

JOSEPH NGUYEN

NEVERTE
VŠETKÉMU,
ČO SI
MYSLÍTE

Prečo sú myšlienky začiatkom
aj koncom nášho utrpenia



ULTIMO PRESS

Obsah

POĎAKOVANIE	IX
ÚVOD: Čo v tejto knihe nájdete, ako vyťažiť z jej čítania najviac	XI
1. Cesta k nájdeniu hlavnej príčiny utrpenia	1
2. Hlavná príčina každého utrpenia	5
3. Prečo vôbec premýšľame?	11
4. Myšlienky verzus myslenie	13
5. Ak cítime len to, čo si myslíme, nemali by sme myslieť pozitívne, aby sme sa tak cítili?	19
6. Ako sa nadobúda ľudská skúsenosť – tri princípy	23
7. Ak je myslenie hlavnou príčinou nášho utrpenia, ako prestaneme myslieť?	27
8. Ako by sa nám mohlo vôbec dariť bez myslenia?	31
9. Ak prestaneme premýšľať, čo sa stane s našimi cieľmi, snami a ambíciami?	35
10. Bezpodmienečná láska a tvorenie	45

11. Čo urobíte potom, ako zažijete pokoj, radosť, lásku a naplnenie?	49
12. Nič nie je buď dobré, alebo zlé	53
13. Ako viete, čo robiť bez myslenia?	57
14. Ako nasledovať svoju intuíciu	61
15. Vytváranie priestoru pre zázraky	69
16. Čo sa stane, keď začnete nemyslieť (možné prekážky)	73
17. Čo teraz?	77
ZHRNUTIE NEMYSLENIA	81
Návod, ako nemyslieť	85
Ako zistíte, že sa nachádzate v stave nemyslenia	88
Návod, ako vytvoriť prostredie pre nemyslenie	89
Systém, ako odstrániť spúšťače myslenia	90
Systém, ako vytvoriť prostredie pre nemyslenie	92
Systém, ako začleniť nemyslenie do vašej práce	94
Návod, ako prekonať deštruktívne zlovyky/spôsoby správania	95

1. KAPITOLA

Cesta k nájdeniu hlavnej príčiny utrpenia

„Ludia sa len ťažko zbavujú svojho utrpenia. Zo strachu z neznáma uprednostňujú utrpenie, pretože je im dôverne známe.“ – THICH NHAT HANH

Ked' sa zmieňujeme o utrpení, mali by sme poukázať na dôležitý rozdiel. Keď v tejto knihe spomínam utrpenie, mám na mysli to duševné a emocionálne. Existuje spôsob, aby ste, odhliadnuc od toho, čo sa odohráva vo vašom živote, nemuseli trpieť psychicky a emocionálne.

Netvrdím, že to, čím si prechádzame, sa odohráva iba v našej hlave alebo sme si to vymysleli. Hrozné a tragické udalosti sa ľuďom stávajú dennodenne. Čo sa pokúšam povedať, je, že hoci v živote zažívame množstvo bolesti, utrpenie je voliteľné. Inými slovami, bolesti sa vyhnúť nedá, ale to, ako na udalosti a okolnosti, ktoré nás v živote postretnú, reagujeme, je na nás, a to určuje, či trpíme alebo nie.

Budhisti vravia, že vždy, keď sa nám v živote udeje niečo negatívne, vyletia naším smerom dva šípy. Keď nás jeden z nich zasiahne fyzicky, je to bolestivé. A keď nás ten druhý trafi emocionálne, je to ešte bolestivejšie (utrpenie).

Budha vysvetľuje: „V živote nedokážeme vždy kontrolovať ten prvý šíp. No ten druhý je naša reakcia na prvý šíp. Druhý šíp je voliteľný.“

Keď som pred pár rokmi prvýkrát počul o tomto Budhovom výroku, zmiatlo ma to, pretože hoci som pochopil, čo tým myslel, netušil som, ako by som to mohol uplatniť vo svojom živote. Ak by niekomu predsa dali jasne na výber medzi utrpením a tým, aby netrpel, nemyslím si, že by si niekto pri zmysloch vybral utrpenie.

Ako sa len tak môžem rozhodnúť, aby som netrpel? Ak by to bolo také jednoduché, nemyslím si, že by ešte niekto niekedy trpel. Až o niekoľko rokov neskôr, keď som pochopil príčinu utrpenia, sa mi ho podarilo zastaviť.

Keď som nastúpil na cestu sebazdokonalenia, narazil som na nespočetné množstvo rôznych učení, štúdií a metód, ktoré ľuďom radia, ako prekonať svoje problémy. Prečítal som celé tucty, ak nie stovky kníh, študoval som psychológiu, chodil k terapeutom, vypočul som si mnohých rôznych myšlienkových vodcov, pokúšal som sa zmeniť návyky, vstával som o štvrtej, zmenil som stravu, stal som sa organizovanejším a disciplinovanejším, pracoval som so svojimi temnými stránkami, študoval typy osobnosti, denne som meditoval, vybral som sa na duchovné cvičenia, bol som stúpencom duchovných vodcov a skúmal rôzne dávne náboženstvá.

Ak niečo spomeniete, pravdepodobne som to vyskúšal. Zúfalo som sa pokúšal nájsť odpoveď, pretože som chcel zistiť, ako zastaviť utrpenie vo vlastnom živote, ako aj pomôcť druhým, aby dosiahli to isté. Hoci mi niektoré z horevedených vecí podstatne pomohli k zlepšeniu, nezastavilo to moje utrpenie. Naďalej som každý deň trpel nesmiernym pocitom úzkosti, strachu, nenaplnenia, podráždenosti, hnevu, frustrácie a smútku. Napriek tomu, že som všetko toto

robil, nenašiel som odpoveď a ak mám byť úprimný, cítil som sa stratený viac ako na začiatku.

Môjmu životu chýbal zmysel, nádej a smer. Netušil som, čo mám ešte urobiť, kde hľadať, alebo s kým sa porozprávať. Až v tej najtemnejšej chvíľke ma ku svetlu priviedla iskierka nádeje.

Sčista jasna, po rokoch hľadania, som narazil na jedného z mojich prvých mentorov, ktorí ma učili, ako sa stať koučom a práve on mi prezradil odpoveď na to, ako uľaviť svojmu utrpeniu.

Odpoveď, na ktorú som prišiel, spočívala v pochopení, ako fungujú naše mysle a ako vzniká ľudská skúsenosť.

2. KAPITOLA

Hlavná príčina každého utrpenia

„Ten, kto sa pozerá okolo seba, je inteligentný,
ten, kto sa pozerá do svojho vnútra, je múdry.“

– MATSHONA DHLIWAYO

Žijeme vo svete myšlienok, nie skutočnosti. Sydney Banks raz povedal: „Myšlienka nie je realitou; a predsa naše reality vytvárame prostredníctvom myšlienky.“ Každý z nás žije skrz vlastné vnímanie sveta, ktoré je nesmierne odlišné od vnímania človeka vedľa nás. Príkladom toho môže byť, že sedíte v kaviarni, trpíte existenčnou krízou, hoci nemáte ešte ani tridsať a ste úplne vystresovaný z toho, že ani len netušíte, čo si počať so svojím životom, zatiaľ čo všetci naokolo v tom majú jasno a človek vedľa vás si spokojne vychutnáva svoj čerstvo pripravený nápoj, pričom pokojne pozoruje ľudí naokolo. Obaja ste v tej istej kaviarni, cítite tú istú vôňu, obklopujú vás tí istí cudzinci, ale to, ako sa vám obom javí okolitý svet, nemôže byť odlišnejšie. Mnohí z nás

prechádzajú tými istými udalosťami alebo sú v rovnakom čase na rovnakom mieste, a predsa to vnímajú úplne odlišne.

Uvediem ďalší príklad toho, ako žijeme vo svete myšlienok, a nie v realite. Ak by ste sa stovky rôznych ľudí spýtali, čo pre nich predstavujú peniaze, koľko rôznych odpovedí by ste podľa vás dostali? Niečo okolo stovky!

Peniaze sú, technicky vzaté, tá istá vec, ale pre každého znamenajú niečo iné. Môžu predstavovať čas, slobodu, príležitosť, bezpečie, duševnú pohodu, alebo by mohli znamenať zlo, chamtivosť a dôvod, prečo ľudia páchajú zločiny. Nateraz nechcem zachádzať do toho, čo je správne alebo nesprávne (nápoveda: neexistuje správna alebo nesprávna odpoveď, ale to je téma na inú kapitolu).

Ďalšou ilustráciou tohto konceptu je toto: ak by ste sa v rámci prieskumu spýtali sto rôznych ľudí, aký majú názor na nášho súčasného prezidenta, ku koľkým rôznym odpovediam by ste sa podľa vás dopracovali?

Napriek tomu, že sa bavíme o tom istom človeku, dostaneme sto rôznych odpovedí, pretože väčšina ľudí žije vo vlastných myšlienkach a vlastnom vnímaní sveta. Význam (alebo myšlienka), ktorú prisudzujeme nejakej udalosti, predurčuje, aký z nej máme v konečnom dôsledku pocit. Tento význam alebo myšlienka je filter, skrz ktorý odvtedy vnímame život – a z tohto dôvodu žijeme prostredníctvom nášho vnímania reality, nie v realite samotnej. **Realita totiž je, že sa daná udalosť stala bez toho, aby mala nejaký význam, myšlienku alebo interpretáciu.**

Akýkoľvek význam alebo myšlienku, ktorú udalosti prisúdime, závisí od nás a takto sa vytvára naše vnímanie reality. Tak sa celkovo vytvára naša životná skúsenosť.

Nie je to o udalostiach, ktoré sa odohrávajú v našom živote, ale o tom, ako si ich vysvetlíme, čo spôsobuje, že máme z niečoho dobrý alebo zlý pocit. Takto môžu byť ľudia v krajinách tretieho sveta šťastnejší ako tí v najrozvinutejších končinách a ľudia v najvyspelejších krajinách môžu byť nešťastnejší ako tí v najchudobnejších oblastiach sveta.

Naše pocity nepochádzajú z vonkajších udalostí, ale vytvára ich naše vlastné zmýšľanie o daných udalostiach. Preto môžeme cítiť len to, čo si myslíme.

Povedzme čisto teoreticky, že neznášate svoju prácu, a to vám spôsobuje obrovský stres, úzkosť a frustráciu. Bolí vás čo i len vkročiť do budovy, kde pracujete, a čo i len pomyslenie na prácu vás privádza do zúrivosti. Sedíte si len tak na gauči obklopený svojou rodinou, pozeráte spolu nejakú televíznu šou, no vy peníte už len pri pomyslení na svoju prácu. Všetci okrem vás sa bavia.

V tejto chvíli prežíva každý člen vašej rodiny niečo iné ako vy napriek tomu, že sa odohráva tá istá udalosť. Už len samotné pomyslenie na prácu vo vás vyvolalo úplne odlišné vnímanie reality napriek tomu, že sa v nej fyzicky nenachádzate.

Ak by bola skutočne pravda, že vonkajšie udalosti zapríčiňujú to, ako sa cítíme vo vnútri, tak by ste mali byť šťastím bez seba vo vlastnej obývačke, zatiaľ čo pozeráte zábavný program s rodinou vždy, keď túto aktivitu robíte – ale to nie je ten prípad.

Možno si hovoríte, že sa takto cítite preto, lebo nejaký vonkajší faktor, vaše zamestnanie, vo vás vyvoláva pocit stresu a úzkosti. Na čo vám ja položím nasledujúcu otázku: „Je to naozaj pravda, že každý človek má zo svojej práce presne takéto pocity?“

Dvaja rovnakí ľudia môžu robiť tú istú prácu, ale môžu ju vnímať úplne odlišne. Pre jedného z nich to môže byť tá najúžasnejšia skúsenosť a práca snov, no pre toho druhého najhoršia nočná mora a hotové peklo. Jediný rozdiel medzi týmito dvoma ľuďmi je to, akým spôsobom o svojej práci zmýšľajú, čo v konečnom dôsledku určuje, aký z nej majú pocit.

Teraz sa vráťme k nášmu pôvodnému scenáru, kde hypoteticky neznášate svoju prácu. Spomínate si, koľko stresu, úzkosti a frustrácie to vo vás vyvoláva, keď na ňu čo i len pomyslíte?

Skúsme sa nad tým teraz v rámci experimentu rýchlo zamyslieť tak, že si zodpovieme nasledujúcu otázku:

4. KAPITOLA

Myšlienky verzus myslenie

„Prestaňte myslieť a skoncujeťe so svojimi problémami.“ – LAO ´C

Myšlienky sú energetická, duševná surovina, z ktorej vytvárame všetko vo svete. Bez myšlienky nemôžeme nič zažiť. Je dôležité podotknúť, že myšlienky sú podstatné meno a nie sú niečím, čo *vykonávame*, ale niečo, čo máme. Myšlienka nás nestojí žiadne úsilie alebo silu, je to niečo, čo sa jednoducho stane. Rovnako nevieme ovládať to, aké myšlienky nám vhpnú do hlavy. Zdroj myšlienok pochádza odniekiaľ za hranicami našej mysle – ak chcete, z vesmíru.

Na druhej strane myslenie je akt premýšľania o našich myšlienkach. Vyžaduje si značné množstvo energie, úsilia a sily vôle (čo je obmedzený zdroj). Myslenie aktívne zapája myšlienky vo vašej hlave. Nemusíte zapojiť každú z nich, ale ak tak urobíte, to je myslenie.

Myslenie je hlavnou príčinou každého psychického utrpenia.

Možno si teraz kladiete otázku, kam presne do tohto obrazca zapadajú pozitívne myšlienky? Pozitívne myšlienky, alebo také, pri ktorých máte dobrý pocit, nie sú výsledkom myslenia. Vznikajú samovoľne v stave

pohody, lásky a radosti. Sú vedľajším produktom stavu bytia, nie myslenia. Preberieme to viac do hĺbky v ďalšej kapitole.

Urobme si teraz rýchly myšlienkový experiment.

Položím vám otázku a jedinú, čo musíte urobiť, je uvedomiť si, čo prežívate, pričom následne sa pozrieme na to, čo sa udialo.

Aká je vysnívaná suma peňazí, ktorú by ste chceli zarobiť za rok?

Tu sa na chvíľu pozastavte a počkajte, kým sa neobjaví odpoveď.

Doprajte si tridsať až šesťdesiat sekúnd na to, aby ste považovali nad odpoveďou, koľko peňazí by ste chceli za rok zarobiť.

Neprejdite na ďalší krok, pokiaľ vám v hlave neskrusne dostatočne slušný myšlienkový pochod o tom, koľko by ste chceli zarobiť.

Teraz si vezmite danú sumu a vynásobte ju piatimi.

Čo si myslíte o tomto novom vysnívanom cielei svojho príjmu, keď sme ho vynásobili piatimi?

Doprajte si ďalších aspoň tridsať až šesťdesiat sekúnd na to, aby ste si uvedomili, ako sa cítite, keď nad tým premýšľate a všímajte si, čo vám ešte napadne popri tom, ako prežívate dané emócie.

Neprechádzajte na ďalší krok, pokiaľ ste nesplnili všetko uvedené v riadkoch vyššie.

V poriadku, tak sa na to pozrime a prejdime si, čo sa odohralo.

Keď som vám položil prvú otázku, aká je vysnívaná suma peňazí, ktorú by ste chceli zarobiť za rok, v priebehu niekoľkých sekúnd vám napadla odpoveď. To je myšlienka. Všimnite si, ako rýchlo a bez námahy sa to stalo.

Keď vám napadla odpoveď, požiadal som vás, aby ste sa nad ňou zamysleli. Čo sa stalo, keď ste to urobili?

Ak ste ako väčšina ľudí, tak keď ste začali o tejto myšlienke premýšľať, ocitli ste sa na divokej húsenkovej dráhe.

Možno vám hneď napadlo, že neexistuje, aby ste toľko zarobili, nikto z rodiny také množstvo peňazí nezarobí, ani len netušíte, ako by ste mohli toľko vôbec zarobiť, je hlúpe čo i len chcieť taký balík peňazí, alebo že to z vás robí chamtivca.

7. KAPITOLA

Ak je myslenie hlavnou príčinou nášho utrpenia, ako prestaneme myslieť?

„Preplnená myseľ bráni pokojnému srdcu.“

– CHRISTINE EVANGELOU

Nebo a Peklo: zenové podobenstvo

I stý hrubý, zavalitý samuraj raz prišiel za zenovým majstrom, ktorý práve hlboko meditoval. Chrapľavým hlasom navyknutým na mocný krik sa samuraj netrpezlivo a nezdvorilo dožadoval: „Povedz mi o podstate neba a pekla.“

Zenový majster otvoril oči, pozrel samurajovi do tváre a s istou dávkou opovrhnutia odvetil: „Prečo by som mal odpovedať otrhanému, odpornému, malomyselnému povalačovi, ako si ty? Ty červ, myslíš si, že by som ti mal niečo povedať? Nemôžem ťa vystáť. Zmizni mi z očí. Nemám čas na hlúpe otázky.“

Samuraj nedokázal zniesť takéto urážky. V návale hnevu tasil meč a pozdvihol ho, aby majstrovi ihneď odťal hlavu.

Zenový majster hľadiac samurajovi priamo do očí láskyplne vyhlásil: „Toto je peklo.“

Samuraj zostal stáť ako obarený. V tej chvíli pochopil, že sa lapil do osídien hnevu. Jeho myseľ mu práve stvorila vlastné peklo – plné hnevu, nenávisti, sebaobrany a zúrivosti. Uvedomil si, že cítil také hlboké muky, až bol pripravený niekoho zabiť.

Samurajove oči zaliali slzy. Odložil meč bokom, zopol dlane a poslušne sa sklonil na znak vďačnosti za toto poznanie.

Zenový majster vlúdne prikývol a s jemným úsmevom dodal: „A toto je nebo.“

Nie je možné, aby sme úplne prestali myslieť, no mohli by sme obmedziť čas, ktorý myslením strávime, aby sa deň za dňom skracoval. Až nakoniec dospejeme do bodu, že strávime väčšinu dňa bez toho, aby sme sa zamotali do vlastného premýšľania a žili si väčšinu času v stave dokonalého šťastia.

Keď vravíme, že chceme prestať premýšľať, mnohí ľudia usudzujú, že chceme zastaviť vo všeobecnosti všetky myšlienky. Ale o to nám nejde. Teraz, keď už poznáte rozdiel medzi myšlienkami a myslením, pracujeme na tom, aby sme myšlienkam umožnili prísť a plynúť skrz nás, pričom minimalizujeme premýšľanie nad myšlienkami, ktoré sa vynoria.

To najzaujímavejšie a takmer až paradoxné na zastavení premýšľania je, že na to, aby sme ho minimalizovali, nemusíme urobiť nič, len si ho uvedomiť. Tým, že si všimneme, že premýšľame a že je to hlavná príčina celého nášho utrpenia, tento fakt automaticky berieme na vedomie, čím sa odosobníme umožňujúc mu, aby sa „usadilo“ a pominulo. Nevyžaduje si to takmer žiadne úsilie a docielime to tak, že budeme plne prítomní v danom okamihu.

Nasledujúca paralela od jedného z mojich mentorov ilustruje tento koncept:

Predstavte si, že vám podám misku plnú kalnej, špinavej, mútnej vody. Ak by som vám položil otázku, ako by ste vodu urobili priezračnou, čo by ste urobili?

Dožičte si pätnásť sekúnd a uvidíte, s akými odpoveďami prídete predtým, než sa pohneme ďalej.

Väčšina ľudí odvetí niečo v zmysle, že by vodu precedili alebo ju dokonca prevarili. Čo si však väčšina ľudí neuvedomuje, je skutočnosť, že ak necháme misku so špinavou vodou nejaký čas odstáť, všimneme si, že sa nečistoty začnú usádzať na dne a postupne sa voda vyčistí sama.

Takto funguje aj naša myseľ. Ak nášmu mysleniu umožníme, aby sa usadilo bez toho, aby sme ho rušili „filtrovaním“ alebo „preváraním“, usadí sa samo a naša myseľ sa od neho oslobodí. Voda je prirodzene čistá a rovnako prirodzene je čistá aj naša myseľ, pokiaľ ju nečeríme.

Ak začne byť váš život nejasný, chaotický, stresujúci a nebudete si vedieť rady, čo ďalej, vy viete, že je to len preto, že vaše myslenie zvirilo špinu zatemňujúcu vám myseľ a vy len s ťažkosťami vidíte dopredu. Môže vám to poslúžiť ako užitočný ukazovateľ, aby ste si uvedomili, že rozmýšľate priveľa.

Keď si uvedomíme skutočnosť, že cítime len to, čo si myslíme, a že myslenie je hlavnou príčinou našej nepríjemnej skúsenosti, odhalíme jeho pravú tvár. Nato mu vytvoríme priestor, aby sa mohlo usadiť a pomaly uvidíme, ako sa naša myseľ opäť vyjasňuje.

Myslenie môžeme tiež prirovnať k pohyblivému piesku. Čím viac s naším myslením bojujeme, tým viac umocňuje negatívne emócie a zhoršuje sa to. To isté platí aj o pohyblivom piesku. Keď sa v ňom ocitneme, bojovať s ním nie je cesta von. Ak spanikárime a začneme s ním horúčkovo zápasiť, situácia sa len zhorší tým, že nás pevnejšie zovrie a rýchlejšie stiahne nadol. Jedinou cestou von je prestať bojovať a umožniť, aby vás vaše telo prirodzeným vztlakom s ľahkosťou dostalo na povrch. Jediný spôsob, ako sa oslobodiť od nášho myslenia, je vymaniť sa z neho a dôverovať, že nás naša prirodzená vnútorná múdrosť dovedie späť k pocitu jasnosti a pokoja tak, ako vždy doteraz.

Ak sa ocitnete na vážkach medzi myslením a nemyslením, vedzte, že je to úplne normálne a celkom v poriadku. Neexistuje, aby sme vydržali v stave nemyslenia každú sekundu každúckeého dňa, a ak si to dáme za cieľ, spôsobíme si trápenie tým, že sa opäť prinútime myslieť.