

HACKNUTÉ VĚDOMÍ

JAK ODSTRANIT MENTÁLNÍ BLOKY,
PŘEKONAT STRES A AKTIVOVAT
VNITŘNÍ KLID



Zoner
PRESS

DAVE ASPREY

HACKNUTÉ VĚDOMÍ

HACKNUTÉ VĚDOMÍ

JAK ODSTRANIT
MENTÁLNÍ BLOKY,
PŘEKONAT STRES
A AKTIVOVAT
VNITŘNÍ KLID

DAVE ASPREY

Zoner
PRESS

Heavily Meditated. Copyright © 2025 by Dave Asprey. All rights reserved.
Published by arrangement with Harper, an imprint of HarperCollins Publishers.

Hacknuté vědomí

Jak odstranit mentální bloky, překonat stres a aktivovat vnitřní klid
Dave Asprey

Odpovědná redaktorka: Gabriela Boška

Překlad: Eva Hoferková

Jazyková korektura: Eliška Škorpíková

DTP: Petr Bernát

Obálka: Ondřej Kulíšek

Copyright © ZONER, a.s.

Vydání první v roce 2026. Všechna práva vyhrazena.

Zoner Press

Katalogové číslo: ZRK2531

Všechna práva vyhrazena. Žádná část této publikace nesmí být reprodukována ani distribuována žádným způsobem ani prostředkem, ani reprodukována v databázi či na jiném záznamovém prostředku či v jiném systému bez výslovného svolení vydavatele s výjimkou zveřejnění krátkých částí textu pro potřeby recenzí.

Dotazy týkající se distribuce směřujte na:

Zoner Press

ZONER, a.s.

Nové sady 18, 602 00 Brno

tel.: 532 190 883

e-mail: knihy@zoner.cz

www.zonerpress.cz

www.facebook.com/Zonerpress

www.instagram.com/zonerpress_redakce/

ISBN 978-80-7413-723-5 (e-pub)

ISBN 978-80-7413-724-2 (pdf)

Těm, kteří vědí, že skutečnost
přesahuje to, co je zjevné.

OBSAH

ÚVOD: NAJDĚTE VNITŘNÍ KLID	9
ČÁST PRVNÍ: JAK HACKNOUT REALITU	17
KAPITOLA 1: HONEM, MEDITUJTE RYCHLEJI!	19
KAPITOLA 2: PROČ VÁS VLASTNÍ TĚLO SABOTUJE	47
KAPITOLA 3: MOJE EGO JE MENŠÍ NEŽ VAŠE	73
KAPITOLA 4: POKUD VÁS LZE VYTOČIT, DRŽÍTE V RUCI NABITOU ZBRAŇ	97
ČÁST DRUHÁ: OKAMŽITÉ ZLEPŠENÍ	119
KAPITOLA 5: STAVY MOZKU: ÚVOD PRO ZAČÁTEČNÍKY	121
KAPITOLA 6: POD PEŘINOU: DECHOVÁ CVIČENÍ A SEXUÁLNÍ ENERGIE	136
KAPITOLA 7: HURÁ, BOLEST!	170
KAPITOLA 8: MOZEK NA DROGÁCH	181
KAPITOLA 9: LEPŠÍ ŽIVOT DÍKY (MOZKOVÝM) OBVODŮM	212
KAPITOLA 10: POJĎME SI HRÁT	231
KAPITOLA 11: SPUSŤTE RESET	250
ČÁST TŘETÍ: CO VÁS BRZDÍ	277
KAPITOLA 12: JEZTE VÍCE, TRÝZNĚTE SE MÉNĚ	279
KAPITOLA 13: NETRAPTE SE, NIČEMU TO NEPOMŮŽE	300
PODĚKOVÁNÍ	323
POZNÁMKY	325
O AUTOROVĚ	335

| ÚVOD |

NAJDĚTE VNITŘNÍ KLID

Máte někdy pocit, že váš mozek uvízl v nekonečné dopravní zácpě, zatímco všichni ostatní kolem vás sviští v rychlém pruhu? Přepadá vás úzkost a stres? Cítíte se vyčerpaní a chybí vám motivace? Bojujete s neovladatelnou touhou po vnějších stimulech a okamžitým uspokojení? Máte pocit, že drobné nezdary se mění v nepřekonatelné překážky a i běžné každodenní povinnosti jsou nad vaše síly? Věřte mi, nejste v tom sami.

Po většinu života jsem byl mnohem úzkostnější, než jsem si byl ochoten připustit. Přesněji řečeno, byl jsem tikající bomba připravená kdykoliv bouchnout. Každou nespravedlnost jsem prožíval až příliš a každé odmítnutí mě hluboce zasáhlo. Bylo to nesmírně vyčerpávající. Ve dvaceti letech jsem vážil přes 136 kilo a neustále jsem zápasil s paralyzující mozkovou mlhou a chronickou únavou. Tehdy jsem se zařekl, že vylepším svůj MeatOS (můj operační systém, tedy moje tělo), dám si do pořádku mozek a vyladím si zdraví tak, abych se dožil alespoň 180 let. Tak začala moje celoživotní pouť za posouváním hranic lidských možností.

Tato kniha vás provede cestou k efektivnějšímu fungování mozku, odemkne vám brány k vyšším stavům vědomí a pomůže vám odstranit vnitřní spouštěče, které vás drží v šachu. Cílem je, abyste získali nevyčerpatelný zdroj energie, pocit štěstí a hluboký vnitřní klid.

Za posledních deset let se mi podařilo vybudovat firmu s miliardovými obraty a odstartovat celosvětové hnutí biohackingu – odvětví, které dnes pomáhá milionům lidí zhubnout a znovu nastartovat mozek. Tato cesta ode mě vyžadovala mnohem více sebekázně, než jsem si kdy dokázal představit, ale zároveň mě vybavila znalostmi a nástroji, o které se s vámi v této knize podělím.

Cestou jsem se musel poprat s mnoha těžkými zkouškami. Pokusili se mě okrást členové vlastní rodiny, řešil jsem zpronevěru spáchanou kolegou, kterým jsem bezmezně důvěřoval. Čelil jsem lžím, vnitřofiremním intrikám a nakonec mě investoři odvolali z vedení společnosti, kterou jsem já sám založil. Musel jsem ustát i pokus o veřejnou diskreditaci zinscenovaný slavnou osobností, jejíž motivace byla čistě finanční a jejíž slova postrádala zrnko pravdy. Bylo toho víc než dost, aby se z toho jeden zhroutil. Ale dost lítosti. Vedle zrady a ztrát jsem okusil i úspěchy, o jakých se mi dříve ani nesnilo. Moje dlouholeté manželství skončilo v dobrém a smírem, přišel jsem na to, jak prodloužit lidský život, a objevil jsem klíč k lepšímu fungování mozku. Postil jsem se v jeskyních, naučil se jíst tak, aby už moje tělo nehladovělo, a dostal se do své nejlepší životní formy. A co je pro mě největší odměnou – pomohl jsem milionům lidí zlepšit jejich zdraví. Přesto to nejtěžší, co jsem se musel naučit, bylo, jak opustit všechno to toxické, co mě dříve svazovalo a ovládalo mé pocity, činy a celý můj život.

Nemusíte se donekonečna trápit hladu, únavou, úzkostí nebo strachem. I v tom největším zmatku a stresu lze nalézt vnitřní klid – bez ohledu na to, co se děje okolo vás. Mám pro vás dobrou zprávu: Existuje ověřený postup, díky kterému tento klid najdete mnohem rychleji a efektivněji než kdykoliv předtím.

| DLÁŽDÍME CESTU KE KLIDNÉ MYSLI |

Naši předci znali cestu k vnitřnímu klidu již před tisíci lety. Ukryli tato tajemství v jeskyních, kláštorech, svatyních, ašramech a chrámech; ve starobylých knihovnách plných moudrosti, v nedobytných trezorech Vatikánu a v tradičních praktikách předávaných stařešinami u ohně. Svět se však změnil. V našem rychlém a zahlcujícím životním tempu nemáme čas dělat věci postaru. Můžeme však propojit starodávná učení s moderními technologiemi, abychom povýšili každodenní realitu, ukotvili se v přítomném okamžiku, a tím dosáhli pocitu naplnění a vnitřního klidu.

Priznejme si, málokdo si dnes může dovolit pobývat v klášteře nebo se vydat na pouť a několik dní bez jídla přespávat sám v jeskyni. Já jsem však měl tu čest učit se od skutečných mistrů různých tradic a jejich učení jsem snesl zpět na Zemi. Chci vám pomoci pochopit, co se ve skutečnosti odehrává ve vaší mysli, těle i duši. Proč vlastně trpíme a jak můžeme nechat toto utrpení odejít? Myšlenky v této knize se nezrodily u stolu. Vycházejí z překonávání extrémních životních výzev a z šesti měsíců, které jsem prožil s hlavou pokrytou elektrodami. Abych do hloubky porozuměl svému mozku, otestoval jsem na sobě všechny dostupné technologie, látky i postupy, které lze považovat za bezpečné. Dal jsem si čas na to, abych tyto zkušenosti zpracoval, a teď je předávám vám. Chci vás naučit, jak ovládnout svůj mozek.

Vždy existuje konkrétní důvod, proč se cítíte právě tak, jak se cítíte – a věřte mi, že ten důvod je jiný, než si myslíte. Tuto knihu jsem napsal, abych vám dal do ruky skutečné nástroje, nejen prázdné rady typu: „Musíš se prostě víc snažit!“ Nabízím vám cestu, jak zklidnit mysl a zlepšit život, aniž byste museli strávit čtyřicet let meditací nebo hledáním sebe sama za zdmi kláštera (ať to zní sebelépe).

Spojením prastaré moudrosti s moderní vědou jsem zjistil, že je skutečně možné zásadně ovlivnit stav mysli a těla. Lze převzít

kontrolu nad vlastním mozkiem. Pomůže nám k tomu biohacking, neurofeedback i samotné porozumění tomu, jak tělo reaguje na stres. Na to vše však potřebujete dostatek energie.

Pokud patříte k milionům posluchačů mého podcastu *The Human Upgrade* nebo jste četli mé předchozí knihy, už víte, že k dešifrování našeho nevědomého chování používám tzv. „slova na S“. Pokud je to pro vás novinka, nic se neděje – jste tu správně! Provedu vás základními principy krok za krokem. Jsou totiž klíčové pro vaši cestu k lepšímu Já.

| „SLOVA NA S“ |

Věřte, nebo ne, skutečným řídicím centrem vašeho těla jsou mitochondrie – mikroskopické organely, které se nacházejí uvnitř každé buňky. Jsou to v podstatě vaše senzory reality, naprogramované k jednoduchému rozhodování na úrovni bakterií. Inteligencí zrovna neoplývají, ale jsou to právě mitochondrie, kdo rozhoduje o tom, kam směřujete svoji energii. Jejich prvotní směr je také prvním slovem na S: strach (v originálu se jedná o pět „slov na F“ a prvním z nich je *fear*, pozn. překl.). V případě ohrožení jsou to právě mitochondrie, které vás přimějí k útěku, obraně nebo úkrytu. Je to základní instinkt společný všem živým tvorům na Zemi, který běží v našem podvědomí.

Jakmile se vypořádáte se strachem, přichází na řadu druhé „S“: strava (*food*). Mitochondrie našeptávají: „Pokud je to k jídlu, sněz toho co nejvíc, ať nezahyneš hladý.“ Za ním následuje třetí „S“: sex (*fertility*) – plodnost a rozmnožování. „Množte se a zachraňte druh!“ Ačkoliv je to činnost velmi příjemná, pro naše tělo je to především hnací motor k zajištění přežití lidstva.

Teprve když jsou uspokojeny strach, strava a sex, zbývá energie na čtvrté „S“: společnost (*friends*) – tedy přátele a komunitu. Tehdy

dokážete obrátit pozornost k mezilidským vztahům a stát se skutečným přínosem pro své okolí. V té chvíli máte kapacitu pomoci starší ženě přejít ulici, zaplatit někomu cizímu šálek kávy nebo zkrátka být lepším člověkem. Jakmile vám ale energie dojde nebo jste pod tlakem, na přátele a laskavost prostě nezbývá místo. Pokud podnikáte nebo vychováváte děti, víte, o čem mluvím.

Pokud se naučíte svoji energii směřovat vědomě, můžete ji začít investovat do vlastních cílů a do života, o kterém sníte. To ale není možné, pokud veškerou sílu pohlcuje strach nebo myšlenky na jídlo. Uvíznout v osidlech strachu je vyčerpávající a pro vaše sny naprosto likvidační. Má to však řešení.

Přivádí mě to k nejnovějšímu přírůstku do rodiny „slov na S“. S nadšením vám představuji páte „S“: smíření (*forgiveness*) neboli odpuštění. Smíření mění úplně všechno. Nejde o to, že byste měli přehlížet nevhodné chování druhých nebo si pustit zpátky do života lidi, kteří vám ublížili. Jde o to zbavit se vnitřní bolesti, aby už dál neřídila vaše pocity a činy. Právě v tom spočívá pravá podstata biohackingu. Stejně jako nemusíte trpět, abyste zhubli, nemusíte ani přijít o rozum, abyste našli vnitřní klid.

| JAK NA KLIDNOU MYSL |

Asi před patnácti lety, než se mi narodily děti, jsem četl knihu od Dharmy Singha Khalsy *Meditation as Medicine* (Meditace jako lék). Přestože jsem byl celý život zapřísáhlá noční sova, chtěl jsem zjistit, jestli se dokážu přerodit v ranní ptáče. Už od deseti let jsem běžně chodil spát kolem druhé ráno – nebo to alespoň tvrdily mé tehdejší „chytré hodinky“. Ať jsem dělal cokoli, tento režim pro mě byl naprosto přirozený. Není tedy divu, že jsem pak často zaspal a styděl jsem se sám před sebou i před druhými za to, že jsem lenoch. Ale jedno mi vrtalo hlavou: Je vůbec možné změnit své nastavení a stát se ranním ptáčetem?

Určitě jste už slyšeli o dělení lidí na sovy a skřivany (ranní ptáčka). Mluvíme zde o takzvaném chronotypu, což je vrozené nastavení našeho těla na určitý čas spánku. Často se předpokládá, že chronotyp je neměnný – jako doživotní verdikt, který si odpykáváte buď při nočních maratonech Netflixu, nebo při józe za rozbřesku. Ale jako každý správný biohacker jsem se rozhodl tuto teorii zpochybnit. Osmnáct měsíců jsem vstával v pět hodin ráno a čekal jsem, až se tomu moje tělo přizpůsobí.

Nové poznatky ukazují, že naše vnitřní nastavení je mnohem adaptabilnější, než jsme si mysleli. Studie Laboratoře spánkové neurovědy a kognice texaské Baylorovy univerzity publikovaná v časopise *Chronobiology International* ukazuje, že preference pro den či noc je sice geneticky podmíněná, ale spánkové vzorce můžeme ovlivnit pevnou vůlí a návyky.¹ Být noční sovou tedy není jen otázkou vrozených předpokladů, ale také našeho chování a životního stylu. Kvalitu spánku, bdělost a výkonnost tak neovlivňují jen biologické hodiny, ale i pracovní rozvrh a každodenní rutiny.

Můj experiment rozhodně přinesl výsledky, jen ne takové, v jaké jsem doufal. Po roce a půl marné snahy stát se ranním ptáčetem jsem byl vyčerpaný, podrážděný a naprosto bez nápadů. Tak jsem s tím přestal. Dnes přesto vstávám dřív, obvykle s východem slunce. Dám si šálek kávy *Danger Coffee*, někdy studenou sprchu a jdu na dvacet minut ven. Podařilo se mi upravit návyky nikoliv tím, že bych se nutil do budíčku v pevně daném čase, ale tím, že jsem změnil prostředí a přestal se trestat za to, že jsem noční sova.

Doporučil bych vám stát se skřivanem, pokud jste od přírody sova? Ne. Doporučil bych vám upravit to, jak se vystavujete světlu a slunci, abyste ráno dokázali normálně vstát z postele? Rozhodně ano. Mně osobně to významně zrychlilo mozek a zvýšilo produktivitu. Ale nebude to fungovat, pokud plánujete zírat do noci na televizi nebo monitor a jíst. Úspěch toho všeho je totiž určován všemi různými vjemy, které vyhodnocuje nervová soustava a operační systém vašeho těla.

Kdy se setmělo? Kdy se ochladilo? Kdy jsem naposledy jedl? Pokud jsou tyto signály v souladu, může být meditace za východu slunce skvělý zážitek. A pokud ne? Nenuťte se do toho.

| NALAĎTE SVŮJ MOZEK |

Pokud chceme najít vnitřní klid, musíme nejdřív pochopit biologickou podstatu fungování mozku. Pojdme teď položit základy, na kterých budeme na dalších stranách knihy stavět.

Představte si svůj mozek jako orchestr, který rozeznívá různě nalaďené mozkové vlny. Ty mají odlišné frekvence (udávané v hertzech) – dělí se na vlny delta (1–4 Hz), théta (4–8 Hz), alfa (8–12 Hz), beta (13–37 Hz) a gama (38–100 Hz) – a každá z nich vlastním způsobem ovlivňuje, jak se cítíte. Společně tvoří elektrickou symfonii, která vás provází okamžiky stresu i nejhlubší relaxace.

Začněme s vlnami delta, to jsou takoví těžkopádní obři, kteří nastupují během hlubokého spánku, když tělo regeneruje. Představte si je jako úklidovou četku, která z mozku vymetá haraburdí nashromážděné za celý den. Vlny théta dominují během lehkého spánku a když jste plně ponoření do meditace. Právě zde se rodí kreativita a intuice. Dalšími jsou vlny alfa, které představují most mezi vědomím a podvědomím. Aktivují se, když jste v klidu a v pohodě. Fungují jako „relaxační režim“ vašeho mozku.

Vlny beta mozek ovládají, když se soustředíte, řešíte problémy nebo aktivně přemýšlíte. Jako u všeho je i zde klíčová míra – příliš mnoho přemýšlení může snadno vést ke stresu. A konečně, vlny gama, vysokofrekvenční vlny a tajná zbraň našeho mozku. Aktivují se při vrcholném mentálním výkonu, učení a v těch chvílích, kdy dokážete řešit jeden problém za druhým. Dělalí z vás neporazitelného mentálního šampiona. Mozkové vlny vytvářejí dohromady perfektní souhru pro každý stav, který v průběhu dne zažíváte. Ať už jste mistr zenu, nebo mistr produktivity.

V rámci programu *40 Years of Zen* využíváme špičkové technologie jako EEG (elektroencefalografii), Q-EEG (kvantitativní encefalografii) a neurofeedback, které nám pomáhají přesně kvantifikovat a řídit výkon mozku. Tyto nástroje nám umožňují monitorovat mozkovou aktivitu a cíleně ji měnit. Vracíme tak mozku jeho přirozenou schopnost se přebudovat – jev, který věda nazývá neuroplasticita.

S týmem jsme tyto technologie ovládli natolik, že díky nim pomáháme lidem dosahovat skutečně hlubokých stavů vědomí. Nástroje a postupy, o které se s vámi v této knize podělím, dokážou navodit podobně silné vnitřní proměny. Naším vůbec nejúčinnějším nástrojem je pak takzvaný *Reset*. V této knize vám jej podrobně představím – už nespočtu lidí totiž pomohl k zásadnímu životnímu posunu.

Trénink mozku jde ještě o krok dál. Podobně jako posilujete tělo, abyste dosáhli špičkové fyzické kondice, můžete trénovat i svoji mysl k dosahování mimořádných stavů vědomí. Například metoda neurofeedbacku poskytuje okamžitou odezvu na to, co se ve vašem mozku právě děje, díky čemuž se můžete průběžně zlepšovat. Když tento přístup spojíte s *Resetem*, získáte neuvěřitelně silný nástroj. Pomůže vám zbystrit mysl, odbourat stres a najít hluboký, přirozený vnitřní klid.

Cesta k vnitřní vyrovnanosti je vědou i uměním zároveň. Spočívá v pochopení přirozených rytmů těla a v používání nástrojů, které s nimi souzní. Společně se naučíme pracovat se světlem, pronikneme do tajů meditace a dechových cvičení, naučíme se využívat sexuální energii nebo bezpečně pracovat s vědomě vyvolanou bolestí. Podíváme se zblízka na psychoaktivní látky i moderní metody EEG a neurofeedbacku, ale především se naučíme prostému umění uvolnit se a odpustit.

Cestu k dokonalému vyladění vašeho Já máte na dosah ruky. Tato kniha je připomínkou toho, že za váš život nenese odpovědnost nikdo jiný než vy sami. Nechte se vést osvědčenými postupy a vhledy, které vás naučí zvládat životní zkoušky s lehkostí a odolností. Staňte se konečně člověkem, kterým jste se narodili.

| ČÁST PRVNÍ |

JAK
HACKNOUT
REALITU

HONEM, MEDITUJTE RYCHLEJI!

Znáte ten pocit, když se marně snažíte vzpomenout si na nějaké slovo nebo se soustředit na práci, ale ať děláte, co děláte, mozek prostě stávkuje? Pokud jste jako většina lidí, stává se vám to denně, a dost možná i několikrát. Potkávám nespočet lidí, jejichž mozek už zkrátka nefunguje tak dobře jako dřív. Možná najdete klíče od auta v lednici, nebo vejdete do místnosti a okamžitě zapomenete, pro co jste vlastně šli. A co hůř, mnohem snadněji vám „bouchnou saze“. Pak křičíte na děti nebo vás vytočí naprosté maličkosti. Věřte mi, nejste v tom sami. Já sám jsem si toho užil víc než dost. Celé roky byl můj mozek jeden velký chaos.

Začalo to, když mi bylo dvacet, těsně předtím, než jsem získal perfektní místo v Silicon Valley. Myšlenky se mi ztrácely uprostřed věty a slova se prostě vypařila. Cítil jsem se trapně. Můj mozek jako by jel podle vlastní navigace a já se jen vezl jako spolujezdec. Děsilo mě, když jsem odcházel ze schůzek a nedokázal si vybavit, o čem se mluvilo. Cítil jsem bezmoc, které jsem se nemohl zbavit. Měl jsem pocit, že každou minutu hloupnu, a neviděl jsem žádnou naději na zlepšení.

Pracoval jsem mezi technologickými špičkami, a přitom mě vlastní mozek zrazoval. Představte si, že se snažíte držet krok s nejlepšími mozky v oboru, zatímco ten váš si s vámi hraje na schovávanou a odmítá vydat i ty nejzákladnější informace. Jako by mou mysl zahalila hustá mlha, kterou nešlo rozptýlit, ať jsem se snažil sebevíc. Musel jsem s tím něco udělat, jinak mi hrozilo, že přijdu o práci, o sebevědomí i o vlastní identitu.

Ty dny už jsou dávno pryč, ale tehdy byla mozková mlha mým denním chlebem. Dnes je to jiné – když za celý den zapomenu být jen jedno jediné slovo, beru to jako varovný signál. Okamžitě začnu pátrat v paměti a vždycky najdu konkrétní příčinu: toxin v jídle, kontakt s chemikáliemi nebo nedostatek spánku. Vždycky se najde důvod. Klíčem je naučit se vnímat svůj aktuální stav a dokázat zpětně vystopovat, co ho způsobilo. A dobrou zprávou je, že se to dá naučit.

Je přirozené mít obavy, když nám mozek neslouží tak, jak potřebujeme. Problém je v tom, že jsme naprogramovaní svou nejistotu skrývat. Nikdo nechce přiznat, že si připadá hloupě, protože mu to nemyslí. Ale tady nejde o to, abyste se cítili neschopní. Chci, abyste porozuměli svému tělu a mysli natolik, abyste včas poznali, že něco není v pořádku. Jakmile jim začnete věnovat pozornost, zachytíte první varovné signály a zakročíte dřív, než se situace zhorší. Sledováním toho, co jíte, jak spíte a jak moc jste ve stresu, odhalíte vzorce, které před vámi vaše tělo doposud tajilo. Uvidíte přímou souvislost mezi svým chováním a výkonem vašeho mozku, což vám dá moc změnit to, co nefunguje. Představte si, že přesně víte, proč máte dneska den pod psa, a hlavně víte, jak to okamžitě napravit. To není kouzlo, to je biohacking. Mně tato schopnost dekodovat signály vlastního těla od základů změnila život.

V té době měl můj mozek dny vyloženě mizerné, dny průměrné a jen velmi vzácně dny úžasné. Hledal jsem způsob, jak objektivně změřit, v jaké kondici se zrovna nacházím, a narazil jsem na hru *FreeCell*. Je to v podstatě variace na hru *Solitaire*, která ale důkladně prověří pracovní paměť mozku. Když mozek šlape na plné obrátky, hra krásně odsypá. Ale když váš mozek zrovna stávkuje, zabere vám i ten nejjednodušší tah celou věčnost. Začal jsem *FreeCell* používat jako svůj osobní barometr mentální výkonnosti. Byl to nejrychlejší způsob, jak zjistit, jestli mám zrovna dobrý nebo špatný den. Někdy je totiž těžké to poznat jen pocitově. Občas se cítíte jen trochu malátní nebo roztržití, jindy jste zpomalení třeba o 15 až 20 % oproti

normálu, aniž byste věděli proč. *FreeCell* se stal mým nástrojem pro měření kapacity a výkonu mozku v reálném čase.

Dnes už existuje spousta aplikací a her, které výkon mozku měří přímo. Pravda je taková, že naše mentální kapacita není každý den stejná, ale pokud nejde o extrém, většinou si to ani neuvědomíme. Nástroje v této knize vám pomohou vyřešit celou řadu těchto skrytých potíží, které vás obírají o energii a nutí vás jednat impulzivně. Protože pokud je „zamlžený stav“ vaším výchozím nastavením, nejste to vy, kdo drží kormidlo.

Pravidelným sledováním svého výkonu se naučíte vnímat konkrétní spouštěče. Možná zjistíte, že váš výkon zhoršuje určité jídlo nebo nekvalitní spánek. Nebo že vás do spirály negativních myšlenek dostává stres v práci či rodinné neshody. Jakmile tyto viníky identifikujete, můžete je eliminovat nebo alespoň zmírnit jejich dopad. Stanete se detektivem ve své vlastní mysl.

Představte si, že se probudíte a přesně víte, co musíte udělat, aby byl váš mozek v perfektní kondici. Žádné hádání, žádná frustrace. Jen čistá hlava, soustředění a kontrola. Je to, jako byste si v mozku aktualizovali operační systém na nejnovější verzi, ve které jsou opraveny všechny chyby. A to nejlepší? Zvládne to úplně každý. Nepotřebujete k tomu doktorát z neurovědy, stačí vám správné nástroje a otevřená mysl.

Zpětně si uvědomuji, kolik věcí mi tehdy mozek brzdilo. Špatně jsem jedl a žil jsem v domě plném plísní – později mi dokonce diagnostikovali následky otravy plísněmi. Bojoval jsem s výkyvy hladiny cukru v krvi, stresem a hormonální nerovnováhou. Představte si, že je vám dvacet, ale cítíte se jako vyčerpaný stařec. A protože žádná běžná „řešení“ nezabírala, byl jsem ve stresu ještě víc.

Napjaté nervy byly mým denním chlebem. Měl jsem pocit, že když se můj mozek rozhodne vypnout, emoce na sebe nenechají dlouho čekat. Možná vám to zní povědomě. Když mozek nemá dostatečnou podporu, aby si udržel stabilitu a klid, nastává chaos. Pokud se však

naučíte naslouchat svému tělu a zjistíte, jak svému mozku pomoci přepnout do jiného stavu přesně tehdy, kdy to potřebujete, ušetříte neuvěřitelné množství času a energie.

Zjistil jsem, že můj mozek potřebuje víc než jen základní údržbu. Potřebuje správné palivo, čisté prostředí a pevné základy postavené na zdravých návycích. Musel jsem ve svém životě provést radikální změny, ale výsledek se vyplatil. Naučil jsem se dávat přednost kvalitním potravinám bohatým na živiny, které mozek skutečně podporují. Musel jsem také uklidit prostředí, v němž žiji – zbavit se plísní, toxických látek a zbytečného haraburdí. A pak je tu stres. Jeho zvládnutí je pro klidný život naprosto klíčové. Meditace, biofeedback a další relaxační techniky mi dnes pomáhají udržet mozek v klidu – a tělo ho pak poslušně následuje.

| NEUROFEEDBACK |

Ani všechny ty změny v životním stylu a prostředí by ale nestačily k tomu, aby můj mozek fungoval tak, jak jsem si vysnil. Bylo to koncem 90. let a já už toho měl dost. Bylo na čase jednat. Zamířil jsem na jediné místo v San Franciscu, kde se tehdy seriózně zabývali tréninkem mozku. Už v té době jsem sice bral nootropika („chytré drogy“ nebo kognitivní stimulanty, jako jsou Qualia Mind, aniracetam, modafinil, nikotin, bakopu, ginkgo nebo dnešní Brain 101 od *Suppgrade Labs*), ale pořád mi něco chybělo. To neustálé kolísání mezi stavem absolutního soustředění a mozkovou mlhou mě přivádělo k šílenství. Jako správný inženýr jsem tedy zvolil jasný další krok: shromáždění dat.

V naději, že konečně pochopím, co se mi v hlavě děje, jsem zašel k místnímu chiropraktikovi. Jeho ordinace byla zalitá nepříjemným umělým světlem a v rohu stálo kalné akvárium. Jen co jsem vešel, kolem mě se s křikem prohnal malý kluk a začal chaoticky běhat dokola.

Nejraději bych se otočil na patě a utekl, ale touha po odpovědích byla silnější. Musel jsem ten zmatek v čekárně prostě vydržet.

Když jsem se tam o šest týdnů později vrátil, potkal jsem stejného chlapce. Automaticky jsem se připravil na další kolo cirkusu a už jsem sahal po klice, že raději počkám v autě. Jenže tentokrát se nic takového nestalo.

Místo záchvatu ke mně to dítě klidně přistoupilo, podalo mi ruku a zdvořile se představilo: „Ahoj, já jsem Bobby.“ Zůstal jsem v naprostém šoku. Je to vůbec ten samý kluk? Ukázalo se, že Bobby má poruchu autistického spektra a díky intenzivní terapii se jeho schopnost koncentrace významně zlepšila. Jeden z důvodů, proč jsem tam tehdy byl i já, byl ten, že jsem sám autista. Došlo mi to v mých dvaceti letech, když jsem v časopise *Wired* četl článek o Aspergerově syndromu (nyní označovaném jako PAS, porucha autistického spektra) u dospělých. V tu chvíli se ve mně něco rozsvítilo. V diagnostickém testu jsem tehdy získal čtyřicet bodů z padesáti a najednou začalo dávat smysl, jak vnímám svět. Nebylo to žádné překvapení – podobně vysoké skóre měli i moji prarodiče (oba doktoři věd) a šest z mých sedmi tet a strýců z jedné větve rodiny. Jsme prostě rodina technických mozků a mně to najednou všechno docvaklo. Když jsem viděl Bobbyho proměnu, bylo mi jasné jedno: Ať už ten chiropraktik dělal cokoliv, fungovalo to. Nejspíš se „poškozené“ mozky dají opravit.

Když jsem viděl, jak se ten kluk za pouhých šest týdnů zklidnil a srovnal, pochopil jsem, jak obrovský potenciál se tu skrývá. A protože jsem chtěl svůj pokrok maximálně urychlit, udělal jsem to, co by udělal každý inženýr: Koupil jsem si vlastní elektroencefalograf (EEG) pro domácí neurofeedback. Říkal jsem si: „Jak těžké to může být?“ Zpětně to vidím jako situaci, kdy se podíváte na video operace mozku a pak si nakoupíte skalpely, abyste si to zkusili sami v garáži. Jenže taková už je mentalita Silicon Valley – vrhnout se do všeho po hlavě a zjišťovat, jak to funguje, až za pochodu.

Moje první sezení byla totální katastrofa. Všude se mi pletly kabely a já se marně snažil vyznat v tom, co mi ty grafy vlastně říkají. Ale odmítal jsem se vzdát. Strávil jsem hodiny laděním přístrojů, čtením odborných studií a experimentováním s různými protokoly. Čím víc jsem o neurofeedbacku věděl, tím víc mi docházelo, že tohle není jen pro lidi jako Bobby nebo já. Tohle může pomoci úplně každému, kdo chce vylepšit svůj mentální výkon. Představa, že můžete mozek doslova vytrénovat k lepšímu fungování, byla revoluční. Cítil jsem se, jako bych našel tajný manuál k nejdůležitějšímu orgánu v těle.

Brzy mi ale došlo, že přístup „udělej si sám“ nebyl zrovna nejm chytrější. Neměl jsem v tomhle oboru žádné vzdělání a musel jsem se hodně učit. Domácí EEG přístroje navíc bývají v lepším případě nespolehlivé. Jasně, mohou vám pomoci trochu zklidnit mysl, ale pokud řešíte hlubší problém, je to jako hasit lesní požár vodní pistolkou. Jako milovník nebezpečí a zakladatel značky *Danger Coffee* (v překladu Nebezpečná káva) s heslem *Kdo ví, čeho všeho jste schopní?* upřímně věřím, že bez ochoty riskovat v životě nic velkého nedokážete. Ale v tomto případě budu první, kdo vám poradí: Nedělejte to, co jsem dělal já. Pokud už se potýkáte s oslabeným mozkiem, nestojí to riziko za to.

| PODIV(UHOD)NÉ MOZKY |

Číst jsem se naučil v osmnácti měsících – což sice zní jako vizitka malého génia, ale věřte mi, žádný zázračný talent jsem nebyl. Existují sice metody, jak takto malé děti naučit číst, ale tehdy nikdo netušil, co takový tlak může udělat s vyvíjející se nervovou soustavou. Zatímco si ostatní děti hrály venku a objevovaly svět, já ležel v knihách a postupně mizel ve vlastním vesmíru.

Zpětně si říkám, že by tehdy bývalo rozumnější věnovat se spíš péči o zdraví mé nervové soustavy. Ale možná také ne. Každopádně

vyrůstat v domě prolezlém plísní a dalšími toxiny, které v těle spouštějí záněty a autoimunitní reakce, byla v podstatě vstupenka pro budoucí problémy těla i mysli.

Lidé s poruchou autistického spektra (PAS) mají často problém dešifrovat řeč těla. Tento rys se obvykle projevuje už v dětství a provází nás až do dospělosti. Jenže rozpoznat tyhle signály je jako hledat jehlu v kupce sena, když vlastně ani nevíte, jak ta jehla vypadá. Člověk si pak prostě myslí, že je „jiný“ než ostatní. A má pravdu – což je ve výsledku skvělá zpráva.

Důkazy o mé odlišnosti se sice hromadily, ale dlouhé roky se o atypické mozky nikdo nezajímal tak jako dnes. Lidé s nekonvenčním myšlením byli prostě nálepkováni jako „divní“ a byli nuceni přežívat ve světě, který jim nerozuměl a neposkytoval jim žádnou oporu. Chybělo jim skutečné napojení na ostatní, přestože blízkost je pro přežití člověka naprosto klíčová.

Ale jako u všeho i tady existuje odvrácená strana. Jistě, život s mozkiem, který funguje jinak, je plný výzev. Ale právě tyto rozdíly formují odolné, přizpůsobivé a neuvěřitelně kreativní osobnosti. Mluvím o lidech, kteří nejenže myslí jinak, ale přímo boří zažitě hranice. Jsou to ti, kteří dokážou mimořádné věci – pro sebe i pro celé lidstvo.

Jak jsem dospíval, propast mezi mým skrytým potenciálem a skutečným výkonem se prohlubovala. V předmětech, které mě bavily, jsem exceloval, ale v mezilidských vztazích a v nepředvídatelném světě mimo školní lavice jsem totálně plaval. Můj mozek byl jako nadupaný motor, který se ale až příliš často choval jako vykolejený vlak. Jen si to představte: Neohraný kluk v osmé třídě, ředitelna a v ní sedí moji ustaraní rodiče. A pak to přišlo. Prásk, bomba vybuchla – ředitel hodil na stůl šanon plný poznámek a prohlásil: „Houstone, máme problém.“ Nebo přesněji: „Daveovi rodiče, máme problém.“

Když jsem nahlédl do své složky, viděl jsem samé dobré známky. Tak o co jde? V tu chvíli se ale stavidla v mé hlavě otevřela a můj potrhlý mozek zaplavila vnitřní vřava: *Co je se mnou špatně? Měl*

bych raději tajit, kdo jsem? Proč je všechno tak matoucí? Proč se ke mně lidé chovají jinak? Proč všichni vyhledávají hlučná místa, když mně z nich třesťí hlava? Cítil jsem se jako uvězněný ve víru vlastních myšlenek, každá z nich jen posilovala pocit, že do tohoto světa vůbec nepatřím. Ten neustálý vnitřní šum a rámus ve mně prohluboval pocit odcizení. Víte, že jste jiní, ale netušíte proč. Je to jako skládat puzzle s chybějícími dílky – ať se snažíte sebevíc, celkový obraz prostě nedáte dohromady.

Napadlo vás někdy, proč je pro vás orientace ve společenských situacích asi tak jednoduchá jako skládání Rubikovy kostky se zavázanýma očima? Je to proto, že části vašeho nervového systému odpovědné za budování vztahů běžely v klíčových fázích vývoje na záložní zdroj. Zatímco ostatní děti se poštuchovaly a učily se jen tak klábosit, váš mozek se zaměstnával zkoumáním toho, jak funguje gravitace. To z vás nedělá špatného člověka. Máte jen unikátní pohled na svět. Zatímco se ostatní zabývají nuancemi lidského jednání (a drby), vy řešíte velké otázky vesmíru. Zní to jako superschopnost, že? A ona to superschopnost je.

Znáte ten pocit, když svět okolo jede na plné obrátky a vy se jen horko těžko snažíte udržet hlavu nad vodou? To je realita mnoha lidí s atypickým mozkiem. Možná si ani neuvědomujete, že jste na hraně přetížení, protože vnitřní chaos je pro vás výchozím nastavením. Plavete v moři zmatku, aniž ho vnímáte, protože nic jiného neznáte. Sice cítíte, jak vás odloučení a osamělost bolí, ale nedokážete říct proč. Být dítětem, které chce zapadnout, ale svět mu nerozumí, je nesmírně vyčerpávající. Zmatek, stud, podráždění a osamění se pak stanou vašimi věrnými průvodci.

Můžete mít pocit, že fungujete na jiné frekvenci než zbytek světa. Říkáte si: *Proč sakra nevidí to, co je tak očividné?* Nejde o to, že byste byli něco víc nebo jste disponovali nadpřirozenými schopnostmi. Váš mozek prostě pracuje jinak – a je to fascinující rozdíl, i když se tak člověk zrovna nemusí cítit. U mě to v dětství vedlo k mnoha rvačkám

ve škole, což vysvětluje i tu rodinnou poradu v ředitelně. I když jsem rvačky nikdy nezačínal, stačilo pár mých slov a první rána byla nasnadě.

Lidé jako my hledají spojení ve světě, který k nám mluví cizím jazykem a odmítá nám poskytnout slovník. Navazování vztahů připomíná cestu minovým polem poslepu. Ironie, sarkasmus nebo jemné nuance v řeči jsou pro nás jako hieroglyfy – prostě jim nerozumíme. Řeč těla, gesta a výrazy obličeje nás často jen zahltní a zmatou. A protože jste si na pocit přehlcení už dávno zvykli, občas si ho ani neuvědomujete.

Zvýšená citlivost našich smyslů pak celou tu jízdu na horské dráze jen umocňuje. Oslňující světla, hluk nebo kontakt s určitými materiály mohou být rozbuškou, která vyvolá nepohodlí a úzkost. I sebemenší změna plánu nás může rozhodit. Možná se ptáte: *Proč je to pro mě takový problém, když ostatní jsou v klidu?* Pamatujte si: Nejste rozbití. Jen vnímáte svět s mnohem větší intenzitou. Je to dar, ne vada.

Zpočátku si myslíte, že všichni prožívají svět stejně jako vy – dokud nepochopíte, co se děje ve vaší hlavě.

Už jen samotná orientace ve světě je s atypickým mozkiem pořádná výzva. A pokud se k tomu navíc potýkáte s nápořem toxinů z okolí, které z vás vysávají energii (tak jako kdysi ze mě), je to skutečná zkouška ohněm. Ale jakmile dosáhnete stavu, kdy budete sršet energií a vaše schopnost řešit problémy a úkoly vystřelí do nebes, budete si připadat jako nezastavitelní superhrdinové.

| JEDINEČNÝ GÉNIUS |

Každý z nás vnímá svět jedinečnou optikou, lidé s neurodivergencí však mají perspektivu, která se od té většinové diametrálně liší. A přestože se naše chápání reality může od ostatních lišit, právě to činí naše „podivné mozky“ tak cennými.

Výskyt poruch autistického spektra (PAS) u dospělých, zejména v Silicon Valley – místě, které se atypickými mozky jen hemží – vyvolal vlnu diskusí o tom, co je jejich skutečnou příčinou. Jedna z teorií svalovala vinu na toxiny přítomné v okolním prostředí, ale pravda bude spíše v magické přitažlivosti tohoto místa. Zamyslete se nad tím: Silicon Valley je Mekkou inženýrství a IT, což působí jako magnet na lidi s neurodivergentními rysy. V dnešním překotném světě je schopnost hypersoustředění doslova zlatou vstupenkou k úspěchu. Má to ale i svou stinnou stránku – vedle záblesků geniality je takový mozek náchylnější k rozptýlení, což jen potvrzuje dualitu atypického myšlení.

Není žádným překvapením, že v oblasti severní Kalifornie, kde se na pár desítkách čtverečních kilometrů potkávají dva miliony inženýrů, kteří zde zakládají rodiny, pravděpodobnost přenosu těchto rysů na další generace významně stoupá. Jak ale učí epigenetika (obor studující dědičnost vlastností, které nejsou způsobeny změnou sekvence DNA, pozn. překl.), vrozené předpoklady se obvykle projeví až ve chvíli, kdy dojde k interakci s určitým spouštěčem v prostředí. Může jím být cokoli – od elektromagnetického smogu přes lepek až po toxické plísň. Všechny tyto faktory mají jedno společné – oslabují fungování mitochondrií. To je pak příčinou vzniku zánětlivých stavů, které stojí u zrodu PAS nebo autoimunitních onemocnění. Autoimunitní choroby vznikají v momentě, kdy váš imunitní systém ztratí orientaci a začne nesprávně útočit na vlastní zdravé buňky. Je to v podstatě „palba do vlastních řad“, která tělu způsobuje různorodé problémy.

Tato kniha ale není jen o autismu. Je o pochopení toho, že schopnost atypických mozků hledat souvislosti a vzorce tam, kde ostatní vidí jen chaos, je výsledkem unikátního vývoje.

Atypický mozek vám umožňuje vnímat svět způsobem, který „normální“ (neurotypický) mozek nikdy nepochopí. Jeho myšlení připomíná pokročilou umělou inteligenci, která bleskově prohledává hory dat a vytahuje z nich logické vzorce, které ostatním unikají.

Lidé o mně říkají, že jsem „stroj na hledání souvislostí“. Někdy mi stačí jediný pohled, abych intuitivně pochopil podstatu věci, která pro ostatní zůstává skrytá. Možná jste to už sami zažili – vzpomeňte si na lidi, kteří mají vrozený dar chápat matematiku. Ostatní nad tím jen žasnou. Je to neuvěřitelné. A frajerské.

Skvělým příkladem je Temple Grandinová, světoznámá zooložka a bojovnice za osvětu o autismu.¹ Ve dvou letech jí lékaři diagnostikovali poškození mozku. Ve čtyřech ještě nemluvila, odmítala jakýkoliv dotek a její matce tvrdili, že Temple nikdy mluvit nebude – prý kvůli nedostatečné citové vazbě k matce. Temple ale všechny předsudky rozptýlila. Navzdory diagnóze autismu a syndromu učence (*savant*) vystudovala vysokou školu a dokázala, že atypické mozky mají navzdory své odlišnosti fascinující potenciál k růstu.

Temple proslula svou schopností ovlivnit chování zvířat jen tím, že „procíť“ jejich prostředí. Dokáže vejít do kravína a okamžitě říct, proč se krávy bojí a co je potřeba udělat, aby se uklidnily. Nemluví sice jejich řečí, ale její mozek vnímá vzorce a vytváří řešení, která jsou pro ostatní neviditelná. Je to geniální a nesmírně praktické. Její „divný“ mozek ušetřil chovatelům miliony a zvířatům zajistil mnohem lepší život. A jak víme, šťastnější krávy znamenají šťastnější lidi, protože přijímáme energii všeho, co konzumujeme.

Díky této schopnosti bleskově propojovat informace dokážu ve svém podcastu *The Human Upgrade* během chvíle pochopit biologii, život i vědomí a složit z toho ucelený obraz. Tyto postřehy se později často ukážou jako přesné a otevírají dveře k novým směrům výzkumu i byznysu.

Tento dar pohání i mé podnikání. Užívání MCT oleje pro bystřejší mozek jsem prosazoval roky předtím, než to věda oficiálně potvrdila. MCT jsou tuky se středně dlouhým řetězcem, které tělo využívá jako rychlé, čisté palivo. Studie o jejich účinnosti vyšly až pět let poté, co jsem o nich začal psát. Jak jsem to věděl? Mně to bylo prostě jasné od začátku. Je to moje superschopnost a zároveň zranitelnost, kterou si v sobě určitou měrou neseme všichni.

Když jsem konečně pochopil, že jsem autista, spadl mi kámen ze srdce. Uvědomil jsem si, že můj mozek není rozbitý – je prostě jen jiný. Všechno, co mi desítky let nedávalo smysl, do sebe najednou zapadlo. Nebylo to už o tom, co je dobré nebo špatné, ale o přijetí mé odlišnosti. To vědomí mi dodalo obrovskou sílu. Pomohlo mi přijmout mé silné stránky a vědomě pracovat na těch slabších. Pocit zmatku vystřídal hluboký klid a nadšení. Atypický mozek není přítěž, je to dar, který jen potřebuje správně vyladit.

Ať už bojujete s mozkovou mlhou, stresem, nebo se jen snažíte pochopit své vlastní myšlení, vězte, že cesta existuje. Přijměte své zvláštnosti, využijte své silné stránky a pamatujte, že se správnými nástroji v sobě můžete probudit fantastický potenciál. Cesta k maximálnímu výkonu není jen pro vyvolené; je pro každého, kdo chce svůj život prožít naplno.

Inspirován Bobbyho proměnou a svými vlastními objevy jsem konečně viděl všechny souvislosti. Když to dokázal on, proč by to nedokázal kdokoliv jiný? Byl čas začít trénovat mozek, optimalizovat jeho chod a tyto znalosti předat dál. Tak začala má cesta do hlubin biohackingu. Nasával jsem každou informaci o tom, jak mozek reprogramovat. Tehdy se pokládaly základy pro to, co o deset let později vyústilo v program *40 Years of Zen*.

| CHYBĚJÍCÍ MOST K VNITŘNÍMU KLIDU |

V mých předchozích knihách *Fast This Way a Smarter Not Harder* jsem do hloubky rozebral koncept čtyř základních biologických potřeb, které pohání naše jednání, takzvaných „čtyř S“: strach, strava, sex a společnost. Účelem knihy, kterou právě držíte v ruce, je představit páté „S“: smíření. Smíření (nebo odpuštění) je nezbytným článkem na cestě k životu v klidu a míru. Je to v podstatě jediný způsob, jak můžeme skutečně růst a zdokonalovat se. Kdybyste se zeptali

kteréhokoliv duchovního mistra na světě na tajemství vnitřního míru, odpověď bude vždy stejná: odpuštění. Naštěstí to není žádná vzácná komodita vyhrazená jen pár vyvoleným. Odpuštění je dostupné každému z nás, kdekoliv a kdykoliv. Stačí mu vědomě otevřít své srdce a odemknout tak celý nový svět možností.

Můj blízký přítel Scott Barry Kaufman,² psycholog a profesor na newyorské Kolumbijské univerzitě, je považován za „Abrahama Maslowa naší doby“. Pokud jste někdy zavadili o psychologii, Maslowovu pyramidu potřeb (zahrnující postupně fyziologické potřeby, potřebu bezpečí, lásky a sounáležitosti, sebeúcty a seberealizace) určitě znáte. Když Scott narazil na Maslowovy dosud nevydané deníky, přednášky a eseje, které popisovaly jeho nedokončenou teorii transcendence, našel v ní hodně společného s vlastní prací. Poháněn zvědavostí a touhou jít do hloubky se Kaufman rozhodl Maslowův odkaz dotáhnout a obohatit jej o sedm desetiletí nových vědeckých poznatků. Výsledkem tohoto úsilí je Scottova kniha *Transcend: The New Science of Self-Actualization*.

Přidáním transcendence k původní pyramidě Scott zdůraznil, jak důležité je napojit se na něco, co nás přesahuje – ať už jsou to druzí lidé, příroda, nebo vyšší princip. Popisuje vděčnost, soucit a hluboký pocit sounáležitosti se společností a se světem. A přestože ve své hierarchii výslovně slovo „odpuštění“ nepoužívá, jeho pilíře – soucit, odolnost a empatie – s ním přímo souvisí.

Odpuštění neznamená, že nad špatným chováním jen mávnete rukou nebo že necháte ty, kteří vám ublížili, odejít bez trestu. Znamená to povznést se nad vlastní ego a vytvořit v sobě prostor pro soucit a porozumění – vlastnosti, které pak mohou vzkvétat ve vás i ve vašem okolí. Šířit tyto pozitivní stavy dál je jako zasévat semínka míru a empatie, ze kterých časem vyrostou šťastnější a zdravější lidé.

Díky Scottově práci jsem začal propojovat své znalosti týkající se mitochondrií se studiem vědomí a vlivem odpuštění na lidskou duši.

V roce 2004, kdy jsem tři měsíce čerpal duchovní moudrost v buddhistických klášterech, jsem putoval úchvatnou krajinou od Káthmándú přes Lhasu až k hoře Kailás a po letech studií náboženství na vysoké škole mi začalo být jasné, že odpuštění je jednou ze základních podmínek k dosažení vnitřního míru. Tento koncept mi dlouho připadal cizí a matoucí. Lidé se tak snadno nechávají vytočit a raději v sobě žijí zášť, než aby se zbavili věcí, které jim způsobují úzkost – často aniž si to vůbec uvědomují. Nebylo by skvělé, kdybyste si prostě mohli poručit, abyste se nerozčílili, a ono by to fungovalo? Jenže tak to nechodí. Hněv, frustrace, ale i odpuštění jsou totiž pocity, nikoliv myšlenky.

Celá léta převládalo přesvědčení, že pro pocity úzkosti nebo strachu neexistuje žádný logický důvod. Ve skutečnosti nám jen chyběla slova, kterými bychom tyto vnitřní stavy vyjádřili. Výzkumy dnes jasně ukazují, že odpuštění je dokonalým protijedem na negativní emoce – naše ego. V západním světě nás sice rodiče učí omluvit se („Omluv se sestře!“), ale takto jsme začali omluvu zaměňovat s odpuštěním. Slova jsou prázdná, pokud nevycházejí z vašeho přesvědčení. Vynucená omluva je ve své podstatě lež. Bez skutečného odpuštění v sobě hněv dusíte dál, ať už omluva proběhla, nebo ne. Pokud v sobě dusíte hněv a jen předstíráte, že jste odpustili, zbytečně tím blokujete drahocennou energii své mysli i těla. Taková vnitřní zátěž vás pak dříve či později dožene a podepíše se na vašem zdraví i pocitu štěstí.

Před lety se moje vlastní sestra pokusila ukrást jednu z mých firem. Byl to racionálně plánovaný čin, který jsme později rozplétali až u soudu. Právě *Reset*, který učíme v rámci programu *40 Years of Zen*, mi tehdy pomohl jí odpustit. To ale v žádném případě neznamená, že má v mém životě dál místo. Samotná podstata odpuštění totiž spočívá v tom, že v sobě necháte vyhasnout zášť a touhu po pomstě. Rozhodně to neznamená, že člověka, který vás zradil, musíte pustit zpět do svého soukromí. Můžete odpustit někomu, kdo vám hluboce ublížil – ať už fyzicky, nebo emocionálně – ale určitě ho pak nemusíte zvát na nedělní oběd.

V naší západní kultuře máme o odpuštění dost zkreslenou představu – namlouváme si, že jde o druhého člověka, ale přitom odpuštění se netýká nikoho jiného než nás samých. Odpuštění je o vašem těle, vaší nervové soustavě, vašich buňkách a srdci. Mysl v něm hraje jen mizivou roli, protože zmíněné části vašeho Já vše nejdříve *procíti* a teprve poté daný pocit předávají dál myslí. Máme představu, že odpuštění je myšlenka, ve skutečnosti je to *pocit*. Jako když cítíte lásku, smutek, soucit nebo hněv. A ukazuje se, že odpustit – což v podstatě znamená neřešit věci, na nichž nezáleží – úzce souvisí s tím, co Scott Barry Kaufman tvrdí o lidské touze po transcendenci. My lidé vyhledáváme něco, co nás přesahuje, protože se toužíme posouvat dál. Rosteme skrze opravdové odpuštění a odpouštíme skrze prožitek vděčnosti.

Nedávno jsme do našeho protokolu přidali ketamin, o němž budeme podrobněji mluvit v osmé kapitole o psychoaktivních látkách. Zjistili jsme, že ketamin vám dovolí prožít hlubokou vděčnost a odpuštění. Naše studie nám také pomohly rozlišit mezi prožitkem vděčnosti a milosti.

O vděčnosti dnes slyšíte na každém rohu, ale „milost“ – slovo, které v běžných hovorech často jen tak prolétne – představuje ve skutečnosti vyšší stav, stav klidu. Většinou si ho vybavíme spíše v souvislosti s osvobozením vězněné osoby nebo v náboženském kontextu, ale milost je v jádru něčím mnohem hlubším. Je to stav, který si mistři, mniši a hluboce spirituální lidé vytrénovali tak dokonale, že do něj dokážou kdykoliv vstoupit, bez ohledu na okolnosti nebo prostředí. My ostatní ho dosahujeme tak, že o vděčnosti začneme přemýšlet jako o svalu, který lze systematicky posilovat. Dokud se z nás nestanou přeborníci ve vděčnosti. Dnes už přesně víme, jak na to – máme k dispozici neurofeedback, moderní medicínu a meditaci. Naučili jsme se využívat nejrůznější myšlenkové procesy, duchovní nauky a psychologické techniky a dohromady tak vytvořit spínač, jehož stiskem vklouzneme do stavu vděčnosti. Ale jak se vlastně říká tomu, kdy vás věci přestanou vytáčet a vy cítíte hlubokou vděčnost