

Kurt Tepperwein

**CO PROZRAZUJE TĚLO O VAŠEM ZDRAVÍ**

# **DIAGNOSTIKA** *z částí* **TĚLA**



**Duchovní cesta versus jídlo**  
**Můj životopis v denníku mého těla**  
**Tělo, orgány a jejich „řeč“ od A po Z**



eugenika

## OBSAH

<b>Předmluva</b> .....	8
<b>Úvod</b> .....	10
Od jasného poselství k jasnému vědomí.....	19
Psychohygienu .....	23
Myšlenková kázeň .....	26
Shrnutí: sedm eskačních fází symptomu .....	31
Když opuchne koleno .....	32
Klíč k „řeči“ symptomů .....	40
Části těla a orgány jsou ve shodě s kosmickým řádem! .....	37
Příčina – „spouštěč“ .....	41
<b>Nemoci je negativní myšlení!</b> .....	43
Mysli na sebe jako na zdravého/ou! .....	43
„Výchova“ k uzdravení .....	47
<b>V deníku mého těla stojí můj životopis</b> .....	55
Význam pravé a levé části těla .....	56
Ustálená slovní spojení hovorové řeči odrážející fyzické reakce .....	57
<b>„Řeč“ orgánů od A do Z</b> .....	62
Hlava .....	62
Tvář .....	62
Oči .....	63
Uši .....	74
Ústa .....	75
Zuby .....	76
Jazyk .....	78
Krk .....	79
Štítná žláza .....	79
Ramena .....	81

Bizlik (thymus) .....	82
Průdušky .....	82
Plice .....	83
Prsa .....	84
Srdce .....	84
Bránice .....	87
Solar plexus .....	87
Žaludek .....	88
Játra .....	91
Žlučník .....	92
Dvanácterník (duodenum) .....	94
Slinivka břišní (pankreas) .....	94
Tenké střevo .....	98
Tlusté střevo .....	96
Ledviny .....	97
Močový měchýř .....	100
Pohlavní orgány .....	101
Páteř .....	103
Kyčle .....	104
Klouby .....	105
Ruce .....	105
Chodidla .....	107
Vazivo .....	108
Krev .....	108
Křečové žily .....	113
Nervy .....	114
Kůže .....	114
Hovory s orgány a tělem .....	117
<b>Cesta ke zdraví</b> .....	119
To, co je příjemné, je dobré .....	121
Potlačování symptomů .....	122
To už přece znám! .....	122
Vždyť druzí to také nedělají! .....	122
<b>Sedm kroků od pozitivního myšlení k pozitivnímu životu</b> .....	123

<b>Přirozená strava a cesta k dlouhověkosti</b> .....	126
Historie .....	126
Vegetariánství .....	128
Pečivo a obilniny .....	128
Mléko a mléčné výrobky .....	129
Nápoje a návyky týkající se pitného režimu .....	130
Tajemství dlouhého života .....	131
Sedm zlatých pravidel pro to, jak žít o jedenáct let déle .....	134
Proč nejsem zdravý/á? – skryté příčiny nemoci .....	135
<b>Životní síla a zdraví</b> .....	137
Mentální chování a jednání – studnice mládeže .....	139
Duševní chování a jednání – cesta k naplnění .....	140
<b>Tepperweinův test – kolik je vašemu tělu doopravdy let?</b> .....	141
<b>Tepperweinův test – I. část</b> .....	142
<b>Tepperweinův test – II. část</b> .....	144
<b>Tepperweinův test – III. část</b> .....	146
<b>Tepperweinův test – jakého věku se dožijete?</b> .....	147
<b>Smysl a příčina nemoci</b> .....	148
<b>Závěr</b> .....	149
Prožití poselství těla .....	149
Shrnutí .....	150
Místo pro poznámky .....	152
<b>Literatura</b> .....	154
České prameny .....	156
<b>Informace o kontaktech na autora</b> .....	157

## PŘEDMLUVA

Dlouho převažující teorie zabývající se vývojem člověka se na něho dívaly dualisticky: jako na tělo a duši/ducha. Tento přístup k „člověku-hádance“ panoval od dob Platona po celá staletí.

Teprve zástupci rozvíjející se *myšlenky Stvoření* se začali dívat na člověka z komplexního úhlu pohledu jako na celek v rámci přírody, která jej obklopuje, a kosmu, jenž jej ovlivňuje.

Takové zahrnutí člověka do přírody a kosmu, do jednoty Stvoření, nechává vystoupit do popředí především podstatu člověka a zároveň otevírá možnosti jiného pojetí života a bytí. Lidská svoboda a vědomí odpovědnosti tak dostávají zásadní řád. Na jedné straně mohou být projekční plochou struktury kosmického řádu, na straně druhé však také mohou tuto ideu Stvoření zastínit.

Jak po právu uvádí filozof Charon a jak moderní přírodní věda dokazuje, celková informace je kompletně obsažena již v nejmenších částicích. Zároveň však pro každou částici, stejně jako pro lidi v celkovém procesu evoluce, existuje možnost dalšího rozvoje a pokroku, jehož cíl můžeme pouze vytušit, ale jenž dosud neznáme.

Podobně také každému tělesnému orgánu přísluší úkol zrcadlit v sobě kosmický řád a vnitřní struktury rozhodování a jednání. V daném orgánu dochází k setkání mezi základní kosmickou strukturou a individuálním lidským jednáním.

Řeč tu chápeme jako jeden z prvků společných lidské existenci, jako tu složku, která člověka přesahuje a vytváří spojnici mezi kosmem a jednotlivcem. Naše orgány

pak jsou dílčími částicemi, jejichž výpovědi nám mohou umožnit vyvodit důležité logické závěry týkající se nás samotných. Kdo tuto řeč, tento univerzální způsob vyjádření přírodních zákonů chápe, nebude již muset nemoc snášet jako neodvratitelný osud, nýbrž se díky ní dostane do situace, z níž vyvodí důsledek, jež ho přivedou zpět k úplnému zdraví.

Tato kniha pro vás může být klíčem k výše zmíněné řeči těla a také klíčem k pochopení zákonitosti, která tkví ve všech jevech.



## Úvod

Stvoření je jako symfonie protkáno a vedeno řádem. A stejně jako v orchestru každý článek tohoto Stvoření v sobě nese povinnost vůči celku. Naším úkolem je najít cestu od ega přes Já k jednotě. Je-li toto úsilí o jednotu narušováno, vzniká disharmonie a z ní nemoc co by její vnější příznak. Nemoc v každém jednotlivém případě znamená disharmonii.

Protože naším úkolem je usilovat o jednotu, musl v nás být zakořeněna také schopnost k ní směřovat. Díky moudrosti, jež je v řeči obsažená, nám například slovo „člověk“ přináší cenné poučení. Toto slovo pochází ze sanskrtského slova *manuṣja*. Kořen slova je *man* – myslet, *manus* – duch, *ia* – zákon. Jelikož pojmenování vždy charakterizuje podstatu, zde to znamená: myslící duch, jenž je schopen rozpoznat zákon.

Provinímeli se proti řádu, vznikne disharmonie a jako její viditelný příznak nemoc. Příčina každé nemoci leží vždy v myšlení. Stav našeho těla je pouze viditelnou informací o způsobu našeho myšlení.

Když se podíváme na svět, uvidíme bezpráví, nemoc a utrpení. Je to tak očividné, že to nelze zpochybnit. Rozpoznáme-li však „skutečnost skrytou za klamem“, uvidíme absolutní spravedlnost a nemoc spolu s utrpením pouze jako poselství a přirozený následek zneužití tvořivých sil člověka. Neexistuje žádné „místo, kde by se rozdělávaly osudy“, každý dostane, co si zasloužil. Všichni máme svůj osud, snášíme ho více či méně trpělivě, ale téměř nikdo se neptá, proč žije právě za takových a takových okolností. Co je způsobilo, jestli a jak by bylo eventuálně možné tyto okolnosti změnit. Jakmile tak učiníme, poznáme, že

naš osud leží v našich rukách a že v každém okamžiku máme možnost jej měnit. Ne však zvnějšku, to bychom se mohli namáhat sebevíce. Změna se musí odehrát v nás samých. Osud je možné měnit pouze tam, kde je vytvářen, tedy v našem myšlení. Okolnosti zračí naše myšlení na principu zrcadla, v němž je možno rozpoznat nemoc jako požehnání a uzdravení jako úkol.

„Řeč těla\*)“ je zřejmě tou nejpoužívanější řečí na světě, neboť naše těla k nám promlouvají neustále a pramálo záležel na tom, jaký jazyk je naší mateřštinou. Avšak my, přestože v nás porozumění této řeči dřímá jako prastaré vědění a jen čeká na to, až bude znovu probuzeno, touto řečí téměř nehovoříme. Teprve až ji znovu porozumíme, budeme schopni rozpoznat a vyřešit životní úkoly, jež v ní jsou skryté, neboť každá nemoc je úkolem, a nikoli trestem. Je v ní vždy ukrytý nějaký dar a příznak nemoci je pouze jeho obalem. Je to dárek od nás samých nám samým a nabízí nám možnost doslat se v našem osobním vývoji o krok dále. Ve „škole života“ patří nemoc do učebních osnov, neboť se skrze ni učíme postoupit vždy o další krok na cestě k nám samým. A nemoc nás nutí tento krok učinit. Předpokladem však je, že poselství dané nemoci porozumíme.

V okamžiku, kdy si toto uvědomíme, pochopíme, že budeme-li zdraví či nemocní, je v našich vlastních rukou. Indičtí mudrci pro to používali pojem *avidjá*, tedy *nevědomost, provinění*: dokud nevíme, co „je potřebné“, nemůžeme to udělat. Platí to především pro náš nejdůležitější nástroj, naše tělo.

Lidé si na jedné straně mnohdy stěžují na nemoci a požadují okamžitou nebo alespoň rychlou pomoc v podobě léků či lékařského ošetření, zároveň však odmítají udělat to jediné správné, a sice změnit své myšlení, citě-

\*) Nakladatelství Eugenika vydalo v roce 2002 o řeči těla knihu dvojice autorek S. Levýové, C. Lehrová: *Kineziologie aneb Tvé tělo mluví* – pozn. red.

ní a jednání, neboť je to pro ně nepohodlné a namáhavé. Věří, že jejich povinnost končí v okamžiku, kdy vyhledají lékaře.

Většina lidí stále věří, že nemoc je fyzickou poruchou, jež jednoho člověka náhodně potká a druhého stejně náhodně ušetří. Nemoc se však díky našemu chování stala „nutnou“. Má pouze jediný smysl: upozornit na naše chybné chování a zároveň nás přimět k nápravě nesprávného, a tím pádem disharmonického života, a pokud je to potřebné, dokonce nás k tomu i donutit. Než to však lidé pochopí, nemoc je již někdy stihne poškodit.

Jsme sice proti pokusům na zvířatech, sami však hraje roli pokusných králíků a zkoušíme na sobě působení nikotinu, alkoholu, a dokonce drog.

Proto je třeba si uvědomit, že ještě předtím, než fyzicky onemocníme, jsme nemocní v mnohem hlubším slova smyslu. To, co nazýváme nemocí, je již vlastně pokusem organismu o znovunastolení harmonie, a tedy prvním krokem k uzdravení. Proto to, co nazýváme nemocí, není vlastně nemocí, nýbrž informací od nemoci v tom nejhlubším možném významu. Poselství o narušení harmonie „na sebe vzalo formu“ a stalo se informací. Když někomu něco dlužíme, nestačí k tomu, abychom dluh vyrovnali, pouze vyhodit upomínku. Stejně tak nestačí odstranit pouze příznak, projev, protože to se nemoci jako takové vůbec nedotkne. Léčení v pravém slova smyslu znamená návrat k jednotě, k onomu „býti zdravý“, a toho je možné dosáhnout pouze prostřednictvím „zásadní“ změny.

Nemoc je tedy navenek viditelným příznakem chybějící jednoty, a dokud této jednoty nedosáhneme, potřebujeme nemoc jako poselství. Nemoc proto není naším nepřítelem, ale přítelem a pomocníkem, jehož se nemůžeme zříkat.

Lidský duch dosáhl velkých výsledků. Zdolali jsme nejvyšší hory a prozkoumali hloubky moří. Dostali jsme se na Měsíc a vyrábíme počítače, které dokážl mys-

let tisíckrát rychleji než my sami. Ovládáme to největší i to nejmenší, ale ne to nejbližší – vlastní tělo. Sestrojili jsme atomovou bombu, s jejíž pomocí bychom mohli několikrát násobně zničit svět, ale nenaučili jsme se ho udržovat a čím dál více zamořujeme své životní prostředí.

I nadále ještě nejsme schopni si udržet své zdraví a naše představy nemoci se stále podobají více primitivních národů v duchy. Zlí duchové byli pouze vystřídáni zlými bakteriemi a viry, jež napadají nic netušící a samozřejmě zcela nevinné lidi.

Nechtěl bych tím jakkoli snižovat zásluhy medicíny. Je zcela očividné, že zvláště během posledního století bylo v této oblasti dosaženo skutečně znamenitých výsledků. Byly odstraněny mnohé velmi rozšířené nemoci a takřka pro každou nemoc jsme našli minimálně jeden způsob léčení. Lidé by vlastně měli být tak zdraví jako nikdy předtím. Ještě nikdy nebyla věnována tětu taková pozornost a nebylo vydáváno tolik peněz na zachování či obnovení zdraví jako dnes. Za těchto okolností by vlastně měli být nemocní lidé velkými výjimkami. Všichni však víme, že tomu tak není. Ještě nikdy nebyli lidé tolik nemocní jako dnes. Jak je možné to vysvětlit?

Především asi tím, že jsme dodnes nepochopili, co nemoc vlastně je. Nemoc bude existovat, dokud bude existovat lidstvo, ale většina lidí k nemoci přistupuje jako k raně osudu, náladě přírody nebo náhodě, která jednoho člověka postihne a druhého ušetří. Především však většina z nás považuje nemoc za jakousi poruchu, již je třeba co možná nejrychleji odstranit.

Avšak to, co označujeme jako nemoc, není samotnou nemocí, nýbrž jejím symptomem, jejím fyzickým projevem. „Nemoc“ jako taková je disharmonií ve vědomí lidí, vystoupením z přirozeného řádu, poruchou celého člověka a nejen jeho těla. Je zároveň i výzvou k tomu, abychom opustili dosavadní cestu a znovu nastolili řád. Nemoci, ale také nehody jsou výzvou, abychom rozšířili své

vědomí, změnili směr myšlení a abychom pochopili své problémy jako úkoly a vyřešili je.

Hlubším smyslem nemoci je, abychom se opět stali uvědomělejšími, abychom se, dříve než bude pozdě, obrátili dovnitř k hlasu rozumu – v nouzi nás k tomu nemoc i donutí. Uzdravování tedy neznamená donutit symptomy, aby zmizely, ale rozpoznat nesoulad a znovu nastolit ztracený řád. Nestačí ani tablety a injekce, ani přírodní léky. Je třeba znovu pochopit, co nám naše tělo chce říci.

Tím, že dovedeme své myšlení, citění a jednání do optimálního stavu, dovedeme do optimálního stavu i své tělo. Může to být nepohodlné, ale je to jediná cesta k opravdovému uzdravení, jež zahrnuje tělo, duši i ducha.

Prvním předpokladem je naučit se rozumět poselství těla. Protože nemoc není našim nepřítelem, nýbrž přítelem a nejlepším „pomocníkem v rozvoji“. Kromě toho je nemoc také přirozenou cestou k uzdravení.

Kdybychom se pokusili rozšířením moderní medicíny odstranit nemoc a pomocí stále větší sociální péče rovněž chudobu a neštěstí, připravovali bychom postižené o stále více „potřebných“ životních lekcí, a bránili tak rozvoji těchto lidí. Každé fyzické léčení je na místě teprve v okamžiku, kdy na ně naváže duševní a duchovní změna. V opačném případě svůj osud pouze nutíme k tomu, aby opakoval stejnou lekci v ještě naléhavější formě, neboť ta první ke kýženému výsledku (tedy ke změně chování) nevedla.

Organismus nám prostřednictvím nemoci neříká pouze to, že jsme se vydali špatným směrem a že musíme cestu, na které se nacházíme, změnit, ale také nám prostřednictvím daného příznaku ukazuje, kde nám co chybí a co je třeba udělat, abychom opět byli zdraví. Potřebujeme se jen naučit rozumět jeho řeči. „Řeč orgánů“ je prostá a podléhá neustále se opakujícím zákonitostem. Jakmile jí porozumíme, je na nás učinit potřebné kroky k uzdravení, popřípadě to nechat na osudu a na učení se

ze zkušenosti plné utrpení. Pokud však jsme připraveni se z poznání učit, nepotřebujeme k tomu, abychom našli sami sebe, nejprve onemocnět.

Je tedy zřejmé, že léčit člověka, neznamená znovu nastolovat jeho starý stav, protože koneckonců to byl právě on, který přivodil nutnost nemoci, ale že léčení znamená vést člověka k jednotě. Opravdové léčení proto vždy vede k novému poznání, a tím k rozšíření našich vědomostí. Kdyby člověk již nemohl onemocnět, byla by to ta nejtěžší myslitelná nemoc, protože by tak zůstal bez informací o svém chybném jednání a neměl by žádnou šanci učinit změnu. Bez nejmenšího tušení by tak vytvářel další špatné příčiny, až by nakonec bylo příliš pozdě. Podstata člověka by byla odpojena od jeho těla, a člověk by tak byl připraven o možnost díky zkušenostem růst a dozrávat, a sám tak přemoci svůj osud, jenž si také sám vytvořil.

My se však informace o svém nesprávném chování pokoušíme stále „úspěšněji“ odstranit, abychom mohli dále pokračovat stejně nesprávně, a pak když nás stále nové „nemoci“ nutí konečně udělat to, co je správné, si jen hořce stěžujeme.

Ať už se onemocnění nachází v jakémkoli stádiu, vždy je za tím skryt nějaký neřešený problém, neschopnost či neochota reagovat na určité životní požadavky. Symptom nás pouze upozorňuje na určité chybné duchovní postoje a vybízí nás k nápravě. Každá nemoc nám tedy ukazuje, že se nechováme „správně“.

Každý člověk někdy, dříve či později, hledá způsob, jak lépe pochopit život a sebe samého. Přitom nám život seslal úžasného posla, jenž je připraven nám vše ukázat a vysvětlit, ovšem svou vlastní řečí. My ho však mnohdy nepoznáváme právě proto, že je nám tak blízký. Je jím naše tělo. Tím, že se učíme mu rozumět, rozumíme sami sobě, životu, celému Stvoření a nakonec i bohu.

Naše tělo, onen pozoruhodný posel života, nám dává najevo nejen to, kde jsme se nechovali správným způso-

bem a co jsme udělali špatně, ale neustále nám také přesně říká, co je třeba udělat, abychom byli se životem opět zcela v harmonii. Stále nám posílá poselství o různých symptomech nemoci. Naše tělo nelže a umožňuje nám vidět to, co je jinak neviditelné.

Život na „vesmíru“ našeho těla odráží každou životní skutečnost. Naše tělo k nám tedy neustále promlouvá. Stačí se naučit rozumět tomu, co se nám snaží sdělit, a dbát jeho rad. Pak budeme v souladu se životem a v harmonii se Stvořením.

Jak již bylo řečeno, léčit člověka tedy neznamená pomáhat mu vrátit se do „původního“ stavu – koneckonců to byl právě tento stav, jenž způsobil, že se nemoc stala „potřebnou“. Skutečné léčení znamená vést člověka k jednotě. I nejlepší lékař a nejdražší lék mohou léčení pouze napomoci. To, co doopravdy léčí, je ozdravná síla přírody, která začíná působit, jakmile je odstraněna překážka v našem chování. Opravdové léčení proto vždy vede k novému poznání, a tím k rozšíření našeho vědomí.

Chyba tedy vždy tkví v našem vědomí. Je pouze projektována na tělo v podobě symptomu. Dříve, kdy lékaři více přihlíželi k dalším souvislostem, se nemocného ptali: co vám chybí? Dnes se však zabývají pouze symptomy a pacientům bývají spíše kladeny otázky typu: copak to máte?

Příznak nemoci nám má v okamžiku, kdy se promítá na viditelné úrovni, pomoci rozpoznat nedostatek v našem vědomí a přirozenou cestou ho odstranit. Nemoc nám chce pomoci, abychom se stali celistvějšími, abychom udělali pokrok v rozvoji. A právě to je oním skutečným léčením, protože o léčení můžeme hovořit pouze tehdy, jsme-li po něm dokonalejší než předtím.

Během své praxe přírodního léčitelství jsem si musel rychle uvědomit, že každá terapie, která se zabývá pouze symptomy, činí lidi stále nemocnějšími, namísto zdravějšími. Potlačená nemoc bývá znovu propukne a bývá intenzivnější, nebo je nahrazena jinou, ještě těžší. Ztrácí

se při tom i radost z žití, víra ve smysl života a bohatství duše. To, co zůstává, bývá jen smutným zbytkem toho, co kdysi mělo přijít.

Léčba – a je úplně jedno v jaké formě probíhá – je vždy samoléčbou. Sebelepší lékař a sebedražší lék mohou vždy tyto samoléčebné síly pouze podnítit. Čím intenzivněji a bezprostředněji k tomu dojde, tím rychleji může být léčba úspěšná. Při tom je však samozřejmě nejpřave třeba si ujasnit, proč daný člověk onemocněl právě touto formou nemoci a v této chvíli. Terapeut by neměl hledat pouze příčiny, ale především rozpoznat význam nemoci. Zde velmi pomáhá intuice, je-li rozvinuta.

Přístup k ošetření by měl být celistvý, to znamená, že by měl zahrnovat jednotu těla, duše a ducha a neměl by nikdy jít proti nemoci (poslovi). Léčení je možné provádět mnoha způsoby: prostřednictvím rozhovoru o příčině, významu nemoci a smyslu života, pomocí dialogu o meditaci, ale také o lécích, a to vždy tak, aby biologickou cestou podporovaly přirozené samoléčebné síly organismu.

Tělo si vždy vybírá tu nejlepší možnost a je pokaždé vděčné, když se mu otevře nejlepší možná cesta, cesta dovnitř. Pak může následovat léčení prostřednictvím uvědomění si a poznání, neboť tělo již nepotřebuje fyzickou nemoc, nemá potřebu podsouvat nějaký symptom k tomu, aby se vyrovnalo s určitou životní problematikou.

Každá nemoc chce člověka „uzdravit“ tím, že pomocí očistných procesů zbavuje jeho tělo jedů nebo způsobuje velké duševní utrpení, což nás nutí hledat nějaké východisko z momentální situace. Avšak nezávisle na tom, jakou cestu zvolíme, cíl zůstává stále stejný: přivést člověka k sobě samému. Jak hluboké utrpení přitom musíme zažívat, závisí na stupni našeho vhledu.

Léčení je vždy procesem, během kterého se stáváme celistvějšími, což znamená být stále úplnější, zdravější a více sám sebou. Být stále více v harmonii sám se sebou, s partnerem, se vším a všude. Tento proces mohu



narušit tím, že vědomě či nevědomě nežijí tím, co je. Nedovolují-li či nedovolím-li dostatečnou měrou životním energiím, aby plynuly, nebo je omezím představami, ideály a vzorci, stává se nemoc nutností.

Uzdravování je přirozeným procesem rozvoje. Děje se tak prostřednictvím projevů životní energie. Kdekoli ji zablokuji, způsobím, že se nemoc stane nutnou. Nemoc však může být i cestou, jak potřebnou energii uvolnit. Špatný zdravotní stav a neštěstí jsou vždy dobrým zdravotním stavem a štěstím, jež odmítám. Vše vede ke zdraví a štěstí, choroba a neštěstí jsou pouze mým odmítáním. Negativní emoce a pesimismus jsou mnohem nezdравější než ničení životního prostředí.

Otázka, pomůže-li mi tato kniha k uzdravení, již si někdo může klást, je proto chybná. Pokud jsem připraven/a změnit své vědomí, pak ano. Kniha vlastně není určena ani tak nemocným, jako spíše lidem, kteří jsou připraveni prostřednictvím pokroku ve svém vědomí učinit z nemoci cosi přebytného.

To, co nás především učí Einsteinova teorie relativity a kvantová teorie Maxe Plancka, je, že za světem smyslů existuje reálný svět, jehož podněty působí na náš svět smyslů. Avšak to, co je neznámé, většinou nebývá vítáno s radostí a vyvolává nejistotu a odmítání. Lidé se zdráhají vnímat skutečnost, aby mohli zůstat u svých důvěrně známých názorů.

Musíme si tedy položit otázku: Proč není navzdory vymoženostem moderní medicíny s jejími vychvalovanými diagnostickými a terapeutickými možnostmi méně nemocných, proč nejsou terapie jednodušší a proč jsou náklady na léčení stále vyšší, aniž by se dosahovalo opravdového uzdravení? Navzdory všem snahám a neustále stoupajícím výdajům umírá na rakovinu stále více lidí. Pacienti musí během „léčení“ nesmírně trpět, aniž by z toho nakonec měli skutečný prospěch. Vyšším principem proto není léčba, ale příčinná prevence!

To, kvůli čemu jsme nemocní, jsou především neustálá malá provinění vůči nejzákladnějším pravidlům zdraví. Kdyby lidé s nadváhou méně jedli, pijáci méně pili, kuřáci přestali kouřit, lenoši se trochu více pohybovali a všichni lidé správně dýchali a prohlubovali pozitivní myšlení, pak bychom mohli zachránit více životů a odstranit více nemoci než s drahými postupy dnešní medicíny!

Uvědomme si, že každý symptom je poselstvím a že nemá smysl toto poselství potlačovat, a tím zároveň ničit, aniž bychom ho pochopili a řídili se jím. Pochopit poselství symptomu a řídit se jím je vlastním klíčem k uzdravení.

### OD JASNÉHO POSELSTVÍ K JASNÉMU VĚDOMÍ

Představme si, že by neexistovala přístrojová medicína, léky, a tedy ani prostředky proti bolesti či třeba prášky na spaní. To by byl nepředstavitelný chaos! Z toho je patrné, v jaké permanentní lži žijeme. Neustále dostáváme poselství, ale neustupně se zdráháme je vzít na vědomí a ještě méně se nám chce se jimi řídit. Každé léčení symptomů nás nadále obelhává. Žádný div, že je čím dál více lidí neustále nemocných. Podle posledního průzkumu veřejného mínění v Německu se za skutečně zdravé považuje šest procent lidí. Vydeme-li z toho, že polovina z nich pouze nevnímá poselství o aktuálních poruchách, pak podíl opravdu zdravých lidí čítá pouhých tři procenta. To je odstrašující výsledek a přitom zcela zbytečný.

Připomeňme si i dnes aktuální Voltairova slova: „Lékaři předepisují léky, o kterých toho vědí málo, pro léčení nemocí, o kterých toho vědí ještě méně, lidem, o nichž nevědí vůbec nic!!!“

Přitom se nám neustále dostává poselství. Nejen poselství těla prostřednictvím řeči symptomů, ale také skrze životní okolnosti, které nás potkávají. Ve skutečnosti je poselstvím vše, co mě postihne, neboť vše odráží mou vlastní podstatu a vybízí mě, abych žil v souladu sám se sebou (navzdory strachu, stresu, pocitům viny či závidění).

Pro většinu lidí je nemoc poruchou, již chtějí co možná nejrychleji odstranit, aby poté dále pokračovali v životě zcela stejným, nesprávným způsobem. Proto je „naučit se pomoci sám sobě“ doslova nevyhnutelné.

Máme přirozené sklony zvyšovat v těžké situaci své úsilí, ale pouze důvěrně známým směrem. To znamená užívat více léků nebo ty, jež jsou silnější, v případě nouze se nechat operovat namísto toho, abychom učinili to, co je třeba. Toto chování se sice zdánlivě osvědčilo při potírání infekčních chorob, avšak dnes převládají zcela jiné formy nemocí, které se pokoušíme porazit „včerejšími“ metodami, aniž bychom našli skutečné řešení.

Na řadu nemocí jsme nenašli vůbec žádné způsoby léčení, anebo pouze rozpačitá řešení. Již pětadvacet let tak neexistuje žádný pokrok v léčení rakoviny a přitom na západě patří rakovinným onemocněním druhé místo na seznamu nejčastějších příčin smrti. Neexistuje lék, jimž by se dala úspěšně léčit cirhóza jater, neumíme zastavit kornatění tepen (arterioskleróza) a ještě méně jsme schopni ji předcházet, přestože se jedná o nejčastější příčinu srdečního infarktu, záchvatu mrtvice a poruch prokrvení. Stále více se také rozmáhá chronická bronchitida, a tím pádem i počet lidí, kteří umírají na onemocnění dýchacích cest. A rovněž revmatici dodnes marně čekají na účinnou léčbu. Podíváme-li se blíže na působení antibiotik, jež v počátku boje s viry a bakteriemi zdánlivě vedou k příznivým výsledkům, které působí silným dojmem, poznáme, že tím je bezprostředně oslabena přirozená imunitní reakce pacientů. Mimo to po nějaké době vznikají rezistentní formy původců nemocí vyžadující „silnější“ léky, jež imunitní systém oslabují ještě více.

Obrana tedy nakonec vede k oslabení, a tím k poškození, aniž by se problém doopravdy vyřešil. Především však není náš imunitní systém již zatěžován, tedy cvičen, čímž se stále oslabuje. S přihlídnutím k těmto okolnostem se enormní nárůst chronických a degene-

rativních onemocnění v dnešní době stává pochopitelnějším. Z tohoto úhlu pohledu tedy dnešní medicína žádných velkých úspěchů nedosáhla.

Dalším slabým článkem je vztah mezi lékařem a pacientem. Lékař skoro nemá čas, aby se o člověku, jenž má zdravotní potíže, něco dověděl a „(o)šetření“ se často téměř nekoná. Postižený se bez lidské pomoci cítí být vydán napospas přístrojům a diagnostickým počítačům, cítí se opuštěný. Právě tady je ale naše šance udělat něco podstatného sami pro sebe: rozpoznat skutečné souvislosti a vyvodit z nich náležité důsledky.

Vždyť nemoc je šance, ne rozsudek. Jestliže se této šance nechopím a nespátřím v ní úkol, pouze tak nutím osud k tomu, aby přistoupil k opakování své lekce v odpovídající, výraznější formě. To, že symptom je něčím specifickým, lze poznat i na skutečnosti, že nikdo není schopen takový symptom záměrně vyvolat. Přivodte si vědomě zápal plic nebo obrnu! Oklikou se dovíte, že jde o to, dát vzniknout odpovídajícím předpokladům. My to sice děláme velmi často, avšak z neznalosti. Vytváříme příčiny naprosto nechtěných následků, protože nevíme, co děláme.

Jen asi třicet procent fyzických problémů je „podminěných osudem“, což znamená, že si je vytváříme sami jako lekce. Zbýlých sedmdesát procent si způsobujeme nevědomostí, bezmyšlenkovitostí a pohodlností.

Jeden reportér dělal interview se třemi velmi starými muži a vypytl se na tajemství jejich vysokého věku.

První odpověděl: „Neustále jsem tvrdě pracoval, každý den jsem si v klidu zakouřil fajfku a čas od času vypil kořaličku.“

Druhý řekl: „Vždy jsem přiměřeně jedl, pravidelně sportoval, což dělám dodnes.“

„A kolik vám je let?“ zeptal se reportér.

„Devadesát devět.“

Reportér se obrátil na muže, který vypadal nejstarší: „V čem spočívá vaše tajemství vysokého věku?“



Muž odpověděl: „Jsem náruživý kuřák a nikdy v životě jsem nesportoval. Nenávidím pohyb a veškerá pravidla zdravého způsobu života.“

„A jak jste starý?“ zeptal se reportér.

„Je mi čtyřicet šest let!“

Ten, kdo neustále schválně nesiyši nepřeslechnutelné a přehlíží nepřehlednutelné, nesmí se divit, když ho jednou sluch a zrak opustí.

Kdy rozpoznáme, že pro nás nemoc dělá jen to, co se my sami pro sebe udělat zdráháme?

Většina lidí se považuje za zdravé, dokud u sebe neobjeví nějaké fyzické symptomy nemoci, a pokud se hodnoty testů nacházejí v normálu, lékaři jejich názor sdílejí. Ale projevem začínající poruchy je již to, když jsme nervózní a napjatí, když příliš kouříme a pijeme, když se špatně stravujeme a příliš málo pohybujeme, když se již netěšíme ze života anebo jsme deprimovaní, nebo dokonce nedokážeme najít v životě nějaký smysl. Ale i to, jsme-li „jenom“ znudění, nespokojení nebo úzkostliví, ukazuje, že nejsou dostatečně naplňovány nějaké podstatné potřeby, což také někdy vede k fyzickému symptomu. Je lepší nedostatek ihned rozpoznat a odstranit. Přítom nedostatek ve skutečnosti nevězí vně, nýbrž v nás, v našem přístupu k věcem.

Lidé s takzvanými „psychosomatickými“ onemocněními však mají sklony tato upozornění ignorovat. Nedočkají nebo nechtějí těmto prvním signálům těla rozumět, a nutí tak organizmus k „jednoznačnější“ informaci.

Ať už se onemocnění nachází v jakékoli fázi, vždy za ním stojí nějaký neřešený problém, neschopnost či neochota správně reagovat na jisté požadavky života. Symptom nás tedy pouze upozorňuje na určitý nesprávný duševní přístup a vyzývá nás k nápravě. Každá nemoc nám ukazuje, že se nechováme „správně“, že naše jednání je chybnou odpovědí na život.



K správnému životnímu přístupu patří i vědomě dbát o to, co nás těší, a co nejvíce se vyhýbat negativním dojmům. (Případně je ihned urovnávat, dříve než se objeví následek.)

## PSYCHOHYGIENA

Naše buňky v sobě ukládají dojmy, které jsou přejaté z okolního prostředí a způsobují nemoc. Překročili určitou míru, zdravá, život zachovávající energie je přehlušena energií negativních dojmů působících nemoc a propukne onemocnění.

Poznatek, že psychohygienu je pro udržení duševního zdraví člověka potřebná stejně jako hygiena těla pro udržení tělesného zdraví, není ničím novým. Již počátkem tohoto století se objevilo na dané téma několik málo publikací, ale zájem lidí zůstal nepatrný, a to pravděpodobně proto, že chyběly podrobnější pokyny, co může člověk pro udržení a stabilizaci svého duševního zdraví učinit.

I tělesná hygiena se široce rozšířila teprve poté, co se ve vědomí lidí zakořenila konkrétní pravidla jako pravidelné mytí rukou, koupání nebo čištění zubů, ale také to, že je potřeba se vyhýbat lidem s nakažlivou nemocí, aby nedošlo k nákaze. Bylo to logické a pochopitelné, a tak bylo možné z velké části zdotat fyzické infekční nemoci jako mor, tyfus, cholera atd.

Ale stále více se šířící infekční nemoci či epidemie existují i v duševní a duchovní oblasti a nadále také existovat budou, dokud si pravidelnou psychohygienou, jež se stane pevným návykem, nevytvoříme předpoklady pro opravdové duševní a duchovní zdraví.

Takovými „duševně-duchovními infekcemi“ jsou například: hněv, strach, stres, obavy, spěch, pocity viny, agrese. Každý z nás bývá zas a znovu s jednou či druhou, anebo dokonce se všemi z nich konfrontován do té doby, než začne pěstovat pravidelnou psychohygienu. K ní patří

především „mentální znovuprožití“, během něhož se rozpouští všechny „infekční energie“ a ještě předtím, než mohou natropit škody, jsou přeměněny ve svůj opak. K tomu také patří brát každého člověka takového, jaký je. Pokoušet se vůči každému projevat vlídnost a lásku.

Stane-li se psychohygienu pevným, pravidelným návykem, nebudou mít ony „duševně-duchovní infekce“ již žádnou šanci. Výsledkem bude duševní harmonie a neochvějná vyrovnanost, s níž budeme radostně kráčet životem. Uvědomíme si sami sebe jako jednotku dvou set bilionů buněk, z nichž každá má individuální vědomí. Jsme vládci této obrovské říše!

Mnoho lidí však vůbec nechce být zdravými, chtějí se pouze zbavit zdravotních potíží.

Nemoc je tedy fyzickým projevem duchovní a duševní disharmonie, jež se nedá odstranit ani prášky, ani injekcemi nebo operacemi. Změna je možná pouze prostřednictvím změny myšlení.

Nepomůže tu ani bédování a stěžování si. Ten, kdo se takto chová, se jen vrací do role dítěte. Dospělý člověk, který sám nad sebou v pravém slova smyslu vládne, pozná chybu a změní své chování. V životě ale dospěje jenom málo lidí – většina pouze zestárne.

Dá se říci, že člověk uzavřel smlouvu s přírodou. Dokud se drží jejích zákonů, plní i příroda svůj díl. Když se však vůči této smlouvě proviní, zareaguje adekvátním způsobem i příroda.

Nemoc může být symptomem disharmonie ve mně nebo může být přítelem, jenž mi pomáhá učinit další krok v mém rozvoji. Uvádí tedy nemoc něco zpátky do pořádku, anebo je to příležitost učinit krok do budoucnosti, a začít tak s novým rozvojem, k čemuž by bez této příležitosti nedošlo? Možná nemoc potřebuji jako zkušenost duše, abych byl dokonalý, protože k dokonalosti patří, že jsem proto, abych se stal zcela sám sebou, prodělal všechny zkušenosti, nejen ty příjemné. Ve skutečnosti

nám tato zdánlivá disharmonie pomáhá stát se dokonalším. Vše, co se mi děje, se mnou má něco společného. Čím více je to odmítáno, tím více se mě to „(do)týká“.

Před nějakou dobou jsem dostal otázku, jak se dá vysvětlit skutečnost, že člověk, který žije zcela duchovně, je přesto už mnoho let těžce nemocný a velmi trpí. Odpověděl jsem jiným příkladem: Já také znám jednoho člověka, který je vždy laskavý a připravený pomoci, a přesto mu před nedávnem obstavili nábytek. Oba mají jedno společné: nedbali platných zákonů jedné úrovně, a byli proto potrestáni. Jeden nezaplatil daně, a proto mu obstavili nábytek, druhý nebral na vědomí přírodní zákony, špatně se stravoval nebo se přetěžoval, a kvůli tomu onemocněl. Tady nepomůže ani laskavost či ochota, ani skutečnost, že je člověk na duchovní cestě. Dokud žiji v této zemi, musím platit daně, a dokud žiji v tomto světě, je třeba respektovat přírodní zákony.

Existuje však stupeň duševní zralosti, jenž mě vynese nad přírodní zákony, a existuje také jednoduchý test, s jehož pomocí mohu vyzkoušet, jestli už jsem se dostal tak daleko. Pokud mohu kdykoli projít domovní zdí, vznášet se nebo chodit po vodě, pak je má duševní zralost natolik pokročilá, že se již nepotřebuji starat o dodržování přírodních zákonů. Pokud by však zatím jeden nebo druhý ze zmíněných mužů tímto testem neprošel, oba musí zákony respektovat, nebo budou za své nesprávné chování potrestáni.

I ten, kdo pravidelně myje své auto, si může zlomit nohu. Neboť: k čemu vám bude vědro plné zlata, máte-li žízeň?

**Bolesti jsou největším „urychlovačem“ na cestě k dokonalosti.**

Každá myšlenka a každý pocit vyvolávají v těle určitý proces, během něhož vznikají látky, jež odpovídají povaze myšlenky nebo pocitu. Mohou to být léčivé látky, které posilují obranný systém, nebo jedy, jež nakonec vedou k nemoci. Klíč k tomu je obsažen v následujícím oddílu.

## MYŠLENKOVÁ KÁZEŇ

Ten, kdo se pokouší vyléčit symptom, tedy pouze odstranit signál, aniž by se zbavil příčiny nemoci, jedná nezodpovědně. Chceme-li tělu pomoci zbavit se jedů, nepotřebujeme k tomu podávat mu jed nový.

Přirozenou terapií, jež vede k tomu, že se zbavíme škodlivých látek, je půst. Každé zvíře, když není v pořádku, se postí, protože je k tomu nutí přirozený instinkt. Během půstu probíhá ve střevech osmóza, a tak se složky potravy nedostávají do krve a škodlivé látky přecházejí z krve do střev. Ten, kdo se postí, vylučuje odpadní látky i kůží: mírně zapáchá, i když se během dne několikrát umyje.

Rovněž je však třeba se zbavovat i duševního odpadu. Jeho původcem je nesprávný duchovní postoj, jenž je následkem chybějícího duchovního světonázoru. Již C. G. Jung říká: „Léčil jsem stovky pacientů a nebyl mezi nimi jediný, u něhož by konec problému nespočíval v najití religiozního aspektu v životě.“

Máme před sebou volbu mezi „malou“ a „velkou“ terapií. Malá terapie spočívá v rozpoznání a vyřešení problémů, v natezení a vyléčení příčin onemocnění. Velká terapie však znamená to, že si uvědomíme nesprávný duchovní postoj a skončujeme s ním, zbavíme se bloků, rozpoznáme svou cestu a rozvineme své síly a schopnosti. Jednoduše řečeno, budeme „uvědomělit“. K tomu patří vnímat skutečnost za iluzí, plnit svůj úkol a uskutečňovat skrze sebe Stvoření. O nemoc se přitom už není třeba starat – způsobíme, že bude nadbytečná. To je smysl života: pochopit se jako ten, kdo jedná, jako příčina a převzít za své jednání odpovědnost. Neboť ten, kdo na sobě nepracuje, na tom se bude pracovat.

Rozhodneme-li se pro druhou cestu (velkou terapií), potřebujeme duchovní světonázor, což neznamená víru v náboženském slova smyslu. Uzdravení bez takového světonázoru není možné.

Evoluce je pokynem Stvoření a život je realizací evoluce. Následujeme-li cestu rozvoje sebe sama, jsme v harmonii se Stvořením a vedeme naplněný život.

Když už se na život nedíváme z žabí perspektivy a vidíme ho jako celek, vidíme přirozeně i smysl nemoci. Teprve když jsme pro tento smysl dostatečně zralí, můžeme se skutečně vyléčit. Dokud tomu tak není, chodíme dál k lékaři a necháváme si symptom léčit běžným způsobem, a když máme smůlu, je léčba úspěšná, symptom zmizí a my věříme, že jsme se uzdravili. Nevyřešili jsme problém, jen jsme se ho zbavili a nutíme tím osud, aby nám opět ušetřil tu samou lekci, jen o něco jednoznačněji.

Jsem-li však připraven se změnit, rozpoznám smysl jednotlivých příznaků. Celkově tu však více než o význam dílčích příznaků jde o samotný princip rozpoznávání. Mám-li klíč k „řeči těla“, nepotřebuji již znát jednotlivé symptomy, dokáži je lehce interpretovat.

Jedním z předpokladů je fakt, že musím být připraven vnímat skutečnost. Postižený se nejčastěji brání poznání tím, že říká: „Může to sice být pravda, ale v mém případě je to úplně jinak – tady to nesedí!“ Tento postoj je zcela pochopitelný, ale kdyby byl daný člověk v tu chvíli připraven na poznání, byla by nemoc již téměř zbytečná. Zasáhne nás totiž jen to, co potká nás samé, protože se to stalo právě nám. Míváme pak ale sklony nechávat se raději ovlivňovat různými podružnostmi podobně jako paní, které když její lékař řekl, že bolesti v noze jsou podmíněné věkem, odpověděla: „Nesmysl, moje druhá noha je úplně stejně stará a vůbec nebolí.“

Při posuzování symptomů musíme také vzít v potaz, že určitý problém nebo zátěž se může projevit v různých orgánech nebo jiných projekčních plochách těla. To, o kterou projekční plochu půjde, závisí především na individuálním přístupu k problému.

Je-li někdo vystaven tlaku, může se to projevit například jako:

- a) agresivní chování vůči druhým
- b) vysoký krevní tlak (hypertenze)
- c) zvýšený nitrooční tlak (glaukom)
- d) tlak v hlavě
- e) napětí ve svalech
- f) tlaky v žaludku
- g) hnisavý zánět tkání (absces)
- h) tlak na močový měchýř

Budeme-li zabývat jednotlivými variantami projevů, rychle rozpoznáme, jaký je přístup k problémům, a z projekčních ploch vyčteme cestu k jejich řešení.

a) U agresivního chování je vnitřní tlak vyblížen směrem ven, tedy na druhých.

b) Oproti tomu při vysokém krevním tlaku nemůže dojít k uvolnění napětí kvůli existujícímu úmyslu něco udělat, jenž však zůstává pouze neuskutečněným záměrem.

c) Při glaukomu se ukazuje, že k tlaku vede náš způsob nazírání na věci, náš vlastní názor.

d) Tlak v hlavě odráží skutečnost, že napětí vzniká skrze myšlenkové rozpory způsobené tím, že jsme ještě nenašli řešení problému.

e) Napjaté svalstvo odráží absenci připravenosti psychicky se vyrovnat s tlakem a zpracovat ho. Jedná se tedy o náš zatuhlý přístup, s nímž koresponduje ztuhlost svalů.

f) Při tlaku v žaludku je zcela zřejmá chybějící akceptace okolností a také to, že něco nebylo „stráveno“. Znamená to tedy, že člověk není schopen či ochoten něco přijmout.

g) Při abscesu je zcela zřejmé, že vnitřní tlak „hledá“ cestu ven skrze nějaký „určitý bod“, a proto se také projevuje na určitém místě na naší kontaktní ploše, kůži.

h) Tlak na močový měchýř nám ukazuje, že se musíme přestat držet toho, co je již překonané. Ukazuje to, čeho se musíme vzdát, a může to být i duševní a duchovní přístup. Nedokážeme-li se tlaku zbavit na duševní a duchovní úrovni, pokouší se tělo tlak zmírnit alespoň na úrovni sobě vlastní.

Naším úkolem je tyto změny v organismu vnímat, poznávat informace, které jsou v nich skryté, a řídit se jimi, popřípadě z nich vyvodit náležité závěry. Dokud se to neděje, nutíme organismus, aby na problém poukázal prostřednictvím vždy nových a nových projekčních ploch. Teprve pochopení lekce a to, že se jí řídíme, doopravdy vysvobozuje – uzdravuje.

Opakování lekce bývá obvykle doprovázeno zvýšenou intenzitou. Čím vyšší je náš odpor, tím silnější je tlak příznaků.

Avšak předtím, než se problém nebo zatížení ukáže jako symptom, ohlásí se jako představa, přání, sen či fantazie. Čím otevřenější je člověk vůči těmto úrovním komunikace, tím vzácněji u něj k výskytu fyzických příznaků dochází.

Ten, kdo se této formě informace neotevře, nutí organismus k dalšímu kroku. Objeví se malá, nepatrná a málo zatěžující funkční porucha – nepříjemná, ale vytrvalá. Protože člověk nechce vidět problém, který je uvnitř, je mu ukázán zevně. Nechce-li vidět ani ten a pouze se s ním naučí žít, objeví se další stupeň.

Pak dochází k akutní fyzické poruše, k zánětu, zranění či malé nehodě. Organismus od toho okamžiku již naléhavě prosí o změnu a dává nám to bolestně – a tedy nepřehlédnutelně – na vědomí. Pokud se i v této chvíli bolesti pouze přechodně zbavím, aniž bych ve svém vědomí vykonal náležitý krok, vše pokračuje další fází.

Zpočátku akutní, zánětlivý proces se nyní stává chronickým. Organismus již vysílá permanentní upomínku. Nechce dále žít daným způsobem, a proto vykoná tento

krok, jenž vede přes degenerativní změny k nevratným poškozením.

Pokud člověk ani v této situaci ještě nedokáže nebo nechce reagovat, končí daný proces dříve či později smrtí. Také smrt je symptomem a nutí nás, abychom se zbavili chybného přístupu, jenž k tomuto chování vedl. Člověk by měl začít vidět situaci na jiné úrovni bytí, „jinýma očima“ a konečně se pustit do změn.

Pokud promarní i tuto poslední šanci, dojde k nové inkarnaci, aniž by k potřebné změně došlo. Vezme-li se tedy neřešený problém do další inkarnace, narodíme se s „vrozeným“ postižením, poškozením nebo deformací. Naváže se nový cyklus v pozměněných (zhoršených) podmínkách. Budeme napomínáni tvrdším způsobem, abychom konečně začali vnímat a vyvozovat náležité důsledky. Tak jako se člověk nemůže ráno probudit nezatižený, bez osudu, podobně ani nová inkarnace nemůže začínat „od nuly“. Teprve reinkarnace rozšiřuje náš pohled a umožňuje, aby se vyjasnily souvislosti. Na svět se sice vracíme s novým tělem, ale se starým vědomím.

Z výše uvedeného je patrné, že náhlé velké rány osudu člověka nezasahují bez varování, nýbrž teprve poté, co si nevšiml menších výzev a připomenutí. Jen ten, kdo se nepoddává klamům, nemůže být „(z)klamán“. Mnozí však nechtějí vidět, nebo vidí pouze iluzi, aniž by vnímali skutečnost za ni. Někteří lidé říkají, že to všechno sice může být pravda, ale že v jejich případě je to jistojistě zcela jinak. Stvoření však nezná žádné výjimky. Všichni podléháme stejnému zákonu. Nechápe-li souvislost, je chyba buď v naší neschopnosti rozpoznat své vlastní nedostatky a chyby, nebo to prostě vidět nechceme. Možná jsme také problém „odsunuli“ do podvědomí.

## SHRNUTÍ:

### SEDM ESKALAČNÍCH FÁZÍ SYMPTOMU

1. Ještě předtím, než se problém nebo zatížení ukáže jako symptom, přihlásí se jako představa, přání, sen či fantazie.
2. Jako druhé připomenutí se objeví malá, zdánlivě bezvýznamná a také málo překážející funkční porucha. Problém se stane viditelným nebo citelným na fyzické úrovni.
3. Pokud se problémem nezabýváme, dochází k akutní fyzické poruše, k zánětu, poranění nebo malé nehodě. Žádost o změnu je již přednesena bolestnou formou.
4. Když nenajde odezvu ani tato naléhavá prosba, bude další akutní zánětlivý proces chronický. Organizmus pomocí něho vysílá permanentní upomínku.
5. Zůstane-li nepovšimnuta i permanentní upomínka, dojde k nevratným poškozením, změnám orgánů nebo rakovině.
6. Nevede-li ani poslední připomenutí ke kýžené změně, končí tento vývoj dříve nebo později smrtí. Smrt nás přinutí svůj přístup opustit a dává možnost nahlédnout situaci z jiné úrovně, jinýma očima a pokud možno ji změnit.
7. Promarníme-li i tuto šanci, může dojít k další inkarnaci, tentokrát však zřejmě za ztížených podmínek. S „vrozeným“ postižením, deformací nebo poruchou pak začíná další cyklus (karma).



## KDYŽ OPUCHNE KOLENO

GLOSA OD EFRAIMA KISHONA

Abychom byli zase jednou trochu konstruktivní, zabývejme se nyní nejnovějšími výdobytky soudobé medicíny. Nedá se popřít, že například dtky takzvaným „antibiotikům“ zůstává dnes naživu řada pacientů, jež by ještě před několika málo lety zemřeli, a že na druhou stranu velmi mnoho pacientů, kteří by ještě před několika málo lety zůstali naživu... Ale chceme přece být konstruktivní.

Začalo to na schodišti. Náhle jsem pocítil lehké svrbění v levém ušním boltci. Moje žena neměla klid, dokud jsem nevyhledal lékaře. Jak říká, člověk musí být vtěchto věcech opatrný.

Lékař mi doslova vlezl do ucha a asi půl hodiny tam něco hledal, pak se zase objevil a sdělil mi, že zřejmě pocíťuji v levém ušním boltci lehké svrbění. „Vezměte si šest tablet penicilinu,“ dodal. „To vám hned vyčistí obě uši.“

Spolykal jsem tablety. Svrbění za dva dny ustalo a můj levý ušní boltce byl jako znovuzrozený. Jediné, co trochu kalilo mou radost, byly rudé skvrny na břiše, jejichž svědění mě přivádělo bezmála k šílenství.

Neodkladně jsem vyhledal specialistu. Po krátkém pohledu znal pohotovou odpověď. „Někteří lidé nesnášejí penicilin a dostávají z něho alergickou vyrážku. Buďte bez starostí. Dvanáct tablet aureomycinu a za pár dní bude zase všechno v pořádku.“

Aureomycin přinesl kýžený výsledek: skvrny zmizely. Měl však i nežádoucí účinky: opuchla mi kolena. Horečka narůstala každou hodinou. S námahou jsem se dovlekl k lékaři. „Tyto projevy nám nejsou neznámé,“ utěšil mě. „Jdou často ruku v ruce s léčivým účinkem aureomycinu.“

Dal mi recept na třicet dva tablet terramycinu. Působily zázračně. Horečka klesla a otok z mých kolen zmizel.



Doktor, kterého k mému lůžku zavolali, zjistil, že kruté bolesti v ledvinách jsou nežádoucím účinkem působení terramycinu a že bych to neměl podceňovat. Koneckonců, ledviny jsou ledviny.

Zdravotní sestra mi dala šedesát čtyři streptomycinových injekcí, jež beze zbytku zničily veškeré bakteriální kultury v mém těle.

Početná vyšetření a testy, které na mně byly provedeny v četných laboratořích moderně zařízených klinik, jednoznačně prokázaly, že v mém těle byly sice zničeny všechny mikroby, ale také to, že osud mikrobů následovaly i mé svaly a nervové provazce. Život mi mohl zachránit už pouze velmi intenzivní chloromycinový šok. Dostal se mi extrémně silného chloromycinového šoku.

Na pohřeb přišly zástupy mých obdivovatelů a připojilo se i mnoho povatečů. Rabin se ve svém jímavém proslovu nad hrobem dostal i k heroickému boji, jenž proti mému nemoci rozvrácenému organizmu vedla a bohužel prohrála medicína.

Je to bída, že jsem musel zemřít tak mladý. Teprve v pekle mě napadlo, že to svrbění ušního boltce pocházelo z komářího bodnutí.

Jen si vzpomeňme, jak býváme vyděšeni, když nás něco postihne. Často nás problém přivádí na pokraj zoufalství tak dlouho, dokud neučiníme potřebný krok k harmonii.

Měli bychom si však také uvědomit, že problémy je třeba řešit tam, kde vznikly. Sexuální problémy se sice dají řešit na duševní úrovni, ale je to podstatně těžší, než se problému postavit na jeho vlastní úrovni, tam ho vyřešit a zbavit se jej. Tedy „projít“ jím namísto toho, abychom ho ignorovali nebo mu uhnuli z cesty.

Při tom všem je také potřeba si u symptomu všimnout aspektu času. V jaké době k výskytu příznaku došlo? Na





co jsem v té době myslel, co jsem cítil, co mě „zaměstnávalo“? Jsou to přitom často zdánlivě bezvýznamné věci, protože s velkými věcmi se v životě vypořádáváme vědomě. Především symptomy jako rýma, průjem, nevolnost, zvracení, bolesti hlavy, žaludeční potíže a malé nehody či zranění se nejčastěji objevují synchronně a my bychom je neměli hned odsouvat jako bezvýznamné.

Často velmi pomáhá symptom verbálně popsat, neboť postižený volí formulace slov, jež jsou pro toho, kdo naslouchá, velmi poučné. Ať už má někdo „plný nos“, špatně vidí, neslyší, nemůže se ohnout anebo si nedokáže nic zapamatovat – nikdy není třeba výkladu, protože již příznak sám o sobě charakterizuje duševní přístup.

Všechny obsahy vědomí mají svou odezvu v těle a naopak. Koneckonců, vše je nějakým příznakem. Někdo, kdo už dál nechce pokračovat ve vztahu, má velmi rychle „plný nos“. Má tedy i tělesný důvod se k tomu druhému nepřibližovat. Kromě toho je třeba si položit otázku, k čemu nás právě tento symptom nutí. Zamyslíme-li se hlouběji nad příznakem nemoci, rozpoznáme poté také její smysl. Stejně však jako můžeme dávat najevo radost smíchem i pláčem, tak se také například útek před problémy může projevovat jako nízký, nebo naopak vysoký krevní tlak. Strach může vést k naprostému ochrnutí, ale také k panickému útěku atd. O druhu projekční plochy rozhoduje náš individuální přístup k problému.

Podobně poukazuje na problém jakýkoli extrém. Někdo, kdo je plachý, má jedno společné s tlm, kdo se rád chvástá: oběma chybí sebejistota. Optimální přístup leží uprostřed mezi těmito dvěma krajnostmi.

Vše je tedy symptomem a každý symptom je poselstvím, informací. Jakmile porozumíme její výpovědní hodnotě, můžeme udělat to, co je třeba, a příznak zmizí. Symptom je naším přítelem a pomocníkem, jenž nás buď nutí, abychom trpěli, či eventuálně dokonce zemřeli, nebo



nám pomáhá růst a dozrávat, a tak dosahovat určitého stupně poznání a svobody, což by bez prožití krize nebylo možné. Vyplatí se především porozumět poselství „poruch“. Nejčastěji to probíhá na třech úrovních:

### 1. Nevědomé vypořádání

V této fázi pocítujeme silnou stisněnost. Máme sami se sebou problém. Pocity hledají způsob, jak se projevit, a když ho nenacházejí, zůstává pocit bezvýchodnosti. Pokud se s tímto nevědomým problémem nevyrovnáme, přejde v nemoc.

### 2. Vědomé vypořádání

Symptomy nás nutí, abychom se s nimi vypořádali vědomě. Nejprve se cítíme jako oběť, věříme, že jsme měli smůlu, až rozpoznáme, že porucha není vnějším nepřitelem, nýbrž naším osobním přítelem a partnerem, který pro nás má důležitou „informaci“. Jak říká samotné slovo *in-forma-ce*, duševní obsah vstoupil do formy. Uvědomíme si, že nemá smysl symptom potlačovat. Musíme mu porozumět a řídit se jím. K tomu také patří „objevit“ sám sebe, odkrytí to, co bylo dříve skryto, vyrovnat se sám se sebou.

### 3. Vhled

Toto vypořádání se sám se sebou vede vždy k hlubšímu sebepoznání a novým vhlédům. Poznáváme, co je třeba udělat, a odpovídajícím způsobem měníme své chování a životní návyky. Nemoc vedla k tomu, že trochu lépe rozumíme životu, a díky tomu se stává zbytečnou. Pomocí nemoci jsme dozráli.

## KLÍČ K „ŘEČI“ SYMPTOMŮ

1. Prvním krokem k uzdravení je připravenost konfrontovat se s nemocí a rozpoznat její skutečné příčiny. Do té doby může léčba vést pouze k tomu, že se zbavíme symptomů, ale k uzdravení nedojde.

2. U druhého kroku je třeba nenechat se svést „spouštěčem“ nemoci (bakteriemi, viry a podobně), nýbrž rozpoznat duchovní a duševní příčinu, skutečnost za iluzí.

3. Během třetího kroku se pokoušíme zformulovat veškeré dění. Již ve správné formulaci nejčastěji tkví „informace“ o skutečné příčině. Když jsem při autonehodě „dostal s autem hodiny“ nebo když mi už něco „lezlo krkem“, když věci nedokončuji nebo když mi něco „jde na nervy“ či mi něco „leží v žaludku nebo na srdci“ – v každé formulaci je vždy odkaz na okruh problémů.

Je třeba pouze použité formulace přenést do duchovní a duševní oblasti, neboť tyto výpovědi nejčastěji platí na mnoha úrovních.

4. U čtvrtého kroku se ptám na konkrétní časové určení, protože zamyslíme-li se nad přesnou dobou onemocnění, rozpoznáme souvislosti s důležitými změnami životní situace nebo našich pocitů, jak vnitřně, tak i navenek.

5. Během pátého kroku se ptáme: *K čemu mě symptom nutí anebo v čem mi překáží? Co bych měl udělat nebo v čem bych neměl pokračovat?* I zde opět pomůže, když se na událost podíváme výše zmlněným způsobem a výpovědi převedeme na duchovní a duševní úroveň.

## ČÁSTI TĚLA A ORGÁNY JSOU VE SHODĚ S KOSMICKÝM ŘÁDEM!

Tělo nemůže onemocnět samo od sebe.

Část těla (se) může:

**Zanitit:** Na duchovní a duševní úrovni to znamená: je tu akutní zátěž.

**Zhnisat:** To značí, že k nám proniklo něco cizího a mělo by to být odstraněno (i na duchovní a duševní úrovni).

**Přetáhnout, namoci nebo přetrhnout či zlomit:** Signalizuje velkou zátěž, jež musí být odstraněna.

**Vymknout, vykloubit:** Něco není v harmonii, rovněž na duchovní a duševní úrovni. Může to být i nějaká situace.

**Být příliš slabá:** To znamená, že něco musí být cvičeno, posíláno nebo podpořeno, neboť to, co je ode mě tímto signálem požadováno, mě posílí.

**Být narušená:** Musím se tedy zeptat: *Co máve skutečnosti vadí, co mě ruší? A jak mohu znovu nastolit řád?*

**Pálit nebo svědit:** Zde je třeba si položit otázku: *Kde se musím doopravdy spálit nebo kde mě musí zasvědit, abych se tak donutil/a se problémem zabývat?*

**Být zúžená:** Ptám se tedy: *Co mě omezuje, jak mohu ze svého vědomí odstranit úzkost?*

**Být rozšířená, zvětšená:** *Kde jsem zašel příliš daleko? Přehnal jsem něco, kladl jsem na něco příliš velké požadavky?*

Na povaze onemocnění se ukazuje druh disharmonie ve vědomí. Příčinami disharmonie jsou myšlenky. Nemoc je pouze nositelem informace. Je proto přítelem a pomocníkem v nouzi. Dokud si budu myslet, že na vině jsou mí rodiče, někdo jiný či okolnosti nebo doba, nemohu být doopravdy zdravý, neboť jsem ještě stále uvězněný v iluzi. Mým úkolem je učinit nemoc nadbytečnou prostřednictvím rozšíření vědomí a všímavosti vůči životním zákonům. Nestačí odstraňovat příznaky (zprávy).

To samozřejmě vyžaduje radikální změnu způsobu myšlení, především u lékařů a terapeutů. Je totiž mnohem jednodušší někomu předepsat lék, který symptom potlačí, než mu být nápomocný a účinně poradit, jak rozpoznat, a především odstranit chybný přístup u daného pacienta.

Také každý jednotlivec se musí naučit, že své zdraví nemůže svěřit do péče lékařů, ale že je za svůj zdravotní stav odpovědný on sám. Nejsme obětí nemoci, nýbrž jsme jejími původci a těmi jedinými, kteří mohou udělat vše, co je pro uzdravení třeba.

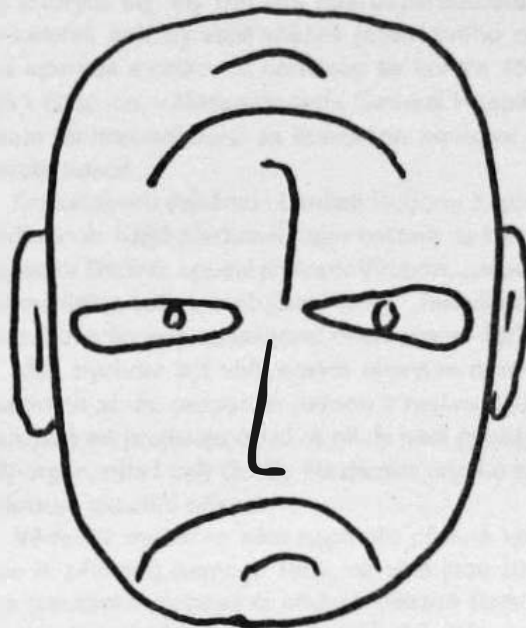
K tomu především patří správně zpracovávat životní „dojmy“. Na fyzické, materiální úrovni to jsou především potraviny. Naše strava by měla být nejen bohatá na energetické látky, ale také co nejpřirozenější. Musí být také správně zpracována. Měli bychom jíst v klidu a nikdy, když jsme nervózní, dále je důležité pečlivě žvýkat a nejíst mezi hlavními jídly, aby tělo mohlo potravu dostatečně strávit a udrželo si to nejlepší z ni pro svou výstavbu. Samozřejmě se musíme také starat o pravidelné vyměšování.

To samé platí také pro vzduch, naši základní „potravinu“. Musíme se znovu naučit zhluboka a klidně dýchat. A také své tělo dostatkem pohybu trénovat tak, abychom dýchali odpovídajícím způsobem. Správnou výživou je třeba se postarat o to, abychom měli dostatek „transportních prostředků“ pro kyslík v krvi, aby ho byl dostatek dodáván i buňkám, neboť existuje nejen vnější, ale také vnitřní dýchání.

Rovněž je třeba správně zpracovávat duševní dojmy. K tomu patří i to, že od sebe problémy neodstrkujeme, ale řešíme je. Že si nezanášíme svůj vnitřní svět negativním myšlením nebo negativními informacemi a že i v oblasti duševna vylučujeme a zbavujeme se toho, co je nepotřebné.

I svůj nesprávný duchovní postoj můžeme kdykoli změnit tím, že svůj pohled „obrátime“.

Prohlédněte si tento obrázek a potom jej otočte o sto osmdesát stupňů. Je to stále týž obrázek, a přesto se během okamžiku vše blahodárně změnilo!



Zde také nalézáme důvod, proč nemusí u každého dojít k uzdravení. Nedojde-li ke změně ve vědomí, nemůže dojít ani k uzdravení. Sice neexistují nevyléčitelné nemoci, ale existují nevyléčitelní lidé, kteří zatím ještě své léčení nepřipustí.

Nemoc se však neukazuje jenom na těle, ale stejně tak i v našem partnerství, v zaměstnání a v našem sociálním chování. Pokud své vědomí doopravdy změním, ozdravíme se ve všech oblastech.

Zasáhne-li nás tedy „rána osudu“ – může k tomu dojít ve formě utrpení nebo nemoci – musíme si položit otázku: *Co mi to má ukázat? Co mi tím chce mé pravé Já říci? Kde jsem opustil řád a co musím udělat, abych byl zase zcela v pořádku?*

Nyní se budeme zabývat rozpoznáním a znovunastolením řádu. Ze začátku nám může ještě připadat řád cizí. Abychom byli schopni porozumět cizinci, musíme se nejprve naučit jeho řeči. Jakmile tuto „řeč příznaků“ zvládneme, poznáme také, že tělo nelže. Konečně pochopíme, co se nám náš organizmus snaží možná již řadu let říci, a můžeme opět nastolit řád a budeme zdraví!!!

Ten, kdo se v dnešní době zabývá tímto tématem jako průkopník, riskuje, že nebude brán vážně, neboť toto všechno dosud není vědecky prokázáno. Ale i lidé, kteří pokládají za bernou minci jen to, o čem již věda podala důkaz, slaví Vánoce, přestože důvod pro slavení Vánoc je vědecky prokazatelný úplně nejméně ze všeho, co si jen lze představit.

Toto téma se však týká každého z nás a každý si může fungování výše uvedeného kdykoli sám ověřit. Nejedná se tedy v žádném případě o předpoklady, domněnky či hypotézy.

Kdo se touto problematikou zabývá, se nesmí bát onoho „provizoria“, neboť tato oblast zahrnuje všechny sféry lidského bytí.

Organismus nám skrze nemoc dává informace v řeči, které ještě nerozumíme, ale které se chceme naučit. Nemoc je nepříjemnost, již si můžeme pomoci svého vědomého učení ušetřit. Utrpení je oproti tomu vynucené, pasivní učení.

Historie medicíny je plná nepotřebného utrpení, neboť lidé nechtěli akceptovat poznání. Vzpomeňte si na dr. Semmelweise, který rozpoznal příčinu horečky omladnic\*)

\*) lidový výraz pro zánět dělohy v šestinedělí, vyskytující se zejména u prvorodiček – pozn. red.

v nedostatečné hygieně. Navzdory obrovskému úspěchu byl tehdejšími kapacitami jeho poznatek ignorován a on zemřel zoufalý v ústavu pro choromyslné.

Nebo pomyslete na objev dr. Wellse, zubního lékaře, jenž objevil narkózu rajským plynem a éterem. Ještě před dobrými sty lety byli lidé operováni bez umrtvení. I on zemřel, aniž by zažil vítězné tažení svého objevu. První operace s celkovou narkózou se konala 16. října 1846 v Bostonu, v Massachusetts General Hospital. Dr. William Morton odstranil za éterového umrtvení z krku pacienta tumor.

Dokonce ani velkému objeviteli Robertu Kochovi se nevedlo jinak. Když představil objev bakterií na lékařském kongresu v Berlíně, opustil profesor Virchow, „papež“ tehdejší medicíny, sál se zničujícími slovy: „Takový nesmysl, malá zvířátka že mají způsobovat onemocnění lidí?“

Měli bychom být vůči novým objevům otevřenější a uvědomit si, že nemoc je jednou z nejčastějších forem, v jaké se projevuje osud. A nikdy není postižen jen určitý orgán, nýbrž celý člověk. Na daném orgánu se pouze ukazuje aktuální příznak.

Vědecká medicína nám naprosto přesně vysvětluje, co je příčinou nemoci. Tedy, na vině jsou bakterie nebo genetické slabosti či chybné tělesné funkce, jež je pouze třeba odstranit, abychom mohli dále pokračovat „ve stejných kolejích“. To je však nesmyslné a pouze to organizmus nutí k tomu, aby nám jiným příznakem ukázal, že příčina rozhodně odstraněna nebyla, nýbrž že jsme pouze potlačili informaci o nemoci.

### PŘÍČINA – „SPOUŠTĚČ“

Když v našem autě zasvítí kontrolka oleje, znamená to přece, že je auto rozbité. Právě naopak. Dává nám najevo, že někde něco není v pořádku a také přesně říká kde. Potom jen potřebujeme odstranit příčinu, tedy doplnit olej, a už kontrolka svítit nebude.

Jak již bylo řečeno, zatímco dříve se lékaři ptali, co pacientovi chybí, dnes se ptají, co že to má? Nejde však o to, něco potlačovat, nýbrž odvrátit pohromu. Stát se zdravým, dokonalejším!

Zdraví může stejně jako jeho opak vzejít jen z vědomí. Vědomí není ani závislé na těle, ani není jeho produktem. Je informací, kterou tělo překládá tak, aby byla viditelná. Tělo bez něj nemůže žít, ale ani nemůže být „nemocné“. Všechny funkce těla jsou řízené z vědomí. Disharmonické řízení z vědomí vede k vykojení různých funkcí, tedy k poruchám harmonie a k tomu, co nazýváme nemocí.

Symptom je vždy signálem, poselstvím, informací a nakonec si naši pozornost vynutí, ať už chceme, nebo nechceme. Dokonce i kdybychom se snažili ho potlačovat, budeme se jím muset zabývat, vypořádat se s ním, až ho konečně pochopíme a budeme se jím řídit.

**Samozřejmě, potlačovat poselství nedává smysl.** Přístupem směřujícím k řádu bychom se měli postarat o to, aby se ono poselství stalo zbytečným. Neměli bychom se odvrátit, ale rozpoznat skutečnost za iluzí a přiblížit se podstatě. Přitom nesmíme považovat příznak za nemoc, neboť on je pouze formou poselství, ne jeho obsahem.

Symptom nás informuje, že nám něco chybí, a dle jeho druhu můžeme poznat, co nám chybí. Příznak se tak stane učitelem, který nám chce pomoci, abychom se stali zdravějšími, a tím dokonalejšími. Uzdravování přitom znamená udělat pokrok ve vědomí, a tím se stát dokonalejším.

**Řekněme to ještě jednou zcela zřetelně: tělo samo nemůže onemocnět, má svobodu volby. Pouze od ráži odpovídající stav vědomí.**

## NEMOCÍ JE NEGATIVNÍ MYŠLENÍ!

### MYSLI NA SEBE JAKO NA ZDRAVÉHO/OU!

Negativní myšlení bere lidem šanci, aby žili zdravě a harmonicky, protože čeho se bojíme, na to se naše vědomí zaměří a přivoláme to. Již před 2 000 lety stálo v Antoninánských lázních napsáno: „Non hic curatur, qui curat“, což znamená: „Kdo si dělá starosti, ten se neuzdraví.“

A i ve *Starém zákoně* si Jób stýská: „Čeho jsem se obával, to ke mně přišlo.“ Toto poznání je dnes stejně aktuální jako kdysi.

Minulost změnit nemůžeme. Nepomůže tu žádná sebelitost. Ale budoucnost, ta patří nám. Tady je ještě všechno možné, proto bychom nikdy neměli plynout svými silami na sebelitost. Koneckonců sami jsme si svůj osud způsobili a jsme také jediní, kdo ho může změnit, tedy: čile do práce Pro vědomé vytváření své budoucnosti potřebujeme veškerou svou sílu.

Sebelitost je zbytečná, neboť okolnosti, na něž si stěžujeme, můžeme vždy měnit tím, že se sami změníme. Zatímco sebelitost nemění nic – pouze se připravujeme o sílu, marníme svůj čas a zatěžujeme své zdraví. Jakmile u sebe objevíme pouhou stopu sebelitosti, opaujme ji a rozpustíme, dříve než ona ovládne nás.

Litovat sebe samého člověka oslabuje a je to bezcenné rovněž pro společnost, navíc představuje zátěž již sama o sobě. Kromě toho se člověk kvůli svému destruktivnímu postoji stává neoblíbeným. Nakonec to vede k depresi, v níž se ustavičně lituje, vysiluje, a vyčerpává tak i své okolí.

To vše mohou změnit prostřednictvím správného myšlení. Myšlení je pohyb duševní energie. Dávám jí určitou formu a způsobuji, že se stává viditelnou. Vše, co existuje, bylo vymyšleno a tento zákon působí jak v malém, tak i velkém měřítku.

Positivní myšlení je prvním krokem k tomu, jak se stát pozitivním. Německý slovník Duden vysvětluje slovo pozitivní jako: přitakávající, výhodný, příznivý, přinášející výsledek, dobrý, jistý, skutečný, účinný. V angličtině „to be positive about something“ znamená „být si svou věcí zcela jistý“, a tím vším pozitivní myšlení skutečně je.

Myslet pozitivně také znamená myslet správně a vědomě a vytrvale se takového myšlení držet, dokud nepřinese úspěch.

K tomu také patří naučit se říkat „ne“. Autoritě, nevtaně roli, do níž se nás někdo pokouší nutit nebo také vlastním přáním, odvádějí-li nás od cíle.

Říci „ne“ ve skutečnosti znamená říci „ano“ vlastní identitě. „Ne“ na jedné úrovni tak bude „ano“ na úrovni jiné.

Když rozpoznáme, co vlastně chceme, měli bychom také mít odvahu si za tím zcela stát. Odvahu rozpoznat pravdu a přiznat si ji. Odvahu něco začít a v nouzi i něco ztratit. Odvahu se zavázat a také se odloučit. Jak praví přísloví: odvážnému štěstí přeje.

K odvaze se však musí přidat výdrž. Teprve nenecháváme-li se již zmást a vytrvale směřujeme k cíli, a přitom zůstáváme oběma nohama na zemi, přinese naše pozitivní myšlení své plody. A pokud tyto odpovídající kvality ještě nemáme, můžeme si je osvojit skrze „cilené“ myšlení.

Toho, co chcete, dosáhnete, když se bez sebelitosti, pozitivně, odvážně a vytrvale puslíte do díla. Nestačí ale mít odvahu jen jednou, protože sotva je vyřešen jeden problém, objeví se nový. Být pozitivní znamená především nevzdávat se. Skutečně pozitivním myšlením nemůžeme nic otřást. Oceněn nebude jeden čin, nýbrž neustálá

vytrvalost. Každou myšlenku je možné použít jako „spouštěč“, abychom do vědomí vnesli správné myšlenky a udrželi je v něm.

Špatným, negativním myšlením trestáme sami sebe. Budeme nervózní, krevní tlak stoupne, trávení bude narušeno, mohou se dokonce objevit žaludeční vředy, srdce bije nepravidelně, svaly jsou napjaté. Následkem jsou bolesti hlavy, únava, špatná nálada či neklidný spánek, předčasně uvadneme, zestárneme a onemocníme.

To je dostatek důvodů pro to, abychom se vyhýbali negativním myšlenkám nebo abychom je přinejmenším přeměnili v myšlenky pozitivní. K velice rozšířeným patří především následující „původci nemoci“, jimž bychom se měli pokusit vyhýbat.

- 1) Představa, že je bezpodmínečně nutné, aby nás v našem okolí měl každý rád a akceptoval nás.
- 2) Věra, že naše vlastní minulost dalekosáhle určuje náš život a že nemůžeme téměř nic změnit.
- 3) Názor, že by bylo katastrofou, kdyby se věci nevyvíjely tak, jak bychom chtěli.
- 4) Myšlenka, že někteří lidé jsou zlí a špatní a že by za to měli být potrestáni, nejlépe námi samotnými.
- 5) Věra, že lidské neštěstí závisí na náhodě a že my sami na tom sotva něco změníme.
- 6) Předpoklad, že myšlenky se objevují samy od sebe a že na ně nemáme žádný vliv.
- 7) Představa, že potřebujeme někoho, kdo je silný, o koho se můžeme opřít, když něco nedokážeme zvládnout sami.
- 8) Domněnka, že si musíme permanentně představovat, co by se mohlo stát, a že bychom měli neustále počítat s tím, že se to také doopravdy stane.

9) Pověra, že bychom nevítaně situace měli snášet spíše pokorně, namísto toho, abychom je měnili.

10) Víra, že každý člověk jednoho dne onemocní a že se na tom nedá nic změnit.

Nahraďte tyto a jim podobné myšlenky poznáním, že všechny buňky vašeho těla mají vlastní vědomí a že reagují na veškeré vaše myšlenky. Vaším tělem protékají proudy mentálního magnetizmu a bioelektriny a vstěpují každé jednotlivé buňce představu, jakou o svém zdraví a vitalitě máte. Soustřeďte proto svou tvůrčí duševní sílu na pozitivní a žádoucí představy zdraví, harmonie a radosti. Vytvořte si stálý návyk ihned nahrazovat negativní nebo nežádoucí myšlenky pozitivními.

Myslet pozitivně neznamená jen odvracet se od negativního myšlení, nechťl ho už vidět. Znamená to naopak poznávat, že mi chce vše, to nepříjemné a bolestné obzvláště, pomoci, abych až budu připravený, tuto pomoc přijal. Pozitivně myslet znamená rozpoznat, že neexistuje vůbec nic negativního, že je pouze nepříjemné dobro, jehož „potřebnost“ jsem sám přivodil, aby došlo ke změně mých vnitřních potíží.

Myslet pozitivně znamená také poznat, že můj osud je oblekem šitým na míru, který byl zhotoven zvláště pro mě a je sladěn s mými silami a schopnostmi, jimiž momentálně disponuji. Není to tedy nic, co by mě mohlo přetěžovat, a těžký úkol není ničím jiným, než komplimentem osudu složeným mé schopnosti jej zvládnout.

Každá nemoc mi přitom pomáhá tím, že mi ukazuje, na čem musím zapracovat a co je ještě třeba udělat.

Nemoc tedy není našim nepřítelem, nýbrž našim přítelem a partnerem, který nám ukazuje, že potřebný proces učení vážne, že jsme někde vybočili z řádu, a také co je potřeba udělat, abychom se do řádu znovu vrátili.

Ve skutečnosti to znamená zařadit, aby se příznak nemoci stal prostřednictvím procesu uvědomění přebytečným.

Někteří lidé věří, že nemoc je boží vůlí, již je nutno se podvolit. Bůh ale nechce, abychom byli nemocní. Jak však mohou být zdraví, když uvažují tímto způsobem? Má nemoc nikdy nepřicházet od boha, nýbrž vždy od mého nesprávného myšlení. Být nemocný je tedy doslova „hřích“.

Již v *Bibli* se píše: „Blázní pro svou cestu nevěrnosti, pro své nepravosti budou pokořeni.“ (Žalm 107:17)\*)

Každá nemoc tedy má svou duševní příčinu. To, co za příčinu považujeme my, je pouze „spouštěč“ nemoci. Abychom byli zdraví, musíme odstranit chybný duchovní přístup a nemoc nám pomůže v jeho rozpoznání.

Nemocní býváme proto, že již nenasloucháme svému organismu, neboť mu vůbec nerozumíme. Chováme se nesprávně, protože nedostatečně dýcháme, špatně se stravujeme, máme málo pohybu, chceme toho dělat příliš najednou a dostáváme se do stresu. Máme jednoho příliš málo a jiného příliš mnoho. Jednoduše řečeno, nesprávným přístupem blokuje přirozený léčivý proces a bráníme své vyrovnanosti. Abychom byli schopni tento postoj změnit, je třeba:

### VÝCHOVA K UZDRAVENÍ

Léčit nemůže ani nejlepší lékař, ani nejdražší lék, léčí vždy a pouze léčivá síla v nás. Léčba či ošetření mohou v nejlepším případě povzbudit lésné funkce.

S jistotou přijde doba, kdy bude pozitivní myšlení uznáno za nejlepší medicínu, navíc bez vedlejších škodlivých účinků a zcela zdarma. Proč tedy nejlepší lék budoucnosti nepoužívat již dnes!

„Nemocné“ myšlení musí ustoupit vědomí zdraví, protože zdravý tu přece je neustále, stačí jen nebránit organismu se co nejdokonaleji projevit.

\*) český ekumenický překlad, 1985 -- pozn. red.



Nejdůležitějším předpokladem zdraví je harmonie elektromagnetického pole v lidském těle, na niž můžeme působit myšlením a dýcháním, a tím dosáhnout zdraví.

Svémi vlastními „nemocnými“ myšlenkami můžeme také způsobit onemocnění druhému nebo jeho nemoc posílit. Naštěstí mu však můžeme svým pozitivním myšlením přitakávacím životu a zdraví i pomoci se uzdravit.

Několik příkladů:

### **Nemoci podmíněné stravou**

Nesprávné myšlenky přitahují nepřirozenou stravu. Člověk je jediným živočichem, jehož ničl vlastní potrava, ještě dříve než ji snl.

### **Nemoci podmíněné chováním**

Následkem nesprávného myšlení jsou také stres, hněv, chybějící psychohygiéna a nedostatek pohybu.

### **Nemoci metabolizmu**

Přetlžení nesprávným chováním – kdo ale mé chování řídí? Mé myšlenky!  
Všechny nemoci fyzického těla mají duševní předpoklady a příčiny.

### **Nemoci podmíněné prostředím a okolím**

Náš zevnějšek je zrcadlem našeho nitra a naše nitro je odrazem našich myšlenek. K zátěžím podmíněným prostředím patřl především umělé změny přirozených vibrací.

„Čím více zůstává člověk věrný přírodě a jejím zákonům, o to déle žije. Čím více se jím vzdálí, o to kratší dobu žije.“ (Hufeland)

Bioenergetické pole je značně narušováno především v našich betonových klecích, které nazýváme bytem. Často se k tomu přidává také záření zemské kúry. Již Herakleitos boha nazýval „prvním hybatelem“ –



vzhledem k tomu, že vše je vibrací, jde o velmi výstižně pojmenování. Aby se člověk nacházel ve správných vibracích, potřebuje dnes umělá elektromagnetická pole, která odpovídají přirozenému bioenergetickému poli, neboť se takřka neustále zdržuje v uzavřených prostorách, v nichž je přirozené elektromagnetické pole\*) rušeno nebo tam není přítomno vůbec.

K tomu se přičítají rušivé účinky dalších umělých polí jako jsou:

- 1) bezdrátové vysílače
- 2) radarové záření
- 3) radioaktivita
- 4) elektrické přístroje
- 5) disharmonická hudba  
jako projev vnitřní disharmonie
- 6) hluk

Všechny snahy o uzdravení jsou pro život příznivé, nejsou nikdy „antibiotické“ a každému se tak dostane „jeho vlastní léčby“. Když k tomu ještě pacient disponuje dostatečnou reakční silou, vede celostní léčba vždy k uzdravení a terapeut sdílí spolu s pacientem zážitek znovu nastolené harmonie.

Již Demokritos (asi 470–360 př. Kr.) říkal: „Lidé prosí bohy o zdraví a neuvědomují si, že tuto moc mají oni sami.“

Je tedy opět nutné poznávat člověka vždy jako celek a také s ním jako s celkem jednat. Zde by měla říci své dnes bohužel ještě často podceňovaná „celostní medicína\*\*“), neboť ta k člověku přistupuje jako k jednotě ducha, duše a těla, kde jedna část závisí na druhé.

\*) Jak bylo zjištěno, absence tohoto pole byla například příčinou těžkých onemocnění a častých úmrtí u prvních kosmonautů, kteří létali do vesmíru – pozn. red.

\*\*\*) O této tematice pojednává například kniha Josefa Rattnera: *Základy holistické léčby. Úvod do psychosomatiky*, vydaná nakladatelstvím Eugenika v roce 2001 – pozn. red.



Nemoc je proto nejen poruchou v harmonii tohoto živého celku, ale také pokusem znovunastolení narušeného řádu v organismu prostřednictvím „vnitřního těkaře“, léčivých sil, jež jsou přírodě vlastní.

Nemoc tedy, přestože se ukáže jen v jedné části těla, nikdy nemůže být dílčí událostí. Nemocný je vždy celý člověk. Ten, kdo zná přírodní zákony, chápe vždy nemoc jako provinění vůči těmto zákonům a uvědomuje si také, že k uzdravení může dojít pouze tehdy, bude-li tato zákonná harmonie znovu obnovena. K tomu je nutná aktivní spolupráce pacienta. Prvním krokem by mělo být to, že opět uvedeme do pořádku svou stravu a své stravovací návyky.

Profesor Kollath řekl: „Nechť je strava tak přirozená, jak jen může být.“ Naši potravu je třeba rozdělit podle složek na „živou“ (bohatou na živiny) a „mrtvou“ (téměř bez živin). Naše jídlo se však dnes skládá především z potravin chudých na vitaminy, což způsobuje nemoci „podmíněné stravou“ jako jsou například zánět kloubů, adipositas, cukrovka, arterioskleróza, artróza, poškození meziobratlových plotének, žlučové a ledvinové kameny, paradentóza, zubní kaz, artritida či revma. Vzhledem ke skutečnosti, že v rozmezí věku dvacet až čtyřicet let se tyto souvislosti většinou ještě neprojevují, nejsou považovány za vědecky prokázané – přesto ale existují.

Zajímavá je také souvislost mezi dědičnými vlohami a chybami ve stravování. Pokusím se to vysvětlit následujícím příkladem.

Obyvatelé jistých oblastí v jižní Itálii mají dědičně zakódován předpoklad k zánětům kloubů. Ten se neprojevoval, dokud zůstávali ve své domovině a stravovali se tak, jak to odpovídalo jejich chudobě, tedy prostě. Avšak mnozí z nich po vystěhování do Ameriky onemocněli zvláště silným druhem polyartritického zánětu, při němž je již při prvním záchvatu nemoci zasaženo hned několik kloubů. Tato forma výše zmíněného zánětu byla v Americe

pozorována pouze u přistěhovalců, jež pocházeli z těchto oblastí a dříve se stravovali převážně vegetariánsky. Ti, kteří si uchovali stravovací návyky své vlasti, onemocněli, ačkoli měli stejnou genetickou výbavu.

Dalším příkladem mohou být projevy cukrovky u černochů v Africe: je tam takřka neznámá. Oproti tomu u černochů v USA je diabetes stejně častý jako u bělochů.

### **Z toho je patrné, že:**

- genetické předpoklady pro dané onemocnění v kombinaci s nevhodnou stravou vedou již po velmi krátké době k onemocnění

- genetické dispozice se bez příslušných chyb ve stravování prosadí zřídka, přičemž je kdykoli možné závažnou zkouškou danou náchylnost prokázat

Genetickou výbavu nelze jen tak lehce změnit, avšak naši stravu, v níž významně figuruje maso, snadno změnit lze. Plnohodnotná strava obsahující živé složky v harmonickém složení je nejen sto zachovat zdraví, ale také je obnovit.

Vedle přirozené, plnohodnotné potravy přispívají k uzdravení i další aspekty důležité pro život jako jsou světlo, vzduch, slunce, voda, ale také rozhovory s pacientem, jež odhalují a ukazují směr. Je tomu tak proto, že řada příznaků nemoci je vlastně „převlečeným“ strachem (německy *Angst*, latinsky *angustus* čili úzkost, stísněnost). **Rozlišujeme čtyři hlavní druhy strachu:**

- strach z chybějících podnětů (nuda)
- strach z přetižení
- strach z nedostatku prostoru
- strach z rozlehlosti (prostoru) a labilit

K nim se může ještě přidat strach z očekávání, že může dojít k situaci, z níž máme obavy, což může velmi posílit strach samotný.

Strach se také může projevovat jako strach ze selhání. Strach z toho, že nebudeme mít dostatek lásky a uznání, strach, že budeme muset být sami, ale také že

budeme muset být s jinými lidmi, strach z vlastních zábran či vlastní slabosti. Vytvoření strachu zabraňuje důvěra. To, co nám většinou nejvíce chybí, je právě důvěra. Komu je však dnes možné ještě beze zbytku důvěřovat? Mnozí tuto důvěru hledají – a někteří ji i nacházejí – ve víře. Jiní se zbavují strachu terapií čtyř kroků nebo zpětnou regresi a rozřešením problémových situací tím, že si je uvědomí. Jedno je však nutné vždy: **svému strachu se postavit**. Dokud před strachem utíkáme, je stále větší, pokud mu však začneme čelit, tak nakonec zmizí.

Tím jsme se dostali k působení myšlenek. Naše nejdůležitější tělesné funkce jsou všemi našimi myšlenkami ovlivňovány. Můžeme proto své zdraví podstatně zlepšit tím, že změním povahu svých myšlenek. To je možné také prostřednictvím dýchání. V úzkém vzájemném vztahu tu stojí tři podstatné faktory: **bioenergetické pole, dýchání a myšlení**. Funkční onemocnění\*) je tedy vždy výzvou k tomu, abychom změnili své myšlení.

Spojovacím článkem mezi duševním prožíváním a tělesnou reakcí je vegetativní nervový systém, který nepodléhá vůli. Každé onemocnění se tedy týká vegetativního nervového systému. Dá se říci, že všechny orgánové funkce jsou funkcemi vegetativními, a tím pádem musí být všechny orgánové poruchy rovněž poruchami vegetativními.

Diagnóza „fyzicky zdravý“ znamená pouze to, že našimi povrchními metodami vyšetření nebyly na orgánech zjištěny žádné změny tvaru (formy), tedy žádný nádor. Tím se z každého onemocnění stává fyzická nemoc, protože buď je narušena nějaká forma, nebo funkce. Změny tvaru nezpůsobují žádné zdravotní potíže, dokud není narušena funkce. Naopak funkční poruchy způsobují potíže vždy, a když tu jsou potíže, je vždy narušena i funkce.

Naše dispozice jsou také následkem našeho nesprávného chování. Proč se někteří lidé tak často stávají

\*) ve smyslu: jsou-li přítomny „subjektivní“ příznaky onemocnění a lékaři se nedaří zjistit žádné „objektivní“ – pozn. red.

obětí všudypřítomných bakterií, bacilů, mikrobů, virů a podobně a jiní ne? Protože uvedení původci onemocnění nejsou jeho příčinami, ale pouze „spouštěči“.

Zpracujeme-li nějakou nepříjemnou situaci nebo neradostný zážitek, nemůže nám již „přivodit nemoc“. Pokud ho pouze zapudíme, najde si svou cestu někde v těle a my onemocníme. Nemoci jsou tedy vždy tělesnou reakcí na neřešené problémy a jejich uskutečněním. Jsou upomínkou, abychom přešli k hlubšímu vzhledu, a šanci na další zdokonalení.

To vede k neochvějnému klidu, jenž se projeví uvolněním. Být klidný znamená dovolit druhým (i sobě), aby byli takovi, jací jsou, a také přijmout sebe takového, jaký jsem!

Klid bývá často zaměňován s ležérností, nebo dokonce nedbalostí. Ve skutečnosti však klid vzniká z vyrovnanosti duše a ducha. Klid je něco nádherného a je nejčistším projevem duševního zdraví. Bývá obdivován a toužebně si ho přeje většina lidí. Ten, kdo je klidný, dosáhl vysokého stupně lidského bytí – stal se duševně nezranitelným.

Klid však nemá nic společného s „hroší kůží“. Ten, kdo má „hroší kůži“, jen patří mezi tlustokožce, a je díky tomu otupělý. I když si namírouvá, že je „nad věci“, protože je v životě úspěšný nebo se těší velké vážnosti, neznamená to, že je také klidný. Tento zdánlivý, na odív stavěný klid se při zátěži rychle hroutlí. Skutečný klid je tak řídkým jevem proto, že se ho nedá dosáhnout pomocí žádného rychlokurzu psychotechniky, ale pouze změnou vlastní podstaty. Klid se nedostaví sám od sebe, nýbrž je projevem duševní a duchovní velikosti. Čím více jsem sám sebou, tím jsem také klidnější.

Jak se však stanu sám sebou? Protože sám sebou jsem a vždy jsem jím byl, nepotřebuji se jím stávat, potřebuji si jen dovolit, abych sám sebou doopravdy byl. Toho dosáhnu, vzdám-li se všeho, co je již překonané. Tím, že takto „pustím“ jedno po druhém, budu čím dál více sám

sebou, a budu tedy nejen stále klidnější, ale také stále srdečnější. Nepotřebuji se pak již starat o to, je-li to či ono správné nebo špatně, nýbrž pouze o to, je-li to „v pořádku“, je-li mi to vlastní, jsem-li skutečně takový/á.

Na danou situaci se pak budeme dívat s nadhledem a zátěžové situace budeme řešit radostně jako životní „úkoly“. Tento oproštěný klid se vyznačuje i chybějícími svalovými napětími a značně uvolněnými pohyby.

Člověk pak již pak nemá tendenci přizpůsobovat se normám nebo očekáváním společnosti, neodpovídá jí jeho vlastnímu vnitřnímu měřítku. S tímto vnitřním *sebevědomím* pak vůči okolí vystupujeme aktivně a s otevřeností, ale vždy také přátelsky a s důvěrou. Stejně jako růže, která si z myšlenek, že je růží, nic nedělá a prostě jí je. Je jí jedno, jestli jí druzi nadšeně obdivují nebo kolem ní nevěšmavě přecházejí, vystačil si sama. Z tohoto *sebevědomí* vzniká *sebejistota*, osvobození od strachu, že druzi by mohli být příčinou něčeho, co právě dělám nebo co považuji za správné.

Kdo je slabý, bude stále všem dokazovat, jak je silný, protože aby se cítil klidný a jistý, potřebuje k tomu potvrzení od druhých. Ten, kdo je naopak silný, cítí svou vnitřní sílu. Žije jí a nepotřebuje žádné vnější důkazy.

*Sebevědomý* člověk jde životem uvolněně a lehce, beze strachu, agrese, nezatižený starostmi ohledně minulosti či budoucnosti, ve stavu duševní lehkosti a svěžesti. Žije uvědoměle tady a teď, vědomě naplňuje tento okamžik.

Smyslem našeho života a úkolem našeho bytí je dosáhnout dokonalosti. Protože naše skutečné Já již dokonalé je a vždy takové bylo, nepotřebujeme si dokonalost ani vymodlovat ani „vymeditovávat“ či „vydýchávat“. Nedá se také získat skrz jídlo nebo práci, je třeba jí pouze dosáhnout a vzdát se toho, co je již překonané.

Mezi našim zdravím a našim smýšlením je patrná velmi úzká souvislost.

## V DENÍKU MÉHO TĚLA STOJÍ MŮJ ŽIVOTOPIS

Stav těla je viditelným projevem vědomí. Každý orgán odpovídá vesmírné energii a každá část těla odpovídá určitému duševnímu obsahu. Proto mohou být skrze odpovídající části těla „řešeny“ dané duševní problémy. Přinášíme si určitý stav vědomí, a určujeme tak stav svého těla. V těle se žádný problém sám od sebe neobjevuje – tělo je vždy pouze projekční plochou.

Průběh nemoci věrně vykresluje ve vědomí kroky, podle nichž má učení probíhat, a uzdravení znamená, že duševní proces učení je u konce. Tím se po každé nemoci staneme zralejšími, než jsme byli předtím. Jedním z duševních procesů je například počítání. Pro zjednodušení jej můžeme převést na materiální úroveň, tedy na čísla na papíře. To je však pouze pomůcka, neboť počítání probíhá ve skutečnosti vždy v hlavě – zůstává duševním procesem.

Ani plech, ani barva nejsou příčinou vzniku automobilu. Člověk tento materiál jen využívá k tomu, aby zrealizoval svou představu auta. Stejně tak nejsou ani bakterie či viry, ani radioaktivita příčinou nemoci. Používáme je pouze jako pomůcky, abychom zdůvodnili své onemocnění. Když se v autě rozsvítí kontrolka, je nám hned jasné, že o kontrolku jako takovou se vůbec starat nemusíme, že nám jen ukazuje nedostatek „něčeho“, a je-li tento nedostatek odstraněn, zmizí i onen varovný signál. Stejně tak jsou i nenávisť, vztek, hněv či agrese pouhými signály, jež člověku ukazují určitý nedostatek, který je třeba odstranit. Nemoc neznámá pouze tělesný, ale

také duševní a duchovní proces očisty, tedy aktivní a pozitivní krok na cestě ke zdraví a dokonalosti.

Nemoc nás však především nutí být upřímnými. Z příznaků je patrné, co jsme dříve nechtěli vidět nebo co jsme potlačovali. Nemoc se tak stává pomůckou sebezpoznání. Většinou lidí sice mluví o svých nedostatcích činí problémy, ale příznaky nemocí promlouvají ke každému, u koho se objeví, ať už je chce nebo nechce poslouchat. Touto oklikou pak člověku zcela jasně řikají, co mu chybí.

Zdraví je projevem dokonalého božského řádu v člověku. To znamená zdraví v nejvyšším slova smyslu, a tedy krásu, sílu, čistotu a štěstí. Pouze v případě, že se člověk nachází v dokonalé harmonii s přírodou, svými bližními a bohem, je možné říci, že je doopravdy zdravý. Světová zdravotnická organizace to vyjadřuje následovně: „Zdraví je úhrnem úplného tělesného, duševního a sociálního zdraví, a nejen stavem bez nemocí a nedostatku.“

Těšit se z nejlepšího možného zdravotního stavu je jedním ze základních práv každého člověka bez ohledu na rasu, náboženství, politické vyznání a hospodářské či společenské postavení. Zdraví všech lidí na světě je základem předpokladem pro mír a bezpečnost a závisí na úzké spolupráci mezi jednotlivými lidmi i státy. Zásadní význam má zejména zdravé dospívání dětí: předpokladem jejich zdravého rozvoje je možnost harmonicky vyrůstat navzdory měnícím se životním podmínkám.

Pro nejvyšší možný rozvoj zdravotního stavu má podstatný význam to, aby byly pozitivní přínosy medicíny, psychologie a s tím spojeného poznání zpřístupněny využitelným způsobem všem lidem.

### VÝZNAM PRAVÉ A LEVÉ ČÁSTI TĚLA

Pravá polovina těla symbolizuje vnějšek, vůli, moudrost, dávání, mužský princip, denní vědomí, logiku a analýzu, racionální uvažování, aktivitu a jang.

Pravá polovina těla je inervována z levé poloviny mozku.

Levá polovina těla symbolizuje vnitřek, pocity, lásku, brání, ženský princip, obrazotvornost, meditaci, vůni, myšlení, syntézu a jin\*).

Levá polovina těla je inervována z pravé poloviny mozku. Harmonie je dokonalým spojením obou polovin.

### USTÁLENÁ SLOVNÍ SPOJENÍ HOVOROVÉ ŘEČI ODRÁŽEJÍCÍ FYZICKÉ REAKCE

#### Hlava

Hlava je u člověka tím „hlavním“, a proto je projekční plochou mnoha disharmonií.

V hovorové řeči se hlava odráží ve spojeních jako: držet hlavu vzhůru, lámat si hlavu, jednat bezhlavě, nosit hlavu v oblacích, mít kvůli něčemu těžkou hlavu. Bolí mě z toho hlava.\*\*)

#### Vlasy, chlupy a kůže

Vlasy vstávají hrůzou, něco jde až pod kůži, bude někoho stát kůži, je někomu proti srsti, vylítnout z kůže,

\*) Jin a jang jsou v čínské filozofii dvě neoddělitelné protikladné síly vesmíru, jejichž rovnováhou vzniká harmonie. Jedna část nemůže existovat bez druhé, tak jako „zastíněná strana kopce“ nemůže existovat bez „slunečné strany“. Jin představuje pasivní princip, jang aktivní. Jin je chladem, jang teplem. Jin je noc, jang den. Jin je žena, jang muž. Grafickým symbolem vzájemné neodlučitelné koexistence těchto dvou doplňujících se protikladů je černobílá kotečka, v němž černé pole obsahuje bílý znak a bílé pole rovněž znak černý – pozn. red.

\*\*) V češtině rovněž také: jít do něčeho po hlavě, mít brouka v hlavě, pracovat hlavou, pustit něco z hlavy, stavět se na hlavu, vrážet někomu klíny do hlavy, bít někoho hlava nehlava, prohlížet si někoho od hlavy k patě, mít dobrou, bystrou, tvrdou, paličatou, horkou hlavu, vsadit na něco hlavu, kroutit nad něčím hlavou, mít maslo na hlavě, nosit něco v hlavě, mít v hlavě piliny (slámu), napravit někomu hlavu. Stouplu mu to do hlavy. Co není v hlavě, musí být v nohách. Hlavou zeď neprorazíš. Jde mu o hlavu. Stálo ho to hlavu. Nemá to hlavu ani patu. Nikdo mu hlavu neutrhne – pozn. red.



mit z něčeho husí kůži, riskovat zdravou kůži, naježít se, zčervenat studem.\*)

### Oči

Být vůči něčemu krátkozraký/dalekozraký nebo slepý(zaslepený), nechtít něco vidět, zahledět se do něčoho, být na jedno oko slepý, dívat se pánu bohu do oken, metat očima blesky, oči přecházejí, láska oslepuje.\*\*)

### Nos

Mít „fajnový“ nosánek, mít na něco nos, něco někomu nejde pod nos, nemoci někoho ani cítit.\*\*\*)

### Dýchání

Jakákoli instinktivní změna se ihned odráží v dýchání.

Zatajil se mi dech, došel mi dech, ani nedýchám, dechberoucí napětí, dusná atmosféra, sotva popadat dech, vykašlat se na něco (na někoho), někomu něco vyfouknout nebo odpískat, vypustit duši.\*\*\*\*)

\*) Možno též: nezkřivil někomu ani vlásek, chytout někoho za pačesy, uniknout jen o vlásek, vjel si s někým do vlasů, vypadal jako kost a kůže, být jiná kůže, nést svou kůži na trh, svtáknout se z kůže, nebýt ve své kůži, dířl z někoho kůži, smál se pod kůží, vyváznout se zdravou kůží. To je přitažené za vlasy. Jeho život visí na vlásku – pozn. red.

\*\*) Dále například: mít oči jen pro někoho, padnout někomu do oka, stoupnout někomu v očích, přimhouřit nad něčím jedno oko, být línem v oku, mít oči všude, dívat se na něco jinými očima, ani oka nezamhouřit, ani okem nezavadit, olevřit někomu oči, říkal pravdu do očí, rozhorvor mezi čtyřma očima, nesmět někomu přijít na oči, nevěřit svým očím, mít oči navrch hlavy, pro oči nevidět, mít klapky na očích, opatrovat jako oko v hlavě, láska na první pohled. Kam jsi oči dal? Oko za oko, zub za zub. Sejde z očí. sejde z mysli. Dělá, co jí na očích vidí. To bije do očí. Může se každému podívat do očí. Šel, kam ho oči vedly – pozn. red.

\*\*\*) Také: věřil nebezpečí, ohrožovat nad něčím nos, strkal někomu něco až pod nos, strkal do svého nos, chylit se za nos, dát někomu (si) do nosu, zavidět nos mezi očima, vzít někomu něco před nosem, nevidět si ani na špičku nosu, jít rovnou za nosem, zapřít nos mezi očima, vodit někoho za nos. Prší mu do nosu – pozn. red.

\*\*\*\*) Lze i: vydechnout úlevou, poslouchat bez dechu, vyrazil někomu dech, říci něco jedním dechem, chytit druhý dech, lapal po dechu, musel něco řádně rozdýchat – pozn. red.



### Uši

Být vůči něčemu hluchý, na něco slyšet.\*)

### Zuby

Něco překousnout, být do něčeho zakousnutý, se skřípěním zubů souhlasit, zatnout zuby.\*\*)

### Krk

Být v něčem namočený až po krk, uvázat si někoho na krk, mít něčeho po krk, být tvrdošíjný, zlomit (si) vaz, vykrotit si kvůli něčemu krk, mít toho na krku příliš. Uvázlo mu sousto v krku. To tě může stát krk. Už mi to leze krkem.\*\*\*)

### Držení těla

Vnitřní duchovní a duševní postoj člověka se odráží i ve vnějším držení těla.

Mít široká záda (snést hodně kritiky), být bezpáteřní, poklonkovat před někým, být zlomený osudem, být rovným/křivým člověkem, ukázat v situaci svůj postoj, vzít něco na sebe, stát si neústupně za něčím, příliš se zatěžovat, být neochvějný.\*\*\*\*)

### Srdce

Srdce je centrem citů a sídlem lásky. Stojí v protikladu k rozumu a namísto poznání má moudrost.

\*) Možno též: nechtít o něčem ani slyšet, měl osll uši, slyšel něco na vlastní uši, stíhat ušima, nechal se slyšet, mít za ušima. Jde mu to jedním uchem tam, druhým ven. Jsem jedno velké ucho. Vyzněto to hlouše. Dělá, že neslyší – pozn. red.

\*\*) V češtině také: mít něčeho plné zuby, hledal něco na zub, být po zubyozbrojen, podíval se něčemu na zoubek, vynést někoho v zubech, držet se zuby nehty, procedit mezi zuby, vytámsi na něčem zuby, dát někomu do zubů, brousil si na něco zuby, držel jazyk za zuby. Darovanému koni nazuby nehleď – pozn. red.

\*\*\*) Dále: mít nůž na krku, riskoval krk, mít něco z krku, být krkou, mít po něčem nenasytň krk, jít někomu po krku, zakroužit někomu krkem, nacpal někomu něco do chřtánu – pozn. red.

\*\*\*\*) Možno také: plazit se před někým, nechat sebou vláčet, zatočit s někým. To se mnohdy pěkně zamávalo – pozn. red.

Vzit si něco k srdci, ztratit (nemít) srdce, mít velké, tvrdé, chladné, upřímné, dobré (zlaté) srdce, být nemilosrdný, (dobro)srdečný, milovat někoho z celého srdce, uzamknout někoho ve svém srdci, dělat něco z celého srdce, mít zlomené srdce, mít srdce až v kalhotách. Srdce mi poskakuje/rozskočí se radostí. Srdce se jí strachy zastavilo. Velmi mu to leží na srdci. Jejich srdce se našla. Dělal to, co mu srdce říká.\*)

### Žaludek

„Zažrat se“ do něčeho, něco jen stěží strávit, být na někoho kyselý. Ležl mi to v žaludku. Zvedá (obrací) se mi z toho žaludek. Je mi na zvracení. Něco mě tíží jako kámen v žaludku. Něco mi kazí chuť.\*\*)

### Žluč

Plivat jed a žluč, být žlučovitý, pohnout někomu žluči. Stoupá mi žluč.

### Stolice

Z něčeho se div „nepodělat“, „nadělat“ si strachy do kalhot. Aby ses z toho „nepotento“.\*\*\*)

\*) Lze i srdcervoucí pláč, mít něco na srdci, jít do něčeho stěhkým/těžkým srdcem, dát do hry své srdce, nemít srdce něco udělat, otevřít někomu své srdce, mít srdce na pravém místě, přirůst někomu k srdci, mít srdce na dlaní, srdeční záležitost. Co na srdci, to na jazyku. Co oči nevidí, srdce nebolí. Spadl mi kámen ze srdce. Srdce mu bije na poplach. Nemůžu to přenést přes srdce. Srdce mu to mohlo utřhnout – pozn. red.

\*\*) Též: mít prázdnou žaludku, mít kachni (dobrý) žaludek, nemít na něco žaludek, mít žaludek jako na vodě, starat se jen o žaludek, vidět někomu až do žaludku, spravil si žaludek – pozn. red.

\*\*\*) Zde laskavý čtenář jistě odpustí výpustku jadrnějších výrazů – je-li třeba, snadno každý doplní sám – pozn. red.

### MILÍ ČTENÁŘI, MILÉ ČTENÁŘKY!

Tato kniha by měla být pracovní knihou. Následující stránky tedy čtete s tužkou při ruce a zapisujete si své vlastní, ryze osobní poznámky. Popište stav svých orgánů slovy, jež vás právě napadnou! Ziskáte tak záznamy o svém těle podobné deníkovým, k nimž se budete moci vždy později pro srovnání vracet. Mluvte se svými orgány – a budete „řeči orgánů“ rozumět ještě lépe.



## „ŘEČ“ ORGÁNŮ OD A DO Z

### HLAVA

Hlava je nejvyšší instancí našeho tělesného bytí. Tady se ukazuje, jestli „máme čistou hlavu“, dokážeme-li „si udržet chladnou hlavu“ anebo zda „hlavu snadno ztrácíme“. Je také možné „sklopit hlavu“, „strkat hlavu do pisku“ nebo „hlavu věšet“. Někdy ani „nevíme, kde nám hlava stojí“ nebo nám může „něco přerůst přes hlavu“. Je možné „ztratit hlavu“ nebo „jít hlavou proti zdi“ anebo si „hlavu nabit“.

Hlava je u člověka tedy tím „hlavním“, a tak se na ni také projevuje veškeré duchovní a duševní napětí, zejména všechny niterní konflikty či střety a především také protichůdné cíle vedoucí k napětí.

Ale i hněv, zklamání, zármutek a stres, čili všechny nesprávné duševní postoje se v podobě napětí rovněž projevují na hlavě – našťásti, aniž by nás tyto projevy nějak výrazně bolely.

Každá **bolest hlavy** je však pokaždé také výzvou k odstranění napětí tím, že buď změním okolnosti, jež napětí vyvolávají, nebo k nim zaujmeme jiný postoj. Musíme se zkrátka naučit akceptovat věci takové, jaké jsou, a přijímat rovněž i lidi takové, jací jsou. Dále dělat to, co je dělat třeba, a kráčet životem bez napětí, a tedy bez bolesti hlavy.

### TVÁŘ

Tvář je projevem našeho Já, naší vizitkou. Nikdo nevypadá právě tak či onak pouhou náhodou. Tvář je projevem naší vlastní vnitřní podstaty, naší individuality. Je však také centrem našeho vnímání. Zde si pouštíme svět



bezprostředně k sobě a do sebe. Ale odtud také určujeme způsob, jakým do světa vstupujeme, své vlastní chování. Můžeme „si zachovat tvář“, „ukázat svou pravou tvář“, „tvářit se jakoby nic“ nebo „ztratit tvář“. Můžeme si také s někým pohovořit „tváří v tvář“ nebo mu „vmést něco do tváře“.

Při všech onemocněních v obličejí\*) je třeba prověřit, kde nechceme něco akceptovat nebo kde uhýbáme z cesty nějaké konfrontaci. Onemocnění ve tváři nás nutí se na něco podívat, neuhýbat před tím pohledem, postavit se věci tváří v tvář.

### OČI

Oči jsou zvláště důležitým orgánem. Nejenže člověku zprostředkovávají přibližně osmdesát procent všech smyslových vjemů, ale jsou také „dveřmi do nitra“. Ne nadarmo se jim také říká „zrcadlo duše“. Skrze oči je možné nahlédnout až na samé dno podstaty bytosti. Je tak možné zjistit stupeň vědomí a stejně tak momentální náladu nebo stav mysli, celkový charakter i stupeň pozornosti a bezděčných reakcí. „Okamžitě“ se tu projevují sebemenší výkyvy či změny vědomí a pocíťování.

Oči neklamně ukazují:

- stupeň vědomí
- stav duševního rozvoje
- stupeň pozornosti v daném okamžiku
- momentální náladu
- zdravotní stav

V očích rozpoznáme vztek, strach, hněv, žal nebo starost a rovněž lásku, veselost, dobromyslnost a laskavost. Ne náhodou se mezi lidmi mluví o „uhrančivém pohledu“.

\*) Blíže o čtení nemoci z obličeje v knize Kurta Tepperweina: *Diagnostika z obličeje*, vydané nakladatelstvím Eugenika v roce 2003 – pozn. red.



Čím více je osa oka posunuta nahoru, tím více se člověk „vznáší nad zemi“, je plný obrazotvornosti a nápadů, o to více jej uspokojuje náboženské vědomí nebo vědomí nějakého ideálu.

Čím více je osa oka posunuta dolů, tím více v člověku převládá materiální úsilí a smyslově-pudový přístup.

Pravé oko má vztah k vnějšímu životu, k vůli a chování. Levé oko se vztahuje k vnitřnímu životu a citění.

Kdo je „na jedno oko slepý“, ten něco nechce vidět a vidí jen své vlastní stanovisko. Dvě oči máme proto, abychom vnímali dvě hlediska zároveň, a tím sjednotili různé dojmy v jeden obraz. Jen tak zůstaneme duševně pružní.

Kdo doopravdy vidí jen na jedno oko, tomu chybí prostorový rozměr, obraz nemá hloubku, není plastický. Jeho pohled proto bude plochý.

Diagnostika duhovky přistupuje k oku jako k „zrcadlu těla“, i když může být stejně spolehlivě zrcadlem duše a mysli. Je-li člověk přemožený nějakým pocitem, jsou to v první řadě oči, kde se tento nárůst pocitu projeví – například tím, že „propuknou v pláč“.

V oku se také odráží momentální stav mysli. Když jsme pozorní, směřuje pohled přímo dopředu a oko je jasné a čisté. Jakmile něco zpozorujeme a „zaostříme“, vzdálenost mezi dolním a horním očním víčkem se zúží a bude se neustále zmenšovat. Při ochabování pozornosti se vzdálenost mezi dolním a horním očním víčkem zvětší, zornice se rozšíří, pohled se nakonec „zakalí“. Pokud není vědomí přítomno vůbec, hledíme – jak se říká – „pánu bohu do oken“, oko je zcela otevřené a čočka není zaostřená na žádný konkrétní bod, již nevidíme jasně.

Také mnohé projevy, jimiž se označují procesy myšlení, jsou odvozené od vidění, například výhled, náhled, vhled, přehled, prozíravost, názor atd.

Již americký oční lékař dr. Bates ke svému překvapení zjistil, že schopnost vidět souvisí se schopností myslet.



Každé zlepšení schopnosti myslet má bezprostřední vliv i na funkci dalších smyslů, tedy na sluch, hmat, chuť a čich. Když se ale zlepšují oči, zdokonalují se i další tělesné funkce. Úzký vztah ke zraku má rovněž dýchání a trávení. Dokonce i soustředění, paměť, schopnost přemýšlet či schopnost si pamatovat a stejně tak i představivost se s viděním zlepšují.

V oku se však zrcadlí také pocity, jež provázejí naše myšlenky. Každé negativní citové pohnutí zatemňuje duhovku, každé pozitivní ji opět rozjasňuje, a to nezávisle na barvě oka. Naše oči jsou jediným orgánem, který na jakoukoli pocitovou změnu reaguje „okamžitě“.

Strach, hněv, nenávisť, trápení, starosti, fyzická bolest i duševní utrpení vždy způsobí, že duhovka ztmavne, až se zdá být skoro černá. Jsme-li však naplněni veselím, důvěrou a radostným očekáváním, nadějí, náklonností, dobrotou či láskou jako takovou, naše oči „jiskří“ nebo doslova svítí. O lidech naplněných láskou se říká, že jejich oči dokonce „září“. V hovorové řeči se zamilovanosti také říká „zakoukanost“. Zamilovaní lidé se již nevidí navzájem jasně, neboť láska jak známo oslepuje – z toho mohou „očividně“ později být nepříjemnosti.

Poruchy v duševním a duchovním přístupu se na našich očích projevují nejčastěji jako krátkozrakost nebo dalekozrakost. Někteří lidé, jež nosí brýle, mají zvláštní zvyk. Neustále si brýle během hovoru sundávají a vzápětí si je opět nasazují. Po krátké době se tento proces znovu a znovu opakuje. Sledujeme-li přitom rozhovor pozorně, ihned rozpoznáme v těchto malých gestech zdánlivě nervozity signál připravenosti nebo odmítnutí se vypořádat s tím, co bylo řečeno. Krátkozraký člověk takto může řídit stupeň svého citového zatížení, neboť sejmouti brýle ukazuje na potřebu se toho již více nedovídat.



## Krátkozrakost

Krátkozrakost je projevem strachu z vnějšího světa. Kdo se nerad dívá do očí životním faktům, ten žije krátkozrace, a tak se – pokud se nenaučil stavět se k životním úkolům čelem – krátkozrakým v přeneseném slova smyslu také stane. Krátkozrakost je sice zvláště častá v mládí, neboť mladému člověku ještě chybí přehled, rozhled do daleka – prozřavost. Nechce se dívat do budoucnosti (dálky), zajímá ho pouze stávající okamžik, a tak mu také onen prozíravý pohled „do dátky“ není vlastní. Krátkozrakost však může po dvacátém roku života nápadně ustoupit. Záleželo to na míře, jakou jsme schopni se otevřít dalekozrakosti (prozřavosti).

Oko je nejvíce ze všech orgánů ovlivněno sympatickou a parasympatickou\*) nervovou činností. Krátkozrací lidé jsou zvláště často „parasympatici“, což znamená, že jsou méně emocionálně vzrušiví. Bývají tolerantní a pořádnější, mají tendenci odtahovat se od vnějších věcí, aby podpořili a posílili vnitřní rozvoj.

Krátkozraký člověk může velmi dobře vidět věci blízké, zatímco ty vzdálenější se mu mohou jevit pouze nezřetelně. Vše nasvědčuje tomu, že krátkozrakost negativně ovlivňuje také tlak na výkon, stres a především záliba ve sladkých jídlech či pochutinách nebo méně hodnotná strava. Velkou roli tu také hraje podvýživa, a to zejména v chudých zemích třetího světa.

U krátkozrakých lidí se často setkáváme se zřetelně zúženým duchovním přístupem, obavou z budoucnosti, strachem a averzí vůči převzetí plné odpovědnosti za vlastní život, což je nejčastěji spojeno s ostýchavostí a introverzí.

Zvláště vysoký podíl krátkozrakých lidí se vyskytuje v řadách intelektuálů. Z toho lze vyvodit, že krátkozrakost je možné vztáhnout také k důrazu na „práci zblízka“, tedy

na „život zblízka“. Může to však být i naopak, a sice že introvertní člověk více čte, a proto je vzdělanější, přičemž důrazněji posiluje pohled zblízka, krátkozrakost.

Zdá se, že experimenty s holubami, kočkami, kuřaty a opicemi tuto tezi o pohledu zblízka potvrzují. Potvrzuje ji i fakt, že opice žijící v zoo a krávy trávníci většinu času v chlévě vykazují častější krátkozrakost než zvířata žijící na svobodě. Příliš silné napětí nervů a svalů vyvolané téměř „výlučnou orientací“ na velmi blízko se nacházející věci způsobuje, že svaly oka pozvolna tuhnou.

V literatuře se leptozomní typ\*) objevuje jako typ náchylný ke krátkozrakosti. Převažují u něho zvláštní osobnostní rysy jako například neschopnost přiměřeně vyjádřit strach nebo agresivitu. Leptozom bývá považován za introvertního a orientovaného sám na sebe. Nápadný je u něj i zvláštní způsob dýchání.

Na těle krátkozrakého člověka se dají rozpoznat příznaky toho, že opakovaně nedošlo k vyrovnání se s dřívějšími zážitky jako jsou strach, vyděšení nebo rodinné problémy a že tyto zážitky v onom člověku zůstaly a zatuhly v podobě bloků ve svalstvu. Hruď bývá nejčastěji plochá, což brání plnohodnotnému nádechu a tomu, aby se nějaké intenzivní pocity dostaly do nitra. Hlavní svalové blokády se u krátkozrakých lidí tedy nenacházejí v očích, nýbrž v těle, a zabraňují tak toku energie, dříve než se dostane k očím. Pokud tato kontrakční a recepční fáze zůstane zablokovaná, může jejím následkem být krátkozrakost.

Proto je vždy krátkozrakost znakem silné subjektivity. Člověk se na vše dívá příliš ze své vlastní perspektivy, „skrze vlastní brýle“. Přitom právě krátkozrakost člověka nutí, aby se podíval sám na sebe, aby rozpoznal to, co se nachází blízko něho. Krátkozraký člověk ale tyto věci vidět nechce, a proto je tímto příznakem nucen, aby se někdy podíval sám na sebe, aby dospěl k sebepoznání.

\*) *sympatikus* = autonomní nervový systém, *parasympatikus* = opačně působící část vegetativního nervového systému.

\*) *leptozomní typ* = štíhlá tělesná stavba s hubenými končetinami.

Ale ne tak, že by vše vztáhl sám k sobě a stal se „střed-obodem“ všeho, co se děje, aniž by přitom sám sebe doopravdy vnímal, i když pravda a skutečnost bývá nepohodlná. Krátkozrakost je tedy vždy výzvou, aby se člověk podíval sám na sebe, vnímal se a vyvodil z toho „potřebné“ důsledky.

Krátkozrací lidé však tuto výzvu většinou nechápu a stáhnou se do sebe, aniž by sami sebe vnímali nebo se na sebe hlouběji zadívali. Takový člověk se snadno stane spíše ostýchavým, emocionálně nevyrovnaným a „oduševnělým“. Daleko více kontroluje své pocity a je mnohem téžší vzrušit jeho prožitky. Ze sociálního úhlu pohledu je přizpůsobivější a ve společnosti vitanější než někdo, kdo „krátkozraký“ není. Rušivým elementům se člověk trpící krátkozrakostí buď vyhýbá, anebo je trpělivě snáší, a to mnohem déle, než je obvyklé.

Porovnání lidí různých národností ukazuje, že například v Číně je třikrát více krátkozrakých než dalekozrakých, zatímco v Japonsku žije dokonce šestkrát více krátkozrakých než dalekozrakých lidí. Konkrétně to znamená, že více než padesát procent Japonců trpí krátkozrakostí. To je nejvyšší procentuální podíl, jaký byl dosud u příslušníků jedné národnosti zjištěn. Je to však pochopitelné, uvážíme-li, že k výchově Japonce patří záhada své skutečné city neprojevat a skrývat je za úsměv, neodporovat druhým a přizpůsobovat se potřebám skupiny či společnosti. V našich očích se Japonci jeví jako přespířili zdvořilí a pokorní, ambiciózní a zdrženliví.

### Vznik krátkozrakosti

Podle nejnovějších výzkumů padesát tři procent občanů Spolkové republiky Německo nosí brýle trvale a dvacet sedm procent příležitostně. Důvodem bývá ve většině případů krátkozrakost. Devadesát procent mladistvých, kteří nosí brýle, trpí krátkozrakostí. A přitom se krátkozrakost rozšířila teprve v posledním století, a to tako-

vým způsobem, že se dá hovořit doslova o epidemii. Co je toho příčinou?

Vzhledem k tomu, že se krátkozrakost nejčastěji objevuje mezi dvanáctým a šestnáctým rokem života, nabízí se takzvaná „teorie práce zblízka“. Je to věk, v němž musí dospívající ve škole i doma odvádět mnoho „práce orientované na blízko“. Je to však také období puberty, kdy je pohled zaměřen na věci blízké (i v duševní oblasti), neboť se v tomto období života člověk musí vyrovnávat s podstatnými změnami sebe sama. Rovněž to je doba, během níž se u mladistvého probouzí nejen vědomí pohlaví, ale i sociální vědomí – proto se také v této době zdržuje jedinec nejraději ve skupinách. Příroda tedy člověku v tomto období velí intenzivněji se zabývat sám sebou, aby mohlo dojít k nutnému vývoji.

Nápadná je také skutečnost, že mezi mladistvé, kteří trpí krátkozrakostí, patří především gymnazisté (třicet pět procent), zatímco u žáků druhého stupně základní školy je krátkozrakost menší (pět až šest procent). To by mohlo svádět k závěru, že krátkozrakost souvisí se vzděláním. Proti tomu však hovoří fakt, že například sedmdesát procent zaměstnankyň v textilním odvětví rovněž trpí krátkozrakostí, neboť jejich práce neustále vyžaduje „pohled zblízka“. S tímto jevem se setkáváme kupříkladu také u typografů. Je-li však na vině „práce zblízka“, proč nejsou krátkozrací všichni, kdo tuto práci vykonávají? Vezmeme-li v úvahu genetickou výbavu, jejíž povaha se může projevovat ve formě dědičné oční anomálie, dojedeme k závěru, že rozhodující roli tu zřejmě hraje právě onen „dispoziční faktor“.

Přijmeme-li tento „dispoziční faktor“ za daný, mělo by jeho odstranění nebo alespoň oslabení vést k redukci krátkozrakosti nebo k jejímu vymýcení vůbec.

Touto cestou jde takzvaný „trénink očí“, s nímž původně přišel již zmiňovaný dr. Bates. Jeho metoda však byla od té doby podstatně rozšířena a zdokonalena. Ba-



tes ke krátkozrakosti přistupuje jako k následku chronického napětí vnějšího svalstva oka, což je jistě správné. Zůstává však otázka: Co způsobuje toto chronické napětí svalstva? Aby nezůstaly stranou také psychologické faktory, využívá mnoho očních „trenérů“ pro léčbu krátkozrakosti i dechovou terapii a zvláštní formy sebehypnózy. V mé vlastní praxi se osvědčilo především použití regresních technik – pokaždé bezprostředně po regresi, při níž o zrakové slabosti nepadla ani zmínka, tyto slabosti zmizely nebo se alespoň zlepšily. Bývá tu patrně dosaženo „jiného pohledu na věci“, což má bezprostřední vliv na oči.

Všechny obdobné terapie však mají jednu nevýhodu: jsou užívány většinou až v době, kdy už oční vada existuje. Daleko účinnější by bylo tomuto „chybnému vidění věci“ vůbec nedovolit, aby se objevilo, a to tak, že odpovídajícím způsobem a včas změním svůj duševní a duchovní přístup. Toho je možné dosáhnout životem, v němž je co možná nejméně strachu nebo je tento strach okamžitě zpracováván a rozpouštěn. To znamená psychohygienu a vštěpování „všeobecné životní filozofie“ již v mladistvém věku. Takové filozofie, která nepřipustí, aby se toto „ztuhnutí“ vůbec projevilo, anebo proti němu začne včas působit.

### Dalekozrakost

Ten, kdo je dalekozraký, sice vidí vzdálené objekty lépe než ty blízké, ale přesto ani ty vždy výrazně nerozpoznává. To poukazuje v zásadě na dvě příčiny: zkrácení oční koule a zatvrdnutí čočky.

V druhém případě se hovoří o stařecké dalekozrakosti, protože mezi čtyřicátým a padesátým rokem života dochází u většiny lidí ke ztvrdnutí čočky, která tak ztrácí schopnost zaostřovat na krátké vzdálenosti. Kdo byl již v mládí mírně dalekozraký, může zažít, že se vada vyrovná, a pak bude třeba ještě jako osmdesátiletý schopný číst i malá písmenka.



U běžné dalekozrakosti můžeme vyjít z toho, že tělo setrvává ve stavu potlačovaného vzteku nebo hněvu, jenž zároveň brání nebo blokuje fázi výdechu. Existuje tu tedy silný extrovertní postoj, jemuž však kvůli výchově, vlivu okolí a typu společnosti nebylo dáno se projevit a který do určité míry zatuhl ve svalstvu.

Dalekozrakost nám ukazuje, že člověk oplývá náležitou prozíravostí („dalekozrakostí“) mající původ v životních zkušenostech, a s tím spojenou moudrostí pouze na úrovni těla, aniž by však rozvinul odpovídající vnitřní pohled do daleka – vnitřní prozíravost. Toto „zatuhnutí“ v duševním a duchovním přístupu se projevuje jako „stařecká dalekozrakost“ a zároveň ukazuje, co a kde nám ve skutečnosti schází. Opravdu důležité věci v životě by se nyní měly nacházet v centru vědomí. Člověk by si měl udržet duševní a zrakovou pružnost tím, že se bude vyhýbat sklouznutí ke zkostnatělým a nepružným postojům či návykům, což přímo ovlivní i jeho oči.

### Šedý zákal

U šedého zákalu se jedná o poruchu látkové výměny. Čočka je špatně nebo nedostatečně vyživována a zůstávají v ní metabolické zbytky, které kají nejen pohled oka, ale také rohovku. Šedý zákal se může objevit naprosto náhle při nevíтанých událostech nebo s návštěvou nevítaně osoby a stejně tak náhle může zase zmizet. Často se také objevuje ve spojení s cukrovkou. Pomocí může změna stravy, což v duševní a duchovní sféře vnímání znamená, že už nebudeme přijímat „nesprávné dojmy“. Dále je třeba odstranit nedostatek pohybu a stát se opět pohyblivými i v duševní a duchovní rovině, abychom neustrnuli u určitých názorů. Pokud u některých názorů doslova zatuhneme, „zatuhnou“ i naše oči. Také je žádoucí všeobecná změna nesprávného způsobu života, což znamená rozpoznat na duševní a duchovní úrovni „životní zákony“ a opět jich začít dbát, tedy být v harmonii se životem.

Velice nápomocný může být i púst, což v duševní a duchovní oblasti znamená praktikovat zdrženlivost a umě-  
řenost. Dále je třeba poopravit dýchací návyky. To zna-  
mená začít se znovu podílet na vnějším světě, a to ales-  
poň o něco více než doposud, tedy doslova začít se o něj  
vážně zajímat a věnovat mu svou pozornost. Pokud se  
objevl šedý zákal v souvislosti s cukrovkou, pak to z du-  
ševního a duchovního hlediska znamená, že se musíme  
naučit doopravdy dávat a přijímat lásku tam, kde je opě-  
tovaná.

Dokud se to nestane nebo se to nestane v dosta-  
tečné míře, nebudeme vidět věci skutečně jasně, což  
zakalí i naši rohovku, tedy náš pohled, až zcela ztratíme  
schopnost vnímat věci takové, jaké doopravdy jsou. Když  
něco odmítáme vidět, vede to nakonec k tomu, že již  
nejsme schopni vidět vůbec.

### Zelený zákal

Zelený zákal vede přes vnitřní tlak, jemuž jsme se  
vystavili nebo se nechali vystavit, ke zvýšenému nitrooč-  
nímu tlaku, a tedy k narůstajícímu omezení zorného pole  
až k „trubicovému vidění“. Zde je tedy třeba se neod-  
kladně zbavit citových bloků, jež vznikají z neřešeného stra-  
chu, starostí a smutku ze ztráty.

Vnější příznak bloků v řešení zadržovaných pocitů  
ucpávajících slzné kanálky jsou nevyplakané slzy. Tady po-  
máhá je „prodýchat“, tedy si v duchu představovat, že se  
nadechujeme a vydechujeme očima. Uvolní-li se dech, uvolní  
se i vnitřní tlak a budeme zase svobodnější. Lepší však je  
rozpoznat příčinu, jež k zablokování pocitů vedla, a vypořá-  
dat se s ní. Člověk tu téměř vždy najde nějakou hluboko  
skrytou úzkost a může trvat týdny, než si ji v konfrontaci  
„odžije“. Je to sice bolestné, ale jen tak lze daný problém  
vyřešit. Byl to starý úkol, jenž jsme kdysi „potlačili“, tedy  
neprozili a nevyřešili. Zvýšením nitroočního tlaku nás orga-  
nismus nutí, abychom se tím zabývali a konečně se osvobodili.

Nápomocné nám sarnozřejmě mohou být všechny  
formy hlubokého uvolnění jako autogenni tréninky, jóga,  
dechová cvičení, imaginační techniky, psychokybneti-  
ka, sebehypnóza, a Feldenkraisova a Batesova oční cvi-  
čení. Pokud však není příčina rozpoznána a vyřešena,  
pak sice může být každé napětí pouze přechodné, ale  
nicneřešící. Člověk nemá žádný „přehled“ a vidí svět,  
jako by měl klapky na očích. Zaobírat se skutečností  
může sice být bolestné, je to ale jediná cesta k uzdravení.

### Zánět spojivek

Zánět spojivky nebo spojivek vede k tomu, že se za-  
čne zračit neřešený konflikt. Máme bolesti v očích a pocí-  
tujeme úlevu, když oči zavřeme. V oblasti duševna a du-  
chovna to znamená následující: zavíráme oči před něja-  
kým konfliktem, jež nechceme vidět. Nehledáme-li i tady  
pouze přechodné ulehčení, ale trvá řešení, je třeba po-  
dívat se konfliktu přímo do očí, rozpoznat skutečnost za  
iluzi a udělat to, co je „nezbytné,“ aby byl onen konflikt  
skutečně vyřešen. Je-li rozpor rozpoznán a vyřešen, pří-  
znak, tedy zánět spojivek, sám od sebe zmizí.

### Oční tlak

U očního tlaku je třeba si položit otázky typu:  
*Kde se kvůli svým názorům dostávám pod tlak?  
Co potlačuji?  
V čem se kvůli mému nesprávnému postoji  
nebo chování nemůže projevit skutečná po-  
vaha věcí?*

### Krvácení v oku

Při krvácení v oku je nutno si symptom rozložit na  
dílné jednotky a přiložit k nim jejich význam:  
krev – bytí, existence  
krvácení – poranění  
oko – vnímání

Otázka tedy zní:

*Kde je mé bytí zraněno mým vlastním vnímáním?*

### Barvoslepost

Barvoslepost vždy ukazuje na slepotu vůči rozmanitosti a barvitě radosti přírody a života. Ten, kdo je barvoslepý, vidí vše černě, nedokáže vnímat jemné odstíny barev. Nemůže tak rozpoznávat určité rozdíly a sám je nejčastěji „bezbarvý“.

Z výše uvedeného plyne, že při problémech s očima bychom si měli položit následující otázky:

*Kde je narušeno mé vnímání?*

*Kde mám nesprávné názory/nesprávný pohled?*

*Co nechci vidět?*

*Co mi chtějí říci životní okolnosti?*

*Kde mám strach vidět věci jasně?*

*Jsem vůbec připraven a schopen vidět věci takové, jaké jsou?*

*Jak mohu využít své vidění k většímu vhledu?*

### Uši

Ušima slyšíme a nasloucháme. V tom, jak ukazují mnohá úsloví, se také odráží odpovídající duševní postoj. Můžeme někomu „poskytnout slyšení“, „na někoho či na něco slyšet“, „mít uši nastražené“ nebo někoho „poslouchat na slovo“ a také po někom „požadovat poslušnost“. Je sice možné před něčím „zavírat oči“, uši ale ne. Slyšet, a stejně tak i poslouchat musíme. Nejprve rodiče, učitele, později nadřízeného a nakonec své vlastní svědomí, a tím pádem boha.

Když snadno přeslechneme tiché hlasy a neuposlechneme je nebo když poslouchat nechceme, je třeba to (po)cítit. Děti mívají velmi často záněty ucha v době, kdy se musejí učit poslouchat – a když tak nečiní, matka jim říká: „Neumíš poslouchat?“

Uši jsou ale zároveň orgánem pro udržování rovnováhy, a tak míváme také problémy s ušima, „vykolejíme-li z rovnováhy“ či chybl-li nám pokora a ochota poslouchat, slyšet.

**Nedoslýchavost** bývá většinou problémem stáří. S přibývajícím věkem se lidé většinou stávají méně pohyblivými, ztuhlejšími a nechtěl již nic slyšet – a už vůbec ne poslouchat. To platí i pro nedoslýchavost způsobenou hlukem. Z onoho „nechtít už poslouchat“ se nakonec stává „nemoci už slyšet“.

**Ztráta sluchu** bývá nejčastěji jednostranná – přičemž bychom si měli všimnout, na které straně k tomu došlo – a je nepřeslechnutelnou výzvou, abychom začali naslouchat svému nitru a následovat vnitřní hlas. Hlučným se stane pouze ten, kdo slyšet nechce.

Při problémech s ušima bychom si měli položit otázky typu:

*Co nechci slyšet?*

*Koho nebo co nechci poslouchat?*

*Kde jsem „vypadl“ z rovnováhy?*

*Nechybi mi pokora?*

*Čemu se bráním, co nechci, aby přišlo?*

*Komu nechci naslouchat?*

### ÚSTA

Ústa ukazují otevřenost vůči životu a připravenost přijímat dojmy, vypořádávat se s nimi a vyjadřovat se k nim. Ústa se musí jako první vyrovnávat s „dojmy“ ze života a sloužit také ke komunikaci. Někdy se také říká, že „máme něčeho plnou hubu“ (holedbáme se).

Z výše uvedeného je zřejmé, jaké druhy problémů se mohou objevovat v této oblasti. Při potížích týkajících se úst bychom se měli ptát:

*S čím se neumím nebo nechci vyrovnat?  
Kde jsem si toho naložil příliš?  
Nejsem příliš uzavřený?  
O čem mi je zatěžko mluvit?  
Jakých střetů se bojím?  
Kdy a kde se nemohu vyjádřit?  
V čem jsem se příliš chvástal?  
Jaké dojmy mě přetěžují?*

## ZUBY

Věděli jste,

- že devadesát osm procent lidí trpí skrytými nemocemi zubů?
- že vaše zuby a dásně se uzdraví samy od sebe, vytvoříte-li jim správné podmínky?
- že váš stav mysli a vaše nálada mají vliv na vaše zuby?
- že i vaše zuby potřebují pohyb, aby zůstaly zdravé?

Zuby jsou symbolem útoku a uchopení. Zuby koušeme a rozmělnujeme svou potravu. Špatné zuby ukazují na to, že nechceme nebo již nemůžeme věci správně uchopit. Problém je těžké „zkousnout“ a obtížnými situacemi se musíme „prokousávat“.

Žvýkání je symbolem vypořádávání se s různými věcmi. Ten, kdo důkladně žvýká, vypořádává se s dojmy. My však raději daleko rychle polykáme.

Zuby jsou také znakem energie a životní síly. Špatné zuby proto také ukazují na ochabující vitalitu. U koně se dá stáří a temperament poznat právě podle chrupu, a když nám ve snu vypadávají zuby, znamená to ztrátu vitality či potence.

Svými zuby rozmělnujeme a drtlíme potravu. Když někomu, jak se říká, „ukazujeme zuby“, je to výrazem toho, že jsme „proti“, že něčemu odporujeme. Špatné zuby proto mimo jiné ukazují na ochablost nebo nedo-

statek schopnosti odolávat a také na neschopnost být průbojný a zdravě riskovat.

Náš chrup je rovněž vyjádřením naší vůle. Způsob, jakým člověk žvýká, ukazuje na způsob, jakým nasazuje sílu své vůle, jak zpracovává dojmy. Když něco musíme vydržet, „zatneme zuby“, což je projevem naší pevné vůle se věcmi „prokousat“ a stát se pánem situace.

Agrese, které nebyly vytěsněny, nýbrž byly prožity vhodným způsobem, popřípadě sublimovány, jsou poté k dispozici jako energie a vitálnost. Primitivní národy nemají zdravé zuby jen díky přirozené stravě, ale především díky prožívání agresí, neboť vitalita a výbojnost jsou pouze různými aspekty téže síly.

Vedla-li ztráta energie, vitality a odolnosti na tělesné úrovni ke ztrátě zubů, lze si takzvanými „třetími zuby“ udržet alespoň zdání odolnosti a vitality. Namísto toho, abychom ve znamení protestu ukázali vlastní zuby, nám však zbývá již pouze protěza.

Dásně jsou pro zuby základnou a oporou. Jsou tedy symbolem pro přirozenou důvěru člověka ke okolí, dále pro sebevědomí, spočinutí v sobě samém a pro vnitřní oporu. Pokud dásně krvácejí, poukazuje krvácení na to, že naše podstata utrpí poškození již při sebemenší zátěži, neboť krev je fyzickým projevem podstaty člověka. Pokud se dáseň zmenšuje a stahuje, ukazuje to na zmenšování se přirozené důvěry člověka k okolí a klesající sebevědomí, což nakonec vede k tomu, že ztratíme schopnost vypořádávat se s věcmi – jako vnější příznak této ztráty přicházíme i o své zuby.

Předsunutá spodní čelist ukazuje na přílišný důraz na úlohu vůle (viz třeba Mussolini), na krajní odhodlanost prosazovat nějakou věc za pomoci všech sil, jež jsou k dispozici. Historicky to potvrzuje používání špičáků u pračlověka.

Ten, kdo v noci skřípe zuby, tím ukazuje svou neschopnost si vědomě přiznat zlobu nebo ji přiměřeně prožívat. Místo toho si takto své zuby obrušuje, až nebude schopen je používat vůbec. Noční skřípění zuby se objevuje především u dětí, které se musejí podrobovat nějaké autoritativní osobě a svůj protest, odmítnutí a potlačenou agresi vůči mocnému otci, vychovateli, představenému anebo v pozdějším věku i vůči partnerovi prožívají pouze v noci.

### JAZYK

Jazyk je „poslem“ jater a žaludku. Obyčejné nám prostřednictvím „chutí“ přesně sděluje, jaké látky naše tělo právě potřebuje. Pomyslete třeba na měnlci se chutě těhotných žen. V dnešní době je tento úkol jazyku kvůli denaturování stravy chemikáliemi, konzervačními a aromatizujícími látkami a také kvůli ostrým kořením a kouření velmi ztížen.

Naše nevysvětlitelné chutě jsou tedy sděleními přicházejícími z jater, jež nám ohlašují určitou potřebu. Pokud tomu nic nebrání, měli bychom bez obav těmto chutím vyhovět, protože játra a jazyk jsou orgány, kterými se skrze látkovou výměnu dostává tělu správné nabídky živin.

Jazyk je však také ukazatelem poruch jater a žaludku, a proto bylo dříve zvykem, že každý lékař si před stanovením diagnózy nechal nejprve ukázat pacientův jazyk. Ale kdy jste vy naposledy u lékaře museli ukázat jazyk? Druh povlaku, jeho barva a také stav jazyka jasně ukazují, čeho se nám nedostává.

Z jazyka lze poznat i „chut“ na sexuální kontakt – například, když si nevědomě pohráváme špičkou jazyka se zuby či rty nebo během rozhovoru mírně vystřkujeme špičku jazyka z úst.

### KR K

Krk bývá postižen, když nechceme něco vpustit do uvnitř nebo nedokážeme něco vypustit ven. Když tedy proti něčemu neustále bojujeme, kladu odpor, proti něčemu se stavíme, projeví se tento z uhlý přístup v podobě doslova ztuhlého hrdla.

Může se to však projevit také jako angína (zúžení hrdla). Během tohoto onemocnění bývají mandle buď zanícené, napuchlé, nebo zhnisané. Může to být projev potlačeného pohlavního vzrušení nebo také neoppanované sexuality, která je takto uvolňována.

Postiženy však mohou být také hlasivky (hrtan). Doslova to znamená, že se nedokážu vyjadřovat. I tady existuje bezprostřední souvislost se sexualitou – vezměme v úvahu třeba změnu hlasu u mladého muže v pubertě. V období dospívání je člověk náhle konfrontován s fyzickými přáními a potřebami, s nimiž se dosud nenaučil zacházet a jež nedokáže ani verbálně vyjádřit, ani je prožít.

K potlačení slov či pocitů, něčeho, co chci vyjádřit, dochází také, je-li přítomen dominantní otec nebo partner. Z člověka se pak často stává „mlčící stěžovatel“. Chtěl by se ukázat ze své nejlepší stránky, ale ve skutečnosti je nespokojený a potlačené stížnosti se nakonec projeví jako vleklá chraptivost nebo „neznělost“ hlasu a nakonec se již nedokáže vyjádřit vůbec. Jak uvnitř, tak i navenek\*)!

### ŠTÍTNÁ ŽLÁZA

Štítná žláza produkuje hormony ovlivňující rychlost metabolických procesů v těle, které sahají až na úroveň buněčného metabolismu. Nejdůležitějším z těchto hor-

\*) Již před pěti sty lety staroegyptský bůh Hermes Trismegistos (označovaný též za Thovta/Thóta a ztotožňovaný s řeckým Hermem) napsal na *Smaragdovou desku* tuto známou a nadčasovou pravdu: „Jak uvnitř, tak navenek, jak navenek, tak uvnitř“ – pozn. red.

monů je tyroxin. Ten, kdo trpí nedostatečnou funkcí štítné žlázy, působí ospale a přibírá na váze. Naopak ten, kdo trpí nadměrnou funkcí štítné žlázy, bývá snadno vznětlivý a má sklony k nadměrnému pocení. Dalo by se tedy říci, že štítná žláza „přidává nebo ubírá plyn“. Ve skutečnosti jsou tyto procesy daleko komplikovanější, neboť štítná žláza působí na většinu dalších žláz produkujících hormony, a stejně tak i ony působí na štítnou žlázu.

Každá stresová situace v těle probouzí „připravenost na poplach“, „bojovou pohotovost“. Zrychlí se tepová frekvence a dech, tělesná teplota stoupne a zvýší se také neurosvalová reaktivita, což zkracuje reflexní čas. Pokud dennodenně „vedeme boj o život,“ zůstává naše tělo neustále jakoby ve střehu.

Ten, kdo má nemocnou štítnou žlázu, se musí naučit odstraňovat duševní zátěž, popřípadě se zbavovat svých starých zátěží, aby se tak znovu dostal do vnitřního klidu. Také je třeba naučit se rozpouštět strach, jenž je u člověka s těmito potížemi velmi silně vyhraněný. Dále by měl takový člověk zpracovat svou přílišnou výbojnost, jež je zapříčiněna tím, že jsou popírány a potlačovány pocity zloby. Člověk s onemocněním štítné žlázy mívá také často silnou potřebu být takřka mateřsky opečovávan a zaopatřován, což kompenzuje téměř násilnou snahou pečovat o druhé. Ustavičně také usiluje o nezávislost, ačkoli by se ve skutečnosti o někoho rád opřel. Překážkou může být strach, že bude zklamán. Navenek se takový člověk sice chová věcně, ale často musí potlačovat impulzy výbojnosti.

Při problémech se štítnou žlázou je nutno se sám sebe zeptat:

*V čem nejsem upřímný/á?*

*Odpovídá moje chování mé přirozenosti?*

*Čeho se vlastně obávám?*

*Odkud se bere má agresivita?*

*Proč si myslím, že se nebudu umět dostatečně vyrovnat s tím, co mě potká?*

*Jaké impulzy potlačuji?*

*Proč se vlastně se snažím navenek působit klidně, ačkoli uvnitř „vrů“?*

*Co vnímám jako životu nebezpečné a skutečně mě to ohrožuje?*

*Proč se obávám, že budu zklamán/a?*

*Vůči komu chovám nepřátelské pocity a proč?*

*Proti čemu neustále bojuji?*

*Proč nikdy nevyjádřím své obavy nebo potřebu být milován/, a namísto toho si jen přibírám stále více odpovědnosti?*

## RAMENA

Ramena jsou projekční plochou zodpovědnosti – na záda si něco „nakládáme“. Je také možné něco na někoho „přenést,“ což vždy představuje úkol nebo odpovědnost navíc, tedy duševní zátěž.

K potížím se zády dochází, pocítujeme-li svůj „náklad“ jako příliš těžký, odpovědnost jako příliš velkou anebo když se život samotný pro nás stává takovou zátěží, o níž si myslíme, že ji už nedokážeme snášet.

Při potížích se zády je třeba se postarat o „odlehčení“ břemene. Buď něco odložíme, a tím si ulehčíme, nebo změněme svůj přístup k zátěži, úkolu či odpovědnosti, čímž budeme schopni jej „unést“, aniž bychom ho pocítovali jako nějaký náklad nebo něco tíživého.

Při potížích se zády je třeba si upřímně odpovědět na otázky:

*Co již nedokážu unést nebo snášet?*

*Co pro mě začalo být příliš těžké?*

*Jak si mohu „odlehčit“?*

*Co mě tolik zatěžuje?*

*Jaká odpovědnost mě tísní?*

*Co mohu odložit?*



## BRZLIK (THYMUS)

Brzlik je centrem imunitního systému a aktivizuje vnitřní obranné síly. Jeho dalším úkolem je všeobecně zvyšovat životní energii. Brzlik je možné zřetelně aktivizovat poklepaním. Jeho sídlo se nachází asi pět centimetrů pod krční jamkou. Mimochodem, i známý hrdina Tarzan se předtím, než vydal svůj proslulý výkřik, energicky udeřil do hrudi právě v místě, kde se nachází brzlik, čímž mobilizoval svou odolnost.

Úkolem brzlíku je také rozlišovat mezi „přítelem“ a „nepřítelem“ – prvního podporovat, s druhým bojovat a pokud možno vítězit.

Brzlik v těle rovněž reguluje veškeré hospodaření s energií a vytváří harmonii mezi různými tělesnými tendencemi. Jsou-li tyto síly v rovnováze, vzniká mohutná a téměř nepřemožitelná vnitřní síla, která vede k silnému vědomí vlastní ceny.

Vlastnosti, jež brzlik posilují, jsou: víra, důvěra, odvaha, vděčnost a především láska. Vira tu znamená především sebe-důvěru, tedy důvěru ve své skutečné Já. Z této důvěry ve vlastní Já přirozeně a volně pramení životní energie a může se projevat jako láska. Necháme-li tyto vlastnosti do určité míry zakrnět, zakrní odpovídající měrou také brzlik, a tím i náš imunitní systém. Můžeme ho však vždy znovu aktivovat.

## PRŮDUŠKY

Průdušky mají za úkol dovést naši „základní živinu“, vzduch (duševní dojmy), do našeho „žaludku na vzduch“, tedy do plic, a přitom jej filtrovat, čili „zpracovat“. Během tohoto procesu může dojít v podstatě ke dvěma poruchám:

1. Průdušky se mohou zanítit, což vede k jejich zafixování, a tím k zúžení (**bronchitida**). Tělo se tak očividně brání do sebe dál vpuštět určité dojmy.
2. Průdušky se mohou smršťit, což vede rovněž k jejich zúžení (**bronchiální spasmus**).

V obou případech jde o přetížení, jež nejčastěji přichází zvenčí, ale přetěžovat se může člověk i sám.

Příčinou může být „overprotection“ (přílišná ochrana), nadměrně starostlivé okolí, nejčastěji matka, která svou péčí brání rozvoji. Příčinou však může být i pravý opak, a sice nedostatek pozornosti a péče, což rovněž rozvoj brzdi, neboť takový člověk zřejmě nebude schopen bez vnější pomoci tento nutný rozvoj sám uskutečnit. V obou případech to znamená nedostatek prostoru pro rozvoj a tělo to věrně odráží. V normálním případě jako bronchitidu, při náhlém přetížení jako bronchiální spasmus.

## PLÍCE

Plice jsou „žaludkem na vzduch“ – vzduch je naší základní živinou. Plicní křídla se mají rozvíjet. Plicím škodí vše, co brání jejich rozvoji, především duševní omezení – například příliš starostlivá matka, dominantní, autoritativní otec nebo také nedostatek lásky. Přirozeně, podle učení o elementech\*) škodí plicím i zármutek.

Prostřednictvím plic navazujeme nezbytný kontakt s okolním světem. Tomuto kontaktu nelze zabránit – je nevyhnutelnou podmínkou života. Někdy se mu vyhýbáme a říkáme například, že „něco nemůžeme ani cítit“, anebo že nám něco „bere dech“.

I sebelitost je jistou formou omezení, zúžení a tedy přirozeně strachu. Je to zcela zřejmé, jak již bylo zmíněno, na latinském výrazu pro strach: *angustus*, jenž znamená *úžinu, úzkost*. Strach mi doslova svazuje hrud'.

\*) Dle čínské filozofie pěti vesmírných elementů (ohněň, voda, kov, země a vítr) ovlivňují těchto pět živlů všechny složky našeho života. Podrobnosti o této problematice se lze dočíst v knize Barbary Temelie *Strava podle pěti elementů* vydané nakladatelstvím Eugenika v roce 2002 – pozn. red.

Také v případě, že nedokážu, či spíše nechci snášet něčí dominanci, mě tento pocit připravuje o dech, svírá mě a brání mi v rozvoji.

Jinak je to u chorobného bujení v plicích: v takovém případě sám sebe přetěžuji, jsem nenasytný, až mohu doslova prasknout – malé plicní sklipky skutečně praskají. Příčinou může být také lakomství.

Pľíce mají vztah k otci, k autoritě. Následkem jejich nedostatečného rozvinutí je malé množství životní vitality. K plicním onemocněním může rovněž vést „spoutávající“ láska někoho druhého, ale nikdy není na vině jen „ten druhý“ – přičiňujeme se také my sami, jinak bychom totiž přiznávali nevýznamnost vlastní osoby.

## PRSA

Ženský prs je znakem mateřství, zdrojem potravy a bezpečí. Vyvíjí se teprve při dospívání dívky v ženu. Pouze u lidí je kromě výživy potomstva funkcí prsou také trvalá sexuální přitažlivost – řadra vábí a přitahují. Jsou nejen zdrojem potravy pro narozené dítě, ale také projevem ženskosti. Žena může **chtít** kojit příliš dlouho nebo nemusí **dokázat** dát mléka dostatek. Při poruchách v oblasti prsu je na duševní a duchovní úrovni narušeno partnerství.

**Rakovina prsu** ukazuje na fyzické úrovni averzi, zahořklost, odpor nebo přecitlivělost vůči partnerovi. Může to být životní partner, ale také dítě, přítel nebo učitel.

Uzdravení nakonec přinese pouze odpuštění a **akceptování** osoby nebo okolnosti, protože tu prostě jednou jsou – **nestačí je jen přetrpět!**

## SRDCE

Srdce je středem naší existence, přibýtkem našich citů, výchozím bodem naší lásky a místem našich nejhlubších pocitů. Také statečnost, velkorysost a odvařha mají původ v srdci. Naše srdce reprezentuje jednotu, zámeř vývoje.

Srdce je motorem našeho života, a proto je úzce spojeno se vším, co námi pohne a čím jsme pohnuti my. Je tedy závislé na dostatku tělesného pohybu a je centrem našich pocitů, protože i naše pocity s námi „hýbají“.

Přiléhavě to odrážejí také lidová úslovi. Srdce „poskakuje“ nebo „vybuchuje“ radostí. Také se říká, že někdo „má srdce až v krku“ nebo „se mu hrůzou skoro zastavilo“, a občas také může někomu „srdce sklouznout do kalhot“. Někdy „něco děláme z celého srdce“, „bereme si něco k srdci“ nebo „máme něco na srdci“ a někoho můžeme také ve svém srdci nosit.

To, co srdce vyvádí z rytmu, je vždy příliš mnoho nebo příliš málo pohybu, buď fyzického, nebo citového, což znamená příliš intenzivní anebo potlačované pocity.

Srdceční onemocnění mívají lidé, kteří odmítají poslouchat hlas svého srdce a raději vše řídí hlavou. Když srdce „zaklopýtá“ nebo „vynechá“, je to vždy určitý příznak nevhodného chování, narušení řádu, vnitřního rytmu. Když nebudeme chtít své srdce poslouchat, tak nás k tomu donutí.

Člověk má dvě centra: mozek a srdce, tedy rozum a cit. Dochází-li k poruchám rytmu srdce, znamená to, že srdce svůj rytmus mění, protože jeho majitelem se už nedá jinak pohnout, neboť citově ustrnul a nechce se již hnout z místa. Necháává se vést rozumem, ne svými city, anebo se svými city řídí nedostatečně. Srdce ho svým „klopýtáním“ nutí, aby znovu začal poslouchat své ústředí, svůj střed. Příliš mnoho kauzálního myšlení vede ke ztrátě naší podstaty, našeho nejvícejšího já. Přespříliš mozkové činnosti může vést až k **srdečnímu infarktu**.

**Angina pectoris** \*) znamená „zúžení hrudi“, zde tedy zúžení srdce, omezení emocionálního života, zatvrdnutí, úzkoprsost a dominanci ega. Při srdečním infarktu

\*) projevuje se jako záchvat bolesti pod hrudní kostí ohlašující srdeční chorobu – pozn. red.

se člověku srdce může doslova roztrhnout. Nadhodnocují své ego a ne nechávají-li mluvit své srdce, odtrhují se tím od života.

Před infarktem může také dojít k **srdeční neuróze** – neopodstatněnému strachu o vlastní srdeční činnost. Protože se takový člověk svému srdci vzpírá, srdce ho nutí strachem, že by mohlo selhat, ke zvláštní pozornosti a k přebudování celého života. Srdeční neurotik má strach, že by se mu srdce mohlo zastavit, že bude „bez srdce“. Člověk postižený srdeční neurózou své srdce příliš pozoruje, aniž by mu však doopravdy naslouchal. Dochází tak ke zmlíněnému zúžení, které je u srdeční neurózy prožíváno jako strach.

U *anginy pectoris* je toto zúžení citového života na somatické úrovni prožíváno jako zúžení cévní soustavy vedoucí do srdce, srdeční kolaps. V lidových rčeních se o takovém člověku říká, že má zatvrdlé, nebo dokonce zkamenělé srdce. Srdce nemá dostatek výživy, a to nejprve v duševní a posléze i ve fyzické oblasti.

Člověk s extrémně příčinným myšlením proto působí jako „bez srdce“, jako by „měl chladné srdce“. Pokouší se také druhé ovládnout a manipulovat lidmi nebo po zrádě někoho blízkého svou lásku v srdci „uzamyká“ a často pak začíná mít srdeční potíže – jeho srdce si takto „stěžuje“. Oproti tomu u vyrovnaného člověka jsou funkce rozumu a citu v rovnováze – takový člověk našel svůj „střed“. Neměli bychom proto nic dělat polovičatě, ale tak, aby to bylo z „celého srdce“, měli bychom své srdce umět darovat, zcela z něho těžit.

Dalšími rizikovými faktory jsou hněv, netrpělivost, stres nebo strach. Je-li strach před cizí příliš velký, dokonce tak velký, že se člověk začíná bát svého vlastního rytmu, srdeční potíže mohou vést až k tomu, že mu „musí“ být voperován **kardiostimulátor**. Tím se člověk začíná podrobovat cizímu rytmu, jenž je neustále v normě. Takového člověka pak již ale neřídí cizí, nýbrž stroj.

Při srdečních potížích je třeba se sám sebe ptát:  
*Naslouchám při svých rozhodnutích srdci?  
 Je můj život určen skutečným rytmem mého  
 srdce nebo poslouchám splše rozum?  
 Udržuji hlavu a srdce, rozum a cit v harmonické  
 rovnováze?  
 Je v mém životě ještě stále dost věcí, které by  
 mnou mohly zahýbat?*

### BRÁNICE

Bránice řídí dýchání, a přenáší tak kosmický rytmus co by rytmus dechu na „nejhmotnější úroveň“, do fyzického těla.

Při potížích s bránicí je proto vždy třeba hledat příčiny v duševních a duchovních poruchách rytmu. Někde jsme vypadli z tempa, dostali jsme se vlastní vinou ze vše zahrnujícího řádu a tělo nám to věrně a pravdivě svou řečí hlásí.

Prostřednictvím harmonizace svého dechu lze řád znovu nastolit. Můžeme se znovu naladit na kosmický rytmus a opět se stát harmonickou součástí vše zahrnujícího řádu. Proto také jsou ve všech školách usilujících o rozšíření vědomí nepostradatelná dechová cvičení. Jsou tím prvním, co bychom se měli naučit. Zároveň jsou také posledním článkem v řetězci našeho učení, protože kdybychom dýchání doopravdy ovládli, stali bychom se opět součástí jednoty, a náš úkol by tak byl naplněn.

### SOLAR PLEXUS

(„sluneční pleteň“ sympatického nervového systému v nadbřišku)

*Solar plexus* je projekční plochou podvědomí. Promítají se sem nevědomá zatížení, což vede k chybnému dýchání. Nejsnazší způsob, jak tuto podvědomou zátěž, či alespoň její tíživé účinky rozpustit, je pomocí korekce dechu. Je také dobré si každý den vyhradit určitý čas



pro to, abychom se zamysleli nad svým životem a ujasnili si, čeho, kdy a jak chceme dosáhnout.

Stejně jako jsme si zvykli si každý den umývat tělo, měli bychom denně pěstovat také psychohygienu a urovnat si v mysli věci z uplynulého dne ještě před tím, než se v podvědomí stanou zátěží. Ten, kdo má sám v sobě jasno, nebude mít se sluneční pletní problémy.

Trpíme-li však v této oblasti nějakými potížemi, pak bychom se měli ptát:

*Jaké dojmy jsem nechal/a sklouznout do podvědomí, namísto abych se s nimi vyrovnal/a a zbavil/a se jejich tíhy?*

*Co bych měl/a urovnat nejrychleji?*

*Jak se mohu vyhnout budoucímu „duševnímu odpadu“?*

## ŽALUDEK

Úkolem žaludku je přijímání, rozměňování a okyselování stravy a také její další transport. Samotný trávicí význam žaludku je relativně malý a v podstatě omezený na zpracovávání bílkovin.

Žaludek přijímá veškeré dojmy při cházející zvenčí. Vždy musí „strávit“ první dojem. K harmonickému životu potřebujeme nejen látkovou, ale také duševní potravu – dojmy ze života. Aby mohly být všechny dojmy co nejlépe zpracovány, je k tomu zapotřebí otevřenosti, ochoty a oddanosti.

Strávení duševních dojmů se projevuje také tělesně – odráží se to rčeními typu „leží mi to v žaludku“ nebo „vzalo mi to chuť k jídlu“. Žaludek reaguje na nestrávené konflikty pocitem nasycenosti. Protestuje, odmítá vše vstřebat, nechce, aby byl nucen strávit například nespravedlivé jednání, ponižení, neschopnost postavit se na odpor atd. Pokud se někdo takové věci strávit snaží, může očekávat onemocnění žaludku.

Ten, kdo má nemocný žaludek, pocituje nechuť k „novým dojmům“. Musí se totiž nejprve vypořádat s tím, co



už do sebe přijal. Aby se získané dojmy nestaly nesnesitelnou zátěží, musí najít cestu k nejnižšímu Já – k srdci.

Především je třeba odstranit neschopnost či neochotu akceptovat, zpracovávat a strávit kritiku. Svůj podíl viny na přílišné zátěži žaludku má také přesvědčení, že je svět nespravedlivý nebo že s námi není správně zacházeno a nejsme dostatečně oceňováni. Pokud takový pocit „nestrávíme“ duševně, musí ho zpracovat žaludek.

V oblasti žaludku, v prohlubni pod hrudní kostí je sídlo soudnosti, jedné z dvanácti sil ducha. Každé onemocnění žaludku ukazuje na zneužití této schopnosti usuzovat. Proto nám také může být špatně od žaludku z rozčtení nebo, když se nám něco doslova hnusí.

Lidé se žaludečními potížemi jsou mnohdy „tichými kverulanty“. Nejčastější poruchou žaludku je jeho překyselení. „Být kyselý“, myšleno rozhněvaný, agresivní, znamená také nechat se vysítovat vlastní stoupající kyselosti.

Žaludek produkuje a vyměšuje žaludeční šťávy (kyseliny). Když svůj hněv „polykáme“, tedy nezpracováváme své duchovní a duševní problémy, doslova je „nestrávíme“, projevuje se to navenek tak, že reagujeme „kysele“. To platí i v případech, když člověk v nějaké oblasti chce stále víc a nikdy nemá dost.

Ten, kdo má nemocný žaludek, se tedy nedokáže přiměřeně vyrovnávat s konflikty, problémy či zlobami a chybí mu také schopnost je zpracovávat a rozpouštět. Buď svůj hněv vůbec neprojevuje, anebo je naopak přehnaně výbojný. Ani jedno mu však nepomůže k tomu, aby své problémy doopravdy vyřešil. Chybí mu schopnost zvládat řešení konfliktů, a tak ho nakonec samotný konflikt přemůže.

Člověk s nemocným žaludkem potlačuje ve svém vědomí schopnost „cítit“, a tak musí žaludek navíc zpracovávat i city. Následkem chronických konfliktů je nakonec změna sliznice v podobě zánětu žaludku (**gastritida**) a později „sebetrávení“ žaludku (žaludek se doslova

sám rozleptává). Typický pacient se žaludečnými problémy je ctižádostivý, střídmý, toužící po vysokém výkonu a velké nezávislosti, často se ale cítí neoblíbený a mnohdy si své orální potřeby kompenzuje intenzivním kouřením. Ve skutečnosti v sobě chová hlubokou zášť vůči svému okolí, kterou však často neprojevuje anebo si ji vůbec neuvědomuje.

Když někdo neprojevuje svou zlobu, pak se to na tělesné úrovni projeví jako překyselení. Abychom dokázali projevít zlost, je nezbytný pocit bezpečí, jinak si ze strachu z odepření lásky nevěříme.

Člověk s nemocným žaludkem nechce žádné konflikty. Chce být raději dítětem, a nakonec tak opravdu dostává svou „kaši“, stravu propasírovanou přes cedník (filtr), jímž nechá projít pouze to, co je snadno stravitelné. Lidé s nemocným žaludkem nesnášejí syrovou stravu, která je příliš původní, příliš přirozená. Chtějí, aby jejich život byl prostý výzev a aby stejně nekomplikovaná byla i jejich strava.

Mají všeho až po krk, nemohou již nic dalšího přijímat, potřebují si „odříhnout“ – ulevit svému hněvu. Dostává se tak k nim trochu vzduchu, zmírní se vnitřní tlak. Proto se lidem s nemocným žaludkem podává valium, jímž se odpojí duševní svět od světa fyzického.

Neschopnost vyjádřit pocity a odreagovat zlobu nakonec vede k žaludečním vředům. Při tomto onemocnění zaměřuje člověk veškerou svou agresivitu vůči sobě samému. Člověk s nemocným žaludkem se musí naučit si lépe uvědomovat své city a vědomě zpracovávat konflikty.

Dietou se člověk vlastně pouze pokouší utéci z těchto potíží, skrýt se před realitou, najít útočiště v nějakém východisku, namísto aby tvrdé skutečnosti čelil.

Veseli lidé, kteří dokáží snášet nějakou tu nepřijemnost, se lépe vyrovnávají se svými dojmy, a nemívají tedy potížemi se zažíváním. Výjimkou mezi lidmi s problémy se žaludkem jsou obézní lidé: ti „se prokoušou vším“.

Člověk s nemocným žaludkem v sobě má potlačěnou touhu být milován a nedokáže správně trávit dojmy.

## JÁTRA

Játra jsou centrem látkové výměny a plní v těle velmi rozmanité funkce:

### 1) Produkce energie

Játra vytvářejí ze stravy glukózu. Veškerý tuk se dostává do jater, kde je spálen, a tedy přeměněn na energii.

### 2) Zásobárna energie

Játra jsou také producentem glykogenového škrobu a jsou schopny ho uložit přibližně pět set kilokalorií. Přijaté kalorie převyšující toto množství jsou přeměněny v tuk a uloženy v těle.

### 3) Metabolismus bílkovin

Játra umí odbourávat aminokyseliny, a stejně tak dokáží vytvářet nové. Bílkoviny se liší podle původu, ale stavební kameny, aminokyseliny jsou pouze jednoho druhu.

### 4) Detoxikace

Jedy tělu vlastní i cizí jsou v játrech zbaveny účinnosti a vyloučeny přes žlučnik nebo ledviny. Předpokladem však je, aby játra byla v pořádku a dokázala rozlišovat mezi jedovatým a nejedovatým. Onemocnění jater vede k problémům s omezením schopnosti jater vyhodnocovat, k chybnému ohodnocení toho, co je pro tělo užitečné a co škodlivé.

### 5) Tvorba žluči

Úkolem jater je především vytváření a vyměšování žluči, což je zvláště důležité pro metabolismus tuků.

Neustálé pocity viny nebo tvrdé sebeodsuzování tak mohou vést k těžkému onemocnění jater. Je také známo, že závistivé myšlenky mohou přivodit žloutenku. K onemocnění jater vedou také pochybnosti o sobě samém nebo problémy se sebejistotou, pokrytectví či „chybné sexuální naprogramování“.



Játra reagují stejně, jako když lidé chtějí přijmout nějaké nové představy a nápady, ale nejsou schopni se vzdát těch starých, neboť zdravá játra odtínají to, co je nesprávné, a drží se toho, co je dobré.

Játra tedy onemocní z něčeho, co je nesprávné nebo čeho je příliš (jídlo, alkohol, tuk a podobně). Ten, kdo má nemocná játra, ztrácí svou životní sílu, svou potenci, chuť k jídlu a pití. Tělo člověka, který „nezná míru“, tak reaguje na jeho **bezuzdnost**, a nutí ho tedy k určitému omezení. Upouští od sexu, jídla, pití, ale také přehnané rozpínavosti, a to ho nutí, aby se nad svým stavem zamyslel.

Existuje tu také velmi silný vztah k duchovnu. Ten, kdo má nemocná játra, by si měl položit otázky typu:

*V čem již nedokážu rozlišovat?*

*Kde nesprávně přemýšlím nebo jedním?*

*Kde jsem si toho moc naložil?*

*Kde se příliš silně rozpínám?*

*Má můj pohled na život správnou míru?*

*Jaký je můj vztah k duchovnu?*

*Nemám příliš vysoké ideály?*

Při problémech s játry je třeba se také ptát:

*U čeho mám problémy s chybným posuzováním, hodnocením a oceňováním?*

*Kde jsem ztratil správnou míru, kde chci příliš mnoho a kde se mi míry nedostává?*

*V čem již nedbám na to, co je pro mě dobré a co je již „jedem“?*

*Má moje životní filozofie správnou povahu?*

*Jaký je můj vztah k bohu?*

*Mám ještě v přirozenou důvěru k ostatním lidem?*

*Jsem schopen správného vhledu?*

## ŽLUČNÍK

Úkolem žlučnicku je intenzivní zpracovávání a „rozkouskovávání“ přijatých životních dojmů (stravy). Je však



také místem transformace. Necháváme tu spontánně působit své životní energie, dovolujeme si odpočinout nebo si užíváme své radosti.

Poruchy žlučnicku mívají lidé, kteří sice svůj hněv vědomě prožívají, neumějí ho ale vyjádřit nebo brání, aby byl vyjádřen, anebo mu dovolují se projevit pouze nedostatečně. Ve žlučnicku je tak zadržována energie.

Člověk, který se neustále hněvá, ať už na druhého nebo sám na sebe, bývá častokrát podrážděný a téměř vše mu „hýbe žlučí“. „Plive kolem sebe jed a žluč“ – všechno si vztahuje na sebe a je často uražený a ublížený, připadá si poškozený, a to mnohdy aniž by tyto své pocity nějak „vyjádřil“.

**Žlučové kameny** jsou nahromaděnou agresivitou. Energie hněvu se tu zkoncentrovala v nejtvrděší možné formě. Chybělo vyjádření pocíťovaného vzteku a žlučové kameny nás nutí k tomu, abychom svou bolest vyjádřili.

Je-li někomu žlučnick operativně odstraněn, ale hněvivost pokračuje, mohou žlučové kameny vzniknout také ve žlučovodu. Energie chce proudit, a když jí je v tom bráněno, dochází k jejímu zablokování. Pokud tato energetická zácpa trvá delší dobu bez možnosti jejího uvolnění, má energie sklony ztuhnout ve žlučové kameny. Vybírá si k tomu co možná nejmenší prostor. Z toho je zřejmé, že určité množství výbojnosti je nezbytné.

Se žlučovými kameny se setkáváme mnohem častěji u žen, zvláště pak u vdáných žen s dětmi. Často se tu setkávají pocity hněvu s minimem volného prostoru, jenž je těmto pocitům hořkosti poskytován. Koneckonců, matky chtějí pro své děti představovat určitý vzor, a tak svůj hněv potlačují, což podporuje vznik těchto „kamenů zlosti“. Nakonec zbývá pouze jedna jediná cesta, jak skrze mohutný pohyb a „řev“ energetickou zácpu rozpustit, a tak se eventuálně zase uvolnit, cesta **žlučové koliky**.

## DVANÁCTERNÍK (DUODENUM)

Dvanácterník má na starosti přetváření kyselého na zásadité. Kromě toho se tu nachází první stupeň procesu štěpení a zjemňování.

Odráží se zde také chybějící, chybné nebo nedostatečné vypořádání se s věcmi (štěpení) a také neschopnost či neochota se s něčím vypořádat.

Potlačený hněv, spěch a stres, tedy následky neúspěšného nebo nedostatečného vypořádání se s dojmy vedou ke zdravotním potížím s dvanácterníkem a při jejich častějším opakování k vředům.

Abychom dokázali odlišit problémy se žaludkem od problémů s dvanácterníkem, měli bychom vědět, že žaludeční potíže se objevují bezprostředně po jídle a kvůli jídlu, zatímco potíže s dvanácterníkem se projeví teprve po uplynutí určité doby od najedení.

## SLINIVKA BŘIŠNÍ (PANKREAS)

Slinivka břišní má v podstatě dvě funkce:

1. V její exokrinní\*) části se denně vytváří přibližně jeden až jeden a půl litru trávicích šťáv. Obsahují však také enzymy sloužící jako katalyzátory, jež urychlují, přetvářejí a rozvíjejí tělesné procesy. Jsme-li pasivní, býváme také příliš málo průbojní, a trpíme proto nedostatkem enzymů. Chybějící průbojnost musí být vyrovnána enzymovým preparátem (například Pankreon\*\*)). Rezignace brání našemu vývoji, nedochází k potřebné látkové přeměně nebo k ní dochází nedostatečně, což se na fyzické úrovni projevuje v podobě poruch zažívání. Na duševní úrovni se točíme v kruhu, nevidíme východisko nebo mobilizujeme nepotřebné síly.

2. V endokrinní\*\*\*) části se nacházejí Langerhansovy ostrůvky, které vytvářejí inzulin. Nejsou-li tyto buňky

\*) čili ze žlázy s vnější sekrecí (na povrch těla)

\*\*) V Čechách je obdobným lékem například *Pankreolan* – pozn. red.

dostatečně produktivní, vede nízká produkce inzulinu k cukrovce. Diabetik bývá rozmizelý, protože nedokáže zacházet s láskou. Netroufá si svou lásku přiznat – jeho „sladká“ přání jsou zapuzována, a ne prožívána. Žije z náhražky, a tak musí také na fyzické úrovni sáhnout po sladidlu jako náhražce za cukr – žije život na náhražkové úrovni. Není přijímána láska, a tak je také cukr vylučován močí. Kdo však nedokáže život vychutnávat, brzy se sám stane nechutným. Proto se diabetik musí naučit přiznat si svá sladká přání, dávat a také přijímat lásku, vrátit se z náhražkové úrovně na úroveň skutečnosti a doopravdy žít.

## TENKÉ STŘEVO

Tenké střevo má přímý vztah k intelektu. Tenké střevo analyzuje a zpracovává látkové dojmy, mozek oproti tomu pracuje s těmi nelátkovými, tedy duševními dojmy ze světa.

Potíže s tenkým střevem ukazují, že člověk příliš zabředl do analýzy, že se zabývá velkým množstvím detailů, kritiky a všelikých nedůležitostí.

Má-li někdo nemocné tenké střevo, musí nejprve odstranit své přespříliš kritické chování, neřešit malichernosti, a naopak se naučit rozpoznávat, co je důležité, dále nebyl puntičkář, „nedělat z každého komára velblouda“ a nereagovat hned podrážděně, jakmile někde není něco tak, jak by si představoval.

Kdo příliš přemýšlí o bezvýznamných věcech, mluví často také silný strach ze života.

Průjem je také nadměrnou reakcí tenkého střeva. Znamená to, že si nedopříváme dostatek času na rozebrání daných skutečností a vypořádání se s nimi, necháváme věcem volný průchod a chování tenkého střeva tento přístup věrně imituje. Při průjmu je třeba se nau-

\*\*\*) čili znamená ze žlázy s vnitřní sekrecí (přímo do krve).

čít se prostě hned „nepokálet strachy“, vypořádávat se s věcmi jednotlivě a s jistým nadhledem, důkladně se zabývat danými okolnostmi, správně je posuzovat a vyhodnocovat.

### TLUSTÉ STŘEVO

Tlusté střevo má přímý vztah k nevědomí, zejména k zadržování duševních dojmů a rovněž k neschopnosti vytvořit si odstup, doslova neschopnosti „hodit něco za hlavu“.

Zácpa znamená také neschopnost nebo neochotu dávat, lpění na již překonaném a rovněž neschopnost vyjádřit pocity, lakotu či doslova „skrblení“ s city. Zácpou se zastavuje přirozený rytmus a běh věcí. Má-li někdo nemocné tlusté střevo, je to signál k tomu, aby již nedělal ze svého podvědomí odpadkový koš na nezpracované dojmy. Proto nejlepší očista tlustého střeva vždy začíná velkým psychickým úklidem a smýčením. Je potřeba si „urovnat“ životní poměry.

I obavy vznikají často tak, že jisté dojmy nebyly ještě zpracovány a zařazeny, a tak nás stále „tlačí“.

Když se zdá, že se nějaká situace nedá zvládnout, často její řešení vypouštíme – vzdáváme to. Potom je také možné si přeneseně i doslova „nadělat“ strachy do kalhot.

Tlusté střevo je konečnou stanicí dojmů (stravy), jež je třeba zpracovat. Proto by ten, kdo má nemocné tlusté střevo, měl s někým hovořit o věcech, které by nejraději potlačil, nebo to již úspěšně dělal tak, že si jich už není vědom. Potom se najde řešení – jak psychické, tak i fyzické.

Nejde jen o potlačování podvědomých obsahů, ale takový člověk se doslova bojí setkání sama se sebou, se svým nejvlastnějším Já. To by nejen nemělo být potlačováno, ale mělo by rovněž být přijímáno takové, jaké je.

### LEDVINY

Ledviny se starají o rovnováhu mezi kyselými (mužskými) a zásaditými (ženskými) silami, vytvářejí harmonii mezi oběma póly života. Cílem je vyrovnat se s rozdílnostmi a najít svůj střed, ale také se vzdát se toho, co je již překonané.

Ledviny mají v těle za úkol filtrovat, čistit a zbavovat jedů všechny přijaté tekutiny a vylučovat to, co již není potřebné. Ledviny jsou párovým orgánem. Vybavíme-li si další párové orgány, napadne nás, že všechny jsou v bezprostředním vztahu nebo alespoň v kontaktu s partnerstvím. Ať už pomyslíme na plíce, vaječnický či varlata – vždy se nacházejí v přímém vztahu s jakoukoli formou kontaktu (patří sem také oči, uši, nos a další).

Problémy s ledvinami se objevují vždy v souvislosti s partnerskými konflikty, ne však v oblasti sexuality (to by byla postižena děloha, popřípadě prostata), ale v oblasti mezilidských vztahů. Neomezují se tedy pouze na partnera. Plíce se vztahují k obecnější formě kontaktu (přátelství), zatímco vaječnický a varlata mají jasný vztah k sexualitě.

Existují tři různé formy mezilidských vztahů a za povšimnutí tu stojí nápadná shoda s trojím významem slova *láska* ve staré řečtině:

*filia* = přátelství (plíce)

*eros* = sexuální láska (vaječnický/varlata)

*agapé* = duchovní a duševní splynutí  
a sjednocení (ledviny)

Problémy s ledvinami tedy ukazují na problémy s jednotou. Může to být způsobeno neschopností akceptovat události nebo lítostí, s níž lpíme na minulosti, či také nečestnými myšlenkami, jež vnitřně odmítáme. Možná podvádíme svého partnera a proviňujeme se vůči svému citu pro spravedlnost a dalším svým ideálům. Ledviny však zatěžuje také strach, protože strach pochází z omezení a každá forma omezení by měla být „očistěna“.



Uvedu dva příklady ze své praxe:

1. Jistý muž uzavřel takzvaný „sňatek z rozumu“, což je vlastně tím nejméně rozumným, co je vůbec možné udělat. Po čase se u něho objevily ledvinové kameny, protože dosažení manželské harmonie prostě nebylo možné. Po nějaké době se dal rozvést a oženil se znovu, tentokrát z lásky. Kameny zmizely a onen muž již žádnými potížemi s ledvinami netrpí.

2. Jiný, velmi mladý muž zjistil, že se – jak se lidově říká – „musí“ ženit, což mělo za následek, že se u něj takřka přes noc objevily ledvinové kameny.

Těmto skutečným příběhům lépe porozumíme, když si znovu uvědomíme, že ledviny plní funkci „centrální filtrační stanice“. Musí prověřit a rozhodnout, co je pro organizmus dobré a co škodlivé, a to, co je škodlivé nebo nepotřebné, vyloučit. Pokud k tomu nedochází, problémy s ledvinami se objevují právě z těchto příčin.

Ledviny jsou také naším kontaktním orgánem, který je stimulován příjmem tekutin. Je nápadné, že se téměř při všech sešlostech lidí něco pije, ať už je to na večírku, taneční zábavě či lidové slavnosti. Lidé popljejí, nebo si dokonce bratrsky připljejí a když někdo nic nepije, znesnadňuje tak kontakt s ostatními. Pít je projevem touhy po kontaktu a zároveň náhražkou, u níž někdy člověk setrvává, není-li jeho touha po kontaktu uspokojena. Zatížení ledvin tedy poukazuje také na smutek.

**Ledvinové kameny** vznikají tehdy, hromadí-li se partnerské konflikty. Tělo tuto událost věrně odráží tím, že látky, jež by vlastně měly být vyloučeny (kyselina močová, fosfáty nebo oxalát vápníku), se v ledvinách koncentrují a krystalizují.

Máme-li dostatečný příjem tekutin, riziko výskytu ledvinových kamenů je odpovídajícím způsobem menší. Na duševní úrovni to znamená, že udržujeme-li kontakty

s dalšími lidmi, pak se odpovídajícím způsobem snižuje nebezpečí vzniku partnerských konfliktů.

Při kolice se tělo pokouší násilným způsobem uvést věci do pohybu – koresponduje to s bolestí, kterou pociťujeme, když chceme vyřešit najednou velkou spoustu nahromaděných problémů (kamenů).

Podle statistik mívají ledvinové kameny mnohem častěji muži než ženy, neboť pro muže je z principu daleko těžší dosáhnout harmonie než pro ženy, které mívají oproti tomu častěji kameny žlučové, protože je na druhé straně pro ně zase těžší realizovat „princip výbojnosti“.

Když se podíváme na způsob, jakým jsou léčeny potíže s ledvinami, spatříme hned souvislost s řešením partnerských konfliktů: aby se věci začaly měnit k lepšímu, pomáhá vždy nejprve vždy teplo/vřelost, potom uvolnění a pití.

Teď, když jsme se již s problematikou ledvin dostatečně seznámili, dokážeme interpretovat význam **bloudivé ledviny**. Bloudivá ledvina je projevem nejistého východiska a neurčitého pocitu viny. Jde o tělesnou obdobu „kolísavého přístupu“ jejího majitele.

**Svraštělou ledvinu** lze chápat rovněž jako projev neschopnosti řešit partnerské konflikty, a tak zbývá jako dokonalý druh již jen umělá ledvina – co by partner, který nedělá žádné problémy. Ale i **umělá ledvina** uděluje člověku určitou lekci konfrontací s tím, co se dříve nechtěl naučit: může jít o přílišnou touhu po svobodě, již nechtěl nebo neuměl řešit s „živým partnerem“. Nyní takový člověk prožívá naprostou nesvobodu a absolutní svázanost s umělou ledvinou – partnerem, bez které/ho by nyní již nemohl žít. Od té chvíle mu splí věrně po boku a už se od něho nemůže vzdálit ani na krok.

Při problémech s ledvinami bychom se měli sami sebe zeptat:

*Jaké partnerské problémy jsem nezvládl?*

*Snažím se je rozpoznat a řešit, dříve než nade mnou zvítězí ?*

*Poznávám v chování partnera nevyřešený způsob svého vlastního chování?*

*Na jakých problémech lpím, a bráním tak jejich řešení?*

### MOČOVÝ MĚCHÝŘ

V močovém měchýři se shromažďují ledvinami vyloučené rozpuštěné látky, jež posléze definitivně opouštějí tělo. Nashromáždí-li se dostatek takových látek, objeví se odpovídající tlak, jenž nás nutí k vyprázdnění, čímž se nám tělesně i duševně uleví. Pokud nejsme schopni odpovídajícím způsobem zvládatnější tlak okolnosti, jako například během nějaké životní zkoušky, ve stresu nebo při silné bolesti, potřebujeme si ulevit. Není-li to možné na úrovni příčiny, jednáme na té úrovni, která nám to umožní – cítíme tlak na močový měchýř a musíme na toaletu.

To platí i pro **noční pomočování**. Dítě je po celý den pod tlakem, kterého se není schopno zbavit. Jakmile není tento tlak ve spánku vědomý, dojde k jeho uvolnění. Noční pomočování je proto „pláčem skrze močový měchýř“ a vyžaduje diskuzi s rodiči, aby se vnější tlak zmírnil nebo zcela zmizel.

**Záněty močového měchýře** nám prostřednictvím pálení během močení ukazují, jak bolestně je vyprazdňování a zbavování se odpadu prožíváno, ale také jak „nezbytné“ už bylo. Častější potřeba močit, během níž dochází k vyloučení jen minimálního nebo žádného množství moči, je pouze projevem naší neschopnosti se uvolnit, jsme-li pod tlakem, i když se z látky (problému) mezi tím stala zátěž.

Při problémech s močovým měchýřem se nabízejí následující otázky:

*Kvůli čemu jsem pod tlakem?*

*Z čeho vnitřně pláču?*

*Jakou zátěž s sebou ještě nosím?*

### POHLAVNÍ ORGÁNY

Pohlavní orgány jsou našim „nástrojem“ tělesného sjednocení (*stát-se-jedním-Já*), což je cílem evoluce, a zajišťují tak fyzické i duševní přežití lidstva. Fyzické sjednocení je symbolem s hlubokým obsahem. Mužský prvek, jehož znakem je penis, vstupuje do svatyně ženství, kde se setkává *duch* (život) a *matérie* (hmota), latinsky *mater* (matka). V ženě se *duch* zhmotňuje, a žena se tak stává matkou.

Onemocnění pohlavních orgánů vždy ukazují na velmi hluboko sahající podvědomý odpor k druhému pohlaví. Tyto resentimenty mohou mít velmi rozdílné příčiny, vzniklé v době dávné nebo zcela nedávné, a to nejčastěji jako následek zklamání. Ale zklamání vznikají z nesprávných nebo přehnaných očekávání, a proto je třeba prověřit, do jaké míry tomu tak je právě v daném případě.

Zde je vždy na místě ozřejmění onoho „zklamání“ a zásadní vypořádání se s ním, což povede k uvědomění si nesprávného přístupu, a tím pádem k možnosti ho změnit. Nejčastěji je k tomu třeba pomoci vnímavého, trpělivého, ale také zkušeného terapeuta, neboť odstranění těchto potíží často vyžaduje rozsáhlou změnu celého přístupu k životu.

### Vaječníky

Vaječníky plní v těle ženy funkci rozmnožovací. Předpokladem početí je fyzický kontakt s partnerem, tedy připravenost pustit si druhého k tělu, plně ho přijmout a spojit se s ním, aby se společně umožnilo vzniku nového života.

Po době zrání se má objevit výsledek tohoto intimního kontaktu, má dojít k porodu, plod vychází z těla ven.

Problémy s vaječníky vždy ukazují na narušený tělesný kontakt s partnerem, na skutečnost, že je žena nedostatečně připravená pustit si druhého k sobě, zcela ho do sebe přijmout a společně dát vzniknout něčemu novému.

Také to znamená, že se daná žena neumí dostatečně projevit a že se jejím problémům nedostává uspokojivého vyjádření.

Úkol je jednoznačný: znovu nastolit jednotu, obnovit schopnost a ochotu zcela přijmout druhého člověka takového, jaký je, a rozvíjet vůli vytvářet s ním něco nového.

### Pochva

Skrze pochvu se projevuje schopnost oddanosti, ale také připravenost a schopnost přijímat věci, okolnosti a lidi. Tady se pozná, jestli se žena dokáže dostatečně otevřít, anebo jestli někde bývá příliš křečovitá. Při potížích s pochvou je třeba se naučit nelpět na tom, co již pominulo, a naopak ukázat připravenost a schopnost určité věci „pustit z hlavy“.

Při problémech s pochvou je třeba se tázat:

*V čem mi chybí schopnost být otevřená nebo kde nejsem dostatečně připravená se otevřít a oddat?*

*V jaké oblasti jsem křečovitá?*

*Kde ulpívám na tom, co je překonané, co pominulo?*

*Co je třeba „pustit z hlavy“?*

### Prostata

Téměř každý druhý muž má ve stáří problémy s prostatou, což je odrazem toho, že se již nemůže fyzicky projevovat tak, jak by chtěl. Týká se to jak sexuality, tak i vylučování přebytečné vody. Jde tedy o příznak neuspokojivého sexuálního života nebo neschopnosti či ne-

možnosti se dostatečně sexuálně projevit. Člověk už se nemůže projevovat tak, jak by chtěl.

Při problémech s prostatou bychom se měli ptát:

*Kde již nemohu něco dělat tak, jak bych chtěl?*

*Co je neuspokojivého na mém sexuálním životě?*

*Kde se již nedokážu dostatečně projevit?*

*Čeho bych měl raději nechat?*

### PÁTEŘ

Páteř je pro tělo nutnou oporou. Odráží to i naše chování a jednání – můžeme být pružní či tvrdší, nebo dokonce zlomení. Páteř je proto viditelným výrazem nejen našeho tělesného, ale i duševního postoje a také našeho vztahu k bohu.

Na páteř se prostřednictvím svalových úponů přenáší všechna naše vnitřní napětí, a jsou tak viditelná i navenek. U člověka trpícího nedostatkem sebevědomí, můžeme vidět přehnaně vzpřímené držení těla. Naopak přikrčené držení těla či vnitřní labilitu lze pozorovat u člověka, který si toho „naložil“ příliš a teď už nemůže či nedokáže více snášet.

Prostřednictvím páteře se v našem držení těla bezprostředně odráží jakýkoli chybný duševní a duchovní přístup. Nejde tedy o to, léčit pouze páteř, ale především je třeba rozpoznat a uvolnit duševní konflikty způsobující napětí. Bolesti v křížci (takzvaný „houser“) jsou značně výmluvným symptomem, neboť v tomto místě se ožívají všechna naše potlačená zklamání, agrese, odmítání odpovědnosti či sklony utíkat před odpovědností, psychologický stres, obavy a křivdy – zkrátka vše, co se týká toho, jak „se držíme“.

### Meziobratlové ploténky

Meziobratlové ploténky mají v páteři, jež zajišťuje naši vnitřní oporu (a tím také držení těla), funkci „nárazníků“. Jejich úkolem je zvládat zatížení. Problémy s meziob-



rátovými ploténkami tedy vždy ukazují na přetížení. Když si toho na sebe naložíme příliš a meziobratlové ploténky již nedokáží přetížení vyrovnávat, potom nás organismus hutl bolestí, jež se nedá ignorovat, abychom na čas přibrzdili a dělali toho méně.

Postižený se většinou nejprve pokouší této velmi smysluplné reakci organismu učinit přítrž práškem proti bolesti, ale neodstraní-li také příčinu, bude tímto způsobem slavit pouze krátkodobý úspěch.

Organismus nás chce na duševní úrovni přinutit k zamyšlení, proč jsme si toho naložili tolik, že se tlak stal příliš velkým. Kdo chce zvládat více, než je schopen, se často snaží vyrovnat pomocí vnější aktivity vnitřní pocit nedostatečnosti nebo malosti. V takové situaci by bylo lepší při první známce přetížení odstranit tlak tím, že toho sice budeme navenek dělat výrazně méně, zato však budeme vnitřně pracovat na sobě samém.

## KYČLE

Kyčle symbolizují pokrok. Onemocnění kyčlí se může objevit například také v případě, že se člověk nedokáže „sehnout“.

Malé, staré paní, které své rodiny zcela ovládaly, si často zlomí kyčli, když již nemají sílu rozhodovat o druhých, jak to doposud dělaly. Doslova se „rozlomi“, a to jak duševně, tak i fyzicky.

Kyčle jsou však také symbolem individuální nezávislosti, samostatnosti. Uplívá-li tedy někdo egoistickým způsobem příliš na druhých, zakrňují mu jeho vlastní schopnosti a on začne mít potíže s kyčlemi.

Když se člověk stane takto „nepohyblivým“, nechá si voperovat umělý kyčelní kloub a pohyblivost předstírá alespoň fyzicky, zatímco vnitřně zůstává nadále ztuhlý a nepohyblivý. Kdyby tyto umělé „pomůcky“ neexistovaly, s úděsem bychom spatřili, v jakém stavu se nachází naše duše. Bylo by to jistě bolestné, ale mnohem uží-



tečnější, protože by nás to donutilo na své duši a svém vědomí zapracovat namísto toho, abychom se jednostranně starali pouze o tělo, jež je pomíjivé.

## KLOUBY

Klouby se mohou zanílit nebo ztuhnout. Může také dojít k jejich podvrtnutí, pohmoždění nebo natržení či přetržení vazů. Řeč symptomů je v těchto případech obzvláště jednoznačná, neboť obdobné symptomy se objevují i v životních situacích. Můžeme někoho ranit nebo „podrazit“, můžeme „něco táhnout příliš dlouho“ nebo někde zajít příliš daleko. Člověk také může být křečovitý nebo přepjatý, či dokonce zbrklý. A znovu srovnat nebo napravit se dá nejen kloub, ale také jistá záležitost nebo vztah. Můžeme také u nějaké věci „ztvrdnout“ a následně již nejsme v této oblasti pružní.

Chceme-li kloub opět napravit, nejčastěji ho prudkým pohybem dostaneme do ještě extrémnější pozice a odtud jej pak necháme, aby se na správné místo vrátil sám. I člověka je možné duševně přivést do takovéto extrémní situace, která již sama o sobě není udržitelná, a on je tedy nucen ji napravit.

Vzhledem k tomu, že kloub je také spojením mezi dvěma částmi, jež jsou k sobě jeho pomocí poutány, je třeba při problémech s klouby rovněž prověřit své vlastní závazky nebo uvolnit pouto, jež je příliš svazující, abychom se znovu stali pohyblivými.

## RUCE

Ruce vyjadřují naše jednání. Můžeme jimi na někoho zaútočit, můžeme něco „vzit pevně do rukou“. Můžeme na někoho „vzláhnout ruku“ anebo se vůbec něčeho či někoho „dotknout“. Můžeme se „chytit myšlenky“ nebo „mit v něčem prsty“. Můžeme někomu něco „slíbit pod rukou“, „nad někým držet ochrannou ruku“. Můžeme „žádat někoho o ruku“, „dát za někoho ruku do ohně“

či „vzít život do vlastních rukou“. Svůj život vytváříme a ovládáme vlastníma rukama.

Ruce dávají a berou. Při problémech s rukama si tedy musím položit otázku, kde nedávám dost nebo dávám nesprávně, anebo co nedokážu či nechci přijmout. Ale také komu bych měl *od-pustit* nebo kde bych se mohl *pod-dat*, co a kde bych měl *přidat*, či v čem bych neměl tolik předstírat.

Ruce však také ukazují, kde něco nechci *po-cho-pit*, jakou šanci bych měl *u-cho-pit* anebo čeho se vlastně mám *cho-pit*. V čem jsem byl možná *nes-cho-p-ný* nebo co bych měl konečně *pro-brat*.

Problémy s rukama mohou tedy být velmi rozmanité, ale přesto si zde lze slova téměř pokaždé vyložit takřka do slova, a většinou tak i rychle pochopit, kde tkví příčina potíží.

## Nehty

Nehty odrážejí vnitřní procesy v organizmu.

Je-li měsíček na nehtu (*lunula*) příliš velký, ukazuje to na sklon k infarktu. Chybějící měsíček znamená neurotickou srdeční slabost a srdeční neurózu.

Podélné rýhy na nehtech signalizují ochablost stěv a nečistoty v krvi.

Prohlubně na povrchu nehtu ohlašují poruchy sliziny.

Bílě skvrny na nehtech značí problémy s vylučováním nečistot.

Tvrdé nehty ukazují na pevnou stavbu kostí, slabé a tenké nehty naopak na měkkou strukturu kostí.

Lámavé nehty dávají najevo dispozici ke kostnatění.

Nehty, které se lehce zatrhnou (zvláště u žen), poukazují na problémy v podbřišku.

Zvlněné příčné rýhy ukazují na nepravidelný příjem minerálů, zvláště při odtučňovacích kúrách. Zde je třeba mít na paměti, že nehtu trvá zhruba tři měsíce, než plně doroste, je tedy možné z něj vyčíst přibližnou dobu nedostalku nebo poruchy.

Je-li nehet bledý, znamená to chudokrevnost. Pokud je tmavočervený, je to znakem krve s vyšším podílem krevního barviva a sklonu ke vznětlivosti.

Když je nehet bledý s červenými okraji, ukazuje to na městnání krve.

Namodralý nehet je příznakem slabého krevního oběhu a zcela modrý nehet naznačuje poruchy srdce.

Žluté skvrny na nehtech ukazují na poškození mozku a jejich plně žluté zbarvení na poškození jater nebo žlučníku.

Nehty s tmavými nebo černými skvrnami signalizují jedy v těle, často bývají příznakem otravy krve.

Hnědý proužek napříč nehtem nebo zcela hnědá přední část nehtu zřetelně značí ochablost ledvin.

Každý z těchto příznaků vyžaduje odpovídající změnu způsobu chování člověka – poté symptom sám od sebe zmizí.

Podrobnější pojednání o tomto tématu najdete v knize prof. Ernsta Issberner-Haldane: *Diagnostika podle ruky* (Praha 1993).

## CHODIDLA

Chodidla souvisejí nejen se stáním a s chůzí, ale také s porozuměním. Když tedy něco nechápu nebo nechci chápat, mohou se objevit problémy s nohama nebo chodidly. Tyto potíže mi ale také chtějí říci, že jdu špatným směrem nebo že oním správným směrem zapomínám jít, že musím změnit přístup nebo že nemám dostatek „tělesné a duševní odolnosti“. Možná jsem také v něčem zašel příliš daleko. Je třeba učinit nezbytné změny.

V každém případě si tedy musím svou cestu promyslet a prověřit, zda mé kroky opravdu vedou ke kýženému cíli, je-li mé stanovisko správné a také jestli jsem rozvinul dostatek „odolnosti“ jak fyzické, tak i duševní, abych byl schopen na cestě k cíli čelit překážkám.



## VAZIVO

Vazivo spojuje jednotlivé orgány a části těla v organismus. Je-li toto spojení oslabeno, objeví se nedostatek vnitřní opory a výkonnosti, a tím pádem tendence k vyhublosti a poddajnosti. Výsledkem bývá také velká choulostivost, jež se na těle projevuje při sebemenším doteku jako modřina.

Úkol, který souvisí s ochablostí vaziva, máme před sebou jako na dlani. Je třeba napřímít a posílit celé naše bytí. Je nutné zjistit, co nám chybí ve vnitřní opoře, a odstranit nebo posílit slabá místa. Především se však musíme naučit nebrat vše jako útok a odstranit svou choulostivost. Když se naučíme přijímat druhé takové, jací jsou, budeme méně zranitelní.

Toto napřímění duševního a duchovního postoje nezůstane bez odezvy na vazivo. Samozřejmě bychom měli i na vnější úrovni přispět vším, co toto napřímění podpoří, tedy tréninkem, masáží, sprchami střídajícími proud teplé a studené vody a podporou disciplíny. Člověk také zesílí tím, že od sebe něco vyžaduje. Pokud od sebe něco vyžadujete, nepolevíte, dokud nejsou vaše záměry úspěšně splněné. Po takto dosaženém vnitřním napřímění bude brzy následovat i zřetelné posílení a narovnání těla.

## KREV

Krev je hmotnou nositelkou života, sídlí v ní životní síla a odpovídá naší vlastní individualitě. V každé kapce krve je obsažen celý člověk a můžeme z ní také o tomto člověku mnohé poznat.

Krevní tlak ukazuje stupeň a způsob dynamiky člověka. Vzniká ze součinnosti krve a krev rozvádějících cév. Cévy odpovídají hranicím, jež sami stavíme do cesty rozvoji své bytosti.



## Vysoký krevní tlak (hypertenze)

Lidé s příliš nízkým i s příliš vysokým krevním tlakem se vyhýbají konfliktům, s nimiž se setkávají, aniž by je dováděli ke zdárnému řešení. Příliš vysoký krevní tlak vzniká kvůli neustálé představě o nějakém výkonu, aniž by tohoto výkonu bylo dosaženo, a tím byla představa přeměněna v aktivitu. Dochází tak k trvalému tlaku a vzrušení, jež bývá udržováno v neustálém očekávání, že bude daného výkonu dosaženo. Kvůli tomuto přetlaku je krátkodobě produkováno více energie, aby byla k dispozici, jež však poté není spotřebována, a zůstává tak přítomna v podobě trvalého vysokého tlaku.

Krevní tlak stoupne, jakmile se dotkneme nějakého problému, ale opět klesne, jakmile postižený o konfliktu hovoří. Aby krevní tlak začal stoupat, stačí dokonce i pouhá představa fyzického výkonu nebo zátěžové situace.

Ke zvýšenému krevnímu tlaku rovněž přispívá psychosociální stres našeho dnešního života s jeho potlačovanými agresemi, vztekem, ale také strachem a hněvem. Permanentní duševní zátěž bezprostředně vede k trvale vysokému tlaku. Člověk s příliš vysokým krevním tlakem žije v chronickém a napjatém očekávání, pokouší se „blýsknout“ nějakým výkonem, a tak se stát dosti dobrým pro druhé i pro sebe samotného. Působí, jako by nad sebou vládl, aniž by tomu tak však bylo.

Ve skutečnosti takový člověk pouze potlačuje neopanované projevy své osobnosti. Jeho vychování mu brání, aby nechal svým pocitům volný průběh. Člověk s příliš vysokým krevním tlakem se uchyluje k nějakému jednání, aniž by však dělal to, co je důležité, a osvobodil se od konfliktu. Jeho strnulé představy o výkonu a pořádaném chování vedou ke zvýšenému vnitřnímu tlaku. Člověk s vysokým krevním tlakem je značně společensky přizpůsobivý, horlivý, svědomitý, ale za vnějším uvolněným klidem v něm hluboce tkví agrese a v jádru také

neschopnost projevit své skutečné pocity. Vysoký krevní tlak je častější u mužů a takzvané vnější „sebeovládání“ nakonec často vyústí v srdeční infarkt. Tato forma zdánlivé sebekontroly vede k napnutí cév, tlak krve a protitlak napjatých cév podporuje velmi nestabilní formu vyrovnávání tlaků, což jednou zřejmě povede k neštěstí.

Vysoký krevní tlak může být také způsoben nepříjemností cév, například při zkroutění cévních stěn. Potom hovoříme o vysokém krevním tlaku způsobeném stářím. Ačkoli to v žádném případě není neodvratné, mnozí lidé ztrácejí ve stáří pružnost a schopnost přizpůsobit se novým skutečnostem, což se na tělesné úrovni projevuje kornatěním cév.

### Nízký krevní tlak (hypotenze)

Zcela jinak to je při nízkém krevním tlaku. Asi tři miliony Němců mají příliš nízký krevní tlak – ráno se nemohou dostat do formy, jsou unavení a malátní. Špatně se soustředí, začínají mírně trpět závratí, a někteří dokonce upadají do bezvědomí, protože se jim dostatečně neprokrvují životně důležité orgány, především mozek.

Toto „bezvědomí“ zároveň ukazuje, čeho se doopravdy nedostává. Člověk s nízkým krevním tlakem ustupuje před obtížemi, nejprve se snaží se vůbec neprosazovat, ušetřit si konflikty. Stahuje se před překážkami, a tak se stahuje i jeho krev. To často vede k okrajovým poruchám prokrvení, což je projevem skutečnosti, že se člověk s něčím nechce dostat do kontaktu, že před tím raději couvne. To, co je podstatné, pak již není dostatečně „oživováno“. Vyhýbá se střetům, v případě nouze až do bezvědomí, a zbavuje se odpovědnosti. Ten, kdo má příliš nízký krevní tlak, není vytrvalý, nedokáže čelit problému a s obtížemi, jimž by se měl postavit, nic nedělá.

Člověk s nízkým krevním tlakem za něco odmítá převzít odpovědnost, nechce „za nic ručit“. Vyhýbá se výzvám, často také sexualitě, která je velice závislá na krev-

ním tlaku. Nízký tlak se vztahuje k nevědomému a je dokonce častější u žen. V extrémních případech tlak klesá až do bezvědomí, a nutí tím okolí, aby daného člověka ušetřilo konfliktu.

Při nízkém krevním tlaku pomáhá aktivita: než jet výtahem, vzlít to raději po schodech, jezdit alespoň každý druhý den na kole, plavat, hrát tenis nebo v zimě běhat na lyžích. I když jste na dovolené, je lepší ji trávit aktivně, než jen tak lenošit. Silové sporty jsou pro lidi s nízkým tlakem lepší než například jogging, protože postiženým nechybí pouze aktivita – mnohem více postrádají výkon. Puls by měl být denně udržován na sto třiceti tepech za minutu, minimálně po dobu deseti minut. Pomůže též sprchování střídavě teplou a studenou vodou, masáž kartáči ve směru k srdci a vydatná snídaně obsahující sůl a eliminující sladké pochutiny.

Pro krevní oběh je mnohem lepší pět malých jídel než tři velká. Alkohol v malých dávkách může krevní oběh povzbudit, větší množství alkoholu však škodí, protože rozšiřuje cévy, a krev tedy proudí ještě pomaleji. Mnoha lidem pomáhá černá káva, ne každý ji však dobře snáší a při stresu neučiní káva člověka bystřejším, ale naopak unavenějším.

Stane-li se vám někdy, že se vám zatmí před očima, posadte se nebo položte, ale nezůstávejte bez pohybu. Zapráhnete svaly nohou, šlapejte jimi ve vzduchu jako na kole nebo alespoň držte nohy ve vzduchu. Při návalech pocení se snažte co nejvíce pít, neboť množství tekutin bývá často nedostatečné, a proto krevní oběh kolabuje.

Všechna tato opatření směřují k aktivitě, jež posiluje výkonnost. Účinnou pomoc však přináší pouze změna přístupu. Člověk s nízkým krevním tlakem se musí naučit postavit svým problémům čelem, přestat před nimi ustupovat a aktivně měnit to, co je právě třeba.

Každý nedostatek je zároveň poukázáním a upozorněním na možnost, na úkol, je třeba z něj tedy vždy

vyvodit odpovídající ponaučení. Měli bychom rozpoznat, že nám – ať už máme krevní tlak příliš vysoký nebo příliš nízký – chybí přirozená (sebe)důvěra. Tato prvotní důvěra se rodí již v prenatální fázi, tedy před samotným porodem. Získat ji později je velmi těžké, ale právě to je našim úkolem. Musíme objevit, že nám život předkládá úkoly, jež potřebujeme pro svůj rozvoj, a že vyhýbání se osudu nás jen nutí, abychom si stejnou lekci zopakovali v takové podobě, až se jí již nebudeme moci vyhnout, a životním úkolům se konečně postavíme.

### **Chudokrevnost (anémie)**

Při anémii, chudokrevnosti, člověku většinou chybí železo, a tedy pevnost. Energie vesměru, již vdechujeme, tak nemůže být přeměněna na energii těla vlastní. Tento nedostatek je fyzickým projevem zdráhavosti podílet se svým dílem na aktivitě, což se projevuje tím, že si „nebereme“ svůj podíl energie. Je to zvláštní forma „slabosti“ Já, jež ústí v apatii a slabost. I zde vede cesta k uzdravení přes aktivizaci síl. Musíme se naučit se přísně vést a požadovat od sebe, abychom dělali to, co je „nezbytné“.

### **Vlastnosti jednotlivých krevních skupin**

#### ***Krevní skupina 0***

Lidé s touto krevní skupinou mívají rádi riziko a nezávislost. Bývají věcní a střízliví, schopni orientovat se i v těžkých situacích a rozpoznat v každé životní situaci pozitiva. Rádi sportují a většinou zůstávají dlouho zdraví.

#### ***Krevní skupina A***

Tito lidé bývají optimističtí, plní sebedůvěry a uvolněného přístupu i k nepříjemným věcem. Mají většinou rádi život, bývají spontánní a vděční i za malé radosti.

### ***Krevní skupina B***

Tito lidé mnohdy důvěřují svému úsudku více než radám druhých. A právem, protože bývají prakticky založeni a obdařeni schopností jasně myslet. Nenechávají se mást svými pocity a raději se spoléhají na „zdravý“ rozum. Velmi dbají o svou bezúhonnost a za úspěch vděčí tvrdé práci. Bývají vnímaví, když se však děje něco, co jim je nepříjemné, mohou reagovat velmi temperamentně.

### ***Krevní skupina AB***

Lidé s touto skupinou krve svůj hněv raději spolknou, působí spíše nedůvěřivě a jakoby zahledění do sebe. Bývají zdvořilí a většinou se nenechají odvrátit od svého stanoviska. Sotva však od nich můžete očekávat emocionální „výlevy“.

### **KŘEČOVÉ ŽÍLY**

Křečové žíly ukazují, že se naši životní síle stavi do cesty příliš mnoho překážek a že náš život nemůže plynout svobodně. Dále signalizují, že svou silu nezaměřujeme na jasný cíl a necháváme ji, aby se sama „zahltíla“. V našich záměrech a v našem chování chybí také určitá pevnost a jednání bez křečovitosti. Rovněž máme jistý nedostatek v navazování vztahů a jsme velmi snadno zranitelní. Nežijme jako oběť, ale znovu svůj život „rozhýbejme“!

Křečové žíly poukazují na chybějící pružnost, na přílišnou připoutanost k zemi a na určitou těžkopádnost. Ukazují na „ztuhlost“ myšlení a jednání, a jsou tak výzvou k uvolnění a lehkosti. Toto stisnutí je třeba uvolnit. Také naše vyrovnání se s životními situacemi by mělo být zbaveno oné „křečovitosti“.

Křečové žíly jsou výzvou, abychom kráčeli životem lehčeji a svobodněji, abychom se uvolnili ze ztuhlosti, uvedli znovu věci „do pohybu“ a začali svůj život opravdu řídit.





## NERVY

Centrální nervový systém nám prostřednictvím smyslů umožňuje vnímat vnější svět a reagovat na něj. Toto vnímání a tyto reakce můžeme řídit a ovlivňovat.

Vegetativní nervový systém plní funkci prostředníka mezi prožíváním a tělesnými reakcemi. Je autonomní, nepodléhá tedy vůli. Všechny orgánové funkce jsou funkcemi vegetativními, a proto jsou také všechny poruchy orgánů poruchami vegetativními. Veškeré zdravotní potíže jsou způsobeny funkčními poruchami. Objeví-li se tedy zdravotní potíže, jedná se vždy o funkční poruchu, přestože není nebo ještě není pozorovatelná.

Nejčastější poruchou je **neuralgie**. Dochází při ní k atakům silných bolestí, jež však většinou nevedou ani ke ztrátě citlivosti, ochrnutí, ani k poruchám reflexů.

Jinak je tomu u akutního nebo chronického zánětu nervů (**neuritida**, též **neuritis**). Zde se už objevují poruchy motoriky nebo citlivosti.

Může však také dojít k nervové křeči nebo nervovému tiku. To vždy poukazuje na skutečnost, že vnější podněty nebyly zpracovány, anebo nebyly zpracovány správně. Dochází k „přetížení“. Dojmy by tedy měly být přijímány a zpracovávány uvolněněji.

Chybí také správný přístup, vnitřní klid, důvěra a bezpečí. To, co je třeba při potížích nervového původu odstranit, je strach, napětí, stres či nejistota a také protichůdné cíle.

## KŮŽE

Pokožkou se bezprostředně stýkáme s okolím – fyzicky, materiálně. Kožní onemocnění ukazují na silná hnutí mysli a přecitlivělost vůči okolnímu světu, na příliš velkou emoční angažovanost. S pubertou, pro niž jsou příznačné citové problémy, bývá většinou spojeno akné.

Kůže je projekční plochou pro ledviny, které se starají o pocitové vyrovnávání. Při přetížení musí převzít tuto



roli kůže, a pomoci tak reakci odeznít. Ne nadarmo se někdy říká, že by někdo nejraději „vyletěl z kůže“!

Člověk se při potížích s kůží může cítit také pošpiněný (sexuálně) a nečistý.

Anebo se neustálé stavy napětí ventilují v podobě „potlačeného pláče v kůži“, jež se projevuje jako obzvláště silné pocení.

Kůže má rozmanité funkce:

- je naším největším kontaktním orgánem, díky němuž bezprostředně vnímáme své okolí
- zároveň tím, že nás kůže pokrývá, máme ochranu před okolním světem a kůží také dýcháme

- kůže je projekční plochou všech vnitřních dějů, ukazují se na ni veškeré fyzické a psychické procesy

- zajišťuje naši termoregulaci, díky jejímu roztažování a smršťování je teplo buď uchováváno anebo intenzivněji vydáváno do okolí

- kůže je důležitým vyměšovacíím ústrojím, s potmě tělo opouští i jedovaté látky

- sídlí v ní velké množství smyslových receptorů, jež jsou spojeny s centrálním nervovým systémem

Svou kůží nemůžeme opustit – ukazuje nám, jací doopravdy jsme.

## Kůže – reflexní zóna všech vnitřních orgánů

Na této tezi jsou založeny všechny reflexní terapie; terapie reflexních zón chodidel, rukou a nosu, ale také celostní a ušní akupunktura či léčení prostřednictvím hlavíčkových zón\*). Každá změna pokožky má vztah k nějaké vnitřní skutečnosti, a tak není v žádném případě náhodné

\* ) v němčině *Headschen Zone*, angličtina používá termín *trigger-points*. Jde o reflexní terapii, v níž se hlavíčkovou zónou nazývá místo na kůži, jež je (nepřímě) propojeno s určitým vnitřním orgánem – pozn. red.

ani mlsto, na němž ke změně došlo – naopak, je výrazným projevem jisté vnitřní skutečnosti. Neviditelné se pomocí kůže stává viditelným. Celkovou informaci můžeme odečíst z každé části těla, na některých místech je však čitelnější než na jiných. Všechny tělesné informace mohou být zjištěny například z oka, jak se tomu děje u diagnostiky z duhovky, ale stejně dobře se dají vyčíst z chodidel, uší, zad, rukou, každé kapky krve a rovněž i z každé buňky, tváře či tvaru těla, čímž se znovu oklikou dostáváme k pokožce.

### Kůže – projekční plocha našich psychických procesů

Ze strachu se stáváme bledými, stud nám vžene červeň od tváře. Ze strachu se nám udělá husí kůže, ze vzrušení nebo nejistoty se potíme. Kůže může z radosti sálát nebo se kvůli panice stát tedově chladnou.

Díky tomu, že to takto funguje, žije ze změn kůže celé průmyslové odvětví a řada lidí vydává množství peněz na to, aby svou pokožku pomocí kosmetiky zkrášlili. Ale je-li pokožka projevem naší vnitřní reality, pak je každý pokus zkrášlit se pouze navenek něčím nečestným. Je to podvod na vnitřní skutečnosti. Její změna by od nás vyžadovala příliš mnoho námahy, necháme se tedy raději uspokojit vnějším klamem. Avšak pokožka se nám pouze snaží ukázat, co je třeba změnit.

Má-li někdo velmi citlivou pleť, znamená to, že je v ní ukryt ještě citlivější člověk. Má „tenkou skořáčku“, všechno mu „zalézá pod kůži“, je pravým opakem člověka s „hroší kůží“. To je pro něj zároveň výzva nedostatku odstranit, a ne jej pouze kosmeticky zakrývat.

Když se nějaká vnitřní událost dere na povrch – ať už je to událost psychického rázu odrážející se ve formě zbělání, zrudnutí, husí kůže, zjevení vlasů, potu, horka nebo chladu anebo fyzické projevy jako zanícení, vyrážka, absces či vnější zásah v podobě zranění nebo ope-

race – kůže to musí „odčinit“. Ve všech těchto případech něco prolamuje dosavadní hranice – stojme před novou situací a jsou potřeba nová rozhodnutí.

Měli bychom se sami sebe zeptat:

*Čím je doopravdy to, co se dere kůži ven a chce se vyjádřit?*

*Co mé skutečně pálí?*

*Jak na tom jsem se svou schopností navazovat kontakty? Jsem moc otevřený nebo jsem se příliš uzavřel?*

*Je možné, že za mým odmítavým postojem stojí touha po kontaktu?*

*Hledám cestu ven z izolace?*

### HOVORY S ORGÁNY A TĚLEM

Dialog s tělem je velmi účinnou metodou pro porozumění nevědomým poselstvím těla, symptomům či bolestem. Kromě toho se při této komunikaci zvyšuje uvědomění si těla.

Začněte rozmlouvat s nemocným orgánem, postiženou částí těla, symptomem, bolesti nebo s celým tělem. Můžete svého partnera v dialogu oslovovat slovy, anebo řečí podvědomí, obrazy.

Zkuste si postiženou část těla jasně představit. Jak tento vnitřní obraz vypadá? Hovořte s ním a ptejte se:

*Co mi chceš říci?*

*Proč je to tak, jak to právě teď je?*

*Jak ti mohu pomoci?*

*Co je třeba udělat?*

*Jaká je cesta k uzdravení?*

*Které jsou další kroky mám udělat?*

Při bolestech si zkuste představit obdobné tlačítko pro ladění, jaké u je dálkového televizního ovladače, a tímto tlačítkem si nastavte bolest na „potichu“.

Prostřednictvím vědomého vytváření obrazů lze cíleně podporovat tělesné funkce. Je třeba pouze najít

správný obraz, kterému vaše podvědomí porozumí. Obrazem může samozřejmě být také „filmové zachycení“ události nebo jejího kýženého průběhu. Způsobem, jenž vám vyhovuje, dodejte svému podvědomí obraz s požadovaným výstředným stavem.

Hovořte se svým tělem a nechávejte se informovat o tom, jak mu můžete pomoci a jak se lze v budoucnu vyhýbat nemocím.



## CESTA KE ZDRAVÍ

První krok ke zdraví spočívá v tom, že svou nemoc doopravdy rozpoznáme. Rozeznajte fatešný tón v melodií svého života!

Dojdete také k poznání, že být nemocný je sice zatěžující, ale přesto zdravé, neboť každá nemoc působí očistným způsobem. Jak říkali moudří: utrpení budiž tvým prorokem! Nemoc přispívá k rozšíření vědomí mnohem více než zdraví.

Dokud však svou nemoc „neprohlédneme“, nerozpoznamé její smysl a neřídíme se jím, budeme ji vždy léčit pouze povrchně a špatně, anebo vůbec ne.

Nemoc a utrpení patří k životu jako vyučování ke škole. To, že jsme nemocní, však není Boží vůle. Naopak: Bůh chce, abychom byli zdraví a šťastní, a pouze my sami způsobujeme, že se nemoc stává „potřebnou“. Jsme nemocní proto, že se **nechováme** podle Boží vůle.

Téměř každý je toho názoru, že je po duševní stránce zcela v pořádku, ale s tím zdravím to trochu „drhne“, není to žádná sláva. Vše, co prožijeme nebo prožijeme, je následkem našeho dřívějšího jednání nebo ne-jednání. Negativní myšlenky jsou negativními příčinami, a mohou tedy přirozeně mít také negativní následky.

Někteří lidé jsou mistři nesmyslného trápení sebe sama. Uplývají na minutosti nebo dřívějších chybách, namísto aby je nyní změnili. I kdyby byla nějaká nemoc karmicky podmíněna, neznamená to, že je nemožné tuto karmu prostřednictvím odbourání příčiny kdykoli odstranit.

Pokuste se podrobněji zpracovat odpovědi na následující otázky:

*Co je mým „problémovým orgánem“? (Může jich být i několik.)*

*Jaké druhy příznaků se u mě projevují?*

*Jaké souvislosti mezi problémem a příznakem jsou mi známy?*

Na cestě k uzdravení samozřejmě existuje celá řada překážek.

Především je **tonegativní myšlení**, destruktivní smýšlení. Vnitřní rozervanost, jež sama o sobě brání jakékoli jednotě.

Ochromující **pocit strachu**: z možného zhoršení, z příští operace, z výsledku dalšího vyšetření. Strach paralyzuje především náš imunitní systém a my pak přitahujeme to, čeho se obáváme.

**Nedůvěra a pochybnosti**. Pochybnost je sice také virou, ale vírou v něco chybného, v něco, co si nepřejeme. Věřit však znamená mít vnitřní jistotu týkající bytí v jednotě s tím, co je nejvyšší, a vědomého spojení se svou dokonalostí tak, že v nás tato dokonalost dokáže rozpustit vše nedokonalé. Nemoc zmizí v závislosti na tom, jak dokážu věřit – „věř a víra tvá tě uzdraví“.

**Netrpělivost** je touhou si uzdravení vymoci a je také přehnaným pozorováním vlastního těla. Tím zaměřujeme své vědomí na ustupující chorobu, a pouze si ji tak déle podržíme. Neschopnost čekat je nedostatkem důvěry v nejvyšší sílu.

**Nedostatek vnitřního klidu, koncentrace a disciplíny** brání tomu, abychom doopravdy kontrolovali své myšlenky, abychom je směřovali k něčemu pozitivnímu a udrželi je tam. Vytváříme tak neustále negativní příčiny, jež uzdravení zdržují, nebo mu dokonce brání.

**Názor, že moje nemoc je obzvláště těžká, že mé problémy jsou výjimečné**. „Byl/a jsem již na třech univer-

zitivních klinikách, a dokonce i velmi známý profesor řekl, že s takovým případem, jako je ten můj, se ještě v životě nesetkal!“ Ego chce být něčím výjimečné – když ne pozitivním způsobem, tak alespoň negativním.

**Záliba v bezuzdných radovánkách**. Nechceme nebo se již nedokážeme něčeho zříci. Chceme sice být zdraví nebo alespoň bez potíží, ale nejsme připraveni se zříci chybných návyků a toho, co nám škodí.

**Duchovní slepota** brání tomu, abychom se dostali k vyššímu poznání. Říká se: hleďte a najdete, klepejte a bude vám otevřeno. Nic nám však nepadne samo od sebe do klína a sklízíme jen to, co zaséváme.

Dalším případem je například **očekávání**. Život nabízi jen jednu možnost udělat něco takovým způsobem, jak bych chtěl, ale nabízi také tisíce způsobů, jak to udělat jinak. Mám tedy tisíce důvodů se hněvat. Pak ale opravdu přijde to, co jsem předpokládal. Jak z toho mám mít radost? Vždyť jsem to ale koneckonců právě takhle očekával.

Svými očekáváními беру životu možnost, aby mě těšil, připravuji sám sebe o spoustu radosti a místo toho dávám životu tisíce možností, jak mi připravit důvody k tomu, abych se mohl dále hněvat.

### TO, CO JE PŘÍJEMNÉ, JE DOBRÉ

Mnoho lidí si myslí, že v životě je třeba být příjemný a že to, co je příjemné, je také dobré. Příjemné věci chce ale jen naše ego – duše touží pouze po rozvoji a o příjemnosti se nezajímá. Úkotem života je mi neustále nabízet možnosti dalšího rozvoje a pramálo záleží na tom, jsou-li příjemné či nepříjemné. Život chce sloužit mně a mému rozvoji. Tedy vše, co mi stojí v cestě, je vlastně pozitivní, neboť mi chce sloužit a pomáhat – čili to je veskrze dobré a já jsem v tomto poznání šťastný/á. Štěstí tedy nemusí vždy bezpodmínečně znamenat něco příjemného, vždy je však něčím dobrým!

## POTLAČOVÁNÍ SYMPTOMŮ

Rozeženu-li nějaký symptom, nepoznám už, kde je chyba, již mi daný symptom chtěl dát pocítit a na niž se mě snažil upozornit. Myslím si pak, že je vše v pořádku, přitom jsem se však příčiny výskytu příznaku ani nedotkl, a už vůbec jsem ji nezměnil, čímž pouze nutím osud k další lekci.

### TO UŽ PŘECE ZNÁM!

Nepoužívané vědomosti a také ty vědomosti, jež nejsou součástí života, se stávají přítěží. Dokud jsem něco nevěděl, tak jsem to alespoň hledal, teď však tato vědomost pouze brání mému rozvoji. To, jak věci přicházejí, je lekcí osudu, protože k odpovědnosti nejsme povoláni pouze za to špatné, co jsme udělali, ale rovněž za to dobré, co jsme udělat opomněli.

### VŽDYŤ DRUZÍ TO TAKÉ NEDĚLAJÍ!

Když to nedělá on, tak já to přece teprve nemusím dělat a budu mít svůj klid! Ego zvítězilo. Naučme se od dělovat posla od poselství. Pravda zůstává pravdou, i když ji ten, kdo ji hlásá, nežije, nebo dokonce i když není mým přítelem. Ne každý může být mým přítelem, každý ale je mým učitelem. Je tedy třeba pravdu vděčně přijímat – nehledě na to, prostřednictvím koho mi ji osud posílá – a žít podle ní!



## SEDM KROKŮ OD POZITIVNÍHO MYŠLENÍ K POZITIVNÍMU ŽIVOTU

### 1. Pozitivní myšlení

Poznání, že vše je dobré, neboť vše mi chce sloužit a pomáhat. Jít životem bděle a vytrvale. Uvolněně, s důvěrou a radostí dělat vše, co je třeba. Vděčně rozpoznávat skutečnost za iluzí a žít v bezpečí naplněnosti bytí.

### 2. Pozitivní citění

S otevřeností a vyrovnaností brát lidi takové, jací jsou. Přijímat své pocity s důvěrou, cítit se hodnotný a žít plně. Život pouze pozorovat, ne posuzovat, a láskou umožňovat, aby se dělo to, co je správné.

### 3. Pozitivní přání

Naučit se chtít a naučit se chtít rozumět. Omluvit se a odpustit. Sám chtít dělat to, co je správné. Chtít to, co se má! Naslouchat tomu, co chce život, zbavit se vlastní vůle a chtít naplnit jeho vůli!

### 4. Pozitivní mluva

Naučit se vyjadřovat jasně a bránit se zápiavě slov. Nedávat nevyžádané rady a naučit se také mlčet. Být upřímný ve slovech i činech a dělat ze slov „dárky“. Jednat odvážně, poskytovat útěchu a užívat slov zejména pro pomoc, poděkování a požehnání.

### 5. Pozitivní jednání

Jednat uvážlivě, citlivě a shovívavě. Být láskyplný, konstruktivní a užitečný. Zůstat spolehlivý, ohleduplný,

vytrvalý a být nezávislý na očekáváních druhých! Při všem, co dělám, si udržovat vědomí odpovědnosti a vědomí sebe sama. Naučit se dávat a brát a pod vedením vnitřního hlasu učinit v pravý okamžik to, co je správné. Také „vědomě“ a přiměřeně jíst. Radostně a svobodně respektovat rovněž i svobodu druhého.

## 6. Pozitivní vědomí

Harmonicky, nesobecky a neochvějně spočívat v poznání pravdy a skutečnosti. Pravidelně si najít klidné místo a čas pro meditaci či modlitbu. Směřovat celé své bytí k nejvyššímu cíli. Žít duchapřítomně a smysluplně.

## 7. Pozitivní život

Respektovat duševní zákony, bezstarostně a uvolněně jít životem v poznání, že vše má stejnou důležitost a je si rovné. Pěstovat harmonické vztahy a radovat se i z malíčností. Žít s chutí a radostí, ale být zároveň připraven kdykoli odejít. Dokud však žiji, žít rozumně, příkladně a zdravě. Zaměřit celé své bytí na to, co je nejvyšší, a ve všem a v každém hledat a poznávat Boha. Vědomě a vděčně naplňovat každý okamžik.

V době, kdy meditujeme, klesá v krvi obsah kyseliny mléčné o padesát procent. To má obrovský význam pro naše zdraví, protože kyselina mléčná způsobuje nepřírozenou únavu a omezuje naši obranyschopnost.

Pokud právě nemeditujeme, měli bychom alespoň správně dýchat, protože dýchání znamená život. Lidé však většinou dýchají pouze natolik, aby se neudusili. Dech nás spojuje s veškerým bytím, umožňuje, aby do nás proudila životní síla a povzbuzuje v nás léčivou energii.

Měli bychom být samozřejmě také plni posilujících myšlenek – kdykoli od této chvíle začnu nějakou větu, v níž bude „já“, mělo by následovat pouze něco pozitivního, posilujícího a podporujícího jako třeba: jsem vese-

lý/á, silný/á, zdravý/á, jsem harmonii! Platí totiž, že s tlm, co vyslovíme ve spojení s „á jsem“, se identifikujeme a také se tím staneme.

Neměli bychom se však správně „stravovat“ pouze duševně, ale také fyzicky. Mnozí lidé na duchovní cestě své tělo zanedbávají a nedbají přírodních zákonů. Dokud však neumíme přeměňovat vodu ve víno, procházet zemi a chodit po vodě, je třeba přírodní zákony respektovat.

V knize zvané *Bhagavadgita*<sup>\*)</sup> se píše: „Jídla oblíbená těmi, kdo setrvávají na úrovni dobra, prodlužují život, očišťují a přinášejí sílu, zdraví, štěstí a spokojenost. Taková jídla jsou šťavnatá, tučná, zdravá a milá srdci. Jídla, která jsou příliš hořká, kyselá, slaná, pálivá, ostrá, suchá a horká, mají rády osoby vedené kvalitou vášně. Taková jídla jsou příčinou těžkosti, utrpení a nemoci.“

<sup>\*)</sup> nejstarší z evšech posvátných písem, univerzální písmo nadčasových poselství.

## PŘIROZENÁ STRAVA A CESTA K DLOUHOVĚKOSTI

### HISTORIE

Až do období před sto lety se naši předkové živili převážně obilím, zeleninou, ovocem, saláty, semeny a ořechy, tedy vším, co příroda nenásilně a štědře nabízí. Kromě toho bylo pravidlem, že se jedla vždy pouze jedna poživatina, strava tedy byla přirozeně dětená. A protože tehdy často nebylo doslova do čeho kousnout, lidé zcela samozřejmě každé jídlo pořádně žvýkali. Naši předci tedy žili zpravidla zcela přirozeně a zdravě. Teprve s rostoucím blahobytem přišly do módy smíšené pokrmy o několika chodech, a tím se rozšířily i nemoci, jež mají původ v blahobytu. Lidé začali mít potíže s „loupáním v kloubech“ (artritida), záněty kloubů a revmatem, jež mají svůj původ právě v nevhodné stravě, protože člověk nebyl přírodou stvořen jako masožravec. Masožravci mají velmi krátká střeva a také schopnost vylučovat kyselinu močovou patnáctkrát snadněji než člověk. Člověk má střeva tak dlouhá, jako bývají dlouhá střeva určená pro konzumaci ovoce. Delší střeva mají pouze ta býložravá zvířata, která se živi především trávou. Mimo to, bilkoviny k tomu, aby mohly být stráveny, potřebují kyselá prostředí a uhlovodany naopak zásadité. **Pokud člověk ji obojí zároveň, působení kyselin a zásaditých složek se navzájem ruší, což vede k tomu, že strava zůstává v žaludku a později ve střevěch nepřirozeně dlouho, přičemž se skrže kvašení a hnilobné procesy dostávají do těla jedovaté látky.** Pokud k tomu ještě jíme ovoce, vzniká značné množství zbytkového alkoholu.

Špatnou stravou dochází k zanášení a vápenatění, což má následující důsledky: nemoci a krácení života. V dnešní době jíme také příliš mnoho tuků (zvláště pak skryté tuky), ačkoli již napravujeme fyzicky tak tvrdě, jako pracovali naši předkové, a proto spotřebujeme velmi málo kalorií. To vede k nadváze se všemi jejími škodlivými důsledky jako jsou onemocnění srdce, nemoci krevního oběhu, poškození páteře apod.

Dále také dnes potrava z důvodu znečištění životního prostředí a přílišného užívání umělých hnojiv není tak plnohodnotná. Nejíme již potraviny, ale pouze poživatiny a často se jedná o čiré pochutiny, jež mají vařením tak pozměněné stavební látky, že tělu již nepřinášejí téměř žádný užitek. A když v jídle přece jen zůstane něco upotřebitelného, bývá to beze zbytku zničeno ohříváním v mikrovlnné troubě, a to nejen při stravování doma, ale i v restauraci. Je s podivem, že to všechno vůbec člověk až dodnes přežil!

### VEGETARIÁNSTVÍ

Uvědomme si, že ještě dnes žije větší část lidstva zcela, nebo alespoň převážně vegetariánsky, a tedy i odpovídajícím způsobem zdravě. Nestačí však, jak to dělají takzvaní „pudinkoví vegetariáni“, pouze vypustit z jídelníčku maso a dít se žít převážně znehodnocenou stravou. I kvalita mléka a vajec je v dnešní době pochybná. Důslednější jsou takzvaní **vegani**, kteří se živi nejen vegetariánsky, ale také pouze syrovou stravou.

Člověk je jedinou živou bytostí, která si svou potravu před tím, než ji sní, zničí. Každá bilkovina se srazí již při teplotě pětáctýřicet stupňů Celsia, což je velmi dobře patrné na uvařeném vajíčku, které jíme třeba k snídani. Každý člověk, jehož tělesná teplota přesáhne čtyřicet pět stupňů, zemře, protože v jeho těle dojde ke sražení bílkovin – ale právě tyto sražené bílkoviny svému tělu neustále dodáváme – ve vařeném vajíčku, smaženém

nebo fntovaném mase, homogenizovaném mléce apod. Za zmínku stojí také fakt, že jeden kilogram masa obsahuje asi dvacet devět gramů kyseliny močové. K tomu, aby se lidský organizmus bezpečně zbavil jednoho gramu kyseliny močové, potřebuje přibližně pět až sedm litrů vody. Vlivem přebytečného hromadění kyseliny močové v těle se stal častou příčinou smrti srdeční infarkt – srdce umírá „kyselou smrtí“. I v současnosti ještě existují lidé, kteří se žijí převážně, nebo dokonce výlučně masem jako například Eskymáci. Málokdo však ví, že průměrná délka života Eskymáků je dvacet sedm let. U Kirgizů, jejichž potravu tvoří rovněž převážně maso, je průměrná délka života čtyřicet let. Nejde tu však pouze o krácení délky života, ale především o časná onemocnění, protože spolu s masem pojídáme také veškeré podpůrné prostředky, jež jsou zvířatům podávány, aby rychleji rostla, jako jsou například estrogény, díky nimž mají lidé otlilé postavy a mladi muži prsa.

Přirozená strava vytváří zásadité prostředí, naše normální, běžná strava, zvláště cukry, prostředí kyselé. Ještě před sto lety byl cukr k dostání pouze v lékárnách, kam také patří. Neškodí totiž pouze zubům, ale celému tělu. Našemu organizmu chybí také přirozená vláknina, kterou tělo potřebuje, aby optimálním způsobem fungovalo trávení. Vlákninu v sobě má například ovoce a zelenina. Ovoce a zelenina kromě toho také vytvářejí zásadité prostředí a obsahují všechny vitamíny či minerální látky v přirozeně podobě a ve správném poměru. Umělé vitamíny a minerální látky tělo nedokáže téměř vůbec spotřebovat, musí je tedy co by další zatížení vyloučit.

### PEČIVO A OBI LNINY

Planeta Země byla po miliony let tropickým rájem. Člověk a jeho předchůdci se živilí zcela přirozeně ovocem, kterého bylo všude v přírodě dostatek. Zlom na-

stal, když se před osmi tisíci lety začalo v Egyptě k přípravě dalších pokrmů zpracovávat obilí. Během této relativně krátké doby osmi tisíc let se však lidský organizmus nestačil trávení zpravovaného obilí optimálně přizpůsobit. Pokud se také ze zrní dělají ptacky, které se spíše suší než pečou, například na rozžhaveném kameni, jak to dodnes dělají primitivní národy, zdá se to být i pochopitelné. A i když dnes jíme obilniny v podobě čerstvého mšlí, tělo se tak přesto zahleňuje. Všichni víme, jak vypadá rýžový či ovesný šlem, jehož následkem je zahlenění těla. Ze všeho nejhorší však je, když se obilniny zničí horkem a jíl se „obohacené“ celou řadou dalších příměsí, konzervačních látek, prášku do pečiva a podobně. Tak toho nezůstává v obitninách příliš, co by tělo mohlo potřebovat, a takto zpracované se pro tělo stávají velkým zatížením.

### MLÉKO A MLÉČNÉ VÝROBK Y

Pro lidskou spotřebu se rovněž nehodí kravské mléko. Čtověku totiž již od třetího roku života chybí enzym zvaný laktáza, jenž je potřebný k jeho trávení. Kromě toho je v mléce také obsažena bílkovina kasein (namísto žádoucího albuminu), kterou tělo dokáže ztěžít rozložit. Mimo to je takřka každé mléko pasterizováno a homogenizováno, což znamená, že dochází k další významné změně bílkovin, a to má za následek, že tuk z mléka, které vypijeme, míří přímo a bez jakýchkoli překážek do krve. Nejhorší organizmus tráví homogenizované mléko, které je již zcela „mrtvé“. V následku trávení kravského mléka je třeba zbavit tělo zahlenění – kojenci reagují vyrážkou či zánětem mandlí, děti rýmou, dospělí revmatizmem a problémy s ledvinami. To samé platí přirozeně i pro ostatní mléčné výrobky, jež bývají v porovnání s mlékem ještě více zpracovávány, a tím pádem zatíženy a změněny. Téměř nezávadné jsou pouze máslo, šlehačka a velmi tučné sýry.



## NÁPOJE A NÁVYKY TÝKAJÍCÍ SE PITNÉHO REŽIMU

Kvalita vody se v posledních letech, aniž by to však proniklo do povědomí veřejnosti, dramaticky změnila. Nejen vlivem přehnojování v zemědělství a s tím spojeným zvýšeným zatížením dusičnany, ale také změnou molekulární struktury vody, jež kvůli dlouhým molekulovým řetězcům nedokáže pronikat buněčnou stěnou, což vede k problémům s hromaděním odpadních látek v buňce. Abychom se nezadusili vlastními odpady, buňka se předčasně rozdělí, a dosáhne-li hranice své schopnosti dělit se, umírá a s ní postupně i celý organismus. K vyřešení problému mezibuněčného odpadu bychom museli znovu začít pít přírodní vodu, která tento odpad rozpouští a je vlastně destilovanou vodou, již příroda neustále vytváří odpařováním. Kaluž může být jakkoli špinavá, ale to, co slunce, jež na ni svítí, odpaří, je čistá voda. Stejně k tomu dochází i v ovoci, především ve vodních melounech. Kdybychom tak neznečistili atmosféru, příroda by nám neustále dodávala destilovanou vodu v podobě sněhu a deště. Takhle ale přichází v podobě kyselých dešťů, a stravuje dokonce i několik set let staré budovy. My však nejen, že pijeme závadnou vodu, ale ještě k tomu situaci zhoršujeme tím, že z této vody děláme kávu, čaj, Coca-Colu nebo limonádu. Jeden litr Coca-Coly obsahuje asi třicet šest kostek cukru. Jsou to neúčinné kalorie, které nám po léta zůstanou usazené v partiích boků. A to nemluví o škodách v těle způsobených kyselinami. K tomu všemu ještě popijíme alkohol, a tak stále více zatěžujeme svá již tak poškozená játra. Dokonce ani čisté ovocné šťávy nejsou neškodné, protože naráz zatěžují játra velkým množstvím jednostranných látek. Takové množství bychom v podobě ovoce nedokázali naráz sníst a většinou bychom to ani neudělali. Koneckonců, kdo sní kilo pomerančů na posezení? Vytvořili jsme si nepřírozené návyky, které organismus neustále neuvě-

řitelným způsobem zatěžují. Není se tedy co divit, že jednoho dne začne stávkovat, anebo se úplně zhroutí!

## TAJEMSTVÍ DLOUHÉHO ŽIVOTA

Během svých výzkumů jsem směřoval k tomu, abych našel tajemnou, život prodlužující látku nebo abych objevil dosud neznámé cvičení pro vitalitu co by kličce ke zdravému životu. Msto toho jsem na všech úrovních existence narazil na problém s odpadními látkami.

Lidská buňka se dusí produkty vlastního metabolismu, neboť nefunguje jejich mezibuněčné odstraňování. Nefunguje však především proto, že pijeme nevhodnou vodu, jejíž dlouhé molekulové řetězce nedokážou projít buněčnou stěnou. Aby se buňka nezhroutila, dělí se a spolu s ní se dělí také odpad, takže každá nová buňka má již od samotného počátku problém s buněčným odpadem. Když je dělicí kapacita vyčerpána, buňka umírá a organismus jí následuje.

To samé se však děje i na duševní úrovni. Negativní myšlení s sebou nese negativní životní okotnosti, jež myšlení znovu zatěžují. Výsledkem je život bez radosti, život vedoucí k depresi.

Na emocionální úrovni se „nevyčištěné“ pocity postarají o stísněnou náladu a vytvoří v mysli „trvale studenou frontu“. Ta ochromuje naši aktivitu a kazí radost ze života.

Onu tajuplnou, život prodlužující a radost přinášející látku, již jsem hledal, jsem našel v **jasném vědomí plném radosti**, které žije v poznání své síly a lásky, ve skutečně pozitivním myšlení, jež neignoruje nepříjemné součásti života, nýbrž poznává, že vše je dobré, protože vše, co mě v životě potká, mi chce pomáhat a sloužit – zvláště pak nepříjemné okotnosti. Našel jsem ji také v **jasné mysli** žijící v pravdě, že „bytí je radost“. Vše výše jmenované se společně stará o to, aby tělo – co by zrcadlo vnitřní skutečnosti – bylo zdravé, vitální, duševně a emocionálně správně vyživované a zbavovalo se toho, co již nepotřebuje.

**Zdraví znamená:**

- fyzickou a duševní výkonnost
- mít tělo bez jedů a poškození jimi způsobenými
- fyzickou a psychickou odolnost a pružnost
- dobrý zdravotní stav
- vyrovnanost
- schopnost reagovat na změny a schopnost se přizpůsobit

**Zdraví lze dosáhnout pomocí:**

- správného a životu přitakávajícího způsobu myšlení
- zdravé výživě
- dostatku spánku
- správného dýchání
- harmonickému životnímu stylu a hygieně

Život dbající přírodních zákonů vede k harmonii a ke zdraví. Nemoc je projevem disharmonie a prohřešku proti přírodním zákonům.

Být zdravý znamená žít podle vnitřního přesvědčení, být v jednotě sám se sebou a se životem.

Nemoci jsou přímými i nepřímými následky našeho nesprávného, disharmonického myšlení a jednání. Skládáme se ze dvou set bilionů buněk. Přemýšlíme-li negativně, dáváme tak podvědomě všem těmto buňkám příkaz, aby následovaly náš způsob myšlení. Svým vlastním způsobem myšlení vnitřní harmonii buď zvyšujeme, nebo ji narušujeme.

To, co doopravdy potřebujeme, je duševní obnova, potřebujeme tedy myšlenkovou disciplínu a přeorganizování myšlenky. Tělo je pouze věrným zrcadlovým obrazem našeho myšlení.

Životní problémy sice nelze řešit pouze zvláštním druhem potravy, ale špatnou stravou je naopak možné si řadu problémů zcela zbytečně přivodit. Příliš horliví



zastánci zdravé výživy nemají většinou svůj život pevně v rukou a pokoušejí se ho co nejpřísnější stravou vylepšit. Trpím-li však určitou nemocí podmíněnou chováním, nelze ji odstranit pouhou změnou stravy.

Správně se stravovat znamená především denně jíst vitální, tedy „živou“ stravu. Ta zahrnuje ořechy, ovoce, semena, salát a další zeleninu. „Vitální“ znamená co nejčerstvější.

Na druhé straně bychom se měli vyhýbat všemu, co je vyrobeno z bílé mouky a bílého cukru, protože těmito potravinami odeberáme tělu životně důležité látky.

Dále bychom měli eliminovat „požitkářské jedy“ – jakými jsou alkohol, nikotin či kofein – už tak musíme přijímat velké množství jedů obsažených v našem životním prostředí, jež se k nám dostávají vzduchem a vodou.

Je třeba si také najít takové zaměstnání, které nás bude naplňovat, a využívat vhodným způsobem svůj volný čas, což znamená dodávat tělu dostatek pohybu. K tomu, abychom zůstali opravdu zdraví, potřebujeme pobyt v přírodě, čerstvý vzduch a slunce. A měli bychom také mít dostatečný příjem tekutin, protože většina lidí pije příliš málo.

Dodržováním následujících pravidel lze nejen žít o jedenáct let déle, ale také být až do vysokého stáří zdravější.

## SEDM ZLATÝCH PRAVIDEL PRO TO, JAK ŽÍT O JEDENÁCT LET DÉLE

Kalifornské ministerstvo zdravotnictví ve spolupráci s univerzitou v Los Angeles pod vedením profesora Deana Lestera Breslowa a profesora Jamese Engstroma vypracovalo rozsáhlý zdravotnický program, jenž byl otestován na sedmi tisících obyvatelích Kalifornie. Předběžné závěry ukázaly, že průměrná délka života se dodržováním těchto pravidel zvýšila u mužů o jedenáct, u žen o sedm let.

### Sedm zlatých pravidel

- 1) Spát každý den minimálně sedm až osm hodin, ne však déle než devět hodin.
- 2) Každé ráno pravidelné a poklidně snídat.
- 3) Vychutnávat si každé jídlo v klidu a mezi jednotlivými hlavními jídly dne nic nejíst.
- 4) Okamžitě se zbavovat nadváhy a snažit se jí vyhýbat.
- 5) Pít málo alkoholu, nejlépe žádný. Dodávat však lželu dva až dva a půl litru tekutin denně. Pít méně kávy a černého čaje. Nepít pouze minerální vody, ale také bylinné čaje či minerální vody s nízkým obsahem minerálů a bez kyseliny uhličitě jako jsou kupříkladu Contrex, Vitell a Evian.
- 6) Úplně přestat kouřit!
- 7) Dopřávat tělu pravidelný trénink, každodenní kondiční cvičení.

## PROČ NEJSEM ZDRAVÝ/Á? – SKRYTÉ PŘÍČINY NEMOCI

Zdravím není mluven pouze pocit pohody a výkonnost, nýbrž harmonický duševní a tělesný stav vedoucí k uvolněnosti a jasnému vědomí, z něhož pramení dokonalé zdraví.

Zkuste zcela spontánně a bez delšího rozvažování doplnit následující věty:

*Chci být zdravý/á, protože...*

*Chci být zdravý/á, protože...*

*Chci být zdravý/á, protože...*

*Kdybych už nebyl/a nemocný, pak bych...*

*Kdybych už nebyl/a nemocný, pak bych...*

*Kdybych už nebyl/a nemocný, pak bych...*

*Když jsem zdravý/á, tak...*

*Když jsem zdravý/á, tak...*

*Když jsem zdravý/á, tak...*

*Kdybych byl/a zdravý/á, potom bych...*

*Kdybych byl/a zdravý/á, potom bych...*

*Kdybych byl/a zdravý/á, potom bych...*

*Moje nemoc má tu výhodu, že...*

*Moje nemoc má tu výhodu, že...*

*Moje nemoc má tu výhodu, že...*

*Existují nějaké závažné důvody, proč onemocnět nebo proč nadále zůstat nemocný/á?  
Které překážky je třeba překonat, abych se uzdravil/a?*

*Jaké následky z toho vyplývají?*

*Věřím, že dokážu uskutečnit změnu?*

*Pokudsi nevěřím, co nebo kdo by mi mohl pomoci?*

## MÉ DOSAVADNÍ NEMOCI (SYMPTOMY)

Orgán	Symptom	Význam	Situace	Příčina	Důsledek	Afirmace (potvrzení)	Test
část těla/ místo, kde se problémem projevil	druh zatížení (problému)	tělesný duševní	doba, ve které se nemoc projevila (životní situace)	Jaké jsem udělal/a nesprávné rozhodnutí? Čeho jsem se obával/a? Co jsem zablokoval/a, neprožil/a, co jsem dopustil/a?	Jaké nově rozhodnutí se má objevit? Jaký to má význam pro můj život? Jsem na to připraven/á? Čeho se obávám? Kdy učiním dané rozhodnutí?	duševní lék	Byla rozpoznána a odstraněna příčina/ energie?

## ŽIVOTNÍ SÍLA A ZDRAVÍ

Životní síla a zdravotní stav člověka se výrazně odrážejí v jeho tváři – tím pádem se v tváři ukazuje i věk, kterého člověk může dosáhnout.

Vlasy vypovídají o životní síle a odolnosti nervů. Spánky jsou ukazateli rezerv „baterie života“. Pokud jsou pohublé, „jedeme již na rezervu“. Husté obočí značí koncentraci životních sil. Horní oční víčko, popřípadě oblast mezi očním víčkem a místem, kde začíná vyboulení oka, ukazuje, je-li zásoba nervové odolnosti plná nebo již vyčerpána.

Dolní oční víčko vypovídá o stavu životní síly. Silnou sexuální energii poznáme podle plného spodního víčka a silné šije.

Licní kosti jsou indikátorem odolnosti a schopnosti snést zátěž. Čím jsou výraznější a čím více vyčnívají, tím většího zatížení je člověk schopen.

Tváře ukazují, je-li dostatečně silné srdce. Šíře hlavy mezi ušima prozrazuje psychickou zatížitelnost.

Plnost ušních lalůčků odráží funkci žláz. Brada je ukazatelem síly vůle a fyzické zatížitelnosti.

Sexuální touhu lze poznat podle plného spodního rtu a pohledu očí.

Pahrtek pod palcem vypovídá o životní síle. Kůže prozrazuje přítomné a nebo chybějící vyzařování životní síly.

Zdravý člověk by měl mít pevné, lesklé vlasy, plné spánky, husté obočí, plná oční víčka, viditelné lícní kosti, plné tváře a dostatečné širokou hlavu mezi ušima. Dále také výraznou bradu, mocnou šiji a zdravou barvu kůže.

**Vnější chování a jednání, které přináší zdraví a vitalitu až do vysokého věku.**

#### Je třeba:

Jíst přiměřené, ale pravidelně, v klidu, vědomě a každé jídlo důkladně žvýkat. Jíst hodně zralého ovoce a čerstvé syrové stravy (saláty, zelenina), v jídelničku omezit maso, nejlépe nejíst žádné (především ne vepřové).

Dbát na oddělenou stravu! Pokud možno nejíst zároveň uhlovodany a bílkoviny. Doplňovat jídelníček o vitaminy a minerální látky.

Jíst stravu prostou kyselin (se zásaditým pH 7,5). Zdraví také prospívá půst – v ideálním případě se postit každý týden jeden den, každý rok dvakrát celý týden. Nejíst nic po šestnácté hodině. Dostatečně pít, ne však během jídla. Alkohol, kávu, čaj a pomerančový džus pít málo, pokud možno vůbec.

Pít pouze to, co je „požehnané“, a to, co je čisté. Zdravým způsobem stravování a mentálním tréninkem si udržovat ideální hmotnost. Starat se o pravidelné vyměšování.

Dbát o vzpřímené držení těla a dostatek pohybu. Vědomě správně dýchat: nadechovat zdraví a vitalitu!

Dopřávat si dostatek čerstvého vzduchu a slunce. Jednou týdně se vyopít. Udržovat své tělo v čistotě. Nekouřit.

Spát denně sedm až osm hodin – usínat před půlnocí. Je-li to možné, dodržovat také polední spánek.

Žít pokud možno na venkově a oblékat se do přírodních materiálů. Dohlížet na „duševní metabolismus“ – na vědomou transformaci.

## MENTÁLNÍ CHOVÁNÍ A JEDNÁNÍ – STUDNICE MLÁDÍ SPRÁVNÉ ŽIVOTNÍ FILOZOFIE

Brát své zaměstnání jako poslání. Snažit se být úspěšný na všech úrovních bytí. Být a zůstat duševně pohyblivý a uvolněný. Být připraven se změnit, rozvinout a otevřít se.

Odvýknout hněvu. Naučit se správně uvolňovat a odpočívat. Nepřipustit si k tělu žádný stres. Stravovat se správně také na duševní úrovni. Dodržovat denní psychohygienu – zbavit se toho, je již překonané. Rozpustit pocity viny – uvolnit si věci z minulosti.

Myslet a jednat doopravdy pozitivně – udržovat si veselou mysl a být optimistou. Rozpoznávat všechny problémy jako úkoly života, přijímat je a hned je správně řešit. Naplňovat každý okamžik.

Být sebe-vědomý. Dojít k poznání, že mé pravé Já je mladé, zdravé a nesmrtelné – bude existovat vždy.

Rozpoznat úkol a smysl svého života a vést plnohodnotný a šťastný život.

## DUŠEVNÍ CHOVÁNÍ A JEDNÁNÍ - CESTA K NAPLNĚNÍ

Rozpoznat a rozpustit strach, nahradit ho bezpečím. Být vitální a spontánní, žít rád a s radostí. Smát se, radovat se a být šťastný. Říci „ano“ sobě i životu.

Milovat život a lidi – kdo miluje, žije zdravěji. Být vděčný a brát život jako dárek. Najít si pravidelně a s radostí čas pro meditaci či modlitbu. Myslet, mluvit, cítit a jednat se zaměřením na boha.

**Ten, kdo bude po sto let dbát všech těchto zásad, bude mít snovou postavu a zdraví a rovněž se dožije se vysokého věku!**

## TEPPERWEINŮV TEST – KOLIK JE VAŠEMU TĚLU DOOPRAVDY LET?

Zestárnout, a přesto zůstat mladý – v tom nemusí být žádný rozpor. Někteří lidé jsou ještě v šedesáti letech ve stejné formě jako třicetiletí, zatímco jiní působí již ve dvaceti letech starě. To, jak je vaše tělo skutečně staré, můžete zjistit díky následujícímu testu. Je založený na vědeckých poznatcích a přináší jasné podněty týkající se často naléhavě nutné změny životního stylu. Na to není nikdy pozdě.

Každý bod následujícího testu si pečlivě přečtete a upřímně odpovězte na otázky. Číslo se znaménkem plus se k vašemu současnému věku přičítá, čísla se znaménkem minus se od vašeho aktuálního věku odečítá.\*

\*) Otázky, jejichž znění nepopisuje váš stav (například věk rodičů), přeskakujte. Čili nedovoluje-li vám znění dotazu přičíst či odečíst uvedenou číselnou hodnotu, přejděte k další otázce – pozn. red.

**TEPPERWEINŮV TEST - I. ČÁST****Bydliště**

Bydlíte ve velkoměstě?	+ 1
Bydlíte na venkově?	- 1
Za každé stěhování:	+ 0,5

**Věk a zdravotní stav rodiny**

Dožil se jeden z vašich prarodičů alespoň 85 let?	- 2
Dožili se všichni čtyři vaši prarodiče alespoň 85 let?	- 6
Zemřel vám jeden z rodičů před dosažením 50 let na srdeční infarkt nebo záchvat mrtvice?	+ 4
Trpí či trpěl jeden z rodičů nebo sourozenců rakovinou, cukrovkou nebo onemocněním srdce?	+ 3
Je vašemu otci přes 70 let?	
Za každých dovršených 5 let:	- 0,5
Je vaší matce přes 75 let?	
Za každých dovršených 5 let:	- 0,5
Zemřel váš otec ve věku nižším než 65 let?	+ 0,5
Zemřela vaše matka ve věku nižším než 75 let?	+ 0,5
Zemřel vám partner nebo dítě?	+ 3

**Vzdělání a životní situace**

Máte maturitu?	- 1
Máte ukončené vysokoškolské vzdělání?	- 2



Je vám více než šedesát pět let a jste stále zaměstnaný/á?	- 3
Žijete s partnerem?	- 5
Žijete (žil/a jste) od svých 25 let sám/sama?	
po dobu 10 let:	+ 1
po dobu 20 let:	+ 2
po dobu 30 let:	+ 3
po dobu 40 let:	+ 4
po dobu 50 let:	+ 5

**Životní styl**

Budíte se ráno budikem?	+ 1
Probouzíte se většinou sami od sebe?	- 1
Snídáte pravidelně v klidu?	- 0,5
Jíte po ránu pouze ovoce?	- 3
Pijete denně alespoň dva litry tekutin? (Mléko mezi tyto tekutiny nepočítejte.)	- 1
Pijete výrazně méně?	+ 0,5
Jíte pravidelně v klidu?	- 0,5
Patříte spíše k lidem, kteří většinou ji ve spěchu?	+ 0,5
Nejíte nic mezi hlavními jídly?	- 0,5
Jíte pravidelně nebo poměrně často i něco mezi hlavními jídly?	+ 1
Jíte hodně ovoce, zeleniny a celozrnných výrobků?	- 2
Jíte denně maso?	+ 2

## TEPPERWEINŮV TEST - II. ČÁST

Pijete alkohol pouze velmi zřídka nebo jej nepijete vůbec?	- 1
Pijete denně více než dvě piva, dvě sklenky tvrdého alkoholu nebo dvě sklenice vína?	+ 5
Pijete denně více než čtyři šálky kávy nebo čaje anebo více než dvě sklenice Coca-Coly či limonády?	+ 1
Jste nekuřák?	- 2
Pokud kouříte, za každou krabičku, kterou denně vykouříte:	+ 2
Jste snadno vznětlivý/á, napjatý/á a agresivní?	+ 3
Jste bezstarostný/á a uvolněný/á?	- 3
Jste spokojený/á se svým životem?	- 1
Jste optimistou?	- 2
Máte často stísněnou, depresivní náladu?	+ 0,5
Jste často nebo neustále nešťastný/á?	+ 2
Zlobíte se často?	+ 2
Hádáte se někdy?	+ 0,5
Dostáváte se často do rozepře?	+ 1
Máte vysoké díluhy?	+ 3
Máte sedavé zaměstnání?	+ 3
Jste se svou prací spokojen/a?	- 0,5
Jste se svou prací nespokojen/a?	+ 1
Je vaše zaměstnání vašim posláním?	- 2
Vykonáváte pravidelně namáhavou práci?	- 3
Dostáváte se snadno do stresu?	+ 3
Dostáváte se do stresu pouze příležitostně?	+ 1

Platil/a jste někdy během minulého roku pokutu za překročení rychlosti?	+ 1
Je váš rodinný život harmonický?	- 1
Je váš rodinný spíše život napjatý?	+ 2
Za každý rozvod:	+ 1
Máte negativní vztah k nějakému členu rodiny?	+ 1

## Zdravotní situace

Býváte často nachlazený/á?	+ 2
Býváte často nemocný/á?	+ 2
Je váš krevní tlak vyšší než 150 na 90?	+ 1
Je váš krevní tlak vyšší než 170 na 100?	+ 3
Je váš krevní tlak vyšší než 200 na 110?	+ 5
Mlíváte někdy problémy s krevním oběhem?	+ 1
Máte problémy s krevním oběhem často nebo neustále?	+ 2
Máte nemocné srdce?	+ 3
Měl/a jste někdy srdeční infarkt?	+ 5
Za každou operaci, kterou jste prodělal/a:	+ 2
Je vaše hladina cholesterolu nižší 220 milimolů na litr?	+ 1
Máte cukrovku?	+ 3
Trpíte revmatem?	+ 4
Jste astmatik?	+ 2
Měl/a jste již zápal plic?	+ 0,5
Chodíte alespoň dvakrát ročně k zubnímu lékaři?	- 0,5
Chodíte k zubnímu lékaři pouze, když máte potíže?	+ 1
Užíváte často léky?	+ 2
Užíváte neustále nějaké tablety?	+ 3
Mlíváte často z něčeho strach?	+ 2
Mlíváte neustále strach?	+ 3



## TEPPERWEINŮV TEST – III. ČÁST

Máte ideální váhu?	- 1
Za každých pět kilogramů nadváhy:	+ 1
Děláte něco pravidelně pro svou kondici? (Minimálně půlhodinová činnost jako běh, plavání, tenis apod.)	
Pětkrát týdně:	- 4
Dvakrát až třikrát týdně:	- 2
Tančíte často?	- 2
Tančíte občas?	- 0,5
Spíte deset a více hodin denně?	+ 4
Posloucháte pravidelně hudbu, jež vás naplňuje?	
Za každou hodinu denně:	- 1
Meditujete denně nebo se každý den modlíte?	- 2
Máte se rád/a?	- 2
Těšíte se na stáří?	- 2

Konečný výsledek je vaším skutečným biologickým věkem!

Otázkou není, *jakého* věku se dožijeme, ale *jak* se tohoto věku dožijeme.

## TEPPERWEINŮV TEST

## – JAKÉHO VĚKU SE DOŽIJETE?

Vypočítejte si svůj skutečný biologický věk. Je-li číslo nižší než váš aktuální věk, můžete si rozdíl mezi oběma čísly připočíst ke statisticky udávanému průměrnému věku (sedmdesát čtyři let\*) a vaše délka života bude o tento rozdíl delší.

Je-li výsledné číslo vašeho skutečného stáří vyšší než váš věk, je třeba rozdíl od výše zmíněného statisticky udávaného průměrného věku odečíst. Dodatečně je nutné vzít v úvahu také následující faktory:

Pohlaví	Roky
Jste muž?	- 3
Jste žena?	+ 3
Věk	
Je vám nyní mezi 30 a 40 lety?	+ 2
Je vám nyní mezi 41 a 50 lety?	+ 3
Je vám nyní mezi 51 a 70 lety?	+ 4
Je vám nyní přes 70 let?	+ 5

Konečný výsledek je vaším individuálním věkem. Vezměte však v úvahu, že ne všechny faktory je možné počítat. Lásky a radost ze života mohou váš život nejen podstatně prodloužit, ale především jej mohou učinit hezčí a naplněnější.

\*) V Česku je statisticky udávaný průměrný věk sedmdesát dva a půl roku (muži 69, ženy 76) – pozn. red.

## SMYSL A PŘÍČINA NEMOCI

Ochabnutí nebo ztráta identifikace s vlastním Já vytváří v našem Já disharmonii. Dokud je centrum vnímání v těle, tak díky své identifikaci s tělem, egem, osobností, žádnou disharmonii v Já nepocítujeme. Naše Já tuto disharmonii promítá na tělo do té doby, dokud se v něm z důvodu výše zmíněné identifikace nachází centrum vnímání. Díky svému vědomí těla pak začínáme tuto disharmonii neodvratně vnímat, a sice jako bolest, symptom, omezení hybnosti, tedy to, co nazýváme nemocí.

Naše tělo, identifikace s osobností, ego, se tím pro nás stává stále nepřijemnější a bolestnější. Já se tak chce donutit, aby se od iluze ega vrátilo k identifikaci s pravým Já.

Neuděláme-li to, disharmonie nakonec tělo zničí, a spolehlivě tak zničí i identifikaci s egem, osobností, ukončí iluzi Já.

Pokud to však uděláme a vrátíme se k identifikaci s pravým Já, přestaneme ihned vnímat bolest, symptom či omezení, neboť centrum vnímání opět spočine v pravém Já.

Tato identifikace s pravým Já zároveň ukončí disharmonii, čímž se odstraní příčina nemoci. Tělo se tak zase samo od „sebe“ (od Já) uzdraví, protože je znovu obnoven harmonický stav „identifikace s pravým Já“. Cíle vývoje, odrazu pravého Já v hmotě, v iluzi ega a osobnosti, tedy ve zdánlivé individualitě, může být harmonicky dosaženo, aniž bychom sami na sebe zapomínali, tedy s plným vědomím sebe sama (Já).



## ZÁVĚR

### PROŽÍT POSELSTVÍ TĚLA

Daňkou účinnější než veškeré vědomí souvislosti je prostřednictvím vnitřního pozorování „rozmlouvat s orgány“. Se svým organizmem můžeme navázat bezprostřední kontakt, vnitřní dialog, v němž díky vcitění pochopíme, co nám chce tělo říci.

K tomuto pochopení dochází během „putování vlastním tělem“ díky intenzivnímu vcitění se a sjednocení s každým orgánem tak, že poruchu „prožijeme“ a můžeme ji ihned zpracovat.

Co je potřeba udělat, to musí každý zjistit sám. Obrazy představ nesmějí být v rozporu s vaším individuálním přístupem. Cvičení typu „bílé krvinky nyní požírají nemocné buňky a ničí je“ může vést ke střetu s přístupem „neměl bys zabíjet“. Tyto výhrady je třeba respektovat, aby se neobjevil vnitřní odpor vůči cvičení. V takovém případě může být nápomocná představa, že nemocné buňky jsou uzdravovány přátelskými ošetřovateli, anebo dostávají z organismu „výpověď“.

Je třeba provádět toto imaginační cvičení pravidelně – alespoň jednou denně po dobu minimálně šesti týdnů. Zároveň je důležité, aby se cvičení nestalo povinností, aby „nemuselo“ být prováděno, nýbrž aby bylo prožíváno radostně, protože jen tak bude plně účinné.

Plný účinek může nastoupit jedině tehdy, když jsme porozuměli poselství poruchy a řídili se jím, což znamená, že důsledky a ponaučení, které s sebou porucha přinesla, se staly návykem a že odpovídajícím způsobem mění náš život.

## SHRNUTÍ

Tělo nemůže onemocnět samo o sobě – je pouze projekční plochou mého vědomí. Je jako promítací plátno, které nedokáže samo od sebe promítat žádné obrázky.

Mé myšlenky jsou filmem a mé vědomí rozhoduje o tom, jaký film poběží.

Proto také nemá žádný smysl dělat do projekčního plátna díry, pokud se mi film nelíbí (operace), popřípadě projekční plátno znovu a znovu natírat na bílo (symptomatické léčení).

Pokud žiji ve správném „vědomí sebe sama“ (vědomí Já), pak mé tělo vůbec nemůže onemocnět – na plátně se objevují pouze zdravé a správné obrazy.

Mé tělo mi každou nemocí pouze signalizuje: „Nejsi tím, kým skutečně jsi, nežiješ v lásce, především ti chybí láska k sobě samému, k tvému pravému Já.“

Nemoc je tedy našim přítelem a pomocníkem, abychom díky ní opět našli cestu k sobě samému, abychom žili ve vědomí svého skutečného Já.

Proto také, kdybychom již nemohli onemocnět, bylo by to tou nejhorší nemocí, protože bychom již nedostávali žádné informace, že jsme sešli z cesty a kde jsme z ní sešli, a nemohli bychom podniknout žádné kroky ke zlepšení.

Měli bychom tedy být za ona poselství od těla vděční a využít šance okamžitě se vrátit na správnou cestu a stále více být tím, kým doopravdy jsme – „dokonalým vědomím“.

Následovat „poselství těla“ je druhou nejlepší cestou. Vede s jistotou k cíli a bylo by krásné, kdyby jí jednou kráčeli všichni lidé.

Daleko lepší, než čekat na to, až tělo vyše poselství, je již předem dělat to, co je „potřebné“.

Člověk je duchovní bytostí prostou narození, nemoci, stáří a smrti. Naše viditelné narození, nemoci, stáří a nakonec i smrt s tím nemají nic společného, protože se netýkají našeho skutečného Já, ale našeho těla. Obyvatel našeho těla je individualizovanou částí celkového

vědomí, a tudíž je nesmrtelný. Avšak naši povinností je udržovat tělo v dobrém stavu, dokud nebude dokončeno naše „duchovní zrození“. Závazek, jenž pro nás ze Stvoření vyplývá, je žít v hojnosti, zdravě, šťastně a zůstat mladými, i když zestárneme. Proto je třeba uvést své myšlení citěně, řeč a jednání do souladu se Stvořením.

Tělo je vždy následkem, nikdy příčinou. Dokonce i takzvané nemoci stáří jsou pouze informací o neřešeném životním úkolu. Je možné zas a znovu zažívat, jak lidé, kteří byli po celý život nemocní, se ve stáří nemoci náhle zbaví a doslova rozkvetou. Nemoc a utrpení jsou pouze následky zneužívání svobody. Pokud již tělo není použitelným nástrojem, musí ho duše opustit, lhostejno, jestli byl úkol splněn či nikoli, a poté pokračuje ve své existenci na jiné úrovni.

Mnozí lidé se ptají, jak může „Bůh lásky“ připustit utrpení. Přehlížejí přitom, že utrpení není ani Bohem dané ani Bohu libé. Ale lidé, namísto, aby rozpoznali řád, věří v náhodu, štěstí či smůlu. Skutečnou příčinou nemoci a utrpení je vždy myšlení, popřípadě nesprávné myšlení. Jak praví básník:

*To, co nás potkává, prameni z myšlení  
a neustále se k myšlení vrací.  
To, co nás potkává, vyvěrá z myšlení,  
myšlení řídí náš osud.  
Tak jsme my, poslušni špatného myšlení,  
stvořili slova a činy.  
A utrpení následuje běh světa  
jako tažné zvíře, jež dokola pohání mlýny.  
Tak my, poslušni čistého myšlení,  
vytváříme slova a činy.  
A štěstí následuje běh světa;  
zůstaň nám věrně, jak naše vlastní stíny.*

(Překlad © Jan Matuška)



## LITERATURA

Backhaus, A.: *Heilen ohne Pillen und Spritzen* (Léčení bez pilulek a injekcí). Freiburg 1973.

Bernau L., Mey, A. E.: *Gesundheit, die aus der Natur kommt* (Zdraví pocházející z přírody). Mnichov 1976.

Carterová, M. E., McGarey, W. A.: Edgar Cayce o léčení. Praha 2001.

Clark, L.: *Geheimnisse von Gesundheit und Schönheit* (Tajemství zdraví a krásy). Freiburg 1969.

Coriat/Ertlich: *Gesundheit von A-Z* (Zdraví od A do Z). Mnichov 1971.

Dethlefsen, T.: *Osud jako šance*. Brno 1992.

Dethlefsen, T., Dahlke R.: *Nemoc jako cesta*. Praha 2000.

Freedom-Long, M.: *Geheimes Wissen hinter Wundern* (Tajné vědění za zázraky). Freiburg 1965.

Geisler, H.: *Das hat mich geheilt, das hat mir geholfen* (To mě vyléčilo, to mi pomohlo). Freiburg 1974.

Gemassmer, J.: *Geistige Heilweisen* (Způsoby duševního léčení). Berlin.

Gesellschaft der Ärzte für Erfahrungsheilkunde e.V.: *Ganzheitstherapie der Malignom* (Společnost lékařů pro lékařství založené na empirických zkušenostech: Celostní terapie malignomu, vlastní nakladatelství).

Hanns, K.: *Richtig Leben - Länger Leben* (Žít správně – žít déle). Ženeva 1976.

Huebschmann, H.: *Krankheit – ein Körperstreik* (Nemoc – stávka těla). Freiburg 1974.



Issberner-Haldane, E.: *Diagnostika podle ruky*. Praha 1993.

Köhnlechner, M.: *Gesundheit - eine Utopie?* (Je zdraví utopie?). Mnichov 1977.

Lenz, I.: *Die Aussenseiter der Medizin* (Outsideri mediciny). Steinebach.

Mann, J. A.: *Geheimnisse der Lebensverlängerung* (Tajemství prodlouženého života). Basilej 1982.

Marquard, H.: *Reflexzonenarbeit am Fuss*, (Práce s reflexními zónami na chodidle). Heidelberg 1975.

Meyers: *Wie funktioniert das? – Der Mensch und seine Krankheiten* (Jak to funguje? – Člověk a jeho nemoci). Mannheim 1973.

Palaiseul, J.: *Gesund sein* (Být zdravý). Curych 1973.

Pollak, K.: *Medicina dávných civilizací*. Praha 1973.

Riemkasten, F.: *Heilung durch den Geist* (Léčení duchem). Berlin 1959.

Schimmel, K., Schwaegerl, T.: *...und die Natur heilt doch* (...ale příroda přece léčí). Mnichov 1969.

Scholl, L.: *Das Augenübungsbuch* (Kniha cvičení pro oči). Berlin 1981.

Schwarz, R.: *Heilmethoden der Aussenseiter* (Léčebné metody outsiderů). Mnichov 1975.

Stangl, M.-L.: *Jede Minute sinnvoll leben* (Prožít smyslně každou minutu). Düsseldorf 1976.

Teegen, F.: *Ganzheitliche Gesundheit* (Celkové zdraví). Reinbeck 1983.

Thorwald, J.: *Macht und Geheimnis der frühen Ärzte* (Moc a tajemství dřívějších lékařů). Mnichov 1962.

## ČESKÉ PRAMENY

- Bhagavad-gítá taková, jaká je.* Olomouc 1998.
- Bible – Písmo svaté Starého a Nového zákona.* Český ekumenický překlad, Praha 1985.
- Dahlke, R.: *Nemoc jako řeč duše.* Praha 1998.
- Hartzová, P. R.: *Taoizmus.* Praha 1996.
- Hay, L. L.: *Miluj svůj život.* Praha 1993.
- Jelínek, J.: *Biologie člověka a úvod do obecné genetiky.* Olomouc 1994.
- Kol. autorů: *Lékařské repetitorium.* Praha 1981.
- Künzel, D.: *Lidský organizmus ve zdraví a nemoci.* Praha 1990.
- Nakonečný, M.: *Lexikon magie.* Praha 1993.
- Störig, H. J.: *Malé dějiny filozofie.* Praha 1992.
- Tepperwein, K.: *Diagnostika z obličeje.* Bratislava 2003.



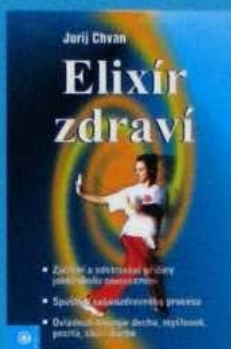
## INFORMACE O KONTAKTECH NA AUTORA

### Informace na adrese:

Mezinárodní akademie věd (IAW)  
St. Markusgasse 11, FL-9490 Vaduz  
(Lichtenštejnsko),  
tel.: 00423/2331212,  
fax: 00423/2331214,  
internet: [www.iadw.com](http://www.iadw.com)

Poradenský sekretariát v Německu:  
tel. a fax: 0911/699247

Za váš dotaz (popřípadě dotazy) vám poděkujeme dvacetistránkovou brožurou prof. Kurta Tepperweina *Praktisches Wissen kurz gefasst* (Stručně shrnuté praktické informace).



To, co nazýváme nemocí, je pokusem organismu o znovunastolení harmonie, a tedy prvním krokem k uzdravení. Proto nemoc vlastně není „nemocí“, nýbrž informací v tom nejhlubším možném významu.

Je třeba znovu pochopit, co nám naše tělo svými problémy říká.

Každý tělesný orgán má za úkol odrážet kosmický řád i vnitřní struktury lidského rozhodování a jednání. Naše orgány jsou pak dílčími částicemi, jejichž výpovědi nám mohou umožnit vyvození důležitých logických závěrů, které se týkají nás samotných.

Tato kniha pro vás proto může být klíčem k řeči těla a také klíčem k pochopení zákonitosti, jež tkví ve všech jevech.

Najdete zde:

- vysvětlení, co znamenají jednotlivé vnější i vnitřní části těla
- co nám naše tělo říká v případě, že onemocní či bolí konkrétní jeho část
- inspirativní otázky pro konkrétní problémy, jejichž zodpovězení nám pomůže k uzdravení

[www.eugenika.sk](http://www.eugenika.sk)

ISBN 80-89115-25-X

