

Joël Pralong

# Pryč s černými myšlenkami



Edice



*e-knihy*

Děkujeme Vám za nákup této e-knihy. Jsme rádi, že můžeme touto cestou přinášet dobré zprávy do světa digitálních médií.

Jestliže se Vám podařilo dokument stáhnout z nějakého webu bez placení, tak si jej, prosím, pořídte ještě jednou, férově, na našich webových stránkách <http://www.paulinky.cz/obchod/eknihy>. Může se Vám zdát, že je to zbytečné a že chceme na e-knihách vydělávat. I vydání e-knihy nás něco stojí, zejm. autorská práva, překlad a redakční práci. Vaše platby nám tak umožňují vydávání dalších elektronických titulů.

Nakladatelství Paulínky  
[www.paulinky.cz](http://www.paulinky.cz)

Joël Pralong

---

# Pryč s černými myšlenkami



© Éditions des Béatitudes, S.O.C., 2011

© Nakladatelství PAULÍNKY, 2012

Petrská 9, 110 00 PRAHA 1

Tel.: 222 311 206

E-mail: paulinky@paulinky.cz

[www.paulinky.cz](http://www.paulinky.cz)

ISBN 978-80-7450-066-4 (Tištěná kniha)

ISBN 978-80-7450-144-9 (PDF)

ISBN 978-80-7450-145-6 (ePUB)

ISBN 978-80-7450-146-3 (Kindle/mobi)

## JAK NA TO?

### Máš černé myšlenky?

– Cítím, že jsi ustaraný a plný úzkosti, že se utápíš ve svém vnitřním světě, už se neusmíváš, ve tváři máš napjatý výraz, jsi málomluvný, čím dál víc se izoluješ...

Jdou na tebe chmury, není to tak? Co se děje?

– Máš pravdu, vidím teď všechno černě. Stále myslím na zkoušky, které mě čekají na konci roku. Něco mi říká, že je neudělám. Nemohu se zbavit myšlenky na neúspěch, přestože se objektivně nemusím ničeho bát. Je to však silnější než já. Tahle černá myšlenka mě stále trápí, nemohu se jí zbavit. Nedaří se mi ji zahnat. Tak ztrácím sebedůvěru, jsem sklíčený a deprimovaný.

Tento rozhovor je jedním z mnoha případů negativních myšlenek, které bez výstrahy pronikají do naší mysli. Přestože jsou tyto černé myšlenky skutečné a opravdu přítomné v našem nitru, nemusí nutně odpovídat realitě. Spíše ji deformují. Existuje zásadní rozdíl mezi tím, čeho se obáváme, tím, co skutečně nastane, a způsobem, jakým to prožíváme. Myšlenky nám víří hlavou stále dokola jako včelí roj a nepřinášejí žádné možné řešení pro

hrozící zítřek. Některé obavy lze ovládnout, jiné ne. Jejich příčina není vždy známá. Někdy máme černé myšlenky a nevíme ani proč. Vyvstanou z našeho podvědomí a pod rouškou úzkosti nebo špatné nálady nás celé ovládnou. Existují takové „černé“ dny a je třeba se s nimi vypořádat. Negativní myšlenky stojí u zrodu vztahových, pracovních i citových problémů i poruch nálad.

## **Stáváš se tím, co si myslíš**

Naše myšlenky, jak ty negativní, tak i pozitivní, vytvářejí podklad pro úsudky, které vynášíme o druhých nebo o nás samých. Ovlivňují nás a nutí nás jednat tím, nebo oním způsobem. Utvářejí naši osobnost a řídí naše chování.

Řecký filozof Epiktétos v 1. století našeho letopočtu napsal: „Lidi nematou události, ale myšlenky, které si o nich tvoří.“<sup>1</sup> Jinak řečeno, nejsou to události, které nás činí šťastnými, nebo nešťastnými, ale způsob, jakým si je vykládáme. Většinou jsme si svými vlastními trýzniteli. Mohu například zakoušet pocit antipatie k osobě, se kterou jsem se setkal poprvé v životě, aniž bych věděl proč. Za tento duševní stav nenesu zodpovědnost, je jednoduše nezávislý na rozumovém uvažování. Pokud si to neuvědomím, moje antipatie se přemění v mylný soud o dané osobě, takže už ji nebudu moci snést. Abychom se osvobodili od mylných představ, které si o lidech činíme, je nezbytné očistit své myšlenky od vášní, které na nich parazitují, od zloby, strachu, smutku, žárlivosti atd. Právě ony totiž zatemňují náš úsudek.

---

<sup>1</sup> A. GRÜN: *Conquérir sa liberté intérieure* [Vydobýt si svou vnitřní svobodu]. Paříž, Atelier 2000, s. 17.

## Myšlenky napadené vášněmi

Myšlenky se živí slovy, obrazy či pojmy nejrůznější povahy, jež prošly tavírnou naší každodennosti. Dojem z každodenního vyvolává v naší mysli všemožné city a emoce.

Stává se, a je to dobře známo, že určité myšlenky, vsazené do rámce představivosti (vnitřní kino), zažehávají vášně, emoce či pudy. Odtud také výrazy jako: *Jsem uzteky bez sebe... Mám chuť všechno zničit... Úzkost mě svírá... Zamilovala jsem si ho na první pohled... Srdce mi bije jako o závod... Vzrušuje mě tato představa atd.* Myšlenky zkalené vášněmi jsou neklidné. Usídlí se v naší mysli, mučí nás a trápí. Pokud jim neučiníme přítrž, vyvolají pokušení, od něhož je už jen krůček k činu.

Utrápená mysl se plní úzkostí, hněvem, smutkem, zoufalstvím nebo nadějí, citovou či sexuální náklonností. I tělo má na tom svůj podíl: zrychluje tep, uvolňuje adrenalin, je podrážděné či ochromené, trpí bolestmi hlavy, třesem atd.

Pozitivní myšlenky nás naproti tomu uklidňují: vyvěrá z nich radost, klid, soudnost, touha po dobrotě, lásce, harmonii, míru, odpuštění.

## Jsi přece víc než tvé vášně<sup>2</sup>

Lidská bytost se skládá ze tří částí: *ducha, psychiky a těla*.

Duch, to je naše duchovní a nesmrtelná duše stvořená přímo Bohem. Duše oživuje náš život a veškeré naše lidské schopnosti. Psychika odpovídá emoční a vášnivé složce naší bytosti. Hmotné tělo žije skrze ducha. Je jím poznamenáno.

Rozum a láska jsou dva projevy duchovní duše. Duch je tedy v nás onou schopností soudnosti, velkodušnosti, sebedarování, překonání, síly, sebeovládání a otevřenosti Stvořiteli. Duch Boží přebývá v naší duši:

*„[...] budu prosit Otce, a dá vám jiného Přímluvce [...] je ve vás“ (Jan 14,16-17).*

Náš duch je větší než naše vášně a nemůže se jimi nechat ovlivňovat. Emoce a city se často mění podle okolností. Kolísají mezi strachem a odvahou, radostí a skleslostí, optimismem a pesimismem. Přizpůsobují se rozpoložení, v jakém se nacházíme, práci, kterou vykonáváme, lidem, které máme vedle sebe. Tak se stává, že dnes se cítíme nadšení a plní elánu a nazítří obratem smutní a zničení. Může to záviset na počasí, na sympatických či nesympatických lidech, které potkáme. Naše emoce ovlivňují naše myšlení, zatímco náš duch se tím

---

2 <sup>2</sup> *Vášně*, synonyma emocí, citů, popudů přináležejí k hnutím naší citlivosti. Jsou nepředvídatelné a rozumný člověk musí být jejich pánem jako jezdec, který drží své spřežení na uzdě. Pokud se nechá vést a unášet svým spřežením, ztrácí svou svobodu. Řízené a usměrňované vášně se stávají pozitivní energií ve službě člověka. Kupříkladu agresivní energie posiluje ctnost odvahy a podněcuje úsilí dostat svým závazkům až do konce. Sexuální energie zas upevňuje manželskou lásku a obohacuje společný život. Nekontrolované vášně nás však zaplavují a kalí správný pohled na věci, jsou příčinou našich mylných soudů a výkladů skutečnosti. A pokušení je používá k tomu, aby zaútočilo s větší silou.



vším nenechá zmást. Setrvává v pokoji a důvěře, jak to dosvědčuje apoštol Pavel: „[...] *Jsem plný útěchy [...]*“ (2 Kor 7,4).

Čím víc v sobě necháme jednat Boha, tím víc získáme vládu nad tíživými myšlenkami.

Nikdy nesmíme stavět na svých emocích, když máme učinit závažné rozhodnutí nebo nasměrovat svůj život. „Cítit, zakoušet“ je jedna věc, „přemýšlet, posoudit a opřít se o Boha“ je věc druhá. I přesto, že mě sužují černé myšlenky, se mohu rozhodnout soustředit své myšlení na Krista, který je Cesta, Pravda a Láska.

Například vím, že toto nutkové puzení, které zaplavuje mé vědomí, nepochází od Boha. Netvoří celou mou osobnost ani mě od něho neodděluje. Ba, ještě víc: skrze toho, který nás miloval, jsem již nad puzením více než vítězem (srov. Řím 8,37-39).

## **„To jsem já, nebojte se!“ (Jan 6,20)**

*„Pojďte ke mně, všichni, kdo se lopotíte a jste obtíženi, a já vás občerstvím“ (Mt 11,28).*

To je postup, který nabízíme v úvodu této knihy: přijít ke Kristu a otevřít své srdce jeho světlu. Jen on sám nás může skutečně zbavit našich břemen.

Ve křtu jsme obdrželi dar milosti a společně s milostí dar Ducha svatého, který nám uštěďruje své dary: pokoj srdce, klid, lásku, trpělivost, nadšení, vůli a sílu činit dobro. Nepřítomnost Boha v životě vytváří vnitřní prázdno, které nemůže zaplnit nic a nikdo. Hluboké setkání s Bohem je otevřenou branou k uzdravení celé naší bytosti. Jestliže Bůh není v jádru našeho bytí a ve středu našich zájmů, převracíme role a nahrazujeme ho

svým vlastním já, svým egem, které bude hledat štěstí v idolech: v úspěchu, dosažených výsledcích, dobré pověsti, vděku, penězích, autě, domě atd. A budeme žít stále ve strachu z prohry, omylu, z toho, že již nebudeme vážení a uznávaní. Bez Boha ztratíme skutečný pokoj, ten, který přetrvává ve všech bouřích. Úzkost a deprese jsou nemoci dnešní doby. Nejsou výsledkem této vnitřní prázdnoty spojené se ztrátou Boha? Rakouský psychiatr Viktor Frankl († 1997) zaměřuje naši pozornost ke skutečnosti, že u psychicky narušeného člověka se hlouběji projevuje „krize důvodů k žití“. Takový člověk ztratil smysl své existence. Neví, pro co ani pro koho žije. Podle tohoto lékaře by neuróza mohla být výrazem odmítnutého náboženství.<sup>3</sup>

Upozorňuji hned na začátku, že tato kniha nenabízí žádnou techniku ani žádný nový trik, jak se osvobodit od vlastních nesnází. Po vzoru starých mnichů, pouštních otců, chce své čtenáře vyzvat, aby v sobě nechali dýchat Boha – jako kyslík nezbytný k našemu přežití. Jejich učení nás chce přivést k tzv. *hésychasmu*, což je řecký výraz znamenající tolik, co „pokoj, klid, spočinutí, mír, něha, vnitřní ticho, samota“. Tito mistři prvních staletí církve nám zanechali vzácné dědictví. Jejich spisy představují především svědectví jejich vlastního zápasu proti špatným myšlenkám, které přinášejí člověku neklid a trápení. Naznačují nám cestu, jak z nich ven, a to zcela prostými duchovními prostředky, jakousi lékařskou vědou duše.

Proto tě vyzývám, drahý příteli a čtenáři, aby sis dříve, než budeš pokračovat, pro sebe vyprosil Ducha svatého.

---

3 Viz VIKTOR FRANKL: *Nos raisons de vivre. À l'école du sens de la vie* [Naše důvody k žití. Ve škole smyslu života]. Inter Éditions 2009. Rovněž: *Découvrir un sens à sa vie avec la logothérapie* [Objevit smysl svého života s logoterapií]. Éditions de l'Homme 1988. Internetové stránky v němčině/angličtině: [www.viktorfrankl.org](http://www.viktorfrankl.org).

Nestarej se o nedostatek své víry, neboj se svých nedokonalostí, věř pouze, že Bůh tě chce navštívit. Čeká jen na tvé znamení, aby mohl rozlít světlo tvého křtu do všech vrstev tvé bytosti až po tvou tvář! Také se živ slovem a milostí svátostí, především eucharistie a smíření. První nás hluboce sjednocuje s Bohem a s druhými jako různé výhonky na jediném vinném keři. Smíření přichází uzdravit naše vztahy rozbité hříchem a navrácí nám důvěru v Boha a druhé.

Toto dílo zčásti přejímá kapitolu o „myšlenkách“, kterou jsem se zabýval ve své předchozí knize<sup>4</sup>. Je jejím praktickým, prohloubeným a lépe vystavěným doplňkem. Nabízí nové cesty, jako například uvedení do modlitby srdce, učení se chvále, rozjímání Božího slova, recitace růžence. Spíše než teoretické poučení přináší základní odpovědi na konkrétní otázky: *jak se osvobodit od myšlenek, které nás zneklidňují*. Ve tvých rukou, drahý příteli, se chce zcela pokorně stát malým kontemplativním i aktivním pojednáním, které ti má pomoci nalézt vnitřní mír (*hésichya*).

---

4 J. PRALONG: *Apprivoiser son caractère* [Zkrotit svou povahu]. Nouan-le-Fuzelier, Éditions des Béatitudes 2009.

## NEGATIVNÍ A POZITIVNÍ MYŠLENKY: BITEVNÍ POLE

### Upřesnění

**V**této kapitole uspořádám negativní myšlenky do tří různých skupin. Do první zařadím ty, které nám přicházejí na mysl často, ba každý den. Jsou to myšlenky vyvěrající z vnějších okolností nebo z našeho duševního stavu (úzkosti, hněvu, strachu), nemají však závažný dopad na naše psychické a duchovní zdraví. Nemalou roli u nich hraje povaha. Do druhé skupiny započítám skutečně vadné myšlenky, které na nás doléhají, uvádějí nás v pokušení a přivádějí až ke špatnému činu. Konečně se budu zabývat pojmem „úzkosti“, která velmi často sužuje naše myšlení do té míry, že z nás činí nemocného člověka.

Skutečnost, zda se v naší mysli zrodí dobré či špatné myšlenky, nezávisí vždy na nás. Nicméně přijmout tyto myšlenky a ztotožnit se s nimi je již zcela v naší moci. Zůstáváme jejich pány. Některé se vynoří náhle z našeho nevědomí coby nelogické a iracionální síly, spojené se skrytými zraněními či vzpomínkami. Jiné se do nás mohou vplížit jako našeptávání Zlého v podobě slov či obrazů. Naše mysl je může také dobrovolně vytvářet tím, že je loví z rezervoáru naší paměti. Konečně sám Bůh vkládá do naší mysli dobré myšlenky ve formě intuice, obrazů, zjevení.

## **Jak bojovat proti myšlenkám týkajícím se našeho duševního stavu**

Vplíží se do nás a my často ani nevíme jak. Pokud je neohlídáme, zakalí naše vztahy, udělají z nás nespokojené, kritické lidi s věčně špatnou náladou. Hrozí, že se v naší mysli usídí nadlouho a postupně v nás vybudují nesnesitelnou povahu.

A zde máme několik příkladů:

Pesimistická prohlášení a pesimistický pohled hned na začátku dne:

*To je zase příšerné počasí!... Zase další děsný den... A zase do práce... Jsem tak unavený, dostávám se do presu... A když pomyslím na tu osobu, se kterou musím strávit celý den, je mi na nic... Nemá to smysl... Udru se k smrti...*

*Doma je nepořádek... Koupelna je pořád obsazená... Dělej, přijdu pozdě... Nestihneš autobus...*

Posuzování druhých:

*Cože, zase on?!... Ten se zase tváří... Jeho hlas nemůžu ani slyšet!... Pořád jen nadává... Cítím, že tohle špatně dopadne... Pořád jenom kritizuje... S tímhle člověkem si nikdy nebudu rozumět... Co po mně zase chce?...*

Podceňování sebe sama:

*Jsem neschopný... Cítím, že jsem k ničemu... Nikdy to nedokážu... Nikdo mě nemá rád... Je to příliš složité... Mně se to každopádně nikdy nepodaří... Jen si packám život... Jsem špatná matka, špatný otec... S dětmi jsem všechno pokazil... Vždycky je to na mně... Vždycky mě v tom nechají samotného... Vzpomenou si na mě, jenom když mě potřebují... Nejsem k ničemu.... pořád o mně*

*mluví, pořád mě kritizují... K čemu to všechno je?... Nikdy se neodvážím...*

Někdy stačí jediné pozitivní slůvko od někoho třetího, které převrátí celý tento proud, například:

*Není to zas tak vážné... Myslím, že ty to zvládneš... Věřím ti... Potřebuji tě, jsi pro mě to nejdražší... Všechno se nakonec urovná, uvidíš... Děkuji ti za vše, co pro mě děláš... Jen klid, pěkně jedno po druhém... Promiň mi to... Ten člověk má i své dobré stránky...*

Pozitivní slůvko, které si můžeme opakovat i my sami pro sebe:

*Pane, vím, že mě máš rád... Už jsi mi odpustil...*

*Naděje nikdy nezklame... Pán tam bude v pravý čas...*

*Díky za tento den, s tebou bude krásný... Bylo mi odpuštěno, nemusím se už vracet k minulosti... Bůh mě má stále rád...*

Přesto je třeba vědět, že pozitivní myšlenka nestačí na to, aby vymýtila všechno negativní, co v sobě neseme. Nejedná se o nějaký kouzelný lektvar. Naše strachy jsou v našem nevědomí příliš silně zakořeněny, než aby zmizely díky pouhému opakování několika slov. Nicméně tato snaha soustředit se na některou konstruktivní větu může postupem času ovlivnit naše smýšlení a usměrnit naše chování.

Pro staré mnichy bylo výchozím bodem k boji proti negativním myšlenkám obrácení a spojení s Bohem. To on zachraňuje a uzdravuje, ne nějaká metoda. Modlitba se mění v bitevní pole mezi dvěma tábory. Na něm se ověřuje posun, vítězství i prohry. Bůh ale vždy bojuje s námi. Pro naše předky myslet pozitivně znamenalo nechat Boží slovo, aby prostoupilo slovo naše a napřímilo je. Ve stejném smyslu hovoří svatý Pavel:

*„Naše zbraně, kterými bojujeme, nejsou přece jen lidské, ale podivuhodně mocné na zbourání bašt: boříme rozumování a každou domýšlivost, která se zdvihá proti nauce od Boha (zjevené), přivádíme každého člověka správně uvažujícího k tomu, aby poslouchal Krista“ (2 Kor 10,4-5).*

Nebo:

*„[...] Avšak naše myšlenky jsou myšlenky Kristovy“ (1 Kor 2,16). Slovo Boží má daleko větší dopad než pouhé lidské slovo, protože do našeho srdce vlévá Ducha svatého: „[...] Slova, která jsem vám mluvil, jsou duch a jsou život“ (Jan 6,63). Nebo také: „[...] Boží láska je nám vy-lita do srdce skrze Ducha svatého, který nám byl dán“ (Řím 5,5). Když ho necháme sestoupit do našeho nitra, rozšíří se do celé naší bytosti, přetváří nás a uzdravuje: „Za evangelium se nestydím. Jím se přece projevuje Boží moc a přináší záchrana každému, kdo věří [...]“ (Řím 1,16).*

V souladu s monastickou tradicí navrhuje Jan Kassián († 435) stavět proti negativním myšlenkám slova načerpaná z Písma svatého. Mnich je opakuje a rozjímá během celého dne, až se stanou neustálou modlitbou.

*„Prohlašuji, že záleží z velké části na nás, zda zvýšíme stupeň našich myšlenek, zda budou svaté a duchovní, nebo tělesné a pozemské. Stejně tak vytrvalá četba a neustálá meditace Písma nemá jiný cíl nežli zprostředkovat v naší mysli rozkvět božských myšlenek; opakovaný zpěv žalmů má za účel živit neustálou zkroušenost; a naše horlivost v bdění, postech a modlitbách má pak zjemnit duši natolik,*