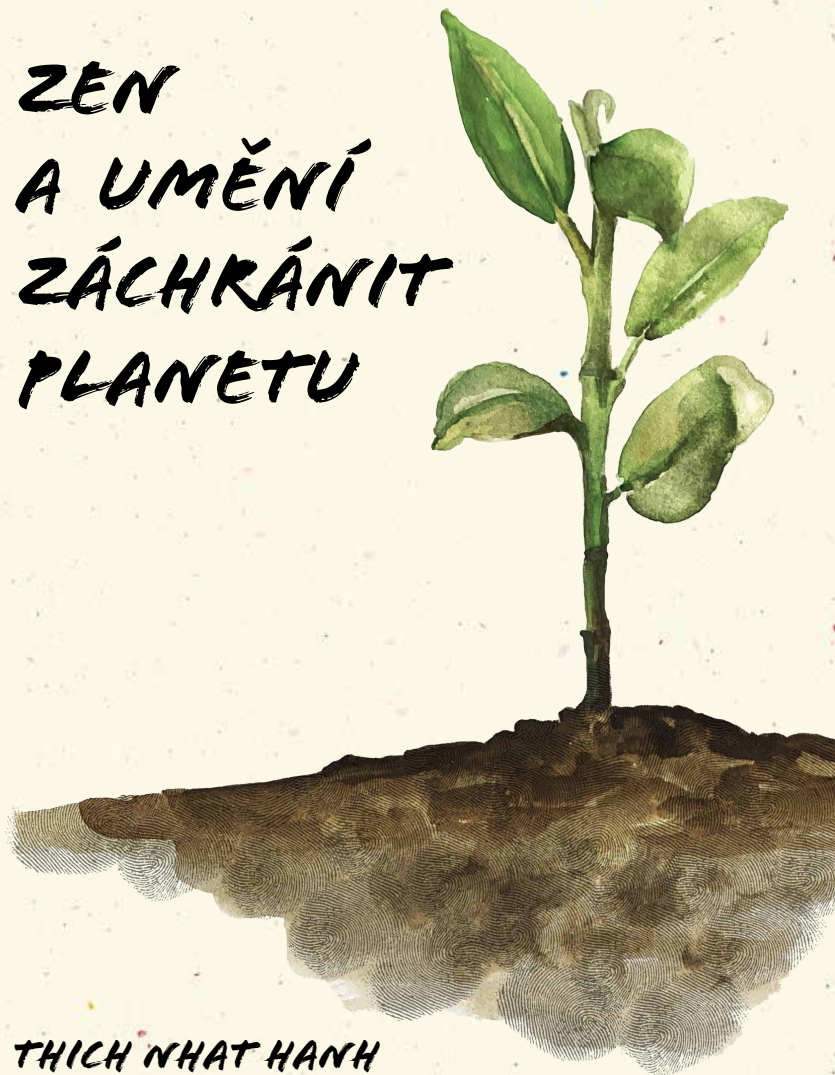


ZEN  
A UMĚNÍ  
ZÁCHRÁNIT  
PLANETU



THICH NHAT HANH



ZEN  
A UMĚNÍ  
ZÁCHRÁNIT  
PLANETU



THICH NHAT HANH

Thich Nhat Hanh: *Zen and the Art of Saving the Planet*  
© Plum Village Community of Engaged Buddhism, 2021  
Published by arrangement with HarperOne, an imprint  
of HarperCollins Publishers.

Translation © Helena Brunnerová, 2023  
Czech edition © GRADA Publishing, a.s., 2023

ISBN 978-80-271-3649-0

# OBSAH

Předmluva .....	7
Úvod .....	13
1. ČÁST <b>RADIKÁLNÍ VHLED</b> NOVÝ ZPŮSOB NAHLÍŽENÍ .....	19
2. ČÁST <b>DIMENZE JEDNÁNÍ</b> NOVÝ ZPŮSOB ŽIVOTA .....	89
ÚCTA K ŽIVOTU: NENÁSILÍ JAKO CESTA, NIKOLIV STRATEGIE .....	103
HLUBOKÁ JEDNODUCHOST: JSTE DOST DOBŘÍ .....	128
SPRÁVNÁ VÝŽIVA: STŘEZTE SVOJI MYSL, POSILUJTE SVOJI ASPIRACI .....	159
ODVÁŽNÝ DIALOG: MOC NASLOUCHÁNÍ .....	189
PRAVÁ LÁSKA: JE SKUTEČNÁ? .....	224
SEVERKA .....	250
3. ČÁST <b>KOMUNITY VZDORU</b> NOVÝ ZPŮSOB SPOLEČNÉHO BYTÍ .....	253
Epilog .....	291
Doslov .....	295
Poděkování .....	299



# PŘEDMLUVA

sestra Pravé Odhodlání  
(anglicky *True Dedicaton*, vietnamsky *Hiến Nghiê*m)

Thich Nhat Hanh (kterému také říkáme Thay) je básníkem, vzdělan-  
cem, mírovým aktivistou, zenovým mistrem i mužem činu. Ztělesňuje  
inspirující, ráznou, soucitnou a nebojácnou angažovanost, která pra-  
mení z klidné mysli a vhledu. Thay nás učí, že praxe meditace spočívá  
„v hlubokém vhlížení do srdce reality, ve spatřování věcí, které ostatní  
nevidí“. A také říká, že „když prohlédneme, musíme jednat. K čemu  
by nám jinak prohlédnutí bylo?“.

Thay je mnichem již téměř osmdesát let a nalezl pozoruhodné způ-  
soby, jak zkombinovat svoji praxi meditace a plného vědomí s mimo-  
řádnou prací za mír a sociální spravedlnost. Svoji životní energii vložil  
do výcviku další generace angažovaných buddhistů a budování zdra-  
vých komunit života v plném vědomí, které mohou nadále sloužit jako  
katalyzátory změny ve světě.

Thay před svým odchodem na Západ, kde se zasazoval o mír, vy-  
tvořil v šedesátých letech ve Vietnamu hnutí tisíců mladých sociálních  
pracovníků. Jako jeden z hlavních hlasů volajících po nenásilné sociální

změně spolupracoval s Martinem Lutherem Kingem, s nímž sdílel vizi vybudování „milované komunity“, která by dovedla překlenout rozpory, diskriminaci a nenávisť, komunity, která by umožňovala skutečné usmíření všech lidí a všech národů. V sedmdesátých letech Thay společně s přáteli a kolegy zachraňoval z širých vod moře u Singapuru Vietnamce utíkající na loďkách ze své země a byl iniciátorem jedné z prvních evropských mezinárodních konferencí věnovaných životnímu prostředí. Během následujících desetiletí Thay vytvořil způsob učení a využívání plného vědomí v každodenním životě, který tuto praxi zpřístupňuje milionům lidí. Svoji představu soucitného vedení sdílel s politiky, podnikateli, učiteli, aktivisty a v poslední době i s generálními řediteli firem ze Silicon Valley. Ze své přímé, a často bolestné, osobní zkušenosti s nestabilním a polarizovaným světem vycházel při vytváření jednoduchého, avšak působivého kodexu globální etiky, který nám může na naší cestě sloužit jako kompas.

Právě v tomto okamžiku čelíme hned několika velkým krizím najednou: ničení životního prostředí, změně klimatu, rostoucí sociální nerovnosti, vykořisťování, rasové nespravedlnosti a trvajícím dopadům ničivé pandemie. Situace je více než naléhavá. Abychom mohli těmto výzvám čelit co nejlépe, musíme nalézt způsoby, jak posílit svůj soucit, odvalu a schopnost jasného uvažování. Kultivace vytrvalé meditační praxe není opiátem, který by nám sloužil jako únik od toho, co se děje, ale představuje způsob, jak doopravdy zklidnit svoji mysl a podívat se do hloubky, abychom sebe i svět spatřili nezkresleně. Díky tomuto základu tvořenému jasným viděním a vhladem budeme schopni jednat nejhodnějším a nejefektivnějším způsobem, abychom situaci



transformovali a vytvořili regenerativní kulturu, jejíž součástí bude úcta k veškerému životu.

Thay nám říká, že „svět nepotřebuje další ideologii nebo doktrínu, ale probuzení, které dovede obnovit naši duchovní sílu“. Tato kniha, sestavená jeho studenty, nabízí Thayovo nejinspirativnější a nejpříhodnější učení pro další generaci i rady, jak můžeme vytrvat ve své snaze pomoci naší společnosti a planetě a přitom *nevyhořet*. Téměř před deseti lety nás Thay poprvé poprosil, abychom na této knížce začali pracovat, a máme radost, že jsme konečně v jediné knize z Thayových textů, přednášek, rozhovorů a otázek a odpovědí shromáždili jeho nejpůsobivější zenové učení o hluboké ekologii, angažovaném jednání, budování komunity a kolektivním probuzení. Thay formuloval velmi praktická etická pravidla pro běžný život, na jejichž základě se můžeme rozhodovat a jednat, transformovat své zvyky, které nás svazují, a můžeme je také využít k tomu, abychom se dotkli radosti a smyslu přímo v srdci každého okamžiku. Thay vysvětluje, že bez takovéto etiky, bez duchovního rozměru, kterým by se naše každodenní životy řídily, přijdeme o vše.

Než Thay v roce 2014 prodělal závažnou mozkovou mrtvici, mnozí z nás, kteří s ním byli a pod jeho vedením praktikovali, měli příležitost nezprostředkovaně zažívat jeho vedení. Pečoval o nás a stavěl před nás výzvy, povzbuzoval nás a občas nám vyhuboval. Byl něžný jako dědeček a odhodlaný jako bojovník. Někdy nás zmobilizoval, abychom byli jednou z jeho mnoha prodloužených rukou zapojených do angažovaného jednání ve světě. Ať už bylo naším úkolem cokoliv, museli jsme se do toho skutečně vložit. (Zjistila jsem, že mladá studentka

by se nikdy neměla ptát svého učitele: „Jste si jistý?“) Někdy Thay v pravém zenovém duchu prohlásil: „*Nedělej* jen tak něco, *sed'*!“ Jindy zase vyvolal naše jména a poslal nás pryč z meditačních polštářů a meditační síně, abychom pracovali na něčem naléhavém, co jsme ještě nedokončili. Občas bylo něco tak urgentního, že nám s jemným úsměvem a jiskrou v oku připomínal, že „není zapotřebí jíst oběd. Lidské tělo může bez jídla přežít několik dní“. Byly však i dny, kdy jsme tak dřeli, až jsme se zapomněli najíst, a když to viděl, tiše odešel do kuchyně, aby nám připravil horkou polévku k večeři.

Není lehké najít slova pro Thayův soucit, jeho jas a bystrý, pronikavý pohled. Je obtížné vyjádřit jeho jemnost a srdečnost. Jen stěží lze vykreslit, kolik lásky a důvěry bezpodmínečně nabízí všem lidem, kteří se považují za jeho studenty. Thay nás vybízí, abychom si směle představili zcela jiný způsob života a jednání a abychom se nikdy nebáli snít. A také nám připomíná, abychom bez ohledu na to, co se děje, pracovali společně, nikdy ne sami. Jako společníci na cestě vás zveme, abyste se k nám přidali na výpravu do srdce jeho učení o zenu a umění zachránit planetu.

~ p. o.

*Hledám tě, dítě mé,  
od dob, kdy řeky a hory ještě spočívaly v neznámu.  
Hledal jsem tě, když jsi byl ještě v hlubokém spánku,  
ačkoliv ozvěna z mušle  
mnohokrát zazněla v deseti směrech.  
Hleděl jsem z naší prastaré hory do dalekých krajin  
a rozeznal tvé kroky na tolika různých cestách.  
Kam kráčíš?*

*V předchozích životech jsi mě často brával za ruku  
a rádi jsme chodívali spolu.  
Dlouhé hodiny jsme seděli pod starými borovicemi.  
Stáli jsme v tichu bok po boku,  
naslouchali hlasu větru, který nás tiše volal,  
a sledovali jsme bílá oblaka plující nad námi.  
Zvedl jsi první červený list podzimu a dal mi ho  
a já tě vzal zasněženými lesy.  
Ať však kráčíme kamkoliv, vždy se vrátíme  
na naši prastarou horu, abychom byli nablízku měsíci  
a hvězdám,  
abychom každé ráno zvali zvuk velkého zvonu  
a abychom pomohli všem bytostem v probuzení.*

Z básně *Na okraji lesa*  
Thich Nhat Hanh



NADEŠEL ČAS  
TOTO JE NÁŠ  
OKAMŽIK

## ÚVOD

Krásu Země je zvonem plného vědomí. Pokud ji nedovedete spatřit, musíte se sami sebe zeptat proč. Možná vám něco stojí v cestě nebo jste třeba tak zaneprázdnění hledáním něčeho jiného, že volání Země neslyšíte.

Matka Země říká: „Mé dítě, jsem tu pro tebe, tohle všechno ti nabízím.“ Je to tak: sluneční paprsky, zpívající ptáci, čisté potůčky, třešně kvetoucí zjara a krása čtyř ročních období – to vše je tady pro vás. Pokud to nedovedete spatřit nebo uslyšet, je vaše mysl příliš plná.

Země vám říká, že je zde a že vás miluje. Každá květina je jejím úsměvem. Usmívá se na vás a vy jí nechcete úsměv oplatit. Ovoce ve vaší ruce, třeba pomeranč nebo kiwi, je darem Země. Pokud necítíte vděk, znamená to, že tu nejste pro Zemi, pro život, přítomní.

Klíčovou podmínkou k tomu, abyste volání Země slyšeli a mohli na něj odpovědět, je ticho. Pokud nemáte ticho sami v sobě, její volání, volání života, slyšet nemůžete. Vaše srdce vás volá, ale vy jej neslyšíte. Nemáte čas svému srdci naslouchat.

Plné vědomí nám pomáhá oprostít se od toho, co nás rozptyluje, a navrátit se ke svému dechu. Když věnujeme pozornost jenom svému nádechu a výdechu, přestaneme myslet a během pouhých pár vteřin se probudíme a spatříme, že jsme naživu, že se nadechujeme, že tu jsme. Existujeme. Nejsme ve stavu neexistence. „Ach,“ uvědomíme si. „Jsem tu, naživu.“ Přestaneme myslet na minulost, přestaneme se strachovat o budoucnost a všechnu svoji pozornost věnujeme skutečnosti, že dýcháme. Díky svému vědomému dýchání se osvobodíme. Máme svobodu zde být: jsme zproštěni přemýšlení, úzkosti, strachu a usilování.

Když jsme svobodní, můžeme odpovědět na volání Země. „Jsem zde. Jsem tvým dítětem.“ Uvědomujeme si, že jsme součástí tohoto zázraku. Můžeme říct: „Jsem svobodný, jsem osvobozený od všeho, co mi brání v tom, abych byl plně naživu. A ty se na mě můžeš spolehnout.“

Když prozřete a spatříte, že Země není pouze životním prostředím, ale že *je* i námi, dotknete se podstaty spolubytí. V takovém okamžiku můžete se Zemí zažívat *skutečnou* komunikaci. Jedná se o nejvyšší formu modlitby. V takovém druhu vztahu budete mít lásku, sílu a probuzení, které jsou nutné k tomu, abyste změnili svůj život.

Pravda je taková, že mnozí z nás se Zemi odcizili. Zapomínáme, že jsme naživu, zde, na nádherné planetě, a že naše tělo je zázrakem, který nám dala Země spolu s celým vesmírem. Pokud je Země schopná dávat život, je to proto, že i ona sama

v sobě má prvky ne-Země, včetně Slunce a hvězd. Lidstvo je stvořeno z hvězd. Země není jenom Zemí, je celým vesmírem.

Pouze pokud budete mít toto správné nahlížení, tento vhled, zmizí rozlišování a budete schopni hlubokého souznění, hluboké komunikace se Zemí. Z toho vzejde mnoho dobrých věcí. Překonáte dualistický pohled na svět, představu, že Země je jenom životním prostředím a že se vše točí okolo vás, a překonáte i touhu udělat něco pro Zemi jenom proto, abyste vy sami mohli přežít.

Když se nadechnete a uvědomíte si své tělo, hluboce se do něj zahledíte a uvědomíte si, že *jsíte* Zemí, že vaše vědomí je také vědomím Země a že se může stát vědomím svobodným, osvobozeným od veškerého rozlišování a nesprávného nahlížení, naplňujete očekávání Matky Země – očekávání, že dosáhnete osvětlení, že se stanete buddhou, abyste mohli pomoci všem živým bytostem, a to nejenom těm na Zemi, ale následně i na jiných planetách.

Má generace se dopustila mnoha chyb. Půjčili jsme si tuto planetu od vás a velmi jsme jí ublížili a poničili ji. Nyní vám ji dáváme s pocitem studu. Není taková, jak bychom si přáli. Dostáváte nádhernou planetu, která je poškozená a zraněná. Omlouváme se. Jako příslušník starší generace doufám, že mladší generace dovede zakročit co nejdříve. Tato planeta patří vám, budoucím generacím. Váš osud a osud planety je ve vašich rukou.

Naše civilizace je civilizací půjčování. Kdykoliv chceme něco,


co si nemůžeme dovolit, třeba dům nebo auto, spoléháme na to, že naše tělo prací tento dluh v budoucnu splatí. Půjčujeme si a půjčujeme, aniž víme, zda budeme kdy schopní to splatit. Takto jsme si půjčili sami od sebe, od svého zdraví, od planety. Planeta už však není schopná to dále snášet. Půjčili jsme si příliš mnoho od vás, svých dětí a vnoučat. Tato planeta a následující generace jsou i námi, nejsme oddělení. Planeta je námi a vy jste námi také. A pravda je taková, že z nás mnoho nezbyvá.

Je velmi důležité, abychom se probudili a spatřili, že si už půjčovat *nepotřebujeme*. To, co je dostupné tady a teď, nám už *stačí* k tomu, aby o nás bylo postaráno, abychom byli šťastní. Toto je zázrakem plného vědomí, soustředění a vhledu: uvědomění, že můžeme být šťastní s podmínkami, které již máme, že nemusíme usilovat o nic víc a vykořisťovat přitom planetu. Nemusíme si nic „půjčovat“. Jenom díky takovému prozření budeme schopni ničení zastavit.


Toto však nemůžeme udělat na individuální úrovni. Probudit se musíme společně. Když to uděláme, budeme mít šanci. Do situace, v níž jsme, nás přivedl náš způsob života a plánování budoucnosti. Abychom našli východisko, musíme se teď podívat do hloubky, a to ne jako jedinci, ale společně, jako živočišný druh. Už nemůžete spoléhat jenom na starší generaci. Mnohokrát jsem řekl, že jeden buddha nestačí. Potřebujeme kolektivní probuzení. Aby naše planeta měla naději, všichni se budeme muset stát buddhy.







**SPOČÍVEJTE  
V TICHU  
A UZŘETE**





1. ČÁST

# **RADIKÁLNÍ VHLÉD**

NOVÝ ZPŮSOB NAHLÍŽENÍ

## SEDÍTE POHODLNĚ?

sestra Pravé Odhodlání

Thay hovoří zcela jednoznačně: jsme schopní změnit jednu naprosto klíčovou věc, a to naši mysl. Naše mysl je nástrojem, který nám umožňuje být v kontaktu se světem a vzájemně se ovlivňovat. Nachází se v ní naše zoufalství a strachy i naše naděje a sny. Způsob nahlížení naší mysli na svět určuje, jaká rozhodnutí děláme či neděláme, jak jednáme či nejednáme, jaký vztah máme s lidmi, které milujeme nebo proti kterým stojíme, a jak se chováme během krize. V buddhismu často říkáme, že svět vytváří naše mysl. Naše vnímání je podmíněno jazykem, kulturou a sklonem společnosti členit realitu do škatulek a kategorií, do nichž se však nemůže vejít. Tyto rozlišující nálepky omezují jasnost naší mysli i našeho jednání za záchranu planety a brání nám v harmonickém životě s druhými lidmi a se světem.

Můžeme chtít, aby se svět probral a jednal. Jaké probuzení by však bylo přínosné? *Co si musíme uvědomit?*

Buddhismus hovoří o dvou úrovních pravdy: o úrovni nálepek a vzezření, která je často nazývána „konvenční“ pravdou, a o hlubší úrovni reality, která je známá jako „nejvyšší“ pravda. Thay nás učí, že pokud máme pomoci naší společnosti a planetě, musíme si uvědomit, co se na obou úrovních pravdy odehrává.

Thay nás v mnoha promluvách v Plum Village, mezinárodním centru praxe a klášteru, které založil na jihozápadě Francie, učil o jednom z nejstarších a nejpůsobivějších textů zen buddhismu – *Diamantové sůtre*. *Diamantová sůtra* je prvním pojednáním o hlubinné ekologii