

Používám jako slogan pro své obrazy "inspirované reálnými zázraky běžného dne".

Buddhismus, jak ho chápu a který se snažím následovat, se totiž nezabývá nadpřirozenými jevy a bytostmi nebo jinými světy. Osobně jsem dnes spíše zastáncem kritického myšlení, vědecké metody poznávání a stejně tak řada mých přátel, kteří praktikují buddhismus.

Ale to nemá co do činění s buddhismem. Ten vůbec neřeší, zda existují andělé, jestli homeopatika léčí anebo jestli se po smrti znovuzrodíme nebo půjdeme do pekla. Reinkarnace je přílepek k učení Buddha Gautamy a mě třeba reinkarnace vůbec nezajímá. Zjednodušeně řečeno Buddha zažil normální rovnovážný stav sjednocení mysli, těla a všeho okolního světa. Jeho učení tak hovoří o tom, že strast tkví ve lpění, v nadbytečném zdůrazňování instinktivní představy já. Kritizuje také představu duše jako nesložené nesmrtelné podstaty jedince a snahu o dosažení nějakého zvláštního duchovního stavu.

Buddhismus není náboženství. Buddhismus je praktickým návodem k uměřenému dobrému životu. Obsahuje doporučení, jako například abychom příliš netoužili, neopíjeli se a nenechali se unést hněvem, protože to narušuje uměřený dobrý život a vede to ke strasti. Ověřeno v praxi.

Jádrem buddhismu je potom prosté sezení v předepsané (osvědčené) poloze, nejlépe pravidelné, každodenní, při kterém se o nic neusiluje a ničeho zvláštního se nedosahuje.

Při zazení nemáme odříkávat žádnou kouzelnou mantru pomocí níž nám Bůh zajistí zdraví a štěstí.

Při zazení nemáme upírat svoji pozornost na zvláštní místo v těle, nebo formovat proud vědomí jakýmkoliv konkrétním směrem. Pokud se objeví myšlení, je dobré si to uvědomit a nenechat se strhnout vlakem snění a přemýšlení, i když zrovna v zazení se skvěle projektuje třeba pařeniště. :-)

Přirozeným stavem bez jakýchkoliv doktrín, ideových náplní všeho druhu je jednota těla a mysli a všeho. Je to normální klid, bdělá pohoda, buddhovská podstata, "prvotní stav", příroda. Život je zázrak. Svět je zázrak! Zazen je jednou z mnoha skvělých metod jak to přímo prožívat a uvolňovat svoji mysl. Pro někoho takto funguje florbal nebo aikido atd. Je dobré žít svůj život bez zbytečného utrpení tady a teď a dělat dobré věci. A jde to bezvadně i bez víry opírající se o nepoznatelnou část skutečnosti.

Pokud byste chtěli cvičit zazen, doporučuji zúčastnit se tříapůldenního setkání naší skupiny, více informací na [www.dogenzen.net](http://www.dogenzen.net)

Jan Karpíšek, 27.2.2013, v Brně