

Zenový buddhismus v Japonsku a České republice

Autoři: Adéla Sosnová, Adéla Palasová, Anna Holzmannová

Předmět: Geografie náboženství, 2021

Hlavní výzkumná otázka:

Jaký je rozdíl v praktikování zenu v České republice a v Japonsku?

Podotázky:

1. Zenový buddhismus, kde a jak to vše začalo?
2. Jaké jsou rozdíly zenu v Japonsku a České republice?
3. Jak probíhá komunikace beze slov díky zenu?
4. Jakou váhu má zen pro lidskou mysl a jakou roli hraje v našem životě?
5. Jakým způsobem a jak často probíhá meditace?

Úvod a cíl práce

Buddhismus je jedním z nejrozšířenějších náboženství či filozofických směrů na východní polokouli. Ovšem postupně prosakuje i do západní kultury. Jako takový má buddhismus několik škol, které se svým přístupem liší a jedním z nich je zenový buddhismus. V dnešní době jsou lidé často vyčerpaní a nemohou se zbavit stresu z uspěchaného tempa současného života a jen málokdo si najde čas jen sám pro sebe. Právě díky zenové praxi lze dosáhnout zklidnění a více si uvědomit sám sebe. Charakterizovat ho můžeme jako způsob života a životní názor, který nelze přiřadit k žádné z formálních kategorií západního myšlení. Můžeme si ho vysvětlit na příkladě toho, co se v Indii a v Číně nazývá "cesta osvobození" a je velice podobný systémům, kterým je například taoismus. (Watts, str. 17). V Zenovém buddhismu je největší důraz přikládán meditaci v sedě (za-zen) a uvědomění si přítomného okamžiku. (Watts, str. 162) Dodnes patří tento směr k nejrozšířenějším buddhistickým školám v Japonsku.

Cílem této práce je najít, jaké jsou odlišnosti v praktikování zenu, tedy meditace, v České republice a v Japonsku. Zkoumá, čím se zenový buddhismus liší od jiných buddhistických škol. Praktická část práce se snaží vysvětlit, kde buddhismus a zenový buddhismus vznikl a jaký má samostatný zen význam pro lidi, kteří ho praktikují. Ve vlastní práci budou popsány výsledky dotazníku, díky kterému se můžeme dozvědět, jak na zen nahlíží i běžní lidé a zda ho sami praktikují i v běžném životě. Pro základní představu o buddhismu a zenu jsme využily bohatého spektra literatury, dostupného z knihoven, ale převážně jsme čerpaly od našich informátorů, kterými byli samotní mniši či zkušení lidé dlouho praktikující zen.

Výzkumná otázka: Jaký je rozdíl v praktikování zenového buddhismu v České republice oproti Japonsku?

Podotázky: 1) Zenový buddhismus, kde a jak to vše začalo? 2) Jaké jsou rozdíly zenu v Japonsku a České republice? 3) Jaké další aktivity kromě komunikace beze slov lze díky zenu dělat? 4) Jakou váhu má zen pro lidskou mysl a jakou roli hraje v našem životě? 5) Jakým způsobem a jak často probíhá meditace?

Literární rešerše

O celkové historii zenu se dozvídáme v knize Uvedení do zenu od Jiřího Navrátila. V kapitole O dějinném vývoji zenového buddhismu rozebírá, jak vznikla škola Zenu podle spisu „Předání lampy“, sepsaném na počátku 11. století Tao-jüanem, který obsahuje dějiny školy a promluvy významných mistrů, se vypráví o tom, že Buddha jednou pozvedl květinu a mlčel, což bylo gesto, kterému porozuměl pouze jeden z jeho žáků, Mahákášjapa. Ten na toto gesto odpověděl úsměvem. Tu prý Buddha prohlásil: „Mám nejdrahocennější, duchovní poklad přesahující všechny představy a ten ti, Mahákášjapo, nyní předávám. To prý měl být původ zenového učení, které vzniklo na indické půdě. Poznání se předávalo až k Bodhidharmovi, který měl být dvacátým osmým patriarchou (patriarcha je ten, kdo přenáší vědění). Právě on prý podle příběhu přinesl zen do Číny v 6. století. (Navrátil, 2004)

Jak probíhá komunikace beze slov díky zenu je popsáno v kapitole O neverbální demonstraci původní přirozenosti a taktice šoků, kde autor píše uvádí, že zenový mistr kladl důraz na přímé poukazování. Tím hlavním v komunikaci nebyl slovní poukaz, nýbrž neverbální demonstrace přirozenosti pomocí např. gestem, smíchem nebo výkřikem. Často šokující demonstrace, byly potřeba ve chvíli, kdy měla žákem otrást a pomoci mu odstranit omezující překážku, kterou nevědomky vytvářel. Šok mohl dokázat mnohem více než poučný výklad. Autor vysvětluje neverbální komunikaci na příkladu, kde mistr sedí ve člunu a na otázku, jak se má, odpoví zdvihnutím vesla a úsměvem. Není zapotřebí slov. (Navrátil, 2004)

Velice přínosná literatura, která popisuje zen a filozofii buddhismu jako takového je kniha Cesta zenu od Alana Wattse (anglického spisovatele, který tuto knihu napsal po mnohaletém studiu učení zenových mistrů). V kapitole počátky buddhismu popisuje tři hlavní problémy pro snahu pochopit indický buddhismus a celou tuto filozofickou tradici. Prvním problémem je interpretace textů staré indické literatury, která je sepsána v sanskrtu a v jazyku páli. Dalším problémem je vůbec zjistit původní formu buddhismu. Existují totiž dva soubory buddhistických písemností (kánon jižní školy a severní školy). Poslední obtíž je existence mála zmínek, podle kterých lze stanovit dataci textů. Některé texty byly totiž po delší dobu předávány ústně. Autor se v knize snaží charakterizovat zen-buddhismus, jako způsob života a životní názor, který se nedá zařadit do žádné kategorie západního myšlení. (Watts, 1995)

V článku Význam Zenu od Petra Březiny je popsán zen a jeho prvky. Autor čerpal informace z textu Zen for Daily Living (Zen pro denní žití) od prof. Masunaga Reihó. Zen podle autora není vázán slovy, ale přechází z mysli do mysli a neopírá se o odbornou výuku. Od začátku zen zdůrazňoval lidskou důstojnost, která nepochází z ega, ale z „přirozeného vzhledu“, který všichni máme. Tím, že si uvědomíme tento „přirozený vzhled“, získáme nezbytnou svobodu. Velice důležité je zen skutečně zakusit, což přispěje ke zmírnění úzkostí moderního člověka, který je obtěžován umrtvujícím dopadem hromadné komunikace a mechanického života. Pro to, aby zen pochopili i moderní studenti, snaží se autor pomoci s jeho jednodušší definicí, podle které je zen praxe, která pomáhá člověku proniknout do jeho pravého já skrz meditaci se zkříženými nohama (zazen), a která pomáhá posílit toto já v každodenním životě. (Březina, 2018)

V knize "Umění prostého života" od autora Shunmyo Masuno je popsáno, jak praktikovat zen. Knihu vypráví zenový kněz, který ve 450 let starém zen buddhistickém klášteře v Japonsku aplikuje zenové aktivity. V jeho díle si pomocí jasných, praktických a snadno zvládnutelných lekcí, na každý den jedna lekce, po dobu 100 dní se naučíme zhluboka vydechnout a odstranit tak negativní emoce, myslet jasně díky prostému zařízení svého domu, večer si uspořádat boty, abyste si uspořádali i svou mysl, pěstovat květinu a pozorovat, jak roste, méně zabývat věcmi, které nemůžeme ovlivnit. A ještě mnohem víc... Dokonce si najdete i čas nemyslet vůbec na nic. (Masuno, 2019)

Metodologie

Tato práce vychází z metod kvalitativního výzkumu, které jsou vhodnější pro sběr našich dat. V sociálních vědách pojem kvalitativní výzkum označuje výzkum, který se zaměřuje na to, jak jednotlivci či skupiny nahlíží na svět. Podle jiných kritérií může být jako kvalitativní výzkum označován takový výzkum, který neužívá statistických metod a technik. V typickém případě kvalitativní výzkumník vybírá na začátku svého výzkumu téma a dále určí základní výzkumné otázky. Otázky může modifikovat nebo doplňovat v průběhu výzkumu, během sběru a analýzy dat. Z tohoto důvodu se někdy kvalitativní výzkum považuje za pružný typ výzkumu. V jeho průběhu nevznikají pouze výzkumné otázky, ale hypotézy i nová rozhodnutí, jak pokračovat při sběru dat a jejich následné analýze. Výzkumníci vyhledávají a analyzují informace, které přispívají k osvětlení výzkumných otázek. Sběr dat a jejich analýza probíhá v kvalitativním výzkumu současně a v delším časovém intervalu. Po sběru dat a jejich analýze se výzkumník podle výsledků rozhodne, která z dat potřebuje a začne se sběrem dat znovu. Během těchto cyklů výzkumník své domněnky a závěry přezkoumává. (Hendl str. 49)

V tomto výzkumu byly zvoleny dvě metody pro sběr potřebných dat. První metodou je dotazování formou polostrukturovaného rozhovoru, kdy byl připraven seznam výzkumných otázek, na které naši informátoři odpovídali. Otázky byly sdíleny přes email, kam také jednotliví informátoři zasílali své odpovědi, jelikož v této době se nelze sejít osobně. Všichni informátoři pochází z České republiky. Výzkumné otázky byly rozesílány přímo mnichům, či lidem, kteří o tomto výzkumném tématu mohou sdělit podložené informace a zároveň pomohou jej pochopit. Když bylo potřeba dovysvětlit pojem či se zeptat na rozšiřující otázku, napsali jsme mnichům osobně do emailu, kde vše ochotně vysvětlili. Sběr dat od informátorů trval přibližně dva měsíce.

Také byli osloveni respondenti, kteří nejsou příslušníky buddhismu, díky kterým se lze dozvědět, jaký pohled mají na zen oni samy. Proto tento sběr dat byl využit online dotazník na internetové stránce survio.com. Nejdříve bylo potřeba předpřipravit otázky týkající se zenu a meditace, na které bylo potřeba získat odpovědi. Následně byly tyto otázky vkládány do dotazníku. Celkem je v tomto dotazníku devět otázek, z nichž sedm měla přednastavené odpovědi, aby se daly lehčeji porovnat výsledky u otázek. Jedna otázka měla volnou odpověď od respondenta a poslední otázka měla možnost zaškrtnutí neomezeného množství možných odpovědí. Následně, když byl dotazník vyroben, byla potřeba ověřit jeho funkčnost. Proto byl zaslán mezi okruh přátel, díky čemuž se ověřila funkčnost dotazníku. Následně byl pomocí odkazu rozeslán mezi větší okruh studentů ve věku od 15 do 26 let. Dotazník celkem vyplnilo 38 respondentů, z nichž velká většina má o zenu jako pojmu přehled a aplikují ve svém volném čase i meditaci, což bylo velice přínosné pro tento výzkum. Díky dotazníku, který naši respondenti vyplňovali v období od 23.3. do 15.4., byly zjištěny odpovědi od studentů, co o zenovém buddhismu mají jen povědomí, ale do této práce jsme bylo zapotřebí také získat odpovědi a názory od lidí, kteří se vyloženě zajímají a věnují buddhismu. Proto byly osloveni zenoví mniši, s nimiž se provedly rozhovory.

Pasportizační údaje našich informátorů

Magdaléna Paulíková (zenová mniška) vystudovala humanitní studia a antropologii a pracuje v neziskovém sektoru. Po setkání s čistou meditací pocítila silné spojení s učením vedoucím k osvobození. V roce 2007 byla vysvěcena na bódhisattvu a v roce 2012 byla svým mistrem Sándo Kaisenem vysvěcena na mnišku a obdržela jméno Shi Ho (Pravý zákon). Praktikuje v plzeňském centru Buddhovo sezení a s mistrem Sándo Kaisenem je v pravidelném kontaktu.

Michal Kopecký také žije v České republice. Zen praktikuje přes tři roky a stal se bódhisattvou.

Stanislava L. Janíčková vystudovala angličtinu a češtinu na Masarykově univerzitě v Brně a po několika letech strávených v zahraničí se rozhodla zůstat v Brně. Hledání odpovědí na existenciální otázky ji v roce 2007 přivedl k zenovému učení a mistru Sandó Kaisenovi. V roce 2013 ji Mistr vysvětil za mnišku Celle qui veille sur Maya (Ta, která bdí nad Májou). V současné době je sekretářkou české sanghy (společenství praktikujících). Od roku 2015 do roku 2017 vedla centra Buddhovo sezení ve Zlíně a Uherském Hradišti a od roku 2020 jezdí vést pravidelné zazení do Kladna.

Praktická část

Buddhismus

Buddhismus je neteistické náboženství (tedy náboženství bez boha) neboli duchovně-filozofický systém založený převážně na učení muže jménem Siddhartha Gautama, běžně známého jako Buddha (tj. probuzený, procitnuvší, osvícený). Buddhismus dnešní dobou označuje širokou rodinu filozofických a náboženských škol, původem z indického subkontinentu. Buddha žil a učil na území dnešní severovýchodní Indie někdy mezi 6. a 4. stoletím př. n. l. Buddhisté jej respektují jako svého probuzeného či osvíceného učitele. Ačkoliv buddhismus zůstává stále nejrozšířenější v Asii, jeho jednotlivé školy můžete dnes nalézt na celém světě. Odhady se pohybují mezi 350 milióny až 1,5 miliardou lidí, kde dnes nejčastěji akceptovaným rozpětím je 350–550 milionů. V současné Indii buddhismus dnes téměř vymizel. (Störing, 2007, str. 42)

Obrázek 1 - Socha Buddhy



Zdroj: Purshi, 2008, Buddhismus, dostupné z url.: <https://cs.wikipedia.org/wiki/Buddhismus>

K pochopení pojmu buddhismus je nutné si uvědomit, že tento termín přijali buddhisté teprve nedávno. Ještě v 19. století nebyl mezi stoupenci různých směrů buddhismu rozšířen pocit příslušnosti k buddhismu jako univerzálnímu náboženství, které nesdílelo ani jednotné označení. Poprvé bylo použito slovo Boudhism v Oxfordském slovníku angličtiny v roce 1801. Až v roce 1816 se změnilo na Buddhism. V roce 1829 bylo vydáno první dílo v angličtině, v jehož názvu se vyskytovalo slovo buddhismus, i když s jedním d, byla to kniha Dějiny a učení buddhismu. (Lopez, 2001, str. 12)

Teprve v průběhu 19. století začali mniši různých buddhistických tradic hovořit o jediném buddhismu jako univerzálním náboženství, aby odvrátili útoky křesťanských misionářů a koloniálních úředníků. Je paradoxní, že vůbec první pokus o sjednocení buddhismu učinil buddhista ze západu plukovník Henry Steel Olcott. (Lopez, 2001, str. 16)

Obrázek 2 - Henry Steel Olcott



Zdroj: Roberto Cruz, 2006, Henry Steel Olcott, dostupné z url.
https://cs.wikipedia.org/wiki/Henry_Steel_Olcott

Základní myšlenky buddhismu

Učení Buddhy bylo motivováno úsilím o vysvobození bytostí z utrpení z nekonečného, iluzorního koloběhu zrození a smrti. Ve středu jeho rozhovorů je proto praxe, která osvobozuje od narození a smrti nebo umožňuje lepší zrození či uvědomělý, blažený život. Buddha se distancoval od těch, kteří vytvářeli intelektuální teorie o smyslu života či podstatě světa. Srovnával je se slepci, z nichž se každý dotýká slona na jiném místě a pak se dostávají do prudkého sporu o pravém tvaru zvířete: Jeden posuzuje slona podle ocasu, kterého se dotýkal, druhý podle nohy, další podle ucha. Podle tohoto podobenství je každá interpretace světa a člověka iluzorní a je jen promarněným časem. Buddha neodpovídal těm, kteří chtěli vysvětlení, sahající za hranice intelektuálního poznání, stejně jako slepci nebo zranění, kteří nechávají svou záchranu záviset na nesmyslných otázkách. Své výroky chápal pouze jako prostředek na cestě k probuzení. Srovnával je s vorem, který slouží pouze k převozu přes řeku, ale nemá žádný smysl sám o sobě. Nejkratší formulka Buddhovy filozofie je o třech

charakteristikách všech jevů; z ní lze vyjít při nárysu jeho obrazu světa a člověka:

- Všechny jevy jsou pomíjivé,
- Všechny jevy přinášejí utrpení,
- Veškeré bytí je iluzorní jako sen.

Buddha radil lidem, aby nepřijímali nic jen na základě slepé víry či autority druhého, nýbrž aby sami usuzovali, zda daná věc odpovídá nebo neodpovídá jejich nejnějnější zkušenosti. (Lopez, 2001, str. 109)

Obrázek 3 - Jedno z nejstarších znázornění Buddhy - stopa doplněná o kolo dharmy. Kolo Dharmy - jeden ze symbolů buddhismu.



Zdroj: Beta m common, 2005, Buddhismus, dostupné z url: <https://cs.wikipedia.org/wiki/Buddhismus>

Dějiny buddhismu

Dějiny buddhismu lze orientačně rozdělit do čtyř fází:

- Období Buddhova života (přibližně pol. 6. století př. n. l. - pol. 5. století př. n. l.)
- Doba štěpení na různé školy (od pol. 4. století př. n. l.)
- Vznik a působení mahájány (od 1. století)
- Nástup tantrismu (po 7. století), (Filipský, Liščák, & Heroldová, 1996, str. 60)

Historie Zenového buddhismu

Zen je označení pro odnož mahájánového buddhismu, která vznikla v 5. století v Číně. Podle tradičního příběhu přinesl zen do Číny indický mnich Bódhidharma roku 520, kde zen prosperoval až do doby dynastie Ming, kdy začaly vznikat rozdíly mezi různými školami buddhismu. Zen, v podobě, jak ho známe dnes, je tedy spojením taoismu a buddhismu, jehož pevnou podobu stanovil šestý patriarcha Chuej-neng. Jeho život a učení jsou skutečným počátkem čínského zenu, který kvetl během doby označované jako „Epocha zenové aktivity“ tedy během dynastie Tchang od r. 700 do r. 906. (Navrátil, 2004) Ovšem na otázku vzniku zenu se dá odpovědět různými způsoby.

Pan Michal Kopecký uvedl, že v obecných zdrojích je psáno, že za vznikem zenu stojí mnich Bódhidharma a vznikl v Číně kolem roku 520. V jiném pojetí tu zen existuje od počátku učení Buddha, jen se více zviditelnil kolem roku 520, když byl v opozici tradičním školám. V této době tradiční školy zkostnatěli, učili buddhismus podle striktních pravidel. Tím, že pravidla pro buddhistické školy vymýšleli lidé sledující své záměry, byť v dobré víře, začal být buddhismus více či méně omezený. Učení se opíralo o pochopení náboženských textů, nikoli porozumět problematice z hloubky srdce.

Podle Magdalény Paulíkové vznikl podle tradice s Buddhou Šakjamuni před více než 2500 lety. Tedy v Indii, tam měl název dhjána (meditace), pak se dostal do Číny (traduje se, že díky Bódhidharmovi), kde mu říkali čchan, pak do Koreje a Japonska, kde mu začali říkat zen a pak se rozšířil na Západ.

Význam zenu

Slovo zen znamená meditace, problémem ale je, že i ostatní školy buddhismu kladou na meditaci stejný důraz jako zen, mnohdy i větší. Zvláštnost zenu může být asi nejlépe vyjádřena jako jistá přímost. V jiných školách buddhismu se probuzení zdá být čímsi vzdáleným. Zen je též přímý ve svém způsobu výuky, neboť směřuje přímo a otevřeně k pravdě a nepohrává si se symboly. Z historického hlediska můžeme zen považovat za naplnění dlouhých tradic indické a čínské kultury, ovšem nejvíce ovlivnil japonskou kulturu. (Watts, str. 88)

Abychom pochopili, čím je zen důležitý v životě těch, pro které hraje v životě nedílnou součást, zeptali jsme se, jak je zen důležitý pro naši mysl a jakou roli v životě hraje.

Podle slov paní Janíčkové je velice složité odpovědět na takovou otázku. Je to podobné, jako

kdybychom chtěli jasnou a ucelenou odpověď na otázku Co je život, či Jaký je smysl naší existence? Nejjednodušší je popsat vnější věci, jako například co jednotlivé školy a jejich centra organizují, jak u nich probíhá zazen nebo jaké mají oblečení. Tady si můžeme všimnout i rozdílů mezi školami, ale podle paní Janíčkové jsou tyto věci nepodstatné. V jádru jsou všechny školy a všechna upřímná náboženství stejná. Všechna hledají odpovědi na otázky, Kdo jsem? Proč žiju? Jak žít? Pokud člověk upřímně hledá odpovědi a dívá se do sebe, je podstata všech náboženství stejná. Tuto podstatu, toto jádro, srdce všech náboženství můžeme pojmenovat zen, Bůh, modlitba, ale to jsou jen slova. Odpověď na tento problém se nachází za slovy. Jádro náboženství nemůžeme slovy popsat, ale můžeme ho jen zažít. A každý ho musí zažít sám. „Jak říkal Buddha: „Nevěř ničemu, ani mně, pokud to sám nezažiješ.“

Psát o tom nám prý odvádí pozornost od skutečnosti do nějakého světa slov a představ. Když máme pocit, že tomu rozumíme, uzavřeme to, a tím nás to přestane zajímat a je to pro nás mrtvé. Život je ale v tom, co nevíme, a to poté hledám. V korejském zenu říkají: Udržuj mysl „nevím“. Slovy můžeme popsat metodu nebo doporučení, co je dobré dělat, aby to člověk zažil, aby se ztišil a naslouchal sobě a svému srdci, našel v sobě ten zdroj, slyšel toho Boha, který k němu neustále promlouvá. Nemusíme dokonce vědět nic o buddhismu, abychom pochopili zen. Zen se dá najít i v Bibli. Stačí se ztišit a dívat se. Zen je v každém okamžiku, ono „ted“ je kompletní, věčné.

Paní Magdaléna Paulíková tvrdí, že se skrze meditaci učíme poznat a porozumět, kdo opravdu jsme. To jest nejen to, co nám říká naše mysl, myšlenky, emoce, prostředí, tradice nebo geny. Během meditace více a více odkrýváme svoji pravou podstatu. Ta, která se nemění, nenarodila se ani nemůže zemřít.

Dle informátora Kopeckého zen na každého působí jinak a má tedy jinou váhu a roli. Zen má v buddhismu osobitý význam. Snaží se o předání učení mezi mistrem a žákem tak, jak ho v danou chvíli žák nejlépe přijme. Zenové učení pružně reaguje na dané místo, dobu a kulturu ve které působí. Naproti tomu klasické školy buddhismu se hojně opírají o náboženské texty a spoléhají na stálost učení. U praktikování zenu a meditací obecně neplatí přímá úměrnost, což znamená, že nedosáhneme většího osvícení tím, že budeme více medитovat. Zen se snaží přenést meditační otevřenost mysli do běžných činností např. práce na zahradě, vaření, úklid a podobné často obyčejné činnosti. Člověk, který poctivě praktikuje by měl být v běžných činnostech více vyrovnaný, když se dílo nedaří být trpělivý, vnímavější a otevřenější, než byl před praxí. „Pro mě byla meditace zprvu uklidňující, potom následovalo rozšíření vnímání. Zen se stal součástí mého života nejen pro uklidňující a uzemňující účinky, ale i pro lepší vnímání a pochopení sebe samého“-popsal pan Kopecký.

Zen v Japonsku

Zenový buddhismus dodnes patří k nejrozšířenějším buddhistickým školám v Japonsku. Zen se sem dostal z Číny a přenesly ho sem dvě významné školy, Rinzai a Sótó. Školu Rinzai jako první do Japonska přenesl japonský mnich Eisai Zendži koncem 12. století, který se vydal do Číny, aby zde studoval buddhistickou nauku. V Japonsku pak založil pod císařskou patronací kláštery ve městě Kjóto a Kamakura. Ve 13. století se do Japonska přenáší škola Sótó mistrem Eiheiem Dógenem, kde zapouští své kořeny a vstupuje do velmi plodné a nové fáze své historie. Dógenův přínos Japonsku bylo především jeho dílo zvané Šobogenzo (Pokladnice zraku pravé doktríny). Dílo zahrnuje všechny aspekty buddhismu. Vliv školy Sótó na japonskou kulturu je opravdu veliký. Proniká do architektury, poezie, malířství, zahradnictví a skoro do všech ostatních částí japonského kulturního života. (Navrátil, 2004) Obě školy kladou veliký důraz na za-zen neboli meditaci v sedě. Výcviku této meditace je věnováno mnoho hodin denně a je velice důležité správné držení těla a dýchání. Škola Rinzai přidává také sanzen, což jsou periodické návštěvy u mistra, při kterých žáci předkládají svá řešení kóanu. Kóan je často krátký iracionální příběh, obsahující nelogickou hádanku, která má osvobodit mysl od zavedených konceptů. (buddhismus.cz, nedatováno) Škola Rinzai vždy trvala na tom, aby se formálně přijatelné odpovědi na různé koany nezveřejňovali, neboť podstatou těchto výcviků je, aby odpověď

objevil každý sám pro sebe. (Watts, str. 167)

Zenový mistr se chystal, že promluví na venkovském tržišti. Pečlivě si svůj proslov připravil, a právě se ho chystal přečíst, když v tom prudký závan větru odnesl listy papíru do větví citroníku. Zaskočený mistr ztratil nit, a tak prohlásil:

„Přátelé, zde je v kostce to, co jsem vám chtěl říci: Když mám hlad, jím, a když jsem unavený, spím.“

„Ale Mistře, nedělají snad všichni lidé to, co vy?“ Ozval se někdo z davu.

„Ne, nedělají to samé!“

„Jak to, Mistře?“

„Protože lidé, když jedí, myslí na tisíce jiných věcí, a když usnou, myslí zase na své problémy. Proto nedělají to samé, co já.“

Mnich se vmísil do davu, přijal dary a těm, kteří se ho ještě vyptávali, odpovídal: „Pokud chcete nějaké podrobnosti, jsou ve větvích citroníku...“

(ukázka z knihy Oceán v kapce rosy-zenové příběhy) (Kuklišová, 2010)

Dalším přínosem zenu do japonské kultury je pozoruhodný způsob života bušidó (cesta válečníka). Zen se do Japonska dostal během období Kamakura, kdy převzal moc vojenský diktátor Joritomo a samurajové. Samuraj byl japonský bojovník, který se řídil zmíněným morálním kodexem bušidó. Je to zjednodušené spojení Buddhovy mírumilovné doktríny a vojenského umění. (Watts, str. 117)

Zen v České republice

Buddhismus jako takový se k nám do Česka dostával ve 20. století, kdy do tehdejšího Československa pronikl západomongolský národ Kalmyků, jejichž náboženství je právě buddhismus. Bohužel byli nuceni republiku opustit, protože naše vláda nebyla nakloněna podobným náboženským praktikám. Československo se tímto zdrželo o 40 let v šíření buddhistické víry oproti západním zemím. Po pádu komunismu lidé pociťovaly ztrátu duchovních hodnot, a to možná přispělo ke zvýšení zájmu o toto náboženství. V roce 1999 vznikla Česká buddhistická společnost, jejímž cílem bylo sjednotit učení, které se u nás vyskytovalo. Bohužel se jednotlivé buddhistické školy nedokázali sjednotit a společnost se zanedlouho rozpadla. Od 90. let 19. století u nás začali vznikat jednotlivé skupiny buddhistického učení, nejčastěji théravádoví, zenoví a tibetští buddhisté. (Podařilová, 2018)

Mezi nejdůležitější zenová centra v České republice patří Zenová škola Kwan Um („vnímej zvuk světa“). Jedná se o mezinárodní školu vycházející z tradice korejského zenového buddhismu. V roce 1983 ji založil zenový mistr Seung Sahn a dnes má více než sto center a skupin po celém světě. Posláním školy je zpřístupňovat zenovou praxi všem lidem, kteří o ni mají zájem, a to bez rozdílu na vyznání či národnosti. Chtějí pomoci každému v hledání svého pravého já. Další je spolek Buddhovo sezení, který nahradil občanské sdružení Sótó zen Česká republika založené v roce 2004. Založili ho žáci mistra Sandó Kaisena, aby propagoval mistrovo učení a šířil autentické meditace v sedě, které jsou základem duchovního pokroku.

Paní Paulíková nikdy v Japonsku nebyla, ale myslí si, že rozdíly mohou být ve formě zenu. Upozornila nás, že zen není japonský, čínský ani indický. Jeho podstatou je odkaz meditace (v Japonsku za-zen), ve které se Buddha probudil a ve které pokračují jeho následovníci, ať praktikují zen kdekoli na

světě.

Pan Kopecký nám uvedl, že naše učení zenu v Evropě z Japonska přišlo a v mnohém se podobá i liší. „Nepoznal jsem na vlastní oči, dle slov našeho mistra, který jel zkoumat kořeny zenu do Japonska, jak se japonský zen liší svou strnulostí. Zen v Japonsku je velmi přísný, bez možnosti dalšího vývoje. Zen je v Japonsku vyladěný k dokonalosti, to samo o sobě znemožňuje další jeho vývoj, opakují se pořád dokola dokonalé obřady, rituály a zvyklosti. Japonci mají rádi dokonalost, proto se nesnaží o další rozvoj a raději ustrnuli v komfortní zóně dokonalosti. Naopak evropský člověk netíhne k dokonalosti ale k různorodým věcem. V České republice se zenové učení rozmáhá postupně a organicky. V naší skupině se snažíme o pěkné provedení obřadů a ceremonií, ale tím že mezi sebou máme starší i mladší praktikující nejsou obřady nikdy dokonalé např: někdo neví, jak má zpívat určité pasáže súter, druhý hraje na nástroj bez rytmu. Tyto věci se postupně ladí, a to prohlubuje učení. Český člověk byl po generace vykořeněn od rodné půdy následky scelování půd a zakládání družstev v době minulé, domnívám se, že se učíme pracovat s permakulturou více než v Japonsku, abychom znovu nabyli vztah k půdě a zapustili zpět kořeny.“

Praktikování zenu

Paní Paulíková se s námi podělila o praktické informace k tématu, jak praktikovat zen neboli meditaci. Zazen tedy meditace v sedě má určitou a pevně danou formou. Tři hlavní zásady jsou: pozice těla, to znamená vzpřímená páteř, kolena tlačí do země, pozice rukou. Za druhé dýchání, které má být hluboké a současně přirozené a nenásilné. Nadechujeme i vydechujeme nosem. Za třetí stav mysli během meditace – nechtít něco vylepšit, změnit, nehonit se za nějakým speciálním stavem a současně před žádným stavem neutíkat, neodmítat, nechtít nemít myšlenky, nemít žádný cíl. Sedět, dýchat a pozorovat nezaujatě, nehodnotit to, co se děje v mysli. Neměli bychom zasahovat do meditace svým chtěním. Nechat cokoli se objeví jen projít, jako prochází mraky po obloze. Toto je tzv. formální meditace. Pak postupně tento způsob fungování mysli aplikujeme do každodenního života. Tedy do všech činností, které děláme při běžných aktivitách v práci, dom a všude jinde.

Pan Kopecký nám sdělil, že meditace zprvu probíhá ohraničeně. Potom se meditace prolíná s běžným životem a nemá hranic. Během pracovních úkonů se můžeme dostat do meditačních stavů, ale to samo o sobě není cílem. Není třeba lpět na nějakých představách, jak může meditace ovlivnit každodenní život a každodenní život meditaci. Vnímavý člověk pozná srdcem v konkrétní chvíli a v konkrétní situaci že se jedná o pravou podstatu.

Dále nám pan Kopecký sdělil, jak praktikuje zen doma. Nejdříve se na oltář připraví miska s darem jídla, miska s vodou a s čajem a také ikebana z květin. Mimo jiné se na oltář připravuje miska s vodou a 3 až 5 okvětními plátky. Ikebana plní více úloh. Nejdůležitější úloha je estetická, zdobí místnost a oltář. Při přípravě ikebany se člověk hlouběji připraví na meditaci. Tvorba aranžmá rostlin vyžaduje pozornost a soustředění. Někdo v ní může vidět soulad živlů. Další přidaná hodnota je vůně květin. U ikebany se máme držet pravidel pro Moribanu. To znamená soulad barev, tři směry a tři linie. Po přípravě oltáře se ještě zapálí svíčky a vonné tyčinky, přistoupí se k oltáři a ukloní se. Připraví si polštář a deku na sezení a znovu se ukloní do prostoru. Když usedne na meditační polštář udělá gassho (japonsky úklona, pozdrav mezi dvěma lidmi). V praxi jde o ´´nemyšlení´´ během meditace. Veškeré myšlenky, které přijdou necháme odcházet, aniž bychom jim věnovali pozornost. Netvoříme žádné vizualizace ani modlitby, prostě jen sedíme, dýcháme a necháme myšlenky, aby se vynořili a znovu mizeli jako vlna na moři. Pan Kopecký dále uvedl, že meditace ve skupině probíhá téměř stejně, akorát se více upravuje prostor pro meditaci a oltář. Ikebana je prý pravidlem. Někdy se také zpívají klášterní sútry nebo se během meditace může přečíst kusen a nakonec je dán prostor pro otázky.

Ve škole, kde praktikuje paní Janíčková se jako metodu pro ztišení používá „zazen“ – je to prostý sed v lotosové pozici. Tato pozice je starší než jakékoli buddhistické učení. Je to přirozený posed, lidi už

dávno prostým pozorováním zjistili, že tato pozice je pro člověka přirozená a cítí se v ní příjemně. Můžou volně dýchat a vydrží v ní dlouho zůstat pozorní a neusínat. Zjistili, že tím, že tělo nevyvíjí žádné úsilí, svaly jsou uvolněné, záda rovná, pozice se drží sama, dech se prodlouží, tím, že pohled je položený do jednoho místa, myšlenky se uklidní, zpomalí a člověk je vnímavější a jeho pozornost je subtilnější. Nechá myšlenky procházet, ale neulpívá na nich. Jejich společenství jezdí do kláštera Pic Lumineux ve Francii, kde pořádají společná setkání společně s mistrem Sándó Kaisenem a také sem jezdí dvakrát ročně na tábory, kde mají společný program, meditace zazen, společné jídlo, práce apod. Ať děláme cokoliv, je důležité zůstat pozorní, zůstat ve svém těle, neodcházet v myšlenkách někam do minulosti nebo budoucnosti, neuzavírat se do svých představ a dívat se na vše skrze nějaké své předem nastavené filtry. Tím, že se takto snažíme udržovat pozornost, všímáme si skrze běžné situace právě svých nastavených filtrů a vězení. Tím, že vidíme svá vězení, se z nich můžeme osvobodit. Není třeba bojovat, chtít něco změnit nebo být jiný, nemusíme žít nějakým speciálním způsobem, ale stačí jasně vidět. Když v sobě překážky vidíme, ztratí nad námi svou moc. Tak se z nich můžeme osvobodit a konečně začít žít. Dále se pravidelně každý týden scházejí v centrech, kde se věnují zazen a často také pořádají celorepubliková ústraní, která trvají od čtvrtku do neděle.

Jak často probíhá meditace

Paní Paulíková nám uvedla, že je to individuální. V dojo, což znamená místo, kde se schází na meditaci přibližně dvakrát týdně, trvá meditace zhruba 2x30minut. Když mají tzv. Sesshiny (několika denní meditační ústraní) tam je takových hodinových zazenů více během dne, např. dva dopoledne, dva odpoledne, jeden večer. Jinak každý osobně to má individuálně. Sdělila nám, že ona osobně medituje každé ráno po probuzení.

Pan Kopecký medituje ve skupině jednou týdně. Několikrát ročně také navštěvuje zenové ústraní v České republice a jednou ročně navštíví klášter ve Francii, kde sídlí mistr. Medituje 1x až 2x denně, doba meditací není pevně daná, někdy stačí 15 minut a někdy je i hodina málo. Prý není třeba lpět na čase, člověk pozná sám, kdy se meditace daří. Někdy totiž meditace stojí za nic, ale i to nás také něco učí.

Komunikace beze slov

Tento termín je pro zen a jeho praktikování velmi důležitý. Paní Paulíková nám vysvětlila, co vůbec znamená komunikace beze slov. Z japonštiny je prý známý výraz „I shin den shin“, což znamená z mého srdce do tvého srdce. Jde o určité pochopení jeden od druhého, např. od učitele k žákovi. Jde o pochopení, aniž by se muselo něco slovně, logicky nebo mentálně vysvětlovat.

Pan Kopecký nám popsal, jak probíhá. Komunikace beze slov probíhá citlivějším vnímáním. Díky meditační praxi se člověk uklidní a dokáže rozpoznávat emoční a mentální rozpoložení ostatních lidí a reagovat na ně. Může jim například nastavit zrcadlo, nebo pomocí laskavého pohledu uklidnit stresovaného člověka atd. Komunikace beze slov může probíhat během mluvení jako neverbální komunikace, akorát v jemnější rovině. Záleží na otevřenosti a vnímání zúčastněných osob.

Zenové aktivity pro klidnější život

V knize „Umění prostého života“ se můžeme dozvědět několik způsobů, jak zaktivovat své „přítomné já“. Je důležité si na sebe udělat čas a nemyslet na nic. To je první krok pro utváření prostého života. Člověk by měl být přítomen, ale beze spěchu a bez netrpělivosti. Co se může stát jako lehké, ale málo

kdo je ochoten do svého života toto zařadit, jde o vstávání o 15 minut dříve... Když člověk nemá dostatek času, strádá i jeho duše. Automaticky říkáme: „Nestíhám – mám toho moc.“. Pod vlivem takových pocitů se i v naší mysli rozmáhá chaos. Je, ale pravdou, že kolikrát nestačíme, ne protože nemáme dostatek času, ale protože nezbyvá žádný prostor v našem srdci. A právě proto, by vstávání o 15 minut dříve, by nám mělo pomoci obzvlášť v hektickém období, tento čas „navíc“ můžeme využít například k protažení páteře, pomalému hlubokému dýchání nebo postačí se zcela uklidnit a ustálit mysl, než začneme fungovat. O právě těchto 15 minut věnovaných jen vám po ránu, vám může zajistit kouzlo osvobození od hektičnosti.

Dalším bodem knížky je, že zmatek v naší mysli se projevuje na našich chodidlech – v zen buddhismu existuje rčení, které říká: „Pořádně se dívej pod nohy.“ Kromě doslovného významu naznačuje, že ti, kdo nedbají svých kroků, neznají sami sebe, a tudíž neví, kam jejich život směřuje. Potom se můžeme dozvědět, že dát sbohem starým věcem, je dobré, než si pořídíme ty nové. Je to i nějaký rituál zbavení závislosti, kde upustíme od domněnek. Zredukovat majetek souvisí s prostým životem a odložením od fyzického i mentálního břemene. Co hodně lidí netuší, že i váš pracovní stůl představuje zrcadlo odrážející vnitřní stav vaší mysli. V zenových kláštrech mniši uklízí každé ráno a každý večer. Úklidu se věnujeme celým svým srdcem, ale ne proto, že by klášter nebyl čistý, ale jejich cílem není jen chrám zářící čistotou, ale také pročištění jejich mysli pomocí úklidu.

Sezení v poloze zazen neboli účinky rozjímání vsedě. Lidé nejsou schopni hlubokých úvah, když jsou v pohybu. Při praktikování zenu je na nejvyšší příčce žebříčku důležitosti právě zazen. Nelze hovořit o zenu bez zazen. Zazenem vše začíná, zazenem vše končí. Tak to v zen buddhismu funguje. Slovo zen vychází ze sanskrtského výrazu džhána, což znamená tiché „pohroužení“. Proces rozjímání vychází z představy sezení v tichosti. Lidé nedokáží přemýšlet při pohybu. Máme pouze jednu mysl, a když se ta soustředí na pohyb, je pro nás obtížné ponořit se do hlubokých myšlenek. I když se pokusíme přemýšlet při chůzi, vždy to skončí nějakými praktickými myšlenkami, jakou jsou pracovní záležitosti nebo co uvaříte k večeři. Při meditaci zazen nejdříve zaujmeme správnou pozici, pak se zaměříme na dýchání, a nakonec zklidníme mysl. Jakmile si srovnáme všechny tyto tři věci, pak praktikujeme zazen.

Na co se také autor zaměřil v knize je, že bychom se neměli trápit věcmi, které se ještě nestaly, celkově odkud sídlí všechny obavy, a že úzkost je vlastně nehmotná věc. Byl zde uveden příklad, kde u zrodu zen buddhismu údajně stál mnich jménem Bódhidharma a své učení předal žákovi jménem Huike. Žák Huike se jednou svěřil svému mistrovi se starostmi: „Moje mysl je plná obav, prosím pomoz mi ji zklidnit.“. Bódhidharma odpověděl: „Uspokojím tvé obavy. Ale nejdříve mi je přines.“ Huike si uvědomil, že jeho obavy nejsou hmotné, aby je mohl přinést, že jeho „obavy“ byly pouze v jeho mysli. Jeho strachy byly nehmotné a stejně na nich ulpíval. Pochopil, jak je to zbytečné. A vlastně z tohoto příběhu mělo vyplynout, že není třeba trápit se věcmi, které se ještě nestaly. Měli bychom přemýšlet jen nad věcmi, které se nám dějí nyní.

Úžasná moc naprosté volnosti, kdy vyprázdníte svou mysl a nedopustíte, aby někde ulpívala nebo bezcílně bloumala. Rčení „munen muso“ v zenové praxi popisuje stav naprostého osvobození od pozemských tužeb a rozptylujících myšlenek. Tedy jedná se o mushin neboli „čistou mysl“, kdy vyprázdníte mysl a nedovolíte jí ulpívat nebo bezcílně bloumat. Tak můžeme zaměřit pozornost na to, co je třeba udělat nyní, bez obav o další záležitosti v našem životě. Jedná se o učení, které nám předvádí úžasnou moc a dobereme se k čisté mysli. (Masuno, 2019)

Pan Kopecký vysvětlil, že v určité fázi praktikování se každodenní činnosti stanou zenovou praxí. Nejsou tedy odděleny. V podstatě jde o to dělat co nejvíce činností vědomě a v souladu. Můžeme si to představit na příkladu. Když ráno snídáme, neměli bychom myslít na to, co všechno musíme udělat během dne, ale měli bychom být a v přítomném okamžiku a cítit ho. Mezi čistě meditační cvičení se dá řadit například Kinhin, což je meditace v chůzi a většinou se používá při dlouhých meditacích pro

protažení nohou. Dalším příkladem může být kaligrafie tedy vědomé psaní. Úžasnou každodenní činností, kdy se můžeme uvolnit je běh, při kterém stačí být soustředěni a nebýt zahlceni jinými myšlenkami.

Vlastní práce

V našem dotazníku dopadli odpovědi následovně: Na otázku „Víte, co je meditace?“ neodpověděl nikdo NE, což bylo velice přínosné a můžeme z toho vydedukovat, že meditace je známý pojem, aspoň mezi studenty, které jsme oslovily. Také nás zajímalo, zda respondenti aplikují ve svém volném čase meditaci, tady už se výsledky začaly rozcházet a nebyly jednotné.

Podle grafu nejvíce respondentů odpovědělo „ANO, ale jen zřídka“, tato odpověď dostala 13 hlasů, ale jen kousek za ní je odpověď „NE, nezajímám se o meditace“, která má hlasů 12. Tím pádem naši respondenti nejsou vyloženě fanoušci meditace, protože těch, co meditují odpověděli pouze 2 respondenti. Dále už jsme se chtěli více věnovat přímo zenu, a tak jsme respondentům položily otázku „Slyšeli jste někdy pojem ZEN/zenový buddhismus?“, na této otázce už nebylo tolikrát ano, jako na té předchozí o meditaci, což je pochopitelné, ne každý zná všechny pojmy. Výsledky u této otázky byly následovné:

15 respondentů odpovědělo „NE, nikdy jsem to neslyšel/a a ani nevím co to je“. I díky této odpovědi víme, že naše práce může informovat mladé lidi, aby se dozvěděli více o něčem takovém jako je zen buddhismus a více jim osvětlit pojem zen. Následně u odpovědi „ANO, ale nevím, co to je“ odpovědělo 12 respondentů, což jen vypovídá o tom, že zen jako pojem je známý, ale až málo, kdo se zajímá o jeho význam. Ale zase musíme zmínit, že 11 respondentů ví jeho význam.

Jako jedinou otevřenou otázku jsme položily „Jaký je váš pohled na život mnichů v kláštorech?“. Tady bylo spoustu rozličných odpovědí, ale co se opakovalo nejčastěji nebo to mělo podobný význam, bylo, že mniši dodržují nějaká pravidla, kázeň a jsou oddaní, pár respondentů nazvalo i mnichy někým, kdo celý život tráví v klášteře a hledá cestu za sebepoznáním. Druhá skupina odpovědí byla spíše neutrální nebo negativní, buď respondent použil nějaký vulgární pojem anebo se snažil svou odpověď ponížit život mnicha, také se opakovalo spoustu odpovědí, kdy se daný respondent nad takovou věcí, jako je život mnicha v klášteře nikdy nepozastavil, a tak podle toho i odpověď.

Další, na co jsme se ptaly je už námi zmiňovaná komunikace beze slov. Zajímalo nás, když je to pro zen buddhisty něco tak důležité a něco nepostradatelného v jejich životech, zda i naši respondenti mají s tímto zkušenost, zda to vůbec znají a jestli to, popřípadě aplikují. Musíme říct, že nás tady odpovědi mile překvapily, z 38 respondentů jich 18 tuto formu komunikace vyzkoušelo, a dokonce v další otázce, 36 respondentů se zajímá o svou mysl a pocity. Což podle zen učení je velmi dobré a přínosné. Určitě se to časem podepíše i na jejich duši.

Na základě přečtené knihy „Umění prostého života“ jsme položily poslední otázku našeho dotazníku, kde si respondent měl za úkol vybrat ze zenových aktivit, které dodržuje a vlastně ani neví, že jsou to zenové aktivity. Mezi nejčastěji vybrané patřilo „mám oblíbená slova, která často říkám“, to mělo celkem 27 hlasů. Dále například „vedu aktivní život“, „přípravu i pití kávy si užívám“, „jednou za čas redukuji svůj majetek“ a „nebojím se změn“.

Když celkově zhodnotíme výsledky našeho dotazníku, určitě jsme dostali k našemu tématu spíše kladný ohlas a většina respondentů by se o zenu chtěla dozvědět více, nebo se naučit alespoň

meditovat.

Diskuze a závěr

Cílem naší práce bylo najít, jaké jsou odlišnosti v praktikování zenu v České republice a Japonsku. V praktikování je těžké najít velké a jednoznačné rozdíly, nepoznali bychom je na vlastní oči hned, dle slov zenových mistrů, kteří jeli zkoumat kořeny zenu do Japonska, jak se japonský zen liší svou strnulostí, je zen v Japonsku velmi přísný, bez možnosti dalšího vývoje. Japonský zen je vyladěn k dokonalosti, to samo o sobě znemožňuje další jeho vývoj, opakují se pořád dokola dokonalé obřady, rituály a zvyklosti. Japonci mají rádi dokonalost, proto se nesnaží o další rozvoj a raději ustrnuli v komfortní zóně dokonalosti. Naopak evropský člověk netíhne k dokonalosti, ale k různorodým věcem. V České republice se zenové učení rozmáhá postupně a organicky. V jedné z českých skupin se snaží o pěkné provedení obřadů a ceremonií, ale tím že mezi sebou mají starší i mladší praktikující obřady nejsou nikdy dokonalé, např: někdo neví, jak má zpívat určité pasáže súter, druhý hraje na nástroj bez rytmu.

Za vznikem zenu stojí mnich Bódhidharma a vznikl v Číně kolem roku 520. V jiném pojetí tu zen existuje od počátku učení Buddha, jen se více zviditelnil kolem roku 520, když byl v opozici tradičním školám. V této době tradiční školy zkostnatěli, učili buddhismus podle striktních pravidel. Tím, že pravidla pro buddhistické školy vymýšleli lidé sledující své záměry, byť v dobré víře, začal být buddhismus více či méně omezený. Učení se opíralo o pochopení náboženských textů, nikoli porozumět problematice z hloubky srdce.

V zenových aktivitách jde především o prvotní uvědomění, aby člověk nedělal věci automaticky, pak se i každodenní věci mohou prohlubovat nekonečně daleko. Nejde jen o relax, jako takový ale poté, co se ho naučíme a pochopíme, můžeme dělat každodenní věci jinak pro nás obyčejné činnosti a při tom se uvolnit a prožívat přítomný okamžik. Relax je super jako prvotní impuls, neboť vystresovaný člověk se potřebuje prvně uvolnit, aby se mu rozšířil obzor a viděl dál. Po čase meditací může dojít k názoru, že samotný relax nestačí a je potřeba změnit či odstranit např. své škodlivé vzorce chování. Komunikace beze slov probíhá citlivějším vnímáním. Díky meditační praxi se člověk uklidní a dokáže rozpoznávat emoční a mentální rozpoložení ostatních lidí a reagovat na ně. Může jim například nastavit zrcadlo, nebo pomocí laskavého pohledu uklidnit stresovaného člověka atd.

V dojo, což znamená místo, kde se schází na meditaci přibližně dvakrát týdně, trvá meditace zhruba 2x30minut. Když mají tzv. Sesshiny (několika denní meditační ústranní) tam je takových hodinových zazenů více během dne, např. dva dopoledne, dva odpoledne, jeden večer. Jinak každý osobně to má individuálně.

Sběr informací nám velice usnadnily poskytnuté informace od našich informátorů, že jsme mohly pracovat s údaji, které nejsou volně dostupné. Zorientovat se v tomto tématu nám i usnadnila četba odborné literatury, a i díky ní, jsme zenovému buddhismu více porozuměly.

Zdroje obrázků

Obrázek 1: Purshi, 2008, Buddhismus, dostupné z url.: <https://cs.wikipedia.org/wiki/Buddhismus>

Obrázek 2: Roberto Cruz, 2006, Henry Steel Olcott, dostupné z url.: https://cs.wikipedia.org/wiki/Henry_Steel_Olcott

Obrázek 3: Beta m common, 2005, Buddhismus, dostupné z url.:
<https://cs.wikipedia.org/wiki/Buddhismus>

Seznam použité literatury a internetových zdrojů

buddhismus.cz. (nedatováno). buddhismus.cz. (Karma Dendrub Dordže) Získáno 30. 4 2021, z <http://www.buddhismus.cz/zen-buddhismus.html>

Březina, P. (18. 12 2018). Význam zenu (co je to zen, část 1.). Získáno 17. 4 2021, z BuddhaWeb.cz: <https://www.buddhaweb.cz/vyznam-zenu/>

Filipský, J., Liščák, V., & Heroldová, H. (1996). Lexikon východní moudrosti. Olomouc: Votobia.

Hendl, J. (2005). Kvalitativní výzkum základní metody a aplikace. Praha: Portál. Získáno 22. 4 2021

Kuklišová, M. (22. 11 2010). Kóany aneb jak uvidět mrtvou kočku v kapce rosy. Získáno 22. 4 2021, z magazin.gnosis.cz: <https://magazin.gnosis.cz/koany-aneb-jak-uvideť-mrtvou-kocku-v-kapce-rosy/>

Liščák, V., Filipický, J., & Heroldová, H. (1996). Lexikon východní moudrosti. Olomouc: Votobia.

Lopez, D. (2001). Příběh buddhismu: průvodce dějinami buddhismu a jeho učením. (L. Borecká, Překl.) Brno: Barrister & Principal.

Masuno, S. (2019). Umění prostého života. JOTA, s.r.o.

Navrátil, J. (2004). Uvedení do zenu. Praha: Avatar.

Podařilová, K. (30. 4 2018). Získáno 17. 4 2021, z Buddhismus v České republice-religióně-geografická analýza: https://dspace.tul.cz/bitstream/handle/15240/32413/podariлова_BP.pdf?sequence=1&isAllowed=y

Störing, H. (2007). Malé dějiny filosofie. Kostelní Vydří: Karmelitánské nakladatelství.

Watts, A. (1995). Cesta zenu. Olomouc: Votobia.

wikipedie. (nedatováno). Načteno z <https://cs.wikipedia.org/wiki/Buddhismus>

Počet shlédnutí: 344

From:
<https://www.hks.re/wiki/> - **Hospodářská a kulturní studia (HKS)**

Permanent link:
https://www.hks.re/wiki/Is2021:zenovy_buddhismus_v_japonsku_a_ceske_republice

Last update: **29/05/2024 19:37**

