



Kapitola 2

Vaše konstantní veličina

„Nejušlechtlejším požítkem je radost z porozumění.“

LEONARDO DA VINCI

Francine mě vyhledala jako svého kouče v době, kdy rozjížděla nový byznys. Měla pocit, že by se potřebovala zlepšit v networkingu, aby uměla lépe nacházet nové klienty. Ovšem aniž by měla potřebu to nějak skrývat, rovnou mi řekla: „Nesnáším networking. Je to falešné, pokrytecké, je to jen houf lidí předstírajících zájem o jiné, jen aby na nich mohli vydělat.“

Když jsem jemně poukázal na to, že mě moc nepřekvapuje, že má-li někdo networking za čiré zlo, nijak zvlášť v něm nevyniká, přitvrdila. Ze svého postoje totiž udělala otázku lidského charakteru.

„Já prostě nejsem člověk, který umí lhát, i kdyby to mělo být v mém vlastním zájmu. Zkoušela jsem už dřív předstírat zájem o druhé, ale to prostě nejsem já!“

Zatímco amatérský psycholog ve mně toužil po tom ponořit se do obsahu všeho, co právě řekla, profesionální kouč ve

mně věděl, že odpověď neleží v jejím specifickém myšlení, ale v jejím nesprávném chápání toho, jak myšlenky fungují.

Myšlenka je barva, jakou si malujeme svou realitu. Tím, jak mluvíme a myslíme, přenášíme barvu na plátno svého vědomí, a hotový obraz potom vnímáme jako skutečný. Je jedno, kolikrát jsme takto namalovali stále ten samý obraz. Je to pořád jen jeden z milionu možných obrazů, který můžeme na prázdném plátně vytvořit. A je jedno, jak skutečné a 3D se nám zdají naše představy, pořád jsou to jen obrázky, které jsme si vymysleli a namalovali my sami. Představují možnou realitu, ale je to jen střípek nekonečného tvůrčího potenciálu.

A tak jsem Francine povyprávěl příběh o tom, jak jednou abstraktní malíř Pablo Picasso cestoval vlakem s bohatým obchodníkem. Ten kritizoval Picassova díla za to, že jsou „ne-realistická“. Když ho Picasso požádal, aby mu to blíž vysvětlil, obchodník vytáhl z peněženky fotografii své ženy. „Toto je moje žena taková, jaká je!“ zvolal.

Picasso si fotku chvíli prohlížel a pak uštěpačně poznamenal: „Je hrozně malá, ta vaše žena. A trochu placatá.“

Myslíme si, že víme, jaké jsou věci ve skutečnosti, ale to jediné, co víme, je to, co si myslíme. A na myšlenkách je krásné to, že se mrknutím oka můžou změnit.

Tři principy

Lidská mysl byla po řadu let srovnávána s počítačem. Obecně se mělo za to, že zatímco počítače některých lidí jsou výkonnější než počítače jiných (vyšší IQ atd.), hlavní rozdíl je v softwaru, tedy v programech, jaké na nich běží. Tyto programy

zahrnují jak „aplikace“, neboli strategie, které používají, tak i „hlubší programy“, tedy to, v co lidé věří a čeho si cení.

Některé aplikace jsou tak populární, až máme pocit, že jsou součástí továrního nastavení. Stejně jako je v osmi z deseti počítačů používaných v dnešní době nainstalovaná nějaká verze programu Microsoft Office, osm z deseti lidí přijalo za své přesvědčení a hodnoty kultury, ve které žijí.

Účinnost počítače mnohem zásadněji určuje to, co najdete ve firmwaru, tedy v BIOSu, v základním vstupním a výstupním systému. Ani ty nejefektivnější počítačové programy nelze spustit bez toho, aby byly propojené s BIOSem.

S nejjednodušším vyobrazením lidského operačního systému v továrním nastavení, s jakým jsem se kdy setkal, přišel Syd Banks. Tento skotský svářeč měl ve svých třiačtyřiceti letech vidění. Během několika dní zjistil, že myšlenka je chybějícím pojítkem mezi beztvarem duchovní a fyzickou podobou světa formy.

O Sydovi jsem toho už hodně napsal ve svých předešlých knihách, pokud jste se s ním ale dosud nesetkali, vězte, že o lidské mysli hovoří z hlediska tří duchovních principů – tří základních prvků, ze kterých je složena každá složka lidské zkušenosti. Ačkoliv je pojmenoval princip Mysli, Vědomí a Myšlenky, bylo mu jasné, že tato slova v žádném případě k proměně neviditelného ve viditelné nestačí.

Přestože mohou být slova nedostatečná, často si s nimi musíme vystačit. A i když nám možná někdy nebudou stačit k tomu, abychom dokázali popsat nepopsatelné, můžou posloužit jako oblečení na neviditelném muži. Můžeme díky nim zahlédnout obrysy něčeho, co tu s námi skutečně je, přestože možná nebudeme umět přesně popsat, co vlastně vidíme.

Tak tedy...

Znáte ten pocit, že žijete naplno, když jste plně zaujatí něčím, co právě děláte, nebo jste s lidmi, které máte nejradši? Oči vám září, máte dobrou náladu, vaše nadšení je zcela neúměrné tomu, co se skutečně děje.

Tímto pocitem prožíváte princip Mysli, který Syd Banks popsal jako „energii a inteligenci všech věcí, ať už beztvarych, nebo těch, které mají nějakou formu“. Je to elektrický náboj, který vnímáme, když jsme zcela ponořeni do práce na nějakém projektu nebo když prožíváme silné spojení s jiným živým tvorem. Je to hybná síla, která odlišuje skutečné miminko od panenky na hraní. Tato energie nás neustále obklopuje a proudí skrze nás, ale může nám být více či méně skrytá, záleží na tom, do jaké míry jsme v tu chvíli zaujatí obsahem svých myšlenek.

A znáte to, jak někdy prostě o věcech víte, aniž byste byli schopni říct, jak je to možné? To zafungoval princip Mysli. Když vás napadne něco nového, stane se tak prostřednictvím hlubší Mysli. Jinými slovy, nacházíte-li se ve stavu tvůrčího plynutí, *obsahy vaší mysli pochází z Mysli.*

Někdy o principu Mysli mluvím jako o inteligenci života, protože se zdá, jako by fungoval coby jakýsi princip organizace. Díky němu ze žaludu vyroste dub, planety a hvězdy se téměř nikdy nesrazí, a téměř pokaždé, když otevřete pusku, abyste promluvili, zazní nějaká slova. A to i tehdy, když nemáte ponětí, co vlastně chcete říct, dokud to nezazní.

Už jste si někdy říkali, jak je možné, že můžete zavřít oči a přesto vědět, že svět kolem vás nezmizel? A jak je vlastně možné, že když svou pozornost obrátíte směrem dovnitř, svět se zdá mnohem větší, než když se rozhlédnete kolem sebe?

Právě toto vnímání prostoru kolem nás je princip Vědomí, který Syd Banks popsal jako princip, díky němuž si dokážeme

uvědomit existenci života. Je to prostor, ve kterém meditujeme, obloha, na které mraky vytvářejí klima našich pocitů, a sluneční svit hlubší Mysli vše v tomto prostoru oživuje. Je to ono „čisto a jasno“, ze kterého přicházejí nové nápady a myšlenky, které by vás nikdy předtím ani nenapadly.

Je to právě princip Vědomí, díky kterému si tato nově vznikající slova dokážete ve své mysli přečíst a pochopit. Je to vaše vnitřní já, které si uvědomuje vše kolem vás, je to čistý list papíru, který vás láká, abyste na něj začali něco čmárat, a který tyto čmáranice dokáže přivést k životu s obratností hollywoodského mistra zvláštních efektů.

Co vám vede ruku při vytváření těchto čmáranic? Tímto způsobem se projevuje princip Myšlenky. Myšlenka, tato tvůrčí síla, představuje to nejmocnější pero v celém vesmíru. Díky němu můžeme dumat nad minulostí a vymýšlet si příběhy o budoucnosti. Umí vytvořit nebesky krásné zážitky uprostřed pekelných situací, a taky dokáže způsobit, že se cítíme naprosto hrozně, i když se zdá, že nám v životě vůbec nic neschází.

Já tyto tři principy někdy popisuji ve formě tří krátkých pravd o lidských bytostech. Je to takový těsnopis:

- Jsme naživu (princip Mysli).
- Jsme bdělí (princip Vědomí).
- Jsme tvořiví (princip Myšlenky).

Laskavost našeho vnitřního nastavení

Jsou-li tři jmenované principy BIOSem lidského operačního systému, základním operačním principem je:

Sto procent naší životní zkušenosti je vytvořeno uvnitř naší mysli.

Tedy, navzdory tomu, jak se nám to jeví, vše, co si myslíme, co cítíme a co prožíváme, má původ v naší mysli, ne ve světě kolem nás. Bez výjimky. Systém funguje jen jediným způsobem, ať už to navenek vypadá jakkoliv.

Toto je podstata *pochopení „zevnitř“*:

Jakmile pochopíme, že naše prožívání funguje jen jedním směrem – zevnitř ven, od myšlenky ke zkušenosti, od ničeho k něčemu – uvědomíme si, že naše pocity a vnímání světa se budou neustále měnit. Podstatou každé myšlenky je její proměnlivost. Ve chvíli, kdy tuto možnost připustíme, aniž bychom se zabývali myšlenkami na minulost nebo byli stále posedlí myšlenkami na budoucnost, začneme víc a víc času trávit užíváním si života tady a teď.

Čím jasnější je nám tento princip, tím líp zvládneme jakoukoliv situaci v životě. Já jsem se například většinu svého života něčeho bál. Nešlo o nic konkrétního, i když to tak sem tam vypadalo. Bál jsem se výšek a bál jsem se lidí; pavouků a hadů; bál jsem se prohry i úspěchu. Ale ať už to vypadalo jakkoliv, bál jsem se pouze daného okamžiku. Mou konstantní veličinou byl neustále přítomný pocit hrůzy kdesi na pozadí, který mi pronikal i do života.

Strach mě ale nebrzdil až tak, jak si asi myslíte. Možná právě proto, že byl mou konstantní, neustále přítomnou veličinou, jsem si už od počátku dokázal hledat cesty, jak se s ním poprat. Od sbírání odvahy s pocitem „asi budu zvracet“, přes vyhýbání se a chuť strčit hlavu do písku, až po pokusy sám sebe přesvědčit, že strach jsou prostě jen „falešné důkazy, které se zdají pravé“. Jak moje chápání lidské psychiky nabíralo sofistikovanějšího rázu, dopracoval jsem se až k technikám zvládnání strachu, jako je hypnóza, autogenní trénink,

neurolingvistické programování (NLP) či terapie myšlenkového pole (TFT).

Když jsem se obeznámil s chápáním „zevnitř“, něco mi došlo. Svět, jaký jsem si vytvářel ve své mysli, byl hrozně nebezpečné místo, a to bylo důvodem, proč mě neustále tolik děsil čas. Takže když jsem začal hledat techniky, jak se zbavit svého strachu, bylo to jako snažit se vysvětlit člověku, který právě vypadl z letadla bez padáku, že ho dopad na zem nebude bolet. Možná ho na chvíli přesvědčíte, a dokud se vám bude dívat do očí, bude vám to i věřit. Ale jen co uhne pohledem stranou, nic z toho neplatí a vy netušíte, jak to dopadne.

Když jsem postupem času začal chápat, že a) žijeme ve světě svých myšlenek a b) myšlenky můžeme vždycky změnit, začal můj strach slábnout. Dokonce si pamatuji, jak jsem jednoho dne seděl na pohovce a dumal nad vším, s čím se musím v životě potýkat, a všiml jsem si, že něco bylo jinak, něco bylo trochu „divné“. Když jsem se pokusil přijít na kloub tomu, co je divné, došlo mi, co to je. Už jsem se nebál.

Přestože jsem v následujících letech zažíval pocity strachu méně a méně často, stále jsem měl divný vztah se svými nepříjemnými pocity. Takže když mi kamarádka řekla, že ona svůj strach a další „negativní emoce“ prožívá jako něco, co prostě patří k laskavosti našeho vnitřního nastavení, neměl jsem ponětí, o čem mluví.

Tohle mi (mými slovy) řekla:

Představ si, že lidská mysl je jako nádraží. Vlaky se neustále rozjíždějí do všech možných směrů. Některé tě odvezou k pohoří extáze; jiné tě odvezou dolů do údolí beznaděje. Některé vlaky vyrazí ze stanice rychle, ale pak ztratí páru a vysadí tě někde uprostřed pustiny; jiné mají pomalejší start, ale časem tě dopraví přesně tam,

kde jsi chtěl být, i když jsi ve chvíli, kdy jsi nasedal na vlak, ještě přesně nevěděl, kde to vlastně je.

Někdy je docela snadné nastoupit do vlaku, který tě odveze na nějaké zajímavé místo, a vyhnout se těm, se kterými skončíš v králičí noře. Jenže čím větší provoz je na nádraží, tím hůř se vlaky navigují. A ty třeba zjistíš, že skáčeš z vlaku na vlak, cítíš se úžasně aktivní a čilý, ale nakonec nikdy nikam nedojedeš.

A teď si představ, že by existoval naprosto spolehlivý způsob, jak vždy ihned poznat, který vlak tě odveze na nějaké skvělé místo. Ani bys nemusel dojet až na konečnou, abys zjistil, kam míří; klidně bys mohl vystoupit na další zastávce a počkat, až přijede další vlak.

Takovou roli mají pocity v lidském systému:

Kdykoliv pocítíte strach, zoufalství, beznaděj, spravedlivý hněv či jakoukoliv z nepřeberného množství variant na toto téma, systém vám tímto způsobem dává najevo, jakým směrem se ubírá vlak vašich myšlenek. Neříká vám nic o světě kolem vás ani o vašich schopnostech. Jednoduše se vám jen snaží sdělit, že na konci trasy tohoto konkrétního myšlenkového vlaku vás nečeká nic dobrého.

To, že vás některé pocity zneklidňují, má pro vás být varováním, že budete-li dál přemýšlet tímto způsobem, bude to ještě nepříjemnější. Když se například rukou nechtěně přiblížíte příliš blízko ohni, trochu vás to zabolí právě proto, abyste se vyhnuli velké bolesti z popálení, které by vás čekalo, kdybyste pohyb ruky včas nezastavili.