

BOHUMIL ŽDICHYNEC

ZNÁME SAMI SEBE?

ČLOVĚK V ZAJETÍ MODERNÍ
CIVILIZACE

 Alferia



ZNÁME SAMI 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 přisuzován 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 málo kdy 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 nechť vede: – *Jak lépe žít?* Odpověď lze hledat v odpovědi na otázku: – *Známe sami sebe?*

Stále se vymlouváme na nedostatek času, chceme být takříkajíc „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 details nakonec nerozeznáváme a ztrácějící 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 zpovzdálí monitoru připomínají dinosaury v ohnisku časoměrného filmu. Trpíme digitální amnézií a jsme ohroženi digitální demencí. Řeč se zredukovala na zkratky, orální komunikaci dnes rádobu 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 postačilo 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 Weissové „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 zrunku 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.

Společejme více na orální a vlastní paměť; je škoda, že počínáme 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 vyvráceny 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 pozbyt úcty sami k sobě.

Naši osobnost tvoří jednak racionální složka ego neboli „já“, řídící 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, pradávném 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 pradávného 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 živěným 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 otupěným 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 marností? 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 dření vlastní identity...

Pokusím se v dalším textu rozebrat, na základě dlouhodobých profesních poznatků, některé náměty pro zamyšlení 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 výťah 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 neznamená 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 roztržštěný život, který podobně jako škodlivý stres, také nazývaný distres, 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 vrátet 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.

/ ... CO KDYŽ JE NÁŠ ŽIVOT ILUZÍ? /

Je život iluzí? – Iluze a vědomí – Jsme schopni objektivně vnímat skutečnost? – Jste spokojeni se svým životem? – Budou žít dál klamné naděje naše vědomí? – Něco křehkého v nás přebývá

Que sais-je? ptal se francouzský esejista Michel de Montaigne.

Co vím?

Neschopnost člověka říci závazně buď *vím*, či *nevím* vede k takové otázce. Jak žít s iluzí, že třeba i náš život představuje iluzi? Nejde o trauma. Každý z nás k životu potřebuje iluze, i když se jich – čistě materialisticky vzato – nenajíme. Zažili jste někdy iluzi, například také při pohledu na vodní hladinu, kdy tyčka ponořená do vody vypadá jako zlomená, anebo neuvěřitelné iluze při zhlédnutí kouzelnických triků? Iluze je mylný smyslový vjem, vycházející ze skutečného podnětu, který je smyslovými čidly chybně interpretován. Iluze vzniká běžně z nedostatečné pozornosti.

Jak vchází iluze do našeho vědomí?

Záleží na tom, který smyslový receptor – čili čidlo – je klamán: například jde-li o zrakový smysl, dojde ke zrakové iluzi. Podobně jako na poušti existuje optický jev v atmosféře, kdy lze vidět díky teplotní inverzi obraz nějakého vzdáleného objektu zrcadlící se ve vzduchu atmosféry, existuje i iluze, jakási „fata morgána“

duše. Tento terminus technicus se odvíjí od Morgany Le Fay (víly Morgany), mytické sestry anglického krále Artuše. Z pouště našeho podvědomí může iluze přicházet do naší mysli jako exkluzivní naděje. Podobné v podvědomí se vyskytující jevy se projeví jako neskutečné, volně se vznášející objekty, jakési vzdušné zámky.

Uvedu příklad existenciální iluze, vnímaný, podle záznamu jednoho pacienta pod vlivem léčebné hypnózy, takto: – Středověký hrad, chráněný podkovou soutoku dvou řek, zbudovaný na skále, jejíž svahy z druhé strany srážně spadají do hradního příkopu s klubkem jedovatých hadů, bezhlavý jezdec přijíždí na koni po spuštěném padacím mostě se základnou u těžkých, dubových, okovaných vrat; cimbuří hradeb propouští jen úzký práh měsíčního světla; odstíny světla a stínů neznámé krajiny se přichycují na kámen duše jako lišejník zvyku; uvnitř hradního opevnění je prázdná kaple, hospodářské i obytné prostory jsou vystavěny z megabuněk původně lidského těla; nad konturou hradu mlčí hlásná věž v čísi neznámé řeči; divoká drsnost skaliska připomínajícího zkamenělý prekambriký mozek jako by předznamenávala dny, které nemusejí mít zítřka, kdyby se někdo pokusil o zteč, jen neznámý, bezhlavý jezdec je vpuštěn dovnitř. Je hrobové ticho, ve kterém divoké byliny mezi křovinami na skalních svazích a březích vod dávají v tónech své sytosti proniknout modravému závoji z oparu vod, stvoření imaginárního prostoru, jehož dimenze se staly dokonalým vězením pro sen, který zde zavřel všechny své únikové brány. Je toto místo posledním odpočinkem duše člověka? – Každý to může vidět jinak. Máte občas podobnou iluzi? Nebojte se iluzí.

Iluze vystupující z podvědomí mohou pomáhat regenerovat lidskou mysl. Představme si let ptáka, neznámo odkud, neznámo kam. Proč

existuje spíše něco, a nikoli nic, jestliže přece nebýt je snazší než být? Co je vlastně skutečnost, jsme ji svým mozkiem schopni objektivně vnímat?

Skutečnost je především opak iluze. V okolním světě pozorujeme děje odehrávající se nezávisle na nás, ale zároveň probíhající v pojmové oblasti jako součást našeho myšlení. Imaginace má nesmírnou moc – představivost Mikuláše Koperníka změnila náš obraz oblohy a Galileův génius o tom přinesl důkazy. Odtrhli jsme se sice od přírody, ale přesto hodně z ní dosud přetrvalo v naší podstatě, v křídlech našeho snu. Tuto přírodní podstatu našeho bytí bychom měli sami v sobě jako skutečnost respektovat, máme-li nalézt souvislost svého vývoje, své evoluce, která se promítá i do způsobu našeho myšlení. „Naším cílem by mělo být osvobodit se pochopením všech živých stvoření a celé přírody v její nádheře,“ napsal Albert Einstein. Poohlédneme-li ale k přítomnosti lidského bytí, jako by současný člověk uprostřed fragmentované skutečnosti pozvolna ztrácel vědomí reality, svoji svéprávnost, sounáležitost k přírodě, vlastní identitu. Jako by podlehl falešné iluzi, že veškeré lidské snažení je marné. Jste takto spokojeni se svým životem?

Nabízí se otázka: – Proč současný člověk, tento v žebříčku potravního řetězce nejvýše postavený živočich, postupně přestává žít svobodný duševní život, nedokáže být sám sebou, bojí se svého stínu a ve své profánní existenci potlačuje svoje „ego – já“, místo aby ho poznával?

Takovým člověkem je pomalu každý z nás. Zmítá se mezi svobodou a anarchií duše nesourodé doby. Je to trest za dědičný hřích? Je tímto trestem naše nevědomí?

Naše smyslové vnímání je v základní etáži spojeno s pudy, kdy jednotlivé vjemy vyvolávají chtění. Druhou etáž představuje cítění, jehož kultivace může být spojena s mravním jednáním, humanitou. Třetí etáž je myšlení, a tedy schopnost představování si, abstrakce. Motivy jednání se odvíjejí obvykle z předchozí zkušenosti, z naučených vzorců chování. Proč člověk nekoná to, k čemu byl předurčen? Přece navzdory všemu svoboda konání člověka má křídla; vždyť jediným vdechem našich plic jsme spojeni se svým elementárním „já“ a sám život náš se může stát přijatým darem s příslibem lásky, dobra i jeho konání. Máme každý v různé míře daný předpoklad, jakousi vnitřní schopnost, spoluvytvářet reálný svět i svůj osud v pojetí, které sami přijmeme za své. Člověk je stádný, ale také tvárný. Má duši, sílu víry ve své nedokonalé mysli, přijmeme-li tu naději jako holý fakt. Sama biologická podstata člověka se ale mění neskutečně pomaleji než jeho historický produkt – civilizace; vždyť jak dalece se od antické doby změnilo psychické ustrojení člověka? To může vytvářet iluzi jiného světa.

Pak je i legitimní se ptát, *zda naše vize světa vychází z autentické skutečnosti, anebo zůstává jen vlastní iluzí?*

A přece – v překonávání ptačího letu tempo civilizace má stále větší zrychlení a negativní vliv těchto změn na člověka je daleko závažnější, než tomu bylo dříve, což je dáno tím, že se člověk naučil ovládat hmotný svět rychleji, než je schopen se mu přizpůsobit. Biologicky účelné mechanismy pro přežívání a vyhýbání se ohrožení vytvořené evolucí se geneticky mění jen velmi pozvolna, a proto i u současného člověka si emoce zachovaly své původní biologicky účelné funkce, sloužící k fyzickému přežití. Pomocí emocí pracujeme v našem vědomí s iluzemi. Nevědomě provádíme jakousi samoléčbu. Ze své bohaté orální historie jsme přenesli do svého podvědomí i rituály. Při povrchním pohledu se zdá, že v podivném životě dosud plném symbolic-

kých hrozeb ztratily rituály povětšinou svou adaptivní funkci. Přesto lidé na různé formy existenčního ohrožení reagují i dnes, stejně jako před tisíci a tisíci lety, stejnými obrannými mechanismy, které se stále stávají důvodem pro mobilizaci fyzické síly, jež je však nepoužitelná pro boj nebo útěk, poněvadž nejde o fyzické, nýbrž o společenské bytí člověka.

Nedávno jsem četl plakát, pozvání na workshop, nesoucí název „*Agrese je o. k. Přijďte honem změřit své síly.*“ I ten plakát je maličkým dokladem toho, že jsme vnitřně stále v kůži pračlověka. Jestliže žádný vyšší smysl lidské existence nedokáže naplnit obraz naší duše, nitro „postmoderního“ člověka, jestliže vidíme v rozbitém zrcadle doby stále týž obličej znetvořené duše, odlitý stresem, tak aspoň maximálně uspokojit tělesné smysly s iluzí vlastního bytí, i když nemocný svět okolo něho sténá bolestí. To je myslím největší chyba, jakési civilizační harakiri, které sami na sobě vykonáváme.

Nestává se náš život iluzí?

Virtuální doba vystavuje obyčejného člověka neobyčejnému tlaku a jeho duše čeká, dívá se z podvědomí, co to s ním udělá, jak bude jeho vědomí reagovat, člověk ale není pouhou schránkou z masa a kostí, krytou kůží. Potřebujeme nejen kulturistiku těla, ale i posilovnu mysli. Budou žít dál klamavé naděje naše vědomí? Skutečnost současné doby je taková, že její zrychlující se civilizační trend nemusí člověk jako biologická bytost dlouhodobě vydržet. Trvá-li příčina civilizačního stresu příliš dlouho, lidský organismus se vyčerpává, v režimu vysoké aktivace je možné vydržet jen omezenou dobu a logicky nastupuje život na dluh. Zhoršuje se duševní i tělesná výkonnost, schopnost komunikovat a celková pracovní výkonnost; posléze nastupuje lhostejnost, různě se na-

venek projevující – například syndromem vyhoření („burn out“). Život dnešního člověka se takto dostává do slepé uličky. Stres byl odpradáвна navigačním systémem jedince v jeho životě, ale člověk rychle ztrácí schopnost adaptovat se na stres z civilizace.

Jde o zhoubný stres – distres.

Je možná obrana proti němu? Můžeme ovlivnit intenzitu negativního stresu tím, jak vnímáme určité situace; je to přísně individuálně formováno našimi životními postoji. Z průběhu života se zdá, že vše, co jsme schopni si představit, je možná zaznamenané v univerzálním podvědomí, a to, co pokládáme za své vlastní podvědomí, je ve skutečnosti součástí celku této univerzální paměti – ale zatím nedokážeme *porozumět své duchovní podstatě*. Lidstvo tvoří souhrn jednotlivců, kteří ve hře života nejen vnímají sebe sama, ale současně se identifikují, a to díky svému psychickému ustrojení, se svým smrtelným tělem; jako něčím nepatrným, co samo o sobě nemá žádnou moc. Hovořme proto v této souvislosti více o duši a obraťme se k prazáklaď našeho lidství. Nenamlouváme si úlitbou své pohodlnosti, že známe sami sebe? Byli bychom schopni žít bez iluzí? Nikoli, potřebujeme i více pozitivního stresu – eustresu, který se může stát stimulem našeho produktivního myšlení.

* * *

Psyché – dvojník těla.

V řecké mytologii Psyché zosobňuje lidskou duši a je zobrazována také jako dívka s motýlími křídly. Když Psyché podle legendy

opustila podsvětí, otevřela skříňku, aby si z ní vzala trochu krásy, soudíc, že jí to zajistí Erótovu lásku. Jenže uvnitř však byl věčný spánek, který ji uspal. Erós, když jí odpustil, přiletěl k jejímu tělu a sejmul spánek z jejích víček, poprosil bohy Dia i Afrodítu o svolení ke sňatku s Psyché, což se stalo, Zeus dal Psyché nesmrtelnost a Afrodité tančila na jejich svatbě. Z lásky Eróta a Psyché se narodila kráska Hedoné (v římské mytologii Voluptas). Od té doby, podle mytologie, když psyché – lidská duše – opustí tělo, získá samostatnou existenci. Podle legendy jde o dvojníka zemřelého, který si obvykle našel své místo v Hádu, kde žil jako stín a přízrak. Homér mnohokrát popisuje, jak psyché opouští s posledním dechem umírajícího jako motýl (jenž se v řečtině nazývá rovněž psyché).

Psyché podle Carla Gustava Junga zahrnuje celou lidskou bytost, vědomou i nevědomou. Ta přirozeně směřuje k cíli, touží po růstu, celistvosti a rovnováze. Tím se liší od pojmu bytostné „Já“, které znamená cíl, k němuž psyché směřuje. Psyché tvoří dvě složky – vědomí a nevědomí (podvědomí). Pomocí nevědomí kompenzujeme vědomé postoje; pokud je vědomý postoj moc jednostranný, jeho nevědomý protiklad se autonomně projeví tak, aby vytvořil znovu rovnováhu, podobně jako se tomu děje ve fyzickém těle – tedy jakousi duševní homeostazi.

V oblasti psyché se to děje prostřednictvím snů a představ; a pokud se rovnováha neupraví, znamená to nakročení k nemoci. Nevědomá složka se může realizovat i zvnějšku; pak jde o projekci. Projekcí je kupříkladu nadměrná emoční reakce na jinou osobu nebo situaci – třeba citové vzplanutí zamilováním anebo hluboký odpor k někomu. Takto se nevědomý obsah snaží proniknout do vědomí, ale může se objevit pouze v projekci na jinou osobu. Ale to, co milujeme či nenávidíme, není druhá osoba, ale část nás

samých, na tuto osobu projikovaná. Aby naše tělo mohlo žít a ne živořit, k tomu potřebuje renesanci mysli.

Je to naše informacemi přetížené nitro, že jsme až dosud rezignovali na hledání východiska z překerní situace tohoto vývojového stadia civilizace? Něco křehkého v nás přebývá, bylo by škoda dopustit, aby se to zcela rozbilo do střepů.

* * *

ŽÍT JE TO NEJTĚŽŠÍ

Zvláštní hnutí srdce – Kde se rodí čas, který žijeme? – Je osud naším životem? – Ale co je osud? – Kam se ztrácí náš vnitřní svět? – Chybná interpretace skutečnosti

Jsou podivuhodná hnutí srdce, při kterých se čas od času dostaví vznešený pocit, jakási závrať, uvolňující tíha nekonečné síly života, a v mysli, biografu magické paměti, se promítají vracející se obrazy dávných snů. Možná takto promlouvá o pravdě evoluce, v přesahu našich emocí, univerzálním jazykem život. V takovém okamžiku si dokáže člověk zhmotnit navracející se okamžik štěstí, třeba v obrazu atmosféry těsně po bouřce, osvěžené ozónem, kdy z oblohy dopadají na zelenou louku stříbřité kapky doznívajícího, osvěžujícího deště a slunce jediným tahem kreslí po obloze duhu, zatímco v nevyčísitelné dálce, v tajemném pohledu neznámého, zkapalněného vesmíru, už se zjevuje obrys molekulárního zrodu, jednotlivá zrnka časoprostoru, tvar geneze subatomárních částic, vpravdě přicházející zachvění duše, vyvolení či znamení lidské touhy zakotvené v genech, touhy, jež od dob stvoření měnila člověka během evoluční exploze, od kambrických kořenů živočišných druhů.

Kde se rodí a kam odchází spát čas, který žijeme, regenerujeme ho v našich snech? Je to zvláštní pocit, že člověk musí začínat žít s každým novým jitem jakoby stále znovu.

Okamžiky radosti a štěstí zažije každý ve svém životě, ale nedají se v našem čase zakonzervovat, jsou *předobrazem pozitivního stresu – eustresu*. Sama existence života je ve své podstatě *fantazie*. *Nikdy neuvidíme pouhým okem čtvrtý rozměr hmoty*, i když o něm víme, ale naši naději posiluje, že technologické nástroje, které k tomuto poznání používáme, jsou z tohoto světa a zatím se vždy dokážeme vrátit na pevnou zem. Boží poslání adresované člověku, vrcholovému predátoru planety? S uvědoměním si gravitace chápeme newtonovsky, že žít je to nejtěžší. Podle teorie „zamrzlé evoluce“ se pohlavně rozmnožující druhy, mezi které patří i člověk, mohou měnit jen bezprostředně po svém vzniku, kdy odpovídají na přirozený přírodní výběr – selekci, čím dál méně, až od určitého okamžiku zcela odpovídat přestanou, po ukončení selekce se elasticky vracejí do původního stavu a po 98 % – 99 % doby své existence jsou už „evolučně zamrzlé“, tedy pasivně čekají, až v důsledku změn prostředí vyhynou. Zdá se, že člověk je už na této planetě evolučně zamrzlým druhem, a tím je dán náš osud.

Co by nastalo, kdybychom osídlili podobnou planetu?

Představte si gumu, kterou stlačíte – tj. obrazně vzato „plastická fáze“ vývoje pohlavně se rozmnožujícího druhu; jestliže tlak povolíte, guma se elasticky vrací do původního tvaru – tj. „elastická“ čili „zamrzlá“ fáze. Pokud by člověk v malém počtu jedinců ko-

lonizoval podobnou, vzdálenou planetu, malý počet kolonistů si tam v původní populaci přítomných variant dědičných vloh – genů – přinese jen malou část genetické různorodosti. Pokud by lidská kolonie následně přežívala na nové planetě v málo početném stavu, řada dalších variant genů, které si kolonisté s sebou původně přinesli, postupně vymizí díky náhodě zvané „genetický drift“ (zkrat, posun v dědičné hmotě). Tato populace se začne vyvíjet „plasticky“, s jistým předpokladem vzniku nového lidského druhu – příštími paleontology a archeology třeba pojmenovaného *Člověk moudřejší*. Postupem času se i v této populaci bude hromadit čím dál více variant jednotlivých genů, neboť mnohé z nově vznikajících náhlých změn genů – mutací – budou výhodné, jsou-li v populaci vzácné, a nevýhodné, když jsou hojné. Ovšem s narůstající dědičnou různorodostí se stane i tato populace čím dál méně „evolučně plastic-kou“, až nakonec přejde do „elasticko-zamrzlého“ stavu. V následné řadě generací tak populace kolonistů buď vyhyne, nebo se stane geneticky zcela uniformní; to znamená, že od každého genu se v ní bude vyskytovat pouze jediná jeho varianta.

***„Elastická existence“ lidského druhu trvá
v pohybu a konání, veškerý život se odehrává
v neustálém plynutí.***

„Je nutné, aby zesílila jistota, že existuje ten, kdo drží v rukou osudy tohoto pomíjivého světa, kdo má v rukou klíče od smrti a podsvětí, kdo je alfou i omegou. A tento někdo je Láska... Jen on se může plně zaručit za slova: – Nebojte se!“ napsal Jan Pavel II. Naše vědomí potřebuje pevnou půdu pod nohama, aby nekončilo na poušti slov. Víte vždy, kde ji nalézat, v rádoby se do našeho vědomí vtírající a jako pokušení okolo nás se etablující orwellovské

době? Nechybí nám všem více lásky kolem – a proč tomu tak je, chápeme správně potřebu přesahu v lásce, jako transcendenci své duše? Je to Bůh, kterého podvědomě hledáme, ale kterému zároveň bráníme, aby k nám přišel? Škoda že okamžiků prozření srdcem zažívá lidská mysl v dnešním světě jen poskrovnu.

Co je za životem, černá noc, dlouhý, nekonečný sen, nový den?

Kdybch si měl vybrat mezi nicotou a vírou, volil bych vždy to druhé, ale je to osobní rozhodnutí, víra k nám přichází sama, jen my nejsme mnohdy doma. Myslíte, že člověk, který se dá „opít rohlíkem“, si mnohé v životě ušetří? Naopak – stádnost a lhostejnost je životním omylem, člověk takto ztrácí sám sebe. „Někteří lidé vidí věci takové, jaké jsou, a bezradně se ptají: – Proč? Já raději sním o věcech, které nikdy neexistovaly, a ptám se: – Proč ne?“ vyslovil George Bernard Shaw. Ztraceni v tichém rozjímání snu, snažíme se nalézt místo působící hojivě na duši, dotýkající se lidské podstaty a připomínající v podvědomí původní domov našich buněk. Potřebujeme k dobrému životu vlastní identitu, podněty a pocit bezpečí molekulárních dějů v našem organismu, jenže kam odplula z našeho vědomí autentická archa úmluvy s desaterem přikázání, předaná nám jako zákon pro společné žití z místa největšího setkání na hoře Sinaj? Lze opravami genů předejít našemu zhloupnutí?

Je osud způsobem svobody našeho života?

Žít je ta nejtěžší cesta k jedinečnému cíli, ale lidské vědomí se koncentruje jen na jedny věci a druhé pomíjí. Iluze jsou jednoduchou ukázkou schopnosti transcendence lidské duše. Člověk je by-

ností, která je schopna reálně vnímat, ale i dosahovat mimořádných stavů vědomí, jaké jsou popisovány při použití relativně mimořádných prostředků, například při holotropním dýchání, intenzivní meditaci či při zážitcích blízkých smrti. Kupříkladu u přírodních národů jsou tyto stavy považované za normální a tvoří běžnou součást jejich života. Mnohým z nás se občas stane, že chceme druhému sdělit nějaké věci, zatímco on nás ve své slovní výpovědi předběhne a začne s námi o nich hovořit. Mnohokrát se mi stalo, že jsem si vzpomněl na někoho, koho jsem dlouho neviděl, a on mi za pár okamžiků sám zatelefonoval. Jednou jsem takto jel autem, někdo mi zavolal, zastavil jsem na odstavném pruhu, a když jsem se znovu po pár minutách rozjel, přijel jsem k místu tragické havárie, jejímiž účastníky byla také dvě auta, která mne během mého zastavení předjela. Proč zrovna v jednom konkrétním časovém okamžiku se protnou cesty konkrétních lidí a buď je, anebo není nikdo, kdo by pomohl jejich neštěstí odvrátit?

Co je to za magie, ale je to magie? Můžeme, ale nemusíme tomu říkat šestý smysl, anděl strážný či telepatie.

Někdy jako by nám osud svým přesahem, transcendencí lidské mysli do budoucnosti, sám napovídal. Nositel Nobelovy ceny za literaturu Jaroslav Seifert vzpomínal na jednu nevysvětlitelnou příhodu, jež se před heydrichiádou udála v domě spisovatele a lékaře Vladislava Vančury. „Jedné noci ozvala se v nočním tichu silná rána. V níké na schodišti byla malá knihovna. Když manželé ráno vstali, našli na schodišti ležet rozevřenou Bibli, hřbetem vespod. Těžká, objemná vázaná kniha vypadla nevysvětlitelným způsobem z knihovny. Když v neděli poté přijeli jsme s Nezvalem na Zbraslav, chytil se Nezval za hlavu, že nikoho nenapadlo přečíst text na obou otevřených stranách. Určitě tam bylo znamení nebo výstraha! Možná znamení dobré, možná špatné. Bylo tam znamení

zlé!“ Vančura byl v prvních dnech heydrichiády popraven. Osud se s ním nemazlil.

Co je tedy osud?

Tajemství zrodu. Materialismus je ukotven v našem vědomí a zdálo by se, že s novými vědeckými objevy, zejména v oblasti obecné teorie relativity, kvantové fyziky a molekulární genetiky, je konstrukce našeho světa jasná. Ale opak je pravdou, protože čím více toho poznáváme, tím rychleji padají ze stolu naše dřívější, povrchně materialistické úvahy. Dostáváme se k paradoxu „post-moderního“ světa, jelikož poznáváme, zejména s objevy kvantové fyziky, astronomie a molekulární genetiky, že existence a evoluce mikrosvěta i vesmíru jsou pro nás ještě větším tajemstvím, než byly pro naše předky.

V našich životech existuje zároveň souvislost i změna. Jak s tímto vědomím našeho nevědomí žít?

Touha v nás podvědomě pracuje a někdy se záhadně, či zpětně přesvědčujeme, že žít je to nejtěžší. Zdá se, jako bychom měli v náporu nelítostného světa blízko k zoufání, a přeci je tu motor, který startuje náš život – tím motorem je naše duše, vnitřní prostor naší existence. Nechme volně plynout naším vědomím procházející myšlenky a mohou to být i iluze. *Přetíženou mysl lze uvolnit* v občasném krátkém zastavení mysli, *uprostřed meditace*. Klíčem k tomu je pochopení svých emocí. Základem duševního života je paměť, ale veškeré lidské chování a prožívání života provázejí emoce. Bě-

hem vývoje každého jedince začíná jeho myšlení v těsné návaznosti na elementárních emocích. Radost se střídá s bolestí, každý prožívá emoce jinak, ale podstata prožívání je táž. Legitimně potom přichází na mysl otázka: „Bůh stvořil náš svět jako nejlepší ze všech možných světů, plyne to přímo z představy Boha. Jak je ale potom možné, že v tomto nejdokonalejším ze všech možných světů je tolik utrpení, nedokonalosti a hříchu?“ ptal se německý filozof a vědec Gottfried Wilhelm von Leibniz už ve 2. pol. 17. století a zároveň si odpověděl: „Bolest pochází ze zla metafyzického a člověk je stvořená bytost, tedy podstatou nedokonalý, protože dokonalý je pouze Bůh. Lidské pocity jsou tedy nedokonalé a to platí i pro zlo morální, protože nedokonalá bytost chybuje a hřeší“ (In: Leibniz: Theodicea, 1. část, 21).

Již pravěký lovec tušil ve všem, co ho obklopovalo, nějakou vyšší moc nad sebou, něco ho přesahovalo, když pohlížel na východ a západ, slunce i na hvězdné nebe nad sebou a ve vzpomínce i na smrt ve svém okolí. Vnímal tajemno buď jako něco hrozného, čeho se bál, nebo blahodárného, k čemuž upínal svá přání. Hrozil se moci ničivé bouře jako zlé pohromy, vítal vláhu a svit slunce, přinášející vzrůst bylin. Také jeho vnitřní svět byl polarizován na hnutí myslí příjemná a nepříjemná, svým božstvům přinášel dary i oběti, cosi mezi nebem a zemí koncipovalo zákony, které předchozí generace většinou respektovaly. Kooperace v malých skupinách – původně tlupách – je v člověku od pravěku geneticky zakódována, ale s rozvojem lidské společnosti kooperace v čím dál větších společenstvích, se stále větší vertikalizací a specializací lidských činností, se plasticitou proměňovala, až se člověk dostal do nynější „elasticko-zamrzlé“ fáze svého planetárního bytí.

Zdá se, že jsme zamrzli také ve své naději. Vlivem civilizačního zrychlení došlo postupně k *přerušení návaznosti přírodních rytmtů na lidskou psychiku*. Na internetu napsal autor z lidu: „Televizní re-