

BOHUMIL ŽDICHYNEC

ZNÁMIE SAMÍ SEBE?

ČLOVĚK V ZAJETÍ MODERNÍ
CIVILIZACE

 Alferia



ZNÁME SAMÍ SEBE?

*... změníme-li sebe, změníme i dobu – nebojme
se přemýšlet, jen tak budeme svobodnější
(analýza vnitřního světa současného člověka)*

BOHUMIL ŽDICHYNEC

MUDr. Bohumil Ždichynec, CSc.
ZNÁME SAMI SEBE?

© Grada Publishing, a. s., 2016

Redakce Luděk Skok
Obálka, grafická úprava a sazba Jakub Karman, Art007



Vydala Grada Publishing, a. s. v Praze roku 2016
pod značkou Alferia
jako svou **6114.** publikaci

Tisk Tiskárny Havlíčkův Brod

Grada Publishing, a. s.,
U Průhonu 22, Praha 7

ISBN 978-80-271-0005-7 (print)
ISBN 978-80-271-9030-0 (pdf)

Všechna práva vyhrazena. Žádná část této knihy nesmí být reprodukována a šířena v jakékoli podobě bez předchozího písemného souhlasu nakladatele.

Motto:

*„Kam až se pořád chceš vznášet?! Pohled!
Dobro je ti tak blízko. Nauč se jen uchopit štěstí,
neb ono stále je tu!“*

(J. W. Goethe)

*„Kdo čte, učí se vpouštět k sobě nejen texty, ale
také lidi, je stále zpomalován, vnímá i to tiché,
drobné, vidí odstíny, nuance, detaily i rozdíly.“*

(Urs Faes, švýcarský spisovatel)

PĚŠÍ ZÓNA

Nápis „Poznej sám sebe“, řecky ΓΝΩΘΙ ΣΕΑΥΤΟΝ, zdobí průčelí Apollónova chrámu v Delfách – tento výrok je tradičně přísuzován tomuto starořeckému bohu

Jako zemětřesení tu jiskří seizmické doteky našich dětí, nesoucích na svých bedrech jaderný úděl. Rituál doby jeví se dravě: – Tady a teď ber či míjej zástup těl stoupajících na Himálaj. Kolik je možných cest? „Kdo překypuje plností života, dionýský bůh a člověk, může si dovolit nejen pohled na vše strašlivé a problematické, nýbrž i strašlivý čin a jakýkoli luxus zkázy, rozkladu, záporu; zlé, nesmyslné a ošklivé se u něho jeví jako přípustné, v důsledku přemíry tvořivých, oplodňujících sil, které jsou s to proměnit každou poušť v bující, úrodnou zemi. Naopak člověk nejvíce trpící a život postrádající by nejvíce potřeboval mír, pokoj, dobrotu, v myšlení i v jednání, pokud možná boha, který by byl ve vlastním smyslu bohem nemocných – spásitelem; a také logiku, pojmovou srozumitelnost bytí – neboť logika uklidňuje, dodává důvěry –, zkrátka jakousi teplou, před strachem chránící malost a sevřenost v optimistických horizontech“ (Friedrich Nietzsche: Radostná věda). Sebeklam je nejničivějším rysem našeho života. Marniví... stále prahnem po křídlech... Ikarovský vzlet a pád, nad propastí globalizovaného světa. Hojnost a nadvýroba, zadlužení a hlad, ty pekelné vysavače nadnárodní finanční oligarchie... Živá planeta sténá bolestí v ozvěně prázdnoty. – Sbal prachy a vypadni rychle odsud, heslo podsvětí. Generace podobně jako jedinci, jsou málokdy tím, čím se zdají. Hlas vnitřní evoluce: – Rozhořči se, ale ponejprv přemýšlej. „Mysl, jež pochopila cíl a mez těla a potlačila bázeň z věčnosti, učiní náš život sám o sobě dokonalým, takže nepotře-

bujeme k němu ještě nekonečnosti; přitom se ani nevyhýbá slasti, ani nehyne, když přijde čas odejít ze života, s pocitem, že ještě nedosáhla něčeho z toho, co je na životě nejlepšího“ (řecký filozof Epikúros). – Kde je výchozí bod? Začínat stále znovu. Jedni jsou špatní, druzí k špatným shovívaví. Jednota v různosti, anebo různost v jednotě? Až teplota mezilidských vztahů se přiblíží absolutní nule, zvedne se vítr pouště, kolem tmavomodrého talíře obzoru vytrysknou sluneční výbuchy hněvu: – Misanthropové, proč nenávidíte sami sebe? Jako by se přiblížilo poselství Grálu: – Proč oheň odmítá přežít popel člověka? Vhled do nitra snu, než se ztratí v prázdnu... Díváš-li se obráceným dalekohledem, vnímáš zrcadlovými neurony mozku skutečnost... Brownův pohyb molekul... Včera Dnes Zítřa...?

ZTRÁCÍME VNITŘNÍ SVOBODU

Jak lépe žít? – Být vzorem sami sobě – Znáte sami sebe? – své „ego – já“? – Chápeme správně svět? – Co je produktivní myšlení? – Jak začít? – Myšlení není luxus

Málokdo je spokojen s hektickým životem, který chtě nechtě vede: – *Jak lépe žít?* Odpověď lze hledat v odpovědi na otázku: – *Známe sami sebe?*

Stále se vymlouváme na nedostatek času, chceme být takřikajíc „in s dobou“, ale spíše pouze nedokážeme stihnout všechna možná šidítka virtuálního života, který vedeme, přičemž ten vnitřní, autentický život, který je podstatou humanity, nám uniká jako přesýpaný čas, mezi našimi prsty, nuceně počítajícími inflační bankovky.

Hodnocení života každé doby je v čase proměnlivé, pomníky v jednom čase stržené bývají s odstupem let s novou adorací vztyčené, žijeme v historickém sebeklamu. Možnost dnes uložit a vyvolat v digitální paměti kdeco vede k povrchnosti a dezorientaci. Digitální paměť se tříští a zároveň rozpíná tak, že detaily nakonec nerozeznáváme a ztrácějíc vlastní paměť, pozbýváme akceschopnosti. Řešíme zástupné, nikoli podstatné problémy. Co posléze zbude po e-mailech a chatech? Dovedeme se ve zrychlené době na chvíli zastavit, pohovořit spolu i mezigeneračně, poslechnout vážnou hudbu, navštívit uměleckou galerii a přečíst si zajímavou knihu?

Dochází k pomalé smrti přirozených hodnot a jen skutečné, kvalitní umění by mohlo pomoci restartovat lidskou osobnost tam, kde vinou rozvoje masmédií a života z druhé ruky stále více mizí konkrétní lidská zkušenost. Jak, kam a kudy jít se stalo součástí mediální loterie, v nevstřebatelném objemu účelových a redundantních informací pochybné kvality se lze těžko vyznat, vše vypadá jen zdánlivě, jeví se, ale nemusí tak být, ba namnoze ani není, nad naším životem se vznáší příznak polopravdy, podvodu nebo prostě lži.

Mezilidská komunikace se zplošťuje, na facebooku, v mimikry svých virtuálních ulit, dlejí lidé uzavření, odlidštění, nevidí vůbec, jací jsou ti lidé na druhé straně, a jejich nehybné postavy zpovzdáli monitoru připomínají dinosaury v ohnisku časoměrného filmu. Trpíme digitální amnézií a jsme ohroženi digitální demencí. Řeč se zredukovala na zkratky, orální komunikaci dnes rádoby nahrazuje digitální televize a útržkovité, spíše senzacechtivé brouzdání po internetu. Jako by nás informační doba, ve které žijeme, omračovala stále novými, rodícími se technologickými možnostmi a současně vyprazdňovala naše nitro svou roztříštěností, abychom posléze rezignovali do povrchní lhostejnosti a klipovitosti životů. Takovým přístupem nešetříme svůj osobní čas, nýbrž naopak se o něj sami

okrádáme, a navíc nesprávný životní styl a průmyslové kontaminanty životního prostředí podlamují imunitní obranu organismu. Ve své praxi jsem poznal, že náhled na stávající způsob žití se mnohdy změní, až když je člověk okolnostmi donucen se na chvíli zastavit a rozebrat průběh svého života.

Chceme moderní svět v této podobě?

Uvědomění si životního deficitu pozoruji mnohdy u svých pacientů, ale téměř výlučně v případech, kdy člověku životní cestu zastoupila závažná choroba, a její vyústění souvisí s neporozuměním životu a vyvěrá i ve špatné orální komunikaci, dříve sobě blízcí lidé spolu čím dál méně hovoří. To, že lidé dnes nejen spolu málo přímo hovoří, ale i málo čtou, se svádí zčásti na internet, na televizi, na nezájem způsobený duchovním vyprázdněním, na prostor vyplněný akustickým smogem, už dětem od malička blokujícím podprahově chuť číst. Na druhé straně se odborníci shodují, že dětem by stačilo dvacet minut společného čtení s rodiči denně k podpoření obliby četby knih. Victor Nell v knize *Ztraceni v knihách* uvádí, že čtenáři, kteří si knihu užívají, ve svém čtení zpomalí. Kombinace rychlého dekodování slov a pomalého pokroku, beze spěchu, umožňuje čtenáři reflexi čteného s vlastními vzpomínkami nebo názory, dává mu prostor, kde se vytváří vztah s postavami knihy, s příběhy, které vypráví, ale i s osobou autora, který nám předává svoje názory.

Bohatý jazyk plný narážek, odkazů a metafor, emocionální stavy a morální dilemata tvoří mentální reprezentace, které zpracovávají stejné oblasti v mozku jako v případě, že se jedná o scény z reálného života. Čtení z monitoru či displeje mobilu nebo tabletu prochází v mozku jinými strukturami, než když čteme text v tištěné knize. Jak se dnes třeba čte Bible, kniha knih, historicky absolutní bestseller

mezi všemi knihami? Americká biblická společnost zjistila, že průměrná křesťanská domácnost v USA vlastní bible dokonce čtyři, jenže polovina dotázaných si v Bibli nikdy nečetla, případně se biblickými texty zabývali tak jednou dvakrát do roka. O křesťanské morálce lze říci, že je lidskou tváří svědomí, ale denně čte Bibli pouze třináct procent křesťanů. Podle ředitelky Muzea biblických zemí Amandy Weissovové „biblický analfabetismus není ani tak záležitostí víry, jako spíše pochopení sebe sama... Jak by mohli křesťané a židé – sice v rámci svých společenství víry založených na biblických textech, avšak bez znalosti dějin – společně vyřešit problémy tohoto světa?“

Spěcháme, protože nevíme, co s adrenalinem?

Jak se zprvu pomalu vzdalujeme od svého narození ve svém zrnku prostoru mlčenlivým časem genů, tím později pospícháme vstříc smrti. Zkusit se na chvíli zastavit, zapomenout na celebrity a mediálně-reklamní stres, zapřemýšlet, jak zabránit zběsilému tempu konzumního života, šetřit své nadledvinky a uvědomit si náboj tvořivosti v sobě a schopnost se o sebe postarat, změnit chaoticky odžívané paralelní životy – tak to jste správně vykročili na cestu za vnitřní svobodou. Člověk přece nemusí konzumovat bez výběru vše, co je mu falešnými proroky nabízeno.

Spoléhejme více na orální a vlastní paměť; je škoda, že počínaje školáky málo dnešních lidí čte kvalitní literaturu, pokud vůbec něco čte. Dominují nekonečné televizní seriály a bojové počítačové hry, není povinná vojenská služba a už 70 let nebyla světová válka a tento laxní způsob života v lidském těle hromadí stresové hormony, zvolna nás zevnitř zabíjí a smrt se při tom na nás usmívá. Ve zmatcích doby hledáme mediální vzory, ale proč nedokážeme být vzorem sami sobě? S úpadkem normativní společnosti, kdy se

literatura, výtvarné umění i film pod nadvládou trhu propadají jako zboží v seriálové záplavě adrenalinového braku – a snad jen divadlo dosud odolává, chybějí takové bestsellery, které by lidem dávaly skutečné vzory a pozitivní podněty, podporující schopnost žít produktivní život.

Nechcete se s deficitním životem smířit? Abyste na tuto otázku mohli zodpovědně odpovědět, je třeba si položit nejprve jinou otázku: – *Znáte cestu k sobě?*

Co o sobě skutečně víme?

Mnoho toho nevíme, ale naše sebevědomí je někdy velké, teprve pády ukazují, zač je všeho loket. Generační zkušenost je nepřenosná, zamrzli jsme ve svých ideálech. Ocitli jsme se na cestě zmaru, kdy skutečné, lidské hodnoty jsou vyvraceny z kořenů a náš svět utopickou přetvářkou idejí ztrácí mravní základ. „Spousta těch, co žijí, zaslouží smrt. A někdo umírá, a zasluhuje život. Můžeš mu ho dát? Potom nevynášeš příliš horlivě rozsudky smrti. Protože ani ti nejmoudřejší nedohlédnou do všech konců“ (Gandalf In: J. R. Tolkien: Pán prstenů).

Nevěřím moc tvrzení, že velké hodnoty jako láska, víra, naděje jsou záležitostí nějakých obecných idejí; ty jsou sice důležité, ale musejí být konkrétně prožívané. Už v 5. stol. př. n. l. filozof Sókratés obracel pozornost k člověku, když tvrdil, že člověk by se měl zabývat sám sebou, kým je a jak má žít, řídit se zásadou –

Poznej sám sebe!

Nebát se analyzovat svoji mysl: – *Kdo jsem? Jaký je můj úkol tady na zemi? Mám jasnou představu o tom, co chci od svého života?*

Jaký smysl má lidská existence, stojí-li, obrazně řečeno, člověk stále jednou nohou na prahu smrti? Na tyto otázky je třeba v současnosti ještě intenzivněji hledat odpověď, nechceme-li pozbyť úcty sami k sobě.

Naši osobnost tvoří jednak racionální složka ego neboli „já“, řídicí se principy svědomí, povinností, sociálních jistot – tedy reality – a vyrovnávající působení vrozené nižší, pudové, nevědomé, iracionální složky, zvané Id neboli „ono“ (latinsky to), která působí v oblasti podvědomí (nevědomí). Id – „ono“ vyhledává spontánně, co daného člověka uspokojuje – od elementárních smyslových a životních potřeb (přání, touhy) až po ty vyšší (prestiž, uznání). „Ego – já“ – je pro každou osobnost jedinečné, umožňuje rozpoznání a pochopení osobní identity, vnímané vlastními smysly i pocity, a výsledkem jeho činnosti je lidské chování. Jsme šťastni takoví, jací jsme, anebo jen věříme, že tomu tak je? Jsme takoví, jací chceme být, či takoví, jaké nás chtějí mít ostatní? Vracet se k sobě, hledat své staré, bytostné „já“, ale místo toho tam jen šumí mořský příboj a ozvěna přicházející z daleké minulosti.

Zbyly nám ještě nějaké ideály?

Začneme-li se takto zamýšlet, umožní nám to lépe chápat hloubku své bytosti. Naučíme se znát své silné a slabé stránky, přednosti i slabosti. „Nebojte se toho, co jste sami vytvořili, nebojte se ani všeho, co člověk vyrobil a čím je den ode dne více ohrožován!“ řekl ve svém poselství Jan Pavel II. při uvedení do papežského úřadu v říjnu 1978. Nebojme se „přijímat se takoví, jací jsme, a pak dokážeme rozhodně kráčet vstříc budoucnosti“, říká i peruánský spisovatel Hernán Huarache Mamani. V knize Kurandera na osudovém příběhu peruánské dívky Kantu ukazuje, že člověk v sobě

může nalézt sílu změnit svůj osud. Kantu žije celkem poklidně v Cuzku, pradávnm městě Inků, až nečekaná událost zcela změní její osud. Postupně překoná svůj strach a odmítavý postoj ve střetu s realitou, která je pro ni nepochopitelná, a s pomocí kuranderů – lidových léčitelů – a pradávneho učení Pachamany nastupuje cestu, která ji zavede až k objevení obrovské energie vlastního nitra. Tento životní příběh zklamání, každodenních starostí a nenaplněných snů dokládá, že je možné nalézt ve svém vnitřním životě dostatek síly, odvahy, vůle a vytrvalosti k tomu, aby bylo možné ovlivnit osud a proměňovat záporné síly vnějšího světa v pozitivní energii a pocit naplnění.

Pro kvalitu života jsou nejdůležitější dny, které opravdu žijeme, nikoli ty dny, ve kterých pouze přežíváme.

K jejich naplnění je zapotřebí snažit se poznat lépe sebe sama a pokusit se znovu nalézat ztracenou životní harmonii, nazvěme ji rovnováhou – *homeostazí mysli*. Ve chvílích ohrožení a zmatku umět kdykoli na chvíli spočinout ve své duchovní podstatě, zastavit se v meditaci a naučit se produktivně přemýšlet. Takto si můžeme vybudovat v mysli pevné zdi, vhroužené do naší osobnosti jako semínka pravdy, rozdávající jistotu a víru našemu srdci. Jistě to není snadná cesta, vedoucí k pomyslnému hradu rovnovážné mysli, ale věřte, že nemusíte na této cestě napřed ztratit sami sebe, abyste se v sobě poznali. Mozek dnešního člověka je nepřetržitě bombardován a zahlcován informacemi zvnějšku – tiskem, rozhlasem, televizí, internetem a jinými prostředky, znemožňujícími pochopit podstatu světa tak, jak to dokázali staří filozofové před tisíci roky, pomocí orální zkušenosti, bez současných technických vymože-

ností. Jak takový způsob života změnit? Možná je tolik realit, kolik má člověk možností volby; ale jak říkal T. G. Masaryk, „myšlení někdy bolí“. Někoho napadne: – Nač si v podivném chaosu bláznivého světa unavovat mozek nějakými úvahami, když třeba víc už ani nechceme o svém vnitřním světě vědět, žijíce anonymní životy v neprůhledné atmosféře duchovního vyprázdnění doby?

A přece, chceme-li pochopit vlastní identitu, i *mozek je třeba trénovat*, stejně jako svaly v posilovnách, kterých vyrostlo vůkol jako hub po dešti. Každý z nás potřebuje mozek a neměl by jeho závitů nechat zareznout. Myšlení nás vtahuje do reality společenského dění; ale dokonce i samotné myšlení může být následně předmětem myšlení. Lidskou osobnost lze připodobnit ke stromu, jehož listy touží po kyslíku a jehož semena vítr roznese ve formě myšlenek do všech stran, ale člověk sám, jako entita, přežije jen díky vlastním kořenům.

Pro běžného člověka samozřejmě nemá smysl pouze myšlení pro myšlení, podobně jako je „lartpourlartismus“ nesprávně pochopenou autonomií umění. Mozek nám mohou dlouhodobě spoutat falešné ideje, náš mozek může být i knokautován dobovými manipulacemi a stáváme se potom třeba dobře živeným tělem, ale bez duše, protože ztrácíme svoji vnitřní svobodu. Ten, kdo mozek moc nenamáhá, může se hned zeptat, zda nejsme na tomto podivném světě vlastně omylem a možná je lepší jít do hospody, kde to hučí jako ve včelím úle, s počtem piv se stávat ředitelem zeměkoule a tlachat páte přes deváté, zkrátka takzvaně vyčistit si rychle mozek. Někteří anonymové už dokonce přímo vyzývají na plakátech: „*I ty někdy potřebuješ vymýt mozek – Uděláme ti závislost! Cool Drink Vodka + Energi. Svoz i odvoz zdarma!*“ U člověka s otupeným smyslem pro cokoli duchovního je každá dobrá rada drahá, žádné přechodné a ošidné řešení ve vlastní hlavě nic nevyřeší,

znamená jen posouvání nevyřešených problémů. Bohužel s ránem příštího dne přichází obvykle deziluze a takto beznadějný průběh žití se může cyklicky opakovat až do úplného zničení osobnosti.

Myšlení je konstruktivní činnost.

Není snadné vysledovat logiku lidské psychiky, struktury obrazů paměti, zahrnující rodinnou historii; i osobní vzpomínky jsou pomíjivé, individuálně modifikované, ale představují východiska chápání reality života. Povaha paměti je mnohvrstevná, představuje systém propojený množstvím vzájemných vazeb, umožňující přijmout a udržet si určité informace a následně umožnit jejich vybavení. Lidské myšlení je konstruktivní činnost, kdy s pomocí mozku člověk dotváří informace z vnějšího prostředí, rekonstrukcí obrazů v paměti doplňuje chybějící místa vzpomínek a při konstrukci bezděčně utváří nové obrazy.

Lidský život má hlubší smysl než pouhá existence, spojená se sháněním živobytí. Jste schopni o tom uvažovat při „knedlu, vepřu a zelu“, anebo s ohledem na prospěch těla máte utilitárně namířeno k veganství, trápí vás vaše hmotnost či mezilidské třenice, způsobené k životu nesprávně využívanou energií? Máte cizí příběhy uzavřeny v „chatech“ svých příběhů a jaké myšlenky nyní „metabolizuje“ vaše duše? Jste schopni zpracovávat informace, které na vás ze všech stran chrlí okolní svět? Nenalézáte princip toho všeho dění kolem? Nebojte se ptát – proč tomu tak je a proč to nezměnit?

Žijeme odcizeni,

přítomnost v nás zápasí s minulostí a život se smrtí, aby nás věčnost nakonec vrátila do konkrétního místa genového zrodu. Nezná-

me samotný princip, důvod, proč jsme právě zde a zda jsme tady vůbec správně. Kam se ztrácejí naše nenaplněné sny a co mohu udělat pro to, abych žil lepší život? Průzkumy veřejného mínění, tyto mlýny „postmoderní“ doby, imputují do mysli účelové politikum, když nabízejí člověku falešné iluze, že vše je o. k., před lidmi stojí už už zářné zítřky, je třeba jen se smířit s tím, že příště bude líp, a příště zase přespříště, až posléze lidé zjistí, že se kola těchto mlýnů začínají protáčet. Podle gusta doby je dávkován adrenalin, postačí, podíváme-li se na televizní noviny, jsme rázem přehlčeni negativními informacemi, jako bychom už nechtěli kromě pikantností kolem takzvaných celebrit slyšet o něčem normálním, hezkém, o nějakém dobrém činu, jsme nepříjemně vzrušováni v prozatímním bezpečí svých virtuálních ulit, uklidňujeme se, že naše geny svou povahou se zdají nesmrtelné, jenže ve své celistvosti nás život přesto zabíjí, a proto, abychom z civilizace vymykající se z kloubů nezblbli, potřebujeme nově, prakticky, kriticky a samostatně přemýšlet.

* * *

Co to je produktivní myšlení?

Raději neváhat, srovnat si vše po pořádku v hlavě a zkusit se čas od času na chvíli zastavit a prohlédnout z dobové informační tříště, spočinout svou myslí během dne v krátké meditaci, uvolnit přetíženou duši od informačního balastu a zkusit se dívat na život vlastníma, mediálně neovlivněnými očima. Takto neztrácíte, ale naopak získáváte čas, ale málokdo to dnes už dokáže. Nemohl by se ani inspirovat současným módním trendem duševního života západních celebrit a rezervovat si kratší či delší pobyt v některém buddhistickém klášteře v Tibetu, Indii či v Japonsku, protože by

na to jednoduše neměl prostředky. Víra v sílu života je naší osobní mocí, ale kam se poděla? Marnost nad marnost? Chyba lávky! Nepotřebujeme extrém, je možno zvolit jednodušší, schůdnější cestu k sobě – naučit se produktivně myslet, mít vůli se z kolotoče podivného zmatku v hlavě dostat nad virtuální realitu pozlátkového světa, který bezhlavě a apaticky žijeme. Samo produktivní myšlení je výsledkem hlubokého pochopení podstaty a vztahů v dané situaci a umožňuje vhled do problému.

Ke dřeni vlastní identity...

Pokusím se v dalším textu rozebrat, na základě dlouhodobých profesních poznatků, některé náměty pro zamýšlení nad současným životem, který vedeme, i nad věcmi a ději okolo nás, o kterých si mylně myslíme, že nejsme schopni je ovlivňovat. Nastínit tak myšlenkovou skicu, jak v povrchním, zrychleném civilizačním životě s pomocí produktivního myšlení získat samostatný náhled na různé situace, do kterých nás doba, ve které žijeme, postavila – a na základě toho se pokusit nalézat konkrétní řešení. Existuje řada dokladů pro tvrzení, že člověk ovládající svou mysl svými myšlenkami přitahuje – vybere-li si to pozitivní, nebo naopak odpuzuje – vybere-li si to negativní, ve svém životě lidi, události i situace, jejichž je následně účasten. Nevíte-li si rady sami se sebou, sotva si můžete vědět rady s problémy druhého, který je pro vás buď totéž co vy, anebo cosi negativního. Nechybí vám posléze zpětná vazba, abyste se mohli naučit správně chápat svět? Jde pouze o otázku volby. Budete-li chtít, můžete se stát v pravém slova smyslu produktivní bytostí ve svém životním konání. Pokaždé, kdy rozum myslí, je pravdivé Descartesovo: „Myslím, tedy jsem,“ a komu se podaří změnit své myšlení, změní tím i svůj život.

Rozdíl mezi pozitivním a negativním myšlením můžeme ilustrovat známým příkladem s lahví do poloviny zaplněnou: pesimista takovou lahev označí jako poloprázdnou, kdežto optimista ji vidí poloplňnou.

Produktivně myslet ale neznamená předstírat, že je něco skvělé, když tomu tak zjevně není, nýbrž řešit prakticky své životní deficity a hledat kolem sebe co nejvíce dobra. Prakticky vždycky máme možnost ve vlastním životě i ve světě, v němž v trysku úžasných dní žijeme, něco alespoň trochu změnit. Jeden starý citát z karmické filozofie zní: „Hleď si svých myšlenek, stanou se tvými slovy; hleď si svých slov, stanou se tvými činy; hleď si svých činů, stanou se tvými zvyky; hleď si svých dobrých zvyků, stanou se tvým charakterem; hleď si svého charakteru, stane se tvým osudem.“ To je vlastně součást produktivního myšlení. Myšlení není jen luxus pro intelektuály, ale dozajista každý by měl dnes o životě přemýšlet. Poznal jsem hodně přemýšlivých, charakterních, chytrých, manuálně zručných lidí, kteří z různých důvodů nedosáhli na středoškolské či vysokoškolské vzdělání, ale potkávám i lidi s vysokoškolským titulem, nepříliš inteligentní, kteří chápou formální vzdělání pouze jako výtah k penězovodům a moci, žijící prázdně životy. Současná společnost tento stav, myslím, dostatečně ilustruje.

Proč rezignovat, žít beznadějný, stádný život, nechávat se někým opít rohlíkem nebo utáhnout na vařenou nudli?

Anebo zkusit „nakopnout“ svoji vůli a začít myslet produktivně? Na samostatnou cestu za pravdou života můžete vykročit,

máte k tomu předpoklady. Každý máme svého dvojníka, který nás přesahuje v transcendentnu a současně je přítomen v naší mysli. Stmívání mysli mezi červánky naděje padající tma zachytí, ale soumrak iluzí neznamena konec, myšlenky a pocity vytváří náš život. Současný pohled na život je roztržitý a cesta se potom ztrácí v mlze, když pohodlnost nabývá převahy. Bolest, sestra úzkosti, ta tíha hmoty, zmatek z lidské omezenosti, krutost z agrese, jíž je člověk schopen, odvádí stranou náš pohled. Zkusme raději s pomocí analýzy obrazu své mysli hledat způsob, jak změnit svůj ukvapený, přemírou podnětů a informací rozptylovaný a roztráštěný život, který podobně jako škodlivý stres, také nazývaný distress, působí permanentně negativně na naše zdraví. Slunce v duši, to je, co lidské mysli sluší. Bohužel někdy teprve těžký životní zážitek vyvolá katarzi k nastoupení této cesty, na které si uvědomíme, že přijme-li pravdivě svůj život, život přijme nás.

Řešením pro záporné životní situace je znalost produktivního myšlení. V navazujících kapitolách se mimo jiné seznámíte s jednoduchými metodami, které vám prakticky pomohou dosáhnout lepší duševní rovnováhy. Vaše samoléčba, autoterapie, může začít s použitím jednoduchého, ale účinného postupu, jehož léčebné působení se odvíjí od prostého umění kdykoliv se na chvíli umět ve své mysli zastavit a ztišit. Co vám přijde na mysl? Ta horší stránka „já“ ve vašem nitru vám zpočátku možná bude namlouvat, že zastavení vprostřed ticha, ztišení, je pouze vnímaný „tinnitus“ čili ušní šelest, hlukem okolního prchavého světa přehlušovaný šum, ale není tomu tak. Teprve odloučení od nadbytečného shonu a stresu je podstatou rozvoje duchovních schopností člověka, o čemž dobře vědí třeba indiští jogíni nebo tibetští mniši. Chceme-li porozumět esoterickým informacím, musíme nejprve zklidnit svoji mysl; pochopení smyslu meditace následně přijde

jakoby samo od sebe. Jsme ale ochotni a připraveni nastoupit takovou cestu?

Není naděje na poznání sebe sama pouze klamným očekáváním životní změny, která se nedostaví? Není myšlení určitým druhem iluze?

Představme si pro ilustraci, že jsme se ocitli na poušti svého předvědomí. Písek proniká vším, nedá se udržet, nemá trvalé místo. Rozprostře se v tenké vrstvě, na všem, kam se dostane. Nemá žádnou vlastní kvalitu, pouze vstřebává teplo slunce a při jeho západu v nočním vzduchu zchladne, vítr ho svane do přesýpajících se dun. Zachovává stopu nohou, které v něm prošly, ale ne nadlouho, stále proměňuje svoji formu s událostmi, které přicházejí, dokud jej vítr znovu nepřemístí a stopu nezahladí. Tělo není schopno se postavit na odpor písku, který žhavý prudký vítr zdvihne a zvirí tak, že zatemní slunce a písek pak dusí svou neohraničeností vše na své cestě. Na poušť nevědomí přichází světlo poznání v paprscích tvrdých a rychlých čar; obloha v jednom okamžiku odvolá hvězdy noci, aby nakonec zbyla otázka:

Kde končí odvěká prázdnota naší existence?

To je otázka, která zároveň spojuje i rozděluje naše žití. Světlo na konci tunelu? Je to pouhá, byť krásná iluze? Proč nám není možno komunikovat v pozemském životě s těmi, kdo do neznámé prázdnoty před námi už odešli? Proč se naše vědomí stále militantněji propadá v nesplněných nadějích? Dokážete se zkoncentrovat na drobné věci všedního dne, abyste aktuálně mohli řešit sporné věci s nadhledem? Nechat věci na chvíli tak, jak jsou? I v tom je

možná kus pravdy, která ovšem inteligentního, smysluplně přemýšlivého člověka nemůže zcela uspokojit.

Abychom se v životě zbavovali všedních malicherností, potřebujeme žít sen, velký cíl, i když musíme počítat s tím, že se třeba nikdy nesplní.

V takto prožívaném snu budou přicházet na mysl i otázky hlubšího vědomí. Střet myšlenek a citů, souhra vědomí a nevědomí v archeologii naší mysli. Bude nám někdy možno vracet se bezpečně svým vědomím zpět, z imaginárního místa prostoru, odkud dosud není pro člověka fyzického návratu? Jsou naše autentické životy, ukotvované geny, součástí informace, ozvěny pocházející z vesmíru? Není to utopie? Jaký smysl má veškeré naše konání? Z hlediska zásadního poznání své existence nevíme o mnoho víc, než jsme věděli před pár staletími. S tím se musíme ve své mysli smířit, ale v náš prospěch mluví to, že jsme v našem poznávání vytrvalí. Nejsou velké a malé myšlenky, spíše jsou jen myšlenky pro život pozitivní či negativní, a ten, kdo hledá v sobě autentickou víru, může být zároveň i šťastným.

Hledat a nacházet smysl života v životě samém má praktický význam pro každého člověka, děje se *vytvářením osobnosti, která nechce žít pouze stádným životem* takříkajíc od nevidím do nevidím, ale chce ve společnosti ostatních lidí žít aktivně a při tom samostatně přemýšlet.
