



ajira

Múdrosť taoizmu

Cesta k vnútornej rovnováhe

EVA WONG

Múdrosť taoizmu

Cesta k vnútornej rovnováhe

EVA WONG



Všetky práva sú vyhradené. Nijaká časť tejto knihy sa nesmie reprodukovat', ukladať do informačných systémov ani prenášať v akejkoľvek podobe či akýmkoľvek spôsobom – elektronicky, mechanicky, fotokopírovaním, nahrávaním alebo inak – bez predchádzajúceho písomného súhlasu vlastníka autorských práv.

Being Taoist

Wisdom for Living a Balanced Life

© 2015 by Eva Wong

Designed by James D.

All rights reserved.

The Slovak edition is published by arrangement with Shambhala Publications Inc., Boulder, Colorado.

Translation © 2023 by Jana Lazarová

Cover design © 2023 by Michaela Bakytová

Design © 2023 by Michal Hrabušický

Slovak edition © 2023 by IKAR, a.s.

All rights reserved.

ISBN 978-80-551-9077-8

Obsah

Úvod 7

PRVÁ ČASŤ

Taoista vo verejnom živote

Umenie vodcovstva: Videnie rozsiahlosti

Učenie z knihy *Chua-j-nan-c'*

- | | |
|-------------------------|----|
| 1. Prirodzená cesta | 23 |
| 2. Podstata skutočnosti | 38 |
| 3. Prírodný svet | 48 |
| 4. Nebo, zem a človek | 62 |

DRUHÁ ČASŤ

Taoista v domácom živote

Umenie zdravého života: Prijatie jednoduchosti

Učenie z kníh: *Princípy vyživovania života
a kultivovania dlhovekosti, Pcheng Cuova
metóda predlžovania života a Prijatie
jednoduchosti*

5. Porozumenie energii života	69
6. Zdravý postoj, zdravý životný štýl	74
7. Zdravé stravovanie a stravovacie návyky	91
8. Zdravý sexuálny životný štýl	95

TRETIA ČASŤ

Taoista v súkromnom živote

Umenie utajovania: Skryté nebo

Učenie z kníh: *Zázračná kniha rozpráv
Najvyššieho Laa o vnútornom nazeraní,
Veľká tajomná jaskyňa – vzácna klasika
o jemnej metóde obrátenia uvedomelosti
dovnútra a Deväť fáz zušľachtovania*

9. Obrátenie uvedomelosti dovnútra	103
10. Vystupňovanie uvedomelosti	111
11. Obrátenie uvedomelosti navonok	115

ŠTVRTÁ ČASŤ

Taoista v duchovnom živote

Umenie bytia: Slobodné a ľahké putovanie

Učenie z knihy *Chuang-c'*

12. Vnútorné kapitoly	129
13. Vonkajšie kapitoly	145
14. Rôzne kapitoly	180

Predslov k slovenskému vydaniu

Keď som pred rokom čítala túto knihu v angličtine, začala som snívať o tom, že by bolo vynikajúce, keby vyšla aj v slovenčine. Aby aj slovenský čitateľ mal možnosť priblížiť sa myšlienkam a múdrosti taoistickej filozofie.

Eva Wong je jednou z najzaujímavejších súčasných autoriek a prekladateľiek taoistickej literatúry a kníh o feng šuej. Zaoberá sa prekladmi starých pôvodných čínskych textov do angličtiny. Má schopnosť vytvoriť z nich akési koncentráty, cez ktoré pôvodné vzácne myšlienky zrozumiteľným, prehľadným a systematickým spôsobom tlmočí dnešnému západnému čitateľovi. Okrem toho je aktívnou pokračovateľkou taoistickej školy Prednebeskej cesty a línie Úplnej reality.

Jednu z jej mnohých kníh práve držíte v rukách. Už samotný názov napovedá, že ide o knihu taoistických princípov aplikovateľných pre každého, kto chce žiť vyrovnaný harmonický život. Je to akýsi sprievodca k tomu, ako sa stať lepším človekom, a to nielen pre seba a svoje vlastné potreby, ale hlavne pre ostatných a pre prírodu, ktorej sme súčasťou. Neponúka teda len filozofické úvahy na zamyslenie, ale aj praktické rady do života.

Kniha je výberom kľúčových myšlienok zásadných historických textov štyroch taoistických mysliteľov. Sú nimi *Lao-c'*, *Lie-c'*, *Čuang-c'*

a *Chua-j-nan-c'*. Myšlienky týchto autorov sú obrovským filozofickým a literárnym pokladom. Originálne texty môžu byť pre nezainteresovaného čitateľa na čítanie náročnejšie, a preto ma veľmi teší, že existuje kniha, ktorá ponúka výňatky z ich esenciálnych konceptov. Eva Wong ich za účelom tejto témy skompilovala do jednoliateho celku a spracovala tak, že sú čitateľné aj pre „začiatocňikov“. Pomáha tak otvárať tieto myšlienky väčšiemu množstvu čitateľov, či dokonca podnietiť v nás záujem o taoizmus v hlbšom rozmere.

Mňa samu neustále prekvapuje, aké mnohé vrstvy taoizmu sa dajú objavovať a následne aplikovať aj do každodenného života. Som presvedčená o tom, že pomáhajú človeku byť lepším a vyrovnanejším, byť viac prepojeným s prírodou, so sebou samým a s podstatou života na tejto Zemi. O tom, že tieto myšlienky sú nadčasové, sa presvedčíte sami. Pri čítaní knihy budete mať pocit, že tieto témy mali platnosť nielen v dávnej dobe, keď boli napísané, ale že úplne zapadajú aj do súčasného kontextu, do dnešnej situácie vo svete a do súčasného zmätku v hodnotách ľudí.

Jedným z princípov taoizmu je pozorovanie rovnováhy v prírode a učenie sa jej múdrosti. Rovnako aj nenarušovanie jej chodu ľudským konaním. Zároveň aj vytváranie rovnováhy medzi javmi, ktoré sú zjavne protikladné, a to snahou o vyvažovanie princípov jin a jang do jedného celku. Aj preto sa pri čítaní stretnete napríklad s „plynulým prechádzaním“ z mužského rodu do rodu ženského, alebo tu okrem slova mudrc objavíte slovo mudrcka, ktoré v našom slovníku nepoužívame.

Tao, prekladané aj ako Cesta, nám ponúka cestu nasledovania prirodzenosti, ktorá vyústi do stavu vnútornej spokojnosti, ale aj do harmónie s okolitým svetom. Želám vám na tejto ceste príjemné prenikanie do tajov Taa cez vnímanie Evy Wong.

Zuna Vesan Kozánková

Úvod

ČO ZNAMENÁ BYŤ TAOISTA?

Byť taoista znamená stelesniť múdrosť taoizmu vo všetkých aspektoch života – vo verejnom, v domácom, súkromnom a duchovnom. Mnohí taoisti sa zapájajú do spoločnosti ako vodcovia, poradcovia, podnikatelia a profesionáli, iní sú hlavou domácnosti, plne zaangažovaní v rodinnom a domácom živote. Príbehy o taoistických nesmrteľných predstavené v mojich knihách *Príbehy taoistických nesmrteľných* a *Príbehy tancujúceho draka* vyzdvihujú životy taoistov zo všetkých vrstiev spoločnosti. Ak však existuje jedna vec, ktorú majú taoisti spoločnú, je to prítomnosť a vyváženosť každého z týchto aspektov života. Taoisti nielenže žijú týmito štyrmi aspektmi života naplno, zaujímajú k nim aj postoj a ovládajú umenie prechádzania cez každý z nich.

Ústrednou súčasťou verejného života taoistu je umenie vodcovstva. Vodcovstvo nie je o kontrolovaní a nútení, aby sa veci diali podľa nás, alebo o ťahaní všetkých ostatných za nami. Je to skôr o inšpirovaní a vedení cez príklady. Postoj, ktorý formuje základ umenia vodcovstva, je známy ako *videnie rozsiahlosti*.

Ústrednou súčasťou domáceho života taoistu je umenie zdravého života. Zdravý životný štýl znamená váženie si životnej sily tela a jeho

vyživovanie zdravou stravou a zdravým a aktívnym spôsobom žitia. Znamená to tiež nemrhanie životnou energiou oddávaním sa výstrednostiam a presilňovaniu tela a mysle. Postoj, ktorý formuje základ umenia zdravého života, sa nazýva *prijatie jednoduchosťi*.

Ústrednou súčasťou súkromného života taoistu je umenie utajovania. V taoizme utajovať sa neznamená stáť bokom a nezapájať sa. Skôr to znamená neoslňovať, či nesnažiť sa byť stredobodom pozornosti. Moderná kultúra nás povzbudzuje k tomu, aby sme sa chválili svojimi úspechmi a predvádzali svoje bohatstvo. V protiklade k vychvaľovaniu sa svojimi talentami a schopnosťami, taoisti schovávajú svoje vedomosti a dokonca aj svoju múdrosť a využívajú ich iba na vhodnom mieste a v náležitom čase. Postoj, ktorý formuje základ umenia utajovania, sa nazýva *skryté nebo*, čo znamená utajovať rozsiahlosť našej múdrosti namiesto vyhrievania sa na jej výslní.

Ústrednou súčasťou duchovného života taoistu je umenie bytia. Umenie bytia sa dotýka každého aspektu nášho prežívania. Postoj, ktorý formuje základ umenia bytia, je *slobodné a ľahké putovanie*, čo je slovné spojenie od taoistického klasika Čuang-c'ého, ktoré naznačuje hravé cestovanie dokonale oslobodeného vedomia cez bezmedzný priestor Taa.

Cieľom tejto knihy je nielen ukázať, že byť taoistom znamená žiť naplno vo verejnej, v domácej, súkromnej a duchovnej oblasti života, ale tiež vyzvať nás, aby sme sa zastavili, popremýšľali a opýtali sa samých seba: udržiavam rovnováhu verejného, domáceho, súkromného a duchovného hľadiska svojho života? Kladiem dôraz na niektorý z nich na úkor ostatných? Zamýšľam sa vôbec niekedy nad zjednotením svetskej a duchovnej múdrosti vo svojom živote? Ak ste sa nezamysleli nad týmito otázkami predtým, dúfam, že sa tak stane počas čítania tejto knihy.

OBDARENIE TEXTU HLASOM

Taoistické texty majú byť praktické. Cieľom akéhokoľvek taoistického textu je pomôcť ľuďom byť lepšími a urobiť zo sveta harmonickejšie a pokojnejšie miesto. Napokon aj klasický taoistický text, ktorý započal

duchovnú tradíciu taoizmu, sa nazýva *Tao-te-ťing*, kde *Tao* znamená „prirodzená cesta“ a *te* znamená „cnosť“. Spoločne naznačujú, že cesta taoizmu je o nasledovaní toho, čo je prirodzené, a o stelesnení toho, čo je cnostné.

Učenia taoizmu majú byť prístupné a relevantné. Avšak hoci múdrosť je nadčasová, jazyk, v ktorom sú učenia prezentované, sa viaže k historickým a spoločenským kontextom. To, čo bolo bežnou vedomosťou v jednom historickom období, sa môže stať niečím nepochopiteľným v inom. Keď navyše zoberieme múdrosť jednej kultúry a preložíme ju do inej, nuansy jazyka a drobné kultúrne odkazy sa môžu zmeniť na mätúce. Na to, aby sa taoistické učenia stali dostupnými čitateľom mimo Číny, rozhodla som sa pre metódu „obdarenia textov hlasom“ – čo je spojenie, ktoré som prvý raz použila vo svojom preklade práce Lie-c'ého.

V procese obdarenia textov hlasom je cieľom neprekladať doslovné, ale vyberať časti, ktoré obsahujú esenciu učenia a pretvoriť ich na relevantné a ľahko zrozumiteľné. Práve preto sa tu odkazy na nejasné udalosti z čínskej histórie a ťažko vysloviteľné čínske mená uvádzajú minimálne a lingvistické subtilnosti príznačné pre literárne štýly určitých historických období sú preložené do moderného jazyka.

Každý text má hlas; obzvlášť posvätné texty tradícií múdrosti. Hlas textu v sebe nesie zámer autora a dáva textu život, umožňujúc tak čitateľovi vstúpiť do intímneho a zmysluplného vzťahu s autorom a dielom. Na to, aby sme vstúpili do vzťahu s textom, musíme najskôr pochopiť, že učenie sa prenáša nielen cez sémantiku textu, ale tiež hlasom, ktorý ich komunikuje. Musíme sa stať poslucháčmi, nie analytikmi a kritikmi. Keď sa prepájame s textom, musíme odložiť svoje osobné presvedčenia a názory.

Pri načúvaní hlasu textu sa musíme pozeráť na text ako na iné bytie. To znamená, že text nie je objektom, ktorý čítame my subjekty. Je to vlastne načúvanie inému subjektu – priateľovi, priateľke, učiteľovi, poradkyni alebo mentorovi. Týmto spôsobom môžeme začať rozvíjať úctu k textu a nakoniec sa z neho poučiť. Prístup „načúvania“ textu sa nazýva *hermeneutika* a je to technika, ktorej priekopníkom bol nemecký filozof Martin Heidegger a ktorú ďalej rozvinuli súčasnejší

európski filozofi ako Paul Ricoeur a Hans-Georg Gadamer. Rozsiahlejšiu diskusiu o hermeneutike načúvania nájdete v úvode k môjmu prekladu Lie-čeho.

V tejto knihe je každý zo štyroch aspektov umenia byť taoistom komunikovaný prostredníctvom iného hlasu.

Podstata verejného života spočíva v umení vodcovstva. Kto nás môže učiť vodcovstvu a jeho miestu vo verejnom živote? Kto nám môže ukázať pohľad na nekonečno, ktorý je znakom skutočného vodcu? Je to hlas mudrcov. Čo je to za hlas? Je to formálny hlas, ktorý je jemný a trepezlivý, ktorý nás učí povahe Taa – povahe reality, kozmológie a cnosti. Keď načúvame tomuto hlasu, je to, akoby sme sedeli so spolužiakmi vo veľkej hale alebo dvorane a počúvali skupinu mudrcov, ako prednášajú toto učenie.

Podstata domáceho života spočíva v umení zdravého žitia. Kto nám môže radiť, ako žiť zdravo? Kto nám môže ukázať zásady prijatia jednoduchosti? Je to hlas mentora. Čo je to za hlas? Je to intímny a starostlivý hlas priateľa a poradcu. Sprevádzanie od nášho mentora vychádza z múdrosti, ktorá sa rozvíja počas života prostredníctvom skúseností. Nie je to niečo zozbierané z kníh. Keď načúvame tomuto hlasu, je to, akoby sme sedeli na zadnej terase alebo vo svojej kuchyni s niekým, komu dôverujeme.

Podstata súkromného života spočíva v umení utajovania a odtajňovania skrytého. Kto nás môže naučiť, ako oceňovať a naplno žiť vnútorný život meditácie a rozjímavého pokoja? Kto nám môže ukázať, ako nasmerovať našu pozornosť smerom k rozmernému, skrytému nebu, ktorým je naše vlastné vedomie? Je to hlas duchovného učiteľa. Čo je to za hlas? Je to pevný, ale súcitný hlas, ktorý oznamuje jasné pokyny o tom, ako zakúsiť naše bezmedzné vedomie. Keď načúvame tomuto hlasu, je to, akoby sme sedeli na meditačnom vankúši v pokojnej, tichej a rozľahlej miestnosti a načúvali slovám váženého učiteľa.

Podstata duchovného života spočíva v umení bytia. Kto nám môže ukázať, ako mať duchovný život, ktorý je čulý, hravý a nezaťažený? Kto nás môže viesť k zakúseniu absolútnej slobody a voľnému a ľahkému putovaniu cez rozmanité reality? Je to hlas nesmrteľných, rýdzeho uskutočneného bytia. Čo je to za hlas? Je to pomínuteľný hlas, nepolapiteľ-

ný hlas, ktorý v jednom momente spôsobuje pôžitok a šok v ďalšom, hlas, ktorý nás môže vytrhnúť z dobrovoľne stanovených obmedzení a pomôcť nám vstúpiť do ríš, ktoré sme nikdy predtým nezakúsili. Keď načúvame tomuto hlasu, je to, akoby sme boli v prítomnosti zrealizovaných bytostí. Hlas nesmrteľných, vykladajúci učenie nekonvenčnými spôsobmi prostredníctvom príbehov, zamyslení, rozhovorov a rozpráv, nás odvádza preč od lineárneho myslenia a obvyklých pocitov. Oslobodzujúc nás od konvenčného, toto učenie ponára nás poslucháčov do stavu, v ktorom sa rozpúšťa dualita učiteľa a učiacich sa.

UMENIE VODCOVSTVA PROSTREDNÍCTVOM HLASU MUDRCA

Na to, aby som niesla hlas mudrca, som si zvolila výňatky z knihy *Chuaj-nan-c'* – textu, ktorý zostavil istý princ raného obdobia dynastie Chan (206 pred n. l. – 220 n. l.). Tento princ vládol panstvu Chuaj-nan a stal sa známym ako Chuaj-nan-c', mudrc z Chuaj-nanu. Bol patrónom tých, ktorí praktizujú taoizmus – učencov, alchymistov, prorokov, bylinkárov a mágov. Často pozýval taoistov, aby prednášali na témy ako povaha Taa, povaha reality a dôležitosť cností vo vodcovstve a v každodennom živote. Kniha *Chuaj-nan-c'* je zbierkou týchto učení.

Keďže princ vládol malému kráľovstvu a bol členom kráľovskej rodiny Chan, zozbierané učenie sa zameriavalo predovšetkým na to, ako viesť a vládnuť osvieteneckým spôsobom. Sám Chuaj-nan-c' bol verejnou osobou a bol zvyknutý na riadenie štátu, presadzovanie práva, udržiavanie bezpečnosti na verejnosti a starostlivosť o obyvateľov. Z týchto dôvodov je kniha *Chuaj-nan-c'* najvhodnejším textom pre výklad umenia vodcovstva vo verejnom živote taoistu.

Kľúčom k vodcovstvu je videnie rozsiahlosti; pretože princ z Chuaj-nanu ako vodca musí zaujať postoj, ktorý je rozsiahly a neobmedzený. Oklieštený pohľad a malichernosť nemajú miesto v mysli vodcu. Osvietený vodca je ten, kto dovoľí veciam, aby sa diali prirodzeným spôsobom namiesto vnucovania vlastnej vôle. Rovnako ako Tao prospieva a uspokojuje všetkých, aj vodca zmýšľa a koná pre dobro všet-

kých. Keďže vie, že ambície vyvolávajú nesúlady, vodca netlačí seba ani druhých za hranice fyzických síl a mentálnych schopností.

Na to, aby si zachoval videnie rozsiahlosti, musí vodca pochopiť podstatu reality a vzájomnú závislosť všetkého. V prirodzenom poriadku sú jin a jang v rovnováhe. Vodca pozoruje svet prírody, chápe jej nestálu povahu, dovŕti sa, čo je trvalé, a koná v súlade s tým všetkým. Politika sa robí s citom k zmenám v ročných obdobiach, k zosilňovaniu a slabnutiu piatich fáz (piatich prvkov) – kov, drevo, voda, oheň a zem –, a k stúpaniu a ku klesaniu jin a jangu.

Myšlienky a činy osvieteného vodcu sa zakladajú na cnosti. Ak vodca prijme cnosť, nie sú viac potrebné tvrdé zákony, chladná justícia, debaty o morálke a vládnutí cez konsenzus. Namiesto prospechu pre malé, ale vplyvné záujmové skupiny sa politika robí pre úžitok všetkých. Slovom *Chuaj-nan-c'*: v krajinách, ktoré sú vedené osvietenými vodcami, „sa vojnové kone dožívajú dôchodku túlaním sa po pastvinách a vojaci sa môžu vrátiť domov hospodáriť a vyrábať nábytok“. V súčasnosti sa to dá prirovnať k tvrdeniu, že sa stratia lobisti a niet viac potreby budovať armády a dokonca ani mierové jednotky.

Princ z Chuaj-nanu vidí podstatu vodcovstva v prijatí cnosti a v spojení s Taom. Vodca koná cez nevnučovanie, vedie cez nechvastanie a bez márnomyseľnosti a vzbudzuje úctu bez vyhrážania sa a hrozieb. A napokon, najväčším skutkom vodcu je odísť bez stopy, keď dokončí svoju prácu.

UMENIE ZDRAVÉHO ŽIVOTA PROSTREDNÍCTVOM HLASU MENTORA

Na to, aby som niesla hlas mentora, som si zvolila výňatky z troch textov: *Princípy vyživovania života a kultivovania dlhovekosti (Jang-šeng Jan-ming Lu)* napísaný v 5. storočí Taom Chong-ťingom, *Pcheng Cuova metóda predlžovania života (Pcheng Cu Šešeng Jan-sing Lun)* zozbieraná a upravená Taom Chong-ťingom a *Prijatie jednoduchosti (Pao-pu-c')* napísaný Keom Chungom, alchymistom zo 4. storočia.

Tao Chong-ťing a Ke Chung boli hospodári. Obaja mali rodiny

a obaja žili aktívny domáci život popri praktikovaní umení zdravia a dlhovekosti. Ke Chung bol alchymista a bylinkár, preslávený skúmaním využívania rastlín a minerálov na zlepšenie zdravia a predĺženie života. Tao Chong-ting bol osobný priateľ a poradca cisára, ako aj popredný vyznávač línie taoizmu *šang-čching* (Zvrchovaná čistota). Taoisti šang-čchingu verili, že človek sa má starať o telo rovnako, ako sa osvietený vládca stará o svojich poddaných. Preto sa zasadzovali o konzumovanie zdravej stravy, vedenie zdravého sexuálneho života a žitie v jednoduchosti. Pre nich bolo prijatie jednoduchosti primárnou cestou k uchovávaniu životnej energie a žitiu zdravého a dlhého života. Z tohto dôvodu sú texty Taa Chong-tinga a Ke Chunga ideálne pre vysvetlenie umenia zdravého žitia v domácom živote taoistu.

Kľúčom k zdravému životu je prijatie jednoduchosti. Zdravý hospodár chápe a oceňuje energiu života, a preto žije striedmo a uspokojene, aby uchovával a živil *čchi*, energiu života. Ak nie sme extravagantní a chamtiví, máme menej túžob. Ak máme menej túžob, začneme sa menej znepokojovať ziskom a stratou. Ak sa menej znepokojujeme ziskom a stratou, sme menej náchylní tlačiť na samých seba, aby sme získali viac a mali viac. Zapojením zdravej stravy, zdravých sexuálnych návykov a uspokojenia do nášho domáceho života budeme schopní uchovávať a zušľachťovať svoju *čchi* efektívnejšie. Ak vyvážíme konanie a nekonanie, pohyb a pokoj, budeme menej náchylní na zneužívanie tela a mysle. S pokojným nastavením, láskavosťou a nápomocnosťou nebudeme rozvíjať negatívne postoje, ktoré by odčerpávali životnú energiu.

Zdravé žitie je jednoduché a priamočiare. Ak konzumujeme výživné jedlo striedmo a máme vyváženú stravu plnú bielkovín, obilnín a ovocia, budeme mať silné telo a jasnú myseľ. Nezasekávajte sa na jednej forme stravovania počas celého života. Buďte otvorení zmenám v stravovaní naprieč ročnými obdobiami. Nálady, starnutie a úroveň telesného zdravia a mentálnej jasnozrivosti môžu tiež ovplyvňovať, ako a čo jeme. Praktikovanie telesných cvičení ako *čchi-kung* a jemných foriem bojových umení môže zrelaxovať telo a myseľ a zlepšiť prúdenie energie v tele. A čo je najdôležitejšie, načúvajte telu tak, ako osvietený vládca dohliada na blahobyt svojho ľudu.

V taoizme sa sexuálne vzrušenie a aktivita považujú za súčasť a neoddeliteľnú časť ľudského bytia. Tao vzniká z jedného jin a jedného jangu a hovorí sa, že všetko je stvorené z kopulácie jin a jangu. Rastliny a zvieratá sa rozmnožujú prirodzene, tak prečo by sa nemali aj ľudia? Iba vtedy, keď sa sexuálna túžba stáva majetníckou a agresívnou, sa energia rozmnožovania odčerpáva rýchlejšie, než môže byť pestovaná. Zdravý sexuálny životný štýl je taký, v ktorom sú prirodzené sexuálne potreby uspokojené, energia nie je ani hromadená, ani mrhaná a vieme, ako doplniť sexuálnu energiu po tom, čo sme ju vynaložili.

Napokon, prijať jednoduchosť znamená nájsť potešenie v domácich činnostiach ako varenie, jedenie dobrého jedla, starostlivosť o milovaných, užívanie si sexuálneho partnerstva, vyživovanie tela cez jemné cvičenia a oslobodenie mysle od úzkostlivosti, nepokoja a negativizmu vďaka poznaniu uspokojenia a spokojnosti.

UMENIE UKRÝVANIA PROSTREDNÍCTVOM HLASU DUCHOVNÉHO UČITEĽA

Na to, aby som niesla hlas duchovného učiteľa, som si zvolila tri texty: *Zázračná kniha rozpráv Najvyššieho Laa o vnútornom nazeraní (Tchaj-šang Lao-tün Nej-kuan-ťing)* napísaný v 5. storočí, *Veľká tajomná jaskyňa – vzácna klasika o jemnej metóde obrátenia uvedomelosti dovnútra (Tchaj-šang Tung-süan Ling-pao Kuan-miao-ťing)* napísaný v 9. storočí a *Deväť fáz zušľachtovania (Tšiu-šao)* napísaný niekedy medzi 8. a 10. storočím. Autori sú neznámi, ale posledné dva texty vykazujú vplyv učenia šang-čchingského taoistu Sima Čcheng-čchena (646 – 735) o meditácii.

Texty opisujú tri kroky taoistickej meditácie, ako sa pôvodne vyučovali v línii šang-čchingu, ale táto forma meditácie bola už dávno prevzatá inými veľkými taoistickými líniami, ako sú Čchüan-čen (Cesta dokonalej pravej skutočnosti) a Sien-tchien Wu-ťi-men (Prednebeská bezhraničná brána). Súkromný život taoistu je vnútorný život a vnútorný život je osvetlený meditáciou, ktorá v tradícii šang-čchingu znamená obrátenie našej uvedomelosti smerom dovnútra. Keď sa príliš zaoberá-

me svetom vonku, náš súkromný alebo vnútorný život trpí, pretože nemáme čas naladiť svoju uvedomelosť do vlastného vedomia a objavovať jeho bohatstvo.

Šang-čchingová metóda meditácie sa nazýva *Nej-kuan*. *Nej* znamená „vnútorné“ a *kuan* znamená „nazeranie“. Meditácia *Nej-kuan* je o obrátení nášho vnímania dovnútra, aby sme zakúsili vlastné vedomie. Slovo *kuan* sa často nesprávne prekladá ako „zízanie“ alebo „uprené pozorovanie“. Hoci sa to hodí na svetské používanie tohto slova, v pokynoch šang-čchingu je *kuan* o tom, že máme náhľad, orientáciu, zameranie. Preto je meditácia o uvedomení si vedomia, nie o jeho sledovaní alebo upieraní pohľadu naň. Keď naladíme svoju uvedomelosť na svoje myšlienky a zažívame ich priamo, sme absolútne zaangažovaní. Keď sa prepojíme so svojím myslením a nemyslením, dualita subjektu a objektu sa stratí.

Naopak, ak pozorujeme, alebo sa pozeráme na svoje myšlienky, stávame sa prizeraúcimi sa. A čo je horšie, často skončíme ako kritici a analytici a dualita pozorovateľa (subjektu) a myšlienky (objektu) sa nikdy nerozpustí. Ak chápeme, že nie sme pozorovateľmi a že v zásade niet pozorovateľa a pozorovaného, budeme schopní sa uvoľniť a plynúť s konaním a nekonaním vedomia.

V taoistickej meditácii je prvým krokom obrátenie nášho vnímania dovnútra, smerom k nášmu vedomiu. Väčšina ľudí je taká zamestnaná vonkajším svetom, že si ani neuvedomujú, že v nich samých existuje veľmi bohatý svet. V tomto štádiu sa uvoľníme, pustíme a naučíme sa oceňovať, že máme vnútorný vesmír. V tomto vnútornom vesmíre je naše vedomie, naša životná sila a telo, ktoré je ako krajina – s oblasťami (hlava, krk, brucho, paže, nohy atď.), úrodnými poľami, ktoré pestujú životnú energiu a sú jej zásobárňou (vnútorné orgány) a infraštruktúrou, ktorá prenáša živiny na vyživovanie každej časti tela (tepny, žily, lymfatický systém atď.).

Potom, čo sa naučíme naladiť vnímanie na vnútorný svet, sme pripravení na druhý krok, ktorý to vnímanie posilní. Vystupňovanie nášho vnímania znamená, že sa stáva dômyselnejším a viac rozpoznavajúcim. Namiesto všimania si iba toho, že máme čchi (alebo energiu) a myšlienky, začneme zažívať jemné nuansy obdobia myslenia a nemys-

lenia, začíname cítiť, ako sa čchi pohybuje telom a rozpoznávame, ktoré oblasti sú zablokované a ktoré sú zdravé.

Napokon, po rozvinutí posilneného uvedomenia si nášho vnútorného sveta sme pripravení na tretí krok – obrátenie nášho vnímania navonok, do vonkajšieho sveta. Pochopenie, ktoré sme zakúsili v meditácii, sa prenáša do každodenného života, aby prinášalo úžitok svetu a ľuďom okolo nás.

Podstata týchto troch krokov alebo štádií meditácie je stelesnená vo význame spojenia *skryté nebo*. Skutočne, Skryté nebo (*Tchien-jin*) je taoistické meno Sima Čcheng-čchena, ktorý má na svedomí rozvoj tejto formy meditácie. Byť skrytý znamená byť utajený a utajenie je definované svojou komplementárnou súčasťou – odhalením. Takže kľúčom k tomu je vedieť, kedy sa utajiť obrátením sa dovnútra a kedy sa odhaliť obrátením sa navonok. Vedomie sa prirovnáva k rozmernosti neba. Toto nebo je nedohľadné, ale tiež je ukryté a jeho tajomstvo a sila môžu byť objavené a zažité iba obrátením nášho vedomia smerom k nemu.

UMENIE BYTIA PROSTREDNÍCTVOM HLASU NESMRTEĽNÝCH

Na to, aby som niesla hlas nesmrteľných, som si zvolila výňatky z knihy *Čuang-c'*. Kniha *Čuang-c'* je rozdelená do troch častí: kapitoly vnútorné, vonkajšie a zmiešané. Vnútorné boli napísané v 3. storočí pred n. l. samotným Čuang-c'om. Vonkajšie a zmiešané kapitoly boli napísané rôznymi taoistami inšpirovanými Čuang-c'om v rozmedzí 2. storočia pred n. l. a 4. storočia n. l.

Preložila som úryvky zo všetkých kapitol *Čuang-c'*. Napriek rôznemu autorstvu majú spoločné témy: oslobodenie sa od hraníc vytvorených malichernými myšlienkami a činnosťami, skúmanie bohatstva vedomia putovaním jeho rozľahlosťou, nikdy nebyť oddelený od cností a nasledovanie prirodzenej cesty.

Obsah knihy *Čuang-c'* je často nesúvislý a málo na seba nadväzuje dokonca aj v jednotlivých kapitolách. Pri prepožičiavaní hlasu Čuang-c'imu ako nesmrteľnému som sa rozhodla nielen prekladať, ale tiež

upravovať kapitoly a prezentovať tento materiál v kompaktnejšej forme, a pritom zachovať ducha učenia.

Učenie knihy *Čuang-c'* je pre taoizmus najelementárnejšie. Ukazuje nám duchovný život taoistu – človeka, ktorý plynie s časom, presahuje hranice rovnomerného priestoru a splýva s nebom, so zemou a s človekom. Duch je bez hraníc. Bez duchovného života sme naveky viazaní hranicami. Aj vtedy, ak žijeme zdravo, praktikujeme umenie dlhovekosti a zotrývame v prázdnote a pokoji meditácie, aj vtedy stále žijeme vo svete foriem a obmedzení. *Čuang-c'* je o prežívaní a živote v beztvorom a bezhraničnom. Pokým neprijmeme tento posledný aspekt, nie sme skutočným taoistom.

UMENIE BYŤ TAOISTOM

Umenie byť taoistom je o nájdení rovnováhy, spájania a zjednocovaní svetskej a duchovnej múdrosti. Verejný, domáci, súkromný a duchovný život sa vzájomne podporujú a obohacujú. Ak neprijmeme všetky z nich, oberáme sa o veľkú časť bohatstva, ktoré nám život ponúka.

Vodca by nemal mať iba verejný život, ale tiež by mal mať plne rozvinutý život domáci, súkromný a duchovný. Domáci život učí vodcu byť starostlivým a dôverným. Bez náklonnosti k domovu sa vodca môže stať chladným a neosobným. Navyše musíme byť schopní starať sa najprv o svoje zdravie, aby sme sa mohli starať o rodinu, priateľov a komunitu. Súkromný život rozvíja vo vodcovi silnejšiu uvedomelosť vnútorného a vonkajšieho sveta, ktorá umožňuje robiť závažné rozhodnutia s jasnozrivosťou. Duchovný život učí vodcu, čo znamená byť vodcom – udržiavať široké videnie, byť oslobodený od väzieb spojených s ponímaním cez myseľ, plynúť s časom, uvažovať a konať v cnosti a odísť bez stopy, keď je práca dokonaná.

Hlava domácnosti by nemala mať iba domáci život, ale tiež by mala mať plne rozvinutý život verejný, súkromný a duchovný. Verejný život učí toho, kto sa stará o domácnosť, dôležitosť starostlivosti o druhých okrem zaopatrenia najbližších príbuzných. Bez verejnej zodpovednosti sa domáci život môže zmeniť na dusivý a egocentrický. Zameranie vý-

lučne na osobné a rodinné záležitosti nás môže zaslepiť voči potrebám spoločnosti a sveta. Súkromný život učí hlavu domácnosti, aby pestovala zdravie, dlhovekosť a jasnosť mysle, aby živobytie a domáce záležitosti neodčerpávali životnú energiu. Duchovný život učí toho, kto sa stará o domácnosť, čo znamená žiť v domácnosti – starať sa, ale nevlastniť, mať širší pohľad na veci a neuviaznuť v malých problémoch a pri myslení a konaní vychádzať z cností, a nie z osobných chcení.

Ten, kto praktizuje meditáciu, by nemal mať len súkromný život, ale tiež by mal mať plne rozvinutý život verejný, domáci a duchovný. Verejný život mu pomáha nebyť upnutý na vlastné osvietenie a nezabúdať, že cieľom duchovnej praxe je viesť k osvieteniu ostatných. Domáci život mu pripomína, že domáce činnosti zušľachťujú duchovnosť. Domáce úlohy ako varenie, umývanie riadov, čistenie a vykonávanie domácich opráv prenášajú duchovnú prax do každodenných činností. Domáci život uzemňuje duchovnú prax v obyčajnosti, čím nám pripomína, že osvietenie je obyčajná skúsenosť dosiahnuteľná všetkými. Duchovný život prináša do duchovnej praxe svetlo a jas. Preberá techniky z relatívneho sveta (ako meditácia a čchi-kung) a spája ich s konečnou realitou. Práve cez duchovný život praktikant splynie s nekonečnou a prvotnou jednotou Taa.

Nesmrtelný by nemal mať len duchovný život, ale tiež plne rozvinutý život verejný, domáci a súkromný. Mnohí nesmrteľní žijú v pozemskej ríši a miešajú sa so smrteľnými. Čang Po-tuan (987 – 1082), zakladateľ línie južného Čchüan-čenu (Cesta dokonalej pravej skutočnosti) taoizmu, povedal: „Menší nesmrteľní sa ukrývajú v horách a lesoch; väčší nesmrteľní sa skrývajú v menších mestách; najväčší nesmrteľní sa ukrývajú vo veľkých mestách.“ Myslel tým, že čím viac jednotlivec uskutočnil svoje bytie, tým menej utiahnuté prostredie bude potrebovať na podporu svojej praxe. Verejný život poskytuje nesmrteľnému prostriedok na to, aby mohol využívať svoje cnosti pre pomoc svetu. Keď nesmrteľní žijú verejný život, sú vodcami alebo poradcami vodcov. Domáci život poskytuje nesmrteľnému prostriedok na praktikovanie pokory cez vykonávanie domácich prác ako ktorýkoľvek obyčajný človek. Hovorí sa, že nesmrteľný Lie-c' (4. storočie pred n. l.) upratoval dom, varil pre svoju ženu a krmil prasce. Súkromný ži-

vot poskytuje nesmrteľnému prostriedok na pokračovanie v pestovaní a vo vyživovaní energie života.

V taoistickej tradícii znamená scelenie verejného, domáceho, súkromného a duchovného života žiť život naplno. Keďže všetky veci vychádzajú z Taa, všetci sme prepojení. Myšlienky a konanie jednej osoby, pohyb jedného kamienka na zemi alebo spadnutie jedného listu zo stromu môže vyvolať vlny na celom svete, ktoré ovplyvnia ďaleké aj blízke, prítomné aj budúce. Umenie žiť je o chápaní a žití tejto vzájomnej závislosti, aby sme mohli pomôcť druhým spojiť sa s prirodzenými a cnostnými cestami Taa.

Byť taoistom znamená stelesniť princípy jinu a jangu a súbežne žiť svetský aj duchovný život. Vo verejnom živote a v domácom živote stelesňujeme princíp jangu, vpletajúc do svojich životov pozemskú múdrosť. V súkromnom živote a duchovnom živote stelesňujeme princíp jin, vpletajúc do svojich životov duchovnú múdrosť. Keď sú tieto štyri časti života plne zjednotené, žijeme stelesnenie dokonalej rovnováhy jinu a jangu.

Byť taoistom znamená stať sa samotnou podstatou, esenciou piatich fáz (prvkov) – ohňa, dreva, zeme, vody a kovu. Vo verejnom živote sme cnostnými vodcami. Udržiavaním nazerania s múdrosťou a so zrelosťou inšpirujeme ostatných a vedieme ich s nadšením a ľudskosťou. Stávame sa fázou ohňa, ktorý stúpa nahor a vždy siaha po nekonečnom priestore, ktorým je nebo. V domácom živote sme zdravými hlavami domácnosti. Starostliví a spokojní oslavujeme svoje zdravie a blahobyť a užívame si rodinu, priateľov a domáci život. Stávame sa fázou dreva, ktoré vrasť hlboko do zeme a vždy čerpáme z domáckej, prostej múdrosti, ktorá je praktická a vecná. V súkromnom živote si užívame bohatstvo nášho rozsiahleho vedomia. Prijímame pokoj, prázdnotu, jasnosť a obyčajnosť, rovnako vítame konanie aj nekonanie, pohyb aj oddych, chaos aj poriadok. Stávame sa fázou zeme, niekedy nevýraznými a nečinnými a inokedy pestrými a nepredvídateľnými. V duchovnom živote nie sme nikdy oddelení od tajomnej posvätnosti sveta okolo seba. Náš bezhraničný duch poníma všetky rozmanitosti, rieši všetky konflikty a prispôsobuje sa všetkému. Zúčastňujeme sa plne na tanci vedomia a zažívame jeho krásu, záhadnosť a rozsiahlosť, sme an-