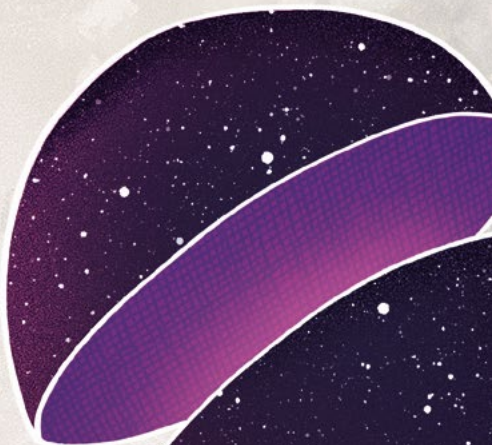


Jiří Charvát

JAK SE
STÁT
NIKÝM

Probuzení pro skeptiky

novela
BOHEMICA



Prolog

Znáte to. Snažíte se usnout, ale hlava jede.

Jedna myšlenka nasedá na druhou. Ozvěny zážitků, úkoly, obavy, naděje, mrzutosti, plány, termíny, střípky minulosti, potenciální budoucí scénáře, obrazy a kusy jazyka.

Kdo to dělá?

Tahle kniha se vám pokusí dokázat, že nikdo.
Rozhodně ne vy.

A že to neplatí jen o proudu myšlenek při usínání, ale o každém aspektu vašeho života.

Že vy neděláte nic.

Že váš život vlastně vůbec není váš.

Tahle kniha není o usínání. Je o Probouzení.

Je to červená pilulka pro toho, kdo chce procitnout a ušetřit si 90 % zbytečného psychického utrpení.

A kdo si zároveň troufá poztrácet cestou něco, co tu ve skutečnosti nikdy nebylo.

Sebe.

To začalo být hodně divné hodně rychle.

No nic. Když už jsme v tom, odskočme si na nejsilnější přírodní halucinogen z coloradské ropuchy...



1. Brány vnímání

Neberu drogy. Když se chci sjet, prostě si jenom stoupnu, když to nečekám.

Dylan Moran

1 Nádech

Odkládám brýle, abych si je nerozbil nebo nepozvracel, a s bušícím srdcem předstupuju před šamana. Vetkne mi mezi rty skleněnou trubičku a přiloží plamen zapalovače k bambulce na jejím konci.

„Breath in.“

Nemá to vyloženě chuť, jen teplotu.

Během tří vteřin svět zostří jako nikdy. Jako bych se celý život díval v rozlišení 720p a najednou někdo přepnul do 16K. Ve všech plánech naráz. V popředí, v pozadí i mezi. V celém zorném poli není jediné místo, které by nebylo naprosto ostré. Jako by moje čočka akomodovala do všech vzdáleností současně. Jako by vzdálenost zmizela. Jako by všechno bylo stejně daleko i blízko.

Vidím každý detail. Jsem vysoce vnímavý k výrazům ve tvářích. Na protější straně trávníku, vzdálené dvacet metrů, se nějaké děvče pousměje koutkem úst a já to vidím. Se svými -3,5 a -2,25 dioptriemi. Dívám se vůbec očima?

Vtom cítím, jak to na mě jde.

„Nadechni se! A drž! Drž!“ přiskočí kdosi, prsty mi stiskne nozdry a dlaní zacpe ústa. „Drž pusul!“

Můj nádech má mnohonásobnou dunivou ozvěnu. Ozvěny se vizuálně hromadí jako ovály a vytvářejí tunel, do kterého se propadám.

Něco ve mně pochybuje, jestli jsem se nadechl dost. Cítím, jako by se natahoval prak, který mě co nevidět vystřelí.

Najednou mám neodbytný pocit – a zřetelně vnímám, že to vědí i všichni okolo a fandí mi, abych se rozhodl dobře – že v tomhle bodě si člověk vybírá, jestli bude trip blaho, nebo peklo. Že se musím TEĎ rozhodnout, protože za chvíli přijde odraz. A já si TEĎ určím, jestli do extáze a euforie, nebo do temnoty mezi moje nejhorší démony. Že záleží na tom, jak se

rozhodnu. A že si tím musím být jistý. Že se musím skutečně nejlouběji v sobě rozhodnout: ‚Chci to mít hezký. Upřímně sám sobě přeju mít to hezký.‘¹

Začínám panikařit. ‚A do hajzlu. Já... Já... poletím dolů. Protože si nevěřím, že poletím nahoru. Protože nevěřím, že si *zasloužím* letět nahoru.‘ Pokouším se o několik posledních zoufalých natažení vzduchu do plic v naději, že tím převážím miskou svých mentálních vah.

„Jo. Ne. Jo. Ne. Jo. Ne. Nnnnhnn!“ nahlas s tím kňučivě smlouvám. „Do prdele!“

Právě jsem si koupil lístek do pekla.

Jakmile to vzdám, na poslední chvíli mi proletí hlavou: ‚No tak. Přece nejsi takovej magor. Budeš to mít hezký.‘

Bere si mě to.

2 Tam

Stav, o kterém nejde mluvit.

Oceán energie, která tančí v nekonečném tanci, a přece se nepohne. Svět za světem forem. Syrová skutečnost, která sfoukne každý koncept jako domeček z karet. Plná prázdnota. Žádné všechno a veškeré nic.

A do toho ten neuvěřitelně intenzivní pocit vědomí vlastního vědomí. Existence. Samotného bytí. Co to znamená *bytí*. Cítím to v dásních. Prožívám bytí. Fyzicky zažívám to, že *jsem*. A je to k nesnesení krásné a strašlivé zároveň. Otevírají se mi z toho čelisti a zatínají pěsti.

Může to být jen chemický poprask v mozku? A co vůbec

¹ Přímou řeč vyřčenou nahlas (nebo psanou) budu v této knize uvozovat klasickými dvojitými uvozovkami. Oproti tomu myšlenky, tj. věty, které se jen honí hlavou, aniž byly proneseny, pro odlišení obklopím uvozovkami jednoduchými. V Ústavu pro jazyk český by mě za to asi úplně nepochválili, ale říkejme tomu autorská licence.

mělo být to všechno doted', co mě dovedlo až do tohotohleh momentu? Co je to skutečnost? Co tohle celé proboha je?

Vizuály tu nejsou tak barevné a nedělají takové veletochy jako na ayahuasce.² Spíš tu vládne vše prostupující vše vytvářející geometrické černo. Vesmírná mřížka.

Zato audio je hypnotizující. Nekonečný motanec neustále klesajícího zvuku, který zní, jako když zkřížíte *m* a *j*. Spojité *mjmjmjmjmj*, které konstantně střemhlav klesá, ale nikdy neklesne. Jako kdyby vnímání bylo zběsilou zacyklenou jízdou po Möbiově pásce. Do toho šeptavé kapání. Sám zvuk se roztéká a odkapává přímo na ušní bubínky. A tím vším se line šamanův hluboký zpomalený zpěv, který se co chvíli uprostřed slabiky roztříští a rozmetá do úlomků ozvěn a vibrací.

Je to nepopsatelný zážitek. Je v něm ohromný údiv, pokora, vděčnost i strach. Naprostá bezpracnost i ohromná námaha. Blaženost i zoufalství. Touha žít i umřít. Cítím v jeden moment emoce, které si protiřečí. Cítím všechny emoce naráz. Jako by emocí ani nebylo víc. Jako by existoval jenom jeden jediný pocit, který se různě kroutí.

Ale ten největší mindfuck přichází, když se rozplyne ‚já‘³. Jiří Charvát už tu není. Ale zkušenost pokračuje. Zůstává pozorování. A ta největší otázka ze všech: Kdo se dívá? A na co?

² Ayahuasca je psychotropní nápoj z jihoamerické liány *Banisteriopsis caapi* obsahující DMT, tradičně využívaná domorodými kulturami a lidovými léčiteli v Amazonii a v povodí Orinoka pro duchovní obřady, věštění a léčení různých psychosomatických potíží.

³ Kdykoli budu v této knize mluvit o ‚já‘, a nikoli ho používat jako podmět (jak jsme běžně zvyklí), obklíčím ho pro snazší srozumitelnost z obou stran jednoduchými uvozovkami.

3 Bez Charváta

A jak dál trvám, ale už bez Charváta, existenciální úžas roste. Jiří Charvát není. Je smyšlený. Jiří Charvát je jen uzel myšlenek a představ. Postava, kterou si představuju uprostřed zkušenosti. Konstrukt. Koncept.

A když se rozpletou všechny koncepty, zbyde jen tohle.

Stav, ve kterém se všechno samo objevuje.

Další obraz, zvuk, počitek, myšlenka; záměr, slovo, čin. Všechno se samo objevuje.

Ve mně. Já jsem ten prostor. Z perspektivy mojí zkušenosti, z místa, odkud se dívám, jsem ten stav, ve kterém se to děje.

A nic z toho, co se děje, nemám pod kontrolou. Ani Charváta. Nemám o nic víc pod kontrolou, jaká další myšlenka proběhne Charvátovi hlavou, než jaké další slovo řekne šaman nebo jaké další auto projede kolem.

Můžu to jenom pozorovat.

Můžu si jenom všimnout další věci, které si všimnu.

To je to jediné, co tu dělám. *Všimnu si další věci, které si všimnu.* To je to jediné, co jsem tu kdy dělal. To jediné, co se tu dá dělat.

4 Na kaši

Geometrické černo se pomalu složí zpátky ve dvorek. Ležím na zemi a melu sebou. A zase vidím trávu, nebe, stromy, lidi. Ale vidím je jinak. Bez hranic. Neoddělené od zbytku scénérie.

Jako když potřebujete v kině na záchod, procházíte kolem plátna a zblízka vidíte, že herec, herečka, postel, celá ložnice, každý záběr, celý film jsou jenom barevné fleky. A že v líbaci

scéně v místě, kde to vypadá, že končí lačná ústa hlavního hrdiny a začínají plné rudé rty hlavní hrdinky, ve skutečnosti žádný přechod není. Mezi ničím není přechod. Nic nikde nekončí a nic jiného nezačíná. Jak by mohlo, když nic *jiného* není? Je jen jediná věc: obdélník světla na plátně.

A mně dochází, že s realitou je to podobné. Je to jediná věc. Spojitá nedělitelná kaše z jediné matérie. A tam, kde to vypadá, že končí šaman a začíná strom, ve skutečnosti žádný přechod není. Běžné vnímání je rafinovanější verzí iluze z biografu.

A z kaše nejde nic vyjmout. Protože vyjmutím by to ztratilo smysl. Všechno je nedělitelnou součástí kaše, protože to bylo uplácáno kaší z kaše.

5 To samo

Opodál sedí lidé na trávníku, baví se, gestikulují, reagují na sebe. A já na ně zírám s vytřeštěnýma očima. Protože je to jako sledovat jakýkoli jiný fyzikální jev. Je to jako dívat se z okna, jak prší. Je to jako sledovat, jak se rozletí střepy ze sklenice, kterou jste upustili na zem. Je to jako pozorovat kulečnickové koule, které do sebe navzájem narážejí, poháněny hybnou silou předchozích událostí.

Není tu konatel. Celé se to děje samo.

6 Vědomí pod drobnohledem

Vím, že výchozí premisa: „To jsem vám takhle jednou vykoulil jed z halucinogenní žáby, sjel se nejsilnějším přírodním psychedelikem na světě, a teď vám povím, jak to je,“ není z nešťastnějších ani nepřesvědčivějších.

Ale jednoduše nemůžu začít naše putování nikde jinde. Protože to byla právě hrstka mých psychedelických zážitků, která mě profackovala tím nejzásadnějším poznáním: že nedávám pozor.

Psychedelický stav je kromě mnoha jiných kejklí a ohňostrojů mimořádný tím, jak moc zostří vnímání toho, co se v mysli okamžik za okamžikem odehrává. Díky tomu, že jsou každý vjem, myšlenka i emoce zesílené do extrému, nejdou jednoduše přehlédnout a všímáte si jich – abych tak řekl – na plný koule. Nebo ještě lépe řečeno: ony drží za koule vás. Jste naprosto v jejich vleku.

Zničehonic se objeví nějaká milá myšlenka, a vás v tu ránu zaplaví intenzivní vlna lásky, ještě podpořená přenádhernými vizuály a dalšími příjemnými počitky, které ani nejde smyslově zařadit. Toužíte obvolat všechny své známé a říct jim, jak moc pro vás znamenají. Jste dojatí lidstvem a chcete rozdat všechny své úspory na charitu.

Vzápětí se objeví nějaká strašidelná myšlenka. Kupříkladu že zešílíte a nikdy to neskončí. Nebo naopak, že to skončí co nevidět, protože umřete. Emoční volant se v tu ránu strhne prudce do paniky. S neméně sugestivním doprovodem tentokrát hrůzostrašných vidin. V téhle fázi se doporučuje nebránit, jinak se zaseknete v mučivých spirálách bad tripu. Jediná cesta skrz je přijetí. Cítíte, že zešílíte? Zešilte. Cítíte, že umřete? Dovolte si to. Čím víc se budete bát a vzpírat, tím déle si v bad tripu pobudete. Přestože setkání se svými největšími strachy, zármutky, hanbou, sebepohrdáním a dalšími temnými kouty nitra je sotva psychonautova primární objednávka, bad trip – nebo jak se hezky neutrálně říká *náročná psychedelická zkušenost* – může být při správné integraci stejně užitečný a hojivý jako zážitky z pozitivního pólu spektra. Anebo taky ne.

Tak nebo tak, tím, že jsou vjemy, myšlenky a emoce

při tripu tak moc „přepálené“ a zároveň nepředvídatelné (nevíte, jaké vás zachvátí jako další), pozornost je právem v ostražitém očekávání. Opravdu dává pozor. A tak si může mnohdy poprvé všimnout, jaký je v hlavě frmol. Jak moc a jak rychle je cancourek pozornosti zapřažen a odveden tu touhle myšlenkou a na ni navázanou emocí a jen za pár vteřin zase jinou. Jak je fungování lidské mysli neposedné, zběsilé a zlomkovité, zmítané neustálým proudem impulzů a řetězcích se asociací, vydané napospas všemu, co se objeví.

Někteří literární autoři se pokoušeli tenhle příval zachytit slovy. Technikou, která bývá přiléhavě nazývána proud vědomí. Nejprosluleji James Joyce ve svém románu *Odyseus* (1922). Když náhodně zabodnu prst do čtyřicetistránkového vnitřního monologu Molly, kterým kniha končí:

„je to číslo někdo by měl o něm napsat do humoristického časopisu kdybych si těch věcí polovičku pamatovala a dala to do knížek spisy mistra Poldy ano pleť potom zvláční celou hodinu se na nich pachtil sledovala jsem to na pendlovkách jako bych měla u sebe nějaké velikánské miminko všechno si cpou do úst co rozkoše užijí chlapi od ženské dosud jeho ústa cítím ach Bože musím se natáhnout kdyby tak byl tady on nebo někdo jiný s kým bych si to hodila a zas se tak poměla uvnitř jsem pořád jako v ohni nebo kdyby se mi to aspoň zdálo jak mě podruhé rozdráždil vzadu mě přitom lechtal prstem obemkla jsem ho nohama a nějakých pět minut ho milovala a objímala ach Bože všelico se mi chtělo vykřikovat hovno prdel to nebo ono jen když nebudu vypadat ošklivě a nedostanu z té námahy vrásky kolem úst kdoví jak by to bral na mužské se musí zchytra chválabohu nejsou všichni jako on někteří si to vyžadují ve vsí slušnosti on jak jsem si všimla to dělá docela jinak a nemluví nasadila jsem tedy do očí patřičný výraz vlasy se mi od převa-

než komunikace interpersonální. A možná i zvědavost: Co je tenhle proud vědomí vlastně zač? Komu Molly říká, že je nadržena a že je vedro? Vždyť je tam jenom ona a ona to ví. A dělá to vůbec Molly? Má nad tím proudem nějakou vládu? A co můj vnitřní monolog? Dělam ho já? A jestli ano, proč s tím nemůžu přestat?

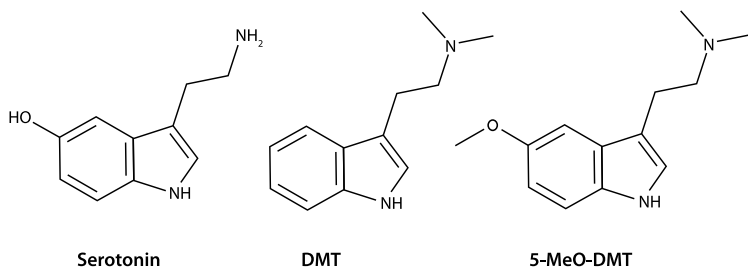
7 Skutečnější než skutečnost

Po návratu z psychedelického stavu už nejde odezřít, jak podivná věc vědomí je a v jak vysloveně bizarní situaci se nacházíte, máte-li subjektivní zkušenost. Z toho, v čem jste vyrostli a co vám přišlo samozřejmé, je najednou ten největší zázrak a záhada.

A vkrádají se otázky: Jaký je vztah mezi tam a tady? Jsem teď nějakým způsobem pořád tam? Jestli ano, co dělá teď můj mozek jinak? A který z těch stavů je skutečnější?

To, co psychedelika⁴ v mozku tropí, je mírně řečeno komplikované. Jejich primární účinek přisuzujeme tomu, že všechny obsahují nějakého agonistu serotoninového receptoru. Co to je? Látka natolik podobná serotoninu, že se dovede v mozku navázat na receptory pro tento neurotransmitter a vyvolat fyziologickou odpověď.

⁴ Pojem *psychedelika* použil poprvé britský psychiatr Humphry Osmond v roce 1956 v dopise spisovateli Aldousi Huxleymu. Složil dohromady řecká slova *psyché* (duše) a *deloun* (zjevovat, činit viditelným), aby vyjádřil, že jde podle něj o látky schopné odhalovat, vyjevovat psyché. (Mimoходом... je zajímavé, že *deloun* znamená činit viditelným, zatímco nejpověstnější věc, do které vidět není, se jmenuje *meloun*. Tak. A teď už to nezapomenete.)



Vlevo molekula serotoninu. Vedle dvě molekuly potentních psychedelik, schopných se díky podobné struktuře navázat na serotoninové receptory a vyvolat změněný stav vědomí.

A právě zvýšená stimulace těchto receptorů – v případě většiny psychedelik především 5-hydroxytryptamin_{2A} (5-HT_{2A}) receptorů, v případě žáby zejména 5-HT_{1A} – vede ke změnám aktivity v řadě oblastí mozku, které mají za následek změny ve vnímání a myšlení.

Dochází k potlačení činnosti thalamu, jemuž se někdy přezdívá brána vědomí, protože funguje jako filtr, který rozhoduje, jaké informace budou a jaké nebudou vpuštěny do mozkové kůry. Utlumením tohoto filtru je kůra zahlcena příbojem vstupních dat.

Sama kůra začne být vzrušivější. Činnost kortexu je nahodilejší a chaotičtější, díky čemuž mohou vznikat nová spojení neuronů a s nimi nové spojitosti a vhledy. A (což je druhá strana mince stejného procesu) mohou se rozvolňovat do té doby neochvějně hluboce zaryté koncepty, představy a perspektivy.

A jako by už to nestačilo, celé je to doprovázeno útlumem

ve výchozí síti (default mode network), oblasti podílející na sebeuvědomění.⁵

Žádný neurochemický popis ale nedovede vystihnout intenzitu, a především hloubku těchto prožitků. Ti, kdo je absolvovali, je často řadí mezi nejdůležitější události svého života, srovnatelné třeba se svatbou, smrtí rodiče nebo narozením dítěte.

A přestože jsou si vědomi, že byl onen stav vyvolán chemicky a děly se při něm takové fantasmagorie jako rozpuštění ‚já‘, pocit oceánské bezbřehosti, napojení na universum a komunikace s vyšší inteligencí, mnoho z nich vám odpřísáhne, že to, co prožili, bylo skutečné. A kdyby jen to. Bylo to to *nejskutečnější*, co kdy prožili. Barevnější, ostřejší, detailnější, plnější, naléhavější, živější a vůbec opravdovější než běžná realita. Kterou mnoho navrátilců z psychedelických výletů od té doby považuje za klam.

Takhle se třeba ve své knize *The Brotherhood of the Screaming Abyss* (2012) ke skutečnosti vyjadřuje americký etnofarmakolog a farmakognost⁶ Dennis McKenna, bratr ještě proslulejšího psychonauta Terence: „Realita je halucinace generovaná mozkem, aby pomohla dát smysl našemu bytí. Sestává z fragmentů vzpomínek, asociací, myšlenek, lidí, které si pamatujeme, snů, které se nám zdály, věcí, které jsme viděli a o nichž jsme četli – tohle vše je nějakým způsobem smícháno a vylisováno do čehosi, co připomíná koherentní vědomý narativ, halucinaci zvanou ‚zkušenost‘. Dimethyltryptamin páře oponu a ukazuje syrová data před zpracováním a zfal-

⁵ Zájemcům o podrobnější a fundovanější popis mechanismu účinku psychedelik doporučuji sáhnout po první z dvojice publikací *Psychedelika a psychonautika* od fytofarmakologa a etnobotanika Vojtěcha Cinka a jeho kolegů. Vydalo je v roce 2022 nakladatelstvím Dybbuk.

⁶ Farmakognozie je vědní obor zabývající se studiem léčivých látek přírodního původu.

šováním. Neskrývá se tam žádná utěšující pohádka o koherentním vědomí, člověk je konfrontován s šíleným bušením zběsilé neurochemie.“

O to, že naše smysly nejsou přímou vitrínou do světa a že mozek realitu daleko víc aktivně konstruuje, než že by ji jen pasivně četl, se už dnes mezi kognitivními vědci nikdo nepře. Hezky o tom pojednává třeba kniha *The Experience Machine. How Our Minds Predict and Shape Reality* (2023) od britského profesora kognitivní filozofie Andyho Clarka nebo ještě drobet divočeji publikace *The Case Against Reality. Why Evolution Hid the Truth from Our Eyes* (2019) od amerického kognitivního psychologa Donalda Hoffmanna.⁷ Ve druhé jmenované přináší Hoffmann šikovnou názornou metaforu, že nevidíme skutečnost takovou, jaká je, protože namísto ní prožíváme uživatelské rozhraní, kterým nás obdařila evoluce. Realitu vnímanou člověkem přirovnává k počítačové ploše. Když chci otevřít wordovský dokument, ve kterém píšu tuhle knihu, kliknu na ploše v levém horním rohu na modrou čtvercovou ikonu s velkým W. Ale znamená to, že samotný textový soubor v počítači je modrý, čtvercový a v levém horním rohu počítače? Ne. Plocha tu není proto, aby mi ukázala, jak to v počítači doopravdy vypadá. Naopak. Je tu proto, aby mi skryla, jak to v něm vypadá, a poskytla mi místo toho rozhraní, ve kterém se můžu pohybovat a s nímž můžu manipulovat. Nechci vědět nic o všech těch diodách, rezistorech a megabytech softwaru. Kdybych se s nimi musel potýkat, nenapíšu ani písmeno. S realitou je to podle Hoffmanna obdobné. To, co zaměňujeme za skutečnost, je trojrozměrný desktop navržený tak, aby před námi skryl komplexitu skutečného světa a umožnil nám vnímat a konat v intencích daných evolucí. Čili furt ta stejná písnička: přežít a rozmnožit se. Prostor, jak ho

⁷ A my se tomu pověnujeme ve druhé a ve čtvrté kapitole.

vnímáte, je v tomhle vašem snažení vaší plochou. Fyzické objekty jsou ikony.

S tím, že neprožívám skutečnost, ale simulaci, kterou vytváří můj mozek tak, abych tancoval, jak evoluce píská, už jsem se smířil. Stačí se jen podívat na nahou ženu a pochopit, že ve mně tento obraz jistě vyvolává něco docela jiného, než když se stejný pohled naskytne kolemplazícím se hadovi. Stejně jako budeme oba s odlišným nadšením vzpomínat na procházku, během níž se nám do cesty nachomýtlá roztoužená hadice.

Psychedelický zážitek dovede vyvolat silný dojem, že vám byly sňaty klapky z očí, abyste na moment spatřili, jak je to „doopravdy“. Mluvil jsem s mnoha mentálními cestovateli, kteří už berou jako samozřejmost, že na tripy si chodí připomínat, jak to *je*, zatímco v běžném stavu vědomí žijí iluzi. Iluzi oddělenosti, ega, času, smrti a mnoho dalších. Sám si ten zaplavující pronikavý pocit *neskutečné skutečnosti* pamatuju. „Páni! Tak takhle je to doopravdy!“ A je to naprosto neuvěřitelné i naprosto nevyvratitelné. Zároveň! Jak může být něco zároveň to nejneskutečnější a zároveň to nejskutečnější, co jste zažili? Zároveň ten největší úlet a zároveň návrat domů.

Nejsilnější byl tenhle dojem na mém vůbec prvním psychedelickém tripu, na ayahuasce. Tím, že šlo o mé první setkání s tímhle stavem, byl onen dojem „pravdy“ natolik zahlcující a fatální, že jsem se smířil s tím, že už se do běžné reality nevrátím. Protože není kam. Protože ve skutečnosti je to takhle. Všechno až do tohoto momentu byl sen. A tys do toho strkal nos, tak tady to máš. Tady končí cesta každého, kdo byl moc zvědavý. Víím, že můj mozek musel po návratu hloubku onoho prožitku do značné míry zapomenout, aby se nezbláznil a mohl dál fungovat.

Když se mě dnes zeptáte, jestli si myslím, že při psychedelických tripech vnímáte „skutečnost“, nemám jednoduchou

odpověď. Nabízí se, že i na nich nějakým způsobem pořád prožíváte svoji biologii. A pak je tu samozřejmě otázka, co to vůbec skutečnost je. Existuje nějaká objektivní skutečnost? Nebo existují jen subjektivní skutečnosti, tj. různá pozorování? Pokud platí druhá možnost, pak je v jistém smyslu skutečné všechno, co je vnímáno. Na tripu stejně jako mimo něj.

Ať se to má s realitou jakkoli, nic to nemění na tom, že pro tripujícího je zážitek velmi přesvědčivý. A tenhle zážitek přesvědčivého nadpřirozena může mít, jak začínáme odhalovat, ohromný léčivý a transformační potenciál. Ať už při léčbě depresí, úzkostí, traumat a závislostí, při vyrovnávání se se smrtí a smrtelností, svých blízkých i svou vlastní, jako lék na ztrátu smyslu v moderní sekularizované společnosti, nebo dokonce – v našich krajích nezvyklý, ale v některých kulturách běžný – nástroj sebepoznání, seberozvoje a transcendence.

Pozitivní proměna, kterou může setkání s psychedelickým stavem v lidském životě nastartovat, se zdá být o to působivější, čím působivější je při něm právě tato tzv. mystická zkušenost.

8 Ozvěny mezi psem a vlkem

5-methoxy-*N,N*-dimethyltryptamin alias 5-MeO-DMT z kožního sekretu ropuchy coloradské (u nás je žába profláklejší pod svým latinským názvem *Bufo Alvarius*⁸) je nejmocnější známé přírodní psychedelikum na světě.⁹ 5-MeO-DMT vás vezme ještě za polévku i za kaši. Do nicoty. Do neprojeveného. Jak se nechal po svém návratu z žáby slyšet americký spisovatel a no-

⁸ Navzdory tomu, že od roku 2006 je její správný latinský taxonomický název *Incilius Alvarius*.

⁹ Pro víc informací o této molekule nalistujte přílohu 5-MeO-DMT. Nejmocnější psychedelikum na konci knihy.

vinář Michael Pollan, autor knihy *How to Change Your Mind. The New Science of Psychedelics* (2018): „Nahmatal jsem zem a byl jsem rád, že vůbec něco je.“

Žába má oproti ostatním psychedelikům také nezvykle intenzivní a dlouhou integrační dobu. Minimálně dny, v krajních případech měsíce.

Mě žába budila pravidelně propoceného téměř na minutu přesně ve čtyři hodiny ráno ze spaní návaem energie po celém těle a znovu mi dávala zakusit ve slabší ozvěně tentýž vhléd: Jiří Charvát neexistuje, je to jen tvůj výmysl. Pokud vůbec něco jsi, jsi celá tahle zkušenost.

Jakkoli šlo jen o slabý odvar původního zážitku, pořád byl dost silný na to, abych z něj měl nahnáno. „Mívám z té síly strach. Mám z ní dojem, že je inteligentní,“ poznamenal jsem si tehdy.

Když to se železnou pravidelností přichází další a další noc, bojím se jít spát. Takhle zpětně to může znít legračně. Kolik ti je? Pět? Půjdeš spát k rodičům, protože je pod postelí bubák? Vlastně když o tom...

Volám kamarádce a jejímu příteli s nestandardní prosbou:

„Ahoj. Vykouřil jsem halucinogenní žabu. V noci se mi to vrací. Mohl bych dneska spát u vás, abych se míň bál?“

„Ehh... Dobře.“

Ustelu si na matraci hned vedle jejich postele. Kolem čtvrtě je to tu. Mrazivý noční kurýr se zprávou, která se nikdy neomrzí: „Neexistuješ.“ Položím dlaň na kamarádčino teplé spící tělo. To mě uklidní a pomůže mi stočit pomyslný volant prožitku ze strachu do lásky. Můj noční nával se díky tomu poprvé nese v ukotvenějším, příjemnějším duchu. Dokud mi nezavibruje telefon. Na displeji svítí *Renée*. Renée je kamarádka, která mě vzala na žabu. A absolvovala ji – taky premiérově – jen pár minut po mně. Zvednu to a slyším pláč: „Už je to tady zase. Já už nechci! Já se bojím! Já...“ vzlyká. „Kdy to skončí?“

Druhý den za mnou Renée přijde do práce, zavřeme se do zvukotěsné zasedačky a celí roztřesení voláme na hlasitý odposlech organizátorovi ceremonie: „Co se nám to do háje děje? Skončí to někdy? Nebo se zblázníme? My se bojíme spát!“

„Nebojte. Skončí,“ ujišťuje nás. „Tyhle stavy, to je strach ega. Bojí se umřít. Přijmout, že neexistuje.“ Jeho hlas zní klidně a já přemýšlím, jestli je to proto, že je to opravdu tak běžný proces, nebo spíš proto, že se to neděje jemu. „Až to zase přijde, skočte do toho. Čím víc se budete bránit, tím to bude delší a náročnější. Odevzdejte se tomu.“

Jsou čtyři ráno. Cítím, že to přichází. Už jsem vyčerpaný. Jestli musím přestat křičet a kopat, aby to skončilo, přestanu křičet a kopat.

Hledám na SoundCloudu šamanovu nahrávku, která neuvěřitelně věrně napodobuje zvukové vjemy z tripu.¹⁰ Se srdcem v krku si nasazuju sluchátka a nastavuju maximální hlasitost. Už to chci mít za sebou. Nadechnu se a zmáčknou PLAY.

Bere si mě to.

A já se nechám.

9 Sakra práce

Noční návaly trvaly čtrnáct dnů.

Už spím dobře. Zato mám jiný problém. Práce nedává smysl.

¹⁰ Nahrávka Octavia Rettiga Hinojosa se jmenuje *Derritiendo las cadenas* (Roztavení řetězů) a v době vydání knihy byla k nalezení na <https://soundcloud.com/octavio-rettig-hinojosa/derritiendo-las-cadenas>. Co se týče vizuálů, poměrně vydařené simulace DMT tripů najdete na YouTube, napíšete-li do vyhledávacího řádku *DMT simulation*.

Sedím v openspacu korporátu. Kolem cvrkot lidí. Řeší reklamní bannery, textace, vizuály, mikrosajty, call to action. A já uprostřed toho všeho vnímám dech a to, jaký je zázrak, že tu vůbec jsme. Ale ostatní nevypadají, že by se tím nějak zvlášť opájeli. Hypnotizovaně hledí do obrazovek před sebou, klovou do klávesnic, telefonují. Do Outlooku prší jeden mail za druhým. Prší rychleji, než je stíhám vyřizovat. A nikdy jim nebude konec. Budou pršet ještě dlouho potom, co už tu Charvát nebude. Slyším tlukot srdce. Buch buch. A já nevím, kolik buch buch jsem dostal do vínku. Nevím, které buch buch bude to poslední. Zaklapnu notebook a jdu dát výpověď.

Už nechci zacházet s jazykem jako reklamní textař. Nakládat lidem, co ještě nemají a jací ještě nejsou. Ne. To je to poslední, co potřebují. Chci ulevovat, rozesmávat, pravidelně rozjasnit den katarzí: „Jé, já v tom nejsem sám/sama?“ Připomínat, že tak divní, prázdní, úzkostní, nešťastní a zvrhlí, jak jste, jste v pořádku. Není to osobní prokletí. Tohle prostě znamená být člověkem.

Už nebudu copywriter. Budu spisovatel a stand-up komik. A jestli je možné být z toho živý, tak tohle není doopravdy.

Při večerních psychedelických rešerších narazím na internetu na manuál k žábě. Rozkliknu ho. „Nedělejte tři měsíce po zážitku žádná zásadní životní rozhodnutí. Nedávejte výpověď v práci. Nerozcházejte se s partnerem. Nezbavujte se spontánně majetku.“ Ups.

Renée propustili se štědrým odstupným z reklamní agentury. Za pár dní jí volal známý, jestli mu nechce pomoci s provozem malého hotýlku na Bali. Po příjezdu ji v jejím pokoji na nočním stolku s rozpaženýma rukama vítala velká plechová soška žáby.

10 Rozbitý modýlek

Tohle všechno se stihlo udát během jednoho podzimu roku 2017.

Ale ta pravá integrace měla teprve začít. Začal jsem být posedlý vědomím, myslí a subjektivní zkušeností. A především už zmíněnou otázkou: Jaký je vztah mezi stavem na tripu a každodenní realitou? Jsou všechny ty ujeté vhledy nazřené ve změněných stavech vědomí, popsané v úvodu téhle kapitoly, blouzněním intoxikovaného mozku? Nebo takhle svět opravdu funguje? I nesjetý příčetný svět. Platí to, co jsem si uvědomil na DMT, i když si smažím vajíčka, volám s rodiči nebo píšu tuhle větu a přemýšlím, jaké slovo použít jako další?

A nepřeskočilo mi, že si troufám pochybovat o tak bazálních pravdách? Jako: „Tohle jsem já. Tohle je svět. Já se pohybuju ve světě. Rozhoduju se. Konám.“ Chci vůbec žít ve světě, kde je to jinak? Jde vůbec žít ve světě, kde je to jinak? A jak jako jinak?

Jenomže už nebylo cesty zpět. Domino bylo dáno do pohybu. Poznatky z psychedelické zkušenosti neštymovaly s mým dosavadním modelem světa. Jedno z toho bylo špatně.

Kdo máte mozek, tak víte, že mozek nesnáší, když je něco špatně. Sledujte: *obivatel*. Nepříjemné, že? A to je jedno pitomé slovo v jedné pitomé knížce, kterou můžete kdykoli zavřít, zastrčit do poličky a už nikdy neotevřít. A teď si představte, jak teprve mozek vyšiluje, když má podezření, že je špatně jeho model světa. To jediné, co má, aby se úspěšně navigoval realitou. Nad tím už nejde jen tak mávnout rukou, protože svět nezastrčíte do poličky. Jakmile ráno otevřete oči, je tady a vy jste nuceni se s ním popasovat, ať se vám to líbí, nebo ne. Model světa je lepší mít v cajku.

11 Zakopnutí o Probuzení

A tak abych zmírnil svoji kognitivní disonanci, začal jsem pátrat. Po novém modelu, jak funguje skutečnost. Po modelu, ve kterém mohou psychedelické vhledy i běžná subjektivní zkušenost existovat vedle sebe a neodporovat si. Hledal jsem nová pravidla vesmírné hry. Protože se zdálo, že ta, která se k ní běžně fasují, nesedí.

Pustil jsem se do pátrání na obou frontách. Teoretické i praktické.

Hltal jsem jednu knihu o mozku, vědomí, vesmíru a podstatě reality za druhou. Nejnovější studie neurovědců i divoké postuláty teoretických fyziků.

A začal jsem meditovat. Jinými slovy: pozorně sledovat svoji mysl. Co je tohle ústrojí zač. Funguje tak, jak jsem pochopil z výchovy a kultury? Tj. obsahuje nějaké ‚já‘, které má možnost zvolit si svou další myšlenku a akci? Nebo si lze při důkladném pozorování všimnout i ve střízlivém stavu stejně neuvěřitelných zjištění jako na DMT: že v mysli žádné ‚já‘ nebydlí a další myšlenka a případná na ni navázaná akce se objevují samy?

Četl jsem. Meditoval. Pozoroval. A ke svému překvapení jsem zjistil, že nový model světa, který se mi tím skládá, se až překvapivě podobá tomu, čemu rozličné duchovní tradice říkají Probuzení. Nebo také: Jasné vidění, jak se věci mají. Ne na metafyzické úrovni (než opičáci se zduřelým neokortexem rozluští podstatu vesmíru, ještě to nějaký čas potrvá), ale na úrovni subjektivního prožitku. Jak se věci mají z perspektivy prožívání. Probuzení do objektivní pravdy o subjektivní zkušenosti.

Vím, že to jsou silná slova. Nakolik pravdivá, to posoudíte sami, až dočtete tuhle knihu. Protože všechen ten inkoust, který jsem tu natrousil, vám chce zprostředkovat přesně to.

Bez žab, lián, kaktusů a dalších věcí, které byste nepro- nesli přes letištní kontrolu. Bez ezo bullshitů, čaker a kun- dalini. Jen pomocí slov a pozorného prožívání.

Když se to povede, když prohlédnete triky svého mozku a naučenou zvykovou interpretaci reality vštípenou společ- ností, probudíte se do nového – rozhodně zvláštního, ale opravdovějšího – světa.

Vaše prožívání prodchne větší jasností, plností, pokora, klid, fascinace a soucit k sobě i ostatním. A jediné, o co při- jdete, budou iluze.

Zní to jako výhodný obchod, ale přesto je na místě va- rování. Budou to pravděpodobně iluze, které si hýčkáte ze všeho nejvíc. V čele s iluzí ‚já‘ a s ní související iluzí svobod- né vůle. To je ta špatná zpráva. Ta dobrá je, že jsou to právě naše nejhýčkanější iluze, které nám způsobují drtivou větši- nu nejtypičtějšího psychického utrpení.

12 Červená pilulka pro skeptiky

Tahle kniha začíná psychedelicky, protože – marná sláva – mým budíčkem byla psychedelika. Pro někoho jiného jím byly zážitky z meditace, náročné životní období, deprese nebo třeba klinická smrt. Někdo nedovede svůj budíček jas- ně identifikovat. Buď viděl jasně už od dětství, nebo jednoho dne procitl bez zřetelného šfouchance zvenku. Ambicí téhle knihy je být vaším budíčkem.

Protože ale, jak už jsem řekl, chápu, že zážitky z psyche- delických výletů nepatří zrovna mezi nejpevnější základní kámen, na kterém stavět své pochopení reality, rád bych na tomhle místě uklidnil rozumově založené čtenáře – pokud mi ještě nějací zbyli – že první kapitolou jsme si drtivou vět- šinu psychedelie odbyli a ve zbytku hlavního textu knihy

už se jí budeme ohánět jen minimálně.¹¹ Na nadcházejících stránkách budeme mít hlavu sice otevřenou, ale strážlivou.¹²

¹¹ Koho přednostně zajímá účinek psychedelik, nechť si nalistuje kapitolu 6. Ty jsi to, pasáž 17 Intoxikovaní boží láskou a především přílohu ke konci knihy 5-MeO-DMT. Nejmodernější přírodní psychedelikum.

¹² Abych ochránil vás i sebe, považuju za důležité zdůraznit, že většina psychedelik je v Česku stále ilegální a že když už je s těmito látkami zacházeno, je potřeba tak činit poučeně, opatrně a s respektem, ideálně pod odborným dohledem v terapeutickém nebo ceremoniálním kontextu, nikdy na párty nebo v jiném nepředvídatelném prostředí. Někdo by pak s psychedeliky neměl zacházet vůbec. Některé z hlavních kontraindikací zahrnují: 1. Psychické poruchy. Schizofrenie nebo rodinná anamnéza schizofrenie: Psychedelika mohou vyvolat nebo zhoršit psychotické epizody. Bipolární porucha: Psychedelika mohou způsobit manické nebo depresivní epizody. Úzkostné poruchy: Psychedelika mohou zvýšit úzkost a vést k panickým atakám. 2. Kardiovaskulární problémy. Hypertenze (vysoký krevní tlak) a srdeční choroby: Některá psychedelika mohou zvýšit srdeční frekvenci a krevní tlak. 3. Medikace. Antidepressiva – zejména SSRI (inhibitory zpětného vychytávání serotoninu) a IMAO (inhibitory monoaminoxidázy) – mohou být v kombinaci s psychedeliky nebezpečná, vést k serotoninovému syndromu, který v nejzávažnějších případech dovede ohrozit i na životě, a k dalším závažným komplikacím. 4. Neurologické poruchy. Epilepsie: Psychedelika mohou zvýšit riziko záchvatů. 5. Těhotenství a kojení. Dopad užití psychedelik na plod, resp. kojence není dostatečně prozkoumaný a hrozí, že může být nežádoucí. 6. Historie závislosti. S těmi je to trochu ošemetné. Ačkoli psychedelika nejsou obecně považována za návyková, protože nepůsobí primárně přes dopaminové receptory, někteří nešťastníci jsou si na nich i přesto schopni vybudovat jistý druh psychické závislosti a vyhledávají je častěji, než je zdravé. Jedinci s historií zneužívání návykových látek by proto měli být opatrní. Na druhou stranu existují terapeutická centra a kliniky, ve kterých je psychedeliky asistovaná terapie k léčbě závislostí na návykových látkách naopak využívána, nejprosluleji třeba centrum Takiwasi v Peru. Pro úplnost bych na tomhle místě rád podotkl, že moje psychedelické zkušenosti pro mě byly skutečně jen vstupní branou. Aha momentem, jenž odstartoval můj zájem o subjektivní zkušenost, kterou jsem následně začal zkoumat a v meditacích a v literatuře. Nicméně aha momentem klíčovým, protože bez změněného stavu vědomí bych dost možná nikdy nezjistil, jak moc je možné být vůči tomu, co se děje, pozorný. Sotva bych vydržel sedět a sledovat, co moje mysl dělá déle než pár minut. Pokládal bych to za ztrátu času. Dnes je meditace patrně nejdůležitější položkou v mém harmonogramu. A pro úplnou úplnost: Do této chvíle mám na kontě šestnáct psychedelických zkušeností: 1× sekret ze žlázy ropuchy coloradské, latinsky *Incilius Alvarius*, obsahující 5-MeO-DMT, 4× vývar z jihoamerické liány ayahuasky obsahující DMT, 8× lysohlávkvy obsahující psilocybin a 3× LSD (diethylamid kyseliny lysergové). Nepiju alkohol ani kávu, nekouřím a šetřím cukrem.

Chci vám předložit úvod do Probuzení, který funguje v běžném stavu vědomí. Který nestaví svá tvrzení na vhledech nazřených při intoxikaci mozku, ale na poznacích neurovědců, fungování živých systémů, fyzikálních zákonů a empiricky ověřitelném pozorování vlastní zkušenosti.

Tahle kniha chce být maximálně srozumitelnou konceptuální červenou pilulkou pro skeptiky.

Přestože na podobné téma byly napsány stovky knih, scházela mi taková, která jde přímo na komoru a nemluví v jinotajích.

Chtěl bych mít to štěstí, že na ni ve svých dvaceti narazím v knihovně a můžu si ji přečíst.

Ale mám ještě větší štěstí. Můžu ji napsat.

Tohle není kniha o změněných stavech vědomí. Je to kniha o jasném vidění, jak se věci mají. A o tom, jak to spatřit taky.

Nebojte se, že něco pokazíte a nepovede se vám to. Vy nic pokazit nemůžete, protože nic neděláte. Tahle kniha zařídí, co má, úplně sama. Tím, že se ocitne ve vašem vědomí a nadělá tam paseku.

Už v tuhle chvíli vám tyhle věty a tyhle myšlenky samy proudí do pozornosti, vytvářejí nová neuronová spojení a mění váš mozek na fyzické úrovni. A s ním i vaši realitu.

Budete číst dál? Nebudete? Probudí vás to? Neprobudí? S tím si nemusíte lámat hlavu. Nezávisí to na vašem úsilí. Kdyby jen to. Nemůžete do toho nijak zasáhnout. Vy si jenom všimnete toho dalšího, čeho si všimnete.

Přeju zábavné probouzení.