

MALÁ KNIHA
ZENOVÉHO
LIEČENIA

Japonské rituály pre krásu,
harmóniu a lásku



PAULA ARAI

predhovor od PICA IYERA

„Dar plný čistej múdrosti, láskavosti a starostlivosti,
ktorý uzdraví nás aj našich milovaných.“ – RUTH OZEKI

ajwa

„Táto vynikajúca kniha je liekom na našu dobu. Je to kniha, ku ktorej sa budete opakovane vracieť pre hĺbku jej múdrosti a praktickosť jej cesty.“ – JOAN HALIFAX, autorka kníh *Being with Dying* a *Standing at the Edge*

„Intímna, úprimná, otvorená, láskavá – počúvajte a naučte sa, ako sa uzdraviť. Táto kniha v sebe nesie priekopnícku múdrosť.“ – KAZUAKI TANAHASHI, autor kníh *Zen Chants*

„*Malá kniha zenového liečenia* je dar. Paula Arai v nej pretavuje múdrosť, láskavosť a starostlivosť našich ženských predkov do nenáročných, ale mocných rituálov, ktoré môžeme vniesť do svojho života, aby sme uzdravili seba aj svojich milovaných.“ – RUTH OZEKI, autorka kníh *The Book of Form and Emptiness*

„Paula Arai sa mnoho rokov, priam niekoľko životov, pozorne učí od staršej generácie japonských žien, ktoré prostredníctvom každodenného, takmer nepretržitého praktizovania zenových postupov vnášajú do svojich životov, ako aj do životov svojich blízkych tichú, neviditeľnú krásu, modlitbu a vnímavosť a malé gestá naplňajú pokojom, rovnováhou a jemnou, prenikavou uzdravujúcou silou.“ – PETER SELLARS, operný, divadelný, filmový a festivalový režisér

„Po desaťročiach významného etnografického výskumu a duchovného tréningu v Japonsku nám Paula Arai predkladá nádherné svedectvo o ceste uzdravenia, ktorá je ústredným motívom jej života. Mnohí ľudia zen vnímajú ako náročné meditácie a paradoxné príslovia, no v tejto pôvabnej knihe plnej úžasných príbehov a jednoduchých postupov nám Arai ukazuje, že zen je predovšetkým cestou k hĺbkovému uzdraveniu a tiež ku krásu a k harmónii. *Malá kniha zenového liečenia* je dôležitou knihou pre každého, kto sa venuje zenu... a aj pre všetkých ostatných.“ – NORMAN FISCHER, autor kníh *When You Greet Me I Bow: Notes and Reflections from a Life in Zen*

„Arai nám svojím rozprávaním vysvetľuje, že uzdravenie prichádza prostredníctvom nenápadných chvíľ ticha a činností počas všedného dňa. Pripomína nám, že na dosiahnutie zmeny nie je vždy potrebné vykonávať náboženské rituály. Ak sa na život dívame ako na akýsi vesmírny obrad, potom má všímavá pozornosť venovaná každodenným životným rituálom potenciál transformovať naše osobné i kolektívne prežívanie utrpenia. Táto kniha je dar!“ – ZENDŽU EARTHLYN MANUEL, autor kníh *The Shamanic Bones of Zen* a *The Deepest Peace*

„Paula Arai ponúka desať rôznych zenových ciest k uzdraveniu. Mapu, ktorá vedie k väženiu si života a smrti takých, aké sú. Trváčne a aktuálne rituály na zmiernenie nášho utrpenia.“ – DUNCAN RYŮKEN WILLIAMS, autor knihy *American Sutra: A Story of Faith and Freedom in the Second World War*

„Táto kniha je ako hrejivé lúče a osviežujúci dážď, voňavý čaj a výživné jedlo, trblietavý brokát a pevný ručník *tenugui*. Je napísaná s ohromnou starostlivosťou a dovádza do dokonalosti umenie obdarúvať krásou, praktickosťou a ochranou.“ – ČCHENSING HAN, autorka kníh *Be the Refuge* a *one long listening*

MALÁ KNIHA
ZENOVÉHO
LIEČENIA

MALÁ KNIHA
ZENOVÉHO
LIEČENIA

Japonské rituály pre krásu,
harmóniu a lásku



PAULA ARAI

predhovor od PICA IYERA



The Little Book of Zen Healing: Japanese Rituals for Beauty, Harmony, and Love by arrangement
with Shambhala Publications, Inc., 4720 Walnut Street, Boulder, CO 80301, USA
Text © 2023 by Paula Arai

Translation © 2025 by Mária Opátová
Slovak edition © 2025 by IKAR, a.s.
All rights reserved.

Cover art Oaurea/Shutterstock.com
Cover & interior design: Kate E. White

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.

ISBN 978-80-575-0113-8

Nech vám táto zbierka príbehov a postrehov,
ktoré som zhromaždila počas svojej púte,
ukáže spôsoby, ako vyživovať krásu, harmóniu a lásku
a ťažiť z ich uzdravujúcej hojnosti.

*Siat' semä zenu
do pôdy plnej múdra.
Takto kvitne liek.*

OBSAH

Predhovor: Liek na myseľ od Pica Iyera | IX

PodĎakovanie | XI

奉

Obeta | I

心

Pestujte si srdce | 2I

庵

Domov ako útočisko | 3I

養

Varte | 45

清

Upratujte | 57

流

Nechajte plynúť | 69

連

Vytvárajte vzťahy | 85

順

Buďte | 97

育

Opatrujte | 113

歲月

Vyvíjajte sa | 125

優

Smúťte | 139

美

Skrášľujte | 155

和

Zosúlajte sa | 171

O autorke | 187

PREDHovor LIEK NA MYSEĽ

Keď mi v Kjóte umrel svokor a neskôr aj svokra a po nej manželkin strýko, ohúrila ma jednoznačnosť všetkého, čo nasledovalo. V takejto chvíli, keď je väčšina z nás bezradných – smútime, hneváme sa a sme zmätení –, ľudia v Japonsku majú dokonalý súbor obradov, podľa ktorých každý vie, kam musí ísť, čo musí urobiť, aké modlitby musí odriekať. Nejde pritom o spôsob – ako nám na nasledujúcich stránkach pripomína aj Paula Arai –, ako z existencie vytesniť srdce. Je to skôr spôsob, ako viesť do každodennosti ľudskosť a preniesť sa cez neistotu, ktorá je súčasťou každého života.

Často sa vraví, že Budha bol vo svojej podstate lekárom mysle. Nebol ani dokonalý, ani nesmrteľný, ale v každom okamihu sa snažil liečiť naše trápenie. Keď sa rozprávam s Jeho Svätosťou dalajlámom, čo už robím štyridsaťosem rokov, vždy ma najväčšmi udivuje to, ako sa v ňom snúbi angažovanosť a pokora. Žiadny lekár nás nedokáže zachrániť pred smrťou, bolesťou alebo starobou, avšak každý z nás, ako zdôrazňuje, sa môže, ak je tomu naklonený, oslobodiť od zbytočného utrpenia, ktoré spôsobuje pripútanosť, averzia a roztržitosť.

Krása života v Japonsku, aspoň pre mňa, spočíva v tom, že kamkoľvek sa pozriem, vidím každodenné príklady toho, ako širšie vnímanie seba samého a aktívny súcit dokážu spríjemniť život a zmierniť stres.

Nejde o nič okázalé ani zložité: susedka dozrie na cudzie diéta, priateľ mi vo fitnescentre pripomenie, že jesenné listie nás učí o nemenosti a zmene. Moja manželka každé ráno pripravuje čerstvé jedlo a čaj pre svojich zosnulých rodičov. Dokonca aj v samoobsluže mi tínedžer podáva Kit Kat, akoby to bolo nejaké milostiplné požehnanie.

Preto som veľmi rád, že Paula Arai spojila svoje otvorené srdce so svojím dôverným vzťahom so skupinou múdrych a pokorných japonských žien, aby nám predostrela to, čo mnohí z nás v tomto čoraz dezorientovanejšom svete najviac potrebujú. Lekárneň máme priamo tu, mohla by povedať, a tí, ktorí kráčali po tejto ceste pred nami, vedia, že liek sa ukrýva vo vnútri. Každá zo žien, ktoré tu vyzdvihuje, nám prakticky a láskavo pripomína upokojujúce posolstvo, s ktorým som sa stretol krátko po tom, ako som odišiel z centra Manhattanu do Japonska: starajte sa o svoju myseľ – ten zmätok, to útočisko – a postaráte sa o celý svet. Vydajte sa po stopách všetkých, ktorí prišli pred vami, a vydláždite si novú cestu k zajtrajšku.

PICO IYER

Zenové centrum Green Gulch Farm

jún 2022

POĎAKOVANIE

Nekonečný zástup bytostí sa pričínal o priaznivé podmienky, ktoré umožnili tejto knihe rozkvitnúť.

V pokojnom období ešte pred tým, ako začali klíčiť semienka pre zrod tejto knihy, Dr. Beth Conklin a režisér Peter Sellars priniesli výživný elixír povzbudenia, ba dokonca naliehavosti – pandémia covidu odhalila korene ekonomickej nerovnosti a rasovej nespravodlivosti, ktoré systematicky vytvárajú nezmerané utrpenie. Sexuálne vykorisťovanie sa začalo dostávať do všeobecného povedomia a ľudia na celom svete prahli po uzdravení –, vďaka ktorému začali tie nespočetné semienka, ktoré som mala celé roky zasiate vo svojom srdci, vyháňať klíčky. Podmienky, ktoré nastali, pripomínali skleník poskytujúci presne to správne množstvo všetkého, čo je potrebné na rast.

Pri obrábaní pôdy mi pomáhali mnohé priateľky a priatelia s rôznymi odbornými znalosťami. Medzi nich patria Jo Laurence, Dr. Linda Hess a Dr. Tara Doyle. V kritických momentoch rastu dodávali hnojivo.

Príbehy, ktoré tvoria srdce tejto knihy, vyrastajú priamo zo srdca veľkorysých bytostí ochotných podeliť sa o silnú krásu zraniteľných okamihov svojho života. Ich otvorenosť inšpiruje a zároveň lieči.

Počas leta, keď sa kniha stabilne rozrastala, sa záhrade venovala vzácna skupina ľudí v zrelom veku z New Yorku, ktorí pravidelne vysielali slnečné lúče na pracovné verzie rukopisu.

Celý tím vo vydavateľstve Shambhala vytvoril atmosféru, ktorá pomohla tejto knihe rozvíjať sa, pričom každý človek sa dôkladne staral o dôležité súčasti tejto záhrady. Som obzvlášť vďačná za to, že Matt Zeppelin, môj redaktor, je majster záhradník, ktorý presne vie, ktorú burinu treba vytrhnúť, ktoré výhonky treba zrezať a ktoré potrebujú viac vody.

Výstižný predhovor Pica Iyera otvára túto knihu lákavou cestičkou do záhrady.

Dr. Miranda Shaw, Dr. Paul Ramsour a Laurie Pullen sa venovali záhrade počas všetkých ročných období, pričom každý z nich jej poskytoval dôkladnú starostlivosť a zručné usmerňovanie počas období sucha, búrok aj prieskumných výprav.

Okrem toho, že mi svieti na cestu ako žiarivá hviezda, moja učiteľka zenu, sensei Kitó Šunko, ponúkla tejto knihe korunu jej krásy. Po celé desaťročia bola práve jej elegantná kaligrafia na nápisoch v zenovom kláštore v Nagoji. Teraz, v jeseni života, jej deväťdesiatšedemročné ruky už nie sú také obratné. Až potom, čo mi poslala poštou kaligrafiu pre túto knihu, mi mníška, ktorá jej pomáha, prezradila, aká bola sensei odhodlaná splniť moju požiadavku, aby kaligrafiu pre každý názov kapitoly knihy vytvorila štetcom. Hlboká láska sensei Kitó sa naplno prejavuje v každom jej ťahu, navždy vpísanom do môjho srdca.

Kendži a Kai sú ako zem, ktorá poskytuje pevnú oporu, potoky, ktoré ustavične tečú a napájajú život, a obloha, ktorá chráni svojím rozsiahlym objatím.

Nech všetci – s menom, bez mena, živí aj zosnulí – pocítite moju vďačnosť tak ako večne zelený strom, ktorý ponúka tieň v horúčave,

slnečné lúče v zime, ovocie v čase hladu, a záhrada plná neustále kvitnúcich kvetov, ktoré rozvoňajú svet harmonickou krásou a liečivou láskou.

So zopnutými dlaňami a sklonenou hlavou

PAULA

Kaňon Lompico

september 2022

MALÁ KNIHA
ZENOVÉHO
LIEČENIA



1 | O B E T A

*Čo môžem ponúknuť svojim milovaným, svojmu ja, svojej komunite
a svojmu okoliu?*

Prvé semienko tejto knihy bolo zasadené v deň, keď zomrela moja matka, teda 18. decembra 1996.

Niekoľko jarí pred tým sme spolu žili v Japonsku. Za viac ako tri desaťročia, odkedy emigrovala do USA, sa do rodnej krajiny vrátila len na niekoľko krátkych návštev. Počas mojej práce na výskume sme sa tu usadili na šesť mesiacov a vytvorili sme si rytmus dňa popretkávaný prípravou a jedením pokrmov, s ktorými vyrastala. Vyžarovala z nej čistá radosť, keď krájala na tenké plátky japonské uhorky, menšie a menej vodnaté ako tie v Detroite, kde ma vychovala. Uvedomila som si, že nemať japonské uhorky na prípravu jednoduchého receptu bolo len jednou z mnohých strát, ktoré utrpela, keď sa rozhodla vydať sa za Euroameričana a žiť v cudzej krajine. Dusila japonský baklažán v jednoduchej miso omáčke a konečne mi mohla dať ochutnať domáci pokrm ako od svojej mamy. Varenie malých baklažánov predstavovalo stelesnenú skúsenosť prepojenia generácií, od jej matky po jej dcéru.

Moja mama mala v roku 1957 krátko po tridsiatke. Vtedy sa s jedným dieťaťom v náručí a druhým na ceste presťahovala do manželovho rodného Detroitu. Naučiť sa anglickú gramatiku a slovnú zásobu nebolo také dôležité ako vyžehliť deťom plienky, aby si ľudia v kostole nemysleli, že jej spôsob výchovy je špinavý a smradľavý. Ja som s angličtinou vyrástla, a preto nám chýbal základný nástroj na vytváranie významov: spoločný jazyk. To medzi nás uvrhlo tieň.

Do snahy vytvoriť si hlbšie spojenie so svojou mamou som sa pustila po tom, čo som sa od jednej starostlivej učiteľky na strednej škole dozvedela, že americká vláda počas druhej svetovej vojny vážnila ľudí s japonským pôvodom. Keďže pani McFarland bola zásadovou učiteľkou v dobre financovanom školskom obvode, ktorého starosta desaťročia víťazil vďaka segregáčnej rétorike, dávala mi na čítanie aj knihy mimo vyučovacích osnov. Vedela, že je pre mňa dôležité pochopiť, prečo moju matku neprijali v našom novom domove v Dearborne na predmestí Detroitu. Hoci naša rodina predtým žila solidárne v komunite, na ktorej sa po detroitských nepokojoch z roku 1967 stupňovalo sociálne násilie, v roku 1972 prenikli vzájomné násilnosti a dysfunkcie medzi ľuďmi až za múry školy. Vtedy už môj otec kapituloval. Naš dom – vzdialený niekoľko blokov od epicentra nepokojov – prenechal Úradu pre bývanie a mestský rozvoj. Urobil si prieskum verejných škôl v regióne, pričom hľadal bezpečné prostredie s kvalitným vzdelávaním. Dearborn bol jasnou voľbou vďaka tomu, že spoločnosť Ford Motor Company tu platila dane za svoje celosvetové zásoby. Mohli sme sa sem presťahovať iba preto, lebo môj biely otec bol jedinou tvárou, s ktorou sa realitní makléri a bankári stretli. Zato naši noví susedia celé roky chrľili na

moju mamu rasistické prívlastky a hádzali nám na príjazdovú cestu burinu. Keď som začala jasnejšie vnímať, že ľudia k mojej mame pristupujú ako k menejcennej bytosti, zmocnila sa ma nutková potreba s ňou komunikovať. To ma prinútilo hľadať spôsoby, ako preklenúť priepasť medzi nami.

Niekoľko rokov som sa intenzívne učila po japonsky. Japončina sa stala portálom, cez ktorý ožívali nuansy matkinho poznania a zložitosti jej myslenia. Niežeby som sama vedela plynule hovoriť po japonsky, no dokázala som jej dostatočne porozumieť, aby sa mohla otvoriť a vyjadriť. Zdvorilosť zakorenená v japonskej gramatike a kultúrou ritualizované používanie úctivých fráz zmenili moje správanie z drzého a egocentrického v angličtine na stelesnenie pozornej a starostlivej dcéry v japončine. Japončina sa pre nás stala cestou k harmonickému vzťahu. Vďaka tomu som začala vnímať jazyk ako nekonečne flexibilnú formu rituálnej činnosti, ktorá dokáže vytvárať a spájať svety.

Jazyk bol spôsob, akým moja matka odhaľovala problémy, ktorým čelila, lebo jej optimistické vystupovanie nič nenaznačovalo. Bolo toho oveľa viac, než jej dcéra roztľieskavačka z predmestskej strednej školy, ktorá hrala na husliach a tešila sa zo štipendia, mohla čo i len tušiť. Ona svoje vzdelávanie v detstve predčasne prerušila, aby mohla pracovať a živiť rodinu. Počas vojny sa naučila nielen hladovať, ale aj to, že ak chce človek zvýšiť svoje šance na prežitie, musí bežať kolmo na dráhu bombardéra. Bola zdrojom odolnosti a prameňom radosti. To som však pochopila až po tom, čo som sa vydala na svoju púť. Myslela som si, že jednoducho mala priebojnú osobnosť. Neuvedomovala som si, že jej život naplňovali starostlivé predsavzatia a zmysluplné rituály.



V deň, keď mama zomrela, ma záplava emócií – hnev z okolností jej smrti, strach z toho, čo bude ďalej, neistota vyplývajúca z toho, že som čerstvou matkou bez tej svojej, ľútosť, že som pre ňu neurobila viac – uvrhla do víru utrpenia. Na pokraji zrútenia som zapálila sviečku a obetovala jedinú vonnú tyčinku. Odrazu cezo mňa prúdila liečivá sila tohto skromného rituálu. Absolútne zaskočená tým, že taký jednoduchý úkon dokázal sústrediť spleť napätých a mätúcich emócií do okamihu uzdravujúceho pokoja, som si uvedomila, že za týmto javom sa musí skrývať oveľa viac.

Oslabená, zmätená a vyčerpaná som sa vydala na púť do Japonska, aby som sa naučila, ako možno uprostred chaosu dospieť k uzdraveniu. Moja cesta, ktorá sa časom rozšírila aj za hranice japonského súostrovia, ma zaviedla do domovov a srdc mnohých ľudí. Čerpajúc zo svojich osobných skúseností, ktoré zažili v pozíciách starých mám, umelcov, zenových majstrov a majsteriek, chronicky a nevyliciteľne chorých, ľudí, ktorí prežili vojnu, rodičov adoptovaných, transrodových či zosnulých detí a mnoho ďalších, odovzdávali mi svoju múdrosť, ktorá sa prenáša z generácie na generáciu a prepája predkov z pradávnej minulosti s potomstvom v predalekej budúcnosti. Plnými dúškami som nasávala múdrosť z ich studníc a pochopila som, že každodenný život prekypuje príležitosťami na vykonávanie uzdravujúcich rituálov.

Rituály si bežne predstavujeme ako statické a opakujúce sa činnosti, ako napríklad pozdrav podaním ruky alebo želanie „nazdravie“, keď si niekto kýchnu. Často ich tiež považujeme za povinnosť, ktorú