

[Kapitola 2]

MYŠLENKA NENÍ TO, CO SI MYSLÍTE

POKUD POROZUMÍME PODSTATĚ MYŠLENKY,
OPROSTÍME SE OD ILUZÍ NAŠEHO MYŠLENÍ.



SUICIDÁLNÍ IDEACE

*„Svět lze přirovnat k ledu
a Pravdu k vodě, která tento led vytváří.“*

Abdul Karím Džílí

V roce 1986 jsem nebyl zrovna šťastný a spokojený mladík. Neměl jsem žádný vnější důvod pro to, abych byl nešťastný – měl jsem lásku, zdraví i přátele. Ale byl jsem tak nešťastný, že jsem zároveň měl to, co nyní vím, že se odborně nazývá suicidální ideace, což v praxi znamenalo, že jsem myslel na to, že spáchám sebevraždu. A myslel jsem na to každý den, neustále.

Nebyl to zas tak velký problém, jak byste si mohli myslet, protože jsem tou dobou byl velmi vytížený studiem na vysoké škole, a neměl tak na myšlení moc času. Ale tyto myšlenky na sebevraždu jsem měl neustále v hlavě, a čím „tišší“ byl můj vnější svět, tím hlasitěji se ty myšlenky ozývaly.

Celá situace se vyhrotila několik měsíců po začátku školního roku, když jsem prodělal něco, o čem teď vím, že to byla psychóza neboli

chorobné porušení kontaktu s realitou. Pokud byste si chtěli udělat obrázek o tom, jak jsem se tehdy cítil, zkuste si představit, že jste v mém pokoji ve čtvrtém patře kolejí a na obloze se objeví obří vysavač, který se vám oknem snaží vysát srdce ven z těla.

Byl jsem vyděšený, protože jsem měl pocit, jako by se mi to skutečně dělo. Vší silou jsem se držel stěny svého pokoje. Na podlaze byl telefon, jednou rukou jsem po něm sáhl a vytočil číslo nouzové linky bezpečí pro sebevrahy... a ono bylo obsazeno.

Navzdory tomu, že se mi právě pekelný vysavač snažil vycucnout srdce z těla, mi to přišlo vtipné. Nedokážu si ale představit, co by mi někdo mohl v té situaci asi tak poradit, co by mi pomohlo víc než ten tón.

Proč?

Protože ten mi jednoduše něco „přepnul“ v hlavě. Přestože se ta situace nijak nezměnila, už se mi nezdála tak naléhavá ani reálná jako o pár vteřin předtím. Dokázal jsem vytočit další číslo a zavolat místo toho kamarádce, která okamžitě přišla, pomohla mi dát se trochu dohromady a já jsem nakonec usnul.

Když jsem se dalšího rána probudil, došlo mi něco naprosto zásadního: Nechtěl jsem se zabít. Nechtěl jsem umřít. Dokonce jsem tak moc nechtěl umřít, že jsem se zuby nehty držel ve svém pokoji, i když jsem měl pocit, že se mě něco snaží vytáhnout z okna.

A tehdy jsem si poprvé uvědomil, že jen proto, že máte v hlavě nějakou myšlenku, nemusí to nutně být vaše myšlenka. Neznamená to, že je skutečná nebo pravdivá, a neznámá to, že je to to, co si skutečně myslíte. Znamená to jen to, že máte v hlavě nějakou myšlenku.

Když se mi tedy příště v hlavě objevila myšlenka na sebevraždu, už mě tak neděsila. Uvědomil jsem si totiž, že ji můžu jednoduše ignorovat. Byla to jenom myšlenka.

PODSTATA MYŠLENKY

Jedna známá kresba krásně ukazuje, jak si naše mysl „vymýšlí“ realitu podle toho, co si myslí, že vidí:



Podívejte se teď na uvedený obrázek. Co na něm vidíte? Starou ženu s velkým nosem a ustaraným výrazem, nebo mladou ženu s pozvednutým nosíkem a dlouhými řasami?

Je to ve skutečnosti obrázek staré ženy, nebo mladé ženy?

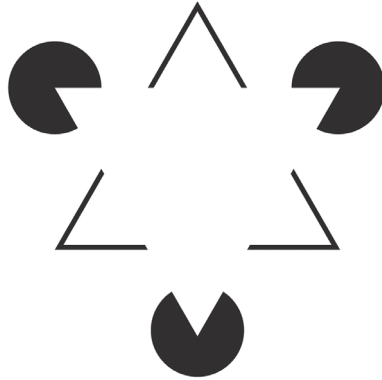
No, obojí, a zároveň ani jedno. Ukazuje nám to ovšem, jak si myslíme, že funguje naše mysl. Mysl bereme jako kameru, která přesně a spolehlivě zaznamenává, co se kolem nás děje. Podle toho, jak tuto kameru používáme, získáváme také jiný pohled na svět.

Pokud tedy zachytíme obraz před sebou z určitého úhlu, uvidíme starou ženu, ale stačí se podívat z jiné strany a uvidíme mladou ženu. Z jednoho pohledu je situace tak trochu deprimující, ale pokud se na ni podíváme jinak, je najednou úplně jiná, krásná.

A toto je ta zásadní podstata pozitivního myšlení. Pokud změním svůj vlastní přístup – úhel, z něhož bude kamera naší mysli snímat svět kolem nás –, budeme život prožívat úplně jinak.

Podstatná je tu však také jedna další věc: ta ilustrace není obrázek staré ženy a ani to není obrázek mladé ženy. Je to změt tvarů a linek na papíře. To naše mysl si sama vytváří obraz obou žen bez jakéhokoli našeho vědomého úmyslu. Toto nám umožňuje právě síla Myšlenky.

Tady je další obrázek. Jde o optickou iluzi známou jako „Kanizsův trojúhelník“:



Téměř každý člověk, který se na tento obrázek podívá, jasně uvidí velký bílý trojúhelník mířící směrem dolů, položený přes tři černé kruhy a další trojúhelník s černým obrysem směřující nahoru. Při podrobném zkoumání ale zjistíme, že výplodem naší mysli jsou nejen oba trojúhelníky, ale i ony tři kruhy. (Mně osobně připomínají postavičku ze hry Pac-Man, ale taky už jsem slyšel něco o nakrojených dortech.)

Podobně, pokud nás někdo rozzlobí, připadá nám to, jako by to aktivně způsoboval ten člověk. Když se ale uklidníme, zjistíme, že tento pocit vzešel z nás. Pokud si to rozebereme pečlivěji, uvědomíme si, že myšlenka, že by v nás někdo mohl vyvolat určitý pocit, je stejně iluzorní jako ten bílý trojúhelník, který si naše mysl vytváří, když se podíváme na tento obrázek.

Právě proto fyzik David Bohm řekl: „Myšlenka vytváří náš svět a pak říká: ‚To já nebyla.‘“

Žijeme ve světě myšlenek, ale přitom si myslíme, že žijeme ve světě vnějších prožitků. Naše mysl není kamera, ale spíš projektor. Nedokážeme rozlišit mezi smyšleným prožíváním „uvnitř“ a tím, co se skutečně odehrává „venku“ – a to přináší spoustu zmatků.

PROČ NA MYŠLENÍ NEZÁLEŽÍ TOLIK, KOLIK SI MYSLÍTE

Nezapomínejte, že základní princip je něco, co je pravdivé, neměnné a funkční bez ohledu na to, jestli v to věříte, nebo ne. Například gravitace je jedním ze základních principů fyzického světa. Galileo prý shodil dva předměty s různou hmotností ze šikmé věže v Pise, aby ukázal, že rychlost jejich pádu je nezávislá na tom, co si vy myslíte o gravitaci. Na rozdíl od Kojota ze známých kreslených pohádek, když my uděláme krok z hrany útesu, ať už věříme v gravitaci, či nikoli, začneme padat ještě předtím, než si všimneme, že už nestojíme na zemi.

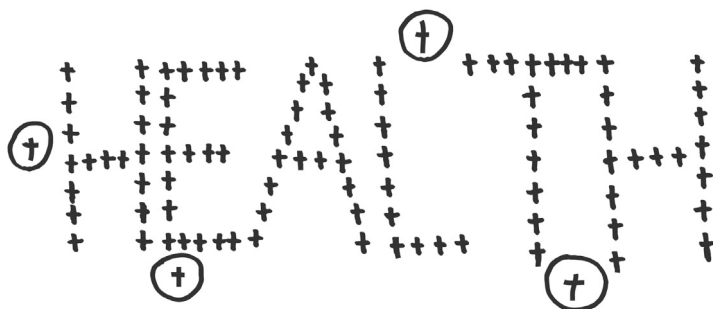
Princip Myšlenky tedy neukazuje na obsah našeho myšlení, ale na nehmotnou kreativní energii, z níž si vytváříme svoji osobní realitu. Je to snůh, ze kterého stavíme sněhuláky – plastelína myslí. A stejně jako je vytváření tvarů z plastelíny jednou z věcí, které s ní můžeme dělat, je myšlení jednou z věcí, které můžeme dělat s Myšlenkou.

V tomto smyslu není Myšlenka něčím, co se nám prohání hlavou – to jsou *myšlenky*, čerstvé a zformované. Jakmile už máte v hlavě myšlenku, už to není plastelína, je *tvořená* plastelínou. Bez ohledu na to, jestli je tato myšlenka pozitivní nebo negativní, přesný popis nebo naprostá fikce, Myšlenka zůstává dál čirým kreativním potenciálem. Jinými slovy,

bez ohledu na to, jak hrozné jsou vaše navyklé způsoby myšlení, vždycky máte v zásobě dost čerstvé plastelíny, kterou můžete zformovat do něčeho nového.

Co nám dělá potíže – stále dokola – je to, že si myslíme, že některé naše prožitky jsou tvořené Myšlenkami, zatímco jiné jsou „skutečné“.

Řekněme, že si dělám starosti o své zdraví (*health* – angl. znamená zdraví – pozn. red.):



ZDRAVÍ

Uvědomuju si, že všechny ty malé (+) jsou tvořeny myšlenkami a přivádějí mě k šílenství. Nemůžu kvůli nim ani spát. Tak se snažím nějak změnit a napravit své myšlení, být pozitivnější a přestat si dělat takové starosti. Nebo se snažím nemyslet na to tolik, nebo dokonce vůbec. Při vši té aktivitě se ale úplně vytratí to, že celá ta věc – moje „zdraví“ – je také tvořena Myšlenkou.

Představte si ledevec. Nevypadá na první pohled, že by ho mohla tvořit stejná látka jako voda, ve které plave, ale přitom to tak je. A ani obloha okolo nevypadá, že ji tvoří stejná látka, ale v základní podstatě to tak je.

Když si lidé uvědomí, že kdyby nebylo jejich myšlení, nikdy by nezažívali tlak nebo stres a vnímali by sami sebe jako dokonalé a celé, jsou na své myšlení zpočátku pořádně naštvaní. Začnou v Myšlence vidět nepřítel a prostřednictvím různých rozptýlení nebo naopak meditace se snaží zbavit toho „otravného kraválu v hlavě“.

Klidná mysl je jistě hodnotným cílem, ale snažit se eliminovat myšlení, abychom ho dosáhli, rozhodně není dobrá strategie. Čím více se snažíme nemyslet, tím vytrvaleji a naléhavěji se nám naše myšlenky vkrádají do hlavy. Ani se nenadějeme a hledáme různé kurzy „hluboké meditace“ nebo si objednáváme celou láhev vína jen sami pro sebe. Čím úporněji se snažíme zbavit svého myšlení, tím větší nálož myšlenek se nám v hlavě hromadí. Přestože se nám tak může třeba podařit na chvíli vyhnat z hlavy nějaké myšlenky, energie Myšlenky nás stále nutí myslet, až nám nakonec dojde, že tuto válku nemůžeme vyhrát.

Pokud se namísto snahy přestat myslet raději uvolníme a skutečně se zahlubáme nad pomíjivou podstatou Myšlenky, začneme spatřovat tu nekonečnou paletu podob, kterých může nabývat, a neměnnou Mysl, v níž se odehrává hra zvaná život. Naše myšlení pak začneme vnímat