



Brenda Shoshanna
ŽIDOVSKÁ DHARMA
Praktická příručka
k judaismu a zenu



Volvox Globator

ŽIDOVSKÁ DHARMA

Praktická příručka k judaismu a zenu

Brenda Shoshanna

Brenda Shoshanna

ŽIDOVSKÁ DHARMA Praktická příručka k judaismu a zenu

Jewish Dharma

Přeložila Lily Císařovská

Text copyright © 2008 Brenda Shoshanna

Copyright © 2008 Da Capo Press

Translation © 2010 Lily Císařovská

ISBN 978-80-7207-979-7

Z anglického originálu *Jewish Dharma*

vydaného nakladatelstvím Da Capo Press

A Member of the Perseus Books Group, New York 2008

přeložila Lily Císařovská

Odpovědná redaktorka Tereza Houšková

Obálka Jakub Troják

Epub připravil – PureHTML.cz

Vydalo nakladatelství & vydavatelství

VOLVOX GLOBATOR

Štítného 17, 130 00 Praha 3

www.volvox.cz

jako svou 911. publikaci

Vydání první Praha 2010

Adresa knihkupectví

VOLVOX GLOBATOR:

Štítného 16, 130 00 Praha 3 – Žižkov

*Tato kniha je věnována mým velkým učitelům,
židovským i zenovým:*

*Je to především Soen Nakagawa Róši, jenž mne přivedl
na tuto stezku a jehož úžasně volný duch je naplněn
hravou radostí i hlubokou oddaností dharmě, a Eidó
Šimano Róši, jenž nám svou neuvěřitelnou oddaností,
praktickou zbožností a vytrvalostí oběma umožnil
vytrvat nejen v dobách radosti, ale i v časech obtížných,
a přitom uzrávat.*

*Tato kniha je věnována také mému neobyčejnému
bratrovi, Davidu Myersonovi, mému chevrutovi
při studiu Tóry, jenž mi byl po celý život i nejdražším
přítelem. Po celá ta léta spolu diskutujeme, debatujeme
a do hloubky prožíváme otázky, o nichž tu budeme
mluvit. Můj bratr, nesmírně zbožný Žid,
je mi pevnou oporou a pravou inspirací, neboť má
naprosto svobodného ducha, naplněného moudrostí
a láskou k veškerenstvu.*

*A tato kniha je obzvláště věnována mému dědečkovi,
Mošemu Snitofskému, jehož láska k Bohu, k Tóře, životu
a všem lidem neměla konce. Pořád ho vidím, jak zpívá
ve svém stánku pod vinnou révou a září radostí.*

Zvláštní poděkování

Ráda bych poděkovala všem, jejichž vliv podstatně pomohl zrodu této knihy. Je jich mnoho, mých úžasných učitelů a průvodců na této stezce. Z nich je to především lubavičský rebe, matka Džillalamudi, rabi Dovid Bleich, Judy Bleichová, rabi Joseph Gelberman, Joko Becková, Sogen Yamakawa Róši, Kyudo Róši, Lester Levenson a rabi Ephraim Wolf.

Chci poděkovat i svému redaktorovi Matthewu Loremu za skvělé rady a také své rodině, jež je mi spolehlivou a trvalou oporou: děkuji Gerrymu, Melisse, Abramovi, Joshuovi, Yaně, Adamovi, Noahovi, Zoe, Remymu, Jakovi, Maye, Zacharymu, Louisovi a Mildred Mayersonovým a Doře Snitofské.

Za inspiraci, oddanost i účast při propojování těchto dvou způsobů náboženského života děkuji stálým a spolehlivým členům našeho centra pro židovská a zenová cvičení, našeho miškanu, zejména však Heskellu Fleishakerovi, Richardu Schiffmanovi, Berniemu Starrovi a Michaelu Jamesi Creeleymu.

A děkuji také mnoha svým blízkým zenovým přátelům i těm, kdo se mnou po celá ta léta cvičí. Jsou to hlavně Peter Gamby, Chinchu Scott Young, Seigan Ed Glassing, Fay Tabakmanová, Bill Solomon, Stuart Schwartz, Jeff Asbell, Ernest Castaldo, Michael Klein, Ralph Zeitlin, Zensho Martin Hara, Yukon Grody, Aiho Shimano, Larry Crane, Jacques Van Engel, Constantin Wickenburg a Jaques Amsellem.

A děkuji především Bohu, že mi umožnil nabídnout mu tuto obětinu. Nechť je pro všechny požehnáním a nechť vzdává hold pravému duchu nebeskému.

Úvod

*Nauč nás dbát i nedbat,
nauč nás sedět bez hnutí.*

T. S. ELIOT

Již dlouho se věnuji zenovému buddhismu, ale jsem zároveň i zbožná Židovka, jež vyrostla v Borough Parku v Brooklynu. Nejsem s to opustit ani jednu z těchto dvou cest, a tak se již řadu let potýkám s tradicemi, jež na pohled vypadají zcela odlišně. Židovství a zenový buddhismus jsou dvě mocná a prastará učení, která mě zcela pohltila. Nakonec jsem si uvědomila, že jedno je navzdory veškeré logice pro druhé nezbytné. Zenová praxe totiž prohlubuje židovskou zkušenost a pomáhá člověku pochopit, co autentická židovská duchovnost v životě opravdu znamená. Židovský náboženský život zas dodává zen-buddhismu teplo a lidský rozměr, který se na zenové cestě může vytratit.

V této svízelné situaci naštěstí nejsem sama. Odhaduje se, že ve Spojených státech žije zhruba jeden milion Židů buddhistů (často se jim říká „žibudi“ [„žibud“ je pokus o převod akronymu *JuBu*, *Jewish Buddhist*.]) a jejich počet prudce stoupá. Od padesátých let 20. století se Židé po celém světě pomalu obracejí k buddhismu. Ze tří milionů aktivních buddhistů ve Spojených státech dnes Židé tvoří téměř jednu třetinu. Jakou spojitost má židovství se zenovým buddhismem? Jakým způsobem jedna tradice osvětluje druhou?

Ve světě, který se nám dnes vymyká z rukou, je všude patrný veliký duchovní hlad. Mnoho lidí hledá útěchu, oporu a smysl. Cest, jimiž se můžeme vydat, je však nekonečně mnoho. Většina moderních Židů – i jinověrců – má jen mlhavé tušení, co vlastně autentické židovství nebo autentický zen v běžném životě skutečně

znamená. Podíváme-li se na dnešní židovství, vidíme obrovské množství zvyků, tradic a rituálů, které se často vzájemně potírají. Mnozí Židé opouštějí židovský způsob života, protože mají pocit, že židovství je zavrhló, anebo jim dodržování náboženských principů v životě připadá příliš složité a odtržené od skutečnosti dnešního světa. Často se z nich stávají stoupenci i učitelé duchovních praktik Východu, včetně zenového buddhismu.

Uplatňování zen-buddhismu v běžném životě však může vést k nečekaným obtížím, není-li zen není správně pochopen. Zen-buddhisté potřebují vřelost, zakotvení, vyrovnanost a životní perspektivu, kterou jim může poskytnout židovství. A zen-buddhismus na oplátku Židům nabízí to, čeho je velice zapotřebí zase jim. A co že to je? To snad mají Židé opouštět své vlastní náboženství, aby mohli přijmout zenbuddhismus? Nebo je zen schopen jejich vlastní tradici nějakým novým a důležitým způsobem oživovat?

V jistém smyslu jsou zen a židovství dva opačné konce jednoho kontinua: zen-buddhismus je založen na radikální svobodě a individualitě, na bytí v přítomnosti a nepřipoutanosti. Židovství je zas zakotveno v rodinných vztazích a lásce, stojí na modlitbě k vyšší mocnosti a na příkázáních, která se musí dodržovat a na něž je nutno pamatovat. Židovské srdce je vřelé a dávající, má pochopení pro člověka a je oddané rodině a přátelům. Je plné touhy po tom, aby se všem vedlo dobře. Zenový pohled, svěží, bezprostřední a spontánní, je zakotven v přítomném okamžiku. Nepřekážejí mu žádné ideje, ani přesvědčení, ani tradice, naděje nebo očekávání. Oba tyto proudy jsou jako dvě křídla jednoho ptáka: aby mohl létat, potřebuje obě.

Tato kniha vám ukáže, jak se v běžném životě zenová tradice doplňuje s židovskou, jak se navzájem obohacují a jak jedna pro druhou představuje určitou výzvu. Uvidíte, že se obě zabývají základními otázkami, které pohánějí náš život, a že obě poskytují

klíče, jak najít odpovědi na osobní bitvy, kterým dnes čelíme. Každá kapitola se zaměřuje na jiné aspekty života a ukazuje, jak nám při jejich řešení může židovství nebo zen pomáhat. Kniha zahrnuje i konkrétní pokyny a cvičení.

Vždycky jsem měla pocit, že skloubit zazen s židovstvím a s učením Tóry je velmi důležité. Zním mnoho lidí, Židů i křesťanů, kteří chtějí v každodenním životě své původní náboženství dodržovat takovým způsobem, aby pociťovali jeho léčivou sílu a aby jim vyhovovalo. Zazen vytváří ovzduší plné lásky, přijímání, úcty, jasu a laskavosti. Svým stoupencům v mnohém osvětluje jejich původní náboženství a skýtá jim navíc i možnost je prožívat ještě hlouběji. A naše původní náboženství zas do zazenové praxe vnáší blahodárný rozměr, neboť mu umožňuje zakotvit ve skutečnosti toho, kdo jsme a odkud přicházíme.

Když dodržíme určité zásady, velmi snadno se stane, že ztrácíme ze zřetele jejich pravý smysl. I když třeba máme sebelepší úmysly, slepé ulpívání na formě, posedlost nebo nátlak, jenž člověka nutí přizpůsobovat se skupině, může leckoho svést na scestí. A také že svádí! Na místo laskavosti, velkodušnosti a moudrosti, které jsou v jádru každého pravého učení, pak snadno nastoupí hněv, odsuzování a tyranie. Právě před tímto nebezpečím nás chrání dodržování zenu i židovství zároveň. Vytváří se tak rovnováha, která odstraňuje plevel a umožňuje tříbit naše porozumění, a život pak může rozkvétat. Abychom mohli takovou zkušenost prožívat, musíme vědět, v čem ta která tradice spočívá, a potom si vše sami za sebe vyzkoušet.

U nás doma máme meditační síň zendó, která je zasvěcena autentickému propojování praktického židovství a zenbuddhismu. Přicházejí sem Židé i jinověrci a pro všechny to mnoho znamená. Pravidelně v určité dny provádíme zazen, ale když se sejdeme odpoledne o šabat, přidáme i studium Tóry, modlitby a požehnání. Před každým židovským svátkem míváme třídní soustředění, při

němž se na svátek připravujeme duchovním cvičením, které každý den trvá osm hodin. Tato soustředění jsou zasvěcena prohlubování našeho spojení s Bohem i příslušnému svátku. Při těchto soustředěních po mnoho hodin provádíme zazen a potom, když nastane čas pro zpěv, zpíváme a pronášíme hebrejské modlitby, většinou Avinu malkenu. Každý den projevujeme svou oddanost a nahlas nebo potichu, jak si kdo přeje, pronášíme požehnání a modlitby. Když přijde chvíle poslechnout si nějakou promluvu, studujeme Tóru a učení moudrých, která se týkají daného svátku. Někdy můžeme začlenit i zenové učení. Při setkáních na Roš ha-šana sedíme v zazenovém zásedu a posloucháme troubení na šofar. Při zazen na Chanuka jeden člen vstane, pronese požehnání a zapálí svíce. Pak sedíme v zazen a svíčky nás všechny osvětlují svým mihotavým světlem. O Šavuot kromě zazen trávíme další hodiny studiem Tóry. Při každém svátku dodržujeme to, co se k němu vztahuje, a také se těšíme z dobrého svátečního jídla.

Takové spojení zazen s židovskou tradicí má úžasné účinky. V zazenovém zásedu se zvyšuje soustředění, slábnou rozptýlené myšlenky, vytrácí se snaha bránit se a vzdorovat a srdce se otevírá. To nesmírně posiluje studium, modlitby i požehnání a pozvedá je. Po studiu či modlitbách opět usedáme do zazen, abychom do hloubky vstřebali to, co se právě děje. Je to nepřetržitý proces a zkoumání, v němž se každý může dobrat celistvosti toho, co je, uctít, odkud přichází, a obrátit se ke svému původnímu vyznání ještě hlouběji, prožívat je a chápat tady a teď čerstvým, životaplným a autentickým způsobem.

Plody těchto cvičení však nelze naplno ochutnat, dokud se do nich sami nepustíme a nezačneme je sami uplatňovat ve svém životě. Jakým způsobem se zenové i židovské zásady vzájemně obohacují, poznáme teprve tehdy, až je začneme v životě dodržovat. Pak uvidíme, jak zen prohlubuje a vyjasňuje naše chápání židovského učení a jak pozvedá i prožitek modlitby. Pak pocítíme,

jak teplo, moudrost a hluboká vnímavost Tóry pomáhá zasadit zenová cvičení do širšího kontextu a umožňuje jim snadněji se zapojit do každodenního života. Tato kniha je určena Židům, jinověrcům, zenovým buddhistům i všem stoupencům jiných duchovních směrů, již chtějí rozšířit svou moudrost rozšířit a obohatit tak svůj život. Kniha bude promlouvat ke všem, kdo hledají porozumění a smysl a chtějí žít zakotvení v opravdové víře.

Upozornění

V židovství dnes panují nejrůznější názory na to, v čem spočívá vpravdě zbožný život. Tato kniha se snaží podat úvod do základů židovského způsobu života, který vychází z Tóry a halachy, neboli z židovských zákonů a tradice (halacha). Je také úvodem do základních praktik a principů zenového buddhismu. Uvědomuji si, že čtenáři budou k této knize přicházet z nejrůznějších prostředí a že budou mít i rozdílný úhel pohledu. Některé praktiky jim budou připadat přirozené a podnětné, zatímco jiné se jim možná budou zdát neharmonické a nepřijatelné. To je v pořádku. Není to tak, že by všechny tyto praktiky byly určeny všem. I sama Tóra nás nabádá, aby si každý našel svou konkrétní část a dodržoval to, co je určeno právě jemu. Jeden starý rabín, rabi Baer z Radošic, z tohoto přístupu učinil hlavní zásadu svého učení. Říkal, že není možné lidem prikazovat, do čeho by se měli pustit. Sami by si totiž měli najít, co k nim promlouvá, co dokážou vstřebat a co je povznáší. Způsob, jak sloužit Bohu, je pro jednoho učení, pro druhého je to modlitba, pro dalšího půst a pro jiného naopak jídlo. Každý by měl pečlivě sledovat, k čemu ho táhne jeho srdce, a pak si vybrat svou cestu a jít po ní ze všech sil.

Pokud zabřednete do pocitu viny, stísněnosti či zatracování sebe sama či někoho jiného, pak jste ztratili to, co je smyslem obou

těchto duchovních proudů, neboť jejich posláním je celému světu požehnat, probudit ho a vyléčit.

Židovská modlitba a zazen

Postůj a poznáš, že já jsem Bůh.

TÓRA

Narodila jsem se v ortodoxní židovské rodině v Borough Parku v Brooklynu. Bydleli jsme společně v zelenobílém domě pro tři rodiny, můj dědeček s babičkou, maminka a tatínek, sestra, bratr a já. Venku byly lavičky a zahrada plná kosatců, před domem rostla velká třešeň, která nám všem skýtala útočiště. Na rohu našeho bloku byla synagoga Šomrej emuna a o pár bloků dál v malé budově moje ješiva Šalomis. V našem bloku sice byly ještě dvě další synagogy, ale dědečka bylo možné vždycky najít jenom v té na rohu, kde zpíval, studoval a pomáhal všem, kdo šli jeho cestou. Pro dědečka neexistovalo nic než slovo Boží a jedině na něm mu záleželo. Babička s dědečkem bydleli dole. Naše rodina obývala první patro a byt ve druhém patře jsme přenechali lidem, kteří uprchli z nacistických koncentráků. V noci jsem jim nahoru nosívala jídlo a nechávala jim ho za dveřmi. Někdy jsem slyšela, jak uvnitř pláčou, jak se ptají Boha, co dělali špatně. Když jsem uslyšela ten pláč, vždycky jsem běžela dolů k dědečkovi a ptala se ho: „Dědečku, proč se tohle všechno stalo? Co jsme udělali špatně?“

„Bůh ti jednoho dne poví, proč se tohle všechno děje,“ zašeptal mi. „Až si to zasloužíš, až budeš dost silná.“

Potom jsem běžela za babičkou, která uklízela v kuchyni. „Babičko, proč se stalo tohle všechno? Co jsme dělali špatně?“

„Správná děvčata se na takové věci neptají. Zůstaň u mne v kuchyni a pusť se do práce. Nakrájej zeleninu a pak zameteš

podlahu. Co bys ještě chtěla jiného?“

Babička byla velká a přísná. Nosila tuhou hnědou paruku a měla to se mnou těžké. „Jak hroznou holku to naše rodina dostala! Přestaň už se konečně ptát! Přestaň běhat za dědečkem do synagogy! To se nesmí. A neposlouchej, co ti říká máma. Ta zabloudila ve snech. Ty buď tady se mnou v kuchyni a pracuj. To je jediná správná cesta.“ A tak jsem s babičkou strávila spoustu času v její bíle vykachlíčkované kuchyni a tupým nožem krájela mrkev.

Každý v rodině měl úplně jiný názor na to, co je správná cesta a co vlastně Bůh chce. Babička s dědečkem byli oba zbožní Židé a všechno přísně dodržovali. Byli pravými pilíři náboženského světa. Moje babička sloužila Bohu tím, že připravovala jídlo na šabat (šábes). U ní byly dveře vždycky otevřené a každý, kdo měl hlad, mohl vejít a najíst se. Můj dědeček neustále zpíval Bohu, zpíval ve dne v noci a bez ohledu na to, co zrovna dělal. Můj druhý dědeček, tátův otec, byl také chasid. O šábesu sedával v dlouhém černém kabátě nahoře v našem bytě a celý dlouhý den potichu studoval Tóru. Sotva kdy promluvil, leda snad jen proto, aby nás varoval, že nemáme rozšiřovat drby. Maminka nesmírně ráda vyprávěla všelijaké historky a každému, kdo byl ochoten naslouchat, předčítala krásné básně, které psala, i když věděla, že se to nesmí. Můj otec, právník, nebyl vůbec nábožensky založený. Říkal, že svou lásku k Bohu projevuje tvrdou prací a péčí o rodinu. Na ulici chodil zcela nepokrytě bez jarmulky a do synagogy nikdy nevstročil.

A pokud jde o mě, mívala jsem spousty otázek: Co je vlastně správné? Co od nás Bůh doopravdy chce? Jaký je v tom rozdíl, když určité věci děláme každý jinak? Proč lidé nedokážou bez potíží žít společně v jednom domě, i když slouží Bohu celým srdcem? Když nastal šabat, nebylo kam se vrtnout. Moje přílišná zbožnost doháněla otce k šílenství, a tak nechtěl, abych byla v bytě nahoře. Mít takovou dceru odmítal. Babička mě zas nechtěla pouštět do svého bytu dole, protože pro ni jsem byla zbožná málo a nedopřála

jsem jí klidu.

A tak jsem sedávala na schodech mezi přízemím a prvním poschodím a uvažovala, kam vlastně patřím, pokud vůbec někam patřím, a co od nás Bůh vlastně žádá. Protože jsem se bála, že bych mohla udělat něco, čím bych narušila šábés, celé hodiny jsem tam jen tak tiše seděla a uvažovala. Teprve mnohem později jsem si uvědomila, že by se tato doba dala pokládat za mou první zkušenost se zenovou meditací, se zazenem, ale tenkrát jsem netušila, že tiše sedět, nehýbat se, nikam nechodit, o nic se neopírat, položit si otázku, vstoupit hluboko do svého srdce i své mysli a čekat na odpověď by mohlo být něco takového. Ta léta strávená na schodech byla velmi cenná, ale v té době jsem to ještě nevěděla.

Čerpat duchovní potravu ze židovské modlitby

Období osamělosti, zmatků, pochybností nebo odloučení přicházejí z významného důvodu: potkávají nás proto, abychom mohli přerušit své navykklé způsoby bytí a objevili, kde leží skutečná síla, propojení a porozumění. Taková obtížná období jsou ve skutečnosti požehnáním, neboť nás odvádějí od vnějších okrajových věcí, jimiž se většinou zabýváme, a vyzývají nás, abychom se vydali na cestu do hloubi srdce ke smyslu svého života.

Srdcem, které tluče v židovské náboženské tradici, je modlitba neboli *tfila*. Modlitba je mocná síla, která rozpouští osamělost a zmatek, protože se obracíme k něčemu, co je větší než my, otevíráme své srdce a učíme se dívat novými očima. Modlitby vytvářejí komunikační spojení s Bohem; je to cesta, jak nějaký vztah rozvíjet. Ovlivňují nejen náš vnitřní svět, ale i svět okolo nás. Modlitba za druhé je může uzdravit a pozvednout. Modlitba za milost přitahuje milosrdné a milující energie. Je velmi důležité,

abychom si uvědomovali, zač se modlíme a co naše myšlenky, touhy a slova opravdu vyjadřují. Když se modlíme za uzdravení, léčivá energie se vrací i k nám. Největší modlitba je vždy odpuštění. Odpuštění uzdravuje svět a pozvedá toho, kdo je nabízí. Když odpouštíš druhým, je odpouštěno tobě.

Zbožní Židé se shromažďují k modlitbě dvakrát denně, ráno a v podvečer, a modlí se ve skupině alespoň deseti mužů, v minjanu. Společenství minjanu je podstatné nejen pro pozvedání modliteb a jejich zesílení, ale i proto, aby nám připomínalo, že nejsme sami. Být přítomen pro druhé, být nagoga byla dokonce vzadu za Ruthieho hokynářským krámkem. Muži tam prosili Boha, aby spasil celý svět, a přitom vdechovali lahodně kyselou vůni čerstvě nakládané zeleniny. Večery přicházely do Borough Parku pomalu a úplně jinak než jinde na světě. Když začalo světlo slábnout, snášelo se ticho a muži se připravovali na minchu a maariv, na pozdně odpolední a večerní modlitby. Skoro se zdálo, že i ty kameny na chodníku čekají, až uslyší ony prastaré melodie. V našem domě se otevíraly jedny dveře za druhými, ven rychle vybíhali muži oblečení v černém a rozbíhali se všemi směry, aby dorazili do synagogy včas. „Boha velebíme, ať se děje, co se děje,“ říkávala mi babička Devorah pořád dokola, „v dobách dobrých i zlých. Všechno, co se nám děje, je Boží vůle, a nic jiného není.“

Když to řekla, vždycky jsem polkla naprázdno: „Všechno že je Boží vůle, babičko? I to, co se stalo za války?“

„I to. Ba, i to.“

Mnohé způsoby židovské modlitby

Židovství zná mnoho způsobů, jak velebit Boha. Židovské modlitby jsou různorodé – známe modlitbu společnou, modlitbu vycházející ze srdce i modlitbu spontánní, která naráz vytryskne z hlubin

lidského bytí. Modlitbou může být i *rinar*, výkřik povznesení nebo bolesti, jenž se náhle ozve v okamžiku hlubokého prožitku jako výbuch, modlitba může být divoká a toulavá, *šagojen*, nespoutaná jako hudba, a také *hallel*, intenzivní forma chvalozpěvu, z něhož máme slovo haleluja. Modlitba může být prozpěvovaná, *zemer*, modlitba *šira* je jako píseň a modlitba *nechamous* dává útěchu. Za modlitbu lze považovat i naléhavé prosby, chvalozpěvy, požehnání, prosby o uzdravení či utěšení i modlitbu na památku. Jednou z nejdůležitějších funkcí modlitby je dovést člověka do stavu, kdy chválí a je vděčný bez ohledu na to, co se děje. Posvátný židovský text Moudrost otců jasně praví: „Kdo je Žid? Je to ten, kdo neustále velebí Boha.“

Společné modlitby jsou jako cesta, která vede od jedné zkušenosti ke druhé. Začnete požehnáním a velebíte Boha za to, že stvořil hojnost dobra a krásy ve fyzickém světě. Vzdáváte díky za ovoce stromů, za zem pod nohama, za hvězdy, vodu, stromy, jídlo. Judaismus nikdy neodmítá fyzický svět, ale naopak jej velebí a posvěcuje. Všechno, co potkáváme, je součástí stvoření a existuje tu proto, abychom to milovali, velebili a pozvedali.

Judaismus nás učí, že všechno, co je v přirozeném světě, je zázrak. Fyzický svět je zcela provázán s duchovním. Modlitba posvěcuje přirozené životní procesy a víra je pro život nezbytná. Modlitbami se do hloubky zabývá Talmud v oddílu o zemědělství, neboť modlitby jsou jako semínka. Nejen že je musíme sázet určitým způsobem a ve správný čas, ale musíme se také naučit správně sklízet jejich úrodu.

Někdy se modlitba nazývá mlhou. Talmud říká: „Mlha stoupá do nebe.“ I modlitba stoupá vzhůru tak jako mlha a uvádí do pohybu proud duchovní výživy. Prostřednictvím modlitby se tato výživa přivolává dolů do našeho života a do života druhých. Židovská modlitba a náboženský život pak v posledku působí tak, že pozvedá celý svět a přináší mu požehnání.

„Chod' stále přede mnou“

Po díkůvzdání za fyzický svět se společné modlitby obracejí k životu člověka a k Božím zásahům ve vesmíru. Bůh není nikdy neosobní ani vzdálený. Vždy je hluboce zaujat veškerým stvořením, neboť je nám v životě činným a živým partnerem. Tóra praví: „Chod' stále přede mnou“, tedy ne před člověkem, jenž má v chřípí dech života. Jsme vyzýváni, abychom k Bohu nepřistupovali prostřednictvím nějakého posla, anděla, vztahu či fantazie. Tam pomoc nenajdeme. Místo toho máme vstoupit do přímého vztahu s Věčným a nazvat ho Bůh veškerenstva. Bylo dokonce řečeno, že Bůh stvořil všechny obtíže na světě proto, abychom se k němu obraceli v modlitbách, a tím objevovali, kde je skutečná životodárná síla. Tvůj každodenní rozhovor s Bohem prostřednictvím modlitby ti poskytne cestu, jak překonat potíže a dobu smutku bez ohledu na to, čemu musíš čelit.

Abychom mohli začít, není třeba umět hebrejsky, studovat Tóru, vyrůstat ve zbožném domě, ba ani být Žid. Modlit se můžeme v každém jazyce a na kterémkoli místě i v kteroukoli dobu. Modlitba, která vychází ze srdce, je nesmírně mocná a přímá. Mnohé příběhy nám vyprávějí, jak se učení mužové v synagogách modlili a modlili a modlili, a přece dveře do nebe zůstávaly zavřené. Ale když potom nějaký chudě oblečený prostáček, který seděl vzadu, zvolal svou modlitbu celým svým srdcem, dveře se otevřely a požehnání se řinulo dolů na všechny. Nelze přehlížet opravdovou touhu vyjít vstříc, ani otevřené srdce a upřímnou mysl.

Leckomu to možná připadá neuvěřitelné a až příliš zavánějící lidskou touhou, nicméně je velmi užitečné se na chvíli zastavit a uvědomit si, že v tomto směru nemůžeme poznat skutečnou pravdu, dokud se o to sami nesnažíme. Síla, účinnost a skutečnost modlitby se nedá intelektem obsáhnout. Modlitby působí mimo vědomou mysl. Abyste mohli objevit sílu modlitby, musíte ji sami zkusit.

Uvidíte, co se stane, a to nejen s událostmi ve vašem životě, ale i jak začnete cítit. Opravdová modlitba nejen vystupuje vzhůru, ale především otevírá srdce, rozbíjí falešný pocit vlastního já a umožňuje, aby dovnitř zářilo světlo a porozumění.

Začít se dá mnoha způsoby. Některé jsou popsány dále, v oddílu o židovské modlitbě. Nejjednodušší způsob (a asi i nejúčinnější) je prostě otevřít ústa i srdce a promluvit. Možná, že nemáte pro Boha či nějaké Absolutno smysl, ale to vás vůbec nemusí zastavit. Prostě na vesmír zavolejte takovým způsobem, jak umíte – mluvejte, prozpěvujte, zpívejte, pište, malujte, věnujte se zahrádce. Jestliže vám jeden způsob nevyhovuje, zkuste jiný. Budete-li to dělat, objevíte, kdo je ten, s nímž se spojujete. Modlitba je přirozená potřeba a volání srdce. Srdce, které se nemodlí, je často zavřené, otupělé a bolavé. Modlitba srdce otevírá. Uklidňuje, konejší, léčí, poučuje a také vás spojuje s moudrostí a laskavostí shůry i zevnitř. Tóra učí, že je-li modlitba nabídnuta upřímně a opravdově, vždycky se jí dostane odezvy. Jinak tomu ani být nemůže.

Toto krásné učení nejen buduje víru, ale vztahuje se také k hlubší skutečnosti, totiž k tomu, že nabízíme-li modlitbu upřímně a z celého srdce, ovlivňuje nás a mění. Když v sobě dospějeme k tomu, co má největší význam, pak se mění i naše vědomí. Z hloubek, které máme uvnitř, vyvěrá nové cítění, nové chápání a nové odezvy. Mnohé výzkumy ukazují, že modlitba za nemocné má podstatný dopad na jejich uzdravení. Dostává se jim energie lásky, je k nim vysílána dobrá vůle a to posiluje jejich uzdravení. Stejným způsobem má opravdová modlitba dopad jak na vás, tak na všechny kolem.

**Zazen:
vrátit se k sobě**

Svět jako Borough Park, kde se všechno ve dne v noci točí kolem modlitby, zažil jen málokdo a leckdo by ani nechtěl. A přece každý potřebuje vnášet do svého života životně důležitou zkušenost živého vědomí, napojení a smyslu. Praktická stránka zen-buddhismu probíhá napříč všemi náboženstvími, vyznáními i myšlenkovými soustavami. Zen podle mého názoru ani není náboženství, nýbrž způsob jednání, jež pozvedá a prosvětluje všechny činnosti. Zen lze provádět kdekoli, kdykoli a za všech okolností. Provádět ho může každý bez ohledu na stav těla či mysli. Zen proniká do jádra naší bytosti a vynáší vše, co je zdravé, upřímné, tvůrčí a skutečné. Léčí osamělost a opuštěnost.

O zenu jsem se dozvěděla velmi zvláštním způsobem. Když mi bylo patnáct, přišel ke mně ve třídě učitel dějepisu, podal mi něco zabaleného v hnědém papírovém pytlíku a řekl: „Na, vezmi si tohle domů a tam si to rozbal. Je to jenom pro tebe. Nikomu to neukazuj.“

Celá rozčilená a vzrušená jsem si odnesla balíček domů, a když jsem byla v pokoji sama, rozbalila si ho. Byla to tenká knížečka *O zenu* od D. T. Suzukiho.

Okamžitě jsem ji celou zhltnula, a i když jsem vůbec nechápala, co to všechno znamená, pocítila jsem při čtení velikou radost. Pořád jsem si v duchu radostně říkala, že tohle je přesně ono. Vůbec jsem neměla ani ponětí, proč jsem konečně tak šťastná. Tu knížku jsem pak několik let nedala z ruky. Četla jsem ji pořád dokola a nosila ji všude s sebou. Když se mě ptali, o čem to je, říkala jsem: „Já vlastně vůbec nevím.“ Opravdu jsem to nevěděla. Jenom jsem prostě nedokázala ty kóany přestat číst. Zamilovala jsem si je všechny a každý zvlášť. Po celé roky jsem netušila, že existuje určitý způsob, jak na to přijít a kam se obrátit. Trvalo mi sedmnáct let, než jsem došla k zendó a než mi začal úplně nový a nečekaný život.

V mnoha směrech se zdá, že zenová meditace je přímo opačná židovské modlitbě. V zenu se člověk nemodlí každý den, aby se mu

dostávalo pomoci. Vlastně se takto nemodlí vůbec. V zazenu sedíte tváří ke zdi, záda jsou rovná, nohy zkřížené, oči sklopené. Nemluvíte, nenatahujete se, nedotýkáte se, ba ani nenasloucháte, jaké trampoty mají druhí. V zazenu nikomu nenabízíte útěchu, ani se na druhého neobracíte, aby vám byl oporou. Ba naopak, to, co jste považovali za oporu, se vám ztratí. Jestliže druhí mají nějaké potíže, když sedí na polštáři, nebo prožívají-li nějaký žal či bolest, nikterak nezasahujete. Jejich zkušenost je totiž vzácná a oni právě dostali příležitost plně se jí postavit tváří v tvář. Opора, kterou jim poskytujete, je tichá a hluboká a spočívá v tom, že sedíte vedle a pevně, bez pohnutí hledíte tváří v tvář své vlastní zkušenosti.

Když se ponoříte do tohoto způsobu nazírání, záhy objevíte, že neexistuje nic, oč byste se museli opírat. Vše, co potřebujete, je přímo tady a sedí přímo na vašem polštáři. Jste úplní a celiství už tak, jak jste. Jediný problém je v tom, že si to ještě neuvědomujete. Vedete život bez ladu a skladu a máte ucpanou mysl. Jste ještě příliš připoutáni k něčemu, co nemá hodnotu, a přesto toho neustále chcete víc a víc.

Zazen je dřev každodenního života, asi tak jako židovská modlitba. Dává mysli i srdci zaostření a soustředění, umožňuje vám posbírat svou roztroušenou energii a navázat spojení se svým bytostným já. Budete-li toto cvičení provádět každý den, váš život se zakoření ve svém původním zdroji. Postupně se začne měnit způsob, jak vnímáte život, a vy začnete být schopni žít v prostotě, upřímnosti a pravdě. A budete-li prostí, soustředění a zároveň otevření, pak se všechno, co děláte, promění v modlitbu.

Bývalý opat kláštera Rjútaku-dži v Japonsku a veliký mistr zenu ve 20. století Soen Róši říkal, že chceme-li, aby nějaká místnost byla krásná, většina z nás do ní nanosí krásné obrazy, nábytek a vzácné předměty. Budete-li se však chtít na krásu v místnosti podívat zenovýmá očima, vynesete naopak všechno ven, jednu věc po druhé. Teprve až když je místnost prázdná, totiž můžete spatřit

její původní přirozenost, neboť její krása září sama o sobě.

V zenové praxi se provádí totéž. Odstraní ze svého života všechno, co ho ucpává, co způsobuje zastavení, zmatek nebo chtivost. Vynesete plyšem potažený nábytek a odpoutáváte se od lidí, o něž se opíráte. A přitom začnete přirozeně nacházet svou vlastní vnitřní rovnováhu a sílu.

Většina z nás zpravidla žije způsobem přesně opačným: usilujeme o moc a pohodlí a vyžadujeme oporu od každého a od všeho. Ale čím víc něco hledáme, čím víc na něčem lpíme či po něčem prahneme, tím je naše trápení horší. Záhy se staneme otroky vnějšího světa, jimiž může snadno manipulovat každý a všechno, co nabízí dočasnou spásu či úlevu.

Zazen tohle všechno odvrhuje. Učí nás neopírat se o nic a neoslabovat tímto způsobem sebe ani druhé. Celý základ zazen tkví v tom, že odvrhuje závislou mysl. Vyžaduje od nás, abychom se přestali zmítat a převracet, abychom přestali lpět na předmětech, abychom se místo toho obrátili přímo k samotnému zřídлу svého života.

Ale co to je, to zřídlo života? Jak se liší od Boha, kterého neustále voláme při židovské modlitbě? Někdo říká, že v zenu žádný Bůh není, že zen je chladně lhostejný, že odvrhuje život. Ale pro mnohé zenové stoupence je pravda zcela opačná. Učili mě, že existuje pouze jediný způsob, jak lze najít Boha, a tak jsem po mnoho let nebyla schopna pochopit, proč je moje prožívání Boha tím hlubší, čím víc provádím zazen. Na povrch se zdálo, že je to všechno protimluv, ale v praktickém životě to byla skutečnost. Nevím, jestli bych byla vůbec někdy schopna se ještě vrátit do synagogy bez hlubokého pocitu blaha a přijímání, které se ve mně rozvinulo díky zazen. Čím déle jsem seděla v zazenovém zásedu, tím hlubší se stávala moje důvěra v život. Moje soustředění se prohlubovalo tím víc, čím více jsem byla schopna nechat odejít myšlenky, které ke mně přicházely zvenčí.

Za nějakou dobu jsem se při zazenu začala rozpomínat na staré modlitby, které jsem tolik milovala jako malá. Začaly přicházet potichu, ale během času byly stále vytrvalejší, až mě nakonec přiměly, abych se vrátila. Později jsem byla schopna se v synagoze modlit s hlubokým soustředěním (*kavana*), daleko plněji vnímat a nenechávat se druhými rozptylovat. Uměla jsem prožívat modlitby i učení naprosto odlišným způsobem.

To je možná o to překvapivější, neboť v zen-buddhismu neexistuje konkrétní pojem Boha ani Boží podoby. Zen nemá žádnou obdobu toho, k čemu nebo ke komu se obracíme. V zazenu člověk neprodlévá u představ, obrazů ani pojmů. Známé zenové úsloví nám připomíná, že namalované koláče hlad neutiší. Jestliže hladovíte a zajdete si do restaurace, ale budete tam jen tak sedět a zkoumat jídelníček, nenasytí vás to. Abyste se nasýtili, musíte si totiž to jídlo objednat, sníst ho a sami ho strávit. A podobně je to se zazenem: když sedíme v zásedu, nedumáme o smyslu života, nýbrž přímo vstřebáváme všechno, co nám život přináší. Tohle ovšem neznamená odmítat Boha.

Jde tu totiž o to, že odmítáme pojmenovávat, definovat nebo nějak omezovat to, co se děje. Každá zkušenost člověka se může objevovat, jak se jí zlíbí. Pro každého je však jiná. Ať už se tomu říká jakkoli, s tím, jak se prohlubuje zenová zkušenost, se to, co je živé a radostné, vynořuje na povrch a úplně převrací celý život člověka. Přináší mu to sílu, moudrost a nekonečný soucit. A osamělost i odloučení se přitom nejen přirozeně rozpouští, ale život sám se stává posvátný a silný.

Zen a ten, jenž chodí sám

Židovské náboženství vyžaduje, abychom byli pospolu. V židovství

je neustále vzájemné ovlivňování s druhými. A tak je velmi těžké najít si chvílku, kdy by člověk mohl být sám. Uprostřed shromážděné obce se sice ponoříte do hluboké modlitby, ale v okamžiku, kdy modlitba skončí, začnou vás druzí zdravit, potřásat vám rukou a vyptávat se, jak se vede rodině.

V zenu se ptáme: Kdo je ten, jenž chodí sám, kdo je ten solitér? Toto je zásadní otázka nejen v zenu, ale vůbec v našem životě. Kolik jen životů je popoháněno strachem, že budeme sami? Jak málo lidí se cítí uvolněně, když musí pobývat sami se sebou? Jak často máme nutkání vyhledávat společnost druhých a unikat před tím, co se děje v našem životě?

Zen si samoty cení. Zen oceňuje, když stojíme tváří v tvář sami sobě, když stojíme na vlastních nohou. Otázka samoty v zenu bývá velmi často nepochopena. Tato samota se totiž netýká nějakého asociálního individua, které se straní života, nýbrž člověka, jenž putuje do hlubin své vlastní přirozenosti, jenž se dotýká základních otázek života a reaguje na ně podle svého individuálního ducha a moudrosti.

Velký zenový mistr Zuigan Šigen (Žuej-jen Š'-jen) z 9. století se hluboce zabýval otázkou samoty a nezávislosti na druhých. Každý den o samotě sám na sebe volal: „Mistře!“

A sám sobě také odpovídal: „Ano?“

A znovu na sebe zavolal: „Jsi zcela bdělý?“

„Ano, to jsem!“ odpovídal si.

„Nedej se od druhých oklamat!“

„Ne, to nedám.“

Jeden hlas volal z vnitřních hlubin a druhý hlas mu odpovídal. Zen-buddhista se ptá: A kdo byl ten, jenž volal? Kdo byl ten, jenž odpovídal? Kdo je ten, jenž druhé klame? A kdo je ten, jenž je zcela bdělý? A právě tohle je veliká zenová modlitba: najít tohoto Jediného – nenechat se chytit v klamech a nepromarnit život jako imaginární fiktivní osoba.

Z pohledu zenového buddhismu trávíme většinu svého života v šalbě. Denně vynakládáme svou energii na věci, které nemají vůbec žádnou důležitost. Dost jasně nevidíme, co nám způsobuje obtíže, ba ani to, co nám přináší skutečné uspokojení. Často důvěřujeme druhým, a pak zjistíme, že naše důvěra byla zneužita.

Zenová praxe je přísná a obtížná cesta k důvěře v sebe sama. Na této cestě je nutné jít po vlastních nohou, dýchat vlastním nosem a pořádně otevřít svoje vlastní oči. Nemůžeme kráčet ve stopách někoho jiného. Nesmíme se bez rozmyslu slepě držet svých přesvědčení, která si už dlouho hýčkáme. Člověk se místo toho probudí a je rovnou konfrontován s otázkou života a smrti. Odkud jsi? Kam jdeš? A co se děje mezi tím? A především se nesmí nechat podvádět druhými, ale na všechno si musí přijít sám.

Stát se člověkem, jehož nelze podvést

V japonském klášteře Šógen-dži se kdosi zeptal současného mistra zenu Yamakawy Róšiho, jak se má člověk vyhnout tomu, aby ho podvedli nebo zradili.

Yamakawa Róši odpověděl: „Staň se člověkem, jehož nelze podvést.“

Ale jak se máme stát natolik čistí a silní, že už nás život ani neoklame, ani nezradí? Jak se můžeme stát skuteční? Neměla jsem sebemenší potuchy, jak se to dělá, dokud jsem neobjevila učení zenu.

Jednou v březnu, ve čtvrtek večer, jsem dorazila do zendó, tedy na místo, kde se učí a cvičí zazen, a dostala jsem poučení, jak mám sedět a jak mám chodit. Ani jsem pořádně netušila, kde to vlastně jsem, ale když jsem začala spolu s ostatními chodit po holé dřevěné podlaze, poznala jsem, že jsem konečně doma. Nedokázala jsem

tam přestat docházet. V úterý, pár dní nato, jsem přišla na odpolední cvičení a najednou jsem seděla na polštáři vedle mnicha z Japonska, který se nakonec stal mým zenovým mistrem. Neuměla jsem ani pořádně sedět, byla jsem úplně nováček. V zendó bylo jen pár lidí. Najednou mistr promluvil a jeho hluboký zvukný hlas, který mi pronikal do každého póru, přerušil ticho: „V této tradici se nechce, abyste něčemu uvěřili. Stačí sem chodit, sedět v zásedu a sami si na všechno přijít. To je všechno.“

Byla jsem ohromena, nadšená a udivená. Každý kousek těla ve mně ožil. Je to vůbec možné? Tady jsem získala místo, o které jsem byla až dosud ochuzena: místo, kam mohu přicházet a kde si mohu pravdu najít sama.

Ono odpoledne však byl teprve začátek. Rok za rokem jsem pak sedávala v zendó vedle něj i vedle ostatních. A sedávám dodnes. Roky míjely a přicházela překvapení, radost, smutek i zklamání. Ale ať to bylo, co to bylo, stále jsem se vracela. A jak jsem tam sedávala vedle svého zenového mistra, mnohokrát jsem uvažovala, co sem asi tohoto houževnatého samurajského mistra zenu z Japonska přiválo, že tu nakonec sedává vedle neklidné Židovky z Brooklynu, která sedí na svém polštáři a pláče. Určitě to i pro něj bylo velmi těžké. Oba jsme byli vytrženi ze své kultury a oba jsme se nadšeně oddávali zazen.

„Přestaň brečet,“ zavrčel na mě vždycky, když vedle mě seděl, pevný a silný. A já jsem se pokaždé rozbřečela ještě víc. Ať na mě křičíval sebevíc, ať sebevíc vyžadoval ticho, stejně mi v zazen trvalo několik let, než ten pláč přestal. Jakmile pláč skončil, přestal křičet i on.

Když jsem začínala cvičit, chodila jsem do zendó téměř každý den v pět hodin ráno na ranní bohoslužbu. Místnost zendó bývala skoro prázdná až na několik žáků a japonských mnichů. Seděli v řadě, můj zenový mistr sedával před nimi, zahalen do svého roucha a tak hluboko ponořen do zazenové meditace, že to bylo cítit na

míle daleko. Tento zazen mě přitahoval, neboť hojil, konejšil a probouzel všechno, co čekalo uvnitř. A tak jsem se pokaždé hned další den vrátila zase zpátky, i když se na mě mistr mnohokrát mračil, pořád na mě hulákal a snažil se mne zbavit. Nemohla jsem se dočkat, až zase ráno uslyším zvonit gong.

V těch počátečních dobách se členem skupiny stával každý, kdo pár týdnů docházel do zendó. Když jsem tam chodila už několik měsíců, celá rozrušená jsem si u zenového mistra domluvila schůzku, abych se také mohla stát členkou skupiny. To bylo poprvé, kdy jsme spolu mluvili. Brzy ráno po zasedu jsem celá nervózní vystoupala po schodech do místnosti pro setkávání v druhém patře. Mistr ve svém formálním černém rouchu seděl na polštáři u nízkého dřevěného stolku, na němž byly dva šálky čaje. Vstoupila jsem, uklonila se a posadila se na polštář naproti němu. Velmi obřadně mi nabídl šálek čaje.

Přijala jsem ho a společně jsme popili.

Když jsme dopili a odložili šálky, odmlčel se a podíval se na mě.

„Nuže?“

„Už tu sedávám dva měsíce.“

Zatvářil se poněkud překvapeně: „Opravdu?“

To mě šokovalo. Každé ráno jsem přece sedávala vedle něj. Copak si nevšiml, že tam jsem?

„Samozřejmě. Chodím sem každé ráno.“

„Skutečně?“

Nastalo dlouhé mlčení. „Já se chci stát členkou komunity.“

Upřeně se na mě zadíval: „Proč?“

Ztratila jsem řeč.

„Jaký je rozdíl mezi členem a nečlenem?“ zeptal se.

„Vůbec žádný.“

„Přesně tak.“

Náš rozhovor byl u konce. Nazítří jsem však stejně přišla zas.

Zazen nijak nesouvisí s tím, jestli někam patříte. Není důležité,

jestli si vás někdo všímá, ani jestli vás někdo přijímá. I když sedíte vedle někoho dalšího, sami si musíte přijít na to, co znamená být sám, a stále znovu a znovu svou samotu prožívat. A přitom si možná uvědomíte, že samota neznámá osamělost. Ve skutečnosti je totiž pravý opak.

Naučit se spoléhat sám na sebe se dá mnoha způsoby. Několik měsíců poté, co jsem se chtěla stát členkou skupiny, přijel z Japonska Soen Róši, můj zenový mistr, aby s námi strávil nějakou dobu. Jednou ráno jsme všichni společně popíjeli nahoře čaj a pár kolegů se přitom bavilo o členství. I když jsem nic neříkala, Soen Róši se na mě zadíval a v očích mu zasvítilo.

„Já jsem členem vesmíru,“ zašeptal. „A co ty?“

Najít Boha u kuchyňského stolu

V židovském náboženství člověk musí někam patřit. Nikdo nemá dovoleno se vydělovat a uzavírat. Stále znovu vám říkají, že není dobře být sám. V mnoha obcích se dokonce předpokládá, že je-li člověk sám, něco je špatně. Místo, kde lze najít Boha, není někde na vrcholku hory, vzdáleno od života, ani není v osobním odloučení, nýbrž je přímo u kuchyňského stolu, uprostřed rodiny a přátel, při jídle a rozpravách. Prožitek Boha nikdy není oddělen od života a nikdy vás ani neodděluje od těch, kdo jsou vám drazí, ani od všedního života. Přijít ke stolu v kuchyni je jako přijít do minjanu: různí jednotlivci propůjčují svého jedinečného ducha, nadání i silné stránky stejně jako své vady i slabosti. Když žijete s ostatními a jste s nimi ve vzájemném kontaktu, začnete být vyrovnaní i celiství. V židovské tradici je komunita pořád dostupná, pořád je tu kuchyně, do které můžete zajít, ovšem pokud do ní zapadáte. A právě to, zda zapadáte nebo ne, je problém, který mnohé Židy odhání. Nicméně

scházet se v obci a přijímat se navzájem, už to samo o sobě je určitá forma modlitby. Znamená to totiž, že se vzdáváme posedlosti sebou samým a otevíráme se všem a všemu, co nám život přináší.

Shromáždění: Minjan

Ústředním motivem v židovství je shromáždění v minjanu. Jednotliví lidé přicházejí do minjanu dvakrát denně nejen proto, aby stanuli před Bohem se svými vlastními osobními starostmi, ale také proto, aby tam byli jeden pro druhého, aby si uvědomovali, čím jejich bližní procházejí, a reagovali na to. Když se modlí, odpovídají nejen sami za sebe, ale také jeden za druhého. Každý člověk v minjanu se ujímá části břemene toho druhého a nabízí mu za to svou sílu.

Když se minjan nesejde, není možné pronášet kadiš, tradiční židovskou modlitbu za mrtvé. Tato modlitba vyžaduje sílu deseti lidí, aby pozvedla truchlícího, aby pozvedla modlitbu, aby pozvedla ducha těch, kdo odešli. Dokonce bylo řečeno, že i Boží přítomnost, *šechina*, spočívá na minjanu. Všeobecně se má za to, že ženy v sobě přirozeně nosí ducha svatého, což je další z důvodů, proč se od nich nevyžaduje, aby se modlily v minjanu. I když si leckdo myslí, že chodit do minjanu je čistě rutinní záležitost a věc tradice, ve skutečnosti je to mnohem, mnohem víc. Když se modlíte v minjanu, často se přihodí nečekané a mocné události.

Tři měsíce poté, co jsem se začala věnovat zenu, mi zemřel otec. V té době jsem se židovství hodně odcizila. Unést šok, bolest i žal z této náhlé ztráty bylo nesmírně těžké. Každou noc se mi ve snu otec vracel. Zmítala jsem se v posteli a zdálo se mi, že se ztratil, že je rozrušený, že velmi trpí. Pocity z těchto snů mě neopouštěly ani ve dne. Intenzivně jsem cítila, že nedošel klidu. A ani já jsem mír nenacházela. Ať jsem seděla v zazenu sebedéle, mír v tomto směru

nepřicházel a sny trvaly dál.

Pak nastaly židovské svátky, kdy se zapalují svíce za naše zemřelé a pronášejí se zvláštní modlitby. Po dlouhé době jsem opět zavítala do synagogy, abych se pomodlila za svého otce. Když jsem uslyšela ty prastaré melodie, zaplavila mě najednou vlna emocí. Slzy se mi kutálely, tělo se samo kolébalo a celou mou bytost prostoupila modlitba. Vyděsilo mě to tak, že jsem se vrhla k východu ze svatyně. Pak jsem přes rameno zahlédla, že za mnou běží jakýsi tloušťík. Byla jsem celá vyplašená a napadlo mě, že nějak poznal, že tam nepatřím, a že mě chce vyhodit. Rozeběhla jsem se ještě rychleji. Dohonil mě až u dveří, sotva dechu popadal.

Byla jsem v úzkých, a tak jsem na něj rovnou spustila: „Co ode mě chcete?“

„Rabín mě za vámi posílá,“ lapal po dechu. „Prý byste měla chodit do minjanu každý den.“

Úplně konsternovaná jsem se rozeběhla a proklouzla dveřmi ven. Celou cestu až domů jsem běžela.

Ale už za pár týdnů jsem byla zpátky a chodila jsem pak do minjanu ve dne v noci. I když jsem byla jediná, kdo pravidelně ráno i večer dochází do ženské části synagogy, po celý rok jsem věrně odříkávala kadiš za svého otce. A moje sny začaly ustupovat a s nimi i mé trápení. Otec došel klidu a já také. A mně se tolik líbilo, že tam jsem, že jsem pak do synagogy chodila ještě další rok.

Někdo chodí do minjanu pravidelně a někdo přichází jen při určité příležitosti, třeba aby oslavil narození či svatbu nebo si vyprosil pomoc v době nemoci a soužení. Jiný se přichází jen napít kořalky, další chce mít společnost, někdo přijde kvůli milodarům, uzavřít obchod, navázat kontakty a jiný prostě přijde jen ve chvíli nouze. Vítání mají být všichni. Minjan je malý svět sám o sobě, v němž se nic nevynechává a všechno je pozvedáno modlitbou. Ti, kdo do minjanu chodí pravidelně, jsou nejen vždy při ruce, ale zároveň i vědí o všem, co se děje, a to nejen v minjanu, nýbrž vůbec

v celé obci. Mají výsadu, že mohou sledovat nekonečný cyklus rození, svateb, podnikání, nemocí, uzdravování, smrti, sledují čas radosti i čas zrání. Ti, kdo jsou v minjanu pravidelně, jsou vždycky připraveni pomáhat členům obce se vším možným.

V minjanu, kam jsem chodila, byl vždycky Chajim, drobný mužíček s jiskrnýma očima, jemuž táhlo na osmdesátku. Uprchl z Ruska a teď se celý jeho život točil kolem minjanu. Ráno zajistil, aby tam byly sušenky a kořalka. Večer se postaral, aby se včas otevřely dveře a aby byly připraveny modlitební knížky sidurim. Když býval mladší a měl ještě krámek s cukrovím, večer, než šel spát, vždycky všechny obešel, aby zajistil, že se nazítří minjan sejde. Zejména když mrzlo nebo sněžilo. „Nedej Bože,“ říkával, „aby nás bylo málo do minjanu! Někdo přece musí pronést kadiš. Kdyby se mělo stát něco takového, nemohl bych v noci ani spát!“

Ústraní a meditace

Ústraní zdaleka neznamená odloučení. Doba hlubokého ústraní a meditace nám umožňuje naplno se vrátit do života a přinést si s sebou veliké dary. Když se zazen prohloubí, mnozí adepti začnou docházet na seššin, období intenzivního výcviku, při němž opouštějí svou běžnou navyklou rutinu a s ostatními, kteří se výcviku účastní, odcházejí do ústraní či se jinak stahují. Je to doba, kdy se soustředíme na cvičení. Při seššinu jsou pozastaveny vnější požadavky, rozptylování je vyloučeno a podmínky jsou téměř ideální k tomu, aby člověk mohl tento čas využít k cestě do nitra. Doba strávená v ústraní se považuje za zásadní a podstatnou pro to, aby náboženský rozměr získal větší intenzitu a aby se překonaly překážky, které mu stojí v cestě. Po seššinu si to, co jste se naučili, odnášíte s sebou zpátky do všedního života.

Židovství má také dlouhou tradici meditací a ústraní, i když je

poněkud odlišná. Staří židovští mudrci sedávali hodinu, pak se hodinu modlili a pak seděli další hodinu. Sedávali bez pohnutí a v tichosti, soustředění a od všeho oprostění, což se velmi podobá zazenu. První hodina sezení byla přípravou na modlitbu, přípravou na setkání „s Králem“. Další hodinu trávili v modlitbách. A poté seděli ještě jednu hodinu, aby vstřebali účinek své modlitby a čekali na odezvu. Tohle dělali třikrát denně. Pobývali tak v ústraní přímo uprostřed života. A když se jich zeptali, jak se přitom můžou starat o své fyzické potřeby, odpovídali, že všechno potřebné jim vždycky poskytuje Bůh.

Rabi Nachman z Braclavi, velký židovský učenec, jenž v 18. století vdechl chasidům nový život a dodnes má tisíce stoupenců, učil své žáky, že se mají při modlitbě stáhnout do ústraní. Radil jim, aby si zašli třeba o půlnoci někam pod strom a tam svému Stvořiteli vyříkali vše, co mají na srdci. A pokud to nejde, pak stačí, když se každou noc schovají pod deku, protože i tam si s ním dobře popovídají. A až si budou s Bohem povídat, mají učinit rekapitulaci. Jak vlastně nakládají se svým životem? Jak vůbec tráví svůj čas? Pokud totiž pochopí, že Bůh je soudcem nad vším, co dělají, pak se budou moci zbavit všech svých strachů a starostí. A toho všeho lze dosáhnout modlitbou a kontemplací (*hitbodedut*).

Kontemplace v ústraní na všechny způsoby, které se provádějí v zenu i v židovství, mají v posledku za cíl rozvíjet sílu, jasnost a hlubší spojení s vlastním já či s Bohem. Člověk se pak vrací do všedního života a je zcela přítomný a přístupný, neboť je schopen pravdivě vidět, co se děje a co je za to třeba dávat. Tolikrát se vám dostane odezvy na vaše modlitby, tolikrát se vám dostane nových možností nebo vedení, ale máte v životě tak napilno a mysl tak zmatenou, že sotva vidíte i to, co vám leží přímo před nosem. Každé pravé učení nás vede k tomu, abychom otevřeli oči.

Jak snadno se necháváme odradit nebo ztrácíme víru, když se nám nedostane toho, oč se modlíme nebo když nastane doba

těžkostí. Je tomu tak proto, že nechápeme skutečnou povahu modlitby. Učiníme jeden krok a pak procházíme zkouškou, pokud není naše modlitba vyslyšena. To jsme snad ochotni jít dál jenom tehdy, když je po našem, jako bychom byli malé děti, které si sbalí hračky a jdou pryč, jestliže nedostanou, co chtějí?

Pravá modlitba nás učí, jak si vypěstovat silné srdce a pevný charakter, jak vytrvávat i v nepříznivém období. Když v modlitbě vytrváme, začneme chápat, že potřebujeme všechny zkušenosti – bez ohledu na to, jak moc obtížné se nám mohou zdát. Kdybychom nikdy nepocítili bolest, nikdy bychom nemohli pocítit ani radost. Nebýt těžkých časů, nikdy bychom se nemohli radovat v dobách radosti. Jestliže sami sebe otupíme a odmítneme pocítit smutek, pak budeme otupělí i vůči dobru, kterého se nám v životě dostává.

Jednou se komusi potápěla loďka, na které plul, a prosil Boha, aby ho zachránil. Druzí mu připluli na pomoc a začali z jeho loďky vylévat vodu. Ale on si jich nevšímal a stále se horlivě modlil. Loďka se potápěla dál. Tu k němu připlula jiná loď a poslala mu na pomoc záchranný člun. „Opusť svou loď, která se potápí!“ volali na něj, ale tonoucí měl oči zaslepené a vnímal jen své volání k Bohu. Měl utkvělou představu, jak mu má Bůh pomoci. A tak se utopil. Když přišel před svého Stvořitele a stanul před Bohem, stěžoval si: „Volal jsem tě, jak sis přál. Byl jsem dobrý člověk. Dělal jsem všechno, co jsi ode mě chtěl. Proč jsi mě nechal zahynout?“

„Já jsem tě zahynout nenechal,“ zněla odpověď. „Copak jsem ti neposlal loď, aby tě zachránily? To ty sám jsi dopustil, že ses utopil. Nikdy jsi totiž neotevřel oči.“

Vodítka pro židovskou modlitbu

BODY OBRATU

Objevit svou každodenní modlitbu

Chcete-li vstoupit do světa modlitby, musíte učinit rozhodnutí, že každý den strávíte určitou dobu modlením. Tyto chvíle můžete strávit třeba tak, že jen tak potichu pobudete v důvěrném kontaktu s tím, co vám přináší mír, ať je to cokoli. Tuto dobu lze pobývat v přírodě nebo ji v tichosti strávit s někým, koho milujete. Společně strávit čas v tichosti, už to samo o sobě je úžasná forma splnutí a modlitby.

Také se můžete pokusit svými vlastními slovy rozmlouvat s Bohem (nebo se svým vyšším já). Nechte myšlenky volně plynout. Můžete mluvit potichu nebo nahlas. Je také v pořádku, když tento čas budete trávit rozjímáním a v kontemplaci budete probírat, co má a co nemá ve vašem životě smysl. Důležité totiž je, abyste si ve svém rušném životě vyhradili prostor a čas, který zasvětíte Nekonečnému. Formou modlitby je také práce, služba nebo tvůrčí činnost, kterou provádíme s plným vědomím úcty k životu.

Někdo dá možná přednost formálnější modlitbě a opatří si modlitební knihu. Najděte si zkrátka něco, co se vás dotýká. Může to být chvalozpěv, požehnání, poděkování po jídle nebo třeba některý žalm (*tehilim*). Někdy stačí i jedna věta. Vstřebejte ji do sebe a setrvávejte u ní. Nebo třeba budete mít nutkání dělat něco víc. Nejde však tolik o to, kolik toho uděláte, jako o upřímnost, kterou do modlitby vkládáte, a o význam, který pro vás má. Snažte se modlit každý den. Budete-li to dělat, modlitby vás samy povedou a samy vám řeknou, co máte dělat a kam máte jít.

Základní židovskou modlitbou při všech bohoslužbách je Šema. Je to prosté, ale mocné vyznání esence víry: „Slyš, Izraeli, Hospodin je náš Bůh, Hospodin je jediný.“ Po staletí, když Židé stáli tváří v tvář smrti či nebezpečí, měli tuto modlitbu na rtech i v srdci. Modlitba Šema je tak hluboká, protože je to úplné vyslovení jak víry v Boha, tak i naprosté jednoty. Připomíná nám, že v posledku není žádného oddělení mezi jednotlivými aspekty života. Pokládá se

za důležité, vyslovit tuto modlitbu každý den. Chcete-li ji říkat hebrejsky, pak v přepisu zní takto: „Šema Jisrael, Adonaj elohejnu, Adonaj echad.“ Někdo ji opakuje znovu a znovu, aby si neustále uvědomoval Boží přítomnost.

Někteří lidé se rádi modlí s ostatními nebo chtějí prodloužit dobu trávenou modlitbami. Jiní si raději vytvářejí svou vlastní modlitbu. Úžasné jsou oba způsoby. Chcete-li se modlit s druhými, vyzkoušejte si různé synagogy. Každá je jiná. Najděte si tu, která vám vyhovuje a kde cítíte, že jste vítáni.

Vodítka pro zazenovou meditaci

ZAČNĚTE TICHEM

I když se nechcete věnovat zazenu, existuje mnoho různých způsobů, jak zastavit nekonečnou činnost, rozptylování a proud myšlenek a jak si dopřát čas, kdy jsme v tichosti a prostotě. Je to zcela jednoduché, prostě se zastavte. Jednoduše si sedněte, vypněte televizi, rádio či mp3, odložte seznamy toho, co máte ještě udělat, odložte všechny povinnosti a buďte pár minut jen tak sami se sebou. Nemluvte. Pobuďte chvíli v tichosti. Dopřejte si čas, abyste se mohli vyrovnat a spočinout.

Pocítíte, že je s vámi celý vesmír, pocítíte vítr na tváři, pocítíte své tělo, jak sedí na židli, ucítíte, jak vdechujete a vydechujete. Věnujte chvíli tomu, abyste docenili nesmírnost toho, kdo jste a co je ještě před vámi, den za dnem. Budete-li to dělat stále častěji, nejen že se svět kolem vás začne měnit a zcela přirozeně se dostává vděčnost za to, co je, ale vám začne být čím dál jasnější, jaký smysl má vaše námaha a jaké nese plody.

CVIČENÍ ZAZENU

K provádění zazenu si opatřete polštářek na podlahu (můžete sedět i na židli, je-li pro vás příliš obtížné sedět na polštáři), narovnejte páteř a posad'te se do tureckého sedu (pokud možno do polohy polovičního lotosu, nejde-li to, pak stačí i obyčejný turecký sed). Hlavu držte vzhůru, oči mírně pootevřené a dívejte se dolů před sebe. Ruce si položte před pupek, levou ruku v pravé dlani, palce se jemně dotýkají. Mysl (pozornost) zaměřte na podbřišek (*hara*) a začněte počítat svůj dech, tak jak přirozeně probíhá, od jedné do deseti.

Až napočítáte deset, vraťte se k jedničce a začněte znovu. Dýchejte normálně. Nechť je dlouhý nádech dlouhý a krátký krátký. Jakmile se usadíte, už se nehýbejte. Sed'te tak dlouho, jak vydržíte. Zpočátku stačí deset až patnáct minut. Když se objeví nějaké myšlenky, jednoduše si jich všimněte a zas se vraťte ke svému dechu. Když přestanete počítat kvůli rozptýlení, vraťte se a začněte počítat zase od jedné. Důležité na tom je se vůbec nehýbat. Když se cítíme nepohodlně, většinou se snažíme změnit či upravit to, co nepohodlí způsobuje. Ted' však sed'te jen tak se vším, co se objeví, a prostě to prožívejte. Potom se opět vraťte ke svému dechu.

Dostaví se pocit štěstí, potom se objeví bolest, pak potěšení, přijde a pak zas odejde. Když sedíte v zásedu, nechte volně přijít všechno, co přichází, a pak to zas nechte odejít. Provádějte to každý den a tak dlouho, jak dokázete. (I deset minut denně udělá obrovský rozdíl.) Velmi důležitá je pravidelnost. Až se vaše cvičení prohloubí, zazen vás sám povede, co máte dělat dál. V určitých okamžicích velmi pomůže sedět s ostatními a jistě po celém světě najdete dost zazenových středisek. Ale pro dnešek postačí, když začnete se svým prvním dechem. Avšak ve skutečnosti je každý zazenový dech ten první.

Snaha porozumět: studium Tóry a kóany

*Není-li mudrc uvnitř takový,
jaký je navenek,
pak není moudrý.*

TALMUD

Kolik jen existuje tajemství, paradoxů a neproniknutelných otázek, s nimiž se sice setkáváme každý den, avšak analytickým racionálním myšlením je řešit nemůžeme. Mnozí lidé zápasí s otázkou, jak vlastně mají žít, co znamenají různé události, jaké kroky mají podniknout a co naopak dělat nemají. Toho, co nemůžeme doopravdy poznat, je mnoho. A přece dnes máme všechny dveře otevřené. Jsou nám dostupné nekonečné proudy duchovního i náboženského myšlení a tolik rozmanitých náboženských učitelů a guruů, že je těžké poznat, čemu lze vůbec věřit.

Jak poznáme, která cesta je ta pravá? Jak lze najít opravdové porozumění? Jak lze oddělit lži a podvody od pravdy? Podle čeho rozeznáme mudrce od šarlatána? Takové otázky trápí mnohé lidi, kteří přecházejí od jedné praxe ke druhé. Ale trápí i ty, kdo setrvávají v sevření nějaké tradice, která jim třeba nic neříká, neboť mají pocit, že ztratila platnost a přestala být živá. Nakonec však žádné jednoduché odpovědi neexistují.

Judaismus i zenový buddhismus mají jedinečné prostředky jak prohlubovat naši schopnost srovnat se s tím, co je nepoznatelné, paradoxní a co lze jen těžko pochopit. Každý z těchto proudů nás

ponese jinou cestou, jež se však znenadání a zcela nečekanými způsoby s tou druhou překrývá. Nicméně obě tradice od nás vyžadují, abychom svůj život i svou energii zasvětili hledání nejzazší pravdy a abychom touto pravdou také žili.

Hledat a nalézat

DRŽET SE HOROUCNĚ MINULOSTI

V židovské i zenové tradici jednotlivci horlivě hledají. Židé se neustále snaží rozšířit své poznání božství a ještě více k němu přilnout. Stoupenci zenu zase hledají pravdu, uskutečnění a procitnutí. To jsou v podstatě dvě strany téže mince. Bible praví: „Budete-li ho hledat, najdete ho.“ A co to vlastně najdeme a jak má Žid hledat? Tóra nám poskytuje konkrétní kroky, které máme činit nejen proto, abychom našli pravdu bytí, ale i proto, abychom byli schopni vést život, jenž má hluboký smysl, cíl i naplnění.

Na první pohled se zdá, že židovská tradice dává zcela opačné pokyny než zenová. Tóra zdůrazňuje, že „toto jsou příkázání, kteráž vydal Hospodin ... pro syny Izraele“. Nepodléhejte pomíjivým zvykům a módě, nýbrž se přidržíte způsobů starých časů. Jestliže se napojíte na to, co je bez času, bude vás to chránit před vrtkavostí všelijakých módních výkřiků, které toho, kdo se do nich zaplete, stojí roky trápení a zmaru. Jestliže pochopíme učení minulosti a řídíme se jím, jestliže ctíme moudré starých časů a jdeme v jejich stopách, pak nám život přináší bohatou úrodu.

MINULOST OPUSTIT

Také život zen-buddhisty nese bohaté plody. Zen však naopak tvrdí, že minulost je pryč, budoucnost ještě nenastala a přítomnost se nám zjevuje jen na okamžik. Minulost máme nechat být a nemáme se ani příliš upínat k budoucnosti. Spíš je třeba setrvávat v přítomném

okamžiku a být plně zakotven právě tady a právě teď. Není možné kráčet ve stopách někoho jiného, a tak každé napodobování musíme odmítat. Bez skutečných lidí nemůže existovat skutečné poznání. Dokud nebudeme skuteční, naše tak zvané poznání bude jenom nápodoba z druhé ruky.

Musíme mít odvahu být to, co skutečně jsme. Je to tak, že dokud se neprobudíme a nezačneme být schopni být sami sebou, jsme vlastně jenom jakýsi přízrak – jenom osoba, která nikdy nezačala doopravdy žít. Jak řekl Bašó, velký zenový básník: „Nesnaž se chodit ve stopách starých mudrců, ale hledej to, co hledali i oni.“

Judaismus to vidí tak, že v úsilí dobrat se poslední pravdy musíme intenzivně využívat mysl, a proto tříbí analytické myšlení do nejjemnějších vrstev. Stoupenci zenu však nacházejí nejzazší pravdu v neulpívání na ideách a pojmech. Kóanová cvičení jsou postavena tak, aby nám umožnila „přemýšlivou mysl“ obejít. Zen-buddhismus se zakládá na radikální svobodě a žije z mysli, která je bezmezná. Židovství zas stojí na hluboké poslušnosti a odevzdání se slovu Božímu, které je předáváno z jedné generace na druhou. Ale to jsou jen odlišné formy téhož, neboť nejzazší pravda je nejzazší pravda.

Co se stane tomu, kdo se snaží následovat oba směry? Když mi zemřel otec, chodila jsem do minjanu dvakrát denně, abych za něj odříkala kadiš. Současně jsem však byla hluboce ponořena také do zenu. Nedokázala jsem se vzdát ani židovství, ani zen-buddhismu. Některé dny to bylo tak, že jedno dodávalo druhému hloubku, jindy však jsem měla pocit, že mě ty dva proudy trhají vedví. Ani můj zenový mistr, ani rabín neměli nejmenší představu, co s tím mám dělat, a tak jsem napsala dopis jednomu učiteli v Indii a popsala mu své dilema. Byl to Bhagwan Osho, jehož knihy jsem četla a milovala.

K mému překvapení mi odpověděl brzy: „Nesnaž se to nějak pochopit. Nic neopouštěj, prováděj obě tradice naplno, na sto

procent. Jenom se všude, kam přijdeš, vyhýbej pletichám a klikaření.“ Hodně mi to pomohlo. Nejen že jsem si nemusela vybírat, ale měla jsem navíc pocit, že mě vede k tomu, abych mezi těmito dvěma světy objevovala hlubší spojitosti.

Vždy, když se začneme věnovat nějaké duchovní tradici, velmi snadno nacházíme do očí bijící nesrovnalosti, a to nejen mezi naším učením a jinými proudy, ale dokonce i v našem vlastním směru. Tyto rozdílnosti a rozpory se často stávají překážkami, které musíme překonat, máme-li růst a jít dál. Když se takové překážky, rozpory a zklamání objeví, opustí mnozí lidé náboženství, do něhož se narodili, nebo jiné duchovní směry. Někdo třeba nedokáže skloubit vnitřní rozpory ve svém náboženském životě, jiný si zas všímá do nebe volajících nesrovnalostí mezi učením, jímž se řídí, a chováním duchovenstva, a má pak pocit, že všechno, čemu se učil, je zcela znehodnoceno.

V tomto ohledu je nesmírně důležité stát na vlastních nohách, vzít učení do svých rukou a celým srdcem podle něj žít. Zen vede své stoupence k tomu, aby překonávali paradoxy a lpění na učiteli. Slavné zenové poučení nás nabádá: „Na hlavu si nenasazuj hlavu jiného. Copak snad s tvou vlastní hlavou není něco v pořádku?“

Jak nám ukázal mistr Zuigan, kterého jsme představili v první kapitole, člověk se nesmí nechat oklamat druhými, ale musí mít sílu se s učením utkat přímo a sám a probudit své vlastní srdce i mysl.

Když se díváme zvnějšku, připadá nám, že plody zenu jsou přímo opačné způsobu, jak se k nim dostáváme. Naše individualita, jedinečnost a spontaneita se rozvíjí s tím, jak uzrává naše umění zenu, avšak během výcviku musíme přísně dodržovat pozici zazenového zásedu, setrvávat v ní dlouhé hodiny, ukáznit se a nehýbat se. Musíme poslouchat zenového mistra a urazit hodně velký kus cesty, než se nám podaří rozpustit své ego, svou aroganci a pýchu. Ale co má tohle společného s nacházením vlastní svobody a s tím, že jsme to, co jsme?

Podobně i židovská tradice ukazuje směry, které nám můžou připadat matoucí. Podporuje analytické myšlení, neboť zbožní Židé tráví dlouhé hodiny studiem Tóry a Talmudu, rozebírají každé jednotlivé slovíčko, hledají spojitosti a významy a učí se vidět věci jasně a v úplnosti. Přesto však musí být poslušni slova Božího, přesto musí naslouchat svým učitelům, dodržovat micvot a respektovat mnohé obyčeje, které jim možná v dnešní době ani nepřipadají významné.

Abychom dokázali tyhle protiklady nějak smířit, pomůže nám, když si uvědomíme, že veškeré dodržování náboženských tradic působí současně na několika rovinách. Jestliže hledáte skutečné porozumění, musíte pracovat zároveň hlavou i srdcem. Tím, že se na určitou dobu vzdáváte svých osobních přání, snů, myšlenek a impulsů a necháváte se vést závažnějšími ukazateli, rozpouštíte své obranné a impulzivní složky, které člověku způsobují tolik utrpení. Vzdáváte se té své vrstvy, která si myslí, že všechno zná, a která se domáhá pozornosti, aby si prosadila svou. V zenové tradici se nazývá ego. V židovství se jí říká sklony ke zlu (*jecer ha-ra*). Je to ta naše část, která kritizuje, která nám staví překážky a maří naše snahy. Když se nám říká, že máme být poslušni a následovat to, co je větší než my sami, působíme tím na své srdce. Judaismus srdci také říká duše a zen-buddhismus je zas nazývá Buddhova přirozenost.

Judaismus i zenový buddhismus pracují s hlavou i srdcem, aby se člověk naučil přijímat to, čemu se učí, a učinil to součástí svého těla z masa a kostí. Při studiu Tóry používáme mysl k přemýšlení, učení i růstu, ale zároveň jsme poslušni toho, co přesahuje naše porozumění. Zenová praxe zas dává kóany, aby nám zaměstnaly přemýšlivou mysl, když sedíme v zazenu. Kóany člověka nutí jít proti obvyklým způsobům poznávání a fungování tak, aby prohlédl, jak zbytečné tyhle způsoby mohou být.

Oba směry v sobě mají zásadní nebezpečí. Když člověk příliš lpí