

KDYŽ SE MYSL PŘESTANE BRÁNIT

Úvahy o egu, tichu a volbě

Jana Horkelová

OBSAH

Titulní strana	1
Obsah	2
Úvod	
Jak tato kniha vznikla	6
Dlouho jsem si myslela, že se musím změnit	7
Mysl, která chce pomáhat	11
Ego jako ochrana	14
Iluze pokroku	17
Stav, který se nedá udržet	21
Pocit, že jsem uvnitř něčeho	23
Když se život přestane vysvětlovat	27
Svoboda bez identity	52
Nevěděla jsem, kdo jsem bez snahy	58
Obyčejnost	61
Když není kam dojít	65
Závěr	
A pak už jen život	70
Autorské prohlášení	71

Úvod

Jak tato kniha vznikla

Nevznikla z rozhodnutí. To je první věc, kterou je potřeba říct. Neproto, že bych si jednoho dne sedla a řekla si, že teď napíšu knihu o mysli, tichu nebo svobodě. Kdyby to bylo tak jednoduché, pravděpodobně by nikdy nevznikla. Tahle kniha se začala psát mnohem dřív, než se objevila první věta. Začala ve chvílích, kdy jsem ještě neměla žádná slova. Jen pocit, že něco nesedí, i když navenek bylo všechno v pořádku.

Dlouho jsem žila s představou, že je se mnou něco špatně. Ne dramaticky, ne tragicky. Spíš potichu. Jako drobné pnutí, které si člověk zvykne nosit v sobě, aniž by ho pojmenoval. Věděla jsem fungovat, přemýšlet, plánovat, řešit. Věděla jsem se snažit. A právě v tom byl možná problém. Neustálá snaha. Nezpochybňovala jsem ji. Brala jsem ji jako samozřejmost. Jako něco, co k životu patří.

Když se dnes ohlédnu zpět, vidím, kolik energie jsem věnovala tomu, abych se někam dostala. Do klidu, do pochopení, do rovnováhy. Vždycky o kousek dál, než jsem byla. Vždycky s pocitem, že teď už jsem blízko. A pokaždé se ukázalo, že blízkost byla jen další myšlenkou, další představou, další verzí budoucnosti, která se nikdy úplně nenaplnila.

Neříkám to s hořkostí. Spíš s tichým úsměvem. Protože dnes vidím, že tehdejší snaha nebyla chybou. Byla přirozená. Byla lidská. A byla upřímná. Jen měla jeden vedlejší účinek. Neustále mě odváděla pryč od přítomnosti. Od toho, co se skutečně dělo. Od toho, co bylo dostupné bez jakékoliv změny.

Tahle kniha nevznikla proto, aby něco učila. A nevznikla ani proto, aby něco vysvětlovala. Vznikla spíš jako záznam cesty, která se postupně rozpadala. Cesty, na které jsem se snažila jít, a která se pokaždé rozplynula ve chvíli, kdy jsem si myslela, že jsem na správné stopě. Možná právě proto se z ní stal příběh. Ne příběh o cíli, ale o postupném uvolňování toho, co se zdálo nepostradatelné.

Dlouho jsem si myslela, že pokud budu mít dostatek informací, všechno do sebe zapadne. Četla jsem, poslouchala, přemýšlela. Každý nový pohled mi na chvíli přinesl úlevu. Pocit, že teď už konečně rozumím. Ale velmi rychle se objevila další otázka. Další mezera. Další místo, kde něco chybělo. A tak jsem pokračovala. Ne proto, že bych chtěla víc. Ale proto, že jsem nevěděla, jak přestat.

Možná to znáš. Ten pocit, že když se přestaneš snažit, něco se pokazí. Že bez úsilí nebude nic fungovat. Že klid je něco, co si musíš zasloužit. A tak se snažíš být pozornější, klidnější, vědomější. A čím víc se snažíš, tím víc si všímáš, jak daleko od toho ideálu vlastně jsi.

Byly chvíle, kdy jsem měla pocit, že se to celé točí v kruhu. Že se pohybuji, ale nikam nejdu. Že se něco děje, ale nic se nemění. A přesto jsem neměla odvahu ten kruh opustit. Protože opustit ho by znamenalo nevědět. A nevědět bylo děsivější než pokračovat.

Tahle kniha není výsledkem náhlého prozření. Nevznikla po nějakém zásadním zlomu, po kterém by všechno dávalo smysl. Spíš se začala psát ve chvílích, kdy se přestalo něco lámat. Kdy jsem si

všimla, že už se nesnažím pochopit každou myšlenku. Že už se nepokouším opravovat každý pocit. Že některé věci nechávám projít, aniž bych je hned zachycovala.

Nešlo o rezignaci. Nešlo ani o vzdání se. Spíš o únavu z neustálého napětí. O tichý souhlas s tím, že možná není potřeba mít všechno pod kontrolou. Že možná není nutné rozumět každému okamžiku, aby mohl být prožit.

Začala jsem si všímat drobných posunů. Ne změn, spíš uvolnění. Chvilí, kdy jsem si uvědomila, že něco, co mě dřív tlačilo, už nemá stejnou sílu. Že myšlenky přicházejí a odcházejí, aniž by bylo nutné je sledovat. Že ticho není prázdnota, ale prostor, který se objeví, když se přestane zaplňovat.

Tyto okamžiky netrvaly dlouho. A právě proto byly důležité. Protože ukazovaly, že není potřeba je udržovat. Že jejich hodnota nespočívá v délce, ale v kvalitě. V tom, co naznačují, ne v tom, co slibují.

Tabule kniha není cestou z bodu A do bodu B. Nemá směr, který by bylo možné následovat. Je spíš pozváním ke zpomalení. Ke čtení mezi řádky. K vnímání toho, co se v tobě děje, když některé věty necháš doznít, aniž bys je hned hodnotila.

Možná v ní nenajdeš odpovědi. A možná v ní najdeš něco jiného. Prostor. Chvilí, kdy se nemusíš snažit. Kdy nemusíš chápat. Kdy nemusíš být lepší verzí sebe sama. Kdy můžeš být jen přítomná s tím, co právě je.

Pokud tato kniha něco nabízí, pak je to možnost zůstat. Ne ve smyslu setrvání v nějakém stavu, ale ve smyslu ochoty nebýt neustále na cestě. Ochoty nevědět, co bude dál. Ochoty přestat se bránit tichu, které se objevuje, když není co dokazovat.

A jestli má tento text nějaký záměr, pak je velmi jednoduchý. Ne tě změnit. Ne tě vést. Jen sdílet zkušenost, že někdy se to, co hledáme, objeví ve chvíli, kdy se přestaneme ptát správným způsobem.

1

Dlouho jsem si myslela, že se musím změnit

Dlouho jsem žila s pocitem, že ve mně něco neseď, ale neuměla jsem přesně říct co. Nebyl to jeden konkrétní problém, spíš stálý podtón, tiché napětí v pozadí každodenních dnů. Navenek bylo všechno v pořádku. Život fungoval, věci se hýbaly, povinnosti se plnily. Smála jsem se, mluvila s lidmi, plánovala budoucnost. A přesto se ve mně neustále ozývala jemná myšlenka, že takhle to ještě není ono. Že je potřeba něco pochopit, něco posunout, něco v sobě vylepšit, aby se ten pocit konečně vytratil.

Změna se stala samozřejmostí. Ani jsem ji nezpochybňovala. Byla to tichá dohoda sama se sebou. Až budu klidnější, až budu vyrovnanější, až budu víc rozumět tomu, co se děje uvnitř mě, všechno si sedne. Nešlo o dramatickou nespokojenost, spíš o dlouhodobý projekt. Práci na sobě. Něco, co znělo dospěle, zodpovědně a správně. Věřila jsem, že je přirozené chtít se zlepšovat, ladit, růst. Že je to známka vědomého života.

Jenže časem jsem si začala všimnat zvláštní věci. Že čím víc se snažím měnit, tím víc mám pocit, že mi něco uniká. Každý nový pohled, každé nové pochopení přineslo krátkou úlevu, ale zároveň otevřelo další prostor, kde jsem se zase cítila nedostatečná. Jakoby se ideál, ke kterému směřuji, pokaždé o kousek posunul. Jakoby se klid nacházel vždycky těsně za další myšlenkou, za dalším krokem, za dalším vnitřním úsilím.

Začala jsem si vytvářet obraz sebe sama, která ještě není hotová. Která je na cestě. Která se učí, vyvíjí, pracuje. A ten obraz byl tak přesvědčivý, že jsem ho přestala vidět jako obraz. Stal se identitou. Byla jsem tou, která se musí změnit, aby mohla být v pořádku. A cokoliv se objevilo v přítomném okamžiku, cokoliv bylo nepříjemné, neklidné nebo nejasné, okamžitě se to zařadilo do kategorie „materiál k práci“.

Nebyl v tom odpor k sobě. Právě naopak. Myslela jsem si, že se o sebe starám. Že dělám to nejlepší, co můžu. A možná to tak i bylo. Jen jsem si nevšimla, že v tom všem chybí jeden nenápadný prvek. Klid s tím, co už je. Přijetí bez podmínky budoucí změny. Možnost na chvíli nebýt projektem.

Pamatuji si chvíle, kdy jsem si sedla sama se sebou a snažila se přijít na to, co je špatně. Procházela jsem myšlenky, pocity, vzorce chování. Všechno mělo své místo, své vysvětlení, svůj kontext. A přesto po každém takovém „rozboru“ zůstával zvláštní pocit prázdna. Jako by se něco podstatného stále vyhýbalo pojmenování. Jako by samotná snaha pochopit byla součástí toho, co vytváří napětí.

Čím déle to trvalo, tím víc jsem si zvykla na představu, že klid je výsledek. Něco, co přijde později. Až se změní dost věcí. Až pochopím dost souvislostí. Až budu dostatečně „správná“. Tato představa byla tichá, ale vytrvalá. Nevycházela na mě tlak přímo, spíš mě neustále popoháněla dopředu. Nedovolila mi zůstat. Vždycky tu bylo něco, co ještě chybělo.

Změna se stala bezpečnou zónou. Paradoxně. Protože když se snažíš měnit, máš pocit, že máš situaci pod kontrolou. I když se nedaří, pořád se něco děje. Pořád jsi na cestě. Pořád máš důvod pokračovat. Přestat se snažit by znamenalo zůstat tváří v tvář tomu, co je. Bez záruky, že to bude stačit.

Postupně se začaly objevovat okamžiky únavy. Ne fyzické, ale hlubší. Únavy z neustálého vnitřního pohybu. Z potřeby sledovat se, hodnotit se, posouvat se. V těch chvílích jsem si dovolila na okamžik nepřemýšlet o tom, kam směřuji. A právě tehdy se objevilo něco nečekaného. Krátké okamžiky, kdy se nic neměnilo, a přesto se něco uvolnilo.

Nebyl to klid, jaký jsem si představovala. Nebyla to blaženost ani jasné pochopení. Spíš tichý souhlas. Pocit, že na chvíli není potřeba nic řešit. Že není nutné být jinde, než kde právě jsem. Tyto chvíle byly křehké. A jakmile jsem si jich všimla, okamžitě jsem je chtěla zopakovat. Zachytit. Udržet. A tím se znovu vytratily.

Až mnohem později mi došlo, že problém nebyl v tom, že bych se chtěla změnit. Problém byl v tom, že jsem nevěřila tomu, co je teď. Že jsem přítomnost brala jen jako přestupní stanici. Jako něco, co je potřeba překonat, aby se dalo dojít někam lepšímu. A tím jsem ji neustále mýjela.

Tato kapitola není obviněním snahy. Ani odsudkem vnitřní práce. Je spíš tichým přiznáním, že touha po změně může být velmi jemnou formou odporu. Ne vůči životu jako takovému, ale vůči okamžiku, který se nehodí do představ o tom, jak by měl vypadat. A že někdy je největší změnou ochota zůstat s tím, co se právě odehrává, bez potřeby to okamžitě opravovat.

Dlouho jsem si myslela, že se musím změnit, abych mohla být v klidu. Dnes vidím, že klid se objevoval právě v okamžicích, kdy tato myšlenka na chvíli zeslábla. Nezmizela úplně. Jen ztratila svou naléhavost. A v tom prostoru, který po ní zůstal, se objevilo něco velmi prostého. Možnost být, aniž bych se musela stávat někým jiným.

Dlouho jsem žila s tichým, ale velmi vytrvalým pocitem, že taková, jaká jsem, nestačím. Nebyl to hlas, který by křičel nebo vyčítal. Byl to spíš podprahový tlak, něco, co se vkrádalo do každého dne a každé situace. Pocit, že kdybych byla klidnější, vyrovnanější, moudřejší nebo alespoň méně citlivá, všechno by bylo jednodušší. Že existuje verze mě, která by si s životem poradila lépe než ta současná.

Ten pocit se neobjevoval náhle. Nebyl spojený s jedním traumatem nebo konkrétní událostí. Spíš se formoval postupně, téměř nenápadně, v průběhu let. Vznikal z drobných poznámek, z očekávání okolí, z porovnávání se s ostatními, ale hlavně z porovnávání se s představou, kterou jsem si sama vytvořila. Představou, jaká bych měla být, abych byla v pořádku.

Pamatuji si, že už jako dítě jsem měla silný vnitřní svět. Hodně jsem přemýšlela, hodně jsem cítila, a ne vždycky to zapadalo do tempa okolí. Často jsem měla pocit, že reaguji „moc“. Moc do hloubky, moc citlivě, moc vážně. A tak se postupně začal tvořit návyk. Návyku říkat si, že takhle to asi není správně. Že by bylo lepší to mít jinak.

Změna se tak stala nenápadným cílem. Ne vždycky vědomým, ale přítomným. Změnit se tak, aby bylo méně bolesti. Změnit se tak, aby bylo více klidu. Změnit se tak, aby svět přestal narážet na moje ostré hrany. A čím víc jsem se snažila přizpůsobit této představě, tím víc jsem se vzdalovala tomu, co se ve mně skutečně dělo.

Zpočátku se změna tvářila jako něco pozitivního. Jako růst. Jako práce na sobě. Učila jsem se pozorovat své reakce, analyzovat své pocity, hledat příčiny toho, proč se cítím tak, jak se cítím. Četla jsem, poslouchala, přemýšlela. Všechno to působilo smysluplně. Měla jsem pocit, že se posouvám. Že se učím rozumět sobě i světu.

Jenže pod tím vším zůstával základní předpoklad, který jsem dlouho nezpochybňovala. Předpoklad, že to, co se ve mně objevuje, je třeba nějak upravit. Že moje přirozené reakce nejsou dostatečné. Že klid přijde až potom, co se něco změní. A tento předpoklad byl zdrojem neustálého napětí, které jsem si dlouho neuvědomovala.

Byly dny, kdy se mi zdálo, že se mi daří. Že jsem blíž tomu ideálu. Reakce byly mírnější, mysl klidnější, emoce méně bouřlivé. A s tím přišla úleva. Ale zároveň i nový strach. Strach, že o to přijdu. Že se vrátím zpátky. Že znovu sklouznu k tomu, kým jsem byla předtím. A tak jsem se začala hlídat. Kontrolovat. Udržovat.

Změna se stala projektem. Něčím, co bylo potřeba řídit. A já jsem se stala manažerem vlastního vnitřního světa. Sledovala jsem, co se objevuje, vyhodnocovala, jestli je to „v pořádku“, a snažila se korigovat to, co do obrazu nepasovalo. Emoce, které byly příliš silné, jsem chtěla zklidnit. Myšlenky, které byly příliš temné, jsem chtěla přesměrovat. Všechno mělo svůj cíl. Všechno mělo směřovat k lepší verzi mě.

A přesto se něco nedařilo. Pod povrchem zůstával pocit, že i když se snažím, pořád to není ono. Že i když chápu víc, klid není trvalý. Že i když se posunu, vrací se staré vzorce. A to bylo vyčerpávající. Ne dramaticky, ale pomalu. Jako únava, která se hromadí, aniž by si jí člověk hned všiml.

Postupně jsem si začala všímat, že samotná snaha o změnu je zdrojem napětí. Ne změna jako taková, ale tlak, který s ní byl spojený. Neustálý pocit, že by to mělo být jiné. Že bych měla reagovat jinak. Že bych měla cítit méně, nebo alespoň klidněji. A tento tlak se stal tak běžným, že jsem ho považovala za normální stav.

Byly chvíle, kdy jsem si říkala, že problém je ve mně. Že se nesnažím dost. Že nejdu dost hluboko. Že jsem něco přehlédla. A tak jsem přidávala. Další pochopení. Další techniky. Další úhly pohledu. Ale místo úlevy přicházela složitost. Vnitřní svět se stával čím dál komplexnějším, ale ne klidnějším.

Zlom nepřišel jako rozhodnutí. Nepřišel ani jako náhlé uvědomění. Spíš jako únava z neustálého opravování. Okamžik, kdy jsem si uvědomila, že už nemám sílu pokračovat stejným způsobem. Ne proto, že bych se vzdávala, ale proto, že se něco vyčerpalo. Snaha ztratila energii. Cíl ztratil přitažlivost.

V té únavě se objevila otázka, která byla zpočátku velmi nepříjemná. Co když se nemusím změnit. Co když problém není v tom, jaká jsem, ale v tom, že se snažím být někým jiným. Tahle otázka nebyla osvobozující hned. Spíš zneklidňující. Protože pokud se nemusím změnit, padá celý systém, na kterém jsem dlouho stavěla.

Co když není potřeba opravovat každou reakci. Co když není nutné mít pod kontrolou každý vnitřní pohyb. Co když klid není výsledkem správného fungování, ale něčeho úplně jiného. Tyto otázky nebyly teoretické. Byly velmi osobní. Dotýkaly se samotného základu toho, jak jsem k sobě přistupovala.

Začala jsem si všímat, že ve chvílích, kdy se nesnažím být jiná, se něco uvolňuje. Ne hned, ne dramaticky, ale jemně. Jako by tělo na okamžik vydechlo. Jako by mysl nemusela nic dokazovat. Tyto okamžiky byly krátké, ale výrazné. A nebyly výsledkem úsilí. Objevovaly se právě tehdy, když úsilí na chvíli polevilo.

Poprvé jsem si dovolila zůstat s tím, co je, aniž bych to okamžitě hodnotila. Zůstat s nepohodlím bez snahy ho změnit. Zůstat s emocí bez hledání její příčiny. A zjistila jsem, že svět se nezhroutil. Že jsem se nerozpadla. Že život pokračoval, i když jsem ho na chvíli přestala řídit.

Tento objev nebyl konečný. Nebyl to bod, za který bych se už nikdy nevrátila. Ale byl to první prasklý šev v přesvědčení, že změna je nutná. A tímto prasklým švem začalo postupně prosakovat něco nového. Ne nový ideál, ale prostor. Prostor, ve kterém nebylo nutné se okamžitě zlepšovat.

Dlouho jsem si myslela, že se musím změnit, aby bylo možné žít lehčeji. Dnes vidím, že právě tato myšlenka byla zdrojem tíhy. Ne proto, že by změna byla špatná, ale proto, že byla podmínkou přijetí. A když se tato podmínka začala rozplývat, objevil se jiný vztah k sobě. Méně náročný. Méně hodnotící. Méně kontrolující.

Tato kapitola není o tom, že bych se přestala měnit. Změna se děje neustále. Je přirozená. Je součástí života. Ale přestala jsem ji vyžadovat jako důkaz, že jsem v pořádku. A právě v tomto

uvolnění se začalo něco velmi pomalu přeskládávat. Ne v popředí, ale v pozadí. Tam, kde se tvoří vztah k sobě samé.

2

Mysl, která chce pomáhat

Dlouho jsem věřila, že mysl je na mé straně. Že je to nástroj, který mi má pomoci zorientovat se v tom, co prožívám, pochopit souvislosti, najít řešení a ochránit mě před zbytečnou bolestí. A vlastně jsem neměla důvod o tom pochybovat. Mysl skutečně pomáhá. Umí pojmenovat, rozlišovat, plánovat, vyhodnocovat. Umí se starat. Umí být velmi pečlivá. A právě v této pečlivosti se postupně začalo objevovat něco, co jsem dlouho neuměla rozpoznat.

Mysl nemá ráda nejistotu. Ne proto, že by byla špatná, ale proto, že je stavěná na orientaci. Potřebuje se chytit nějakého bodu, nějakého vysvětlení, nějakého rámce. Když se objeví nepříjemný pocit, mysl se okamžitě aktivuje. Začne hledat příčinu. Nabízí interpretace. Navrhuje kroky. Všechno dělá rychle a s dobrým úmyslem. Chce ulevit. Chce situaci zvládnout. Chce vrátit pocit kontroly.

Pamatuji si, jak jsem si toho začala všimnout v běžných dnech. Stačil malý vnitřní neklid a okamžitě se rozběhl celý vnitřní dialog. Proč se tak cítím. Co jsem udělala špatně. Co bych měla změnit. Co mi to chce říct. Mysl pracovala bez přestávky. A já jsem to považovala za normální. Dokonce za žádoucí. Vždyť přemýšlení přece znamená zájem o sebe. Znamená zodpovědnost. Znamená snahu o porozumění.

Jenže postupně jsem si začala všimnout, že čím víc se mysl snaží pomáhat, tím méně prostoru zůstává pro samotný prožitek. Jakoby každá emoce musela být okamžitě vysvětlena, zařazena, zpracována. Jakoby nebylo dovoleno ji jen cítit. Jakoby samotná přítomnost pocitu byla považována za nedostatečnou, pokud k ní nepřidám komentář.

Mysl se stala neustálým průvodcem, který mi šeptal, co by se mělo dít. Jak bych to měla cítit jinak. Jak bych to měla pochopit hlouběji. Jak bych se měla posunout. A já jsem jí věřila. Protože zněla rozumně. Protože nabízela směr. Protože bez ní by tu zůstalo prázdno, ve kterém jsem se necítila bezpečně.

Zpětně vidím, že mysl si velmi často plete pomoc s řízením. Neumí jen být přítomná. Vždycky chce zasáhnout. I když není co řešit. I když se nic neděje. I když by možná stačilo chvíli počkat. A tak se z dobrého úmyslu postupně stává zvyk. Zvyk reagovat na všechno. Zvyk nenechat nic jen tak být.

Byly chvíle, kdy jsem měla pocit, že jsem neustále zaměstnaná sama sebou. Ne tím, co se skutečně děje, ale tím, jak to hodnotím. Jak to chápou. Jak s tím pracuji. Jak to zapadá do obrazu, který o sobě mám. Mysl byla neúnavná. A já jsem si to vykládala jako vnitřní zralost. Jako schopnost sebereflexe.

Teprve časem jsem si začala klást nepohodlnou otázku. Jestli to, čemu říkám pomoc, není ve skutečnosti jemná forma kontroly. Kontroly nad tím, co cítím. Nad tím, co prožívám. Nad tím, co se ve mně odehrává. A jestli tato kontrola není právě tím, co udržuje napětí při životě.

Mysl se snaží udržet rovnováhu tím, že všechno pojmenuje. Ale některé věci se pojmenováním spíš zploští. Některé pocity se v okamžiku, kdy dostanou nálepku, začnou vzdalovat. Jako by mezi nimi a skutečným prožitkem vznikla tenká, ale pevná vrstva interpretace. A čím víc se snažíme pochopit, tím víc se vzdálíme samotné zkušenosti.

Pamatuji si okamžiky, kdy jsem se pokusila s touto tendencí nic nedělat. Nezastavit mysl, to by byl další zásah. Jen si všimnout, jak okamžitě naskakuje. Jak komentuje. Jak hodnotí. Jak navrhuje. A jak se cítí nesvá, když nemá co řešit. Bylo v tom cosi dojemného. Jakoby se bála, že bez své aktivity ztratí význam.

Postupně mi začalo docházet, že mysl nepotřebuje být umlčena. Potřebuje být slyšena, ale ne následována. Že její snaha pomáhat je přirozená, ale nemusí mít poslední slovo. A že skutečná úleva nepřichází ve chvíli, kdy mysl konečně najde správné vysvětlení, ale ve chvíli, kdy se její naléhavost na okamžik uvolní.

Když mysl přestane tlačit na řešení, objeví se zvláštní prostor. Není prázdný, ale není ani zaplněný. Je to prostor, ve kterém se prožitek může odehrát bez potřeby zásahu. Emoce se mohou objevit a zase odejít, aniž by bylo nutné je řídit. Myšlenky mohou přijít a odejít, aniž by bylo nutné jim věnovat pozornost.

Tento stav netrvá dlouho. A možná ani nemá trvat. Ale i krátký náhled stačí k tomu, aby se změnil vztah k mysli. Aby přestala být považována za autoritu, která musí mít pravdu. Aby se z ní stal spíš společník než vůdce.

Mysl, která chce pomáhat, není problém. Problém vzniká ve chvíli, kdy jí uvěříme bez výhrady. Kdy zapomeneme, že její úkolem není rozhodovat o tom, co je skutečné, ale pouze nabízet pohledy. A že některé pohledy je lepší nechat projít, aniž bychom je brali vážně.

Tato kapitola není o tom, jak mysl utišit. Ani o tom, jak ji přelstít. Je spíš o postupném rozpoznání, že pomoc nemusí vždy znamenat zásah. A že někdy je největší úlevou dovolit si nevědět, co s tím, co se právě děje. Ne proto, že bychom rezignovali, ale proto, že důvěřujeme samotnému procesu prožívání.

Mysl bude dál mluvit. Bude dál nabízet řešení. A to je v pořádku. Ale ve chvíli, kdy se přestane brát jako jediný hlas, který je třeba poslouchat, se objeví prostor, ve kterém se dá dýchat. A právě v tomto prostoru se začíná odehrávat něco, co už nepotřebuje být řízeno.

Dlouhou dobu jsem byla přesvědčená, že mysl je můj největší spojenec. Že je to nástroj, který mi umožňuje orientovat se ve světě, pochopit, co se děje, a najít cestu z nepohodlí. Když se objevila bolest, mysl začala pracovat. Když se objevil strach, nabízela vysvětlení. Když přišel zmatek, snažila se vytvořit řád. A já jsem tomu říkala péče o sebe. Zodpovědnost. Vědomý přístup k životu.

Mysl opravdu chce pomáhat. To jsem si dlouho neuvědomovala v celé šíři. Nechce ubližovat, nechce ničit, nechce komplikovat. Její základní motiv je ochrana. Chrání před chaosem, před nejistotou, před tím, co neumí pojmenovat. A právě proto reaguje tak rychle. Jakmile se objeví

Vážení čtenáři, právě jste dočetli ukázkou z knihy Když se mysl přestane bránit : úvahy o egu, tichu a volbě.
Pokud se Vám ukázka líbila, na našem webu si můžete zakoupit celou knihu.