



STO
ZÁSAD
UZDRAVENIA
PODĽA

TAO

DUCHOVNÁ MÚDROŠŤ
PRE ZAUJÍMAVÉ ČASY

noxi

GREGORY
RIPLEY

STO
ZÁSAD
UZDRAVENIA
PODĽA
TAO

STO
ZÁSAD
UZDRAVENIA
PODĽA
TAO

DUCHOVNÁ MÚDROŠŤ
PRE ZAUJÍMAVÉ ČASY

GREGORY RIPLEY



Copyright © 2023 by Gregory Ripley
Translation © 2024 by Anna Švidroňová
Cover design © 2025 by ITEM, spol. s r. o.
Cover picture © 2025 by shutterstock
Slovak edition © 2025, 2025 (elektronická verzia) by NOXI s. r. o.

Všetky práva sú vyhradené. Nijaká časť tejto publikácie 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.

ISBN 978-80-8111-736-7

*Pre tých, ktorí prišli pred nami a zachovali
múdrost' Tao.*

Pre tých, ktorí sa snažia preniesť Tao na Západ.

*Pre tých, ktorí na týchto stránkach nájdu
aspoň kúsok múdrosti.*

Pre moju rodinu.



*Na pamiatku taoistického opáta Lao Č'-čhanga,
Patrick Lovitt (1975 – 2022)*



Čo by ste si pomysleli o človeku, ktorý by mohol byť kýmkoľvek a čímkoľvek, no pritom je vždy úplne sám sebou? Nieкто, kto sa dokáže vžiť do čohokoľvek, čo si situácia vyžaduje? Temperamentný, no iba v tom najlepšom slova zmysle? Bol nepredvídateľný, nezdvorilý a niektorým ľuďom bol nesympatický, ale len vtedy, ak im boli proti srsti nepríjemné skutočnosti. Dokázal do vás rýpať, podpichovať vás a byť zrkadlom, v ktorom ste videli to najlepšie i najhoršie. Bez ohľadu na to, čo sa v ňom odrážalo, on to všetko prijímal a akceptoval s láskavosťou a ukazoval vám, ako urobiť to isté.

Lao bol človek, ktorý svoj život strávil neustálym rastom a premenou a všetku svoju energiu vkladal do pomoci prerodu druhých. Svoje učenie stelesňoval s vrúcnyim srdcom a šibalským úsmevom pripomínajúcim Sun Wu-khunga, bájneho opičieho kráľa, archetypálnu postavu, s ktorou sa vždy stotožňoval. Azda nie je náhoda, že jeho finálna premena na konci jeho života nastala počas zenitu festivalu Sun Wu-khunga.

Vo svojom jadre bol aj milujúcim manželom, otcom a priateľom. Bol príkladom autentickej ľudskosti. Jeho prítomnosť nám bude chýbať, no jeho odkaz bude prežívať v životoch a srdciach všetkých, s ktorými sa stretol.

OBSAH



Predslov Josha Payntera 9



Podakovanie 11

Úvod 13

STO ZÁSAD UZDRAVENIA PODĽA TAO 17

Dodatok: Trinásť princípov 266



Poznámky 270

Bibliografia 276

PREDSLOV

Taoistické dokumenty alebo spisy môžu byť zdanlivo jednoduché. Niekedy môžu byť len brožúrkou rozdávanou v chráme, prípadne položené na kôpkach pri vstupe do chrámu. Štyri-, päť- alebo sedemznakové riadky, úhľadne usporiadané na niekoľkých stranách, ukrývajú v sebe obrovské bohatstvo. Tieto texty boli pre prekladateľov vždy Sirénou, ktorá ich lákala bližšie a bližšie. Symetrický text, niekoľko stoviek riadkov – aké ťažké to môže byť? Skutočne, tieto texty sa dajú preložiť ľahko. Avšak po ich preložení do iného jazyka stále čelíme tomu istému problému, ktorý existoval aj v origináli: čo to všetko vôbec znamená?

To je bod, v ktorom sa osud týchto textov môže uberať niekoľkými rôznymi smermi. Môžu zostať krátke, bez akýchkoľvek poznámok alebo komentárov. Alebo môžu v rukách skúseného učenca a praktizujúceho prejsť metamorfózou.

Práve druhá možnosť vystihuje to, čo Gregory Ripley dokázal s touto knihou. Čínsky jazyk, najmä v kontextuálne bohatej oblasti taoistických spisov, je schopný dôkladného šifrovania. Rozsiahle významy sa môžu skrývať za hradbou niekoľkých znakov. Úlohou prekladateľa je toto bohatstvo odhaliť. Po nahliadnutí do textu je potrebné zamyslieť sa nad myšlienkami, ktoré obsahuje a prepojiť ich s ďalšími zásadami taoizmu. To je úlohou komentátora. Tento

komentár však závisí od hĺbky skúseností autora, a to tak akademických, ako aj praktických.

Predkladaná kniha je dokonalým príkladom klamlivo jednoduchého textu, ktorý v sebe ukrýva myšlienky tiahnuce sa celou šírkou taoistickej tradície. Vyťaženie týchto informácií závisí od šikovnej ruky prekladateľa.

Gregory odviedol úžasnú prácu pri poskytovaní výnimočných komentárov ku každému z riadkov textu. Jeho vysvetlenia dodávajú čitateľovi viac informácií, než by sa dalo zvládnuť na jedno posedenie. Túto knihu si treba vychutnať. Je to dielo, ktoré treba prečítať a zvážiť. Čitateľovi poskytuje možnosť hlbšie nahliadnuť do taoistickej tradície a oddýchnuť si v štruktúre tohto textu a vysvetlení, ktoré k nemu patria. Gregory ako predstaviteľ tejto tradície prispel niečím veľmi dôležitým: zrozumiteľným a uplatniteľným prekladom a komentárom, ktoré poskytujú konzistentný pohľad zosúladený s tradíciou taoizmu. Táto kniha je prínosom pre učenca i praktizujúceho.

Josh Paynter, spoluzakladateľ
taoistickej školy *Parting Clouds*

Josh je vysvätený taoistický kňaz 22. generácie v tradícii Čchüan-čen lung-men v Tchien-fu-kungu na hore Čching-čcheng, taoistické meno Li Wen 理文. Je spoluzakladateľom taoistickej školy *Parting Clouds*.

POĎAKOVANIE

Táto kniha vznikala pomaly. Prvé krôčiky prichádzali po častiach, keď som čakal, kým sa skončia hodiny tanca mojich dcér. Následne som na ňu na rok a pol zabudol, pretože prednosť dostali požiadavky každodenného života a rodiny. Potom prišla pandémia a zrazu som sa k tomuto projektu vrátil s novým pohľadom. Videl som *Sto pilierov** v inom svetle, nielen ako zoznam predpisov, ale ako zrozumiteľný úvod do pochopenia toho, o čom je taoizmus ako duchovná tradícia. Zasiahlo ma, ako dobre tieto rady preklenuli priepasť medzi starovekými filozofmi taoizmu a modernou živou tradíciou. Takže keď som sa vrátil k písaniu, výklad plynul oveľa ľahšie a nakoniec nadobudol podobu knihy, ktorú teraz držíte v rukách.

Ako prvej chcem poďakovať svojej manželke, Retu. Bez jej povzbudení a podpory by nič z tohto nebolo možné. Chcem tiež vyjadriť uznanie svojim taoistickým učiteľom Lao Č'-čchangovi (老至昶) a Liou Čcheng-jungovi (劉誠勇), ako aj ďalším taoistom a učencom/praktikom, od ktorých som sa v priebehu rokov veľa naučil, okrem iných najmä Livii Kohnovej, Louisovi Komjathymu, Danovi Reidovi, Robertovi Coonsovi a Joshovi Paynte-

* Z taoistického textu pochádzajúceho zo 6. stor. n. l. nazvaného *Bai Yao Lu* – *Statutes of the Hundred Remedies* – *Sto pilierov uzdravenia*.

rovi. A všetkým mojim bratom a sestrám z Four Dragon Institute, Laozi College a Yu Zhen Guan.

A vám, milí čitatelia, ďakujem, že ste si túto knihu vybrali. Dúfam, že skúsenosti, ktoré som nadobudol počas svojich päťdesiatich obehov okolo slnka, vám budú vo vašom živote prínosom.

ÚVOD

Mnohé duchovné tradície používajú metaforu kráčania po ceste nášho života. Budhizmus a hinduizmus hovoria o *marge*, ceste k duchovnému prebudeniu. V anglických prekladoch Biblie sa používa mnoho rôznych pomenovaní pre cestu alebo chodník, napríklad hebrejský výraz *magalah* alebo grécky výraz *hodos*. Možno si spomenieme na slávny verš „Ja som cesta“ v Evanjeliu podľa Jána. Filozofi v starovekej Číne hovorili o rôznych cestách alebo chodníkoch (*tao*), ktoré treba nasledovať, aby sme žili dobrý život. Tí, ktorí sa snažili nasledovať Cestu vesmíru, sa nakoniec začali nazývať taoisti, nasledovníci Cesty.

Ďalšou metaforou pre duchovné učenie je metafora uzdravenia alebo balzamu pre dušu. Možno uvažovať o myšlienke Budhu ako o „duchovnom lekárovi“, ktorého predstavuje napríklad Medicínsky Budha. Ako sa píše v úvode k *Sto pilierom uzdravenia*: „Cnosť je lekár, prax je uzdravenie. Ak ľudia nebudú kultivovať svoje cnostné správanie, ale budú neustále iba vyhľadávať liečebné prostriedky, nadobudnú množstvo nedostatkov. A nedostatky tých, ktorí sa usilujú len o priazeň nebies a nepokúšajú sa o premenu seba samých, sa ešte zhoršia.“ (德為醫也, 行為藥也. 人不修其德行而廣求醫藥, 藏罪而多求章表, 上而所行不改, 其罪更凶.)

Podobnú myšlienku môžeme vidieť vyjadrenú v ranom čchanovom budhistickom texte *Sin-sin-ming*, ktorý hovorí: „Najvyššie

Tao nie je náročné, jednoducho nemajte žiadne preferencie... Ak si želáte dosiahnuť jeho prítomnosť, potom nemajte žiadny názor pre alebo proti. Porovnávať to, čo sa človeku páči, s tým, čo sa mu nepáči, je choroba mysle.“ Našťastie pre nás máme na tieto „choroby mysle“ liek v podobe knihy *Sto pilierov uzdravenia*. Tieto etické predpisy predstavujú aj aspekt taoistickej praxe, ktorý väčšina hlavných kníh o taoizme v angličtine zväčša ignoruje. Zdá sa, že dôraz sa zvyčajne kladie na „nasledovanie prúdu“ a na to, aby ste nemali žiadne pevné zásady alebo morálku – všetko je relatívne, človeče! Aj keď to môže byť pravda z pohľadu taoistického mudrca, dovoľm si tvrdiť, že sa medzi nami veľa týchto mudrcov nenachádza. Pre väčšinu z nás zahŕňa prax určité usmernenia a parametre. Jeden zo spôsobov, ako sa v taoizme nazerá na prikázania a etické usmernenia, je vlastne formulácia toho, ako vyzerá osvietené alebo prozreteľné správanie. Napodobňujeme správanie mudrcov, až kým sa toto správanie nestane naším vlastným. Túto myšlienku môžeme vidieť vyjadrenú aj v iných tradíciách, napríklad v stoických sentenciách, budhistických meditáciách vnímavosti, ktoré spopularizoval Thích Nhất Hạnh, alebo v heslách tibetského budhizmu Lojong.

Veľká časť taoistického učenia sa, pochopiteľne, zameriava na rozdiely medzi rôznymi smermi a školami taoizmu v celej jeho dlhšej histórii. Ako praktizujúceho ma oveľa viac zaujímajú podobnosti a kontinuity, nitky, ktoré sa spájajú. Komentár k uzdraveniam čerpám zo starovekých klasických diel, ako sú *Tao-te-t'ing* a *Čuang-c'*,

až po spisy z tradície nej-tan čiže „vnútornej alchýmie“, ako aj spisy z neskoršej tradície Čchüan-čen, ktorá sa vyvinula takmer tisícročie po prvých taoistických komunitách a je jednou z dominantných foriem taoizmu, ako existuje v Číne dnes. Dúfam, že z komentára bude jasné, že napriek umelému a zastaranému rozlišovaniu medzi takzvaným filozofickým taoizmom a takzvaným náboženským taoizmom ide v skutočnosti len o rôzne aspekty

toho istého smeru. V ranom taoizme bol prítomný ucelený svetonázor, ktorý pretrváva dodnes. Či už sa ľudia hlásia k tejto tradícii ako praktizujúci, alebo majú k učeniu filozofickejším prístup, k Tao možno pristupovať nekonečným množstvom spôsobov.

V taoizme, najmä v tradícii nej-tan, existuje príslovie, že na položenie základov je potrebných sto dní. Jedným zo spôsobov, ako možno čítať túto knihu, je venovať sa jednému uzdraveniu denne v priebehu sto dní, ako spôsobu položenia základov a ukotvenia v taoistickom myslení a praxi. Samozrejme, ak máte chuť ponoriť sa do knihy a prečítať ju hneď, určite to urobte, ale odporúčam pomalšie, kontemplatívnejšie čítanie. Možno tiež zistíte, že opakované čítanie vám poskytne hlbší náhľad. Tieto poznatky nebudú pochádzať z textu alebo môjho komentára, ale z vašej vlastnej vrodenej múdrosti. To najlepšie, v čo môžem dúfať, je, že vás na ňu upozorním. Teraz, ako sa píše v úvode knihy *Sto pilierov uzdravenia*, „Buďme mierni a poddajní a zmiernime svoje túžby, buďme veľkorysí, harmonickí, úctiví a pokorní, užívajme uzdravenia Tao a Cnosti.“ (柔弱去欲, 寬和恭遜, 藥之道德府.)

O TEXTE

Väčšinu tejto knihy tvorí komentár k taoistickému textu *Sto pilierov uzdravenia*. Tieto duchovné uzdravenia tvoria súčasť väčšej zbierky nazývanej *Süan-tu lü-wen* (Stanovy tajomnej metropoly). Neskoršia verzia vyšla aj ako *Spis o sto chorobách a sto uzdraveniach podľa Tchaj-šang Lao-tüna* (太上老君說百病崇百藥經). Keď som prvýkrát čítal *Sto pilierov uzdravenia*, zaujalo ma, ako dobre predstavujú kontinuitu od najstarších koreňov taoizmu, ktoré reprezentuje *Tao-te-t'ing*, cez rôzne taoistické hnutia stredoveku až po súčasnosť. Po vzore Dana Reida budem túto kontinuitu nazývať „nitou Tao“¹. *Süan-tu lü-wen* predstavuje stanovy a duchovné príkazy, ako ich chápali vtedajší taoisti *Tchien-š'*, teda Nebeskí majstri,

ale vo všeobecnosti sú rovnako použiteľné aj v našom modernom živote. Jednou z jedinečných črt diela *Sto pilierov uzdravenia* je, že predstavuje duchovné predpisy pozitívnym spôsobom, nie ako obmedzenia alebo príkazy, ktoré sa nesmú porušovať, ale ako riešenia problémov, s ktorými sa stretávame v každodennom živote, ako aj na ceste taoistického zdokonaľovania sa (alebo vlastne na akejkoľvek duchovnej ceste). Popri nápravných opatreniach existujú aj ďalšie taoistické formulácie etického správania, ktoré boli prezentované pozitívnym spôsobom ako praktiky alebo záslužné činy prospešné pre každého z nás pri našom duchovnom zušľachťovaní. Pozitívne tiež ovplyvňujú naše vzťahy, rodiny, spoločenstvá a napokon aj svet, pretože putujú našim životom ako kruhy na vode. Jednou z najznámejších je Deväť praktík, ktoré sú čerpané z výkladu *Siang-er* k *Tao-te-t'ing*u. Obširne o nich písal učenec-praktikant Louis Komjathy². Ako ďalšie mi prichádza na um zhrnutie taoistickej praxe v dvanástich znakoch od ranného čchüančenského majstra Ma Tan-janga³. K obom sa vrátíme neskôr, keď budeme diskutovať o uzdraveniach. Najvyčerpávajúcejšiu zbierku rôznych spôsobov, akými si taoisti predstavovali morálne a etické správanie, v pozitívnom aj negatívnom zmysle, predstavuje bezkonkurenčne kniha Livie Kohnovej *Cosmos and Community* (Kozmos a Komunita), ktorá obsahuje aj preklady zo *Süan-tu lü-wen*⁴.

Do knihy som zaradil aj ďalší súbor trinástich cností, resp. princípov, ktoré sa objavujú ako súčasť *Süan-tu lü-wen* spolu s knihou *Sto pilierov uzdravenia*. Nazývajú sa *Stanovy prázdnoty, nebytia, dobra a zla* a ďalej ich budem označovať ako Trinásť zásad. Po prečítaní tejto knihy zistíte, že týchto Trinásť zásad celkom dobre zhŕňa obsah *Sto pilierov uzdravenia* a má veľa spoločného s Deviatimi praktikami aj s Ma Tan-jangovými Dvanástimi znakmi. Keďže sa Deväť praktík objavilo oveľa skôr ako Dvanásť znakov, Trinásť zásad ukazuje ďalšiu niť a kontinuitu v teórii a praxi, ktorá spája rané počiatky taoizmu s neskorším vývojom a súčasnosťou.

STO
ZÁSAD
UZDRAVENIA
PODĽA
TAO



1

NEBESÁ A ZEM

尊天敬地為一藥

Uctievanie nebies a rešpektovanie

Zeme je uzdravujúce

Keď si ctíme nebesá a vážime si Zem, prejavujeme vďačnosť za základ nášho života. Zem, a následne aj celý vesmír, nás podporuje. Zem nám poskytuje všetko. V našom živote nie je nič, čo by nepochádzalo zo Zeme. Každý náš nádych nás spája s každým iným živým tvorom na planéte. Vstupujeme do symbiotického vzťahu so všetkými rastlinami, prijímame kyslík a odovzdávame náš oxid uhličitý.

Keď uctieваме nebesá, vzdávame úctu tajomnému zdroju taoistických spisov, učeniu Tao a zákonom prírody. Ak si vážime Zem, vidíme, že naše činy majú dôsledky. Naša spotreba má následky, ktoré ďaleko presahujú to, čo bežne zvažujeme. Ak si to uvedomíme, naše každodenné konanie môže byť harmonickejšie a zladenejšie s princípmi, ktoré podporujú život na Zemi.

Pri uctievaní nebies si tiež uvedomujeme, že veľké tajomstvo života je mimo nášho chápania a že slová môžu na skutočnosť len poukazovať, no samy nie sú skutočnosťou. Ako hovoria úvodné riadky *Tao-te-ťing*: „Tao, o ktorom dokážeme rozprávať, nie je večné Tao. Meno, ktoré možno vyriechnúť, nie je večné meno.“

(道可道, 非常道. 名可名, 非常名.) Nebesia sú beztvaré, Zem je hmotná. Nebesia sú Nehmotné, Zem je Bytie. Sú neoddeliteľné. Keď zabudneme na nebesia, môžeme sa stratiť v rôznych podobách a zdanlivom odlúčení. Keď pozabudneme na Zem, nevšímame si bytosti okolo nás, Život v jeho najrozličnejších podobách. *Tao-te-ťing* pokračuje: „Nebesia a Zem vznikli spoločne, ale sú pomenované odlišne. Spoločne sa nazývajú záhada. Tajomstvo v tajomstve, brána ku všetkým zázrakom.“ (同出而异名, 同謂之玄. 玄之又玄, 衆妙之門.)

Toto dvojnásobné tajomstvo sa nazýva *čchung-süan* (重玄). Pod týmto názvom vznikla v piatom storočí taoistická filozofická škola ovplyvnená myšlienkami budhistickej Madhjamaky, a predsa môžeme vidieť, ako je jadro filozofie (že existujú dve úrovne reality, teda relatívna a absolútna) opísané už v úvodnej kapitole *Tao-te-ťingu*¹. Jednou z nich je Nondualita, ktorú nemožno pomenovať a opísať, druhou je naša každodenná dualistická skúsenosť so svetom a spôsob, akým sa pohybujeme v každodennom živote. Napriek tomu ich nemožno oddeliť. To je Veľké tajomstvo.

2

NEBESKÉ TELESÁ

欽奉三光為一藥

Úcta a rešpekt k trom svetlám
je uzdravujúca

Tri svetlá (*san-kuang*, 三光) sú slnko, mesiac a hviezdy. Hoci to robíme zriedka, je ťažké neoceniť zázrak týchto nebeských telies, keď sa nad nimi zamyslíme. Koniec koncov, bez slnka by naša planéta bola len vesmírnou skalou bez života. Bez Mesiaca by neboli prílivy a odlivy. Bez rovnováhy týchto dvoch síl v našom živote by sa ročné obdobia nestriedali v takej relatívnej bilancii, ako to v skutočnosti je. Mesiac stabilizuje osový sklon Zeme. Bez Mesiaca by ľadové kryhy neboli vždy na pólach a na rovníku by nebolo vždy teplo. Ekosystémy Zeme by boli chaotické. Bez hviezd by bola naša nočná obloha čierna ako atrament. Keď si predstavíme, ako by vyzerala bez hviezd, začneme si tieto trblietavé drahokamy roztrúsené po nočnej oblohe opäť vážiť.

V taoizme sú hviezdy a Tri svetlá vnímané ako zdroje vesmírnej sily, na ktoré sa môžeme napojiť prostredníctvom rôznych praktík, ako sú čchi-kung, meditácia alebo rituály. Napríklad v niektorých taoistických tradíciách je každá hviezda Veľkého voza vnímaná ako hviezdny pán (*sing-tün*, 星君), ktorý riadi alebo dohliada na náš osud. Keď sa napojíme na hviezdy tohto súhvezdia a na nášho

vlastného sing-tüna, najmä v deň našich narodenín, vyhneme sa potenciálnym nešťastiam alebo katastrofám, ktoré nás môžu postihnúť. Môže to znieť akoby taoisti verili, že náš osud nie je v našich rukách a že všetko je vopred dané. Napriek tomu staroveký taoista Ke Chung vo svojom diele *Pao-pchu-c'* napísal: „Ja sám som strojcom svojho osudu, nie nebesá.“ (我命在我, 不在天.)

O tomto zdanlivom rozpore môžeme uvažovať ako o dávnej otázke príroda verzus výchova. Všetci prichádzame na svet s určitými vlastnosťami a predispozíciami. Všetci sa rodíme s rôznymi osobnostnými a fyzickými vlastnosťami. Možno sme zdedili aj náročné zdravotné problémy, ale na čom záleží, je to, ako žijeme svoj život. Okolnosti svojho narodenia neovplyvníme. Nemáme kontrolu nad tým, kde alebo do akej rodiny sme sa narodíme, ale máme kontrolu nad svojimi rozhodnutiami a činmi. Udalosti z minulosti ovplyvniť nedokážeme, ale máme kontrolu nad svojimi rozhodnutiami v prítomnosti, vďaka čomu máme aspoň určitú kontrolu nad svojou budúcnosťou. Mali by sme sa pozrieť na svoj život a zamyslieť sa nad tým, čo dokážeme ovplyvniť a čo je mimo našej kontroly. To, čo ovládať môžeme, si zaslúži našu plnú pozornosť a starostlivosť. Pokiaľ je niečo mimo našej kontroly, potom nemá zmysel sa tým zaoberať.

V taoizme bol vyvinutý systém, podľa ktorého má každý z nás desať duší, respektíve desať častí alebo aspektov duše. Spoločne sa nazývajú *tri chun* a *sedem pcho* (*san-chun čchi-pcho*, 三魂七魄). Tri chun sa považujú za jang a sú nehmotné. Predstavujú dušu, vedomie a inteligenciu človeka. Sedem pcho sú jin a riadia „podstatnejšie“ časti človeka, napríklad rôzne telesné funkcie. Predstavujú naše fyzické potreby a pudy. Niekedy tiež zodpovedajú siedmim emóciám, ako ich uvádza čínska medicína – radosť, hnev, obavy, strach, láska, nenávisť a túžba. Tým sa mapuje naše prepojenie medzi myslou a telom, keďže emócie môžu ovplyvniť naše fyzické zdravie, a naopak. O tomto rozdelení môžeme uvažovať aj ako