

který kladl důraz na malé, lidské měřítko. V návaznosti na principy decentralizace prosazované Gándhím prosazuje Schumacher malá společenství a výraznější samosprávu, která umožní reagovat pružněji na okolnosti a potřeby komunit. To podle něj pomůže ke svrhnutí „kultu ekonomiky“. Malé instituce budou lépe plnit svůj účel, protože nebudou vydávat tolik zdrojů na vlastní chod. Lidské měřítko podle něj také umožní pěstovat lepší vztah k půdě. Příroda není jen prostředkem k maximalizaci zisku a bohatství není totožné s penězi; ty jsou jen mazivem ve stroji ekonomiky, ve které je skutečným bohatstvím půda.

Kniha Satiše Kumára má silný politický rozměr: je v podstatě pokusem o syntézu západního a východního myšlení a předkládá myšlenku, že východní filozofie může poskytnout nový hodnotový pilíř pro proměnu západní společnosti, momentálně ovládané paradigmaty preferujícími materiální zisk a nekonečný růst. Kumár navrhuje v knize novou podobu společnosti, která díky přijetí tohoto pilíře a za pomoci reformy vzdělávání omezí své materiální potřeby, odvrátí ekologické katastrofy a zaměří se na vyšší spokojenost a etičtější existenci.

Pnutí při četbě vzniká například v důsledku aplikace marxistických termínů, jako je kapitál nebo odcizení, na východní nauky. Pokud má být spiritualita klíčem k decentralizované společnosti, která si je vědoma hodnoty půdy, rovnosti nebo vztahů, pak záleží na tom, co přesně autor spiritualitou myslí. Z historické zkušenosti víme, že obsahy i způsoby prožívání spirituality se zásadně liší.

Potenciál propojení západní a východní filosofie chápu především ve vztahovém vnímání reality spíše než v gandhiovském tradicionalismu a návratu k „jednoduchému“ způsobu života a podobě práce. V některých částech knihy se totiž zdá, že je implicitně zpochybňována hodnota vědeckého poznání. Souhlasím sice s tím, že kapitalistické a postkoloniální struktury je třeba kriticky reflektovat, ale připadá mi, že to může vést k negativnímu postoji vůči technologiím, medicíně a vědeckému poznání vůbec. Podobně je v knize odsouzena automatizace na základě volání po

„dobré“ práci, která má být prací lokální a ruční; ta se ovšem může stát privilegiem, jež mohou provozovat a konzumovat jen bohatší skupiny.

Sám Kumár ke konci knihy přiznává, že úvahy prezentované v této knize jsou spíše nedokonalou idealistickou úvahou, bez které se ale nemůžeme začít přibližovat k reálným změnám ve společnosti. To ale nevysvětluje rozpor mezi tím, že se kniha snaží prosazovat soucit, rovnost a rozumnou spotřebu, a tím, že Gándhí je prezentován jako bezchybná autorita a problematické stránky jeho postojů a způsobu života nejsou reflektovány, nebo tím, že ženy se v knize objevují v podstatě jen okrajově a jako nástroje pro ukázání mužské moudrosti. Výjimkou je jen Rachel Carsonová, americká biologka, která se stala jedním z prvních výrazných hlasů poukazujících na dopady znečištění na životní prostředí.

Tyto vady ale nezpochybňují skutečnost, že kniha je komplexním propojením mnoha myšlenkových, politických a náboženských hnutí a obohacujícím nahlédnutím na propojení západní a východní kultury. Navzdory komplexnosti si zachovává srozumitelný jazyk.

Ráda bych vyzdvihla princip jednoty jako zásadní sdělení, a to prostřednictvím jednoho z příběhů, jež používal ve svém vyučování Rabíndranáth Thákur. V příběhu chce chlapec Sákjama porozumět tomu, co je brahma. O brahmanu jej učí tele, labuť, ptáci, oheň a až nakonec věhlasný učitel Gautama. Student se tedy dozví, že brahma je východ, západ, láska, nebe, jezero, zvířata, krása a i on, učedník. Brahma je tedy vším a pravdu o něm je možné se naučit pozorností ke všemu na světě, nejen k lidskému, nejen ke zvířecímu, nejen k ekonomickému či spirituálnímu, ale ke všemu najednou. Proto se zdá být vhodné odstoupit o úroveň výš od představených trojic a konstatovat, že poselstvím knihy je právě jednotu, která umožňuje přestat vnímat lidskou společnost jako hierarchickou, nadřazenou přírodě a oprávněnou ji využívat i za cenu destrukce a utrpení lidských i mimolidských aktérů.

Linda Hauerová



## POHODLÍ NEMUSÍ VÉST KE ŠTĚSTÍ

Michael Easter, *Za hranice komfortu: Přijměte nepohodlí a najděte své divoké, šťastné a zdravé já*, Praha: Lukáš a syn 2023.

Redaktor časopisu *Men's Health*, Michael Easter, vydal tuto svou první knihu v průběhu pandemie covidu. Text je rozdělen na 5 částí, 21 kapitol a epilog. Autor se zabývá otázkou, zda komfortní způsob městského života činí lidi šťastnými. Tuto problematiku v knize Easter řeší jednak z pohledu vědeckých studií, které se tématem zabývají, ale také z vlastních zkušeností a perspektivy. Jasným sdělením je, že přijetí nepohodlí může mít zásadní vliv na pocit naplněného života.

Čtenář je s tématy knihy seznamován skrze vlastní autorovu transformativní cestu, při které procházel zkouškami své tělesné a duševní zdatnosti, zakoušel samotu a kontakt s přírodou a změnila se jeho životní perspektiva. Tento osobní příběh autora zároveň doplňuje informativní, ale také návodný styl textu. V průběhu knihy jsou totiž představeny praktické a konkrétní činnosti, které jsou čtenáři nabízeny, aby je sám vyzkoušel a zařadil do svého osobního života. Hlavní premisou knihy je, že (vědomě?) vystoupení z komfortu každodenního života moderního člověka může vést ke zlepšení duševního zdraví, k osobnímu růstu a ke smysluplnějšímu životu.

V první části knihy autor začíná úvahou, že přestože je v přirozenosti člověka hledat a vytvářet si pohodlný způsob života, neznamená to nutně, že je to prospěšné. Uvádí, jak fyzické výzvy, kterým naši předkové byli nuceni čelit denně při shánění potravy a zaopatřování přístřeší před vlivy počasí, byly v současnosti nahrazeny psychologickým stresem, který však pouze zvyšuje náš pocit nenaplnění a nespokojenosti. Sám autor se rozhodl podstoupit měsíc dlouhý pobyt v aljašské divočině, spojený s lovem karibu, aby zakusil nepohodlí v extrémní podobě. Tuto zkušenost popisuje jako zcela zásadní a transformativní. Sám tvrdí, že se po návratu ke svému běžnému životu stal jiným člověkem. Jeho záměrem však zároveň je touto knihou nabídnout jednodušší způsoby, jimiž je možné přeměnit život skrze diskomfort.

Přijímání výzev jako cesta k duševnímu zdraví a celistvosti – takto by se

dala vystihnout teorie o zocelení jedince, kterou autor předkládá. Zakládá se na předpokladu, že čelení výzvám a jejich překonávání činí člověka psychicky odolnějším. Čtenáři je zde předložen příklad přechodových rituálů, které byly běžnou součástí života u Inuitů, Masajů, Aboriginů nebo severozápadních indiánských kmenů. Autor se zde odkazuje na studie francouzského antropologa a religionisty Arnolda Van Gennepa, zaměřující se na iniciační rituály mladistvých. Ukazuje na to, jak podstoupení takového rituálu je jak fyzickou, tak psychickou výzvou. Pozastavuje se zde nad kontrastem mezi mladými jedinci ve společnostech, ve kterých se přechodové rituály praktikovaly (a v některých oblastech dodnes praktikují), a současnými mladistvými v Americe. Mladá generace dnešních dnů je, jak autor uvádí, vychovávána přehnaně protektivním způsobem, postrádající jakékoliv riskantní situace a nové zkušenosti. Zde zaznívá argument výzkumu Univerzity v Buffalo, ze kterého vyplývá, že jistá míra „nepřízně osudu“ podporuje odolnost vůči stresu, tím pádem působí podpůrně pro duševní zdraví a činí jednotlivce schopného řešit nové situace a překážky. Autor v souvislosti s těmito poznatky zdůrazňuje, že podstatný pozitivní vliv na život člověka



může mít už to, že obměňuje svou rutinu a učí se nové dovednosti. Vystavování sebe sama novým podnětům může být účinným nástrojem pro tříbení mysli.

Jako další krok je čtenáři představeno přijímání samoty a nudy do života. V současnosti je nuda obvykle považována za něco nepříjemného, čemu se lidé chtějí vyhnout. Moderní doba navíc skrze technologie nabízí mnoho způsobů, jak se nudy rychle a snadno zbavit. Autor popisuje znovuoživení nudy a samoty jako jeden z nejtěžších, ale také nejefektivnějších způsobů k nabytí jasnějšího a bystřejšího stavu mysli. Je důležité vyvážit život pod střechou a aktivní vyhledávání nových podnětů, zážitků a zkušeností.

Neopomenutelným činitelem pro nalezení síly a potenciálu samoty je, podle Michela Eastera, příroda. V dnešním světě čelíme epidemii osamělosti a dlouhodobého stresu. Autor přináší myšlenku, že ačkoliv se společnost potýká s tímto problémem, lidem chybí podstata sa-

moty. Čas strávený cíleným způsobem o samotě naopak může pomáhat při vyrovnávání se s pocity izolace. Zároveň vyhledání samoty podporuje empatii. Nuda v sobě zase skrývá potenciál pro podpoření kreativity. Pro obnovení duševního i fyzického zdraví je nezbytné trávit čas v přírodě se zaměřením na prostředí a aktuální prožívání. To je jedno z nejsilnějších a v knize se opakujících tvrzení.

Ideální je trávit čas v přírodě, která je co nejméně zasažena činností člověka. Autor seznamuje čtenáře s hypotézou biofilie, kterou popisuje jako vrozenou potřebu a tendenci člověka hledat propojení s přírodou a jejími přirozenými projevy. Uvádí, že čas strávený v divoké přírodě má na duševní zdraví člověka dlouhodobý a přetrvávající pozitivní vliv. Toto tvrzení kromě své vlastní zkušenosti podporuje autor také rozhovorem s přírodovědkyní Rachel Hopmanovou, který v knize zaznamenal.

Tématu spirituality se autor nejhluběji věnuje ve čtvrté části knihy, pojmenované „Každý den myslí na svou smrt“. Se čtenářem zde sdílí svou cestu do Bhútánu, státu nacházejícím se na východním úpatí himalájských hor. Na Západě je podle Bhútánců zvykem se myšlenkám na smrt spíše vyhýbat a příliš

se vlastní smrtelností nezabývat. Naopak v tomto království jsou úvahy o smrti vítanou součástí každodenního života. Podle autora je dokonce vládním doporučením se myšlenkami na smrt zaobírat alespoň třikrát denně. Při setkání s láskou Damcho Gyeltshenem hovoří o významu tibetského slova „mitakpa“, které je v knize přeloženo jako „proměnlivost“. Věnování pozornosti smrti má za účel, jak vyplývá z popisovaného rozhovoru, neustále člověku připomínat jeho vlastní pomíjivost. Skrze přijetí této perspektivy smrti se jednotlivci nabízí možnost plnějšího prožívání, uvědomělejšího a vděčnějšího života. Bhútán je ostatně označován jako jedno z nejšťastnějších míst na zemi. Existuje zde dokonce vládou zastrešený institut pro výzkum hrubého domácího štěstí. Bhútánská společnost se, jak vyplývá z textu, aktivně snaží namísto strachu z nevyhnutelného přijímat realitu, soustředit se na vděčnost a využít svůj životní čas.

Dalším významným tématem, kterému se Michael Easter ve své knize věnuje, je schopnost čelit předpojatosti. Zpochybňování vlastních zvyků, názorů i přesvědčení považuje za zcela zásadní na cestě za sebepoznáním. Sebereflexe ovšem může být mnohdy velice nepříjemná, jelikož člověk ztrácí pevné pilíře svého dosavadního přístupu k životu i názor na sebe sama. Autor opět klade důraz na potenciál, který skýtá vyjití z komfortní zóny jak fyzicky, tak psychicky. Nové zkušenosti a poznatky jsou stejně zásadní a formativní na duševní rovině jako tělesná zátěž. Čtenáři je nabídnut příměr života k zápisníku, kde každá nová zkušenost je zároveň novou stránkou. Čím více neznámých situací, činností a tím pádem zkušeností, tím plnější zápisník – plnější život. Přidávání nových zážitků s sebou nese diskomfort, ale přináší větší sebeuvědomění a pocit naplnění v životě.

Základní linii knihy tak tvoří myšlenka, že komfort, ve kterém se lidé nacházejí, možná nevede k opravdovému štěstí. Odchodem z komfortní zóny a přijetím náročných situací v životě se člověku otevírá možnost naučit se cenné životní lekce, lépe sám sebe poznat a nalézt hlubší životní smysl.

Svou druhou knihu, nesoucí v originále název Scarcity Brain vydal Michael Easter již v září roku 2023. Zde se věnuje především tématům týkajících se problematiky konzumní společnosti, jako je přejídání a přespřílišné nakupování nebo množství času, který lidé tráví před obrazovkou. Kniha zatím nemá český překlad, dá se ovšem předpokládat, že vzhledem k úspěšnosti autorova prvního díla se překladu dočká i toto volné pokračování. ■

Marie Kapalová

## NA PŘÍŠTĚ 3/2024

Vztah k nositelům menšinových sexuálních a genderových identit prochází v posledních desetiletích významnou společenskou změnou.

Na tuto změnu reagují i náboženská společenství, a tak se téma

**Náboženství a LGBT+**  
stalo tématem příštího čísla 3/2024 časopisu *Dingir*.