

Misia Majstra Zenbuddhizmu – Roshi Kaisena v Česku a na Slovensku

# Život je cesta troch pokladov – múdrosti, čistej energie a lásky

Majster Zenu, Róši Kaisen, vlastným menom Alain Krystaszek, sa narodil v roku 1952 v Noyon, v regióne Oise vo Francúzsku. Veľkú časť detstva prežil v Poľsku, rodisku svojho otca. Majster Róši Kaisen študoval u mnohých majstrov v Číne a s posledným, Majstrom Taisenom Deshmaru, bol až do jeho smrti. Okrem toho sa venuje hudbe, píše knihy, natočil film a v poslednom období aj maľuje.

Získal prax v oblasti fytooterapie, akupunktúry, japonskej masáže shiatsu a tridsať rokov zasvätil vyučovaniu rôznych bojových umení. Vyvinul aj vlastný štýl, nazývaný kaisendo. K jeho najznámejším knihám patria Odysea človeka svetla, Zazen Satori, Buddhizmus a Kresťanstvo, Mních bojovník, Básne bláznivého mnícha, Budodharma – poučenie Samuraja, Umenie umierať. Nedávno sa uskutočnila misia Majstra Kaisena v Česku, na Slovensku a Poľsku. Niesla sa v duchu predstavenia filmu „Prach sveta“, ktorým chce Majster Kaisen šíriť povedomie o praxi Zazen - podstate zenového učenia v Európe.



**VITALITA:** Majster Kaisen, mnohí z nás mali možnosť vidieť váš práve dokončený film „Prach sveta“. Čo vás motivovalo k jeho nakrúteniu?

Ide o amatérsky film a hovorí o utrpení a hľadaní zmyslu života a ceste k duchovnému oslobodeniu človeka. Nakrútil som ho so svojimi žiakmi a film vznikol ako súčasť mojej tvorby pre šírenie povedomia o praxi Zazen - podstate zenového učenia. Pútavý príbeh odhaľuje život človeka, ktorý prechádza duchovnou premenou. Hlavný hrdina je zločinec, ktorý sa po neúspešnej akcii musí ukrývať pred svojimi nepriateľmi. Útočisko nachádza v opustenom dome, kde je v samote nútený čeliť hrozným spomienkam na svoje činy a nočným morám. Stretáva mnícha, ktorý ho oboznamuje so zenovou praxou. Neskôr aj so mnou a ja mu pomáham nachádzať východisko zo svojej nezávideniahodnej situácie. Film zaujímavým spôsobom približuje podstatu zenového buddhizmu. Hovorí o hriechu a odpustení, o skutočnej prirodzenosti všetkých bytostí a pomáha nájsť odpovede na otázky, ktoré často trápia každého z nás. Súčasne ponúka úžasný estetický zážitok vzhľadom na podmanivé prírodné scenérie, v ktorých sa dej odohráva a skvelú sprievodnú hudbu.

**VITALITA:** Aká je podľa vás úroveň Zazenu na Slovensku a v Čechách?

Zazen je v Čechách a na Slovensku obľúbený a stretol som sa s ľuďmi, ktorí sú verní Zazenu už desiatky rokov. Zazen je pozícia, v ktorej indický princ Sidharta Gautama sedel pod stromom Bodhi pred viac ako dvetisícpäťsto rokmi. Tak dosiahol prebudenie, osvietenie a stal sa známym ako Buddha, teda pre-



budený. Zazen je cvičenie, pri ktorom sedíme na zemi s prekriženými nohami, náš chrbát je vzpriamený, oči sú otvorené a pohľad smeruje nadol, meter pred nami. Sústreďujeme sa na dýchanie, aby sme zabudli na seba. Znamená to nechať základné vedomie a konať slobodne a bez prekážok. Je to cesta samostatnosti a troch pokladov: múdrosti, čistej energie a lásky, dobra v nás. Najlepšie je Zazen robiť s majstrom, ale môžeme ho robiť aj sami.

**VITALITA: Vysvetlite nám význam pojmu Zazen?**

Zen, to je celý vesmír alebo Tao, a hovorí to o všetkom a o ničom. Predpona Za znamená „posadiť sa do vedomia celého vesmíru, do jeho srdca, stredu“. Zazen je sed v nehybnosti, ako hora, a schopnosť bezprostredne zachytiť esenciu vesmíru tu a teraz. V stave veľkej pozornosti, prichádzajúcich a odchádzajúcich myšlienok. Zazen sa nedá pochopiť čítaním kníh a intelektuálnym skúšaním, pretože to vedie k mnohým chybám. Jeho podstatou je skúsenosť tela i ducha pri cvičení. Nepopierateľným zostáva i zdravotné hľadisko cvičenia Zazenu. Zistilo sa, že pri Zazene sa z tela odplavuje stres, tep srdca a mozgu sa normalizuje, metabolizmus a spánok sa zlepšujú. Cirkulácia krvi vo vyšších častiach tela prekysličuje mozog, lebo sedíme s prekriženými nohami. Tvár si uchováva mladý zjav, nie sme poznačení vráskami a utrpením.

**VITALITA: Čo je pre vás najväčšou životnou hodnotou?**

Dôležité je mať vieru v život a byť živým. Najväčšou hodnotou je teda život. Myslím si, že každý človek je sám o sebe pravdou a môže pomôcť druhému človeku s jeho problémami. Treba si taktiež uvedomiť, že problém jedného konkrétneho človeka nie je ten istý, aký nájdeme u druhého. Choroba prichádza z duchovnej roviny, nie telesnej, a to hlavne vtedy, keď sú naše myšlienky veľmi komplikované. Duch je veľmi dôležitý, ale netreba telo vždy nú-

tiť k tomu, čo chce robiť jeho duch. Občas je správne, aby duch nasledoval telo. Inak je telo unavené a kričí - ja chcem žiť! V meditácii žije telo svojím životom. Nemali by sme rozmýšľať nad telom iba pre jeho estetické dôvody. Nestačí to. Telo potrebuje byť v tichosti, keď nasleduje vesmírne zákony. Miliómy našich buniek v tele si tak vymieňajú energiu s celým vesmírom. Mnohokrát telu nedoprajeme tento priestor na túto veľmi dôležitú výmenu.

**VITALITA: Povedzte nám, ako vnímate rôzne druhy závislostí, ktorým v súčasnosti podliehajú prevažne mladí ľudia?**

Proces zlepšovania kvality človeka súvisí s jeho výchovou a výchovný proces predpo-



kladá, aby sme všetci boli dobrými učiteľmi. Predovšetkým vo vzťahu k sebe a až potom k ostatným. Sledujem dnešnú mládež a môžem len smutne konštatovať, že máme čo doháňať za výchovou spred niekoľkých desiatok rokov. Vo svete vládne nevychovanosť a brutalita. Nevychovanosť vládne preto, lebo zároveň neexistuje výchova. Niet takej pravdivej výchovy. Myslíme si, že sloboda nepotrebuje disciplínu a výchovu. To je omyl. Pravá sloboda je vtedy, ak pochopíme pravidlá. Je to tak, ako keď

poznáme všetky pravidlá a technické zákonnosti v kuchyni. Iba vtedy sa môžeme stať slobodnými a kreatívnymi. Musíme sa naučiť pravidlá života a vedieť ich odovzdať deťom. Už to tak nie je, stratilo sa to. Treba vychovávať človeka pre neho samého a nie preto, že my to tak potrebujeme. Dieťa mi prekáža a preto ho vychovávam. Máme mu dať povolenie - autorizáciu stať sa človekom. To je rozdiel medzi autoritou a autorizovaním. Sú to dva pojmy. Ja, keď vychovávam a odovzdam učenie svojim žiakom, stále na to myslím. Musím k nim byť prísny, ale zároveň ich rešpektovať. Nezničím ich dobré kvality, aby nespádli do traumatizmu a strachu. Treba byť veľmi pozorným a nechať každému priestor na individuálne premýšľanie.

**VITALITA: Ste spevák, gitarista, básnik, režisér v jednej osobe. Dokonca ste začali aj maľovať. Aký druh umenia obľubujete a prečo?**

Všetky druhy umenia ma esteticky naplňujú a dávajú priestor na rozvíjanie slobodného ducha. Pri všetkých týchto aktivitách som tvorivý, pretože môj duch je tvorivý. Najdôležitejšie je byť vždy novým, v každom momente života. Pozerať sa na život a na druhého človeka tak, ako keby sme ho videli po prvý raz. Každý deň vnímať svet a ľudí po novom a byť šťastným, pretože je to jedinečné. Keď spadneme do každodennej rutiny, nevenujeme druhému človeku pozornosť. Jednoducho nemáme nový pohľad. Pozerať sa na druhých cez vlastnú obrazovku, cez našu minulosť, a to je veľký problém. Myslíme si, že človek oproti nám je to, čo

**Zazen sa nedá pochopiť čítaním kníh a intelektuálnym skúšaním, pretože to vedie k mnohým chybám. Jeho podstatou je skúsenosť tela i ducha pri cvičení. Zistilo sa, že pri Zazene sa z tela odplavuje stres, tep srdca a mozgu sa normalizuje, metabolizmus a spánok sa zlepšujú.**

si o ňom myslíme my. To nie je pravda. Ak na to zabudneme, môžeme sa človekom v rodine, v priateľstve žiť dlho a bez predsudkov. Celý vesmír sa neustále mení, ako keď tečie rieka. Dost' často však bývame strnulí, a to je aj problémom vo vzťahoch celého ľudstva.

Mgr. Ludmila Lešková