

The background is a traditional Chinese ink wash painting of a mountain landscape. It features misty, layered mountains in shades of blue and grey, with several gnarled pine trees in the foreground and middle ground. The style is characteristic of classical Chinese landscape art, emphasizing natural beauty and atmospheric perspective.

365 TAO

MEDITÁCIE
NA KAŽDÝ DEŇ

DENG MING-DAO

365
T40

ĎALŠIE KNIHY OD DENG MING-DAA

Trilógia Kroniky Taa:

Putujúci taoista

Sedem bambusových tabuliek z oblačnej kapsy

Vstupná brána do obrovského sveta

Učený bojovník: Úvod do Taa v každodennom živote

365 TAO

MEDITÁCIE
NA KAŽDÝ DEŇ

Deng Ming-Dao

AJKA

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.

Copyright © 1992 by Mark Stuart Ong
Translation © 2021 by Mariana Hyžná
Illustrations © 2021 by Shuguang Zhang
Slovak edition © 2021 by IKAR, a.s.
All rights reserved

ISBN 978-80-551-8096-0

Venované Zhu Yulingovej

POĎAKOVANIE

Chcem poďakovať Mikovi a Doris Chenovcom
za preklad názvov jednotlivých textov do čínštiny
a za kaligrafie, ktoré sa objavili v pôvodnom vydaní.

Prípravu rukopisu značne urýchlila pomoc
Cherrie Yuovej.

Ako vždy som vďačný Betty Geeovej
za jej komentáre a podporu.

PREDSLOV K SLOVENSKÉMU VYDANIU

Som nesmierne rada, že držíte v rukách túto knihu a máte možnosť čítať ju v slovenčine. Mne robí spoločnosť už celé desaťročie. Napriek tomu sa v mojej knižnici nestihla zaprášiť, pretože v nej takmer neustále listujem. Niekedy sa ňou len tak nezáväzne inšpirujem na začiatku dňa – prečítam z nej múdrosť, ktorá oblaží moju dušu alebo ma donúti nad niečím sa zamyslieť. Inokedy s ňou aktívne pracujem, vyberám z nej časti, ktorými chcem inšpirovať svojich študentov a následne s nimi diskutovať. Je už značne ošúchaná, pretože ju vždy mám pribalenú aj v batohu na mojich cestách.

Kniha prináša jemný a citlivý nádych univerzálnej múdrosti taoistickej filozofie. Isteže, existujú obsiahlejšie a sofistikovanejšie knihy o Tae. Tie si však na čítanie vyžadujú určitú skúsenosť. Sú náročné a neskúseného čitateľa môžu odradiť. Na druhej strane sa vraví, že čím viac o Tae hovoríme, tým viac je nemožné uchopiť ho slovami. Nadmernou snahou o jeho vysvetlenie sa dokonca jeho podstata vytráca. Táto kniha je tak akurát – na každý deň prináša krátku múdrosť opierajúcu sa o myslenie starovekej Číny, ale vsadenú do nášho bežného súčasného života, s našimi modernými okolnosťami a starosťami. Kniha je akýmisi otvorenými dverami k vášmu osobnému vstupu do Taa.

Autor Deng Ming-Dao je vnukom čínskeho emigranta, ktorý ako jeden z mnohých so svojou rodinou opustil Čínu na začiatku 20. storočia a usadil sa v Amerike. So sebou si vzal niekoľko typicky čínskych artefaktov, ktoré mu pomáhali byť so svojou kultúrou

v dennodennom kontakte. Zvnútorňil si však ducha Taa, pretože ho túžil uchovať pre ďalšie generácie. A tak bol jeho vnuk Deng Ming-Dao, ktorý si vo svojom mene aj pojem Tao nesie, okrem klasického amerického vzdelávania vzdelávaný aj svojím dedom, a to práve v starých čínskych tradíciách, v taoistickej múdrosti opierajúcej sa o prírodu, prirodzenosť, cit pre mieru a rovnováhu. A to všetko nielen formálne v nejakých prázdnych tradičných rituáloch, ale hlavne v ich hlbokom porozumení. Výsledkom toho je nielen táto kniha, ale množstvo ďalších kníh z dielne Deng Ming-Daa, ktorými rozširuje tento odkaz nielen medzi Číňanmi žijúcimi mimo svojej krajiny, ale vďaka svojej univerzálnosti a hlbkej múdrosti rezonuje aj medzi čitateľmi iných národností.

Ľudia sa odpradávaňa stretávali a diskutovali o zmysle života. V Číne diskutovali o Tae. Taoistická filozofia je súčasťou ich medicíny, prevencie, astrológie, geomantie, vzdelávania, umenia, kultúry pohybových cvičení tchaj-ti čchüan a čchi-kung či princípov bojových umení. Debatovať sa dá z tohto uhla pohľadu skutočne o mnohom, a tie debaty obvykle čosi zásadné do života prinesú. Táto kniha ponúka nenásilný súkromný dialóg medzi Taom a vami.

Prajem vám príjemné a zmysluplné čítanie pri miske zeleného čaju alebo len tak, ako to práve cítite.

Zuna Vesan Kozánková,
odborná posudzovateľka

ÚVOD

V súčasnosti ľudia prejavujú o Tao veľký záujem. Odkazy naň sa objavujú všade, od kníh o umení až po kurzy filozofie. Čchi-kung a tchaj-ti-čchüan sa učia na komunitných vysokých školách a duchovne založení ľudia skúmajú taoistické meditácie. Učenci pripisujú taoizmu zásluhy za významný vplyv na zenbuddhizmus, vďaka ktorému sa výrazne líši od toho indického. O klasičkoch čínskej poézie ako Li Po a Tu Fu je všeobecne známe, že vedome zaradili do svojich prác taoistické témy a každá významná budova v Číne je aj dnes stavaná podľa taoistických princípov geomantie.

Ak sa však slovensky hovoriaci čitateľ chce o Tau dozvedieť viac, môžeme mu odpustiť domnienku, že od roku 300 pred n. l. sa o Tau nenapísalo nič významné. Koniec koncov, Tao te ťing preložené do mnohých jazykov a populárne natoľko, že ho nájdete v takmer každom kníhkupectve, bolo napísané v období dynastie Čou. Ostatné dostupné knihy sú preklady nezrozumiteľných alchymistických textov, učených histórií alebo manuálov zaoberajúcich sa témami ako sexuológia, cvičenie alebo legendy.

Čitatelia, ktorých zaujíma taoizmus, bezpochyby videli väčšinu týchto kníh, ale články v časopisoch, otázky vyriešené na prednáškach a zmätok, ktorý majú mnohí ľudia v princípoch taoizmu, ukazujú, že dostupná literatúra nie je dostačujúca na to, aby podľa nej ľudia dokázali aplikovať taoizmus na svoj každodenný život. Nie je to prekvapujúce. Prekladatelia zvyčajne nemajú

za sebou dlhú prípravu v taoizme a ich pohľad je teda akademický, a nie praktický. Ak čitatelia chcú postúpiť po prečítaní populárnych kníh o taoizme o krok ďalej, majú len málo možností. Chýba kniha napísaná pre ľudí, ktorí sa pokúšajú žiť každodenný život podľa princípov taoizmu. Taká kniha by musela vystihnúť tradičný lyrický mysticizmus taoizmu a zároveň zrozumiteľne objasniť jeho koncepty v jazyku záujemcov. Taoizmus aj v súčasnej Ázii preniká všetkými aspektmi každodenného života a jeho sila spočíva v nespočetných spojeniach s čínskou kultúrou ako takou. Keď sa texty o taoizme prekladajú do angličtiny alebo iného jazyka, tieto východiskové body vyznievajú svojrázne, cudzo, exoticky a ezotericky. Čo sa v angličtine alebo v inom jazyku zdá komplikované, je v čínštine jednoduché. Je možné vidieť Tao v každodennom živote bez ohľadu na miesto a kultúru? 365 Tao sa pokúša práve o to. Je zrejmé, že to nie je kniha tradičného taoizmu. Je to kniha hľadajúca Tao v prítomnom okamihu.

Aby som sa vyhol čo i len náznaku ezoterických termínov, pojmy ako taoizmus, taoista, jin a jang či wu-wej a mnohé iné čínske výrazy som v knihe nepoužil. Jediný termín je samotné slovo Tao, ktoré by sa dalo preložiť jednoducho ako cesta. Tao by sa však nemalo vnímať výhradne ako učená metafyzika.

Tradičný taoizmus bol často elitársky, nezrozumiteľný a tento obmedzený postoj ovplyvňuje aj preklady do iných jazykov. Základná myšlienka knihy 365 Tao je, že človek v skutočnosti môže aplikovať otvorené a dostupné myšlienky Taa priamo vo svojom každodennom živote.

Kniha 356 Tao vás nabáda, aby ste skúmali na vlastnú päsť. V tom spočíva skutočná skúsenosť. Preto kniha neustále zdôrazňuje dôležitosť meditácie. Je oveľa lepšie opustiť mŕtve sväté texty a načrieť priamo do Taa v prítomnom okamihu. Potrebujeme sa otvoriť tomu, čo je na dnešných časoch jedinečné, odhodit' okovy zastaraných foriem a prispôsobiť ich našim súčasným potrebám.

Tao je v podstate založené na myšlienke, že kultivácia ľudského charakteru vedie k vonkajšej ozvene. To je dôležité rozlíšenie. Keď sú nasledovatelia Taa konfrontovaní so záhadami vesmíru a nepriazňami života, v prvom rade sa snažia zabezpečiť svoj charakter. To je v priamom rozpore s veľkou časťou moderných myšlienkových prúdov. Ak nám stojí v ceste príliš široká rieka, premostíme ju. Ak na nás niekto zaútočí, okamžite usúdime, že je to chyba tej osoby a hlasno sa dožadujeme jej vykázania. Ak chceme bádať niečo vzdialené, nasadneme do lietadla a prekonáme vzdialenosť, aby sme to preskúmali.

Prístup tých, čo nasledujú Tao, je veľmi odlišný. Niežeby nikdy nepostavili most, nebojovali s agresorom alebo neskúmali vzdialené kraje, ale zväžili by aj iné aspekty. Konfrontovaní s riekou by sa napríklad opýtali, prečo je most potrebný. Je tu nejaký dôvod, prečo nie sú spokojní s tým, čo majú? Nespôsobiť stavba mosta nerovnováhu v prírode, spoločnosti, ekonomike alebo dokonca estetike?

V prípade osobného útoku by sa tí, čo nasledujú Tao, opýtali, či urobili niečo, čím ho vyprovokovali. Ak áno, mohli tomu predísť? Samozrejme by sa bránili, ale aj potom by ich sebaobrana

s najväčšou pravdepodobnosťou vychádzala z dlhodobého výcviku osamote a nie z búrlivého, navonok orientovaného násilia.

Skôr, ako by sa vydali skúmať vzdialené oblasti, by sa taoisti zamerali na sebazpoznanie. Veria, že vonkajší svet spoznáваме len vo vzťahu k nášmu uhlu pohľadu. Preto by najskôr pracovali na sebazpoznaní a až potom by sa pokúšali spoznať iných ľudí.

Základom poznania Taa je sebakultivácia. Hoci sa Tao dá zahliadnuť vo vonkajšom svete, ľudia si musia cibriť citlivosť, aby mohli pozorovať jeho fungovanie.

V súčasnom západnom svete tisíce ľudí skúmajú taoizmus, aby našli odpovede, ktoré im ich vlastná kultúra nie je schopná dať. Mnohým z nich pri tomto hodnotnom skúmaní duchovna chýba spoločník. Mohla by sa ním stať táto kniha. Hovorí o posvätnom úžase a oddanosti duchovného života, zatiaľ čo otvorene priznáva, že sú chvíle, keď sa meditácia javí nefunkčná a život nás nebaví.

Kniha 365 Tao je pozvanie vstupovať do prúdu Taa každý deň. Ak sa vám to podarí, knihy a spoločníci vyblednú a zázrak Taa bude všeobjímajúci.

*Toto je začiatok cesty.
Všetky znamenia tomu nasvedčujú.*



Na začiatku je všetko preniknuté nádejou. Pripravujeme sa na nový štart. Hoci sa už sústreďíme na veľkolepú cestu pred nami, všetko je obsiahnuté v tomto prvom momente: náš optimizmus, naša viera, naše rozhodnutie, naša nevinnosť.

Na to, aby sme mohli začať, sa musíme najskôr rozhodnúť. Týmto rozhodnutím sa zaviazeme, že budeme každodenne na sebe pracovať. Musíme nájsť silné spojenie s naším vnútorným ja. Záležitosti vonkajšieho sveta sú nepotrebné. Lopotu tohto života prekonávame osamote a nahí. Preto len my sami dokážeme zo seba niečo vytesať, premeniť sa na nástroje zakúšajúce najhlbšiu duchovnú podstatu života.

Keď sa raz rozhodneme, všetky veci k nám prídu. Vnímanie priaznivých znamení nie je poverčivosťou, ale potvrdením. Priaznivé znamenia sú odpoveďou. Hovorí sa, že aj skala môže ožiť, ak sa k nej bude človek modliť s dostatočnou oddanosťou. Ak sme sa teda raz rozhodli oddať duchovnej práci na sebe, aj hory a údolia budú znieť ozvenou nášho úmyslu.

Očista


*Umývanie na úsvite:
Zmyte zo seba sny.
Chráňte bohov vnútri
a očistite svojho ducha.*

Každé cvičenie sa začína očistou. Najprv očistíme naše telo. Cieľom nie je jeho popretie, ale kultivácia. Očistené telo nám pomôže precítiť, čo je božské.

Zmývanie snov je spôsob, ako vyjadriť potrebu rozptýliť nielen ilúzie a úzkosti spánku, ale aj bdelého života. Naš život nie je snom preto, že by neexistoval, ale preto, že mu každý z nás dáva rôzne významy. Musíme sa zbaviť tohto zvyku.

Počas očisty sme prirodzene viac nasmerovaní dovnútra. V našom tele vraj sídli 36 000 bohov a bohýň. Tí nás so zhnusením opustia, ak budeme prijímať nezdravú stravu a omamné látky a dovoľovať nečistote, aby sa hromadila v nás aj mimo nás.

Naše záujmy však musia nakoniec smerovať až za tieto božstvá v chrámoch nášho tela, k jedinej, univerzálnej jednote. Keď očistíme vrstvy zatemňujúcej špiny, odstránime telesné problémy a mámenie zmyslov, musíme byť pripravení odpratať aj samotných bohov, aby sme sa dostali až k tej jedinej vnútornej jednote.

*Narovnajte, čo je krivé,
nech prúdi, čo je rovné.
Zhromaždite vodu, oheň a svetlo.
Sústredte svet do jediného bodu.*



Ak máme oddanosť, absolútnu vieru a odovzdanosť duchovnej ceste, naše odhodlanie nám prirodzene dodá silu. Prekážok na ceste bude čoraz menej. Naša cesta sa vyrovná. Neodradí nás nič, čo sa postaví medzi nás a náš cieľ.

Skutočné odhodlanie nespočíva len v bezhlavom udržiavaní smeru. Vyžaduje si duchovnú silu. Na cieľ nášho chcenia musia byť absolútne sústredené naše telá, naše srdcia, aj náš duch. Úplnú oddanosť dosiahneme len zjednotením všetkých vnútorných zdrojov.

Ak svoju cestu vidíme jasne a naše osobnosti sú úplne zjednotené, tak nie je rozdiel medzi vonkajším a vnútorným svetom. Nič už viac nie je vzdialené, nič pre nás nie je uzatvorené. Preto sa hovorí, že svet je ako jediný bod. Oddanosť je taká silná, že nie je nič, čo by nebolo jeho súčasťou.

Odraz


*Mesiac nad vodou.
Sedte osamote.*

Pokojná hladina vody dokonale zrkadlí mesiac. Ak sme aj my pokojní, dokonale sa v nás zrkadlí to, čo je božské. Naša hladina sa však rozbúri, ak sa výhradne zaoberáme činnosťami každodenného života, ak sa snažíme prirodzený poriadok zmeniť vlastnými plánmi a ak sa necháme uniesť egoistickými názormi. Vtedy nedokážeme vnímať Tao.

Na to, aby sme sa upokojili, nepotrebujeme vynaložiť žiadnu námahu. Skutočný pokoj prichádza prirodzene vo chvíľach samoty, keď dovolíme našej myslí stíchnuť. Tak, ako sa upokojí hladina vody, aj našu myseľ prirodzene priťahuje to, čo je sväté. Ak zakalenú vodu necháte v pokoji stáť, vyčíri sa.

Ani voda, ani mesiac nevynakladajú nijaké úsilie, aby dali vzniknúť odrazu. Rovnako aj meditácia bude prirodzená a bezprostredná.

*Vietor v jaskyni:
Pohyb v pokoji.
Sila v tichu.*



Skaly a zem v jaskyni zadusia všetky vonkajšie zvuky. A vďaka tomu človek počuje vlastný dych a tlkot svojho srdca. Podobným spôsobom nás pokoj pri rozjímaní odpútava od každodenného hluku a zároveň nám umožňuje počuť to, čo je v našom živote ušľachtilé.

Keď nepočujeme ušami, ale duchom, dokážeme vnímať veľmi jemný zvuk. Preniknutím do tohto zvuku vnikáme do najvyššej čistoty. Preto v mnohých náboženských tradíciách slúži modlitba, pieseň alebo chorál ako predohra k tichu. Chápu, že opakovanie a absorbovanie zvuku vedie k samotnej svätosti.

Ticho je najhlbší zvuk. Môže to znieť ako paradox, ale iba v prípade, že ho považujeme za neprítomnosť života a vibrácie. Pre toho, kto medituje, je ticho zvukom spojeným so všetkými jeho protikladmi. Je zároveň zvukom aj tichom a práve z tohto sútoka protikladov vzniká sila meditácie.