**Jak jde zen dohromady s běžným životem v Praze?**

R1: jde dohromady s běžným životem na jakémkoli místě, jde o to být bdělý a pozorný v jakoukoliv chvíli bez ohledu na okolnosti, takže v Praze proč ne

**Jak stíháte praktikovat zen a být při tom v klidu v tomto městském shonu pracování a nakupování?**

R1: zenová praxe je trénink, není to spočívání v klidu ale spíš to vnímání toho co je na sto procent, jakoby v tu chvíli přítomný, a nemusí to být klid, jako když jdete po ulici tak je tam křik a ruch ale de o to tam být bdělý a správně reagovat, nelézt pod auto, pomoct někomu kdo potřebuje, to je smyslem zenu být přítomný a reagovat. Vybrat si to co je důležitý, i třeba to nakupování jak si říkal, člověk hodně věcí vytěsní těch nepodstatných, jakože člověk nepotřebuje deset svetříků, postavení hodnot, má to vliv na kvalitu života.

**Jaké jsou nejdůležitější přínosy zenu?**

R1: člověk je vyrovnanější a klidnější, není tak neuretickej a nervózní nebo tak opuštěnej protože cejtí to propojenost s lidma

**A jaké jsou největší omezení?**

R1: asi žádné, ze začátku člověk nechodil do kina nebo jiný kulturní akce a spíš se věnoval meditaci....není to vnímaný jako omezení ale jako radost

V buddhismu pět morálních zásad platí i v rámci této školy, je tady i cesta předpisů , ale je to dobrovolný.

**Jak se změnil život začátkem praktikování zenu?**

R1: Pro mě to byla radost, že je něco opravdu smysluplnýho a začala jsem si uvědomovat věci, které nefungovaly, třeba i v mým osobním životě. To někdy mohlo být i nepříjemný. Si člověk spoustu věcí v tom běžným shonu neuvědomí ani v práci a když se zastaví tak zjistí, že to je opravdu smysluplný a víte, že to nějak funguje v tom životě, ale zároveň vidíte i věci, který nejsou příjemný, který byly někde schovaný.

R2: Já mam taky čerstvý zážitky. Jsem praktikoval sám teda a teď jsem tady chvilku ale potvrdil bych to, co říkala Věra a řek bych, že Zen ten život na jednu stranu zjednoduší tím přístupem, ale jak se člověk dostane k tomu vyplavování věcí zevnitř tak je konfrontovanej, což ani předtím netušil, že v sobě má, nebo co můžou různý situace nastat, který mu nejsou známý do tý doby, vlastně člověk pak poznává sám sebe a to je vlastně to, proč sem chodíme

Ideální příklad je když jsou děti a takový ty běžný situace, který normálně člověk nevnímá, pokud se nechá něčím ukolíbat, spoustu věcí, třeba vnímání okolí, je jednoduchý vzít sluchátka na uši a nebo vnímat reakce na lidi kolem sebe. Když někoho potkám v MHD a ten člověk se mi nelíbí, tak dřív sem to byl schopnej přehlušit, ale teďka je s tím člověk víc vnímá a je s tím víc konfrontovanej a neví co teda jak se k tomu má postavit

R3: takže je to mnohem horší všechno

R2: no já nevim, jestli mi je líp úplně (smích),...ale má to smysl rozhodně

R1: když si to uvědomíte tak vidíte ty chyby v sobě, takže se jich můžete zbavit a můžete se sebou dělat cokoliv a nikoho tím nezraníte kolem sebe.

**V rámci budhismu je nauka o ne-já. Je i v zenu oproštění od svého ega?**

R3: člověk si musí rozmyslet, jestli chce následovat to svý, jako co já chci, jak tomu říkáme JÁ,MŮJ,MOJE a nebo jestli to nechá bejt a praktikuje dál jako pro ostatní, aby pomohl ostatním. Jako praktikovat a starat se o JÁ,MŮJ,MOJE tak se člověk zblázní, to nefunguje. Abysme mohli pomáhat ostatním tak musíme zapomenout na sebe na to JÁ, jako potlačení JÁ nebo učení o ne-já nebo různě se tomu říká. Jak člověk praktikuje tak jsou různý stadia, že to člověk vidí to, co vytváří. Na konci není rozdíl, jako JÁ a SVĚT nejsou dvě věci. Neznamená, že člověk nemá svojí osobnost, to taky nejde.

R1: spíš je to ta osobnost, ta propojenost s ostatními, je to opravdovější, není to nic extra, je to obyčejný. Když se o tom píše tak to zní divně jako to ne-já.

**Takže člověk na sebe nahlíží spíše jako součást světa, ne jako na individuum?**

R4: Si myslím, že se to děje pozvolna, teda aspoň u mě, jako přirozenou cestou, že to rozhodně není intelektuální pohyb mysli, že by člověk změnil ten postoj, že se to děje vlastně automaticky. Člověk začne sebe vnímat jako součást světa a ty hranice se rozplývaj. Takže to ego vlastně není nikde doma, nebo jak bych to řekla (smích), když se na to člověk podívá, tak tam vlastně nic není a to je příjemnej osvobozující stav. Moje zkušenost je, že se tam jako nic nepotlačovalo, jsem to vnímala, že se naopak osvobozuju.

**A kolik věnujete času zenu?**

R2: no já doufám, že 24hodin denně smích ne tak to byla nadsázka ale cíl je aby nebyl rozdíl jako jestli tady sedim nebo jedu někde v tramvaji.

**A co se týká praktikování meditací a takhle?**

R2: jo takhle..no já se snažím dodržovat tydle pravidelný a pak 40 minut denně

R3: dá se to rozdělit jako na formální praxi, to je to na co jste se ptali, a neformální praxi co je jako ten okamžik za okamžikem, co člověk dělá a aby to dělal správně. Formální praxe to je kdo jak má čas a to je různě. Jestli pul hodiny denně, hodinu denně nebo hodinu tejdně.

**Je nějaké minimum kdy to má cenu, nebo čím víc tím líp meditovat nebo se to takto říct nedá?**

R3: Ono není důležitý, kolik člověk věnuje formální praxi.

R1: Tam de spíš o tu kvalitu. Ono i pět minut denně je úžasný. Jde i o pravidelnost, řikáme, že ze začátku 10 minut si najde každej. Ale pak člověk muže cvičit hodinu denně, ale muže se rozptylovat a být mimo, takže jde o tu kvalitu.

R4: já jsem vypozorovala pro sebe minimum 21 minut, nevím proč zrovna 21 (smích), to je pro mě absolutní minimum a já mám práci při, které jsem v meditačním stavu, tak jsem si to takhle rozšířila a pokud nemám práci tak mám hodiny praxe, to co tady děláme, meditace zpěvu což jsou necelý dvě hodiny.

R1: pak jsou ještě ústraní hodně dlouhý, dvouměsíční.

**Po tom ústranní je zlepšené vnímání a to pak odezní?**

R1: To se děje hlavně ze začátku, pak v tom tak nějak člověk pokračuje, že to člověka nakopne nebo mu to dodá chuť do další praxe, že pokračuje, a když nepokračuje tak to samozřejmě zmizí. A je dobrý se tím nezabývat. Že lidi jsou pak neštastný, nervózní nebo hodně vnímaví a chtěj si to udržet, protože tamto bylo krásný na tom ústraní, ale to už je pryč. Takže dobrý je se tim nezabývat tim hodnocením jak se cejtíme.

R2: No já sem v tom setrval jen den a něco a prostě ňákej konflikt a rázem to člověka někam vrhne, takže je důležitý nepolevit a furt zkoušet.

**Jak se po začátku praktikování Zenu změnil Váš pohled na sebe a pohled okolí na Vás?**

R4: To je dost těžký. Člověkovi se to vytratí to, co bylo předtim. Já si vzpomínám, že sem byla hodně naštvaná na lidi kolem sebe, že sem je furt vinila z různých věcí, což se tou praxí vytratí, to si člověk neudrží. .......Já si pamatuju, že než jsem začla praktikovat, tak jsem měla velký problémy se soustředit s koncentrací, jo že jsem měla pocit, že nic nestíhám, nezvládám. Jsem měla malý děti tenkrát.

R3: Teď to má furt, ale už jí to nevadí (smích)

R4: No že dělám co dělám, ale dělám to blbě. Jo že sem se nemohla starat o děti, když byly nemocný, byla jsem v práci nebo opačně a hrozně mě to ničilo ten pocit nedostatečnosti, taková ta typická schvácená matka v bývalým režimu (smích) Takže tam to vnímám hodně, že sem byla jako rozprostřená ven, jakože to nestihnu, nezvládnu, pocit nedostatečnosti. No...a teďka to dělam, jak nejlíp umim (smích) a je to jak to je no, že už tam nemam ty pocity, ať už jsem v zátěži nebo ne. Prostě to odeznělo, což vnímá i moje okolí hodně. Mí sourozenci mě na to upozornili že už je to dlouhá doba, tak jsme o tom nedávno mluvili, tak mě na to upozornili, že to je velkej rozdíl. Jsem měla hodně nízký sebevědomí. Neustále jsem si opakovala, jak jsem blbá, že nic nezvládám. Tenhle pesimismus, tak to odešlo.

**Proč jste si vybrali Zen?**

R3: na mě bylo všechno ostatní moc složitý (smích)

R5: zen se přibližuje takovýmu tomu vnímání vesmíru jako celku, že člověk je jako jeden celek s vesmírem, že z nicoty přicházíme, do nicoty se vracíme a snažíme se nepodléhat tomu, aby jsme byli egocentrický, nežili v iluzi, nepodléhali smutku, a Zen obsahuje tenhle pohled, že tam je pomoc těm lidem kolem sebe nebo celýmu světu. To se všechno taky spojuje se životosprávou, vlastě to co jíte tak ovlivňuje to, co jak vnímáte. Takže lidé musí dodržovat určitý způsob stravování, aby probudili to vnímání propojení vesmíru jako celku.

**Jaký máte pohled na jiná náboženství?**

R2: já třeba v tom nevidim tak velkej rozdíl, já se nechal pokřtít v roce 98 a křesťanství je moje velká součást, to cejtim takle víceméně kulturně....doufam, že mě tady teďka nevyrazej (smích). ...Znám z toho kruhu křesťanů spoustu lidí, maj praxi. Pro mě to není důležitý. A ostatní směry buddhismu to nevim. Knížky jsem akorát četl nějaké.

**A kombinujete zen s křesťanstvím nějakým způsobem?**

R2: (smích) Todleto jsou věci, který já už prostě nevnímám. Já měl dlouhou dobu vnitřní rozpor, jestli todle nebo támdleto a ten Zen byl taková červená nit celou dobu, protože jsem praktikoval a pořád jsem seděl vlastně, i když jsem chodil do kostela. Mi to pomáhalo. To je ten problém boje mezi náboženstvím, že si někdo myslí, že je v něčem nějakej velkej rozdíl. Jako každý náboženství má ten svůj systém, ale mě příde, že pokud to člověk dělá opravdově, pokud se tomu věnuje, tak cíl je vždycky pro ty druhý.

**Takže myslíte, že to může být zároveň, jako Zen a křesťanství?**

R2: určitě, tak je tady odsud spousta kněží, nebo třeba řádů jezdí do Japonska, jezdí sem za nima mistři zenový. Myslím si, že to je velký obohacení. Pro ty komunity třeba, zvlášť jezuiti, to je kapitola sama pro sebe.

**Takže se dá říct, že z pohledu křesťanů to taky není problém kombinovat se zenem?**

R2: no já nevim, mužu mluvit za sebe, ale doufám, že ne.

R1: dělají se i křesťansko-zenový ústraní v zahraničí. Je více náboženství, protože lidé jsou různí. Někdo si vybere to, někdo to. Já se taky zabývala křesťanstvím na začátku, kdysi dávno, protože v tý době nebylo u nás nic dostupnýho. Měla jsem kamarádku, která tím hodně žila, ale mě to nějak nesedlo. Když sem si pak přečetla o zenu, tak mi to přišlo takový uplně přirozený. Když člověk dělá pořádně to, co si vybral, tak pak je taky tolerantní a chápe, že ostatní to taky tak nějak berou.

R4: mně se na zenu nejvíce líbilo, že tam není ta doktrína, ideologický stanovení jak to má být. Já sem inklinovala k józe vůbec k tý filozofii i k tý křesťanský mystice, ale prostě mě to nepustilo, i sem se pokoušela nějak dostat do nějakých komunit, ale vlastně ta podmínka, že musím jedině přes Ježíše Krista a že není jiné cesty a to už jsem inklinovala k těm meditacím, tak jsem namítla, že jsou i jiné cesty a tom jsem byla okamžitě sejmutá, to že v žádným případě nesmím vůbec. Takže jsem udělala i několik pokusů jako se nechat pokřtít, ale vždycky tam nastalo neporozumění ze strany toho, s kým jsem hovořila nebo nedošlo k tomu souznění. U toho Zenu se mi nesmírně líbí, že to je svobodný, že to není, že mi někdo něco řekne a já to mám přijmout. Nesmírně mě osvobodilo při prvním rozhovoru s mistrem, když jsem řekla, že nevím, tak jsem byla nesmírně pochválena, jako udrž si to nevim, tak na mě zaimponovalo, že to není o tom přijmout něčí názor nebo nějaký vědění ideologický, že to je opak, že mám uvěřit sobě, té své moudrosti nebo stavu té čisté mysli před myšlením. Takže já jsem to měla zároveň, že k Ježíši jsem šla přes Buddhismus, tak jako soukromě, ale nikdy jsem nemohla formálně do toho vstoupit do křesťanství, to mě tam nepustilo. Ale jak už bylo řečeno, že ať je to cokoliv, tak je důležité na té opravdovosti. A je možný mít souběžně dvě praxe. Takže zen je pro mě něco hodně autentického, pravdivýho, že to není konceptování myšlení, že to je zkušenost.

**Máte zajímavý zážitek s kóanem?**

R3: Kóan je todlecto, ta otázka a já odpovídám. To je kóan. Nejzajímavější je to teď. Zážitek z kóanu.

R6: Kóany jsou hodně zajímavý, člověk nad tím muže přemýšlet hodiny, dny, týdny, měsíce přemýšlet o tý hádance a nedá se to vymyslet. Člověk se snaží hledat nějaký cestičky dovnitř, ale tím racionálním myšlením to prostě nejde. Pak když ta mysl je zklidněná, ne úplně prázdná protože nějaké myšlení tam vždycky je, tak to v tý hlavě cvakne, objeví se záblesk s tou odpovědí, taková intuice, že si člověk řekne jo to je ono a nemusí to bejt ani kóan co dostanu od učitele, ale může to bejt řešení na nějakou situaci, kterou máme doma nebo v práci a najednou víme jo, tak to má bejt. Ta hlava na to musí bejt připravená trošku, že to nejde úplně samo. Ta praxe k tomu pomáhá.

R4: Já jsem začala na situace pohlížet jinak, dyž jsem ho pochopila. Že to není jenom pro ten moment, ale i pro život.

**Kde kóan pomohl?**

R4: já mám kóan se smrtí. Když mi umřel otec před mnoha lety, tak jsem rovnou z pohřbu jela na ústraní, tam jsem dostala kóan o smrti, a když jsem ho pochopila, tak mě to nesmírně obohatilo. Moji přátelé, rodina nechápali, že jsem nešla ani na ten oběd a rovnou jsem odjížděla mimo Prahu, „ty jedeš teďka na nějakou meditaci, to je divný ne? Po tom pohřbu.“ A to bylo to nejlepší, co jsem mohla udělat.

**Je meditace o tom si vyprázdnit hlavu?**

R1: Není cílem vyprázdnit si hlavu. Jde o to být přítomnej. Vnímat co je teď. Sedíte a snažíte se vnímat třeba nádech, protože to je hodně přítomný. A když přijdou myšlenky, tak necháme otevřený přední a zadní dveře, ale nesnažíme se na tom pracovat, aby hlava byla bez myšlenek. Jako spíš je neživit, nerozvíjet je a když si to uvědomíme, tak se zase vrátit k tý technice. Neztotožňovat se s myšlenkama.

R4: já mám zkušenost, že když na ně číhám tak nechodí (smích)