

# Dzenbudizmas ir menas išsaugoti planeta

Thich  
Nhat  
Hanh





Thích Nhất Hạnh

# Dzenbudizmas ir menas išsaugoti planeta

Komentarai sesers, vardu Tikrasis Atsidavimas  
Pabaigos žodis sesers Chan Khong

Iš anglų kalbos vertė  
*Nida Norkūnienė*



VILNIUS, 2023

Versta iš:

*Zen and the Art of Saving the Planet*

Thich Nhat Hanh

Published by arrangement with HarperOne,  
an imprint of HarperCollins Publishers.

Bibliografinė informacija

pateikiama Lietuvos integralios bibliotekų

informacinės sistemos (LIBIS) portale *ibiblioteka.lt*

© Plum Village Community of Engaged Buddhism, 2021.

All rights reserved.

© Vertimas į lietuvių kalbą, Nida Norkūnienė, 2023

© Viršelis, Algimanta Sirvydaitė, 2023

© Leidykla VAGA, 2023

ISBN 978-5-415-02675-3

## **TURINYS**

*Pratarmė* / 7

*Jžanga* / 15

### **PIRMA DALIS.**

**Radikali jžvalga: nauja regėsenena** / 21

### **ANTRA DALIS.**

**Veiklos dimensija: nauja gyvensena** / 85

Pagarba gyvybei ir gyvenimui: neprievarta yra kelias,  
o ne taktika / 99

Didis paprastumas: tavęs pakanka / 121

Tinkamas kuras: sergėk savo protą, ugdyk aspiracijas / 146

Drąsus dialogas: klausymosi galia / 174

Tikra meilė: ar tai realu? / 204

### **TREČIA DALIS.**

**Pasipriešinimo bendruomenės.**

**Naujas buvimo drauge laikas** / 231

*Epilogas* / 267

*Pabaigos žodis: jūs esate ateitis* / 273

*Padėka* / 277



## PRATARMĖ

### Sesuo, vardu Tikrasis Atsidavimas

Tit Niat Hanis (Thich Nhat Hanh), arba Tajus, kaip mes jį vadiname, yra poetas, mokslininkas, taikos aktyvistas, dzenbudizmo mokytojas – ir veiksmo žmogus. Jis įkūnija įkvepiantį, ryžtingą, užuojautos kupiną ir bebaimį įsipareigojimą, kylantį iš giedrumo, ramybės ir supratimo. Tajus moko, kad praktikuoti meditaciją reiškia „žvelgti gilyn į realybės esmę, matyti tai, ko kiti negali matyti“. Pasak jo, „kai matome, turime veikti. Antraip kas iš to matymo?“

Tajus, beveik aštuoniasdešimt gyvenimo metų pašventęs vienuolyste, yra atradęs puikių būdų suderinti savą meditacijos praktiką ir dėmesingą sąmoningumą su neįprastais veiksmais siekiant taikos ir socialinio teisingumo. Jis paskyrė savo gyvybinę energiją naujai atsidavusiai budistų kartai ugdyti ir sveikoms sąmoningo gyvenimo bendruomenėms, kurios gali paskatinti pokyčius pasaulyje, kurti.

XX amžiaus septintajame dešimtmetyje Tajus įkūrė tūkstančių socialinių darbuotojų judėjimą Vietname, o paskui išvyko į Vakarų reikalauti taikos. Būdamas vienas iš lyderių, palaikančių nesmurtinius socialinius pokyčius, jis bendradarbiavo su dr. Martinu Lutheriu Kingu Jaunesniu, su kuriuo jį siejo bendra

vizija įsteigti „mylimą bendruomenę“, galinčią įveikti susiskaldymą, diskriminaciją ir neapykantą, – tokią bendruomenę, kurioje būtų įmanomas tikras visų žmonių ir visų tautų susitaikymas. XX amžiaus aštuntajame dešimtmetyje kartu su draugais ir kolegomis Tajus išgelbėjo atvirame vandenyne prie Singapūro, laive, buvusius žmones. Jis inicijavo vieną pirmųjų tarptautinių aplinkosaugos konferencijų Europoje. Per tolesnius dešimtmečius Tajus sukūrė dėmesingo sąmoningumo mokymo ir pritaikymo kasdieniame gyvenime būdą, pasiekiamą milijonams žmonių. Savo užjaučiančios lyderystės vizija jis dalijosi su politikais, verslininkais, mokytojais ir aktyvistais, o vėlesniais metais ir su Silikono slėnio generaliniu direktoriumi. Remdamasis savo tiesiogine – ir dažnai skaudžia – asmenine patirtimi nestabiliomis susipriešinimo laikais, jis išplėtojo paprastą, bet galingą globalios etikos kodeksą, tapusį šviesiu orientyru mūsų kelyje.

Šiuo metu mes kaip tik susiduriame su stipriomis ir iš dalies persipinančiomis krizėmis: ekologinio naikinimo, klimato kaitos, nelygybės stiprėjimo, išnaudojimo, rasinės neteisybės ir tebesitęsiančių siaubiančios pandemijos padarinių. Padėtis tokia, kad jos sprendimo nebegalima atidėlioti. Kad kuo geriausiai pasitiktume šiuos iššūkius, turime rasti būdų sustiprinti savo tyrumą, užuojautą ir drąsą. Uoli meditacijos ir dėmesingo sąmoningumo praktika nėra narkotikas ar raminamasis vaistas, padedantis pabėgti nuo to, kas vyksta, o veikiau būdas nutildyti savo protą ir pažvelgti gilyn, kad aiškiai pamatytume save ir pasaulį. Atsirėmę į šį aiškumo ir įžvalgos pamatą pajėgsime imtis tinkamų ir efektyvių veiksmų, kad pakeistume situaciją ir sukurtume atsinaujinančią kultūrą, kurioje gerbiamos visos gyvybės formos.

Tajus mums sako, kad „pasauliui nereikia dar vienos ideologijos ar doktrinos, bet reikia pabudimo, kuris gali sugrąžinti mums



dvasinę jėgą“. Šioje knygoje, kurią išleido jo mokiniai, pateikti labiausiai įkvepiantys ir šiam laikui reikalingiausi pamokymai, skirti būsimai kartai, be to, jo patarimai, kaip galime palaikyti ir išsaugoti savo pastangas padėdami mūsų visuomenei ir planetai neperdegdami. Tajus paprašė mūsų padėti sudaryti šią knygą beveik prieš dešimtmetį ir jaučiamės laimingi, kad pagaliau surinkome į vieną tomą stiprius jo dzenbudizmo pamokymus apie nuodugnią ekologiją, angažuotą veiklą, bendruomenės kūrimą ir kolektyvinį pabudimą. Visa tai paėmėme iš jo raštų, kalbų, interviu, klausimams ir atsakymams skirtų seminarų. Iš jų galima semtis kasdienės etikos, kuria galime vadovautis priimdami sprendimus, veikdami, keisdami kasdienius įpročius, neleidžiančius mums judėti pirmyn, padėdami sau pajusti džiaugsmą ir prasmę kiekvieną gyvenimo akimirką. Jis aiškina, kad be tokios etikos – be dvasinės dimensijos, rodančios kryptį kasdieniame gyvenime, – viską prarasime.

Iki 2014 metų, kai Tajų ištiko širdies smūgis, daugelis iš mūsų, gyvenę ir lavinęsi kartu su juo, galėjome tiesiogiai patirti jo vadovavimą. Jis mus auklėjo, ugdė ir drąsino, kartais pabardavo. Buvo švelnus kaip senelis ir aršus kaip karys. Kartais jis mus sutelkdavo, kad įsitrauktume ir padėtume kurioje nors jo veiklų inicijuojant pokyčius pasaulyje. Kad ir kokia būdavo užduotis, ją visada reikėdavo atlikti iškart, neatidėliojant. (Aš išmokau, kad jaunas mokinys niekada savo mokytojo neturėtų klausti: „Ar jūs esate tikras?“) Tajus kartais pareikšdavo tikru dzenbudizmo stiliumi: „Nieko *nebedaryk*, tiesiog *sédék!*“ O kitąsyk pašaukdavo mus vardais ir pakeldavo nuo pagalvėlių, išsiųsdavo iš meditacijos salių nuveikti ko nors svarbaus. Būdavo tokių dienų, kai veikti reikėdavo taip sparčiai, kad jis švelniai šypsodamasis, žiburiuojančiomis akimis mums primindavo: „Nebūtina valgyti

priešpiečius. Žmogaus kūnas gali išgyventi bemaistokeletą dienų.“ O būdavo ir tokių dienų, kai matydamas mus taip uoliai besidarbuojančius, kad net pamiršdavome pavalgyti, jis ramiai nueidavo į virtuvę ir pats paruošdavo mums pietums karštos sriubos.

Sunku žodžiais apsaityti Tajaus užuojautą, skleidžiamą šviesą ir džiugų skvarbų žvilgsnį. Sunku nupasakoti jo švelnumą ir šilumą. Nelengva paaiškinti, kiek meilės ir pasitikėjimo jis besąlygiškai teikė visiems, kurie laikė save jo mokiniais. Tajus skatino ir tebeskatina mus nebijoti įsivaizduoti visiškai kitokio gyvenimo būdų, niekada nebijoti svajoti. Jis primena mums: kad ir ką darytume, visuomet turime dirbuotis kartu, niekuomet vieni. Kaip bendražygiai ir draugai, einantys tuo pačiu taku, mes kviečiame jus prisidėti prie šios kelionės į jo mokymus apie dzenbudizmą ir apie planetos gelbėjimo meną.

\_\_\_\_\_ t. a.

Aš ieškojau tavęs, mano vaike,  
Dar tada, kai upės ir kalnai glūdėjo tamsoje.  
Aš ieškojau tavęs, kai tu dar kietai miegojai,  
Nors kriauklė daug kartų  
Aidėjo dešimčia krypčių.  
Nuo mūsų senojo kalno žvelgiau į tolimus kraštus  
Ir atpažindavau tavo žingsnius daugybėje skirtingų takų.  
Kur tu keliauji?

Ankstesniais gyvenimais dažnai paimdavai mane už rankos  
Ir mums patikdavo vaikščioti drauge.  
Ilgai sėdėdavome prie senų pušų kamienų.  
Stovėdavome tyloje greta  
Klausydamiesi tyliai mus kviečiančio vėjo garsų  
Pakėlę akis į lekiančius pro šalį debesis.  
Tu pakėlei ir padavei man pirmą raudoną rudens lapą,  
O aš vedžiau tave per sniegu apklotą mišką.  
Bet kad ir kur einame, visad sugrįžtame prie mūsų  
Senojo kalno, kad būtume arčiau Mėnulio ir žvaigždžių  
Ir kas rytą pakviestume suskambėti didįjį varpą,  
Ir padėtume pabusti visoms gyvoms būtybėms.

IŠ TIT NIAT HANIO EILĖRAŠČIŲ RINKINIO „MIŠKO PAKRAŠTYJE“



dabar  
yra metas  
taip yra,  
jeigu



## IŽANGA

Žemės grožis yra dėmesingumo\* varpas. Jeigu negali regėti grožio, turi paklausti savęs kodėl. Galbūt kas nors užstoja akiratį. O gal taip susirūpinęs ir užsiėmęs ieškai ko kito, kad nebegali girdėti Žemės šauksmo.

Motina Žemė sako: „Mano vaike, aš esu čia dėl tavęs; aš visa tau siūlau.“ Teisybė: saulės spinduliai, čiulbantys paukščiai, skaidrios upės, vyšnių žiedai pavasarį, keturių metų laikų grožis – visa yra tau. Ir jeigu negali to matyti nei girdėti, taip yra todėl, kad tavo protas pernelyg prikimštas.

Žemė tau sako, kad ji čia ir tave myli. Kiekvienas žiedas yra Žemės šypsena. Ji tau šypsosi, o tu nenori jai nusišypsoti. Vaisius tavo rankoje – galbūt apelsinas, gal kivis – Žemės dovana. Jeigu nesijauti dėkingas, tai todėl, kad esi čia ne dėl Žemės, ne dėl gyvybės, ne dėl gyvenimo.

Esminė sąlyga išgirsti Žemės šauksmą ir į jį atsiliepti yra tylą. Jeigu tavo vidus nėra tylus, negali girdėti Žemės šauksmo: gyvybės šauksmo. Tavo širdis kviečia tave, bet tu negirdi. Neturi laiko klausytis savo širdies.

Dėmesingumas padeda mums liautis blaškytis ir sugrįžti prie kvėpavimo. Sutelkę dėmesį tik į įkvėpimą ir iškvėpimą,

\* *Mindfulness* (angl.) į lietuvių kalbą verčiama įvairiai: dėmesingumas, sąmoningumas, dėmesingas įsisąmoninimas, sąmoningas dėmesingumas, atida, minčių pilnatvė. (Čia ir toliau – vert. past.)

liaujamės sukti minčių ratą, vos per kelias sekundes pabundame ir suvokiame, kad esame gyvi, įkvepiame, esame čia. Mes egzistuojame. Nesame neegzistuojantys. „Ak, – suvokiame. – Aš esu čia, gyvas.“ Liaujamės galvoję apie praeitį, nerimavę dėl ateities, sutelkiame savo dėmesį į tai, kad kvėpuojame. Dėmesingai kvėpuodami mes išsilaisviname. Mes laisvi čia būti: išsilaisviname iš minčių srauto, nerimo, baimės ir pastangų, kovos.

Būdami laisvi, galime atsiliiepti į Žemės šauksmą. „Aš esu čia. Esu tavo vaikas.“ Pripažįstame, kad esame stebuklo dalis. Ir galime tarti: „Aš esu laisvas: laisvas nuo visko, kas trukdo man būti pilnutinai gyvam. Ir tu gali manimi pasikliauti.“

Pabudę ir pamatę, kad Žemė nėra vien aplinka, mes *esame* Žemė, tu prisilieti prie susieto buvimo. Ir kaip tik tada gali patirti *tikrą* ryšį su Žeme. Tai yra aukščiausia maldos forma. Užmezgęs tokį ryšį, pajusi meilę, stiprybę ir prabudimą, kuriu reikia norint pakeisti savo gyvenimą.

Tiesa ta, jog daugelis iš mūsų tapome svetimi Žemei, o ji mums. Pamiršome, kad esame gyvi čia, gražioje planetoje, o mūsų kūnas yra Žemės ir viso kosmoso mums suteiktas stebuklas. Žemė geba teikti mums gyvybę ir gyvenimą todėl, kad ji irgi sudaryta iš jai nebūdingų elementų, tarp jų – Saulės ir žvaigždžių. Žmonija sudaryta iš žvaigždžių. Žemė nėra vien Žemė, ji yra ištisas kosmosas.

Tik tada, kai turėsi tokį teisingą požiūrį, tokią išvalgą, nebeliks diskriminacijos, skirstymo ir atsiras gili bendrystė, ryšys tarp tavęs ir Žemės. Iš to kils daug gėrio. Tu įveiksi ir pranoksi dualistinį matymą: idėją, jog Žemė tėra aplinka, o tu jos centre ir nori ką nors padaryti dėl jos tik tam, kad pats išgyventum.



Kai įkvepi ir imi suvokti savo kūną, giliai įsižiūri į jį, tada supranti, kad tu esi Žemė, o tavo sąmoningumas yra kartu Žemės sąmoningumas, galintis tapti išlaisvintu sąmoningumu, laisvu nuo bet kokios diskriminacijos, skirstymo ir neteisingų požiūrių. Tu darai tai, ko iš tavęs tikisi tavo Motina Žemė: kad pabusi, tapsi buda ir galėsi padėti visoms gyvoms būtybėms, ne tik Žemėje, bet galiausiai ir kitose planetose.

Mano karta yra pridariusi daug klaidų. Mes pasiskolinome šią planetą iš jūsų ir padarėme jai daug žalos, smarkiai ją suniokojome. Dabar, kai atiduodame ją jums, mums gėda. Ji ne tokia, kokios mes jos norėtume. Jūs gaunate gražią planetą, kuri suniokota ir sužeista. Mes atsiprašome. Kaip žmogus, priklausantis vyresnei kartai, aš viliuosi, kad jaunoji karta gali kuo greičiau įsikišti. Ši planeta priklauso jums, ateities kartoms. Jūsų likimas ir planetos likimas yra jūsų rankose.

Mūsų civilizacija yra skolinimosi, paskolų civilizacija. Kai norime ko nors, ko negalime sau leisti, kaip antai namo ar automobilio, mes pasitikime savo kūnu ir darbu, tikimės ateityje gražinti skolą. Taigi skolinamės ir skolinamės nežinodami, ar kada nors galėsime skolą gražinti. Taip mes pasiskolinome iš savęs, iš savo sveikatos, iš šios planetos. Bet ši planeta nebegali to pakęsti. Mes pernelyg daug pasiskolinome iš jūsų, mūsų vaikų ir anūkų. Ši planeta ir ateities kartos taip pat esame mes; mes nesame atskiri ir atskirti. Planeta esame mes, jūs irgi esate mes. Teisybė ta, kad mažai kas iš mūsų beliko.

Labai svarbu pabusti ir pamatyti, kad mums *nebereikia* skolintis. Tai, kas mums pasiekama čia ir dabar, *jau* pakanama, kad būtume išmaitinti, išauklėti ir taptume laimingi. Ir kad egzistuoja dėmesingumo, sąmoningumo, dėmesio sutelkimo ir įžvalgos stebuklas: suvokimas, kad galime būti

laimingi tokiomis sąlygomis, kurios jau pasiekiamos, ir mums nebereikia stengtis gauti dar daugiau, išnaudoti planetą, kaip dabar darome. Mums nebereikia nieko „skolintis“. Tik atbudę ir tai suvokę galime sustabdyti niokojimą, destrukciją.

Negalime to padaryti kiekvienas atskirai. Turime pabusti kartu. Pabudę kartu turėsime galimybę. Mūsų gyvenimo būdas ir ateities planavimas atvedė mus į šią situaciją. Ir dabar turime pažvelgti gilyn ir rasti išeitį ne tik kaip individai, bet kaip kolektyvas, kaip gyvybės rūšis. Jūs nebegalite kliautis tik vyresne karta. Aš dažnai sakydavau, kad nepakanka vieno budos, reikia kolektyvinio pabudimo. Visi turime tapti budomis, kad mūsų planeta galėtų išlikti.

būk  
tylus  
ir  
regék



PIRMA DALIS

RADIKALI JŽVALGA

# Nauja regēsenā



## Ar sėdi patogiai?

*Sesuo, vardu Tikrasis Atsidavimas (T. A.)*

Tajus labai aiškiai sako: yra vienas dalykas, kurį pakeisti galime, ir tada pasikeis viskas, – tai mūsų protas, mintys, vidus. Mūsų protas yra instrumentas, kuris padeda įsitraukti ir veikti kartu su pasauliu, jame slypi mūsų desperacija ir baimės, mūsų viltys ir svajonės. Mūsų suvokimo būdas nulemia mūsų sprendimus ir veiksmus, kurių imamės arba vengiame, nulemia tai, kaip mes susiję su žmonėmis, kuriuos mylime ar kuriems priešinamės, kaip reaguojame ištikus krizei. Vadovaudamiesi budizmo tradicija, dažnai sakome, kad savo protu kuriame pasaulį. Mūsų suvokimą, įžvalgas nulemia kalba ir kultūra, visuomenės polinkis suskirstyti realybę į kategorijas, sudėlioti į dėžutes, į kurias ji tiesiog netelpa. Šios skirstančios, diskriminuojančios etiketės riboja mūsų aiškų suvokimą ir veiksmus, kuriais siekiame apsaugoti planetą, ir trukdo mums gyventi darniai vienam su kitu ir su pasauliu.

Gal mes norime, kad pasaulis pabustų ir veiktų. Tačiau koks pabudimas iš tiesų padėtų? *Ką* turime regėti pabudę?

Budizmas teigia, kad yra du tiesos lygmenys: etikečių, pavidaly lygmuo, dažnai vadinamas „tradicine, įprasta tiesa“, ir gilesnis realybės lygmuo, žinomas kaip „galutinė tiesa“. Tajus mus moko: jei ketiname padėti visuomenei ir planetai, mums reikia pabusti ir suvokti, kas vyksta abiem tiesos lygmenimis.

Slyvų kaime, Prancūzijos pietvakariuose įkurtame tarptautinės praktikos centre ir vienuolyne, daugybe savo kalbų Tajus mokė mus vieno seniausių ir stipriausių dzenbudizmo tekstų –

„Deimantinės sūtros“. Tai pirmasis pasaulyje veikalas apie giliąją ekologiją ir žmonijos bendros išminties paveldo lobis. Ši sūtra kilo iš Indijos subkontinento šiaurės rytų dalies, maždaug tarp II ir V amžiaus. Yra net IX amžiaus „Deimantinės sūtros“ ritinys, kur ji atspausdinta ant popieriaus, pagaminto iš šilkmadžio žievės ir kanapių pluošto. Jis rastas nuošaliose Dunhuango olose, kur senasis Šilko kelias įveda į Vakarų Kiniją. Tai seniausia pasaulyje žinoma spausdinta knyga. Prieš kelerius metus keliaudamas su paskaitomis ir mokymais į Londoną, Tajus pasiėmė kelis tužinus mūsų kartu, kad parodytų Britų muziejuje šį ritinį. Mūsų laikais išmintis gali peržengti geografines ir generacijų ribas.

Kaip matysite iš tolesnių puslapių, „Deimantinė sūtra“ siūlo gilią kontempliaciją, kad patirtume proveržį ir imtume kitaip matyti pasaulį. Ji siūlo keturių dalių meditaciją, kad prasiskverbtume pro istorijas, kurias pasakojame apie tai, kas yra gyvenimas, o kas jis nėra, ir padeda priartėti prie gelminio tikrosios realybės lygmens. Sanskrito kalba ji žinoma kaip „Vajracchedikā Sūtra“ – „žaibo blykstelėjimas“ ar „deimantas“, kuris „perrėžia iliuziją“. Taikydami „Deimantinės sūtros“ mokymą galime įgauti daug energijos ir aiškaus supratimo ir tada imtis teisingo veiksmo.

Neįtikėtina sunku sustoti ir atsitraukti atgal. Tai net gali išgąsdinti. Esmė ta, kad retai gauname progą suabejoti giliai įsišaknijusiais ir visuomenės mums įspraustais įsitikinimais. Todėl galbūt jums patiks tolesnius puslapius skaityti lėtai, duoti sau laiko ir pamatyti, kaip šias įžvalgas tiesiogiai pritaikyti savo gyvenimui. Gal norėsite išeiti pasivaikščioti, kad susikurtumėte erdvės šioms idėjoms apmąstyti, arba gal knietės užsirašyti dienoraštyje į galvą šovusias pastabas. Tajus, kaip ir Buda, visada sakydavo: „Kad ir ką darytumėte, nesiremkite vien mano žodžiu. Įgyvendinkite tai praktiškai ir pasižiūrėkite patys.“

Ar pasirenę išgirsti apie tiesą?

\_\_\_\_\_ t. a.



## Pavasario griaustinis

Dauguma iš mūsų vargu ar yra pabudę. Gyvename pasaulyje, bet iš tiesų jo nematome, tarsi vaikščiotume lyg somnambulai. Kad pabustumė, visų pirma reikia pabusti Žemės grožiui. Tu pabundi ir suvoki, kad turi kūną ir jis sukurtas iš Žemės, Saulės ir žvaigždžių. Pabudęs suvoki, kad dangus yra gražus ir kad mūsų planeta yra kosmoso brangakmenis. Turi proą būti Žemės vaikas ir žengti šioje keistoje planetoje.

Antra, pabusti reiškia pabusti ir kančioms pasaulyje. Pabudęs suvoki, kad Žemei gresia pavojus, kad jis gresia ir gyvojioms būtybėms. Nori rasti būdų atnešti palengvėjimą, gydymą, permainą. Tam reikia milžiniško energijos šaltinio. Jeigu turi stiprų troškimą ir meilės protą, jie suteiks tau energijos, kuri padės įgyvendinti šiuos du dalykus: pabusti planetos grožiui, kad pagytum pats, ir pabusti pasaulio kančioms ir stengtis pagelbėti. Jeigu savo viduje turi šį stiprybės šaltinį, jeigu turi šį meilės protą, tave galima pavadinti *veikiančiuoju buda*.

Jei regi pasaulio kančias, bet dar nesi pakeitęs savo gyvenimo būdo, vadinasi, dar esi nepakankamai pabudęs. Iš tiesų visai nesi pabudęs. Pagal dzenbudizmo tradiciją kartais mokytojas suriks arba tau trinktelės, kad galėtum pabusti, – padarys, kad ir ko reikėtų. Dzenbudizmo mokytojo riksmas yra tarsi griaustinis pavasarį. Jis tave pažadina, paskui ima pliaupti lietus, o tada suželia žolė, išsiskleidžia žiedai.

Mums reikia *tikro* pabudimo, tikro nušvitimo. Nepakanka naujų įstatymų ar politikos. Turi pasikeisti mūsų mąstysena ir regėseną. Tai įmanoma; tiesa ta, kad dar iš tiesų nepamėginome to padaryti. Kiekvienas mūsų turi padaryti tai pats. Niekas kitas už jus to neatliks. Jei esate aktyvistas ir trokštate ką nors nuveikti, turėtumėte pradėti nuo savęs ir nuo savo proto.

*Yra vienas dalykas, kurį pakeisti galime, ir tada pasikeis viskas, – tai mūsų protas, mintys, vidus. Protas yra instrumentas, kuris padeda įsitraukti ir veikti kartu su pasauliu, jame slypi mūsų desperacija ir baimės, mūsų viltys ir svajonės.*

Esame atsidūrę stiprių krizių sankirtoje. Ekologinis susinaikinimas, auganti nelygybė, rasinė neteisybė ir ilgalaikiai niokojančios pandemijos padariniai – visa tai taip slegia, kad dažnas iš mūsų išgyvena bejėgystės jausmą. Sąmoningumas ir meditacinės įžvalgos, kuriomis knygoje „Dzenbudizmas ir menas išsaugoti planetą“ dalijasi visame pasaulyje garsumo dzeno meistras Thich Nhat Hanh, gali suteikti mums jėgų ir aiškumo, kurių reikia, kad galėtume kurti naują pasaulį, kuriame būtų gerbiama kiekviena gyvybė; atverti galimybes prisidėti prie kolektyvinio pabudimo ir aplinkos revoliucijos, taip reikalingos mūsų planetai.

Thich Nhat Hanh (1926–2022) – Vietnamo dzenbudizmo meistras, poetas, taikos aktyvistas; vienas iš gerbiamiausių ir įtakingiausių dvasinių mokytojų pasaulyje.

