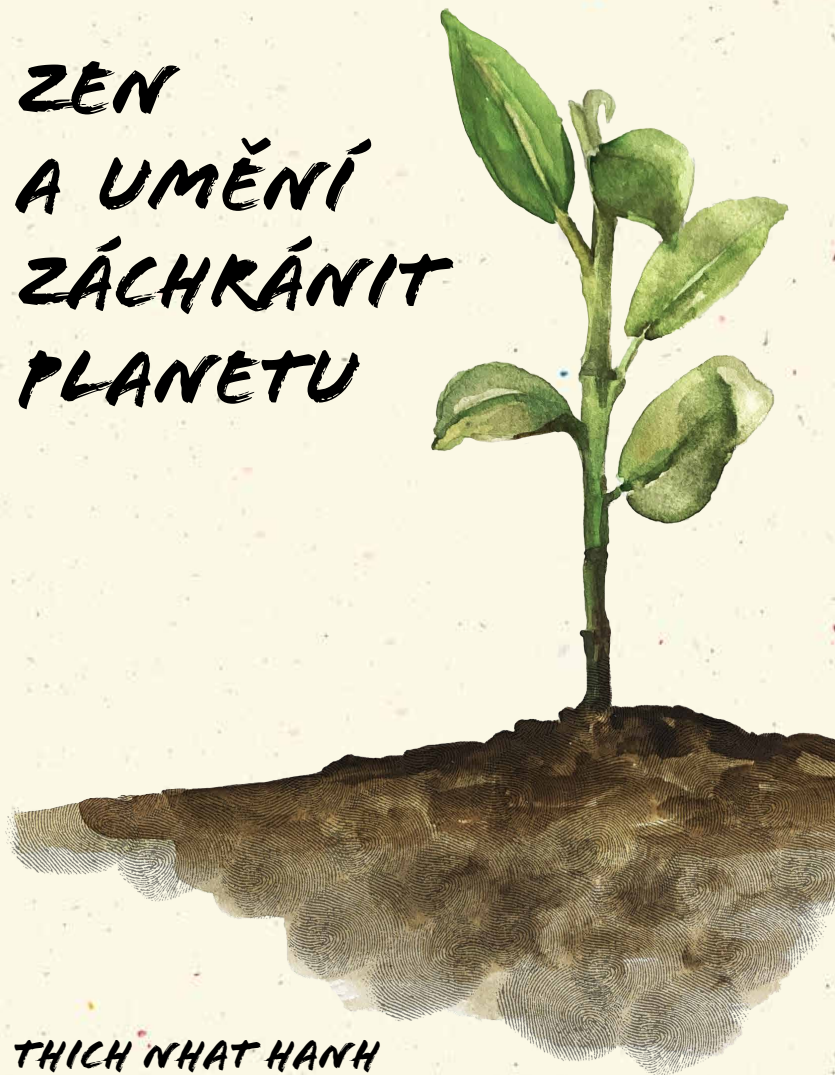


ZEN
A UMĚNÍ
ZÁCHRÁNIT
PLANETU



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

PŘEDMLUVA

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

Thich Nhat Hanh (kterému také říkáme Thay) je básníkem, vzdělancem, mírovým aktivistou, zenovým mistrem i mužem činu. Ztělesňuje inspirující, ráznou, soucitnou a nebojácnou angažovanost, která pramení 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 našel pozoruhodné způsoby, jak zkombinovat svoji praxi meditace a plného vědomí s mimořádnou prací za mír a sociální spravedlnost. Svoji životní energii vložil do výcviku další generace angažovaných buddhistů a budování zdravých 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, vytvořil 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 lodkách 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, odvahu a schopnost jasného uvažování. Kultivace vytrvalé meditační praxe není opíatém, 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 nejvhodnějším 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 nej působivější 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

Krása 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 prožřete 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 *jsste* 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 osvícení, 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.

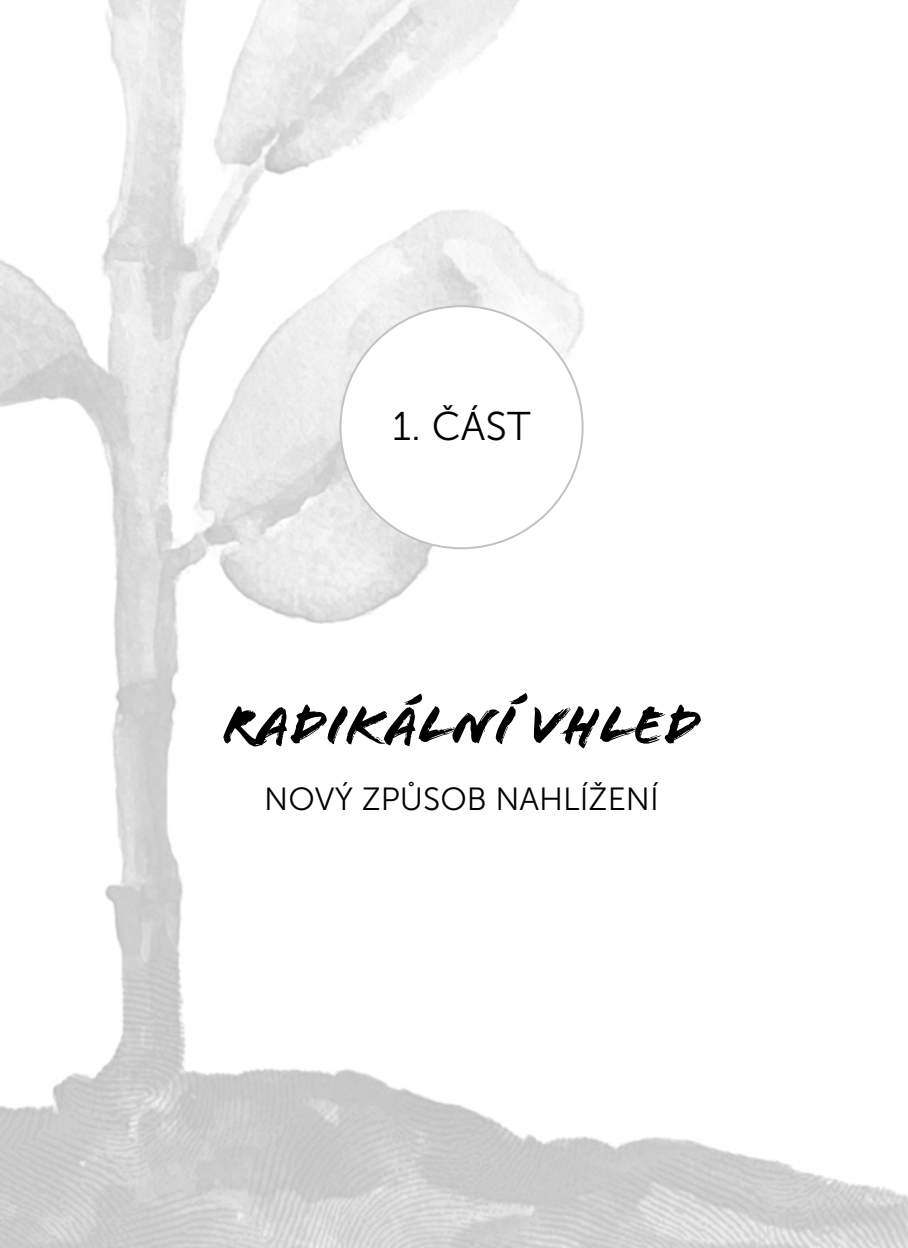
Je velmi důležité, abychom se probudili a spatřili, že si už půjčovat *nepotřebujeme*. To, co je dostupné tady a teď, nám už *stačí* k tomu, aby o nás bylo postaráno, abychom byli šťastní. Toto je zázrakem plného vědomí, soustředění a vhledu: uvědomění, že můžeme být šťastní s podmínkami, které již máme, 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 VHLED

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 kláštere, které založil na jihozápadě Francie, učil o jednom z nejstarších a nejpůsobivějších textů zen buddhismu – *Diamantové sútre*. *Diamantová sútra* je prvním pojednáním o hlubinné ekologii

na světě a je klenotem dědictví sdílené moudrosti lidstva. Má svůj původ v severovýchodní části indického subkontinentu v období mezi 2. a 5. stoletím. V odlehlých jeskyních Tun-chuangu, kudy vedla stará hedvábná stezka do západní Číny, byl dokonce nalezen svitek této sútry vytištěný na papíře z konopí a kůry moruše. Pocházel z 9. století, a jedná se tedy o nejstarší datovanou tištěnou knihu na světě. Během výukového turné cestou do Londýna vzal Thay několik desítek z nás, abychom si s ním tento svitek v Britském muzeu prohlédli. V naší době může moudrost přesahovat geografické hranice i hranice jednotlivých generací.

Jak se na následujících stranách dozvíte, *Diamantová sútra* předkládá hlubokou kontemplaci, která nás v našem nahlížení na svět vede k radikálnímu posunu. Nabízí nám čtyřdílnou meditaci, která nám umožní rozseknout příběhy, jež spřádáme o tom, co život je a co není, a přiblížit se hlubší úrovni reality takové, jaká ve skutečnosti je. *Diamantová sútra* je známá jako *Vadžraččhédiká sútra* – „blesk“ nebo „diamant“, který „krájí iluzi“. Uplatňování učení *Diamantové sútry* pro nás může být zdrojem ohromného množství energie a jasnosti nutné ke správnému jednání.

Je neuvěřitelně obtížné se zastavit a podívat se na věci s odstupem. Dokonce z toho můžeme mít strach. Ve skutečnosti však jen málokdy dostaneme příležitost zpochybnit pevně zakořeněné názory, které nám společnost vštěpuje. Proto možná budete chtít číst následující stránky pomalu a udělat si čas na to, abyste spatřili, jak se tyto vhledy mohou týkat přímo vašeho života. Možná budete chtít vyrazit na procházku, abyste měli k rozjímání nad těmito myšlenkami prostor,

nebo si během čtení budete psát poznámky do deníku. Stejně jako Buddha i Thay vždy říká: „Bez ohledu na to, co děláte, nevěřte mi slepě. Uveďte slova do praxe a vyzkoušejte si to sami.“

Jste připraveni slyšet pravdu?

~ p. o.

JARNÍ HROMOBITÍ

Mnozí z nás jsou sotva probuzení. Žijeme ve světě, který nedovedeme tak docela spatřit, jako kdybychom byli náměsíční. Probudit se znamená především uvědomit si krásu Země. Uvědomíte si, že máte tělo a že toto tělo je tvořeno Zemí, Sluncem a hvězdami. Uvědomíte si, že obloha je krásná a že naše planeta je vesmírným skvostem. Máte příležitost být dítkem Země a dělat po této výjimečné planetě krůčky.

Zadruhé znamená probuzení uvědomit si utrpení ve světě. Uvědomíte si, že je Země spolu s živoucími druhy v nebezpečí. Chcete najít způsoby, jak přinést úlevu, uzdravení a transformaci. To však vyžaduje ohromný zdroj energie. Pokud v sobě máte silnou touhu, láskyplnou mysl, pomůže vám tato energie udělat následující dvě věci: spatříte krásu planety, díky čemuž se uzdravíte, a spatříte utrpení ve světě a budete se snažit pomoci. Pokud v sobě máte tento zdroj síly, pokud máte tuto láskyplnou mysl, můžete být označeni za *buddhu v činu*.

Pokud vidíte utrpení ve světě, ale ještě jste svůj způsob života nezměnili, znamená to, že uvědomění ve vás zatím není

dostatečně silné. Ještě jste se zcela neprobudili. V zenu na vás bude učitel někdy křičet nebo vás bít, abyste se mohli probudit – udělá cokoli, co bude nutné. Zvolání zenového mistra je, jako když se zjara ozve hrom. Probudí vás a díky následným deštům rozkvetou trávy a květiny.

Potřebujeme *skutečné* probuzení, skutečné osvícení. Nové zákony a strategie nestačí. Musíme změnit svůj způsob myšlení a vnímání. Nejedná se o nic nemožného. Ve skutečnosti jsme se o to prostě jenom ještě pořádně nepokusili. Každý z nás to musí udělat sám za sebe, nikdo jiný to nemůže udělat za vás. Pokud jste aktivistou a toužíte něco učinit, měli byste začít sami se sebou a se svou myslí.

Jsem přesvědčený, že nemůžeme změnit svět, pokud nejsme schopni změnit svůj způsob uvažování, své vědomí. Klíčový je kolektivní posun v našem způsobu myšlení a nahlížení. Pokud k němu nedojde, nemůžeme čekat, že se svět promění.

Kolektivní probuzení se skládá z probuzení jednotlivců. Nejprve se musíte probudit vy *sami* a poté mají šanci i lidé okolo vás. Když sami méně trpíme, můžeme více přispět a můžeme pomoci ostatním, aby se také změnili. Kořeny míru, probuzení a osvícení jsou vždy ve vás. Vy jste tím člověkem, na kterého se musíte spoléhat.

Na jednu stranu se musíme naučit umění radosti: jak být skutečně přítomnými pro život, aby se nám dostalo potřebné výživy a uzdravení. Na druhou stranu se musíme naučit umění trpět: způsobu, jak trpět, abychom trpěli mnohem méně a mohli

pomocť ostatním, aby méně trpěli i oni. Když se navracíme sami k sobě, neobejdeme se bez odvahy a lásky, abychom se postarali o utrpení, strach a zoufalství, které máme uvnitř sebe.

Meditace je klíčová na cestě ze zoufalství, k dosažení vhledu ne-strachu, k tomu, abyste udržovali svůj soucit živý, a mohli tak sloužit jako skutečný nástroj Země k pomoci všem živým bytostem. Meditace neznamena, že utíkáte před životem, ale že si najdete čas na to, abyste nahlédli do hloubky. Dopřejete sami sobě čas na to, abyste seděli, chodili – nedělali nic jiného, než vhlíželi hluboce do situace a do své vlastní mysli.

VĚČNOST V PŘÍTOMNÉM OKAMŽIKU

Každý den dochází k vymírání živočišných druhů. Vědci odhadují, že každý rok vymře více než dvacet tisíc druhů a toto tempo se zvyšuje. K vymírání dochází teď, není to něco, co by bylo vzdálenou budoucností. Víme, že globální oteplování se odehrálo už před 251 miliony let, kdy ho způsobily ohromné vulkanické erupce, a že toto oteplování stálo za nejhorším masovým vymíráním v dějinách naší planety. Zvýšení globální teploty o šest stupňů Celsia stačilo k tomu, aby zmizelo devadesát pět procent tehdy existujících druhů. V současnosti dochází k druhému masivnímu oteplování a také k odlesňování a průmyslovému znečištění, které způsobili lidé. Za sto let možná žádní lidé na planetě nebudou. Po posledním masovém vymírání trvalo Zemi sto milionů let, než se na ní život opět

obnovil. Pokud naše civilizace zmizí, bude trvat zhruba stejně dlouho, než se objeví další civilizace.

Je zcela přirozené, že když nad tím přemýšlíme, objeví se pocit strachu, zoufalství či smutku. Proto se musíme cvičit v dotýkání se věčnosti prostřednictvím praxe vědomého dýchání, s pomocí svého nádechu a výdechu. K masovému vymírání došlo již pětkrát, nynější vymírání je šesté. Podle nejhlubších vhledů buddhismu však neexistuje žádné zrození a smrt. Po vymření se život znovu objeví v jiných podobách.

Musíte dýchat velmi hluboce, abyste mohli připustit, že my lidé možná jednoho dne zmizíme.

Jak můžeme tuto nelehkou skutečnost přijmout a nebýt přemoženi zoufalstvím? Naše zoufalství je živeno naším nahlížením na sebe a na svět. Když začneme své názory znovu přezkoumávat a změníme svůj způsob myšlení a nahlížení, otevřeme dveře možnosti transformovat rozlišující mysl, která stojí u samého kořene našeho utrpení.

Je možné vycvičit se v tom, abychom viděli a prožívali přítomný okamžik hlubším způsobem. Když se jednou realitu v přítomném okamžiku hluboce dotkneme, dotkneme se i minulosti, dotkneme se budoucnosti a dotkneme se věčnosti. Jsme životním prostředím, *jsme* Zemí a Země má schopnost obnovit rovnováhu, i když mnoho druhů musí zmizet, než k tomu dojde.

Nemusíme strávit praxí roky, abychom se v přítomném okamžiku dotkli věčnosti. Můžete se jí dotknout ve zlomku

vteřiny. Pouhý jeden nádech nebo jeden krok na Zemi s plným vědomím a soustředěním vám může pomoci překonat hranice času. Pokud se hluboce dotknete přítomného okamžiku, máte na život celou věčnost.

ZENOVÉ KOŘENY

V sanskrtu se meditaci říká *dhyāna*. V čínštině se jí říká *chan*, ve vietnamštině *thiền* a v japonštině *zen*. Čínský znak 禪 doslova znamená „praxe rozjímání“. V mé tradici používáme výraz „praxe hlubokého nahlížení“.

Pro hluboké nahlížení si musíte udělat čas, abyste byli přítomní s plným vědomím a soustředěním. Pak můžete směřovat svoji pozornost k tomu, co se děje, a nahlédnout do hloubky. S pomocí plného vědomí a soustředění můžete zažít průlom a začít spatřovat skutečnou podstatu věcí, mezi něž se řadí třeba mrak, oblázek, jiný člověk nebo váš hněv, či dokonce tělo. Praxí zenu, *dhyāny*, meditace, je být plně přítomný a vhlížet do hloubky.

Ve Vietnamu začal buddhismus tradicí meditace. Na počátku 3. století cestoval obchodník, možná po námořní hedvábné stezce, ze středoasijské Sogdiany do dnešního severního Vietnamu. Zůstal tam kvůli obchodu a čekal na příhodný vítr, aby se mohl plavit zpět do Indie. Tomuto mladému obchodníkovi se však Vietnam velmi zalíbil, a tak se tam usadil a vzal si mladou Vietnamku. Měli spolu malého chlapečka, napůl Inda

a napůl Vietnamce, který se později stal prvním učitelem buddhistické meditace ve Vietnamu a v Číně, mistrem Tang Hoiem.

Když bylo Tangu Hoiovi deset let, jeho matka i otec zemřeli. Ujal se ho indický buddhistický chrám v dnešním severním Vietnamu, aby mu poskytl mnišskou průpravu. Tyto chrámy byly zakládány indickými mnichy v přístavech a obchodních centrech pro Indy, kteří se tam zdržovali delší dobu. Ve 3. století už buddhismus vzkvétal a Tang Hoi jako mladý mnich studoval sanskrť i čínštinu. Založil komunitu a učil ve Vietnamu, později vyrazil na sever a překročil hranici království Wu (v dnešní Číně), aby praxi buddhistické meditace sdílel.

Je zaznamenáno, že když Tang Hoi přišel do království Wu, ještě tam žádní buddhističtí mniši nebyli – stal se prvním. Postavil si malou chýši a praktikoval meditaci v chůzi. O jeho přítomnosti se začalo mluvit a zavolal si ho král, na kterého Tang Hoi udělal velký dojem. Okolo poloviny 3. století dovolil král Tangu Hoiovi vybudovat v království Wu první buddhistický chrám, který se stal známým jako „První vybudovaný chrám“. Pokud pojedete do Nankingu, můžete dosud vidět jeho trosky. Zde Tang Hoi začal učit meditaci a organizoval obřady, během nichž v Číně vysvěcoval první buddhistické mnichy, zhruba o tři sta let dříve než Bódhidharma.

Mnoho lidí považuje Bódhidharmu za prvního učitele zen buddhismu v Číně, avšak neprávem. Tang Hoi v Číně učil už o tři sta let dříve. Jedná se o skutečně prvního zenového mistra Vietnamu a Číny. A zatímco Bódhidharma po sobě nezanechal

žádné spisy, z díla Tanga Hoie se dochovalo mnoho, včetně drahocenných překladů a komentářů. Přeložil a učil *Diamantovou sútru*, jeden z nejoblíbenějších spisů zenové tradice, který je zároveň i nejranějším textem zabývajícím se hlubokou ekologií.

Když o *Diamantové sútře* slyšíme, můžeme si představit zenového mistra, jakým byl mistr Tang Hoi, jak kráčí s holí v ruce a nese si v brašně starý svitek.

DIAMANTOVÝ PRŮLOM

V *Diamantové sútře* je medituující vyzván, aby *odvrhl* čtyři představy, vzdal se jich a porozuměl své skutečné podstatě a skutečné podstatě reality. Jedná se o následující představy: představu „já“, představu „lidské bytosti“, představu „žijících bytostí“ a představu „konečnosti života“. Sútra praví, že pokud jste v těchto představách stále chyceni, nejste ještě svobodní a nemůžete být skutečným bódhisattvou, tedy probuzenou bytostí, která pomáhá zmírnit utrpení ve světě. Pokud však dokážete tyto představy překonat, získáte vhled, porozumění a svobodu, které potřebujete, abyste k záchraně planety přispěli.

K odvržení myšlenky je nutné mít vhled a odvalu. Pokud jsme velmi trpěli, mohlo to být způsobené tím, že jsme se drželi nějaké představy a nebyli jsme schopní se od ní oprostit. Něco odvrhnout je silný výraz. Nejde jenom o to, že se něčeho vzdáme. Mistr Tang Hoi použil výraz „odvrhnout“ před všemi těmi stoletími, když překládal pálijské slovo *paṭinissagga*.

Účelem hlubokého nahlížení a meditace je dosažení vhledu a vhled musí každý prožít *sám*. Neměli bychom marnit čas hromaděním nových myšlenek a vědomostí. Musíme se učit způsobem, který nám pomáhá překonávat naše skutečné výzvy a překážky. Cílem zenového mistra je pomoci studentům v transformaci, ne jim předat znalosti a názory. Zenový mistr není profesor.

Má tradice patří do linie zenového mistra Lin-ti, který žil v 9. století a který pravil: „Mým cílem není předat vám znalosti. Mým cílem je pomoci vám, abyste se vymanili ze svých názorů.“ Porozumění by nemělo sestávat jenom z bezobsažných znalostí, ale být hlubokým vhledem. Vhled není výsledkem přemýšlení. Vhled je druhem přímé intuitivní vize, kterou získáte díky intenzivnímu soustředění. Není produktem myšlení, ale hlubokou intuicí. Pokud se jedná o skutečný vhled, dovede vás osvobodit od hněvu, strachu a utrpení.

Dokázat alespoň jednou za život skutečně vidět je více než jen malým úspěchem. Pokud jste byli schopni vidět jednou, můžete vidět znovu. Otázkou je, zda máte dostatek odhodlání a vytrvalosti.

JSTE VÍCE, NEŽ SI MYSLÍTE

První představou, kterou musíte odvrhnout, je představa já. Jedná se o velmi hluboce zakořeněné přesvědčení každé lidské bytosti: existuje já, které je od zbytku světa oddělené. My jsme my a všichni a všechno ostatní, včetně Země, námi

není. Rodíme se s hlubokým přesvědčením svého odloučení. „Já nejsem ty. Tohle je tvůj problém, není to můj problém.“ Na rozumové úrovni možná chápeme, že nic samo o sobě existovat nemůže, ve skutečnosti však stále *věříme*, že tomu tak není, a nadále se chováme, jako kdybychom byli entitami s odděleným já. Jedná se o základ našeho myšlení a chování a je to zdrojem velkého množství utrpení. Abychom tuto představu odvrhli, potřebujeme důkladnou průpravu.

Ve skutečnosti nikdo *neexistuje*, žádné já. Existuje přemýšlení, uvažování, ale nestojí za ním žádný jedinec. Když René Descartes řekl „myslím, tedy jsem“, vyjádřil tím, že když přemýšlí, sám se přemýšlením stává. Buddha řekl, že existuje přemýšlení, ale není jisté, jestli za ním stojí nějaké „já“. K přemýšlení dochází, to uznáváme. Můžeme však říct, že existuje i myslitel? Pokud se objeví bolestivý pocit, můžeme s jistotou říci, že dochází k bolestivému pocitu. S pociťovatelem, osobou, která bolest cítí, už to však tak jasné není. Je to podobné, jako když řekneme, že prší. Déšť je něco, co s jistotou existuje. Prší, ale není zde žádný „pršitel“, který by za tím stál. Nepotřebujete „pršitele“, aby mohlo začít pršet. A nepotřebujete myslitele, aby mohlo docházet k přemýšlení. Nepotřebujete „pociťovatele“, aby mohlo docházet k citění. Toto je předmětem učení o ne-já.

Myšlenka „já“ obsahuje představu, že jsem tímto tělem a toto tělo je mnou – nebo že toto tělo je mé, patří mi. Tato představa však neodpovídá skutečnosti. Pokud se hluboce podíváte na své tělo, spatříte, že je součástí proudu. V tomto