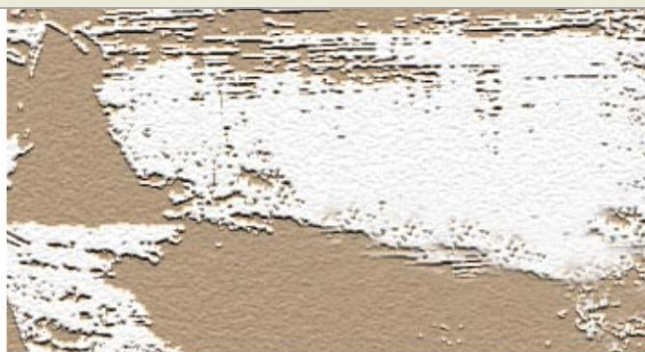


Sótó zen Česká republika



**ZEN**

## **PRAVIDLA ZENOVÉHO DÓDŽÓ**



2011

## Pravidla zenového dódžó

---

1. Do tohoto zenového dódžó jsou přijímány pouze osoby soustředěné, které chtějí skrze praxi zazenu hledat Cestu.
2. Všichni žáci se musí vzájemně harmonizovat a vytvářet krásnou, silnou atmosféru. I když jste nyní pouze žáky, později byste se mohli stát mistry – na věčnost. Během zazenu je každý podoben Buddhovi či Bohu.
3. V dódžó se setkáváte s duchovními přáteli, kteří jsou hodní Vaší úcty. Společně s nimi se věnujete praxi cenného zazenu. Stejně tak byste nikdy neměli zapomínat na jejich hlubokou vroucnost, která je důležitější než jejich rodinné svazky.
4. Starší žáci musí učit s laskavostí, bez arogance.
5. Žáci musí následovat učení Mistra a dodržovat všechna pravidla dódžó. Pokud je žáci nedodržují, musí je vedoucí dódžó požádat, aby odešli.
6. Do dódžó si neoblékáme příliš křiklavé oblečení. Je-li to možné, černé kimono nebo mnišskou sutanu s *rákusu* či *kesa*.
7. Před vstupem do dódžó sejměte všechny ozdoby jako výrazné náhrdelníky, náušnice, prsteny, ozdoby do vlasů apod.
8. Lidé pod vlivem omamných látek, opilí a duševně nemocní mají vstup do dódžó zakázán.
9. Do dódžó nemají rovněž dovoleno vstoupit lidé, kteří se rádi hádají, zbytečně o všem diskutují, bijí se či kolem sebe dělají rozruch.
10. Ve vztazích uzavřených v dódžó se chováme tak, abychom nevytvářeli utrpení.
11. Všichni musí přijít na čas. Kdo se opozdí, nesmí rušit ostatní.
12. Boty a oblečení musí být vždy řádně uloženy.
13. Je zakázáno z dódžó vynášet zafu, stejně tak vonné tyčinky či jiné věci.
14. Po skončení zazenu musí všichni opustit dódžó, pouze vedoucí dódžó smí zůstat.
15. Do dódžó mají přístup pouze osoby, kterým je to výslovně dovoleno.

### DŮLEŽITOST PRAVIDEL

Pozice zazenu je podstatou naší praxe. Přesto musí být respektována pravidla dódžó, neboť bez toho by se nemohl duch soustředění a opuštění ega zpřítomnit. Když si je již řádně osvojíte budete se těmito pravidly moci přirozeně řídit a přispívat tak k atmosféře plné soustředění a svobody nezbytné pro harmonii a sílu zazenu.

Mistr Dešimaru říkal: „*Způsob chování je velmi důležitý; zazen bez raihai, bez ducha opuštěného sebe sama, bez náboženského rozměru ducha, který hledá Cestu, není opravdovým zazenem.*“ Právě v tomto smyslu by měla být chápána tato pravidla, které je třeba následovat. Jsou to pravidla, která z nejčistější tradice ustálil Mistr Dešimaru, aby vychoval žáky naší doby.

Dódžó, která nebudou moci kvůli nedostatku místa či z jakýchkoli jiných důvodů, uplatnit tato pravidla v úplnosti, se musí snažit jim především porozumět a respektovat jejich ducha.

Ale vzbuzují-li tato pravidla nějaké pochybnosti, pak je nutno před započítím praxe zazen v dódžó posvětit jistou dobu na reflexi. Neboť vstup do dódžó je dovolen pouze těm, kteří chtějí řádně následovat praktiku. Přesnost a upřímnost přispívají k ušlechtilé atmosféře v dódžó.

Stejně tak je nezbytné přijít dostatečnou dobu před zazenem a zachovávat ticho. Uvolnění a soustředění ovlivňují stav ducha.

## ZAZEN

### V ŠATNĚ:

- Před vstupem do dódžó je nutné sundat boty i ponožky. Boty řádně urovnat vně dódžó, všechny stejným směrem špičkami proti zdi, nechat volný průchod ke vstupu do dódžó.
- Svléci kabáty a všechno tíživé, těsné či příliš teplé oblečení. Náhrdelníky, šály, náramky, velké prsteny a pokrývky hlavy.
- Tašky, oblečení, balíčky řádně urovnat vně dódžó.
- Obléci tmavé oblečení neutrální barvy. Je-li to možné, černé kimono označené svým jménem.
- Vzít si své zafu čitelně označené svým jménem či volné zafu dódžó. Nikdy neberte zafu nesoucí jméno někoho jiného.
- Pokud jste byli vysvěceni, oblečte si *rákusu* – vyjma zazenů na sessinu, kdy ji oblékáme až po *Sútře Kesu* na konci prvního ranního zazen.
- Před zazenem a po zazenem řádně urovnat kimono i zafu. Nenechávejte nic se jen tak povalovat.
- V zazenem jsou smysly vyostřené a nepříjemné či silné pachy jsou na obtíž.

Když již zazen začal třemi údery na zvon, nesmí již nikdo do dódžó vstoupit. Pokud to místo dovoluje, děláme v případě zpoždění zazen za roletou či v *geitan*. Je však dovoleno do dódžó vstoupit v čase *kininu*.

## PŘED ZAZENEM

- Odpovědné osoby musí přijít na zazen s dostatečným předstihem, osoba odpovědná za přípravu oltáře musí být v dódžó minimálně 30 min před začátkem zazen.
- Deset minut před sezením zazvoní odpovědná osoba (tři po sobě jdoucí série ve zrychlujícím se tempu a ve slábnoucí intenzitě, zakončené jedním silným úderem.)

## VSTUP DO DÓDŽÓ

- Počínaje vstupem do dódžó se v tichosti soustředíme, „*duch i tělo opuštěné*“.
- Do dódžó vstupujeme levou nohou, děláme gassho (ruce spojené přibližně deset centimetrů před tváří, konečky prstů ve výšce nosu, předloktí vodorovně se zemí, zdravíme mírnou poklonou, maximálně do úrovně pasu).
- Jdeme směrem ke svému místu, ruce položené jedna na druhé naplocho na břicho, oltář obcházíme vždy z levé strany, otáčíme se vždy v pravých úhlech.
- Muži si sedají na pravou stranu dódžó, ženy na levou.
- Usedáme do rovnoběžných řad čelem ke zdi, pečlivě srovnání vůči sousedovi nalevo i napravo a křížově vůči řadě před námi.
- Zafu ukládáme pečlivě, nikdy jím neházíme ani jej nepostrkujeme nohou.
- Předtím než usedneme, nejprve pozdravíme zafu (klaníme se před zafu ve směru, ve kterém posléze sedíme zazen), poté se pokloníme opačným směrem do centra dódžó (otáčíme se o 180°), abychom pozdravili ostatní účastníky zazen.

Usedneme v samém středu zafu, je-li potřeba, předkloníme se a přitáhneme zafu pod zadek tak, abychom mohli dobře prohnout pánev, aniž bychom se zafu sklouzli či se vyvedli z rovnováhy. Po sérii na velký zvon, položíme sevřené dlaně na stehna (palce uvnitř) a postupně kýveme se zprava do leva, abychom našli rovnováhu, poté zaujmeme pozici.

## MÍSTO A ROLE ODPOVĚDNÉ OSOBY

- Zafu umístěné napravo od vstupu do dódžó označuje místo Mistra Kaisena. Napravo od Mistra sedí sekretář nebo tlumočnick.
- Nalevo od vstupu do dódžó je místo odpovědného za učení v dódžó - gódó. V době nepřítomnosti Mistra vede zazen a přednáší *kusen*. Může tímto úkolem střídavě pověřit jiného mnicha či mnišku, kteří jsou způsobilí v dódžó předávat učení.
- Nalevo od gódó sedí asistent (šusó), v době nepřítomnosti gódó vede zazen.
- Odpovědný za disciplínu usedá nalevo od asistenta, tváří ke stěně. Bdí nad dodržováním pořádku a soustředění v dódžó, zvoní, opravuje pozice.

## NA ZAČÁTKU ZAZENU

- Pět minut před začátkem zazen bije šusó (nebo odpovědná osoba) zrychlující se sérii na velký zvon u oltáře. V té době již všichni musí sedět v pozici.
- Dále šusó (nebo pověřená osoba) udeří třikrát na malý zvonek. (Poprvé, když osoba odpovědná za dódžó dělá gasšo před zafu, podruhé, když dělá gasšo čelem k přítomným, a potřetí, když usedá.) Když vedoucí dódžó, resp. šusó, nemá pomocníka, udeří na zvon sám, poté, co se usadil.
- Během sesšinu i během každodenních zazenů odpovědná osoba předtím, než se posadí, zapálí na oltáři vonné tyčinky.
  - V případě prvního ranního zazen dělá gasšo čelem k oltáři před tatami či místem vyznačeným pro sanpai, jde směrem k oltáři po levé straně, ruce v gasšo, umístí v kadidelnici vonné tyčinky (nejprve jednu dlouhou, která reprezentuje Buddhu, poté dvě krátké (na každé straně), které reprezentují Dharmu a Sanghu). Dále obětuje třikrát šoko (kadidlo v prášku). Dělá gasšo, poté obejde zleva tatami, zdraví čelem k oltáři, rozkládá své zagu (otáčeje se napravo), dělá sanpai a jde se posadit na své místo. Na to udeří třikrát na zvonek na začátek zazen.
  - V případě večerního zazen dělá gasšo čelem k oltáři před tatami, jde směrem k oltáři po levé straně, ruce v gasšo, umístí v kadidelnici vonné tyčinky (nejprve jednu dlouhou, která reprezentuje Buddhu, poté dvě krátké (na každé straně), které reprezentují Dharmu a Sanghu). Poté obejde zleva tatami, zdraví čelem k oltáři a jde se posadit.
- Dovoluje-li to počet pravidelných praktikantů, je vhodné, aby dódžó disponovalo malým zvonečkem (*inkin*). V tom případě osoba odpovědná za malý zvoneček doprovází při ranní ceremonii vedoucího při vstupu do dódžó. Zůstává u vstupu do dódžó a zvoní ve zrychlujícím se tempu, když vedoucí obchází okolo tatami a zapaluje kadidlo. Při každé ze dvou poklon a

pokaždé, když se vedoucí zvedá, zvoní jednou. Osoba odpovědná za zvoneček se sklání pokaždé, když vedoucí dělá poklonu.

## BĚHEM ZAZENU

- Během zazenu jsou všichni praktikanti v dódžó v jednotě „*Větší množství polen udělá větší oheň*“. Jediná neklidná či ospalá osoba vystačí, aby oslabila atmosféru v dódžó.
- Po zaznění třech úderů na malý zvonek již všichni sedí v pozici. Nehýbou se, ani se nerozhlíží okolo.
- Neděláme hluk, snažíme se nekašlat a nesmrkat (nebo to děláme diskrétně).
- Pokud nás příliš intenzivně bolí nohy a potřebujeme si je vyměnit, uděláme před tím i poté gasšo, abychom se omluvili sousedům.

## KUSEN

*„Kusen není nějakým druhem literatury ani přednáškou. Musí oslovit, dotknout na ducha žáků a zapůsobit na něj. Musí zapůsobit na podvědomí a nechat vytrysknout intuici a nejvyšší moudrost.“ (Taisen Dešimaru)*

Během zazenu může odpovědná osoba přednést *kusen*. Musí cítit atmosféru v dódžó a mluvit pouze za účelem pomoci praktikantům prohloubit jejich zazen a neupadat ani v *kontin*, ani v *sanran*. V žádném případě by neměl šířit osobní myšlenky. Kusenu se naslouchá bez naslouchání, tedy prostřednictvím pozice, nikoli prostřednictvím analytické mysli.

## KIN HIN

*„Kin hin je pozice ve stoje, v chůzi. Stabilita a koncentrace energie v hara dovolují tělu a duchu znovu najít svou jednotu, stejně jako pozoruhodnou vytrvalost a dynamiku.“ (Taisen Dešimaru)*

- Když vedoucí dvakrát udeří na zvonek, kýveme se stále hlouběji zleva napravo a zprava nalevo, sedm až osmkrát. Vstáváme beze spěchu a prudkosti. Obejdeme zprava zafu a upravíme ho do původního tvaru, přičemž dobře propneme kolena, abychom je rozhýbali. Uděláme gasšo a zafu poté opřeme o stěnu.
- Ve své řadě zaujmeme pozici kin hinu. Vždy začínáme pravou nohou. Příliš se „netiskneme“ na osobu před námi, ani nenecháváme příliš velký odstup.
- Na konci zazenu vedoucí udeří jednou do zvonu. Pozdravíme pochýlením trupu. Ruce jsou položeny na břichu. Kráčíme za osobou před námi, neloudáme se, ani nevybočujeme z řady. Při každé změně směru, až k našemu místu, zachováváme pravé úhly.
- Vezmeme si své zafu a uděláme gasšo. Zaujmeme pozici zazen jako na počátku sezení.

## OPĚTNÉ ZAHÁJENÍ ZAZENU

Když vedoucí udeří třikrát do zvonku, znovu zahájíme zazen a neprodleně se soustředíme na pozici.

## KONEC ZAZENU

- Vedoucí oznámí konec zazen slovem: „kajdžo“.
- Po „kajdžo“ jde pověřená osoba vybit jednu zrychlující se sérii na dřevo.
- Vedoucí dódžó ukončí zazen jedním úderem na velký zvon a následně jde k oltáři obětovat před ceremonií vonné tyčinky. Poté se vrací k sobě na místo a začíná se ceremonie.
- Pokud nechceme provádět ceremonii, jednoduše se otočíme čelem k oltáři a recitujeme Hannja Šingjó, sedíce v zazen.

## VEČERNÍ CEREMONIE

*„Když děláme sampai, můžeme opustit své ego, odložit své tělo. Lidské bytosti to odmítají, raději pozorují hvězdy. Ale měli bychom se občas vrátit zpět na zem, vrhnout se svým tělem na zem. Je to nejvyšší pozice, pozice vděčnosti všem vesmírům a celé přírodě. Znamená to stát se pokorným před celým kosmickým řádem.“*

- Ceremonie se odbývá ve stejném duchu jako zazen: koncentrace tady teď na dýchání a pozici. Klaníme se v jednotě s vesmírným řádem, ale naše uctívání je bez předmětu, neexistuje oddělení mezi Buddhou, námi a poklonou. Poklony a zpěv sútry nám umožňují nejkrásnějším a nejslechetnějším způsobem zpřítomnit duch zazen, předtím než se vrátíme do života ve společnosti. Ceremonie, která je zde popsána, je úplnou ceremonií. Vedoucím dódžó náleží ji přizpůsobit praktikujícím a nástrojům, které mají v dódžó k dispozici.
- Po úderu na zvon, který označuje konec zazen se všichni žáci otáčejí čelem k oltáři a usedají do seiza, ruce v gasšo.
- Vedoucí jde z levé strany sám k oltáři, obětuje vonné tyčinky, z levé strany jde zpět před tatami, pokloní se a vrací se na své místo. Začíná intonovat Maka Hanňja Haramita Šingjó.
- Šu Džó Muhen Seigandó zpívá vedoucí sám, bezprostředně po konci sútry. Tři následující přání zpívají všichni společně. Úder zvonu zakončuje každou větu. Všichni sedí v seiza, ruce v gasšo.
- Po konci invokaci všichni společně zpívají „Ji Ho San Ši“.
- Po ceremonii všichni vstávají, nejprve upraví zafu do původního tvaru a pozdraví ho, poté ostatní v dódžó.

## Vybavení potřebné v dódžó

---

- Zvonek bez srdce s palicí.
- Nízký stůl pokrytý jednobarevnou látkou, který poslouží jako oltář.
- Soška Buddhy a fotografie Mistra Kaisena v zazenu.
- Miska na vonné tyčinky, do které vložíme tři až pět centimetrů silnou vrstvu prosátého popela z dříví nebo velmi jemného písku, aby bylo možné vonnou tyčinku dobře postavit.
- Dvě bílé svíce se svícny.
- Silnou látku obdélníkového tvaru či rohož pro vedoucího na sampai.
- Zafu odpovídající počtu praktikujících.
- Hanňya Šingyó v průhledném plastickém obalu počtem odpovídající počtu praktikujících.
- Mokugyo (či „dřívka“ ze silného dřeva) pro udržení rytmu při zpěvu súter.
- Balení vonných tyčinek.
- Zapalovač či zápalky.
- Lze také mít in-kin (malý zvoneček), buben a zvon (gong).

Podlaha dódžó by měla být v možné míře jednobarevná, barva by měla být neutrální, aby nepřitahovala pohled.

© Sótó zen Česká republika

2011