

Buddhistická meditace bez buddhismu¹

MEZI AMERICKÝM ZENEM A MCMINDFULNESS

Šimon Grimmich

Na jaře roku 1979 během dvoutýdenního meditačního ústraní v „Insight Meditation Society“, v centru, kde se učila buddhistická meditace vipassaná, měl Jon-Kabat Zinn vizi, která ho přivedla k následujícím úvahám: „Proč nezkusit udělat z meditace něco tak samozřejmého, aby mohla oslovit kohokoli? [...] A proč to neudělat v nemocnici, kde jsem právě pracoval? [...] Jaké lepší místo než nemocnice, kde zpřístupnit lidem dharmu takovým způsobem, aby jí mohli porozumět a nechat se [...] prostřednictvím praxe inspirovat k tomu, aby prozkoumali, jestli by náhodou vedle tradiční lékařské péče nebylo možné pro sebe něco udělat, protože *raison d'être* dharmy je nakonec objasňovat přirozenost utrpení a její základní příčiny, jakož také nabídnout praktickou cestu k osvobození od utrpení? A to vše by se, samozřejmě, dělo bez jakékoli zmínky slova 'dharma'.“²

Na podzim téhož roku vznikl v nemocnici Massachusettské univerzity ve Worcesteru první kurz mindfulness (v češtině nejčastěji jako všímavost nebo plně uvědomování), dnes známý jako MBSR (*mindfulness based stress reduction*, snižování stresu prostřednictvím mindfulness).³ Mindfulness označuje jak schopnost („jednoduše řečeno, mindfulness je neposuzující uvědomování každého okamžiku“⁴), která je základem buddhistické meditace (*sati*), tak souhrnně také učení mindfulness hnutí (převod dharmy do jazyka moderní západní společnosti). Od té doby se mindfulness rozšířila daleko za zdi nemocnic, proniká do škol, parlamentů nebo firem, stává se čím dál samozřejmější součástí západní společnosti a podle vzoru MBSR vznikly desítky dalších programů a intervencí založe-

ných na mindfulness (MBI, *mindfulness based interventions*).⁵

Mindfulness jakožto dharma bez použití slova „dharma“ s sebou nese řadu otázek, na které není nijak jednoduché odpovědět. Představuje mindfulness ryze sekulární techniku pro zlepšení soustředění? Nebo se jedná o formu sekulární nebo nenáboženské spirituality? Nebo jde jednoduše o buddhismus? A jak vlastně chápat buddhismus, který se v západním prostředí snaží prezentovat jako náboženství, které není náboženstvím a které je zároveň již desítky let v živém kontaktu se západní vědou?

Odpovědi na tyto otázky do značné míry závisejí na vymezení jednotlivých pojmů, proto se vzhledem k omezenému prostoru v tomto článku zaměřím jen na to, jak na tyto otázky na jedné straně

odpovídá Kabat-Zinn, když se snaží definovat mindfulness, a jak se vůči těmto otázkám stavějí na druhé straně kritici mindfulness (jak ze strany sekulárního prostředí, tak ze strany představitelů buddhismu). A zároveň se pokusím poukázat na to, že úspěch mindfulness v sekulárním prostoru možná ukazuje na vnitřní proměnu sekulárního prostředí samotného.

Mindfulness

je sekulární a nenáboženská

Hlavní Britské centrum pro mindfulness vymezuje mindfulness ve vztahu k buddhismu, náboženství a sekulární společnosti následovně: „Přístupy založené na mindfulness představují propojení dávných buddhistických praxí a buddhistické filosofie mindfulness se současným psychologickým chápáním a poznáním, a jsou vyučovány zcela sekulárním způsobem, a nemají žádný náboženský kontext.“⁶ Jedná se o poměrně standardní definici, která navíc, což rovněž není úplně samozřejmé, otevřeně přiznává buddhistické zdroje mindfulness. Zároveň však vyvolává řadu otázek, co to znamená vzít buddhistickou praxi a filosofii a podávat ji zcela sekulárním způsobem, aniž by v tom byl patrný jakýkoli náboženský kontext? Je něco takového možné? A pokud ano, nepředstavuje mindfulness nakonec redukci původního smyslu buddhistické praxe?

Praxe mindfulness je ze strany zastánců, učitelů a propagátorů mindfulness zpravidla označována (1.) za „nenáboženskou“ (čímž se zpravidla míní skutečnost, že je nezávislá na jakékoli víře

nebo ideologii, a zároveň není v rozporu s jakýmkoli náboženstvím nebo tradicí), (2.) za „sekulární“ (podstata mindfulness je univerzální a její praxe je vyučována v sekulárním jazyce moderní vědy a psychologie), (3.) za „vědecky podloženou“ (*evidence-based*, existují tisíce studií, které dokládají pozitivní účinky kurzů mindfulness, a to že buddhistická psychologie je v souladu s nejaktuálnějšími poznatky z psychologie a neurověd) a (4.) za „prokazatelnou zkušeností“ (*experience-based*, praxe mindfulness je založená na stovkách let zkušeností a její účinky si lze konečně ověřit vlastní zkušeností).

Jak je již možná patrné z úvodní citace Kabat-Zinna, toto sebe-vymezení mindfulness je poněkud problematické, protože je motivováno snahou přenést původně buddhistickou praxi a učení do jazyka a prostřední západní společnosti, které je do značné míry určeno právě sekulárním a vědeckým diskursem. Skutečnost, že se mindfulness podle potřeby v různých prostředích prezentuje jako ryze sekulární metoda zvládnání stresu podložená vědeckými studiemi, nebo jako univerzální cesta ke šťastnému a naplněnému životu, nebo naopak, v prostředích, kde jí to dodá na důvěryhodnosti, jako vycházející z buddhistických pramenů, stojí za úspěchem jejího rozšíření.⁷

Podíváme-li se však za vnější diskurs kolem mindfulness, zjistíme, že situace je daleko složitější. Stačí se jen letmo podívat na předpoklady, které musí splňovat uchazeči výcviku pro učitele MBSR: několikrát každodenní meditační praxe a zkušenost s několikadenními meditačními retreaty (jejichž absolvování jednou za rok nebo dva je v některých zemích i podmínkou další akreditace učitelů). Přestože tato praxe nemusí být nezbytně nutně buddhistická, ve většině případů tomu tak je, protože jejich alternativy se objevují více až v posledních letech. Podobně studijní materiály zahrnují především autority v oblasti buddhistické meditace (Jack Kornfield, Pema Chödrön, Gunaratana Henepola...). Přestože se výuka MBSR obejde bez odkazu k buddhismu (a učitelé MBSR jsou k tomu důrazně vybízeni), učitelé mindfulness s buddhismem mají zpravidla poměrně velkou zkušenost.



Ilustrační foto: autor.

Ještě zajímavější jsou pak v této souvislosti výsledky výzkumu provedeného mezi učiteli mindfulness v Polsku. Navenek učitelé MBSR prezentují mindfulness jako ryze sekulární techniku, svou práci však chápou jako „povolání“ a mají pro ni hlubší spirituální motivace, které dalece přesahují pouhé zvládnání stresu.⁸ A podobně, řada účastníků přichází na kurzy MBSR s motivacemi, které přesahují jejich sekulární účinky: hledají smysl, přitahuje je meditace nebo chtějí více poznat sami sebe. A to vše samozřejmě zcela mimo rámec čehokoli, co by bylo možné označit jako „náboženství“, „spiritualita“ nebo „ezoterika“. Zdá se, jako kdyby oboustranné mlčení ohledně hlubších motivací bylo právě tím, co umožňuje těmto hlubším motivacím vytvořit prostor pro jejich realizaci.

Konečně, podíváme-li se blíže do Kabat-Zinnových textů, zjistíme, že jeho práce byla od začátku vedena spíše snahou o to, čemu sám říká „rekontextualizace“ nebo „mainstreamizace“ buddhismu, než snahou o vytvoření sekulární techniky inspirované buddhismem.

Mindfulness je americký zen

Kabat-Zinnův osmitýdenní program MBSR, který představuje propojení praxe mindfulness s kognitivně-behaviorální psychologií, zahrnuje pravidelná skupinová setkání (celkem 9) a klade důraz na každodenní praxi meditace nebo jógy (45–60 minut). Praxe mindfulness představuje formu meditace, jejímž cílem je vědomě zakotvit mysl v přítomném okamžiku. Součástí praxe je uvědomování dechu a tělesných počitků, smyslových vjemů, pocitů nebo myšlenek. Cílem je zklidnění mysli a uvědomování toho, co se děje v přítomném okamžiku. Přesto-

že program se od počátku zaměřoval na pacienty s chronickými bolestmi nebo pacienty s psychosomatickými obtížemi a Kabat-Zinnova práce posléze vyústila v založení Kliniky snižování stresu na univerzitě v Massachusetts, šlo Kabat-Zinnovi od počátku o více než jen o to nabídnout další metodu, jak zvládat stres: „... MBSR vzniklo jako jeden z nekonečného množství možných dovedných prostředků, jak přinést dharmu do mainstreamového prostředí. Nikdy nešlo MBSR

pro něj samotné. Vždy šlo o 'M'. A to 'M' je velmi velké 'M'...“⁹ Kabat-Zinn měl před založením programu MBSR vlastní více jak desetiletou praxi meditace a zkušenosti se zenem, vipassannou a tibetským buddhismem, a jeho záměrem bylo přenést tuto praxi do západního prostředí a zprostředkovat ji jazykem, který bude srozumitelný a přístupný. Tomu, aby mindfulness hnutí bylo označováno jako „sekulární“ se snaží vyhnout: „Důrazně se vyhýbám slovu *sekulární*. Jakmile řeknete *sekulární mindfulness*, vyjímáte z ní posvátné.“¹⁰ Podobně se snaží vyhnout i tomu, aby mindfulness byla označována za „spirituální“, protože se jedná o poměrně nejasné označení, a na druhé straně opět zavádí rozlišování na spirituální – nespirtuální, kdy není jasné, kde by mezi nimi měla vést hranice, a tak toto označení spíše více problémů vytváří, než že by nějaké řešilo.¹¹ Stejně tak odmítá spojení mezi mindfulness a náboženstvím: „...mindfulness nemá co dělat s náboženstvím, s výjimkou náboženství v jeho nejpůvodnějším smyslu slova jakožto snahy ocenit hluboké tajemství bytí naživu a uznat, že jsme živoucími způsobem propojení se vším, co existuje.“¹²

Hlavní motivací vzniku MBSR pro něj bylo „...ulevit utrpení a podpořit větší soucítění a moudrost v našich životech a kultuře“.¹³ Od samotného počátku měl být MBSR program plně v souladu s dharmou, s Buddhovým učením oproštěným od jeho historických, kulturních a náboženských výrazů, a to s poukazem na to, že toto jádro je oddělitelné od kulturně podmíněných projevů: „[...] Buddha sám nebyl buddhista, slovo ‚Buddha‘ označuje toho, kdo se probudil, a mindfulness, o níž se často mluví jako

o 'jádru buddhistické meditace' souvisí jen málo nebo vůbec s buddhismem per se, a naopak naprosto s bdělostí, soucítěním a moudrostí. A to jsou univerzální kvality lidského bytí, a to je přesně to, na co poukazuje slovo dharma.¹⁴ Dharmu pak chápe především jako Buddhovo učení o tom, jak funguje lidská mysl, které další tradice dále experimentálně prohlubovala.¹⁵ Zároveň se však od počátku snažil vyhnout explicitnímu spojení s buddhismem, nebo kategoriemi jako je New Age nebo východní mystika, což by podkopalo jeho snahu představit mindfulness jako legitimní součást západní lékařské péče.¹⁶ Větší otevřenost v uznání buddhistických zdrojů mindfulness se v jeho textech objevuje až od 90. let, kdy, jak píše, se začal buddhismus těšit většímu respektu, nespadal už automaticky pod New Age, a mezi New Age a běžnou společností již nezela taková propast.¹⁷ V té době lze pak v jeho textech nalézt výrazně odváznější zmínky, jako např.: „to, o co se skutečně snažíme, je vytvořit americkou dharmu, americký zen“.¹⁸ A na jiném místě zase píše, že mu nejde o nic menšího než „o bezprostřední zkušenost numinózní, posvátného, Taa, Boha, božského, Přírody, ticha, ve všech aspektech života“¹⁹ nebo také o „druhou, v tento okamžik globální, Renesanci, k prospěchu všech citících bytostí a našeho světa“.²⁰

Rekontextualizace dharmy se pak v rámci kurzů děje především prostřednictvím důrazu na vlastní zkušenosti bez buddhistické terminologie nebo odkazů na buddhistické autority. Tak místo

o „dukkha“,²¹ jež je centrálním pojmem buddhismu, se mluví o stresu. Kurzy samotné jsou prosty explicitních rituálů (buddhismus připomíná jen způsob sezení v meditaci nebo tibetské misky používané pro označení začátku a konce meditace), sestávají hlavně z vlastní praxe a sdílení zkušeností s ní v rámci skupiny. Na základě vlastní zkušenosti s meditací účastníci velmi brzy zjistí, že svou mysl v zásadě nemají pod kontrolou, že vše se neustále mění a že se mohou rozhodnout, zda se s tím identifikovat či nikoli, a tak tedy objevit skutečnost ne-já.²² V tomto smyslu Kabat-Zinn říká: „... dharma může odhalovat sebe sama prostřednictvím patřičné a důkladné formální a neformální praxe...“²³ Obdobně lze v MBSR nalézt taky centrální buddhistické učení o buddhovské přirozenosti (*Tathāgatagarbha*), které je přítomné v řadě buddhistických tradic. Buddhovská přirozenost představuje pravou podstatu všech bytostí, jejich potenciál k tomu stát se Buddhou, probudit se. V MBSR se na místo toho mluví o „bytostně dobré přirozenosti“ (*intrinsic goodness*), jakožto pravém já, které je na rozdíl od povrchního, vystresovaného já, v klidu, a je možné se o něj opřít v náročných obdobích a situacích.²⁴

Mindfulness je McMindfulness

Šíření mindfulness do nejrůznějších sfér se samozřejmě neobejde bez kritiky. Zkratkou pro jednu z nich se stalo označení „McMindfulness“, které jako první použil Miles Neale, buddhistický učitel a psychoterapeut, který jím chtěl poukázat na to, že podobně jako

fastfoody nabízí McMindfulness „rychlé bezprostřední nasycení, avšak žádnou dlouhodobou výživu“.²⁵ McMindfulness vědomě či nevědomě vede jen k ještě většímu zaměření se na ego, místo aby pomáhala rozvíjet odpoutanost od vlastního já a soucítění.²⁶ V tomto ohledu kritici často poukazují na skutečnost, že mindfulness, tak jak je často vyučována, postrádá zakotvení v etickém rámci, protože na kurzech mindfulness se, na rozdíl od buddhistických meditačních retreatů, zpravidla nezmiňuje 8 ani 5 etických předsevzetí. I v tomto směru Kabat-Zinn opět spíše spoléhá na implicitně přítomnou etiku, kterou je lepší spíše ztělesňovat než zvnějšku přikazovat.²⁷

Mindfulness dále podle kritiků postrádá důležité rozlišení mezi správnou mindfulness (*samma sati*) a špatnou mindfulness (*miccha sati*): „dobrý“ zlořád je rovněž plně v přítomnosti a velmi přesně si uvědomuje, co právě dělá, nejde však o správnou mindfulness, která by měla být vedena moudrostí a soucítěním. Konečně kritici poukazují na skutečnost, že pokud se smysl mindfulness redukuje na snižování stresu a rozvíjení soustředění, ztrácí mindfulness svůj potenciál transformovat lidskou mysl a srdce, a proniká-li do firemního prostředí, hrozí, že se z ní stane jen jeden z dalších nástrojů, jak podpořit efektivitu práce a větší výkon.²⁸ Stává se jen další svépomocnou technikou (*self-help*) a implikuje, že spiritualita je soukromou záležitostí, která nemá co dělat s kulturním, sociálním nebo pracovním prostředím.

Poznámky

- 1 Tento výstup vznikl v rámci zastřešujícího projektu Krize racionality a moderní myšlení, projektu „Mindfulness“ a nenáboženská spiritualita řešeného na Filozofické fakultě Univerzity Karlovy z prostředků Specifického vysokoškolského výzkumu na rok 2019.
- 2 J. Kabat-Zinn, „Some reflections on the origins of MBSR, skilfull means, and the trouble with maps“, *Mindfulness: Diverse Perspectives on its Meaning, Origins and Applications*, London: Routledge 2013, s. 287–288.
- 3 Srov. J. Kabat-Zinn, *Život samá pohroma*, přel. L. Válek, Brno: Jan Melvil Publishing 2016, s. 35.
- 4 Tamtéž, s. 36.
- 5 Mezi nejnámější MBI patří např. MBCT (*Mindfulness-Based Cognitive Therapy*), MBRP (*Mindfulness-Based Relapse Prevention*), MB-EAT (*Mindfulness-Based Eating Awareness Training*), MBCL (*Mindfulness-Based Compassionate Living*) nebo MSC (*Mindful Self-Compassion*).
- 6 Viz Centre for Mindfulness Research and Practice, *Bangor University*, URL: bangor.ac.uk/mindfulness/what-is-mindfulness.php.en [navštíveno: 27.7.2019].
- 7 K různým strategiím šíření mindfulness viz C. G. Brown, „Can ‚Secular‘ Mindfulness Be Separated

from Religion?“ In: *Handbook of Mindfulness. Culture, Context, and Social Engagement* (Eds. R. E. Purser, D. Forbes, A. Burke), Springer 2016, s. 75–94.

- 8 A. Arat a M. Kołodziejska, „The Conspiracy of Silence: Teaching Mindfulness in Poland“, *Kultura ir visuomenė. Socialinių tyrimų žurnalas* 8 (2), 2017, s. 130–131.
- 9 J. Kabat-Zinn, „Some reflections...“, s. 281.
- 10 J. Kabat-Zinn, rozhovor pro *Medium.com*, URL: medium.com/thrive-global/the-father-of-mindfulness-on-what-mindfulness-has-become-ad649c8340cf [navštíveno: 27.7.2019].
- 11 Srov. kapitolu „Is Mindfulness Spiritual“ v knize J. Kabat-Zinn, *Wherever You Go, There You Are: Mindfulness Meditation in Everyday Life*, London: Hyperion Books 1994, s. 263–270.
- 12 J. Kabat-Zinn, *Wherever You Go... s. xx*.
- 13 J. Kabat-Zinn, „Some reflections“, s. 282.
- 14 Tamtéž, s. 283.
- 15 J. Kabat-Zinn, *Coming to our senses: Healing Ourselves and the World Through Mindfulness*, New York: Hyperion 2005, s. 137.
- 16 J. Kabat-Zinn, „Some reflections...“, s. 282.
- 17 Tamtéž, s. 283.
- 18 J. Kabat-Zinn, *Bringing mindfulness into mainstream America*. Rozhovor: *Inquiring Mind*, 1993, 10(1), s. 34–42, s. 36.
- 19 J. Kabat-Zinn, „Catalyzing movement towards a more contemplative/sacred-appreciating/non-dualistic society“. *The Contemplative Mind in Society Meetings of the Working Groups*, URL: www.contemplativemind.org/admin/wp-content/uploads/2012/09/kabat-zinn.pdf, 1994, s. 4 [navštíveno: 27.7.2019].
- 20 J. Kabat-Zinn, „Some reflections...“, s. 281.
- 21 Tamtéž, s. 398.
- 22 Tamtéž, s. 295.
- 23 Tamtéž, s. 298.
- 24 Tamtéž, s. 292.
- 25 M. Neale, *McMindfulness and frozen yoga*, video, URL: www.milesneale.com/video/mcmindfulness-and-frozen-yoga [navštíveno: 27.7.2019].
- 26 Srov. R. Purser a D. Loy, „Beyond McMindfulness“, *The Huffington Post*, 1. července 2013, URL: www.huffingtonpost.com/ron-purser/beyondmcmindfulness_b3519289.html [navštíveno: 27.7.2019].
- 27 J. Kabat-Zinn, „Some reflections...“, s. 295.
- 28 Slovinský filosof Slavoj Žižek např. upozorňuje na to, že buddhimus a mindfulness „se prosazují jako hegemónická ideologie globálního kapitalismu“ díky

Díky tomu v konečném důsledku podporuje a udržuje západní styl života, práce a ekonomiky. Zmáhá-li nás stres, musíme změnit sami sebe. Jakkoli to může být důležitý krok, jestliže stres, míra depresí a úzkostí v západní společnosti stále roste, je třeba rovněž měnit i vnější prostředí.²⁹ Hnutí mindfulness si je vědomo těchto příznaků, ale podle kritiků místo toho, aby se stalo impulsem k větší proměně západní společnosti, toto vidění utvrzuje. McMindfulness pak představuje typický produkt neoliberálního prostředí, které kurzy mindfulness ve firmách mohou dále posilovat a legitimizovat.³⁰

Přestože se v této oblasti mindfulness dostává občas velmi ostré kritiky, stojí za povšimnutí, že kritici chtějí „plnohodnotnou“ mindfulness, ve které vidí velký potenciál pro transformaci západní společnosti.³¹ Kritiku McMindfulness Kabat-Zinn odmítá na jedné straně s poukazem na to, že „to, co se praktikuje v buddhistických kláštorech se v podstatě nijak neliší od toho, co se učí v MBSR“.³² A na druhé straně s poukazem na to, že MBSR, jakožto jeden z možných převodů buddhistické dharmy do západního prostředí, je jen „odpalovací rampa“, začátek cesty.³³

Mindfulness je trojský kůň

Zatímco kritici McMindfulness poukazují na to, že se mindfulness příliš vzdaluje od svých buddhistických kořenů a je příliš poplatná moderní sekularizované společnosti, je

na druhé straně možné narazit na opačnou kritiku: pod záštitou sekulárního a vědeckého diskursu vnáší mindfulness do veřejných institucí buddhismus. Mindfulness chápou jako trojského koně, ze kterého se, jakmile je puštěn dovnitř, začne šířit buddhismus, což pokládají za neetické. Podobnou kritiku lze zaslechnout i ze strany představitelů buddhismu, kteří tento přístup považují za rozporuplný a matoucí. Thupten Jinpa Langri, dalajlamův tlumočnický a překladatel, často upozorňoval vůdčí osobnosti hnutí mindfulness na to, že „oběma způsoby to nejde: buď je to sekulární, nebo chcete říct, že je to jádro buddhismu, a tedy buddhistická praxe“.³⁴

Zajímavé je, že jako „buddhistického trojského koně“ poprvé mindfulness označil bývalý buddhistický mnich a zastávce „sekulárního buddhismu“ Stephen Batchelor: jakmile je „mindfulness implantována do mysli (či mozku) jí nakloněnému hostiteli, dharmické memy se mohou začít šířit virálně a nepředvídatelně“.³⁵ Obdobně řada Kabat-Zinnových žáků svůj přístup k šíření mindfulness označují jako „kradný buddhismus“ (*stealth Buddhism*). Trudy Goodmanová, která učí sekulární kurzy mindfulness v nemocnicích a ve školách, v jednom rozhovoru říká, že při výuce mindfulness používá pouze jiný slo-

ník, nicméně každý z poctivě praktikujících účastníků nakonec zažije: „uzdravení [...] ze základní iluze [...], ohledně toho, že naše ‚já‘ je trvalé a skutečně existuje.“³⁶ To, že naše „já“ je sociální a kulturní konstrukt, je však něco, o čem západní filosofie a psychologie dobře ví, a můžeme se tedy ptát, co je na tom tedy buddhistického, nejde nakonec jen o dharmu oproštěnou od jejích kulturně podmíněných projevů? Vezmeme-li v potaz zároveň McMindfulness, shledáme nakonec, že vlastně vůbec není jasné, čím je kůň a co je Trója.³⁷

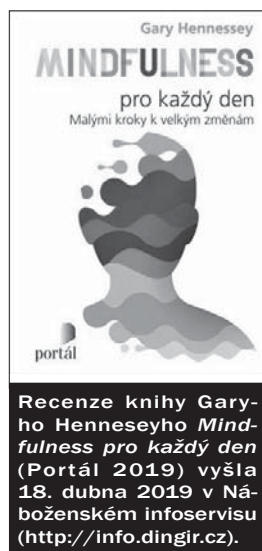
Sakralizace sekulárního

Jak je patrné z uvedených diskusí, fenomén mindfulness není snadné jednoznačně zařadit do tradičních kategorií, což ostatně stojí i za úspěchem jejího rozšíření. Alp Arap, sociolog náboženství, jde však ještě dál a všímá si toho, že šíření mindfulness poukazuje na určitou proměnu sekulárního. Mindfulness chápe jako „postsekulární hack“: zatímco na povrchu se pohybuje v diskursu zcela zbaveném jakýchkoli poukazů na náboženství, její základ se nakonec opírá o to, co on nazývá „transcendentním celkem“. Vzhledem k tomu, že ještě před pár lety by rozšíření meditace, kterého jsme dnes svědky v západním prostoru, nebylo možné, poukazuje podle něj vývoj k tomu, že sekulární si hledá svůj vlastní přístup k transcenci mimo náboženství i ateismus, a směřuje tak k sakralizaci sekulárního.³⁸ Fenomén mindfulness, jakkoli může být v některých svých podobách ambivalentní, tedy otevírá důležitou možnost, a sice v rámci sekulárního otevřít prostor pro posvátné, a tak poukázat na skutečnost, že zatímco sekulární předstírá být samozřejmou každodenní realitou, jde o rovněž o ideologii, která představuje jen polovinu původního celku, jehož nedostatek tak palčivě vnímáme.³⁹

Mindfulness between American Zen and McMindfulness

The article presents an overview of the current discussion around mindfulness movement, especially its critique of being McMindfulness or Trojan horse. The article also explores the origins of mindfulness, in order to show how the secular domain maybe transforms itself to be more open to the domain.

Mgr. Šimon Grimmich vystudoval filosofii a religionistiku na Filozofické fakultě Univerzity Karlovy. V současné době je doktorandem Ústavu filosofie a religionistiky FF UK a zabývá interakcí zen buddhismu s křesťanstvím. Pracuje jako překladatel a učí MBSR.



Recenze knihy Garyho Hennesseyho *Mindfulness pro každý den* (Portál 2019) vyšla 18. dubna 2019 v Náboženském infoservisu (<http://info.dingir.cz>).

tomu, že lidem pomáhá „plně se podílet na dynamice kapitalismu, a přitom si uchovat zdání duševního zdraví.“ Srov. S. Žižek, *On belief*, London: Routledge 2001, a S. Žižek, *From Western Marxism to Western Buddhism*. *Cabinet Magazine* (2), URL: cabinetmagazine.org/issues/2/western.php [navštíveno: 27. 7. 2019].

29 Bhikkhu Bodhi, respektovaný americký buddhistický mnich, upozornil na to, že „bez ostré sociální kritiky mohou být buddhistické praxe snadno využity k ospravedlnění statu quo a stát se posilou konzumního kapitalismu.“ Viz „American Buddhism Beyond The Search For Inner Peace“. *Religion Dispatches*. 20. 2. 2013. Rozhovor, URL: religiondispatches.org/american-buddhism-beyond-the-search-for-inner-peace, [navštíveno: 27. 7. 2019].

30 Viz D. R. Loy, „The mindfulness conspiracy“. *The Guardian*. 14. června 2019, URL: theguardian.com/lifeandstyle/2019/jun/14/the-mindfulness-conspiracy-capitalist-spirituality [navštíveno: 27. 7. 2019].

31 Viz např. D. R. Loy, *A New Buddhist Path*, Somerville: Wisdom Publications 2015, s. 36.

32 J. Kabat-Zinn, „This is not McMindfulness by any stretch of the imagination.“ *The Psychologist*. Rozhovor: 18. května 2015. URL: thepsychologist.bps.org.uk/notmcmindfulness-any-stretch-imagination [navštíveno 27. 7. 2019].

33 J. Kabat-Zinn, „The Father Of Mindfulness on What Mindfulness Has Become“. *Medium.com*. Rozhovor: 12. dubna 2017. URL: medium.com/thrive-global/the-father-of-mindfulness-on-what-mindfulness-has-become-ad649c8340cf [navštíveno: 27. 7. 2019].

34 Citováno v Purser, 2015, s. 26: R. Purser, „Clearing the muddled path of traditional and contemporary mindfulness: A response to Monteiro, Musten, and Compton“. *Mindfulness*, 6 (1), 23–45.

35 S. Batchelor, „A secular Buddhism“, *Journal of Global Buddhism*, 13, s. 88–89, s. 89.

36 T. Goodman, „Stealth Buddhism“. *Buddhist Geeks*. Rozhovor, URL: www.buddhistgeeks.com/2014/08/bg-311-stealth-buddhism [navštíveno: 27. 7. 2019].

37 Srov. D. R. Loy, *A New Buddhist Path...* s. 33.

38 A. Arat, „What it means to be truly human: The post-secular hack of mindfulness“. *Social Compass* 2017, Vol. 64 (2), s. 167–179.

39 Srov. např. D. R. Loy, *Money, Sex, War, Karma: Notes for a Buddhist Revolution*, Boston: Wisdom Publications 2009, s. 136.