

KAPITOLA JEDNA

Přemýšlej chytře, ne úporně

Většina z nás byla vychována ve společnosti, která nás učí, že ať už jde o jakoukoli oblast snažení, vyhrává ten nejúpornější dřič. Pracujeme, pracujeme, pracujeme a pracujeme ještě víc a nikdy si nedopřejeme chvíli, abychom se zamysleli – a co je důležitější, nedopřejeme svému mozku ani chvíli odpočinku.

Zatímco dříve se vyplácela tvrdá práce, teď bychom se měli snažit pracovat spíš chytře. Alespoň tak se na věci dívá mentalista.

Skutečné kouzlo Patrickova charismatu, šarmu a inteligence má pevný základ v jeho schopnosti chytře uvažovat, nikoli nutně pracovat úporněji než zbytek týmu. Tento bezstarostný přístup není u Janeových spolupracovníků zrovna oblíbený. Pochybují, zda bere svou práci vážně, ale vzhledem k tomu, jaké má výsledky, mu nemožnou nic říct. Jane by při chytání zločinců nebyl zdaleka tak úspěšný, kdyby se snažil pracovat spíš tvrdě než mazaně.

Abychom schopnosti, které v sobě máme všichni, využívali co nejlépe, musíme se nejprve začít starat o svůj mozek, správně jej používat a pracovat s ním jako se svaly. A co je nejdůležitější, musíme si svého rozumu vážit a prokazovat mu mnohem více úcty.

Zbavit se stresu

Každý, kdo někdy viděl policistu v akci, ví, že policisté vždy utíkají směrem k nebezpečí, zatímco ostatní lidé by běželi pryč – a většina bojovníků se zločinem vám řekne, že jsou rádi, když se něco děje. Tvrdí, že pod tlakem jsou výkonnější, soustředěnější a lépe si pama-tují. Nejspíš je na tom něco pravdy, tedy pokud se život na hraně ne-stočí směrem k úzkosti. Lékařské výzkumy ukazují, že lidé, kteří trpí úzkostí, produkují stresové hormony, jako je například kortizol, které poškozují mozkové buňky.

Ve stresu jsme ale skoro pořád, nebo ne?

Tak zkrátka funguje náš svět, naše společnost. Jsme vystresovaní, protože musíme dostat děti z domu a do školy, jsme vystresovaní kvůli práci. Trávíme celý den v pracovním stresu, dokud se nedostaneme domů, kde jsme ve stresu, protože musíme děti přimět, aby snědly večeři a šly včas do postele.

A když potom ležíme v posteli a přemýšlíme o tom, že to zítra začne celé znovu, jsme také ve stresu.

A tak trávíme svůj život ve stresu a většina z nás tento způsob života naneštěstí přijala. Existuje však několik důvodů, proč bychom jej přijmout neměli. Vzhledem k účelu této knihy je důležité si uvědomit, že stres nám brání vidět věci, které bychom vidět měli, pokud chceme dosáhnout úrovně mentalisty – což je pochopitelně naším cílem.

V této kapitole vás naučím pár jednoduchých způsobů, jak snížit hladinu stresu. Bylo opakovaně prokázáno, že když jsme ve stresu, máme tendenci dělat špatná rozhodnutí. Když se naučíme svůj stres mírnit, přestaneme přemýšlet úporně a začneme myslet chytře.

Existuje však další důležitý důvod, proč bychom se měli zklidnit, uvažovat chytře a vyhybat se stresu: naše zdraví. Být pořád ve stresu

není zdravé. Existuje přímá úměrnost mezi naším stresem a úzkostí a tím, v jaké jsme fyzické formě. Tak proč nevymýtit stres ze svého života hned teď?

ZBAVTE SE STRESU, BUDETE SE CÍTIT LÉPE

Nevěříte mi, že stres může mít vliv na vaše zdraví? Existují stovky, ne-li tisíce studií, které vám zcela jasně potvrdí, že stres přispívá ke zhoršení tělesného zdraví. Pravděpodobně už víte, jak stres působí na vaše srdce: zvyšuje krevní tlak a může způsobit nepravidelnosti srdečního tepu. Vaše starosti se mohou také projevit bolestmi hlavy, vředy a problémy s pletí. Tím to ovšem nekončí...

Silný stres může být jedním z faktorů přispívajících ke vzniku rakoviny a chronického únavového syndromu. Může také oslabit schopnost vašeho imunitního systému bojovat s nachlazením a dalšími infekcemi.

To jsou jen některé z těch špatných možností. I při té nejlepší variantě nebudete kvůli stresu moci spát, a když budete neklidní, nebudete schopni přemýšlet na nejvyšší obrátky.

Abyste mohli provozovat mentalistickou magii, musíte být v dobrém zdravotním stavu: duševním i fyzickým.

ZBAVTE SE STRESU, BUDETE MYSLET JASNĚJI

Tuto knihu čtete proto, že se chcete stát mentalistou. Chcete podobně jako v knihách číst i v lidech a věcech kolem sebe. Chcete umět odhalit, co si druzí myslí. A jak byste asi mohli číst myšlenky druhých, když vaše vlastní myšlenky zatemňuje stres?

Ano, stres nás nutí přemýšlet jinak, než bychom přemýšleli bez něj. Použil jsem výraz „zatemňuje“, a to je přesně ono. Stres může zatemnit náš rozum, způsobit, že budeme paranoidní a negativní, a může nás svést na cestu, po které bychom se jinak nevydali.

Když jste pod velkým tlakem, vaše myšlenky se odvíjejí od strachu, úzkosti a negativních pocitů a stejné kořeny budou mít i vaše činy. Takto nevyvážené emoce nejsou vizitkou skutečného mentalisty, a proto než dosáhneme svých cílů, budeme se muset uvolnit a osvobodit se od nich.

Naším prvním krokem k tomu, abychom zmírnili stres a zbavili se negativních myšlenek, je naučit se správně odpočívat a vychutnávat si přítomný okamžik. Do toho ovšem nemůžete skočit jen tak po hlavě. Po životě plném stresu nemůžete prostě jen říct: „Fajn, nechám toho a budu teď odpočívat.“ Je to skoro jako alkoholismus; jsme na stresu závislí.

A proto mi nyní dovolu, abych se stal rádcem, který vás zatemňujícího stresu zbaví, a abych vám objasnil nástroj, který k tomu použijeme: meditaci.

Základy meditace

Meditace má mnoho různých využití, která vám mohou pomoci a která lze uplatnit prakticky v kterékoli oblasti života. První a nejdůležitější je skutečnost, že meditaci lze použít jako nástroj k zaostření myšlenek, které pak budou přímo chirurgicky přesné. Budete se učit, jak se uvolnit, a přesto budete zároveň zdokonalovat své soustředění a svou bdělost.

Kdysi jsem strávil měsíc na jednom z nejkrásnějších míst na světě, ve městě Bengalúru v Indii. Každé ráno jsem se budil uprostřed klidu a míru a několikrát denně jsem prováděl různé meditace a cvičil jógu. Setkal jsem se s lidmi, kteří překypovali zdravím i duševními silami, a poznal jsem, jaká síla se může skrývat v tom, když člověk jen sedí a mlčí.

Věřte nebo ne, ale jednou jsem mlčel tři dny. Celou tu dobu jsem nepromluvil, ani jsem neslyšel žádné jiné hlasy. Je to neuvěřitelné cvičení, které vám pomáhá rozvíjet intuitivní schopnosti nevidanou měrou. Když se sami v sobě ztišíte, uvědomíte si, že slova nejsou vždy tím, čím se tváří, že jsou. Své mentalistické schopnosti skutečně rozvinete jen tehdy, když se co nejvíce oprostíte od toho, co vás svazuje.

Když meditujete, chcete přijímat energii, která vás naplňuje. Tomuto přijímání se někdy říká „splývání s proudem“. Když jsou vaše svaly uvolněné, vaše mysl se zklidní a vaše intuice procitne.

Vědci objevili mnoho báječných přínosů meditace, mezi něž patří například:

- zpomalení procesu stárnutí
- úleva od bolesti
- povzbuzující účinky
- snižování cholesterolu
- snižování množství bakterií v těle
- zvýšený průtok krve v mozku (což podporuje myšlení a zlepšuje paměť).

A proto se naučte medитovat!

DRŽENÍ TĚLA

Prvním krokem k dobré a účinné meditaci je správné držení těla. Nejlepší je, když si najdete nějaké klidné místo, které bude vhodné pro relaxaci a kde vás nebude nic rušit.

Nemusíte mít záda dokonale rovná a ztuhlá jako žehlicí prkno, ale proto, abyste zajistili správné proudění energie, byste se neměli ani hrbít. Když budete hledat tu správnou polohu, představte si, že

vaše tělo je gejzír, který čeká, až vytryskne. Proud vody je občas slabý a jen tak probublává, jindy zas vyrazí silně a prudce z temene vaší hlavy. Pochopitelně že vám z temene nebude tryskat nic hmotného, ale když to provedete dobře, ucítíte určitou úlevu a proudící energii, a protože tomuto proudění chcete co nejvíce napomoci, ujistěte se, že držíte tělo vzpřímeně, ne shrbeně.

Pokud vám tato vizualizace nepomáhá, můžete si představit, že máte k temeni přidělané stříbrné lanko, které vás vytahuje přímo k nebi. Jeden konec toho lanka je připevněný k vaší hlavě, druhý ke hvězdám, což způsobuje, že stojíte nebo sedíte pevně a vzpřímeně – nikoli však nepohodlně.

DÝCHÁNÍ

Zde je několik dechových cvičení, která se mi nesmírně hodila, když jsem se snažil vyvážit svou energii. Když vám někdo řekne, ať ve chvíli, kdy máte pocit, že je toho na vás moc, „zhluboka dýcháte“, nedává vám nesmyslnou radu. Dýchání může mít výrazné ozdravné účinky, zejména když je používáte společně s dalšími relaxačními technikami.

Nejprve si promluvmě o tom, jak je dýchání důležité nejen pro meditaci, ale i pro váš každodenní život. Mezi tím, jak dýcháte, a tím, jak se cítíte, existuje přímá souvislost. Jak rád říkám, dýchání je jakýsi klínový řemen vašeho těla. Když se váš klínový řemen protáčí či zadrhává, auto prská a motor špatně funguje. Když ale klínový řemen pracuje tak, jak má, vaše auto jede zcela bez problémů.

Můj meditační mistr, šrí šrí Ravi Šankar¹ používá báječné cvičení zvané „dech ohně“. Vždycky je lepší mít někoho, kdo vám tyto

¹ Ravi Šankar (nar. 13. 5. 1956) – duchovní mistr, zakladatel organizace „Art of Living Foundation“ (Nadace pro umění života), což je dobrovolnická humanitární a vzdělávací nevládní organizace, jejímž cílem je napomáhat vytvoření společnosti, ve které nebude stres a násilí. Spolu se 14. dalajlámou také založil „International Association for Human Values“ (Mezinárodní asociaci pro lidské hodnoty), což je mezinárodní nevládní a nezisková organizace, která se zabývá otázkou humanitárního stavu planety a šíření všeobecně sdílených lidských hodnot; tato organizace má status zvláštního poradce v Ekonomické a sociální radě OSN. Shoda jména se známým hráčem na sitár je čistě náhodná. – pozn. překl.