

Masarykova univerzita

Právnická fakulta

Katedra finančního práva a národního hospodářství

„Osobní management“

Covey a Zen Buddhismus

Zpracoval: Michal Malaník, 348679

Datum zadání práce: 13.4.2011

Datum odevzdání: 29.4.2011

Resumé:

V této seminární práci se hodlám zabývat srovnáváním Coveyho kontinua zralosti a zen-budhistických principů a myšlenek synergie. Kontinuum zralosti nám popisuje vztah a sounáležitost mezi 7 Coveyho návyky. Zen-budhistické myšlenky jsou taloženy na dosažení poznání. To není možné bez provázanosti duševní, duchovní a tělesné stránky osobnosti každého jednotlivce. Pro větší názornost a uplatnitelnost této práce volím prostřednictvím zenových příběhů, které jsou zároveň obecné i subjektivně zbarvené, ustálené i vyvíjející se zároveň s člověkem.

Klíčová slova: **Universalismus** – určité přesvědčení vzájemné sounáležitosti a provázanosti všech věcí, živých tvorů, jejich chování a myšlenek.

Zenový příběh – Pomocí událostí, nejčastěji rozpravy mezi Mistrem a žákem, které se mohou zdát záměrně nelogické, má představit cestu k poznání formou určité hry.

Zen – Zde bych použil první zenový příběh této práce - "Představte si člověka, který se drží zuby větve nad propastí. Rukama nedosáhne na žádnou větev, nohama nezachytí žádnou oporu. Dole stojí druhý a volá na něj. Když neodpoví, udělá chybu. Když odpoví, spadne a zabije se. Co má tedy dělat?"¹

Continuum zralosti – Coveyho kontinuum zralosti popisuje vztah mezi 7 Coveyho návyky.

Tao – Cesta

Obsah:

<u>Úvod</u>	<u>3</u>
<u>Cvičení</u>	<u>3</u>
<u>Boj a Slepota</u>	<u>4</u>
<u>Emoční Inteligence</u>	<u>5</u>
<u>Názor vs. předsudek</u>	<u>6</u>
<u>Čas</u>	<u>6</u>
<u>Cesta – Závěr</u>	<u>7</u>

1 Údaje ze serveru: <http://www.lampa.cz/zenpovidky/nadpropasti.html> ve znení k 27.4.2011

Úvod

Coveyho kontinuum zralosti i principy dosažení Osvícení jsou si v mnoha ohledech až nápadně podobné. Chtěl bych v této práci stručně zmínit některé prvky obou směrů a porovnat je. Nabyté poznatky bych rád skloubil dohromady a vytvořil tak jakýsi „vyšší“ vývojový princip do kterého se pak sám pokusím napasovat a zjistit tak jednak, kde se v rámci něj nacházím a také co musím dělat, aby můj vývoj šel směle kupředu.

Jelikož z vlastní zkušenosti vím, jaký má člověk mnohdy pocit, když čte nějakou svou práci po několika měsících, nebo letech, jak se jeho postoj během té doby mnohdy zcela odliší, budu se v této práci snažit klást důraz na universalitu a uvědomění prostřednictvím zenových příběhů, které v sobě mají velké kouzlo nadčasovosti. Samozřejmě nebudu moci zůstat stále jen v obecné rovině, nicméně díky současné abstraktnosti a konkrétnosti zenových příběhů se budu snažit propojit svůj současný myšlenkový stav s možností subjektivního výkladu zenových příběhů. Tato práce tak bude i pro mne samotného experimentem, kterým zjistím, jestli po nějaké době, po dosažení nějakých vyšších výsledků v této oblasti, se budu moci ztotožnit s mými současnými názory, při použití zenových metod.

Také nemám v úmyslu rozebírat podrobně teoreticky jednotlivé body, např. jednotlivé Coveyho návyky, spíše bych se zaměřil na celek a provázanost jednotlivých součástí.

Cvičení

Nikdo se nestane Mistrem jen tak. Stejně tak si člověk nemůže říct, teď jsem pánem svého času, umím jej efektivně řídit, vím přesně co chci a jdu si za tím. Tedy, říct si to může, ale bude to asi taková pravda, jako když bude stejným způsobem tvrdit, že je Mistrem. V takových případech se mi vždycky na tváři objevil letmý úsměv a v duchu jsem doufal, že dotyčný na tento omyl brzi přijde. Vždy je nutné něco prožít, získat nějaké zkušenosti, pojit určitými událostmi, které člověka ovlivní a napomohou mu k poznání. Proto jsem tuto kapitolu nazval „Cvičení“. V naší životní cestě je spousta zkoušek a my je buďto můžeme brát jako překážky, nebo výzvy. Jedním z mých prvních kroků tímto směrem bylo právě toto. Naneštěstí nestačí jen zvolit si druhou variantu. Zajistě nám to dodá síl. My ale musíme vědět jakým způsobem ty síly využít, aby nepřišly nazmar. K tomuto tématu se vztahuje následující příběh:

“Mistr seděl nepohnutě pod stromem na zahradě. Přišel žák, usadil se opodál, a také tiše seděl. Uplynula delší doba než mistr promluvil:

“Příteli, co to vlastně děláš?”

“Cvičím se, abych také dosáhl poznání,” odpověděl žák a pokračoval v soustředění.

Mistr nic neříkal, přinesl si dva kousky cihly, opět usedl a začal je vši silou o sebe třít. Když to trvalo delší dobu, žák už to nevydržel a zeptal se:

“Mistře, proč děláte ten rámus?”

“Přece vidíš, když se bude dostatečně dlouho leštit cihla, vznikne z ní zrcadlo,” odpověděl mu s úsměvem mistr:

“Ale to přece nikam nevede!,” namítal žák.

“Stejně jako tvoje cvičení, i kdyby bylo sebedelší,” odsekl mistr a dál třel cihly.

Žák a něj chvíli zničeně zíral a konečně se zeptal:

“A co mám tedy vlastně dělat?”

"Představ si, že řídíš vůz, který se ti zastavil. V ruce držíš bič. Koho půjdeš pohánět, vůz nebo osla?"

Žák zmlkl a pokračoval v soustředění. " 2

Stejně jako tento příběh mluví o jediném možném správném začátku, který je „u sebe“ tak i Covey staví na první místo tento faktor. Žák z příběhu věděl co chce, jenom nezvolil nejlepší cestu, jako toho dosáhnout. Myslím si, že zvolení si správného způsobu, jak určitou věc provést, nebo něčeho dosáhnout, je mnohdy stejně těžké, jako zjistit, že přesně tu určitou věc potřebujeme provést, nebo jí dosáhnout. U mě tomu není jinak. Zvolit vhodnou situaci a zvolit si vhodný cíl pro mne není problém. Občas ale nastanou těžkosti se zvolením takového způsobu, který by mě v dosahování daného cíle pomohl.

Boj a Slepota

Prakticky ve všech (nejen) východních filosofických směrech se vyskytuje jakýsi požadavek čisté mysli. Spolu s tím je pokaždé uváděno, že bez něj není možné vidět cestu. Z těchto teorií vyplývá, že člověk se zatměnou myslí je prakticky slepý. Nedokáže vidět věci jasně a srozumitelně. Dříve, kdykoli jsem měl čas četl jsem nějaké knihy s touto tematikou, jelikož mě fascinoval odlišný přístup východních moudrostí od těch našich. Úžasnou knihou v tomto smyslu je například *Art Of Happiness – rozhovory s jeho Svátostí Dalai Lamou*. I v této knize je k nalezení, že i člověk přemýšlivý, rozumný člověk může mít zatměnou mysl. To bych zase rád ukázal na jednom příběhu:

"Mistr Hogen žil v malém klášteře na čínském venkově. Jenoho dne se objevili čtyři putující mniši a požádali ho, zda si mohou na dvoře udělat oheň a ohřát se.

Po celou dobu, kdy rozdělávali oheň, Hogen slyšel, jak diskutují o subjektivním a objektivním. Vyšel ven a řekl:

"Vidíte támhle ten veliký kámen? A myslíte, že je ve vaší mysli nebo mimo ni?"

Jeden z mnichů mu odpověděl:

"Z hlediska buddhismu je všechno tvarem mysli, řekl bych tedy, že ten kámen je v mé mysli."

"Musíte mít pořádně těžkou hlavu," poznamenal Hogen, "když nosíte v mysli takový těžký kámen." " 3

Není prakticky žádný 100% účinný způsob, jak svou mysl pročistit. Každý má své metody, ať už se jedná o tichou, či dynamickou meditaci, někomu pomáhá jednoduchá fyzická práce, umělecká tvorba, sport atd. Impozantní na nich všech je, že vždy využíváte k pročistění vlastní mysli opět a jen svou vlastní mysl. Je to velký boj s nedocenitelným koncem. Mysl samotná má slon k tomu na moment se „vyprázdnit“, nějakým způsobem odlehčit. Myslím si, že každému se už někdy stalo, když dlouho přemítal nad nějakým problémem, že se jeho soustředěnost vytratila a on jen začal „koukat do vzduchu“. V takovém momentu se mysl sama zbaví emocí, které jí brání hnout se z místa. Strach, hněv, úzkost, nejistota, bezmoc a mnohé další faktory nás zamrazují do země a nedovolují nám pokračovat v naší cestě, kterou jsme si zvolili. Jenom si uvědomme, když se z toho kratičkému momentu „kukání do vzduchu“ probereme, že na malý moment cítíme sílu uvědomnění. Je pak otázkou náhody, později tréninku, co se nám do mysli dostane jako první. Jestli je to nervozita z toho, že ztrácíme drahocenný čas, doprovázená

2 Údaje ze serveru: <http://www.lampa.cz/zenpovidky/cviceni.html> ve znení k 27.4.2011

3 Údaje ze serveru: <http://www.lampa.cz/zenpovidky/kamen.html> ve znení k 27.4.2011

například strachem z toho, že daný problém nevyřešíte včas, nezískali jste vůbec nic. Pokud je to ale daný problém, je velká pravděpodobnost, že na něj velmi záhy vymyslíte řešení. Toho jsem si při jednom takovém úspěšném přemítání všiml a od té doby jsem se hodně věnoval rozvíjení a prodlužování těchto chvil. Trénování potlačení těchto negativních emocí, jež nás pouze brzdí a NIC DOBRÉHO nám nepřinášejí, je obtížně. K tomuto tématu se také vztahuje jeden ze zenových příběhů:

"Slavný samuraj přišel k mistrovi a stěžoval si:

"Celý svět je neustálý boj, a není tu síla, která by to zastavila."

"Zápas však přesto může ustát", namítal mistr.

"Ale jak?", ptal se samuraj.

Mistr vstal, přikročil k samurajovi a dal mu pohlavek.

Samuraj byl překvapen a rozrušen:

"...ten sprostáček! Ten darebák, já se ho slušně ptám, a on... to zase bude jedna z těch jejich zenových hádanek, a on si myslí, že si s tím začnu lámat hlavu... Idiot! ...ale něco na tom bude... něco na tom přece musí být!..."

Mistr, který jeho tvář zblízka sledoval, poznamenal:

"Ano, zápas může ustát." "4

Covey ve svém kontinuu zralosti staví na první místa „osobní vítězství“. To, dle mého názoru, nastává v okamžiku, kdy výše zmíněný boj ustává. Teprve po dosažení vnitřní stability a rovnováhy může člověk obrátit svou pozornost k okolí. Teprve pak je toho schopen účinně a bez toho, že by tím sám trpěl. Osobní vítězství by se tedy dalo popsat jako osvobození své mysli od ní samotné.

Emoční inteligence

Nicméně nemáme jenom emoce negativní, které je dobré omezit až na co nejmizivější minimum. Emoce jsou velmi důležitou součástí života. Velmi speciální místo mezi nimi má soucit. I směry, které tvrdí, že je dobré omezit i pozitivní emoce, jako je například radost, nebo láska pro dosažení rovnováhy a poznání, mají soucit jako hlavní smysl své činnosti. Prostřednictvím něho pak pociťují ostatní emoce.

Tanzan a Ekido jednou putovali blátivou cestou. Padal těžký liják. Když došli na křižovatku, spatřili tam dívku v krásném kimonu, jak se marně pokouší přejít přes rozblácenou cestu. Tanzan se dlouho nerozmýšlel, vzal dívku do náruče a přenesl ji na druhou stranu.

Ekido neřikal nic a zasmušile pokračoval v chůzi, dokud je nezastihla noc v klášteře. Pak už se nemohl udržet:

"My mniši se přece nemáme přibližovat k ženám," vyčítal Tanzanovi, "a zvláště ne k těm hezkým... Je to přece pro nás nebezpečné! Proč jsi to udělal?"

"Vždyť jsem tu dívku nechal na té křižovatce," odpověděl mu Tanzan s úsměvem, "jak to, že ty ji stále ještě nosíš s sebou?"5

Emoční inteligence je schopnost nakládat se svými emocemi, stejně tak, jako pracovat s emocemi druhých. Pro někoho, kdo usiluje o synergii je to velmi důležitý prvek. Také to se v Coveyho principech vyskytuje, jako návyk „Nejdříve se snažte pochopit a pak až být pochopen“. Jakmile se dokážeme dostatečně vcítit do situace druhého, teď nemyslím představit si sebe v jeho jednom konkrétním problému o kterém se nám třeba zmínil, ale snažit se pochopit celou

4 Údaje ze serveru: <http://www.lampa.cz/zenpovidky/pohlavek.html> ve znení k 27.4.2011

5 Údaje ze serveru: <http://www.lampa.cz/zenpovidky/divka.html> ve znení k 27.4.2011

jeho osobnost, jak se do té situace dostal a jaké to pro něj může mít následky, tak nepomáháme jenom dotyčným, ale i sobě, neboť i takovýmto způsobem se dá budovat silná důvěra. Nicméně pro rozvíjení takovéto schopnosti je potřeba vnímat čistou myslí, čímž opět narážíme na vzájemnou provázanost jednotlivých prvků.

Názor vs. Předsudek

“Žák: "Které činnosti vedou žáka k dokonalému a konečnému poznání?"

Ummon: "Nemám ponětí."

Žák: "Jakto, že vy nemáte ani ponětí?"

Ummon: "Pokud toužíš po dokonalém a konečném poznání, pak je chyba dělat si na to předem jakýkoli názor!" ⁶

V tomto případě nejde o to, že by byl Mistr bez cíle. Ani v nejmenším. Mistr ví, co chce. Chce dosáhnout poznání a také chce pomoci svému žákovi. Jelikož je to ale tak abstraktní pojem, že ho nelze předat někomu jinému – člověk ho může pouze sám získat - byla by chyba si tvořit předsudky, které by měly spíše repulzivní charakter, než že by Mistra, nebo jeho žáka posunuly k vytouženému cíli. Cesta, kterou zvolil Mistr, nemusí (a pravděpodobně ani nebude) vypadat stejně, jako ta, jenž zvolí jeho žák, tudíž představovat mu jednu úzkou trasu by byla velká chyba, neboť by tím omezil jeho schopnost vnímat ostatní podněty. Proto je nesmírně obtížné a zrádné někomu „dobře poradit“. Tento příklad je ještě názorně jasný, ale ve skutečnosti jsem se setkal s mnoha případy, kdy z člověka přímo vyzářovalo to, že se vlastně ptá úplně špatně. Je pak na dotázaném, aby toto odhalil anapomohl mu ke směru jež je pro tazajícího se vhodnější (i kdyby si toho on sám nebyl vědom). To se nedá dosáhnout pomocí cílené rady, ale pouze otázkou. Takže zase nejprve pochopme, pak se snažme být pochopeni. V takovém případě hraje Mistr žákovo „druhé já“. On sám neví jakým směrem se bude hovor vyvíjet, proto musí být nesmírně empatický a mít čistou mysl. Zase se setkáváme s provázaností všech zmíněných prvků.

Čas

Jen zřídkakdy se potkáme v dnešní době s člověkem, který by si stěžoval na přebytek času. V následujícím příběhu seden takový figuruje a osobně si myslím, že lze jeho situaci převrátit i na všechny, kteří si stěžují na nedostatek času.

“Jistý úředník se zeptal Mistra Takuana, jak má naložit se svým časem. Den se mu zdál příliš dlouhý, když musel toporně sedět ve svém úřadě a přijímat pocty ostatních.

Mistr Takuan napsal osm čínských znaků, které tvoří tuto báseň a podal ji úředníkovi:

*Žádný den není dvakrát,
špetka času je hrouda zlata.
Tento den se vícekrát nevrátí.
Každá minuta je klenotem nesmírné ceny“.*⁷

Naprostá většina lidí neustále někam spěchá, aniž by si hlouběji uvědomila důvod takového svého počínání. Kdyby si dali tu práci a ve svém shonu se zastavili, možná by zjistili, že důvod,

6 Údaje ze serveru: <http://www.lampa.cz/zenpovidky/nazor.html> ve znění k 27.4.2011

7 Údaje ze serveru: <http://kuan-jin.yin.cz/zenove-pribehy/kazda-minuta-je-klenotem/> ve znění k 27.4.2011

kteřý ke svému shonu, často doprovázenému stressem, mají, je jen velmi povrchní. Takto pak zahazují sebe ve prospěch někoho druhého, který ovšem dělá to samé. Nikdo si neuvědomuje smutnou povahu celého tohoto umělého koloběhu, který uvěžňuje naši zmatenou mysl a dělá z nás otroky při dosažení cíle, který od nás stále uskakuje jako konec duhy na horizontu. Klíč ale není v systému. Klíč, jak se z těchto situací vymanit, ať už se jedná o takový koloběh pracovní, společenský, nebo partnerský, je opět pouze a jen v nás samotných.

“V Číně, a zejména v Japonsku, se stále udržuje víra v Buddhovu Čistou zemi, podle které Buddha Amitabha kdysi slíbil, že věřící pevné víry nechá zrodit v ráji věčné blaženosti. Odtud je již pak Nirvána téměř na dosah.

Jedna stařenka, vyznávající tuto starodávnou víru, zrovna přecházela přes cestu, když potkala zenového mistra, který na ni volal:

"Tak co, babičko, pořád do Čisté Země?"

"Babička přikývla."

"Počítám, že vás tam čeká sám Buddha Amitabha, nemýlim-li se?"

Babička zavrtěla hlavou.

"Že by ne? Že by tam Buddha nebyl? A kde je tedy?"

Babička si poklepala na prsa a šla dál svou cestou.

Zenový mistr rozevřel oči doširoka obdivem a zašeptal:

"Vy nemusíte chodit daleko." "8

Ještě bych to možná mohl ukázat na jiném příkladu. Cíl, za kterým se lidé ženou, je většinou jen dílčí bod na cestě, která samotná je mnohdy tím cílem. Poslední příběh, který zde uvedu to potvrzuje:

"Mistře, co je Tao?"

Mistr ukázal vzhůru na oblohu a pak dolů na džbán před sebou. Po naléhání dodal na vysvětlenou:

"Mráček na obloze a voda ve džbánu." "9

Cesta

Počátek, cesta i cíl jsou přímo v nás. Nosíme si je každý den s sebou všude kam se pohneme. Dle mého ale nelze považovat zvládnutí sedmi návyků jako finální vítězství. Jako se voda neustále odpařuje a pak zase padá k zemi, i disciplína je něco, co nezůstane dlouho na jednom místě. Na rozdíl od zásob vody, zásoby disciplíny má každý přímo ve svých rukou a plně pod kontrolou. Je tedy už jenom na něm, jak toho využije. Jedině prostřednictvím neustálého procvičování posilování svých schopností ovlivňujících efektivitu naší práce při každé jednotlivé situaci, si máme šanci udržet plné uvědomění toho, co děláme, nebo ovládnutí Coveyho sedmi návyků, chceme-li, pod kontrolou. Teprve s takovou formou zautomatizované disciplíny máme šanci dosáhnout efektivního osobního vůdcovství, a následně vyššího uvědomění. Osobně si myslím, že k tomu mám ještě velmi daleko. Jsem schopen zvolit cíl a jít si za ním. Jak už jsem zmínil výše, občas mi dělá problém zvolit nejefektivnější cestu k jeho dosažení. Vzhledem k tomu, že záleží vždy na jedinečnosti situace, jako na subjektivitě jejího posouzení, je právě důležité mít v takových situacích čistou mysl. To jsem dříve hodně procvičoval a dařilo se mi ve všem mnohem lépe. Pak jsem ale podcenil sílu setrvačnosti a vymílání pomyslného vystavěného říčního koryta a o velkou část disciplíny jsem přišel s čímž se nyní potýkám. Je neustále nutné

8 Údaje ze serveru: <http://www.lampa.cz/zenpovidky/babicka.html> ve znění k 27.4.2011

9 Údaje ze serveru: <http://www.lampa.cz/zenpovidky/tao.html> ve znění k 27.4.2011

začínat znovu a znovu budovat, zejména to, co si myslíme, že už máme, jinak o to ze zdánlivě nepochopitelných důvodů přijdeme. Sebe bych tedy umístil někde mezi objevení důležitých vlastností a jejich udržení do stádia znovuzískávání. Jak už jsem mnohokrát zmínil – všechno potřebné si nosíme v sobě, ale s velkým potenciálem vždy přichází ruku v ruce znehodnocení, kterému je třeba čelit.

Občas, když třeba čekám na dopravní prostředek blízko rušné křižovatky, pročistím svou mysl. Čas se jakoby zpomalí a mě se naskytá příležitost si uvědomit, co se vlastně kolem mne děje. Mnoho lidí si kvůli velkému množství problémů ani neuvědomí, že právě procházejí místem, na kterém byli už několik-set-krát ve svém životě, stejně jako desetitisíce jiných lidí. Že za tu dobu, co také čekají na autobus se třikrát změni směr větru. Nevšimnou si výrazů v obličejích procházejících lidí, které toho tolik řeknou o jejich duševním rozpoložení, spousty technických vymožeností, které stálo mnoho úsilí vymyslet, navrhnout a zrealizovat a nyní je odklopují. Neuvědomí si, že jsou jen malinkou součástí velkého celku, který přitom v takové míře ovlivňují. Všechny prvky každého celku jsou navzájem provázané a každá akce vyvolá určitou reakci. Na to bychom si měli vždy s čistou myslí vzpomenout, když chceme něco udělat, nebo neudělat.

Na závěr – s čím začít? To, co je třeba budovat nejdříve, co zabere většině lidí největší obtíž a také nejvíce času, je jedna nedocenitelná vlastnost. Tou je trpělivost. Nebýt trpělivosti nikdy neuklidníme roztěkanou mysl, abychom ji mohli pročistit. Na druhou stranu, je člověk schopen být trpělivý bez jasné mysli?

Použité zdroje:

Zenové příběhy ze serveru: <http://www.lampa.cz/zen.html> ve znění k 27.4.2011

Zenová báseň ze serveru: <http://kuan-jin.yin.cz/zenove-pribehy/kazda-minuta-je-klenotem/> ve znění k 27.4.2011

COVEY, R. S.; *7 návyků vůdčích osobností pro úspěšný a harmonický život*; Praha, 1997.

HH DALAI LAMA & HOWARD C. CUTLER; *The Art Of Happiness*; Riverhead, 1998