

Obsah

Proč číst tuto knihu 7

1. Najít sám sebe a stvořit svůj vlastní život 10
2. Sawaki potřebuje prostě být jen Sawakim 14
3. Sedmikráska je sedmikráska je sedmikráska 18
4. Čím více ze sebe vydáš, tím budeš klidnější 23
5. Moudrost je jako housenka 27
6. Setkat se s pravým já 33
7. Zazen je starý patriarcha, který je zároveň tvým zcela novým „já“ 38
8. Se svým univerzem se narodím a se svým univerzem zemřu 43
9. Pan Sawaki dělá rád, co mu právě přijde na mysl, já se však tohoto pana Sawakiho vždycky na jeho názor neptám 46
10. Užívat si štěstí a svobody bláznů 51
11. Nechceš jít do pekla? Žádný strach, v pekle je zábava! 55
12. Ponořen hluboko do iluze, kráčeš jednoduše vpřed 59
13. Já? Jsem jako plíseň rostoucí ve vlhkém koutě 63
14. Buddhova dharma je věčná a neomezená – jak by se mohla vtěsnat do tvého úzkého rámce vymezeného štěstím a spokojeností? 67
15. Zen není nic spirituálního, zen se praktikuje tělem 71
16. Hledáš duševní klid? Dělej si raději nejdřív pořádné starosti! 74
17. Velevážené publikum! Pohleďte na tohoto příkladného mnicha! 79
18. Držení těla se odráží v celém životě 83
19. Sílu žít získáš ze svého náboženství 87
20. Satori? To neznamena nic jiného než ztrácet 91
21. Chceš se dožít osmdesátky? Žij raději věčný život! 96
22. Tvůj život? Až skončí, tak skončí 100
23. Proč jsi vůbec přišel na svět? 104
24. Chceš satori? Jako kroužek do nosu, jímž by ses nechat ovládat? 109
25. Zůstaň chudý, jinak sejdeš z cesty 112
26. Náboženská praxe znamená: oprostit se od utkvělých pojmů a představ 116
27. Člověk, který zbloudil je zároveň Buddhou – jde o to žít hloubku a dynamiku tohoto vztahu 121

- 28.** Kdo by tě postrádal, kdybys minulý rok zemřel? 126
- 29.** Už žiješ v nirváně – a stále řešíš svůj měsíční příjem? 131
- 30.** Chceš být svému osvícenému mistrovi tak blízko jako veš ve spodkách? 136
- 31.** Celé univerzum není nic než probuzený duch 140
- 32.** Můj zazen zahrnuje Trumana stejně jako Mao Ce-tunga 145
- 33.** Zazen je vznešený, protože univerzum je vznešené 150
- 34.** Neexistuje žádný problém, který by se ihned nevyřešil, pokud bys odhlédl od sebe sama 154
- 35.** Tvůj pád začne ve chvíli, kdy se oddělíš od univerza jako celku 158
- 36.** Tvé iluze nejsou nic než světlo moudrosti 163
- 37.** Zmizíš v zazen? Nebo cvičíš zazen jen sám pro sebe? 167
- 38.** Zazen znamená potvrdit nejnovější já 171
- 39.** Zazen znamená hrát Buddhu 175
- 40.** Chceš zdravý a dlouhý život? To ti asi přeskočilo! 179
- 41.** Všichni buddhové vězí hluboko v nevědomosti a trpící bytosti se nacházejí na vrcholku osvícené moudrosti 183
- 42.** Nic nepřekoná to, co je k ničemu 187
- 43.** Buddhova cesta tebou prochází od vrcholku hlavy až k chodidlům 190
- 44.** Nesmíš brát buddhismus příliš doslova 195
- 45.** Dnešní den objevíš tam, kde ještě nejsou žádné myšlenky 200
- 46.** Za své zrození jsi nic nezaplatil, a teď bys dokonce ještě chtěl peníze zpátky? 204
- 47.** Od luku a šípů k atomové bombě, aneb co lidé nazývají „pokrokem“ 208
- 48.** Zmocnil se tě ďábel? Seber mu zase jeho kořist! 211

Doslov Kóšó Učijamy 215

Doslov Šúsoku Kušiji 218

Doslov překladatele z japonštiny do němčiny 227

Poznámka překladatelů do češtiny 231

Anglická transkripce 232

Seznam vybraných zenových center 233