

## Ako praktikovať zazen

Dnes je veľmi ťažké prísť na to, čomu veriť. V minulosti ľudia verili v Boha, no koľkí z nás dnes vedia vstúpiť do stavu hlbokkej modlitby, v ktorom sme schopní naozaj dôverovať a veriť? A hoci väčšina ľudí verí vo vedu, mnohí z nás pociťujú rozkol medzi ňou a svetom náboženstva. Náboženstvo predpokladá čosi, čo nie je merateľné našimi zmyslami, čosi, čo je iba ideálom alebo vierou, zatiaľ čo veda verí len vo veci, ktoré možno merať a dokázať. Tento rozdiel medzi týmito dvoma svetmi v nás často vyvoláva silný pocit konfliktu.

My ľudia sme rôzni. Máme rozmanité nádeje a plány a máme rozdielne, nepoznatelné stavy mysle. Hoci tieto veci nemožno merať, predsa sú veľmi reálne a každému jednému z nás prepožičiavajú jeho vlastnú individualitu. Prostredníctvom zazenu je každý z nás schopný vrátiť sa k svojej vlastnej špecifickej podstate, úplne sa stať tým, kým je. Táto schopnosť vrátiť sa na pokojné miesto vo svojom vnútri, zbaviť sa všetkých externých rozptýlení a vrátiť sa do svojho pôvodného vnútorného priestoru – je zazen. Je veľmi dôležité vedieť, že pri praktizovaní zazenu sa nepokúšame stať rovnakými, ako sú všetci ostatní. Zazen naopak každému umožňuje stať sa tým, kým naozaj je.

Keďže tým, čo skúmame v zazene, je naše vlastné Ja, prvé, čo musíme urobiť, je vyrovnať svoje fyzické telo tak, aby sme dosiahli vyváženú, stabilnú pozíciu. Ak sme vyrovnali svoju fyzickú polohu, sme schopní zostúpiť hlbšie do svojho vnútra

a vyrovnat svoj dych, ktorý prepája všetko, čo sa nachádza v našom vnútri. Potom, postúpiač o ďalší krok, vyrovnávame svoju myseľ.

Počas svojho každodenného života používame svoje telo na vykonávanie rozmanitých pohybov a jeho úkony zodpovedajú rôznym aktivitám, do ktorých sa zapájame. Zatiaľ čo ich vykonávame, väčšinu času nemáme kontakt so svojim fyzickým centrom. Čím viac ľudia využívajú pri práci hlavu, čím viac potrebujú premýšľať a koncentrovať sa svojim mozgom, tým pravdepodobnejšie je, že ich *ki*, ich energia im bude stúpať do hlavy. Navyše, všetci máme rôzne fyzické návyky, hlboko zakorenené pohybové vzorce a presvedčenia, ako sa čo robí. Všetky tieto návyky a rutiny ovplyvňujú spôsob, akým centrujeme a vyvažujeme svoje telo počas každodenného pohybu.

Počas zazenu, namiesto aby sme svoje vedomie zamerali na vonkajší svet a telesne sa zapájali do vonkajších aktivít, sedíme potichu a hľadáme do vnútra na to, čím skutočne sme. Z tohto dôvodu je vyváženosť nášho fyzického tela veľmi dôležitá.

Pri pohľade na iných ľudí je ľahké vidieť, či je ich pozícia zarovnaná správne, no na to, aby ste vedeli, kedy ste v správnej pozícii vy sami, musíte byť schopní vnímať, či je vaša poloha úplne vyvážená a vycentrovaná, bez akéhokoľvek pociťovania tiaže. To je najdôležitejší aspekt našej fyzickej pozície v zazene.

Aby sme to vyjadrili ešte iným spôsobom – na ľudské telo sa môžeme pozerat s ohľadom na dve jeho oddelené polovice: od pásu nahor a od pásu nadol. V hornej polovici tela sa nachádzajú všetky naše zmysly a naša schopnosť myslieť; prirodzenou povahou hornej polovice tela je vnímať veci. V dolnej polovici tela, od pásu dolu, sa nachádza centrum

našej životnej energie; prirodzenou povahou dolnej polovice tela je byť aktívny a energický.

Zachoval sa jeden starodávny príbeh o bohatom mužovi, ktorý chcel mať sídlo na treťom poschodí, aby býval vyššie než ktorýkoľvek z jeho susedov. Keď prišli tesári, pustili sa, prirodzene, do stavby prízemnia. Keď to bohatý muž uvidel, nahneval sa a vyhlásil: „Povedal som, že chcem sídlo na treťom poschodí, nič iné nepotrebujem, iba to tretie poschodie. Prečo by som mal márne stráviť peniaze na nižšie poschodia?“

Na tomto príbehu sa zasmejeme, no keď sa naň pozrieme bližšie, vidíme, že je o nás. Chceme mať múdrosť alebo jasný vhlad, tak ľahko však ignorujeme prízemné podlažie tohto procesu – správne vyrovnanie tela, ktoré nám umožní to dosiahnuť. Telo je čosi, čím sa často vôbec nechceme zaoberať. No pre správnu prácu nášho mozgu a našich zmyslov, našich myšlienok a vnemov musí byť telo – miesto našej životnej energie – dôkladne vycentrované a vyvážené.

Keď sedíme na podlahe s nohami zloženými pred sebou, dolnú časť chrbta musíme mať pevnú a prehnutú smerom dovnútra. To je veľmi dôležité. Ak je dolná časť chrbta prepadnutá a prehnutá smerom von, hlava sa skloní, čím zaťaží chrbtové svaly a svaly na krku. Keď je chrbát vo svojej dolnej časti prehnutý dovnútra, hlava bude na krku dobre vyvážená a nebudeme cítiť jej tiaž.

Oči máme otvorené, pohľad upretý nadol. Mohlo by sa zdať, že je ľahšie koncentrovať sa so zavretými očami, zavreté oči však v skutočnosti vedú k ospalosti a k rozptyľujúcemu mysleniu. Keď svoj pohľad upriamime nadol, musíme byť pozorní, aby sme nesklápali bradu a hlavu udržali správne vycentrovanú a vyváženú nad telom.

Rovnako dôležité je úplne uvoľniť akékoľvek napätie v hornej polovici tela. Aby sa nám to podarilo, musíme sedieť tak, že sme stabilne ustrednení v dolnej polovici tela. Najjednoduchší spôsob, ako zaujať správne vycentrovanú pozíciu, je sedieť buď v polohe plného, alebo v polohe polovičného lotosu, hoci sedenie s nohami uloženými pred telom nie je jedinou možnosťou. Takýto sed môže veľmi napomôcť pri udržiavaní rovnováhy, byť však vyvážený a udržať ťažisko v dolnej polovici tela môžeme aj v stoji alebo v sede na stoličke. Ľudia, pre ktorých je ťažké praktizovať zazen posediačky alebo v stoji, môžu dokonca vykonávať toto cvičenie aj v lahu. Keď si ľahnete na posteľ alebo na podlahu, uložte chodidlá približne na šírku ramien od seba a ruky položte pohodlne vedľa bedier. Ak sedíte na stoličke, nohy uložte zľahka oddelené od seba. Chrbtom sa o nič neopierajte a chrbticu držte vzpriamenú, nech je podopieraná skôr centrom tela než stoličkou.

Hoci nie je nevyhnutné sedieť v plnom lotose, je to najlepší spôsob, ako udržať stabilnú pozíciu po dlhé hodiny. Aby bol náš sed vyvážený, je vhodnejšie umiestniť na vrchné stehno obidve chodidlá, a nielen jedno. Pri sede v plnom lotose je dôležité, aby spodná strana chodidiel smerovala nahor. Naše chodidlá obvykle smerujú nadol a dotýkajú sa zeme, či už stojíme, kráčame alebo sedíme na stoličke. Aby sme však precítili plnosť univerza, je dôležité otočiť občas chodidlá smerom k oblohe. Ak je pozícia našich chodidiel správna, môžeme pociťovať, ako cez ne prúdi *ki*. Ak je nesprávna, prúdenie *ki* bude narušené. (Aby sme podporili prúdenie *ki* aj za bežných okolností, mnohí ľudia odporúčajú chodiť naboso vždy, keď je to možné, pretože priamy kontakt so zemou napomáha pohybu *ki* cez naše telo.)

Pri sede v plnom lotose používam nízky vankúš. Keď sa posadím, najprv prehnem spodnú časť chrbta dovnútra a potom

nakloním svoje telo dopredu, aby som svoje ťažisko vyvážil uprostred medzi nohami. Ak sa takýmto spôsobom nenakloním dopredu, je ťažké umiestniť nohy do pozície plného lotosu. Pri sede v polovičnom lotose je lepšie použiť o čosi vyššie vankúše. Potom je, tak ako v plnom lotose, dôležité, pevne zafixovať spodnú časť chrbta. Dobrý spôsob, ako to dosiahnuť, je nachvíľu vytlačiť dolnú časť chrbta dozadu a následne ju vtiahnuť dovnútra a spevniť. Potom uvoľníme brucho niekoľkými hlbokými, pokojnými nádychmi a výdychmi.

Ďalším dôležitým bodom v tejto súvislosti je, že by sme mali zľahka napnúť svaly v okolí konečníka, nie ich pevne zvierajú, ale udržiavať oblasť pod kostrčou zľahka napätú. Toto je kľúčový bod poskytujúci celému telu pocit, že je primerane napružené. Ak telo zaujíma správnu pozíciu, budeme mať pocit, že je napružené, predsa však uvoľnené.

Je zásadné mať rovný chrbát. Všetci máme odlišné zvyky, pokiaľ ide o postoj nášho tela, ak je však náš chrbát ohnutý, je pre *ki* ťažké, aby plynula hladko. Ak budete sedieť dlhší čas a potom precítite, kde vo svojom tele pociťujete bolesť, nahliadnete to veľmi jasne. Ak vás bolí dolná časť chrbta, znamená to, že táto jeho časť je vysunutá dozadu, namiesto aby bola vtiahnutá. Ak máte napätie v pleciach, je to preto, lebo váš krk a hlava sú vysunuté dopredu. Ak si spôsobíte bolesť v zadnej časti hrudníka v oblasti pľúc, znamená to, že tu uviazla vaša *ki*, čo následne indikuje, že svoju energiu v zazení neuplatňujete s dostatočnou čulosťou. Byť čulý pri uplatňovaní svojej energie znamená vo fyzickej rovine zaujímať správnu pozíciu tak, aby bola pevná a stabilná, a v mentálnej rovine si byť jasne vedomý toho, čo robím.

Aby som to dosiahol, často používam svoju osobitú metódu, ktorá spočíva, po prvé, v usadení sa do pozície spôsobom, ktorý som vysvetlil vyššie, vtahujúc dolnú časť chrbta a po-

sunúc brucho dopredu, takže ho mám umiestnené uprostred medzi nohami, čím je táto pozícia veľmi stabilná. Potom svoju pozornosť zameriam na tok energie *ki*, ktorá prechádza od kostrče v dolnej časti chrbta až nahor k vrcholu hlavy. Ten stimulujem prostredníctvom *ki*, čo vedie k posilneniu toku energie. Že sa tu o tom dozvedáte, však ešte neznamená, že to tiež budete schopní ihneď vykonávať; pravdepodobne sa budete musieť sami naučiť, ako sa to robí. Ak však budete vytrvalí, bez akýchkoľvek pochybností uspejete.

Náš život sa odohráva priamo medzi *ki* zeme a *ki* neba, a je v náš prospech využívať toľko *ki* neba, koľko je len možné. Vystierajte chrbticu, zatiaľ čo si vizualizujete vlnu energie, ktorá ňou vystupuje nahor a narovnáva jeden stavec za druhým. Ani nemusíte vyrovnávať chrbticu po celej jej dĺžke; len čo začnete s týmto pohybom, energia stúpajúca nahor vystrie chrbticu aj sama. Ak to začnete praktikovať, nadobudnete schopnosť robiť to rýchlo a s ľahkosťou.

Keď vystriete chrbát takýmto spôsobom, pocítite, akoby bola vaša chrbtica vyťahovaná nahor do neba. A potom sa udeje veľmi kuriózna vec. Vaša chrbtica zaujme svoju prirodzenú vzpriamenú pozíciu, v ktorej sa všetko napätie v pleciach, stuhnutosť krku a bolesť chrbta spontánne uvoľní. Všetko toto napätie – bolesť v hornej časti chrbta, napätie v pleciach, stuhnutý krk – pochádza zo stagnácie *ki* v tele. Keď vystriete chrbát a natiahnete ho smerom hore, všetka táto stagnujúca *ki* sa môže voľne rozprúdiť, čím telu umožní, aby sa uvoľnilo.

Niekedy sa stáva, že pri sedení sa nevedomky nakláňate doľava alebo doprava. Keď sedíte tak, akoby ste boli vyťahovaní svojou chrbticou, vaše telo prirodzene zaujme rovnovážnu polohu a nakláňanie sa na jednu či druhú stranu prestane byť problémom.