

ZEN A ZAZEN

Ide o meditačné metódy, ktoré sa pestujú hlavne v Japonsku. Cvičí sa v meditačnom sede (*zazen*), v meditačnej chôdzi (*kinhin*). Používajú sa meditačné sedačky, palica (*kyosaku*), logicky neriešiteľná úloha (*ko-án*), sústredenosť do bodu *hara*, prekonávanie vízií (*makyo*), poklony a vyvrcholenie úsilia v súvislom dlhom cvičení (*sešin*).

Emisným tomografom a magnetickou rezonanciou sa zistilo, čo sa deje v mozgu pri rozličných činnostiach a myslení. Vedci zistili, že pravidelná meditácia viac prepája obe rozdielne pracujúce mozgové hemisféry. Taktiež, ak sa medituje sústavne aspoň tri mesiace, jednotlivé neuróny v istej časti mozgu sa nanovo a inak prepájajú.

Úctu vzbudzujú starí zenoví majstri, ktorí to na sebe zistili empiricky. Nie náhodou v Thajsku či Barme chodí každý muž aspoň raz v živote na tri mesiace meditovať do kláštora. Alebo, že meditačná prax v súčasných centrách v Európe, USA a inde trvá práve tri mesiace.

HARA

Často sa mylne tvrdí, že *hara* je slnečná pleteň (solar plexus). *Hara* je v skutočnosti myslené (ale skúsenými meditujúcimi zistiteľné) miesto asi 5 cm nižšie pupka. Keď sústredíme pozornosť do *hary* a keď sa nám podarí udržať ju tam dlhší čas, ako by sa v mozgu zapojila ďalšia obrovská operačná pamäť. Začneme chápať súvislosti. Vidíme detaily problému, ale zároveň i jeho riešenie. Každá otázka má v sebe zárodok odpovede, len ho treba vidieť a použiť.

Skúste ísť do piateho poschodia a počítať pritom schody akoby v *hare*. Budete prekvapení, že nebudete zadýchaní. Skúste si predstaviť, že sa vám s každým nádychom trochu rozpáli v *hare* žeravý uhlík. Pri výdychu zas trochu stmavne. Zároveň robte niečo, čo vás obvykle vôbec nebaví. Skúste si do *hary* umiestiť krik rozhnevaného šéfa, za chvíľu zistíte, že vám šéf neprekáča, že ste pokojní, že ste nad tým.

Práca s *harou* je najlepší spôsob učenia, ako byť stále v mieri a pohode. Každá nepríjemná udalosť automaticky vnímaná *harou* vyvolá len príliv energie. *Hara* poskytuje obrovský energetický potenciál umelcom, adeptom bojových umení, ale i vrcholovým športovcom a laikom.

PRELUDY

Zenoví majstri vlastnou skúsenosťou zistili, s čím sa stretá každý začiatok pri snahe o ponor do hlbín vlastného vedomia. Zistili, že počiatok skutočného stíšenia mysle sprevádzajú vízie geometrických obrazov, či dokonca ilúzie a vidiny. Zatiaľ čo adepti iných mystických učení sa týmito víziami nechávajú unášať (alebo zastrážiť), zenoví učitelia nabádajú žiakov, aby sa tým nedali ovplyvniť a zastaviť v meditačnom úsilí. Hovoria, že je to len chvíľkový prelud, teda nič dôležitého. Treba ísť ďalej.

Poznámka: Tento článok je prevzatý z rozhovorov s nemenovaným účastníkom zenových meditácií.