

Jak zklidnit splášenou

CESTA K VNITŘNÍMU KLIDU

mysi

Andreas Knuf

Jak zklidnit splašenou mysl



CESTA
K VNITŘNÍMU
KLIDU

Grada Publishing

Upozornění pro čtenáře a uživatele této knihy

Všechna práva vyhrazena. Žádná část této tištěné či elektronické knihy nesmí být reprodukována a šířena v papírové, elektronické či jiné podobě bez předchozího písemného souhlasu nakladatele. Neoprávněné užití této knihy bude **trestně stíháno**.

Andreas Knuf

Jak zklidnit splašenou mysl

Cesta k vnitřnímu klidu

TIRÁŽ TIŠTĚNÉ PUBLIKACE:

Přeloženo z německého originálu knihy Andree Knufa *Ruhe da oben! Der Weg zu einem gelassenen Geist*, vydaného nakladatelstvím Arbor Verlag GmbH, Freiburg, Německo, 2010
Copyright © Andreas Knuf, 2010
All rights reserved

Vydala Grada Publishing, a.s.
U Průhonu 22, 170 00 Praha 7
tel.: +420 234 264 401, fax: +420 234 264 400
www.grada.cz
jako svou 5521. publikaci

Překlad Iva Michňová
Odpovědná redaktorka Mgr. Olga Tesařová
Grafická úprava a sazba Eva Hradiláková
Počet stran 160
První vydání, Praha 2014
Vytiskly Tiskárny Havlíčkův Brod, a.s.

Czech Edition © Grada Publishing, a.s., 2014
Cover Design © Eva Hradiláková
Cover Photo © fotobanka allphoto

ISBN 978-80-247-5175-7

ELEKTRONICKÉ PUBLIKACE:

ISBN 978-80-247-9227-9 (ve formátu PDF)
ISBN 978-80-247-9228-6 (ve formátu EPUB)

Obsah

O autorovi	8
Úvod	9
1 Rámus v hlavě	15
„Následující minutu prosím nemyslete!“	16
50 myšlenek za minutu	19
Diář sedmileté holčičky	23
Přemítáme do pěti do rána	25
Myšlenky jsou svobodné... ..	26
Moc našich myšlenek	28
V hlavě samé nesmysly	30
Myslím, tedy cítím	32
Náš autopilot	35
Cesta začíná... ..	38
2 Náš vnitřní ochránce	41
Nepříjemné a nesnesitelné pocity	42
„Beam me up, Scotty“	44
Odmyslete se!	50
Čistá a špinavá bolest	51
Proživejte skutečný okamžik	52

3	Jak funguje naše mysl	55
	Filmy pro pamětníky a science-fiction	55
	Nežij, ale starej se!	57
	Jsou výherci v loterii šťastnější?	59
	Za všechno může počasí (nebo manželka)	62
	Rodiče si pořád vlečeme s sebou	66
	Dávno po datu trvanlivosti	67
	Vlastní realita	69
	Negativista	71
	Nejoblíbenější jídlo: problémy	72
	Hodnotí se, komentuje, porovnává	74
	Myšlenka je myšlenka a ne fakt	76
	Staňte se opět pánem ve vlastním domě	79
4	Různé hlasy v nás	81
	Říše hlasů	81
	Vnitřní kritik: Cos to zase vyváděl?	83
	Poháněč: Víc se snaž!	85
	Obětavec: Dělej druhým radost!	88
	Tišíší vnitřní hlasy	91
5	Když hluk poleví	95
	Diamant v nás	95
	Tady a teď	98
	Mysl začátečníka	100
	Radost	103
	Přijetí	105
	Nechat dítě	109

Zpomalení	111
Volnost a prostor	113
Ostrůvky bdělosti	116

6 Najděte vnitřní mír	121
Snížení hladiny hluku	122
Vnitřní pozorovatel	125
Dýchání	129
Všímavost v běžném životě	134
Z hlavy do nohou	139
Vnímat, přijmout, nahradit	142
Co je to meditace?	146
„Pro mě je i relaxace práce!“	149
Další krok	150
Jak nastane vnitřní růst	152

O autorovi

Andreas Knuf (1966)

Je psycholog a psychoterapeut, má vlastní praxi v Kostnici u Bodamského jezera. Dlouho pracoval v psychiatrických zařízeních a je autorem řady publikací. Mnoho let integruje klasickou psychoterapii a metody z duchovních tradic, zejména z oblasti všímavosti. Další informace o autorovi najdete na adrese www.andreas-knuf.de. Tato kniha vznikla ve spolupráci s jeho ženou Anke Gartelmannovou, která působí jako psychoterapeutka ve švýcarském Kreuzlingenu.

Úvod

Je tomu už skoro patnáct let, kdy mě potkal klíčový zážitek, který mě posléze přiměl napsat tuto knihu. Ležel jsem na nádherné pláži thajského ostrova Koh Samui. Idyla: nekonečná pláž, kterou jsme měli s přítelkyní skoro sami pro sebe, za námi palmy a několik bungalovů. Klid a šumění moře. **Nepopsatelný pocit štěstí.** První den jsem nemohl odtrhnout pohled od tyrkysově modré vody. Poslouchal jsem šelest palmových listů v příjemném vánku a vstřebával klid tohoto místa. Chvillemi jsem doslova překypoval radostí, úplně jsem se uvolnil. Chodili jsme na dlouhé procházky po pláži a já jsem si užíval písek pod nohama. **Všechno pro mě bylo nové.** Fascinovalo mě to a já jsem s pusou dokořán pozoroval překrásnou okolní přírodu. Tak to musí vypadat v ráji.

Druhý den byl můj pocit uvolnění, klidu a štěstí už o něco slabší. Třetí den bylo kouzlo pryč. Už časně zrána jsem v houpací síti myslel na kolegu Klause, se kterým jsem se těsně před odjezdem velmi nepříjemně pohádal. Napadlo mě, co všechno budu muset zařídit, až se vrátím do Německa, a pořád jsem nemohl pustit z hlavy ten konflikt s Klausem. Jak jsem se měl zachovat? Kdo z ostatních kolegů by se za mě postavil? Co se stane, jestli bude náš spor pokračovat? Ten člověk mě vážně štvě!

Tak to šlo drahnou chvílí a nakonec jsem nebyl naštvaný jen na kolegu, ale i na sebe. **Proč si vůbec kazím dovolenou takovými zbytečnými myšlenkami?** Ležím v houpací síti uprostřed ráje a nemám

na práci nic lepšího než se rozčilovat kvůli „blbci“ z práce. Letěl jsem přes půlku zeměkoule a stejně jsem zase přistál v práci.

Bylo mi bídně. Chtěl jsem si vychutnávat krásu zdejší přírody, ale nedokázal jsem to. Toužebně jsem si přál, aby se mi vrátil vnitřní klid, který ve mně panoval první dva dny, ale byl ten tam. Moje pilná mysl evidentně nádheru této pláže nevydržela a už se vydala na cestu domů.

Že mi myšlenky zkomplikovaly život, jsem zažil už vícekrát. Byly aktivní, když jsem je vůbec nepotřeboval, a bez ustání se zabývaly buď minulostí, nebo budoucností. V nejnemožnějších chvílích jsem vzpomínal, co všechno ještě musím zařídit a že to či ono už určitě nestihnou včas. Ráno jsem se budíval se seznamem úkolů, které musím zvládnout. Dokonce při sexu mě třeba napadalo, že si ještě musím koupit lístek na vlak nebo jestli se dneska vůbec pořádně vyspím, abych byl ráno pěkně fit.

Dnes vím, že mysl, která nám bez přestání nedá pokoj, není nic mimořádného! Ale ani nic užitečného.

Neboť pro většinu z nás je těžké užít si daný okamžik, protože v myšlenkách se právě zaobíráme něčím úplně jiným. Přestože je vnější situace příjemná, dokážeme si dělat starosti s čímkoli. Vlastně je naše mysl skvělý dar, který nám byl dán. Pomáhá nám zvládat práci, řešit problémy, umožňuje nám napsat si seznam, co máme koupit, nebo uvažovat o tom, jak nejlépe spravit rozbitý sifon. Ale ve většině z nás si vede svůj vlastní nekontrolovaný život a je aktivní i tehdy, když to vůbec, ale opravdu vůbec nepotřebujeme. Třeba nás dokáže mučit celou noc, když chceme spát. Nebo když se nám něco zase až tak úplně nepovede, otravuje nás se svým věčným: „*Kdybys býval...*“

V životě se často se svými myšlenkami plně identifikujeme. Věříme jim a plníme pokyny, které nám dávají. Například já, když se hádám se svou ženou. Hádáme se pro mě za mě třeba kvůli staré

známé tubě od zubní pasty a já jí vyčítám tradiční klišé. Myšlenky mi pak říkají: „*Je to její vina! Můžeš s ní žít jen v případě, že se změní. Měla by to konečně pochopit. Neustupuj!*“ Později, když nás oba přepadne záchvat smíchu nad absurdností naší hádky, se za všechny ty nesmysly stydím a už ani nevím, o co vlastně šlo. Ale přímo v té situaci mě myšlenky a pocity zcela ovládají.

Když nám neodbytná mysl říká, že bychom byli o dost šťastnější, kdybychom měli velký dům nebo hezčí auto, pak se za tím často roky ženeme, abychom nakonec zjistili, že jen proto, že máme větší auto, se vážně nemáme lépe. Nebo když nás pobízí, abychom byli ještě lepší nebo abychom dokázali ještě víc, třebaže jsme už dávno překročili své hranice. **Když se dlouho, možná dokonce celý dosavadní život identifikujeme se svým myšlením a jeho pokyny, pak svůj život možná vnímáme jako plný strastí a útrap.** Máme pocit úzkosti, život nás netěší nebo se cítíme neuvěřitelně vyčerpaní. Někteří lidé popisují svůj život dokonce jako boj. To si pak v pondělí ráno toužebně přejeme, aby už byl pátek odpoledne, nebo v lednu, aby už tu byla srpnová dovolená.

Ve skutečnosti ale nejsme jen myšlenky. Jsme klidem, který je znát, když v sobě máme tišeji. **Jsme příjemnou radostí,** která se projevuje, když jsme prostě jen v přítomnosti, a o níž pořádně nevíme, odkud se vlastně bere. **Jsme otevřeným srdcem,** které dokáže přijmout cokoli, nás samotné se všemi chybičkami a slabostmi, ale i lidi kolem nás. **Jsme vnitřní silou a vyrovnaností,** která zvládá i složité situace. **Je v nás vnitřní mír a cítíme spojení s celým světem.** Pak nám život připadá úplně snadný, ačkoli se na vnější situaci vůbec nic nezměnilo. Čas plyne a my cítíme, jak jsme aktivní a kreativní. Máme pocit spojení s jinou dimenzí. Někdy je to několik minut nebo hodina, kdy se tak cítíme, často to jsou ale jen chvilkové záchvěvy. Ale tyto pocity zná každý z nás.

Všechny tyto vjemy, po kterých tak toužíme, jsou příliš často přehlášovány naší neustále „remcající“ myslí. **Rámus v hlavě může být dokonce tak silný, že ani nevíme, jaké příjemné pocity se v nás skrývají a jak vypadá život, který to s námi myslí dobře.** To jsme ztratili kontakt sami k sobě nebo k Bohu. Abychom pochopili, co se děje, když máme v hlavě klidněji, podívejme se na malé děti. Žijí přítomným okamžikem a ne včerejškem nebo zítřkem. Nehodnotí sebe ani své okolí, a jsou proto mnohem otevřenější než dospělí. S dětmi – a také se zvířaty – jsme rádi, neboť jejich energie obyčejného bytí je nakažlivá! **Tato kniha vám chce pomoci, abyste opět našli klid, klid v sobě, a abyste se vrátili „domů“, sami k sobě.** Pochopíte, jak fungují myšlenkové procesy a pomalu získáte větší a větší odstup k nekontrolovaně plynoucím myšlenkám. Pak se vám otevře prostor pro hlubší rovinu a opět získáte pocit vnitřního míru.

To, co píšu v této knize, rozhodně není nic nového, vycházím z prastarých tradic. Jejich poznání ovšem po dlouhou dobu řada lidí nevyužívala. Nikdo jim nepomohl, aby je uplatnili v praxi, a nikdo jim je nevysvětlil v kontextu se současnou kulturou. To vám chce nabídnout naše kniha. **Staré duchovní poznání a poznatky moderní psychoterapie založené na „všímavosti“ předkládáme tak, abyste je objevili ve svém životě a abyste získali konkrétní podněty, jak se jim můžete otevřít.** Mnohé, co se dočtete v této knize, vychází z buddhistické tradice, která je stará 2500 let a po tisíce let ji vyučují nejruznější duchovní učitelé. Každý z nich používá svůj specifický slovník, ale význam je stejný. **Skutečné štěstí nenajdeme kolem sebe, ale jen v sobě.**

V této knize se vydáme na cestu, která začíná u naší neklidné mysli, u spěchu a stresu, u každodenní honičky a u našeho strachu. A skončí u hlubokého pocitu uvolnění, osvobození a také svěžesti a radosti. Kolem nás se během této doby nestane nic, ale my si získáme odstup

od rámusu v hlavě a stále méně budeme žít jako roboti na dálkové ovládní – budeme vědomější, bdělejší a svobodnější.

To, co nazývám naší „myslí“, označuje především souhrn obsahu a zažitých vzorců našeho myšlenkového aparátu – a tím se v této knize z velké části zabýváme. Stejně jako u anglického pojmu *mind* jde i u mysli a rozumu o část naší identity, o naše „ego“ nebo „ego-vědomí“. Myslí se tím vždy zúžený, omezený stav vědomí naší bytosti, která nemá přístup do světa skrytého za slovy.

Ještě stručně ke struktuře této knihy: **Jednotlivé kapitoly na sebe navazují. Je tedy vhodné číst knihu od začátku do konce.** Některé části vám budou možná zpočátku připadat zvláštní, neboť neodpovídají tomu, jak naše příliš aktivní mysl obvykle vnímá okolní svět. Pak doporučujeme, abyste si je přečetli znovu, aby je vnímal nejen váš rozum, ale i hlubší část vaší bytosti. V textu najdete na několika místech značku pro pauzu * * * , která vás vybízí, abyste se chvíli zastavili. Můžete knihu dokonce odložit nebo zavřít oči. To vám pomůže, abyste na sebe nechali působit obsah přečteného za hranicemi světa myšlenek.

Rámus v hlavě

1

Když přijdeme na svět, máme v sobě jen klid. Novorozenec žije výhradně přítomným okamžikem. Vnímá chutě, vůně a dívá se kolem sebe. Miminko dokáže celou věčnost sledovat pohyby závěsného kolotoče, svírat kašátko nebo se zvědavě dívat do mamčiných očí. Prostě jen je. Protože se mu hlavou nehoní žádné myšlenky, neexistuje pro něj ani včerejšek a zítřek, ani tady a tam, ani věci, které musí vyřídit. Nás dospělé přitahuje, fascinuje a dojíká, když pozorujeme miminko, které žije absolutní přítomností. Maldea, osmnáctiměsíční dcera mé známé, sedí večer v postýlce a prohlíží si obrázkovou knížku. Ukazuje na obrázky, něco si žvatlá, občas se na mě usměje a vypadá docela spokojeně. Nemyslí si: „*Ach jo, zítra musím na plavání pro miminka. Jestlipak tam zase nebude moc studená voda?*“ Nebo: „*Koho si mám pozvat na oslavu narozenin? Když nepozvu Adriana, tak se určitě urazí a nebude se se mnou bavit.*“

Všichni jsme přišli na svět s nepopsatelným vnitřním klidem a radostí, které vyzařují z malých dětí. Tento stav zažil každý z nás, i když si už na něj nepamatujeme. **Klid v nás vládl proto, že jsme ještě neuměli myslet.** Část mozku nazývaná velký mozek, která má myšlení na starosti, se teprve rozvíjela. Schopnost myslet získáváme až v prvních letech života. Učíme se používat slova a věty, abychom se domluvili s ostatními lidmi. Dokážeme vyprávět mamince, co se stalo včera ve škole nebo jak dobrá je ta nová modrá zmrzlina. Zároveň začínáme vést dialog sami se sebou. Přestáváme vnímat své okolí jen

tak, jak to dělají miminka, ale **neustále všechny své vjemy zpracováváme a hodnotíme**. Kromě toho si pěkně pečlivě všechny dosavadní zkušenosti zapamatováváme, neboť se nám později ještě budou hodit.

Nepotrvá to dlouho a Maldea už si nebude jen tak soustředěně se zvědavýma dětskýma očima listovat obrázkovou knížkou. I v její hlavě se bude objevovat víc a víc myšlenek. Jednou si začne dělat starosti o to, co bude zítra, možná si bude připadat málo chytrá nebo se bude ptát rodičů, proč sousedé jezdí na dovolenou často a oni vůbec.

Ale nejdřív to bude pár let trvat, než bude Maldeina mysl plně vyvinutá. **Všichni máme v dětství snazší přístup k nerozumové části své duše, než je tomu v dospělosti**. Rámus v hlavě už nám sice začal, ale ještě není moc dotěrný, a někdy dokonce utichá úplně. V tomto období dokážeme být ještě mnohem snáz plně v přítomném okamžiku, fascinováni tím, co se právě děje. Jsme otevřenější pro pozitivní pocity, jako je radost a spokojenost, ale i pro nepříjemné pocity, jako je smutek. Snáze se rozpláče, ale i vesele rozesmějeme. **Pocity vnímáme bezprostředněji a spontánněji**.

„Následující minutu prosím nemyslete!“

Chci vám navrhnout krátké a zcela nekomplikované cvičení. Máte udělat něco úplně jednoduchého, nebo lépe řečeno: nedělat nic. Máte totiž jednu minutu nemyslet. To se přece dá zvládnout, nebo ne? Pohodlně, ale soustředěně se posaďte na židli nebo zůstaňte tam, kde právě jste. **Zavřete oči a řekněte si, že asi minutu nebudete myslet**. Klidně si cvičení můžete protáhnout, minuta je minimum. Důležité je, abyste byli bdělí a pozorní, jinak nedokážete vnímat přicházející myšlenky.

* * *

Jsem si poměrně jist, že se vám cvičení moc nepovedlo. Nebál bych se na to vsadit svůj honorář za tuto knihu. Už jsem požádal spoustu lidí, aby toto cvičení zkusili, a dosud se to na první pokus nepovedlo nikomu. Většinou říkali, že na začátku opravdu pociťovali klid, ale zakrátko se jim buď začaly míhat hlavou různé myšlenky, nebo se dokonce ztratili v delších úvahách. Ale jak to? **Člověk létá na Měsíc, staví supermoderní letadla nebo dokáže během několika sekund obeslat zprávou celý svět, ale nedokáže na jedinou minutu přerušit tok svých myšlenek?**

Ještě si velmi přesně vzpomínám, když jsem v devadesátých letech poprvé vědomě pozoroval svou mysl. Seděl jsem společně se skupinou zvědavých Evropanů v indickém klášteře v meditační místnosti. Byli jsme na semináři, který nás zasvěcoval do různých meditačních technik. Byl horký červnový monzunový den a já měl za sebou únavnou cestu do kláštera. Těšil jsem se, že v sobě konečně najdu klid. Byli jsme seznamováni s meditací vipassaná. Sedíte v klidu bez hnutí na polštáři a neděláte nic jiného, než vnímáte, co se děje v přítomném okamžiku, jaké přicházejí myšlenky a pocity a jaké vnímáte podněty zvenčí. A tak jsem seděl na polštáři a snažil se soustředit na to, jak je moje mysl pomalu klidnější a klidnější a jak se mě zmocňuje hluboký vnitřní mír...

Ovšem ve skutečnosti se ve mně odehrával pravý opak. **V hlavě to vířilo a jedna myšlenka stíhala druhou.** Taxikář si předtím určitě řekl o moc peněz: „30 rupií? To snad není pravda, jízda mohla stát tak maximálně 15! Proč jsem mu sakra nedal jenom 15? Ten polštář je vážně tvrdý. ... Zítřka si rozhodně musíš koupit nějaký lepší, něco jako máš doma. ... Kolik je vlastně doma hodin? Časový posun je 3,5 hodiny, takže 14 hodin, ne, sakra, 3,5 hodiny na druhou stranu. ... Jseš si vůbec jistý, že to byl dobrý nápad, abys odjel do Indie? Teď tu dřepíš a chceš meditovat a nedokážeš být ani pět minut v klidu. ...“ Tak nějak

to pokračovalo pořád dokola. Čím déle jsem seděl na polštáři a pozoroval své myšlení, tím víc myšlenek mě napadalo. Chvillemi jsem měl regulérní strach, že se zblázním. Myšlenky byly horší než otravní moskyti, kteří se na mě sesypali každou noc. Proti těm stačila tenká síť a měl jsem klid. Ale co jsem měl dělat, abych uklidnil své myšlenky?

Později jsem měl příležitost promluvit si o vysloveně nezdařeném pokusu o uvolnění se zkušenou učitelkou meditace. Vyslechla si mé zděšené vyprávění a jen chápavě přikyvovala: „**Nemáš víc myšlenek než jindy, ale poprvé sis všiml, co se ti děje v hlavě!**“ řekla. Tak to tedy bylo to „stádo opic“, o kterém jsem četl v různých knihách a dosud jsem si myslel, že s ním musí bojovat jen ostatní, ale přece ne já. „Stádem opic“ se myslí **naše nespoutaná mysl, která skáče od jednoho k druhému, nikde dlouho nevydrží, zběsile asociuje a často nesmyslně hromadí myšlenky a představy.** Stádu opic podléháme tu a tam všichni, zřejmě bez výjimky. Připustit to je prvním krokem ke změně, neboť jak bychom se mohli uvolnit, když to v nás bez ustání vře?

Příští noc se mi zdálo o stádu opic, které jsem měl neustále v patách. Večer mi dokonce všechny seděly v pokoji. Jen co jsem některé z nich vyhnal dveřmi, jiné jsem měl oknem zpátky. Pošklebovaly se mi. Ráno jsem se probudil zbrocený potem. Rozhodnutím absolvovat meditační seminář jsem se pustil do podivného experimentu.

Jsme-li k sobě opravdu upřímní, musíme si přiznat, že **se nemůžeme svobodně rozhodnout, jestli budeme, nebo nebudeme myslet.** To by nebylo až tak strašné, kdyby naše mysl pracovala jen tehdy, když ji opravdu potřebujeme. Ale právě to nedělá. **Myslí si bez ustání, kdy se jí zachce a co se jí zachce.** Je aktivní v nejnemožnějších okamžicích, i tehdy, když ji opravdu vůbec, ale vůbec nepotřebujeme. V duchovních textech se pak píše, že služebník se stal pánem a pán služebníkem. Měli bychom to přece být *my*, kdo rozhoduje, kdy

svou mysl použijeme a kdy ne. Ale ve skutečnosti je tomu naopak. **Nemyslíme my, ale myslí „se“ v nás.** A je to ještě zamotanější. My jsme totiž dokonce zapoměli, že jsme, případně bychom mohli být, pány své mysli. Připadá nám naprosto normální, že si ani na minutu nedokážeme od svého myšlení odpočinout.

Naše myšlení se podobá zvuku nového budíku. Zpočátku vnímáme pravidelný tikot, ale netrvá dlouho, a vnímat ho přestaneme. Naše myšlenkové procesy jsou pro nás tak samozřejmé jako proud v zásuvce, kterého si „všimneme“, až když vypadne. Každé ráno si přece neříkáme: „*Hurá, v zásuvce je proud, skvěle, můžu si uvařit kávu,*“ ale proud prostě je. I naše myšlenky tu prostě jsou, nevítáme každou z nich radostným výkřikem: „*Á, není to, co si právě teď myslím, nová myšlenka?*“ **Nevnímáme, co si myslíme, a většinou si ani nevšimneme okamžiků, kdy je naše mysl v klidu. Mnoho lidí proto o neustálém hluku ve své hlavě ani neví.** Dávno zapomněli, jaké to je, když v sobě mají klid. Možná si dokonce myslí, že v sobě klid mají, ale přitom jim v hlavě zuří medvěd, nebo lépe: stádo opic. Až když se naše myšlení pomate a onemocníme, uvědomíme si, že tam nahoře není něco v pořádku. Má-li někdo pocit, že ho sledují tajné služby celého světa nebo má panickou hrůzu z berušek, ten je nepochybně „nemocný“.

My se ale v této knize nezabýváme psychickými nemocemi, ale „obyčejným šílenstvím“. Zná ho každý z nás a většina z nás ho vůbec nevnímá.

50 myšlenek za minutu

Každý den se nám hlavou honí tisíce myšlenek. Někteří badatelé tvrdí, že bych jich mělo být až 80 000 – to by pak bylo asi 50 myšlenek za minutu. Jen malá část z nich se vynoří na povrch našeho vědomí