity. Toto dílo – těšící se na východě již od šestého století vysoké autoritě - následně do značné míry ovlivnilo i vývoj veškeré západní křesťanské mystické spirituality vrcholného i pozdního středověku. Dominantní místo v tomto ohledu zaujímá Areopagitův útlý spisek *O mystické teologii*⁵⁹.

Jedním z ústředních Areopagitových témat je Temnota - nepoznatelná absolutní skutečnost a poslední, nejvyšší Příčina všeho. Jako hlavní téma vévodí právě zmiňovanému spisku (dále ho budu pro stručnost nazývat OMT), asi nejinspirovanějšímu i nejinspirativnějšímu Areopagitovu dílu.

⁵⁷ Původní anglický text: „John Main once quoted another monk, Pope Saint Gregory the Great. Gregory was writing about St.Benedict’s sanctity as a portrayal of the real meaning of interiority. „He dwelt within himself always in the presence of his Creator and never allowing his eyes to gaze on distractions.“ Laurence Freeman, *The Selfless Self: Meditation and the Opening of the Heart*, Norwich: Canterbury Press, 2009, str. 31.

⁵⁸ John Main, *Okamžik Krista*, str.116.

⁵⁹ Viz Sv. Dionýsios Areopagita, *O mystické teologii/O božských jménech*, Praha: Dybbuk, 2003.

Intenzivní mystický ponor a potlačení konkrétního - a tedy časového - dogmatického zakotvení dává textu jakoby vystoupit ze své doby, a působit i po půldruhém tisíciletí od svého pravděpodobného sepsání jako živé duchovní slovo.

Křesťanský Východ byl v interpretacích díla již od 7.století silně ovlivněn komentářem Maxima Vyznavače datovaným zhruba sto padesát let po vzniku OMT. Komentátorovi v něm šlo o určité dogmatické dovysvětlení textu, místy na hranici apologie, každopádně nepochyboval o autenticitě autorství historického pavlovského Dionýsia z Areopagu⁶⁰. V dalších stoletích Areopagita v duchu Maximovy interpretace zůstal pro východní mystické křesťanství konstantou.

Daleko rozporuplnější osud čekal *Corpus Dionysiacum* na Západě. První ucelený překlad Areopagitova díla vytvořil v půlce 9. století Jan Scotus Eriugena, sám stoupenec teologické negativní cesty. Do plného centra zájmu se ale na Západě dostal Areopagita až v době teologické renesance 12. století péčí Huga od sv. Viktora a jeho následovníků. Západní mystika té doby, alespoň v hlavním proudu reprezentovaném sv. Bernardem z Clairvaux a dalšími⁶¹, našla dominantní téma ve sjednocení v lásce chápané jako lásce k Bohu zjevenému v Ježíši Kristu, ukřižovaném Spasiteli. Láska v pojetí christocentrické mystiky vrcholného středověku Západu ale stojí v původním textu OMT zcela mimo zájem jeho autora a dokonce i sám Ježíš je v něm zmíněn jen jednou a to vcelku okrajově. Viktoriánský přístup k OMT a celému Areopagitově dílu našel pokračovatele v Tomáši Gallusovi, který postavil svou interpretaci na novém překladu Jana Saracénského z roku 1167. Kolem roku 1220 napsal parafráze kompletního korpusu i podrobné výklady jeho jednotlivých částí. Gallus včlenil Areopagitovo dílo do své hierarchie vrcholící

⁶⁰ Viz více Sv. Maxim Vyznavač, „Úvod svatého Maxima Vyznavače“ in: Sv. Dionýsius Areopagita, *O mystické teologii/O božských jménech*, str. 8-11, zde str. 8nn.

⁶¹ Paul Rorem, *Pseudo-Dionysius*, New York: Oxford University Press, 1993, str. 216.

v síle lásky jako citu nadřazeném rozumu a tato pozice byla v běhu dalšího vývoje mystiky hájena a rozvíjena zejména autory z františkánského řádu⁶².

Velmi odlišný přístup k Areopagitovu dílu se objevil skoro současně s počátky viktoriánských interpretací v řádu dominikánů⁶³. Tato cesta ústí ve vědomou rezignaci v Boží poznatelnost rozumem a následné plné přijetí jeho transcendentní povahy vírou. Albert akceptoval i nechristocentrický rozměr mystické negativní teologie. Dominikánský akcent intelektu ve výkladu OMT byl dále rozvíjen Tomášem Akvinským a především Mistrem Eckhartem. Eckhart v rozporu s viktoriány staví poznání výše nad lásku, protože vyšší poznání s sebou už samo o sobě přináší více lásky⁶⁴.

Naznačené dvě cesty porozumění OMT se shodují, že k sjednocení člověka s Bohem dochází v duchovním prostoru vyprázdněném cestou negace všeho stvořeného. Viktoriánská cesta ale chápe tento prostor jako místo prožitku lásky ke sdělujícímu se Bohu, která jako jediná umožňuje člověku udělat krok k Bohu za hranice poznání. Cesta dominikánů naopak do výčtu položek, od nichž se jako od stvořených odlučují, v posledku zahrnuje i lásku. I láska je Eckhartovi zakotvena ve stvořeném duálním světě a nemůže tak být rovna stavu odloučení se od všech stvořených věcí, natož tento stav završovat a tím vlastně překonávat. Jen odloučení samo umožňuje člověku proniknout do temnoty jediného Božského a v odpoutání se od všeho kromě Něj se s ním sjednotit⁶⁵.

Autor otevírá text OMT vstupní modlitbou definující jeho symbolický prostor. Vstupní modlitba zjevuje dva charakteristické Areopagitovy paradoxy - pojetí Trojice a světla. Areopagitova Trojice je:

- nadpodstatná
- nadbožská
- nade vším dobrem

⁶² Rorem, *Pseudo-Dionysius* str. 214nn.

⁶³ Tamtéž, str. 214nn.

⁶⁴ Tamtéž, str. 214 nn.

⁶⁵ Jan Sokol (ed.), *Mistr Eckhart a středověká mystika*, Praha, Vyšehrad, 2000, str. 197nn.

Je tedy zcela jiná, než cokoli nám známého a představitelného včetně bohů nám známých z našich představ o nich, tedy bohů stvořených lidskou myslí. Trojice stojí nade vším dobrem, a tedy není ani s ním ztotožnitelná, i když toto dobro působí. Následuje ale tato pasáž: „Ty vedeš velikou moudrost křesťanů. Nasměřuj nás k poznání tajuplných slov nadpoznatelného nejsvětějšího a nejvyššího vrcholku. Tam, kde jsou prostá, absolutní a neměnná tajemství teologie zahalena do nejsvětějšího mraku skrytého a tajemného mlčení.“⁶⁶ Tato zvláštní, na významy nevšedně bohatá věta může být klíčem k pochopení Areopagitovy spirituality Trojice. Trojice sama o sobě není nejvyšším mystériem, je symbolickým, myšlenkovým pokladem křesťanů, který k nejvyšším a neměnným pravdám ukazuje cestu, ale ona sama s těmito pravdami není ztotožnitelná. Jakožto vyřčená a do jisté míry popsaná skutečnost je už spojena se stvořením a tak nemůže být transcendentní. Nedostupnost skutečného nejvyššího tajemství je podtržena jeho násobeným ukrytím – jedná se o „skryté mlčení“. Musíme projít kus po mystické duchovní cestě, abychom mlčení transcendence byli vůbec schopni rozpoznat v tichu duše jako mlčení.

Druhým paradoxem je pojetí světla a tmy. Úvodní modlitbu⁶⁷ je možno vnímat jako polemiku s prologem čtvrtého evangelia (J 1,3-9). Areopagita syntetizuje světlo a tmu, které jsou v janovském kontextu duálními veličinami, v „nadpodstatnou záři božské temnoty“. Dionýsios podmiňuje dosažení pravého cíle hluboké kontempace – sjednocení s Tím, kdo je nade vší podstatou a poznáním – opuštěním všeho smyslového i rozumového, tedy spočinutím ve stavu dnes běžně nazývaném nepředmětná meditace.

Známý Areopagitův obraz Mojžíšova putování na horu Sinaj⁶⁸ je završen paradoxem mystického poznání, že ani takříkajíc stanouc Bohu – nejvyšší Příčině - tváří v tvář, Boha nevidíme. Vidíme pouze místo, na němž

⁶⁶ Sv. Dionýsios Areopagita, „O mystické teologii“, in Dionýsios Areopagita, *O mystické teologii/O božských jménech*, str. 13-31, zde str. 15.

⁶⁷ Sv. Dionýsios Areopagita, „O mystické teologii“, str. 15.

⁶⁸ Sv. Dionýsios Areopagita, „O mystické teologii“, str. 18nn.

Bůh stojí, zatímco On našim očím zůstává neviditelný. O jeho přítomnosti máme intuitivní, třeba neotřesitelnou, smysly však neověřitelnou jistotu. Věříme, že „(...)nejbožštější a nejvyšší objekty kontempace a chápání jsou jen určité hypotetické výrazy, označující podnoží Nejvyššího. S jejich pomocí se projevuje přítomnost Toho, Kdo převyšuje veškeré myšlení.“⁶⁹ Kontempace těchto předmětů mysli není pro Areopagitu ztotožnitelná s temnou hlubinou nejvyššího sjednocení. To může nastat až naším překonáním dualistického rozumu, kdy za sebou zanecháme svět předmětů.

Vrcholná závěrečná pasáž OMT popisuje (ne)možnost poznání nejvyšší Příčiny – Boha: „Není ani temnota, ani světlo, ani omyl, ani pravda. Absolutně na Ni nelze aplikovat žádné tvrzení ani popření.“⁷⁰ Je nevyřknutelná, ba nemyslitelná. Můžeme Ji intuicí tušit a rozumem předpokládat, aniž bychom ji zachycovali do slov, protože nejvyšší Příčina, absolutní Bůh „Všechno to nesrovnatelně převyšuje. Je k tomu všemu absolutně transcendentní.“⁷¹

Areopagitova spiritualita je prožitkem Temnoty mystického sjednocení, která je přítomná v podstatě veškeré skutečnosti jako její Příčina a zároveň zůstává smysly neuchopitelná, prázdná. Prázdná, neměřitelná a neomezitelná Temnota vytěsňuje z transcendentního prostoru i nejvyšší pravdy víry. Jsou to symboly, stvořené obrazy mysli, které nás mohou jen navést na směr k onomu absolutnímu Pavlovi *Neznámému Bohu*,⁷² aniž by na něm ale jakkoli přímo participovaly.⁷³ Téma temnoty jako pomyslného dna duše se dále rozvíjela v řádovém prostředí. Dominkánská tradice zejména v díle Eckhartových následníků, rýnských mystiků Taulera a Susa. Vrcholem

⁶⁹ Sv. Dionýsius Areopagita, O mystický teologii, str. 19.

⁷⁰ Tamtéž, str. 30nn.

⁷¹ Tamtéž, str. 31.

⁷² Sk 17,23

⁷³ Viz více Vladimír Kočandrle, *Neznámému bohu: za otevřenost areopagitánské mystice*, Getsemany, 3 (2009), str. 63-69.

kontemplace jako temné cesty očištění a sjednocení se potom stala *Temná noc* španělského karmelitána Sv. Jana od Kříže⁷⁴.

Ve výše napsaném nalezneme celou řadu styčných bodů s duchovní cestou Křesťanské meditace. Jestliže budeme považovat Areopagitovu negativní cestu s jejími reminiscencemi v teologii Eckharta, Jana od Kříže a dalších za zdroj západní kontemplativní spirituality, potom i John Main je účasten rozvoje jejího odkazu. Radikálním vyloučením všech představ a obrazů je spřízněn s eckhartovským chápáním kontemplace, zároveň ale do důsledků završuje christocentričnost mystiky lásky tradice Bernarda z Clairvaux. Na jednom místě napsal: „Při meditaci v průběhu celého života neděláme nic jiného, než že zjemňujeme své vnímání jediného ohniska, kterým je Kristus.“⁷⁵ Vzápětí ale dodává: „Jakmile začínáme hovořit o Kristových tajemstvích, slyšíme, že brány nebeské se zavírají.“⁷⁶ Main tedy přináší určitou zhuštěnou syntézu různých křesťanských kontemplativních cest, kterou propojuje s technikou manter a zasazuje do benediktýnského rámce. Zcela u něj postrádáme samostatné téma mystiky světla, jejíž roli přebírají zástupná témata hloubky a ticha. Časté odkazy k učení Jana Kassiana je asi třeba chápat jako výraz Mainovy osobní inspirace původními křesťanskými kořeny stejně tak jako způsob křesťanské legitimizace jejich syntézy s některými prvky východní meditační praxe. Laurence Freeman ostatně v souvislosti s Mainovým přístupem nehovoří o rozvoji nějaké kontinuální tradice, ale povšechně o znovuoobjevení prastarého křesťanského způsobu modlitby pro současné křesťany.⁷⁷

⁷⁴ Viz Sv. Jan od Kříže, *Temná noc*, Kostelní Vydří: Karmelitánské nakladatelství, 1995.

⁷⁵ Main, *Okamžik Krista*, str. 27.

⁷⁶ Main, *Okamžik Krista*, str. 27.

⁷⁷ Viz více Laurence Freeman, *Křesťanská meditace*, str. 22.

2.3.3 Cesty jezuitů

Pro pochopení dalšího rozvoje kontemplativní spirituality v západním křesťanském světě sehrál klíčovou roli jezuitský řád a jeho přístup k misijním aktivitám. Zámořské objevy se staly příležitostí pro další šíření křesťanské víry, ale především místem setkání se zcela odlišným druhem náboženských představ a praktik. Misijních cest se účastnily všechny významné řády té doby, jezuiti od většiny ostatních ale odlišoval přístup k tomu, s čím se v dalekých zemích setkávali. Thomas Merton, sám trapistický mnich, to lapidárně vyjádřil slovy: „(jezuité) nebyli zaslepeni iluzí mnoha těch, kteří měli sklon identifikovat nepodstatné vnější znaky orientální kultury s pohanským náboženstvím, ani (iluzí) těch z evropské kultury, kteří považovali (tyto znaky) za zárodky křesťanské zbožnosti.“⁷⁸ Merton v této souvislosti popisuje, jak vizitátor z dob počátků jezuitské Orientální provincie dával misionářům za úkol, aby se aktivně účastnili kvazi-náboženských čajových obřadů. Cíle jezuitů 16. století byly v posledku pragmatické – pokřtít co nejvíce místních obyvatel -, k jejich dosažení ale volili citlivou taktiku, jejíž součástí vždy byla maximální snaha o pochopení místní kultury, rituálů i náboženských představ, v neposlední řadě i šíření náboženských textů v překladech do místních jazyků.⁷⁹

Otevřený přístup jezuitů a jejich ochota ke kulturním ústupkům při konkrétních způsobech šíření křesťanské víry, se ale v průběhu první poloviny 17.století staly jablkem sváru v Římě. Hlavními nepřáteli řádu se stali dominikáni se svým velkým vlivem na mnohé z papežů té doby. Dominikánští autoři Morales, Navarette, Arnauld a další napsali řadu spisů kritizujících údajnou jezuitskou zradu křesťanské víry ve východních provinciích. Spory o oprávněnost jezuitského přístupu šíření víry v misiích se

⁷⁸ Původní text v angličtině: „(...)they were not blinded by the illusion of so many others who tended to identify the accidental outwards of Oriental culture with „pagan religion“ or those of European culture with essentials of Christian piety.“ Merton, *Mystics and Zen Masters*, str. 9.

⁷⁹ Viz více René Fülöp-Miller, *Moc a tajemství Jezuitů*, Praha: Rybka Publishers, 2000, str. 273-324.

naplno rozhořely po nástupu papeže Klementa IX. v roce 1667 a trvaly až do vydání *Konstituce Klementa XI.*, která v roce 1715 Jezuitům výslovně přikazuje vystupovat proti kultu předků a jiným do té doby tolerovaným místním náboženským představám a rituálům. Tento dokument zásadním způsobem omezil možnosti jezuitského aktivního a kulturně senzitivního přístupu k východním náboženstvím. Křesťanství osmnáctého a tím méně devatenáctého století – doby koloniální expanze a evropské mocenské nadvlády – nebylo připraveno absorbovat vlivy z jiných kulturních oblastí. Jezuité předběhli vývoj bezmála o tři sta let, a tak zůstali osamoceni.⁸⁰

Následující staletí s přicházející dobou modernismu, vědeckotechnického rozvoje a snahou o racionalizaci víry přála tím méně rozvoji mystické tradice. Klasicistní církve se stala administrátorem zjednodušené, přehledné podoby víry pro uspokojení náboženských potřeb obyvatelstva. Jezuita, William Johnston to shrnuje: „V posledních několika staletích lidové křesťanství hovořilo o Bohu dualistickým, ba antropomorfním způsobem (...) snad to bylo částečně interpretací Bible, která byla příliš fundamentalistická (...) lidové křesťanství mělo silnou, ač možná nevědomou tendenci stavět Boha *na nějaké místo*.“⁸¹ Teprve v průběhu dvacátého století a zejména po druhé světové válce se v duchovní oblasti objevily zcela nové obzory. Důsledky války a rozpad světových koloniálních říší uvedly do pohybu ohromné množství lidí, jejich myšlenek a představ a nastalo období intenzivního setkávání mísení kultur. Dvacáté století s jeho světovými válkami navíc odhalilo, že civilizační pokrok sám o sobě nepůsobí spásu, a přineslo novou potřebu tázání se po smyslu řádu věcí, po vlastních kořenech i všeobecně sdílených hodnotách. Objevila se poptávka po novém pohledu na spiritualitu, především ve vyspělých zemích.

⁸⁰ Thomas Merton v této souvislosti cituje sv. Františka Xaverského: „Ve své kultuře, svých společenských zvyklostech a ve své morálce předčí (Japonci) Španěly do takové míry, že se člověk musí cítit zahanben, když to říká.“ Thomas Merton, *Mystics and Zen Masters*, str. 9.

⁸¹ Původní text v angličtině: „For the past few centuries popular Christianity has spoken of God in a dualistic even anthropomorphic way (...) perhaps this was partly due to an interpretation of the Bible that was too fundamentalist (...) popular Christianity had the strong, if unconscious, tendency to put God *in a place*.“ William Johnston, *Christian Zen*, New York, 1974, str. 24.

2.3.4 Křesťanství a mystika pro dnešek

Johnston se domnívá, že jedním z úkolů současného západního křesťanství je znovuobjevení své vlastní autentické mystické tradice. Rehabilitace kontemplanace jako cesty do středu vlastní duchovnosti, k Bohu. Počátek mystické kontemplanace spatřuje v Pseudo-Dionýsiovi a hlavní pokračovatele potom v Eckhartovi a rýnských mysticích, v anonymním anglickém autorovi *Oblaku nevědění* a završení v díle sv. Jana od Kříže. Navázání na tuto páteř křesťanské mystiky v podmínkách dvacátého století nachází v přístupu Thomase Mertona. Pro Johnstona – a možná pro soudobé jezuity obecně – je charakteristický syntetický přístup k celku křesťanské mystiky. Nenahlíží ji z řádové perspektivy a snaží se o smíření a sjednocení dvou hlavních vývojových trendů vývoje její tradice – eckhartovského poznání a bernardovské lásky. Asi proto spatřuje mystický vrchol v díle sv. Jana od Kříže, který tyto cesty dokázal spojit.

Johnstonovi, Mertonovi a dalším ale nejde o pouhou renesanci západních kontemplanativních tradic. Nová generace křesťanských autorů vyrůstá ze západní mystiky, kterou vrací do středu zájmu, ale zároveň je otevřená pro hledání a nacházení paralel i průsečíků s naprosto odlišnými duchovními cestami, především východní spiritualitou Indie, Číny a Japonska. Thomas Merton se jako první pokoušel zodpovědět otázku relevantnosti buddhistických zkušeností prožitku *samádhi*⁸² a *satori* v duchovním životě křesťana. Nezastupitelnou úlohu v tomto procesu sehráli vedle trapisty Thomase Mertona zejména jezuité – vedle Johnstona především němečtí jezuité z Japonské provincie Hugo Lassalle⁸³ a Heinrich Dumoulin,⁸⁴ kteří

⁸² *Samádhi* – ponoření, vnor, hluboké soustředění.

⁸³ Hugo M. Enomyia-Lassalle, jezuitský kněz, misionář v Japonsku. Jako vikář v Hirošimě již od 40.let studoval buddhismus. Od 50.let začal aplikovat prvky zenové meditace v křesťanském životě, v roce 1961 založil nedaleko Hirošimy první zenové centrum pro japonské křesťany, od roku 1968 vedl také zenová cvičení v Evropě. Je autorem knihy o praxi zenové meditace *The Practice of Zen Meditation* – česky: *Zenová meditace*, Brno, 1995

⁸⁴ Dumoulin je autorem rozsáhlého díla mapujícího ve dvou dílech vývoj zenového buddhismu – *Zen Buddhism: A History: Volume 1 India and China* a *Zen Buddhism: A History: Volume 2 Japan*: New York/ London: Macmillan, 1990.

otevřeli pro západní teologii cestu ke spiritualitě zenového buddhismu. Není třeba dodávat, že díla těchto autorů, která byla z církevně-dogmatického hlediska „na pomezí“ byla zveřejněna až v době po 2. vatikánském koncilu. Ještě v roce 1958 dostal například Hugo Lassalle výslovný pokyn od papežského úřadu dále nepokračovat ve studiu zenového buddhismu a publikování jeho výsledků. Religiozita „na pomezí“ utvářená v dialogu je religiozitou setkání. Jako jistý druh setkání – snad o něco intimnějšího a osobně niternějšího – vznikala i cesta křesťanské meditace o generaci mladšího benediktýna Johna Maina, jako osobní zkušenost setkání živé hinduistické mystické praxe se znovunabytým vědomím mystické křesťanské sebeidentity.

2.4 Meditační praxe Fumona Nakagawy Róšiho

2.4.1 Stanovení cíle – pravá forma vlastního já

Fumon Nakagawa Róši v jedné ze svých promluv hovořil o přístupu jednotlivce k zenové praxi. Řekl: „Společně cvičíme zazen. Přesto si musíš sám ověřit, jestli je toto cvičení s námi, se mnou pro tebe dobré. I když je přítomno mnoho spolucvičících, není to záruka, že tato praxe je pro tebe dobrá. Musíš sám cvičit, teprve potom se můžeš smysluplně rozhodnout.“⁸⁵ Jindy promluvil na téma pokory: „V zazen se vracíme k původu vlastní existence. Z pozice tohoto prapočátku se můžeme postavit problémům života. Vrátit se – to je součástí pokory. Ale potom vyjít a postavit se – to je součástí slibu *bódhisattvy*.“⁸⁶ Tím stručně shrnul velmi praktické cíle svojí cesty – vést meditující k přímé zkušenosti osvobození, iniciativy a plné zodpovědnosti za své činy, aby se mohli postavit tváří v tvář životu, protože: „(...)pravá praxe

⁸⁵ Nakagawa, *Zen – protože jsme lidé*, str. 59.

⁸⁶ *Bódhisattva* je postava typická pro mahájánový buddhismus. Představuje jedince, který už uniknul z koloběhu zrození a přesto se místo pro vstup do nirvány rozhoduje pro návrat do hmotné existence, aby zachránil z tohoto koloběhu co nejvíce lidských bytostí. Viz Nakagawa, *Zen – protože jsme lidé*, str.73.

pokory není u buddhistů ničím jiným než praktikováním zazenu a poznáváním sama sebe v sezení. Když se nemůžeš vyrovnat sám se sebou, budeš dělat stále znovu staré chyby a k tomu nové.“⁸⁷

Zen je podle Nakagawy metodou k poznání sebe sama, v jednotě tělesné i psychické. Zen jako cesta přímé zkušenosti ani nepředpokládá, že se něco v tomto světě se děje mimo jeho hmotu. Proto nemá smysl oddělovat duchovní a tělesný prožitek zazenu. Už sama tělesná poloha představuje zazen v jeho celistvosti a její zakořeněnost v zemi je jeho pevným základem.⁸⁸ Proto je kladen takový důraz na tělesné provádění meditace. Ze soudobých velkých zenových mistrů školy *sótó* klasickou zazenovou polohu dokonale popsal Róši Kóšó Učijama ve své knize *Uvolnit sevření mysli*.⁸⁹ Fumon Nakagawa Róši má k Učijamovu pojetí velmi blízko, protože oba pocházejí ze stejné větve *sótó*. Nakagawův mistr a učitel Sakai Tokugen Róši patřil stejně jako Učijama do 76. generace čínsko-japonské *sótó*-linie dharmy. Tokugen s Učijamou měli společného mistra – Sawaki Kodo Róšiho, hlavního obnovitele a nového interpretátora tradice mistra Dógena, zakladatele školy *sótó*.⁹⁰ Ten ve 13. století ve své knize *Šóbógenzó*⁹¹ napsal: „Sedět zazen je samo o sobě praxí buddhy. Prosté sezení je nevytváření. Není to nic jiného než pravá forma vlastního já.“⁹²

⁸⁷ Nakagawa, *Zen – protože jsme lidé*, str. 77.

⁸⁸ „Je rozhodující, abychom tělem seděli pevně na zemi, byli zakořeněni v zemi. Silné úsilí a toto zakořenění nás chrání před tím, aby se naše mysl začala vznášet. Chrání nás také před halucinacemi. Náboženské fantazie a halucinace vznikají snadno, zvláště když lidé nejsou uzemnění.“ Fumon S. Nakagawa, *Zen – protože jsme lidé*, str. 52.

⁸⁹ Učijama, *Uvolnit sevření mysli*, str. 73nn.

⁹⁰ Nakagawa, *Zen – protože jsme lidé*, str. 110.

⁹¹ *Šóbógenzó* je kniha klasická klášterních řádových pravidel školy *sótó*.

⁹² Eihei Dógen Zendži in: Róši Kóšó Učijama, *Uvolnit sevření mysli*, str. 5.

2.4.2 Struktura praxe – tělo, dech a mysl

Učijama ve svých instrukcích důsledně dochází do detailů polohy, zatímco Nakagawa je ve srovnání s ním velmi stručný. Základní pozici zazenu shrnuje takto:

- vzpřímená páteř
- lehce pootevřené oči
- ruce držené před břichem, složené do sebe, se spojenými palci tvořícími ovál (tzv. *mudra*)
- dolní končetiny překřížené v lotosovém sedu
- klidný dech

Tolik k psané podobě popisu tělesné polohy zazenu podle Fumona Nakagawy Róšiho. Další informace jsou ve své úplnosti dostupné až při vlastní praxi na místě v klášteře Daihizan Fumonji nebo při *retreatech*⁹³, které Nakagawa pořádá při svých četných cestách.

Těžištěm zazenu je v první řadě praktikování a osobní zkušenost. Zkušenost mistra i praktikujících. Fumon Nakagawa Róši ztělesňuje zkušenost japonského mnicha, který odjel šířit zazen do dalekého německého Bavorska, země nejen s naprosto odlišnou – velice silnou katolickou – duchovní tradicí, ale také s jinými fyzickými dispozicemi lidí, zájemců o prohloubení duchovního života. Praktický přístup Nakagawy je ve srovnání s Učijamovým zřetelně tolerantnější.⁹⁴ Praxe zazenu stojí na třech pilířích – na poloze těla, dechu a na stavu mysli.

Poloha těla musí být především stabilní. Základní polohou je samozřejmě i pro Nakagawu tzv. plný lotosový sed, který je ale pro mnohé praktikující příliš náročný. Mezi další užívané polohy patří v Nakagawově klášteře Fumonji nejen (mj. Učijamou také tolerovaný) poloviční lotosový

⁹³ *Retreat* někdy česky nazývaný jako *meditační ústraní* je méně náročný typ zenového meditačního programu (oproti *sessínu*) s menším množstvím jednotlivých period, delšími přestávkami a zpravidla i s nějakým souvisejícím doplňkovým programem.

⁹⁴ Viz více Fumon S. Nakagawa, *Zen – protože jsme lidé*, str. 51.

sed, ale i barmský sed nebo tzv. *seiza* – klek s koleny mírně od sebe. *Seiza* s použitím modlitební stoličky je velmi blízká poloze běžné při křesťanských kontemplacích, například u karmelitánů a jezuitů. Nakagawa převzal z místního prostředí modlitební stoličky a učinil je rovnocennými s tradičními japonskými meditačními polštáři *zafu*. Ve zvláštních zdravotně zdůvodněných případech je možné sedět i na židli. Účinnost takto tolerovaných nestandardních poloh je sice podle Nakagawy nižší, fyzická omezení by ale neměla člověku bránit v přístupu k zazenu.

At' už sedíme na zemi v kterékoli z doporučených poloh, je fixována ve třech bodech tvořících rovnoramenný trojúhelník – těmito body jsou obě kolena a kostrč, která spočívá na polštářku nebo na stoličce. Tělesná váha je do tří bodů rozložena rovnoměrně. Důležitý je vědomý pocit vzpřímenosti – *vzpřímenou páteř* a hlavu temenem v jejím prodloužení mírně vytahujeme vzhůru jakoby směrem k nebi. Všechny ostatní svaly, které nepodporují vzpřímenou polohu páteře, jsou uvolněné, ramena přirozeně spadlá, ale ne vychýlená dopředu, *ruce* jsou buď složené v klíně držené před břichem v mudře⁹⁵ nebo u některých nestandardních poloh položené dlaněmi volně na stehnech tak, aby ramena zůstala zcela uvolněná. Cítíme-li uvolněnou stabilitu vlastního těla, můžeme obrátit pozornost ke svému dechu.

Dech je *klidný*, uvolněný, přirozeně hluboký, ale zároveň mírný. Někdy se říká, že by neměl rozechvět list rýžového papíru visící těsně před tváří. Začíná hlubokým výdechem, který je následován nádechem vstupujícím jakoby do širokého pásu kolem celého břicha. Pocitově dech při zazenu vzniká těsně pod pupkem.⁹⁶ Pro účinnost dýchání při zazenu je užitečné pozorovat pohyby bránice. Tu bychom se měli snažit – zejména při výdechu – nechat klesat co možná nejnižší. Tlak způsobený stoupající bránicí je přenášen do hrudníku, odkud atakuje mysl a vnáší do ní neklid. Dech by měl být při zazenu v každém případě plně uvědomovaný – jeho prožitek dává

⁹⁵ V případě zenové mudry jsou ruce volně složené v klíně s tím, že jedna ruka svým hřbetem spočívá v dlani druhé, špičky palců se lehce dotýkají.

⁹⁶ Více in: Hirai, *Zazen – léčba zenovou meditací*, str. 21nn.

vědomí hluboké sebeidentity a jednoty s časem skutečnosti. Nádech přináší vzmach životní aktivity, výdechem to vše opouštíme.⁹⁷ K této dvojici výdech-nádech můžeme najít metaforu v Nakagawově představě návratu k vlastním počátkům a následného postavení se realitě světa. Dech nám ale může při zazení také účelově posloužit jako orientační prostředek ve zdánlivé bezčasovosti praxe. Nakagawa doporučuje prosté *počítání nádechů a výdechů*, například od jedné do deseti. Počítání - ať už jakékoli - samozřejmě vnáší do pozornosti mysli nazpátek předmět. Cílem pokročilého praktikujícího je zbavit se veškeré potřeby pomocné orientace uvnitř neděleného meditačního časoprostoru, realizovat sám sebe v sobě⁹⁸, bez druhotně vytvořených pomocných předmětů.

Když sedíme základní pozici zazení a klidně dýcháme, zpřítomňuje se *vnímání naší vlastní mysli*. Vidíme, jak se v ní vynořují nejrůznější nekoordinované myšlenky těkající od minulosti k budoucnosti, tam a zpět. Po chvíli se skoro určitě dostaví otázky po smyslu našeho počínání. Zazení v tomto ohledu nemá jiný cíl než tyto konstrukce mysli nechat odplynout. Je přirozenou vlastností mysli rodit myšlenky. Vznikají téměř neustále a nemá smysl tomuto procesu bránit. Nejde nám tedy o okamžité zastavení myšlenek, jde o to, abychom neupadli pod jejich diktát. Jak svoje vlastní myšlenky pozorovat a v zápětí je pouštět, nebránit jim ani je dál nerozvíjet?⁹⁹ Nakagawa nabízí dvojjedinou odpověď na tuto otázku - v neulpívání a v úsilí. Z obecně buddhistického hlediska je potřeba opustit snahu držet myšlenky ve svém vlastnictví. Každá vzniklá myšlenka se tak po chvíli rozplývá, aby byla v zápětí nahrazena další nově se vyjevující ve vědomí mysli. Nakagawa je ale přesvědčen, že proces zpracování vyjevujících se myšlenek, otázek a představ je umocněn našim úsilím vynaloženým na tělesné provádění zazení, domnívá se doslova, že „(...) skrze tělesnou námahu při trvajícím úsilí

⁹⁷ Nakagawa, *Zen – protože jsme lidé*, str. 49.

⁹⁸ „Praxe zazení se dá popsat jako proces probouzení sebe samého v sobě samém k sobě samému.“ Nakagawa, *Zen – protože jsme lidé*, str. 43.

⁹⁹ Viz více Vladimír Kočandrle, „*Umění neuchopení*“, SAT 17 (2011) (přijato k publikaci v rámci dodatků) .

o vzpřímenou polohu zpracovává mysl všechny otázky – sama od sebe a intenzivně.¹⁰⁰ Na tělesnou pozici je v zazení kladen takový důraz i proto, že představuje pevný bod, k němuž je možné se neustále vracet. Jezuita William Johnston, velký znalec japonského zenu doslova napsal, že „(...)meditace je umění, které učí, jak používat oči, plíce, břicho, páteř a vše ostatní.“¹⁰¹

Vlastním účelem zenové meditace je navození stavu svobodného od nekoordinovaně vířících myšlenek. Tento stav – již zmiňované *samádhi*, v japonském zenu známé jako *zanmai* bývá v češtině pojmenováván jako vnor, hluboké soustředění či ponoření.¹⁰² Je definován mnoha různými způsoby, ve všech z nich je ale podstatou dosažení bděle soustředěného vhledu, který je prost předmětů a je zcela obrácen k plnému prožívání vlastní existence v její okamžité přítomnosti. V tom se Nakagawova metoda výrazně neliší od běžné praxe, pouze s tímto pojmem samostatně v porovnání s některými jinými mistry ve verbální rovině tak často nepracuje. Vhled *zanmai* je pro něj předpokladem dosažení moudrosti *pradžná*¹⁰³ Specifickým rysem je u Nakagawy nedogmatické spojení důrazu na nutné úsilí s tolerancí k individuálním nedostatkům v provedení.

2.4.3 Místo a čas

Zenová meditace v tradici *sótó* se provádí čelem ke zdi, takže podložky jednotlivých meditujících jsou umístěny po obvodu místnosti. Fumon Nakagawa Róši, narozdíl od Učijamy a jeho jasně formulovaných požadavků na přiměřenou podobu *místa pro meditaci* v buddhistickém duchu střední

¹⁰⁰ Nakagawa, *Zazen – protože jsme lidé*, str. 43.

¹⁰¹ Původní text v angličtině: „(...)meditation is an art that teaches the use of eyes, lungs, abdomen, spine, and all the rest.“ William Johnston, *Christian Zen*, str. 68.

¹⁰² Viz více Enomiya-Lassalle, *Zenová meditace*, str. 48nn.; Hirai, *Zazen – léčba zenovou meditací*, str. 57nn.

¹⁰³ Viz více Nakagawa, *Zen – protože jsme lidé*, str. 59 nn.

cesty,¹⁰⁴ je i ve volbě prostorů tolerantní. Výjimkou v tom je ideální prostor jeho kláštera Daihizan Fumonji, který je koncipován podle přísných požadavků centrálního kláštera Eiheiji a za jeho pomoci a přispění. *Zendó*, chrámová síň speciálně vyhrazená pro společné provádění zazenu, je zařízená tak, aby se v ní dalo kromě meditace také podávat podle přesně stanoveného rituálu jídlo, protože při některých náročnějších *sessšinech*¹⁰⁵ meditující tuto prostoru opouštějí jen minimálně. Při meditacích mimo své domovské Fumonji ale projevuje Nakagawa velkou flexibilitu při volbě míst pro meditace. Při návštěvách v Praze zpravidla řídí meditace v zapůjčené mariánské kapli v rezidenci českých jezuitů. Na dotvoření prostoru pro meditaci mu stačí malý oltář se zpodobněním *bódhisatvy Mandžusrího*,¹⁰⁶ zenový zvonek a nepostradatelné podložky, které vymezují místa jednotlivých meditujících a orientují je v prostoru. Ať probíhá zazen kdekoli, stanovuje Nakagawa vždy jasná pravidla pro pohyb v utvořeném meditačním prostoru.

Faktor času hraje v zazenu významnou roli a pro Nakagawovu práci to platí o to víc. Základní jednotkou zazenu je *meditační perioda*. Z jednotlivých period se skládá denní program *sessšinu* nebo *retreatu* a jejich počet ukazuje jeho náročnost. Nakagawa ve svém klášteře zpravidla pracuje s poměrně náročnými periodami o délce kolem 45 minut.¹⁰⁷ V tomto směru není příznivcem ústupků vstříc usnadnění praxe, jak se s tím můžeme setkat v některých zenových centrech v Evropě, kde dochází ke krácení period na 30 minut i méně.¹⁰⁸ Disciplína, úsilí a jistá míra fyzické náročnosti jsou podle Nakagawy neoddělitelnou součástí praktikování zazenu a spolupodílejí se na

¹⁰⁴ Róši Kóšó Učijama, *Uvolnit sevřenou mysl*, str. 73.

¹⁰⁵ *Sessšin* je náročnější typ zenového meditačního programu (oproti *retreatu*) s větším množstvím jednotlivých meditačních period, kratšími přestávkami. Na *sessšinu* se meditující zaměřují výhradně na praxi zazenu.

¹⁰⁶ *Bódhisatva Mandžusrí* ztělesňuje moudrost.

¹⁰⁷ Při uvádění nových zájemců do zazenu při svých cestách obvykle zkracuje délku period na 30 minut.

¹⁰⁸ Např. ve známém centru *Lassalle Haus* ve švýcarském Zugu – místě pokračovatelů tradice Hugo M. Enomiyi-Lassalla – redukovali dobu period na pouhých 20 minut.

jeho jednotě. Výjimkou jsou samozřejmě akce pro začínající zájemce o meditaci.¹⁰⁹

Jednotlivé periody jsou seřazeny do programu s naprosto přesným časovým rozvrhem. Začínají a končí přesně stanoveným počtem úderů na zvonek *šussó*,¹¹⁰ úklonou a podle umístění v denním programu na ně obvykle navazuje recitace vybraných *súter*¹¹¹. Typem meditačního programu je dáno množství a řazení period. Mezi některými periodami zazenu – tedy meditace vsedě – je zařazen *kinhin*,¹¹² meditace v chůzi. Jeho cílem je pokračovat v plnohodnotné meditaci a přitom uvolnit napětí v nohou, které jsou po 45 minutách nehybnosti ztuhlé.

2.4.4 Zen a společenství

Závazná pravidla se vztahují ke společné praxi. Jsou to klášterní pravidla Daihizan Fumonji přímo pro *sanghu*¹¹³ při zdejších klášteře přiměřeně upravená pro hosty a účastníky jednotlivých programů a dále ve volnější podobě uplatněná při Nakagawových cestách. Na různých úrovních tedy počítají s existencí společenství. Poměr mezi jednotlivcem a společenstvím je v zenovém buddhismu velmi specifický. Zen jako návod k vlastnímu osvobození představuje náročnou a silně individualizovanou cestu. Snaha osvobodit se od představ a závislostí na nich je myšlena důsledně, jak to Fumon Nakagawa Róši shrnul v roce 2005 v přednášce na pasovské univerzitě: „Opravdu se učit od Buddha znamená osvobodit se od něj.“¹¹⁴ Naplnění odkazu nejvyššího učitele spočívá v osvobození se od jeho

¹⁰⁹ Viz více Fumon S. Nakagawa, *Zen – protože jsme lidé*, str. 50.

¹¹⁰ *Šussó* je osoba pověřená řízením meditace.

¹¹¹ *Sútra* je posvátný text buddhistického kánonu.

¹¹² *Kinhin* je meditace v chůzi. Rytmus dechu a stav mysli zůstávají stejné jako při zazenu, postavení horní části těla velmi obdobné. Podoba kroků se v jednotlivých školách mírně liší, v každém případě jsou nějakým způsobem synchronizovány s dechem. *Kinhin* v tradici *sótó* je pomalý. Zpravidla trvá 10-20 minut.

¹¹³ *Sangha* je pevné společenství praktikujících kolem jejich mistra.

¹¹⁴ Nakagawa Róshi in: Nara & Nakagawa, *Dynamika zenu*, str. 26.

vlivu, každý je posledku zodpovědný za své činy a jejich důsledky jenom sám sobě. Nelze spoléhat na nikoho jiného. Přesto i Nakagawa vždy znovu zdůrazňuje význam společenství praktikujících.¹¹⁵ Tradiční pojetí *sanghy* bychom dnes asi rozšířili na méně formální širší okruh spolupraktikujících, jehož prostá existence jim dává jistotu, že na cestě nejsou sami. Že tu jsou i ti druzí usilující o svobodu od iluzí, aniž by to jakkoli redukovalo plnou vnitřní svobodu každého jednotlivce. S vytvářením pravidel pro individuální praktikování zazenu Nakagawa nepočítá. V duchu pojetí plné samostatnosti a zodpovědnosti jednotlivce předpokládá, že každý praktikující pro svou osobní meditaci přiměřeně uplatní pravidla vytvořená pro společenství.

2.4.5 Texty k meditaci a další literatura

Texty užívané při meditaci se omezují výhradně na *sútry* mahajánové tradice, které jsou k dispozici i v záznamu na CD disku. I v nabídce literatury je Nakagawův *Daihizan Fumonji* zenově skromný. Zen je cestou přímé zkušenosti a na její opisování slovy hledí s tradiční nedůvěrou. Fumon Nakagawa Róši rád s úsměvem říká: „Existují mnohá vyjádření, která popisují, co je zen, ale takové popisy jsou něco jako kuchařské recepty.“¹¹⁶ Ale pravé jídlo se jí a zazen se sedí. Skromná nabídka titulů má co nejvíce prostředkovat přímou zkušenost s autentickou cestou Nakagawy – kromě dvou často citovaných knižních titulů *Zen – protože jsme lidé* a *Dynamika zenu* a již zmiňovaného CD se sútrami a zaznamenanými rituálními zvuky (zvony, rituální bubny, gong atd.) obsahuje ještě CD s Nakagavovým úvodem do cvičení zazenu a DVD s jeho hrou na flétnu *šakuhači* natočené v mariánské kapli Tovaryšstva Ježíšova v Praze.

¹¹⁵ Nakagawa: *Zen – protože jsme lidé*, str. 74nn.

¹¹⁶ Nakagawa Róshi in: Nara & Nakagawa, *Dynamika zenu*, str. 25.

2.5 Meditační praxe Johna Maina

2.5.1 Stanovení cíle – ztělesněná modlitba

Krátce před svou smrtí napsal John Main na podzim roku 1982 tato slova: „Jsme přesvědčeni, že ústředním poselstvím Nového zákona je, že ve skutečnosti je jenom jedna modlitba, a tou je modlitba Kristova. Je to modlitba, která pokračuje ve dne i v noci v našich srdcích. Mohu ji popsat pouze jako proud lásky, který neustále proudí mezi Ježíšem a jeho Otcem. Tímto proudem lásky je Duch svatý.“¹¹⁷ John Main se tím otevřeně přihlásil k západnímu augustinovskému chápání Trojice. Zároveň na několika řádcích shrnul základní cíl své meditační cesty – obnovenou zkušenost Boží přítomnosti cestou sjednocení se s člověkem Ježíšem v jeho vztahu k Otci. Na jiném místě k tomu Main doplňuje: „Když jsme v něm (v Kristu) zakořeněni, jsme zakořeněni v principu celého života, v samotné realitě.“¹¹⁸ A následuje: „To je tedy cesta meditace – čerpat z tohoto pramene života, pramene energie a síly, abychom žili svůj život naplno.“¹¹⁹ Laurence Freeman později definuje meditaci jako „ztělesněný způsob modlitby.“¹²⁰

John Main považuje za cíl své meditace - realizace modlitby v jednotě těla a mysli a srdce - žít zkušenost prožitku života Trojice. Ježíšovi jako prostředníku máme otevřít srdce opuštěním sféry našeho vlastního ega. V *Okamžiku Krista* Main píše: „Při meditaci se musíme naučit, že ztráta vědomí našeho „já“ nám umožní dojít k plnému vědomí s ním (Ježíšem) i v něm a k jeho sebe-poznání.“¹²¹ Mainovo teologické východisko k meditaci není zřetelně vyhraněné – zdá se být zároveň christocentrické i trojiční. Sjednocujeme se s Ježíšem, abychom prožili Trojici. Takový přístup ale nebyl v mysticky orientovaných katolických kruzích po druhém Vatikánu tak docela ojedinělý, o necelá dvě desetiletí dříve formuloval podobné myšlenky

¹¹⁷ Main, *Okamžik Krista*, str. 11.

¹¹⁸ Tamtéž, str. 128.

¹¹⁹ Tamtéž, str. 129.

¹²⁰ Freeman, *Křesťanská meditace*, str. 41.

¹²¹ Main, *Okamžik Krista*, str. 125

i Thomas Merton.¹²² Mainova koncepce dále posiluje váhu osobní zkušenosti. Tato zkušenost je podle Freemana přístupná každému člověku schopnému dvou skutků víry – rozhodnutí a vytrvání. Vytrvání je přitom podle něj stejně významné jako rozhodnutí, protože víra bez vytrvalosti je bezcenná, víra bez věrnosti v srdci není než jen experimentování.¹²³ Přesnost teologických východisek, ač jistě podstatná, ale nemusí mít velký vliv na vlastní provádění meditace a její prožívání praktikujícími. „Zkušenost je pravý učitel“ byla Mainova oblíbená citace Kassiana.

2.5.2 Struktura praxe a její priority

Škola Křesťanské meditace pro soudobé katolické křesťanství podstatným způsobem rehabilituje roli těla. Meditace se odehrává v první řadě v těle. Uvedení do praxe proto začíná popisem zaujetí tělesné polohy pro její provádění. Mainovu metodu je možné stručně shrnout do několika bodů:

- posad'te se do uvolněné pozice
- sed'te se vzpřímenou páteří
- po nalezení této pozice sed'te nehybně
- zavřete oči
- dýchejte přirozeně
- začněte v duchu vyslovovat mantru
- mantru vyslovujte rovnoměrně po celou dobu meditace

V první řadě je kladen důraz na *uvolnění*. S tím souvisí velká tolerance k podobě konkrétní pozice – můžeme sedět na židli, na meditační stoličce nebo v jakémkoli typu sedu na meditačním polštářku. Přesná forma sedu není pro Maina rozhodující, důležitý je pocit uvolněnosti a klidu, opakovaně

¹²² „Srdcem křesťanství je také živoucí zkušenost a prožitek jednoty s Kristem, jež překračuje všechna verbální vyjádření.“ Thomas Merton in: John C.H.Wu, *Zlatý věk zenu*, str. 14.

¹²³ Viz Freeman, *The Selfless Self*.

hovoří výslovně o „pohodlné poloze.“¹²⁴ Po zaujetí pozice vědomě uvolníme napětí ve svalech, postupně ve všech částech těla. Za vhodnou přípravu na vlastní meditaci jsou považovány jógové ásany a dechová cvičení. Teprve jsme-li uvolněni, můžeme sedět se vzpřímenou páteří,¹²⁵ což je nutnou podmínkou pro udržení bdělosti a koncentrace, ale především *nehybně*.

Naprostou *nehybnost* je třeba dodržet - pokud možno - po celou dobu meditace. *Nehybnost* těla je podle Johna Maina klíčovým prvkem benediktýnské spirituality¹²⁶ a jde ruku v ruce se stálostí ducha. Bdělá nehybnost umožňuje *prožitek bytí* v klidu s plným vědomím přítomného okamžiku. Teď už jen lehce *zavřeme oči*,¹²⁷ abychom se oddělili od roztržité vnější reality a otevřeli se realitě vnitřní. *Přirozeně, pravidelně dýcháme*.¹²⁸ Zůstáváme v nehybném klidu a na nic nemyslíme, nic neočekáváme ani nehodnotíme. Meditace není aktem analytického myšlení. Nehybně vzpřímeně sedíme a přirozeně dýcháme, *jsme v realitě*.

2.5.3 Cesta mantry

V tuto chvíli přebírá hlavní roli *mantra* – hlavní prvek Mainovy meditační metody. Její klíčový význam pro účinnost praxe zdůrazňuje v každém svém popisu meditace. Mantra je slovo nebo sousloví, které neustále opakujeme k dosažení vnitřního klidu a usebrání a k jejich udržení. Cesta do ticha. John Main zavedl používání slova *maranatha*,¹²⁹ původně ranně křesťanské modlitby v aramejštině, běžném jazyce v době života Ježíše. Tato modlitba se

¹²⁴ Main, *Okamžik Krista*, str. 24, 31, 35, 110.

¹²⁵ Viz víc: Laurence Freeman, *Křesťanská meditace*, str. 41 nn.; John Main nutnost vzpřímené páteře zmiňoval pouze namátkově např. *Okamžik Krista*, str. 19.

¹²⁶ Main, *Okamžik Krista*, str. 78.

¹²⁷ Main, *Okamžik Krista*, str. 15; Main potřebu zavřených očí zdůrazňuje ve všech svých popisech praxe, Laurence Freeman ji za nezbytnou podmínku nepovažuje a v některých jeho metodických pokynech zcela chybí.

¹²⁸ Průběhem dýchání se ale Main zabývá spíše okrajově a výslovně ho jmenuje jen v malé části svých meditačních pokynů. Zmiňuje pouze přirozenost dechu. Teprve Freeman věnuje dechu výslovnější pozornost a doporučuje – zřejmě pod vlivem zkušeností ze styku se stoupenci východních náboženských tradic – pravidelný dech do břicha.

¹²⁹ V češtině znamená: *Pane, přijď* nebo *Pán přichází*.

objevuje na dvou klíčových místech Nového zákona jako zakončení prvního listu Korintánům a Zjevení svatého Jana¹³⁰. Zvukově slovo *maranatha* představuje čtyři slabiky vyslovované pravidelně se stejným přízvukem po celou dobu meditace. Původní Mainova koncepce počítala s tichým, spíše vnitřním vyslovováním mantry v srdci¹³¹. Freeman znělost podoby vyslovování mantry výslovně nespécifikuje.¹³²

Hlavním úkolem mantry je ztišená vnitřní soustředěnost meditujícího a jeho ochrana před jeho vlastní roztržitostí. Lidská mysl vykazuje nepřetržitou aktivitu v tvorbě myšlenek a právě rojící se myšlenky jsou původcem velkého problému meditace – roztržitosti. Soustředění na pravidelné vyslovování jednoduché mantry je jakýmsi průvodcem nebezpečným územím. Rušivé myšlenky se ve styku s mantrou mění v pouhý šum v pozadí mysli. Freeman mantru v této souvislosti nazývá pěšinou v džungli, která je vždy na dosah, jen krok od zbloudivšího.¹³³ Zvukově svou pravidelností a sourodostí (jde o čtyři slabiky s otevřenou samohláskou „a“ za sebou) slovo *maranatha* v meditujícím navozuje klid a atmosféru přijímající otevřenosti. Z teologického hlediska se pak jeho meditace vědomě rozvíjí na novozákonním křesťanském základě.

Specifické používání mantry patří v křesťanském prostředí mezi výrazné znaky Mainovy meditační metody, ve které se tak spojily dva velmi odlišné vlivy. Na jedné straně Mainova prvotní meditační zkušenost získaná v od hinduistického mnicha v Malajsii ve druhé polovině padesátých let a na straně druhé Janem Kassianem preferovaná metoda ruminatio, spočívající v neustálém opakování kratších úseků Písma.¹³⁴

¹³⁰ 1K 16,22; Zj 22,20

¹³¹ Main, *Okamžik Krista*, str. 15, 107, 114.

¹³² Srov. Freeman, *Křesťanská meditace*, str. 22nn., 43nn.

¹³³ Freeman, *Křesťanská meditace*, str. 44.

¹³⁴ Owen Chadwick in: John Cassian, *Conferences*, str. 13nn.,23.

2.5.4 Místo a čas

Meditace vždy probíhá na nějakém konkrétním místě, John Main zdůrazňuje potřebu najít *tiché místo*, co nejtišší.¹³⁵ Více v tomto ohledu není třeba, protože Mainovu křesťanskou meditaci provádíme se zavřenýma očima. Úprava místa pak už závisí na poloze, v níž meditujeme a na tom, zda se jedná o meditaci samostatnou nebo ve společenství. U praxe ve společenství není nijak konkrétně specifikováno rozmístění jednotlivých meditujících v prostoru.

Daleko větší pozornosti se v Křesťanské meditaci těší *čas*. Jedná se zejména o dobu vyčleněnou pro meditaci a o její četnost. John Main v tomto směru nabádá k pevné disciplíně. Meditace má v jeho pojetí smysl pouze jako každodenní praxe. Měli bychom si na ni ideálně vyčlenit dvakrát denně pravidelnou půlhodinu, ale nejméně dvacet minut. Doporučena doba je před snídaní a před večerí jako pravidelné předěly před denními a nočními aktivitami. Freeman je si vědom problematičnosti každodenního zařazení večerní meditace v pevně stanovené době, zejména v případech velmi vytížených meditujících.¹³⁶ Doporučuje ale večerní meditaci, pokud je to jen možné, nevypouštět a pokusit se pro ni vyčlenit nějaký prostor v závislosti na svých časových možnostech. Před vlastní meditací je dobré počítat ještě s kratším časem na přípravu, uvolnění a ztišení. Main měl na mysli zejména jógu, modernější Freeman doporučuje i poslech vhodně zvolené hudby.

2.5.5 Křesťanská meditace je společenství

Na meditaci je ve společenství následně možné a vhodné navázat například četbou Písma nebo eucharistií. Společenství hraje v tradici

¹³⁵ Main, *Okamžik Krista*, str. 19.

¹³⁶ Freeman, *Křesťanská meditace*, str. 42nn.

křesťanské meditace významnou úlohu. John Main tuto metodu od samého začátku koncipoval jako každodenní praxi jednotlivce vrcholící jednou týdně ve společné meditaci skupiny¹³⁷ a velká část jeho textů jsou jednotlivé promluvy psané pro společné meditace. Praxe ve skupině nepřináší jen povzbuzení pro jednotlivce a neustálou obnovu kontaktu s Mainovým učením, ale je podle něj společný bytím s Bohem, prožitým společenstvím s Ježíšem¹³⁸. Základem této cesty ale přes velký význam společenství zůstává pravidelná meditace jednotlivce jako výraz jeho osobního rozhodnutí pro znovuoživení života v plnosti a vytrvání setrvat v něm. Snad nejlépe shrnul existenciální podstatu meditace těmito slovy: „Meditujeme-li den co den, každodenním plněním této dobrovolné, nenucené povinnosti zvykáme vidět před sebe, a ne si představovat, co je před námi a považovat to za realitu.“¹³⁹

2.5.6 Texty k meditaci a další literatura

John Main do meditací svých skupin v opatství Getsemani v Montrealu uváděl vlastními promluvami a ty zůstaly ve formě četby nebo přehrávání zvukových záznamů součástí praxe křesťanské meditace po celém světě dodnes. Obsahem jednotlivých promluv bývá obvykle určitý meditační pokyn, širší zamyšlení nad meditací v křesťanském kontextu, citace Nového zákona a její interpretace vztažená do souvislosti s praktikováním meditace, případně spojená s určitým etickým důrazem. Žánrově v sobě tedy – zjednodušeně řečeno – spojují prvky metodické instrukce a kázání. Tyto promluvy jsou sestaveny pro tiskové vydání do několika souborných vydání.¹⁴⁰ Na tradici Mainových promluv navázal po jeho smrti i Laurence Freeman a jím řízené meditace bývají uvozovány jeho vlastními texty.¹⁴¹

¹³⁷ Main, *Okamžik Krista*, str. 11, 33.

¹³⁸ Freeman, *Křesťanská meditace*, str. 36, 43.

¹³⁹ Main, *Okamžik Krista*, str. 133.

¹⁴⁰ Nejvýznamnější jsou: *The Getsemani Talks, Word Into Silence, Moment of Christ, The Present Christ*.

¹⁴¹ Nejvýznamnější jsou: *The Selfless Self, The Light Within, Jesus-The Teacher Within*.

Freeman má další nepochybnou zásluhu. Z jeho iniciativy vzniknul po smrti Johna Maina specifický výbor pasáží z Nového zákona vhodných pro účely meditace – jakýsi *Mainův meditační kánon*. Jak jsem zmínil, Main ve svých promluvách často citoval Nový zákon. Freeman důkladně prohlédl osobní výtisk Písma svého učitele a vypsals z něj všechny jím podtržené pasáže. Tak vzniknul originální soubor novozákonních perikop zařazený do knihy *Křesťanská meditace*,¹⁴² který je cenným vodítkem pro adepty této duchovní cesty i pro každého, kdo chce pochopit myšlení Johna Maina. Ten byl přesvědčen, že meditace v jeho pojetí živě vychází z ranné křesťanské spirituality zakotvené v Novém zákoně.

Křesťanská meditace se celosvětově prezentuje nabídkou doporučované literatury. Jejím základem je kompletní tvorba Johna Maina a Laurence Freemana. Tyto tituly jsou k dispozici v tiskových i audio verzích. Freeman kromě toho vytvořil i několik vlastních DVD, na nichž uvádí do technik křesťanské meditace, jejich tradic a širších souvislostí. V nabídce najdeme také instruktážní materiály k meditační praxi pro dospělé, ale také pro děti, opět v tiskové, audio i video podobě. Široký je výběr titulů spojených s benediktýnskou spiritualitou, mj. i nejnovější vydání Řehole svatého Benedikta), a nechybí ani hudební nahrávky vhodné pro navození atmosféry pro meditaci¹⁴³.

3 Dvě cesty - srovnání

3.1 Ozvěny dávných tradic

Na předešlých stránkách jsem představil dvě konkrétní současné duchovní cesty a pokusil jsem se je vsadit do kontextu jejich vlastních tradic. Obě vycházejí z naprosto odlišných kořenů, i když ve své zakořeněnosti v hluboké minulosti jsou si podobné. Jedna sama sebe prezentuje jako obrodu dávné benediktýnské spirituality, druhá se považuje za zpřítomnění původní

¹⁴² Freeman, *Křesťanská meditace*, str. 57nn.

¹⁴³ Kompletní seznam titulů najdete na <http://wccm.org>.

spirituality Buddhy tak, jak byla znovu formulována ve 13. století. Obě mají na první pohled i některé společné koncepční přístupy. John Main i jeho následovník Laurence Freeman stejně jako Fumon Nakagawa Róši se snaží aktualizovat starobyrou meditační metodu přenést ji do podmínek současnosti. Vyjít vstříc potřebám a možnostem dnešních zájemců o prohloubení duchovního života a zároveň tak říkajíc nepoztrácet nic z původního, skutečně významného a pro zachování autentického smyslu své cesty určujícího. Není tedy překvapením, že Main i Nakagawa si vysoce cení tradice jako měřítka ověřování platnosti cesty a jejího potvrzení a oba opakovaně odkazují na osobnosti, které se staly jejími základními pilíři – Jan Kassián či mistr Dógen. John Main v jedné ze svých promluv říká: „...je pro nás velmi důležitá tradice meditace – tradice duchovní oddanosti mužů a žen mnohých staletí a přitom tradice přístupná mně i vám. Důležité však je, abychom na ni prakticky navázali.“¹⁴⁴ Fumon Nakagawa Róši hovoří o „konkrétní, vyzkoušené a individuálně proveditelné formě praxe“¹⁴⁵ a na jiném místě z pozice zenového buddhisty upřesňuje: „(...)co se naopak počítá je kvalita interpretací. Jak určit jejich kvalitu? Jenom kvalitou zkušenosti (...) Časem se ukáže, co je správné... Ale ani stáří tradice není samozřejmě zárukou (...) Takže posledním kritériem zůstává otázka, jestli taková tradice byla prověřena praxí a zkušenostmi – a je nutné ji prověřovat stále znovu.“¹⁴⁶ Obě cesty jsou převážně orientovány na praktickou realizaci spirituálního života, na meditaci.

3.2 Kudy vedou cesty

3.2.1 Co lze srovnávat?

Pokusme se však o systematictější konfrontaci obou těchto tak vzdálených a přitom si v něčem blízkých spirituálních cest – půjde o

¹⁴⁴ Main, *Okamžik Krista*, str. 96.

¹⁴⁵ Nakagawa, *Zen – protože jsme lidé*, str. 42.

¹⁴⁶ Nakagawa, *Zen – protože jsme lidé*, str. 45nn.

porovnání z hlediska myšlenkových východisek a jejich závaznosti, z hlediska provádění vlastní praxe a z hlediska jejích účinků. Předmětem našeho zájmu je přitom u obou cest samotná meditace.

Zajímají nás tedy:

- předpoklady, se kterými k meditaci přistupujeme (východiska)
- způsoby, jakým ji provádíme (metody)
- očekávání, jaká vkládáme do jejího působení (účinky)

3.2.2 Otázka po Bohu i po nutnosti jejího zodpovězení

Problematicčnost porovnání myšlenkových, chcete-li teologických, východisek meditativního křesťanství a zenu dobře dokresluje následující rozhovor mezi nejmenovaným starým zenovým mistrem a jezuitou Williamem Johnstonem, který proběhnul na jeho prvním *sesšinu* v Japonsku v 60. letech:

„(...)tak řekněte, co váš zen. Copak děláte?‘
,Dělám to, co byste – jak předpokládám – nazval *gedo zen*.‘¹⁴⁷
,Velmi dobře ! Velmi dobře ! Mnoho křesťanů to dělá. Ale co přesně myslíte jako *gedo zen*?‘
,Míním tím, že sedím tiše v přítomnosti Boha beze slov, představ nebo myšlenek.‘
,Váš Bůh je všude?‘
,Ano.‘
,A vy jste zabalen do Boha?‘
,Ano.‘
,A to zakoušíte jako zkušenost?‘
,Ano.‘
,Velmi dobře ! Velmi dobře ! Pokračujte tímto směrem. Jenom v tom setrvejte. A nakonec zjistíte, že Bůh zmizí, a pouze pan Johnston zůstane.‘“¹⁴⁸

¹⁴⁷ *Gedo zen* – neortodoxní zen, například provádění zenové meditace ve spojení s představami, které jsou zenu cizí.

¹⁴⁸ Původně v anglickém originálu William Johnston, *Christian Zen*, str. 7nn.

Charakteristický zenový humor starého mistra velmi trefně ukazuje rozdíl v přístupu. Jestliže John Main soudí, že „podle křesťanského chápání je celým účelem meditace být otevřen této přítomnosti Boha v našem srdci,“¹⁴⁹ můžeme s Thomase Mertonem dodat, že „(...)křesťanství je totiž založeno na nadpřirozeném zjevení, ale zen, odhazující všechny představy zjevení, proniká až k přirozenému ontologickému základu bytí.“¹⁵⁰ V tom je velký rozdíl, ale v zásadě žádný rozpor. Konfrontované představy se nestřetávají, buď se minou anebo poběží paralelně avšak v odlišných hladinách. Mystický křesťan bude považovat - a v duchu své víry oprávněně - existenci osobního Boha - byť nespátřitelného - za nejvyšší danost. Zenový buddhista, který smysl slova víra ve vztahu k absolutnu nechápe, nebude chápat ani to, jak by *dharma*, ono věčné působení vesmíru, které řídí běh všech věcí,¹⁵¹ mohlo být osobou, ba téměř člověkem. I on bude ze své pozice jistě správně argumentovat, že přímou vlastní zkušeností nelze nic takového potvrdit. Pokud se oba vzájemně smíří s tímto rozdílem v porozumění struktuře tomu, co je beztak transcendentní, mohou usednout ke společné meditaci, aniž by to bylo na úkor jedné či druhé strany. „Zen se totiž nezabývá Bohem tím způsobem, jak to činí křesťanství, ačkoliv je možné objevit řadu analogií mezi zenovým prožitkem prázdnoty a zakoušením Boha v ‚neznámu‘ křesťanského mysticismu.“¹⁵² První z nich spočine tváří v tvář Bohu smysly neuchopitelnému, druhý prázdnotě, která je zdrojem všeho a jejíž prázdnota je tedy také svým druhem spekulací. Pojmové rozdíly jsou a zřejmě zůstanou neřešitelné, dokud bude křesťanství křesťanstvím a zen-buddhismus zen-buddhismem. Thomas Merton hovoří o přirozeném ontologickém základu bytí v neviditelné říši mysli za hranicemi pojmového světa. A tam se obě cesty opravdu setkávají. John Main a Fumon Nakagawa Róši volí pro zachycení této spřízněnosti velmi příbuzná slova, která zároveň odrážejí jejich odlišnost. Pro

¹⁴⁹ Main, *Okamžik Krista*, str. 131.

¹⁵⁰ Merton in: Wu, *Zlatý věk zenu*, str.18.

¹⁵¹ Viz více Yasuaki Nara in: Nara & Nakagawa Róshi, *Dynamika zenu*, str. 8.

¹⁵² Merton in: Wu, *Zlatý věk zenu*, str. 11.

Nakagawu „praxe meditace je uskutečněním bytí,“¹⁵³ zatímco pro Maina „(...)je to učení být sám sebou, vstoupit do daru vlastního bytí.“¹⁵⁴ Sebeuskutečnění a obdarování.

3.2.3 „Co“ se dělá „jak“

Meditaci je potřeba chápat jako něco zcela konkrétně probíhajícího. Recept na meditaci může být užitečný, ale je to pouhý návod. Slova. Nejde ho ztotožňovat se samotným vařením a už vůbec ne s jídlem.¹⁵⁵ Praktikování meditace jako cesty stejně jako vaření předpokládá určité konkrétní kroky, které je třeba podniknout, abychom něco uvařili. Pokusme se o přehledné porovnání praktické struktury provádění meditace v tradici Křesťanské meditace Johna Maina a *sótó* zenu, tak jak ho učí a provádí Fumon Nakagawa Róši.

Mysl je v těle

Křesťanská meditace i *sótó* zen, které porovnáváme, kladou velký důraz na roli těla při meditaci. Zklidnění nezbytné pro meditaci začíná v nalezení jeho stabilní polohy, V některých jejích základních rysech existuje mezi Mainem a Nakagawou plná shoda – jsou to:

- uvolnění před zaujetím polohy
- sed se vzpřímenou páteří
- nehybnost

Křesťanská meditace v duchu benediktýnské tradice považuje z těchto tří za nejvýznamnější nehybnost těla, která je projevem disciplíny a víry, odrazem i symbolem absolutního klidu duše.¹⁵⁶ Uvolněnost a vzpřímenost jsou jí spíše nástroji. Nehybnost jakoby byla pro Johna Maina požadavkem, nástrojem i

¹⁵³ Nakagawa in: Nara & Nakagawa Roshi, *Dynamika zenu*, str. 32.

¹⁵⁴ Main, *Okamžik Krista*, str. 24.

¹⁵⁵ Viz více Nakagawa Roshi in: Nara & Nakagawa Roshi, *Dynamika zenu*, str. 25.

¹⁵⁶ Main, *Okamžik Krista*, str. 31.

jedním z cílů zároveň. Nakagawa požadavky na tělesnou pozici nehierarchizuje. Je ale podstatně důslednější v jejím celkovém popisu. Tak jako většina zenových mistrů také on její přesné provedení cvičícími kontroluje a opravuje. Zásadní je pro něj kromě vzpřímenosti zejména stabilita tělesné pozice, prožitku sezení pevně na zemi - základ prožitku klidu a jednoty.¹⁵⁷ Větší důslednost v požadavcích na polohu těla v *sótó* se projevuje v uplatňování lotosového sedu, případně některých dalších typů sedu, podle osobního rozhodnutí mistra a specifická poloha rukou v mudře energeticky související právě s podobou lotosového sedu. Taková specifika se v cestě Křesťanské meditace nevyžadují a přesná podoba tělesné pozice každého meditujícího zůstává otevřená.

Co oči vidí

Jestliže je tělesná pozice obou cest – při zachování vlastní identity každé z nich - ve relativní vzájemné shodě, narazíme v porovnání dalších aspektů meditační praxe obou cest i na podstatné rozdíly. Přímo opačný je přístup ke zrakovým vjemům. Křesťanská meditace preferuje zavřené oči. V tom se pravděpodobně zrcadlí prvotní hinduistická meditační zkušenost jejího zakladatele – John Main byl v Malajsii zasvěcen do jógové meditace. Se světem za zavřenýma očima souvisí i opakované Mainovy úvahy o hledání svého středu, středu duše – představy svojí podstatou jogínské. Zazen se obecně dívá otevřenýma očima, ten Nakagawův připouští oči přivřené – kvůli rychlejšímu ztišení – ale v žádném případě zavřené. Praktikující zenista zkrátka hledí před sebe a tam vidí jednoduše to, co tam je. Neanalyzuje, nehodnotí – vnímá. Hledání nějakého daného a trvajícího bodu, ať už kdekoli, je mimo sféru zájmu zenu. Jeho postulování by bylo dualistickým překročením jednoty skutečnosti.

Bytí v dechu

¹⁵⁷ Viz více Nakagawa, *Zen – protože jsme lidé*, str. 52.

V práci s dechem jsou si na první pohled obě meditační cesty blízké. Main i Nakagawa hovoří o přirozeném, klidném dechu jako o jedné z priorit praxe a doporučují dýchání do břicha.¹⁵⁸ I v tomto ohledu můžeme vidět Mainovu původní inspiraci východní meditací, protože v západním křesťanství, a dá se říci, že v křesťanství vůbec tak vyhraněné vnímání dechu nenajdeme. Přirozeně plynoucí dech je ale podle Křesťanské meditace spíš jen předpokladem potřebným pro vnitřní vyslovování mantry *ma-ra-na-tha*, typického projevu Mainovy spirituality. Dech vrůstá do mantry. Tato mantra je podle neustálého Mainova opakování tím nejzásadnějším faktorem ovlivňujícím zdar celé meditace. „Když to slovo vyslovujete, nevěnujete se žádným svým myšlenkám,“ píše John Main v *Okamžiku Krista*.¹⁵⁹ Je předmětem koncentrace, průvodcem meditujícího kontemplativní nečasovosti s jejími úskalími a zároveň je také (nebo především) otevřeným přihlášením se ke křesťanským kořenům meditace. *Ma-ra-na-tha*, ono prvotně křesťanské, aramejské „Pane, přijď“ je symbolem plným konotací.

V *sótó* zenu je podobným klíčem sám dech.¹⁶⁰ Absence kóanů dává dechu ohromný prostor a dělá z něj přirozený předmět koncentrace. Velká část z těch, kteří praktikují zazen, v jeho průběhu počítají nádechy a výdechy. Pořadová čísla dechu se pak mohou chovat podobně jako slabiky mantry. Jsou to body označující sled jednotlivých okamžiků skutečnosti - dechu a jejího trvalého „ted‘.“ Ještě blíže technice mantry a Kassianovu *ruminatio* jsou *kóany* školy *rinzai*. Bez přestání opakovaná neřešitelná otázka kóanu je vlastně svého druhu mantrou. Všechny podobné psychické nástroje samozřejmě představují určité - velmi zjednodušené, abstraktní - předměty myslí. Ale přece předměty. Nakagawovo *sótó* pojetí zazen je v otázce oslabení vnímání předmětu ze zmiňovaných cest nejradikálnější, protože

¹⁵⁸ Nakagawa nevěnuje otázkám přesné techniky dechu ve srovnání s jinými zenovými mistry tak velkou pozornost. Srov. Hirai, *Zazen - léčba zenovou meditací*, str. 27nn.

¹⁵⁹ Main, *Okamžik Krista*, str.118.

¹⁶⁰ Nakagawa, *Zen – protože jsme lidé*, str. 49.

nepracuje s žádnými verbalizacemi, které jsou vždy blíž naplnění konkrétním obsahem.

3.2.4 Nová zkušenost

Znovuobjevení „já“

S otázkou uvědomovaného uskutečnění vlastního bytí úzce souvisí pojetí subjektu – *já*. Obě srovnávané duchovní cesty považují meditaci za cestu k vyřešení problému vlastního *já* a jeho vztahování se ke světu. John Main míní, že před započatím cesty meditace „(...) všichni začínáme s jednou velkou iluzí, a to, že středem reality jsme my (...) Zdá se nám, že sledujeme vnější svět z vnitřního řídicího centra...Je logické, že se pak pokoušíme tento svět řídit, ovládnout ho a přimět ho, aby nám sloužil.“¹⁶¹ Důsledkem snah *já-ega* je lpění na tom, aby vše bylo právě tak, jak *ono* chce. Nakagawa toto vidí v kontextu trojího narození – poprvé narození fyzického, podruhé narození do společnosti spojeného s objevením vlastní identity a potřetí narození do skutečného vlastního *já*.¹⁶² Je to druhé narození a objev vlastní identity, kde vznikají problémy *ega* a jeho snahy diktovat a řídit, jejichž plodem je většina utrpení v životě. Main soudí, že právě „(...) při meditaci se učíme dívat ven ze sebe, dostat se z uzavřeného systému svého „já“, z této věznice *ega*.“ Potud se pojetí *já* u Maina a Nakagawy v podstatě shoduje. Cesty obou se – alespoň pojmově - rozdělují při stanovení role subjektu v onom „třetím narození,“ tedy překonání egocentrismu. Pro Johna Maina dochází k poznání, že „...ze zkušeností získaných meditací zjišťujeme, že tím centrem je Bůh...že mimo Boha není nic reálného.“¹⁶³ Mainův Bůh je tak vlastně potvrzen zkušeností mého „já,“ a přece je od něj jako jediný reálný, tedy absolutní mysticky oddělen. Nakagawovi jako mahajánovému buddhistovi je

¹⁶¹ Main, *Okamžik Krista*, str. 44.

¹⁶² Viz více Nakagawa, *Zen – protože jsme lidé*, str. 43nn.

¹⁶³ Main, *Okamžik Krista*, str. 44.

absolutnem celý vesmír, tedy zároveň i svět, a tedy i člověk. Proces „třetího narození“ je tedy probuzením k sobě samému, světlem, které vede člověka po cestě životem, probuzením k moudrosti. Nakagawa v této souvislosti cituje Buddhu: „Vezmi sám sebe jako světlo, vezmi pravdu dharmy jako světlo.“¹⁶⁴ Rozdíly zde ale podle mého názoru nacházíme především v pojmové rovině teologických východisek. A ta na vlastní praxi meditace nemusejí mít nijak zásadní vliv. Otázky typu: „Kde jsi se setkal s Bohem?“ nebo „Kdo rozsvěcí ono světlo v nás?“ vytvářejí dostatek prostoru pro sblížení oněch beztak nepředstavitelných představ a jsou věrnými průvodci meditací.

Znovuobjevení času

Meditace je běžící děj na určitém místě v čase, je to naše osobní zpřítomnění „tady“ a „ted“,“ postupné utišení těkání mezi minulostí a budoucností charakteristické pro naši každodenní neklidnou mysl. Spočinutí ve vlastním plynutí skutečnosti našeho života. Plynutím skutečnosti vzniká čas. Fumon Nakagawa Róši v této souvislosti hovoří o měřitelném a neměřitelném času. Nezpochybňuje měřitelný čas - výsledek dohody společnosti a nástroj komunikace v jejím rámci. Domnívá se, že ho jako jedinci ale vnímáme na pozadí času neměřitelného, protože ve své vlastní podstatě žijeme v bezčasovosti. V danou chvíli máme jen své „ted“ a Nakagawa s úsměvem dodává: „Nikdy jsme se nenarodili a nikdy neumřeme, jsme pouze tady a ted.“¹⁶⁵ Meditace jako cesta procitnutí k sobě samému je cesta bytí v přítomném okamžiku. Laurence Freeman v souladu s touto koncepcí času tak smí ze své teocentrické perspektivy za zesnulého Johna Maina prohlásit: „Jedině v přítomném okamžiku můžeme nalézt Boha, který sám sebe nazývá ‚JÁ JSEM.‘“¹⁶⁶

¹⁶⁴ Viz více Nakagawa, *Zen – protože jsme lidé*, str. 43nn.

¹⁶⁵ Viz více Nakagawa, *Zen – protože jsme lidé*, str. 46nn.

¹⁶⁶ Freeman, *Křesťanská meditace*, str. 29.

3.3 Cíl je být

Spočinout v bdělém soustředění mimo předměty a měřitelný běh času. Zářící tajemná lampa. Duch svatý. Podle Nakagawova vzdáleného učitele a Mainova generačního druha Thich Nhat Hanha si ho lze představit „(...) jako bytí trvale přítomné v našich srdcích ve formě semínka. Pokaždé, když se modlíme nebo vzýváme Boží jméno, toto semínko se projeví jako Boží energie.“¹⁶⁷ Krásná přemostující metafora stavu, o který v meditaci na obou těchto cestách jde.

4 Závěr

4.1 Příležitost - tady a teď

Tak jako místo a čas hrají svou roli ve skutečnosti obou meditačních cest, mají i tyto cesty svoje místo a čas ve skutečnosti duchovního života. Jejich společným charakteristickým rysem je otevřenost a tedy i přístupnost pro širší okruh, než vymezují jejich vlastní náboženské tradice. Jestliže Thomas Merton zastával na konci 60. let názor, že v křesťanství „(...) hlavní váha komunikace spočívá ve slovech, tvrzeních, a vše ostatní závisí na tom, zda věřící přijme jejich obsah a bude ho považovat za pravdivý,“¹⁶⁸ přináší křesťanská meditace poslední tři desetiletí pro zájemce o prohloubení duchovního života nové možnosti. Aniž by zpochybňovala základní pravdy svojí víry, předkládá je prostě jako nabídku křesťanského chápání transcendentní pravdy.¹⁶⁹ Představuje otevřenou, propracovanou a tolerantní meditační cestu pro ty, kteří hledají bez předsudků. Stane-li se pro některé branou k přijetí křesťanské víry nebo zůstane-li jen meditační příležitostí zůstává tak trochu stranou. Pro křesťany jistě může být

¹⁶⁷ Thich Nhat Hanh, *Živý Buddha, živý Kristus*, str. 204.

¹⁶⁸ Thomas Merton in: Wu, *Zlatý věk zenu*, str. 13.

¹⁶⁹ Viz více Main, *Okamžik Krista*, str. 41, 62.

obohacením duchovního života o nový niterný, existenciální rozměr. Pojetí meditace – třebaže zde křesťanské - jako otevřené duchovní příležitosti ve skutečnosti překračuje dogmatické pojmové hranice. Řečeno Mainovými slovy v posledku „každý z nás musí porozumět svým schopnostem, musí porozumět tomu, že *jsme* rozpínající se vesmír a máme možnosti pro nekonečný rozmach energie.“¹⁷⁰ V každém okamžiku. Tady a teď.

4.2 Dvě cesty k jedné zkušenosti?

Benediktýnský opat Emmanuel Jungclaussen ve své předmluvě k Nakagawově knize *Zen – protože jsme lidé* vzpomíná na své setkání se zenovým mistrem Jamada Koun Róšim při společném praktikování zazenu. Jamada mu na závěr řekl: „Chtěl bych, abyste se díky zazenu stal lepším knězem.“¹⁷¹ V podtextu tohoto zdánlivě paradoxního výroku zaznívá poznání toho, co je na cestě meditace to podstatné a vlastně docela zřejmé. Přistoupíme-li k ní poctivě, ať už z jakékoli strany, probudí v nás schopnost pro nové, ostřejší vnímání skutečnosti sebe sama a tím i života a světa. V této základní zkušenosti se cesty shodují a harmonie této shody vyzařuje energii, která nás uschopňuje vidět jejich rozdíly jako různost a nikoli rozpor. V tom je i smysl Nakagawova vnímání ponoření meditace – *samádhi* jako podmínky moudrosti – *pradžná*. To hlavní je osobní rozhodnutí vstoupit na cestu, tedy začít praktikovat, protože – slovy Laurence Freemana - „ve skutečnosti je už to, že se naučíme prostě sedět v klidu, velký krok na duchovní cestě.“¹⁷²

¹⁷⁰ Main, *Okamžik Krista*, str. 129.

¹⁷¹ Emmanuel Jungclaussen in: Nakagawa, *Zen – protože jsme lidé*, str. 7.

¹⁷² Freeman, *Křesťanská meditace*, str. 21.

Použitá literatura:

Monografie

- AREOPAGITA, Dionýsos, *O mystické teologii / O božských jménech*, Praha, 2003.
- CASSIAN, John, *Conferences*, New York/Mahwah, Palist Press, 1985.
- DALAJLAMA, J.S., *Dobré srdce, Buddhistický pohled na Ježíšovo učení*, Praha: DharmaGaia, 2006.
- DUMOULIN, Heinrich, *Zen Buddhism: A History: India and China (vol. I)*, New York/London: Macmillan, 1990.
- DUMOULIN, Heinrich, *Zen Buddhism: A History: Japan (vol II.)*: New York/London: Macmillan, 1990.
- Encyklopedie náboženství*, Kostelní Vydří: Karmelitánské nakladatelství, 1997.
- ENOMIYA-LASSALLE, M. Hugo, *Zenová meditace*, Brno: Cesta, 1995.
- FREEMAN, Laurence, *Křesťanská meditace*, Praha: Vyšehrad, 2010.
- FREEMAN, Laurence *The Selfless Self: Meditation and the Opening of the Heart*, Norwich: Canterbury Press, 2009.
- FÜLLÖP –MILLER, René, *Moc a tajemství Jezuitů*, Praha: Rybka Publishers, 2000.
- HIRAI, Tomio, *Léčba zenovou meditací*, Bratislava: CAD Press, 1997.
- JOHNSTON, William, *The Still Point: Reflections on Zen and Christian Mysticism*, New York: Fordham University, 1971.
- JOHNSTON, William, *Christian Zen*, New York/ Evanston/ San Francisco, London, Harper&Row Publisher, 1974.
- KAPLEAU, Philips, *The Three Pillars of Zen*, New York: Anchor Books, 2000.
- KOČANDRLE, Vladimír, „Neznámému bohu: za otevřenost areopagitánské mystice“, *Getsemany*, 3 (2009), str. 63-69.
- KÜNG, Hans & BECHERT, Heinz, *Křesťanství a buddhismus*, Praha: Vyšehrad, 1998.
- LAWRENCE, Hugh, *Dějiny středověkého mnišství*, Brno, Praha, 2001.

- MAIN, John, *Okamžik Krista*, Brno: Cesta, 1997.
- MAIN, John, *Word Into Silence*, New York, 1980.
- MERTON, Thomas, *Mystics and Zen Masters*, New York: Dell Publishing Co, 1967.
- MERTON, Thomas, *The Way of Chuang Tzu*, New York, 1969.
- NAKAGAWA, S. Fumon, *Zen – protože jsme lidé*, Praha, Ornament Music s.r.o, 2010.
- NAKAGAWA, S. Fumon & NARA, Yasuaki, *Dynamika zenu*, Brno, 2007.
- NAKAGAWA, S. Fumon (rozhovor), „Vejít do sebe“, in *Pátek Lidových novin*, 21 (28. 5. 2010), str. 4.
- ROREM, Paul, Rorem, *Pseudo-Dionysius*, New York: Oxford University Press, 1993.
- RÓŠI KÓŠÓ UČIJAMA, *Uvolnit sevření mysli*, Praha: DharmaGaia, 2000.
- SOKOL, Jan (ed.), *Mistr Eckhart a středověká mystika*, Praha, Vyšehrad, 2000.
- Sv. Jan od Kříže, *Temná noc*, Kostelní Vydří: Karmelitánské nakladatelství, 1995.
- THICH NHAT HANH, *Živý Buddha živý Kristus*, Praha: Pragma, 1996.
- THICH NHAT HANH, *Interbeing*, Berkeley: Parallax Press, 1998.
- THICH NHAT HANH & BERRIGAN, Daniel, *Call Me By My Correct Names*, Amsterdam: Kosmos, 1982.
- WU, C. H. John, *Zlatý věk zenu*, Praha: Pragma, 2008.

Elektronické zdroje

Zen- Zentrum Einsbuch, dostupné na www.eisenbuch.de (Navštíveno 10. 1. 2011).

Zendo na Můstku, dostupné na www.zazen.cz (Navštíveno 10.7. 2010).

The World Community for Christian Meditation, dostupné na <http://wccm.org> (Navštíveno 15. 10. 2010).

Biographicon- John Main, dostupné

<http://www.biographicon.com/view/yaz0w> (Navštíveno 15. 10. 2010).

Křesťanská meditace, dostupné na <http://www.krestanskameditace.cz> (Navštíveno 15. 12. 2010).

Lassalle-Haus Bad Schönbrunn, dostupné na www.lassalle-haus.org

(Navštíveno 24. 11. 2010).

Via Integralis, dostupné na www.viaintegralis.ch (Navštíveno 24. 11. 2010).