

# BOD OBRATU

**GREGG BRADEN**

Autor světového bestselleru  
**MATRIX Božský zdroj**



**Nastává doba extrémů.  
Naučme se v ní žít - a přežít.**

Gregg Braden

## **BOD OBRATU**

**Nastává doba extrémů. Naučme se v ní žít a přežít**



Gregg Braden

# BOD OBRATU

Nastává doba extrémů.  
Naučme se v ní žít • a přežít

Přeložila  
Irena Haasová



Upřímné poděkování Institutu HeartMath za svolení publikovat kroky pro „Dýchání zaměřené na změnu postojů“ (Attitude Breathing). Copyright © 2013 Institute of HeartMath; a za povolení otisknout ilustraci na obrázku 4.1. Další srdečný dík patří fotografické bance Dreamstime, členem P.A.C.A. a C.E.P.I.C. za poskytnuté ilustrace.

THE TURNING POINT

Copyright © 2014 by Gregg Braden

Translation © Irena Haasová, 2014

Czech edition © Metafora, 2014

All rights reserved

ISBN 978-80-7359-761-0 (pdf)

# OBSAH

<i>Úvod: Moc odolnosti v době extrémů</i>	ix
<i>Poznámka autora: Bod obratu versus bod volby</i>	xix
<b>Kapitola 1: VČERA NENÍ DNES</b>	
Současná doba extrémů	1
<b>Kapitola 2: ŘEŠENÍ JE SPOUSTA</b>	
Krise v myšlení	43
<b>Kapitola 3: BOD OBRATU</b>	
Odpověď přírody na životní extrémy	85
<b>Kapitola 4: VZHŮRU K CÍLI</b>	
Body obratu osobní odolnosti	124
<b>Kapitola 5: DALŠÍ ÚROVEŇ</b>	
Body obratu komunitní odolnosti	156
<b>Kapitola 6: BERME PŘEMĚNU SVĚTA VÁŽNĚ</b>	
Reálná řešení reálného života	201
<i>Zdroje</i>	251
<i>Poznámky</i>	254
<i>Poděkování</i>	267
<i>O autorovi</i>	271



*„Utápíme se v informacích a přitom hladovíme  
po moudrosti. Svět budou od nynějška řídit syntetici,  
tj. lidé schopní dát dohromady (syntetizovat)  
správné informace ve správný čas, kriticky o nich přemýšlet  
a moudře činit důležitá rozhodnutí.“*

– E. O. WILSON (1929–),  
EVOLUČNÍ BIOLOG





## ÚVOD

# MOC ODOLNOSTI V DOBĚ EXTRÉMŮ

Pokud jste se někdy chystali na cestu, moc dobře víte, co tomu obvykle předchází. Nejdříve musíte mít představu, kam chcete jet. Začnete studovat předpovědi počasí, procházíte mapy a nakonec si sbalíte vše potřebné, abyste i během cestování mohli dodržovat své zvyky.

Podstatné je, že pokud místo, kam se chcete vypravit, znáte, pak také víte, co si vzít s sebou. Ovšem chystáte-li se někam, kde jste ještě nikdy předtím nebyli, balíte se s očekáváním neznámého. A právě tato jednoduchá myšlenka bude provázet celou tuhle knížku.

### *Naše cesta*

Všichni se nacházíme na cestě, na velmi důležité cestě. Vede nás na místo, kde nikdo z nás předtím nebyl. Cíl naší cesty, ani co budeme přesně potřebovat, až tam dorazíme, nenajdete ani v cestovatelských příručkách, ani na internetu. Nejedeme na krátký výlet za exotikou, odkud se za pár dní zase vrátíme. Tady platí jednosměrná jízdenka. Vyrážíme na cestu naprosto odlišnou ode všech ostatních. Není to výprava někam na druhý konec naší planety. Je to pouť do jiného světa, světa ukrytého v našich každodenních životech – a jsou to právě naše každodenní volby, které nás do tohoto světa přivádějí.

Společně se v rychlém pruhu řítíme několikaproudou dálnicí překlenující hranice tradičních názorů, víry a zvyků z minulosti a necháváme za sebou mezníky, o nichž jsme si mysleli, že je nemožné je překonat. A prá-

vě tyto zkušenosti jsou naší vstupenkou do nového světa, který se před námi otevírá.

### *Cíl naší cesty*

Nedokážu s určitostí popsat, jak bude cíl naší cesty vypadat. Jakmile sedne prach a my se naučíme adaptovat na měnící se klimatické podmínky, místo abychom se je snažili měnit, jakmile nová, udržitelná hospodářství nahradí současné nefunkční, hroučící se ekonomiky, jakmile budeme ovládat technologii, která nám poskytne veškerou potřebnou energii a my budeme na základě toho schopni eliminovat škodlivé vedlejší účinky fosilních paliv, i poté si přes to všechno dokážu pouze představit, jak bude náš život a svět kolem nás vypadat. Když to ale zkusím, vidím lepší svět. Lepší svět pro nás pro všechny.

*Vidím svět, v němž jsme pro každého dokázali vytvořit určitou životní úroveň, místo abychom ji několika jedincům zvyšovali na úkor mnoha dalších. Vidím svět, v němž se válka stane pouhým přežitkem a hrozba války neefektivním prostředkem pro řešení problémů. Vidím svět, v němž láskyplná vzájemná spolupráce zvítězí nad násilným, strachem podněceným soupeřením. A vidím také změnu v myšlení, která toto vše umožní. Abychom ale byli schopni této změny dosáhnout, musíme si nejprve uvědomit skutečnou realitu, jíž čelíme, a najít naději, která je v ní ukrytá. Přijmeme-li ale fakt, že žijeme v době extrémů, může nám to pro začátek velmi pomoci.*

### *Doba extrémů*

Žijeme v době, během níž můžeme očekávat, že dojde k významným událostem – významným změnám ve světě a významným změnám v našich životech. Extrémy, o nichž je řeč, ovšem nemusejí vždy nutně znamenat něco špatného. Jde čistě o významné události, které jsou součástí

našich životů a světa, ve kterém žijeme. Na příčiny těchto extrémů se zaměříme v pozdějších kapitolách. Důležité je uvědomit si skutečnost, že žijeme ve výjimečném přechodovém období.

Jsme svědky zrodu nového „normálu“. Úspěch tohoto přechodu závisí: 1) na naší ochotě uznat změnu a 2) na tom, jak se naučíme se jí přizpůsobit. V dnešní globalizované kultuře pracovních míst, peněz, trhů a zdrojů je nemožné oddělit extrémní události, k nimž ve světě dochází, od jejich dopadu na náš každodenní život.

Jako výborný příklad tohoto propojení může posloužit kritická situace v oblasti klimatických podmínek. Rekordní sucha způsobená změnami světového klimatu se přímo promítají do vyšších cen potravin na lokálních trzích. Extrémní zadluženost a hroutící se ekonomiky na druhé straně zeměkoule se zase přímou měrou odrážejí ve vyšších cenách pohonných hmot a dražšího jízdného v autobusech a vlacích nebo taxi, kterými se dopravujeme do práce. Kvůli těmto a mnoha dalším extrémům se podnikové půjčky staly takřka vzácností a úroky z našich úspor a důchodových spořicíh účtů dosáhly historického minima. Zpomalení světového průmyslu má přímý dopad na ztrátu pracovních míst a přínosů plynoucích z našich místních komunit.

Právě tyto extrémy, k nimž ve světě dochází, způsobují obrovské změny v našich životech. Mezi všemi nejistotami, které jsou s nimi spojeny, nicméně vyčnívá jedna skutečnost, kterou si můžeme být absolutně jistí: Naše životy se mění způsoby, na které nejsme připraveni, a to takovou rychlostí, jakou jsme nikdy předtím nezažili.

## *Řešení*

Jsem povahou optimista. Skutečně nacházím v životě důvody, proč být optimistický. Zároveň ale stojím nohama pevně na zemi. V žádném případě nezastírám, že pro

to, aby se mohl zrodit nový svět, který se právě vynořuje, bude potřeba udělat obrovský kus práce. Jak úspěšně se dokážeme vypořádat s výzvami, které život přináší, začíná již zodpovězením té nejjasnější, přesto však nelehké otázky, jakou můžeme sami sobě položit: *Jak můžeme chtít něco řešit, když se nedokážeme podívat pravdě do očí?*

Dokážeme-li uznat závažnost této jednoduché otázky, nalezneme klíč k rozvíjení větší odolnosti v současné době extrémů.

### ***Každý z nás je na cestě***

Významný rozdíl mezi výlety, které jsme podnikali v minulosti, a velkou cestou, na níž se nacházíme nyní, spočívá v tom, že dnes nemáme možnost vybrat si své spolucestující. Důvod je prostý: Všichni na Zemi jsme na jedné lodi. Nikoho nelze vynechat. Dnešní svět je natolik mnohaúrovňově propojen, že je nemožné, aby se začínající proměna v jedné části světa neodrazila i na ostatních místech naší planety. Sám jsem byl této skutečnosti na vlastní oči svědkem během svých cest do nejvzdálenějších a nejdlehlějších míst, která ještě na světě zbyla, například v Tibetu.

Po absolvování mnoha poutí do klášterů na tibetské náhorní plošině jsem v roce 2005 poprvé spatřil tajemnou záři vycházející z mobilních telefonů, které mnichům a mniškám svítily v kapsách pod rouchy a osvětlovaly tmavá zákoutí sto let starých budov. Dříve izolovaný svět lidí žijících v odlehlých klášterech se nyní ubírá cestou propojení. Změna, kterou s sebou tato cesta přináší, je znamením, že jejich zvyky a tradice nebudou již nikdy stejné jako dřív.

### ***Krize v myšlení***

Pro důkazy o dramatické proměně světa však nemusíme jezdit do Tibetu. Změna se odráží všude kolem nás – ve fungování světa i v tom, že některé věci *už dál nefungují*.

Časy, kdy se ekonomika kupříkladu opírala o ropný průmysl, jsou ty tam. Objevuje se nová ekonomika upřednostňující čistší a udržitelnější formy energie. Centralizovaná výroba potravin z podnikových farem na druhé straně polokoule ustupuje zdravější a udržitelnější produkci lokálních farem, která podpoří místní hospodářství. Zvyk vytvářet bohatství prostřednictvím průmyslu ničícího naši planetu je nahrazován sociálně zodpovědnými investičními modely.

Střet nového světa se starým, v jehož rámci se svět minulosti pomalu vytrácí a vynořuje se nový, dává vyniknout ještě větší krizi – krizi, jíž čelíme všichni, každý z nás, ale o níž se pravděpodobně nikde nedočtete ani o ní neuslyšíte v médiích. Jde o nepopulární, ožehavou krizi – všichni o ní víme, ale nikdo ji nechce řešit.

*Pravděpodobně největší krizí, které v současné době extrémně čelíme, je krize v myšlení.* Právě myšlení ale hraje klíčovou roli ve způsobu, jak se dokážeme vypořádat s potřebami vznikajícího světa. Vy i já stojíme před úkolem udělat něco, co jsme nikdy předtím nedělali. Stojíme před výzvou radikálně změnit způsob našeho smýšlení o sobě samých a našem vztahu ke světu, a to rychleji než jakákoliv generace kdykoliv před námi.

Naše ochota vidět sebe samé i svět jinýma očima bude klíčem pro úspěšnost naší cesty. Cesty, která je velice důležitá, ale zároveň také velmi krátká. Neboť svět, kam míříme, je již tady. Už je tu.

## *Máme řešení*

Naštěstí pro nás již byly vynalezeny technologické postupy, díky nimž se dokážeme vypořádat s největšími výzvami, které před námi stojí. Nejtěžší problémy, jaké jsme si kdy dokázali představit, jsou již vyřešeny. Pokrokové principy jsme si už osvojili. Vše je přítomno právě v tomto okamžiku, přímo tady a teď, na dosah ruky.

Vše, co stojí mezi námi a novým světem – světem, v němž energie pochází z čistých zdrojů, kterých je dostatek, a je přístupná všem členům naší globální rodiny; světem, v němž má každý člověk zajištěn dostatek zdravých, čistých potravin a základní životní potřeby, aby mohl vést zdravý, smysluplný život – je *myšlení*, díky němuž vytvoříme v našem životě prostor pro to, co již existuje.

Jsme ochotni přemýšlet takovým způsobem, aby se tyto možnosti staly naší prioritou? Dovolíme, aby se vědecké poznatky odhalující nejhlubší pravdy o našem vztahu k sobě samým, k sobě navzájem a k planetě Zemi staly bránou, kterou vstoupíme na naši cestu? Odpověď na tyto otázky naleznete právě v téhle knížce.

### *Celkový pohled*

Při čtení následujících stránek mějte prosím na paměti těchto pět faktů.

**Fakt 1: Dnes není včera.** Ať už vezmeme v úvahu selhání národních hospodářství a konec takzvané „éry levné ropy“, či realitu v podobě klimatických změn a mylnou představu, že rozdíly, které mezi námi panují, může vyřešit válka, skutečnost je taková, že jsme svědky souběhu extrémních podmínek, které v naší historii nemají obdoby. To je také důvod, proč minulý způsob myšlení již pro řešení našich problémů dál nefunguje – *protože dnes není včera*.

**Fakt 2: Okamžik zlomu, tedy bod, odkud není návratu, může být v době extrémů nahrazen bodem obratu vedoucím k úspěšné změně.** V běhu života existuje chvíle, kdy lze každou krizi proměnit ve změnu, v jejímž rámci se pouhé přežívání změní v prosperující způsob života. Tato chvíle se nazývá *bod obratu*. Bod obratu nastává ve chvíli, kdy se objeví nějaká nová síla – skutečnost, objev, prožitek –, jež změní způsob, jakým se potýkáme s bě-

hem událostí ve svém životě. *Důležitou roli zde sehrává skutečnost, že body obratu, které se v životě objevují, mohou nastat buď spontánně, nebo mohou být vytvořeny cíleně.*

**Fakt 3: Život se mění k lepšímu – základem všeho je odolnost.** Musíme si uvědomit, že jediné, co právě teď v našem životě selhává, je náš již nadále neudržitelný způsob života a myšlení. Osobní odolnost nabízí prostor pro velké životní změny a je v době extrémů naším největším spojencem.

**Fakt 4: Nová řešení máme v kapse.** Řešení potřebná k vytvoření bodů obratu pro změny ve svém životě již máme. Kolumbus už Ameriku objevil, a my to tedy nemusíme dělat po něm. Spíše je potřeba nastavit kormidlu naší myšlenkové lodi takový směr, aby se již objevená řešení mohla uplatnit.

**Fakt 5: Nejtěžší je připustit si nejvýznamnější krizi.** Jediný faktor, který rozhoduje o tom, zda naše cesta povede ke krizi či ke změně, je ten, který přesahoval chápání vědců a politiků stejně jako náboženských vůdců. Je to *krize myšlení*. Musíme přijmout takový způsob myšlení, který nám umožní vpustit do života již existující řešení.

Těchto pět faktů se dotýká samého jádra problému, před kterým stojíme, a je východiskem pro další stupeň změny nás samých i světa kolem nás. Budeme-li schopni vést v průběhu tak obrovské změny úspěšný, prosperující život – *budeme-li odolní* –, učiníme první krok k tomu, aby se naše cesta stala úspěšnou.

### *Co tato knížka nabízí*

Na stránkách této knížky se společně vydáme na pravdivou, nepříkrášlenou cestu skutečných možností. Nebu-



du vám malovat sladoučkový svět viděný skrze příslovečné růžové brýle. Postavím vás před skutečnou realitu a nabídnu smysluplné způsoby, jež mohou být pro každého z nás průvodcem v našich volbách vedoucích ke změně.

Z téhle knihy se dozvíte odpovědi na zásadní otázky, kterými se zaobírá každý z nás: *Co je příčinou extrémů ve světě? Jaký dopad mají globální extrémy na náš osobní život? Jak můžeme svůj život i život našich rodin vylepšit?*

Na následujících stránkách najdete:

- \* Postupy, které můžeme ihned uvést do života, abychom vytvořili body obratu vedoucí ke změně.
- \* Kroky vedoucí k tomu, aby jak naše rodiny, tak celá společnost nabyly v období změn dostatečné odolnosti.
- \* Klíč k úspěšnému přizpůsobení našeho stylu uvažování o práci a kariéře i o penězích a financích v transformovaném světě.
- \* Fakta o tom, co všechno dobu extrémů zapříčinilo.
- \* Vysvětlení, proč může každý z nás dosáhnout vyšší úrovně čistého, zdravého a udržitelného způsobu života.

Je důležité, abyste už od samého začátku věděli, co můžete od této knížky očekávat, proč byla napsána, čím je a čím není:

- \* *Bod obratu není vědecká publikace.* Ačkoliv vás v ní seznámím se špičkovými vědeckými poznatky, které nás vybízejí, abychom přehodnotili svůj vztah ke světu i metody, jakými jsme byli doposud zvyklí řešit problémy, nebyla tato kniha napsána způsobem, který by splňoval požadavky či standardy školních vědeckých učebnic či odborných časopisů.
- \* *Tato kniha není výzkumnou prací podrobenou odbornému vyhodnocení.* Žádná z kapitol ani