

## Ako sa dostať zo smútku

Pre mňa ako lekára je niekedy ťažšie lieky *nepredpisovať*. Občas sa stane, že nejaký pacient na liekoch trvá, no pre jeho vlastné dobro mu nevyhoviem. Ak sa antidepresíva (na Slovensku napríklad Alventa, Citalec, Eliacea a ďalšie) užívajú správne, môžu byť prospešné, ale niekedy sú horšie než choroba samotná. Bolo to tak aj v prípade Joea, tridsaťročného učiteľa angličtiny na elitnej vysokej škole. Bol to charizmatický pedagóg, ktorý v prednáškových sálach a na spoločenských akciách vždy ožíval. Venoval sa aj tvorbe beletrie a v tejto oblasti sa jeho kariéra vyvíjala tiež slubne. Vyšla mu už jedna kniha, ktorá bola mimoriadne úspešná. Problém však spočíval v tom, že keď bol odkázaný sám na seba, upadal do ochromujúcej „depky“ a zostával v nej až dovedy, kým nemusel znovu prednášať alebo zúčastniť sa nejakého podujatia spojeného s podpisovaním svojej knihy. Víkendy boli zlé a dlhšie prázdniny ešte horšie. Najčastejšie sedával zhrbený pred televízorom, v dome chliev, nemajúc ani potuchy o tom, ako strávi zvyšok dňa. Uviazol kdesi medzi strateným dieťaťom a rozčarovaným starcom. Hrozilo, že jeho literárna kariéra predčasne skončí. Na svoju situáciu mal pokrútený názor, ktorý bol takmer komický. Vždy keď ho prepadla pochmúrna nálada, chcel vedieť: „Prečo práve teraz?“ Akoby ho to zaskočilo. A potom sa ma ako na znamenie žalostne spýtal, kedy sa dostaví radosť, akoby išlo o Mikuláša alebo Mesiáša. Keby išlo o film Woodyho Allena, bolo by to smiešne, ale v skutočnom živote to bol začiatok katastrofy.

Napriek jeho situácii som mu nechcel nasadiť antidepresíva. Pokúsil sa ma prehovoriť – najprv bedákal, potom žobronil. Mnou to však nehlo,

pretože jeho postoj k liekom pramenil práve z jeho zmýšľania, ktoré túto depresiю spôsobilо. Pravda, ak vám psychiater navrhne medikamentovú liečbu, mali by ste o tom zodpovedne popremýšľať. Niekedy je náš stav totiž horší, než sa nám zdá. To však nebol Joeov prípad. Keby uznal, že svoj život postavil na ilúzii, hneď by sa mu polepšilo. On proste uveril, že môže svoju náladu a motiváciu upravovať prostredníctvom externých udalostí. Na to, aby sa dostal do pozitívneho stavu, potreboval pomoc zvonku, napríklad alkohol, potlesk svojich študentov alebo slávu. Často premýšľal o svojej bývalej láske, s ktorou chodil počas vysokej školy a mal s ňou sexuálne vzrušujúci, no nebezpečne nestabilný vzťah. Chcel vedieť, kedy sa znovu tak bláznivo „zamiluje“. Aj láska ho teda mala urobiť šťastným. Bolo jasné, že antidepressíva vníma rovnako.

Vonkajšie zdroje šťastia sú len falošnou nádejou. Starovekí Gréci ich považovali za „pochybný dar od bohov“. V skutočnosti sa to môže skončiť len dvoma spôsobmi. Buď sa to, v čo dúfate, nestane, alebo sa to stane, ale účinky rýchlo vyprchajú. Tak či tak na tom budete horšie než predtým, pretože ste zvyknutý upínať sa na vonkajšie výsledky. Extrémny príklad tohto javu možno nájsť v knihe *Hľadanie zmyslu života* z pera psychiatra Viktora Emila Frankla, ktorý prežil hrôzy koncentračného tábora v Osvienčime. V roku 1944 začali kolovať chýry, že Spojenci tento tábor do Vianoc oslobodia. Sviatky sa začali i skončili, no oslobodzovacie oddiely nie a nie prísť. Nakoniec dorazili až o niekoľko mesiacov. Frankl pomáhal väzňom ako lekár a hovorí, že v období medzi Vianocami a Novým rokom bol svedkom väčšieho počtu úmrtí než kedykoľvek predtým. Pripísal to zmareným nádejam väzňov. Tvrdí, že on také drsné podmienky prežil vďaka tomu, že si vytvoril vnútorné nástroje na udržiavanie dobrej nálady.

Poviem to jednoducho – materiálny svet neurobí ľudí nikdy šťastnými. Sme duchovné bytosti a emočne zdraví môžeme byť len vtedy, keď sme v kontakte s vyšším svetom. Tak ako potrebujeme vzduch, potrebujeme aj vyššie sily. Nehovorím tu o abstraktnej teórii, je to opis našej podstaty. Ak chceme zostať s týmito silami v kontakte, musíme na sebe neustále pracovať. Vo svojej povahe však máme tiež snahu sa takejto činnosti vyhýbať. A tak sa stávame obeťami klamnej predstavy, že môžeme zostať duchovne pasívni, pretože nám náladu zlepši niečo

mimo nás. Vzhľadom na túto nádej možno potom depresiu chápať ako neschopnosť vonkajšieho sveta postarať sa o nás. V tomto smere môže byť pre nás skvelou učiteľkou.

Vždy keď sa znovu objaví, nám totiž pripomína, že na vonkajší svet sa nedá spoľahnúť. Keď si to uvedomíme, urobíme prvý krok k tomu, aby sme ju prekonali.

Keď sa vzdáte nádeje, že vašu náladu dokáže regulovať vonkajší svet, neostane vám nič iné, než sa pokúsiť o jej ovládnutie „zvnútra“ – bez ohľadu na vonkajšie podmienky. Prijatie takejto úlohy je druhým krokom v boji proti depresii. Joe odmietal nieť zodpovednosť za svoj stav a aby v tom mohol pokračovať, chcel užívať antidepressíva. Keď som mu prvýkrát povedal, že svoje pocity môže ovládať vnútornými prostriedkami, pozrel na mňa, ako keby som bol blázon. Aby som mu nekrivdil, musím dodať, že na externej regulácii vlastných nálad je založená celá naša spoločnosť. Prevzatie zodpovednosti za svoje pocity nie je o intelektuálnom rozhodnutí. Vyžaduje si neustále pozorovanie seba samého. Je to tá najoslobodzujúcejšia i najzdĺhavejšia vec, akú môže človek urobiť. Ak sa chcete napojiť na vyšší svet, musíte vnímať kratučké, no významné okamihy. A vždy keď začnete strácať nádej, upadať do depresie či pasivity, musíte okamžite zakročiť.

Tieto temné prestávky sú ako diery v ementáli – predstavujú trhliny v našom vzťahu k životu, miesta, kde je naše spojenie s vyšším svetom prerušené. Týka sa to vo väčšej či menšej miere každého z nás. Ak si ich aj náhodou všimame, nemáme pocit, že sa musíme sami snažiť svoj stav zmeniť. Je to veľmi smutné, pretože tieto diery v našej energii nám umožňujú zmeniť charakter našej životnej sily, ktorá je v podstate súborom návykov. Ak hľadáte stimuláciu alebo uznanie stále mimo seba, upadnete do depresie zakaždým, keď ich tam nenájdete. No ak prevzmete vnútornú zodpovednosť za vlastnú náladu a hneď ako budete mať pocit, že ste sa ocitli v kaši, urobíte všetko pre to, aby ste sa spojili s vyššími silami, vytvoríte si návyky, vďaka ktorým sa dostanete na novú úroveň energie a živosti.

To, že musíme prevziať zodpovednosť za vlastné nálady, je proste fakt. Niektorí z nás ho už vo všeobecnosti prijali, no aj tak na sebe v temnom období nepracujú. Stále im chýba vedomie toho, že keď sa

chcú dostať z neradostnej nálady, stačí použiť vnútorné nástroje. Vnímanie tejto možnosti je pri prekonávaní depresie rozhodujúce. Ak si chcete byť naozaj istý, musíte daný nástroj použiť a na sebe samom vyskúšať, ako funguje. Až vtedy budete ochotný robiť to, čo je potrebné, to znamená, že ho použijete opakovane, niekedy aj viackrát denne.

Mám tu pre vás jeden účinný nástroj, ktorý nazývam transmutačná motivácia. Vďaka nej premeníte negatívne emócie na čistú motiváciu, teda vyšší druh vôle, ktorý vám umožňuje v živote napredovať. Ak ho budete používať pravidelne, uvidíte, že dokážete systematicky meniť svoju náladu.

Počas depresie mávate ťaživý a skľučujúci pocit. Pokúste sa ho teraz precítiť. Zamerajte sa naň a povedzte si, že ho čoskoro zmeníte na niečo pozitívne. Predstavte si, že vám nad hlavou prúdi obrovské množstvo energie. Potom si vybavte seba, ako robíte nejakú konkrétnu vec, ktorá predstavuje napredovanie vo vašom živote. Môže ísť napríklad o nejaký riskantný čin; záležitosť, ktorej ste sa vyhlí; či o každodenné aktivity, ako písanie, cvičenie a meditovanie. Tento „obraz“ umiestnite nad svoju hlavu doprostred toku energie. O chvíľu doň vletíte. Urobíte to tak, že daný skutok či činnosť naozaj precítite a predstavíte si, ako vďaka tomuto precíteniu stúpate. Povedzte si, že záleží jedine na tom, aby ste konali. Všetko ostatné je druhoradé. Cítite, ako sa pohybujete smerom nahor. Vnímajte, ako sa svet okolo vás pomaly stráca. Zostal už iba samotný čin. Snažte sa dostať až do takej výšky, aby ste do „obrazu“ mohli vojsť. Keď budete vo vnútri, povedzte si, že máte konkrétny cieľ, že váš život má zmysel a máte pre čo žiť. Pocítite silnú energiu. Na konci cvičenia otvorte oči a povedzte si, že ste odhodlaný danú predstavu uskutočniť. Tentoraz budete cítiť, ako vás obraz nad vašou hlavou vtáhuje bez námahy do seba. Akoby ste narástli. Ste plný energie. Keď si túto aktivitu osvojíte, zvládnete ju za pätnásť sekúnd. Ak sa jej budete počas depresie venovať pravidelne a v dostatočnej miere, začnete premieňať svoju životnú silu.

# Prúd vďačnosti

Negatívne myslenie je mocné. Pre niečo si začnete robiť starosti. Možno máte pocit, že vám krivdí okolie. Spočiatku sa vaše obavy zdajú logické, ale o pár minút neskôr sa už vaša myseľ nedá ovládať. Myšlienky do vás dorážajú a žijú si svojím vlastným temným životom. „Viem, že prídem o prácu. Budem na mizine. Nikto iný ma nezamestná.“ Stratili ste sa vo svete vlastných myšlienok, ktoré vašu myseľ neprestajne zamestnávajú.

Najprv vás celý deň prenasledujú a potom vás o piatej ráno zobudzajú. Možno vám spôsobujú neznesiteľnú bolesť a nedokážete ich zastaviť. Máte pokazenú myseľ. Keby ste si kúpili domáci spotrebič, ktorý by fungoval takto mizerne, už by ste boli v obchode a chceli naspäť svoje peniaze. No v prípade vášho mozgu neexistuje žiaden reklamačný poriadok.

Na chvíľu zastaňte a zamyslite sa nad nasledujúcimi vlastnosťami negatívneho myslenia.

Je dynamické – je to sila vo vašom vedomí, ktorá chce nahradiť všetko zdravé.

Je nelogické – keď sa vám myšlienky prehánajú myslou, zdajú sa skutočné, no keď sa nimi zaoberáte spätne, sú takmer vždy zveličené alebo nereálne.

Je návykové – čím častejšie sa mu oddávate, tým je silnejšie a tým ťažšie sa zastavuje – podobne ako ostatné zvyky.

A predsa ide o *vašu* myseľ.

Prečo sa teda negatívne myslenie ovláda tak ťažko?

Lebo sa prostredníctvom neho prejavuje náš vnútorný nepriateľ. Kým ho neobjavíme, budeme v boji s ním bezmocní a nedokážeme ho poraziť. Predstavte si, že je vaša myseľ počítač, ktorý má v sebe zabudovaný vírus. Dokiaľ ho nájdete, zničí ostatné časti počítača.

Tohto vnútorného nepriateľa nazývam „časť x“. Ide o časť vašej psychiky, ktorá má jedinečný program.

Tento démon urobí všetko pre to, aby vám nedovolil okúsiť jednu nemennú pravdu, a to, že všetko je neustále v pohybe. Túto skutočnosť uznáva v súčasnosti aj teoretická fyzika, ktorá je známa tým najmaterialistickejším vnímaním vesmíru. Ustavične sa vznášame vo svete, kde je všetko v pohybe – i v tejto sekunde. To je dobrá správa, lebo vďaka tomuto nenápadnému pohybu je vesmír obrovským a dynamickým organizmom, ktorý neustále prináša nové prekvapenia. Táto nekonečná tvorivosť robí vesmír zákonite pozitívnym a láskavým.

A práve túto bezhraničnú živosť vesmíru časť x neznáša. Táto negatívna sila túži po niečom inom a snaží sa to za každú cenu dosiahnuť. *Chce byť výnimočná.* No keď ste súčasťou vesmíru, ktorý je v pohybe, nemáte šancu byť výnimočným, pretože všetko, čo sa v ňom udeje, je jeho dielom ako celku. Možno vás v živote postretne šťastie, možno uspejete, ale nie vlastnou zásluhou. V celostnom vesmíre je jedinec iba časťou systému; sám nič nez môže. Výnimočnosť si na druhej strane vyžaduje pocit, že „sme to dokázali bez cudzej pomoci“. Jedinečnosť znamená, že nie sme súčasťou systému, že negatívny vesmír dokážeme prekonať i sami. Neustávajúce a činorodé duchovné jadro vesmíru – čiže sila, ktorá všetko spája – je to, čo nás môže o túto „príležitosť byť výnimočným“ obráť.

Časť x používa proti tomuto aktívnemu celku veľmi mocnú zbraň – vaše vlastné myšlienky. Vytvára negatívne myšlienky, ktoré sú také silné a neodbytné, že prehlusia všetok „ruch“ skutočného života. Na ten už nereagujete, zaujimate stanovisko jedine k tomu, čo vám o ňom tvrdí časť x. Pre duchovnú slepotu ste zostali celkom sám. Skutočný vesmír je nesmierne činorodý a nekonečný a človek ho môže vnímať jedine pozitívne. Kým však trčí v negativite, nemôže zažívať pozitívne pocity súvisiace s kompletnosťou, ktorá k živému vesmíru zákonite patrí. Akoby neexistovala. Časť x otriasla skutočnosťou a vy ste jej s tým pomohli.

Negatívne myslenie sa môže ľahko zmeniť na zvyk. Je to hlavne preto, lebo negatívne myšlienky sú nám odrazu dôverne známe. S negativitou sa začneme stotožňovať. Pozrime sa napríklad na takého človeka, ktorý sa bežne zbytočne strachuje. Keď si pomyslí, že „je odsúdený na neúspech“, je to skúsenosť, ktorú pozná. Má obavy. A takýto stav si dokáže hocikedy navodiť sám. Je jedno, že je to bolestivé. Hlavneže to pozná – je to „istota“. Jeho vnútorné x mu hovorí: „Toto si skutočne ty, nebráň sa.“ A on väčšinou naozaj nebojuje.

Ak chcete tohto vnútorného démona ovládnuť, musíte vo svojej duši nájsť silu, ktorá je ešte mocnejšia než negatívne myslenie. Tou silou je vďačnosť, ktorá oceňuje bezprostredný kontakt so skutočnosťou a nahrádza negatívne myšlienky myšlienkami o tom, čo sa deje naozaj. Pripomína vám tie veci vo vašom živote, ktoré sú skutočné, na ktoré sa dá spoľahnúť, a vy pochopíte, že sú dielom spomínaného činorodého celku. Keď vyjadrujete vďačnosť, na telesnej úrovni vnímate bezprostrednú blízkosť pozitívnej a láskavej duchovnej sily a máte pocit, že ste znovu súčasťou systému – už nie ste osamotený.

Vďačnosť sa odlišuje od „pozitívneho myslenia“, ktoré sa väčšinou zameriava na také udalosti, ktoré sa ešte neodohrali (pričom dúfa, že k nim dôjde). Samotná podstata pozitívneho myslenia nie je založená na realite. Uvažujme spolu – už sa vám niekedy podarilo prekonať veľké obavy len vďaka tomu, že ste mysleli pozitívne na svoju budúcnosť? Pravdepodobne nie. Každý z nás musí nájsť spôsob, ako sa dostať za závoj negativity a napojiť sa na činorodú silu úplnosti, pretože tá existuje práve teraz. Musíme si osvojiť myslenie založené na pocitovaní vďačnosti, ktorou musíme naplniť svoje myšlienky a nechať ich voľne prúdiť svojou myšliou. Predstavujú totiž našu vlastnú ochranu proti negatívnemu myslieniu.



Môžete si to vyskúšať. Snažte sa asi tridsať sekúnd premýšľať nad tým, za čo ste vďačný. Nemusia to byť len „významné“ veci; zamerajte sa skôr na tie každodenné, ktoré často berieme ako samozrejmosť. „Ďakujem

za to, že vidím. Som vďačný za to, že mám zdravé deti. Za to, že sa mi dnes podarilo naštartovať auto. Že som si mal za čo kúpiť raňajky a že mám teplú vodu. Ďakujem za to, že žijem v demokratickej krajine.“ Snažte sa prísť vždy s niečím novým. Čoskoro zistíte, že aj v ten najhorší deň sa pre vaše dobro odohráva nekonečne veľa pozitívnych udalostí. A o každú z nich sa zaslúžil dynamický duchovný organizmus, ktorý stojí za realitou. Je tu stále, neprestajne niečo vytvára a vždy je silnejší než časť x.

Sila tohto cvičenia spočíva v tom, že trénujete svoju myseľ, aby pracovala po novom. Snažíte sa ju po tvorivej stránke čo najviac zaktivizovať – nech je taká činorodá ako samotný vesmír.

Kým sa vynárajú tieto myšlienky vďačnosti, uvedomujte si energiu vo svojom vnútri, ktorá ich vytvára. Začínate vnímať súlad s vesmírom. Nadobudli ste istotu, že svoju myseľ dokážete ovládať. Podarilo sa vám rozohnať svoje negatívne myšlienky. Ani ste nepostrehli, že ste pripravený na modlitbu. Nejde o konkrétnu formu modlitby – nemusí patriť k žiadnemu oficiálnemu náboženstvu. Nezávisle od svojho osobného duchovného presvedčenia a zvyklostí ste zaviedli svoju myseľ za jej vlastné hranice a urobili ste z nej most, ktorý vás spája so sídlom vyšších síl.