

Představte si, že jste právě po uši zamilováni. (Možná, že tomu tak skutečně je. V tom případě máte situaci ulehčenou, anebo taky ne.) Vybavte si všechny pocity, který tento stav provázejí. Vzpomeňte si, jak nekonečně dlouho jste si svého vyvoleného prohlíželi, až se vám jeho obraz začal krýt s představou Boha. Vybavte si, jak jste nervózně pochodovali po bytě jako lev v kleci, když vám nezavolala ve smluvený čas. Vzpomeňte si, jak jste s ním dokázali strávit celý den a jak nekonečný a mučivý vám připadal čas, když si třeba jen na pět minut odskočil. Vzpomeňte si na prudké píchnutí u srdce, když se váš miláček zasmál na někoho jiného než na vás. A vybavte si příval něhy, jímž jste ho zahrnula, když jste se na někoho jiného usmála vy.

Nyní si zkuste představit, jak by to asi vypadalo, kdybyste lásku nebrali tak smrtelně vážně. Představte si, že si nic, co váš nejdražší udělá, nebudete brát osobně. Zkuste si připustit, že váš svazek nebude trvat do smrti. Představte si, že bez druhého budete klidně celý den a popřejete mu chvíli klidu.

Nejzvláštnější na tom je, že tento postoj neznamená, že jste méně zamilovaný. Ve skutečnosti je to spíše definice lásky, kdy vztah není napnutý jako struna na kytarě. Bavíme se zde pouze o jiném druhu lásky. Ve společnosti všeobecně uznávaná romantická láska se transformuje v jiný druh lásky, aniž by mezi nimi vzniklo nějaké hodnotící znaménko.

Možná je to pro vás poněkud nečekaný závěr, ale pokud do vztahu přestanete pumpovat očekávání a podmínky, zvyšuje se pravděpodobnost, že zažijete

více lásky. Zkuste si to, ale nezapomeňte, že v takovém případě budete dvourozměrní lidé v trojrozměrném světě.

Jedním z podpůrných důkazů pro mé závěry je vzájemný poměr napětí a uvolnění. Oddanost a závislost na druhém vede ke vzniku enormního napětí. Jste zavřeni v kleci a nemáte možnost pohybu. Jedna malá roznětka třeba v podobě kyselého obličejce umí všechno rozmetat na cimprcampr. Pokud popruhy lásky trochu povolíte, získáte tím možnost pohybu. Kdyby se všechno začalo hroutit, máte možnost uskočit. Navíc pokud nebudete svázáni, bude energie proudit plynule a bez omezení, což vám jen prospěje.

Jestliže se bojíte, že vám partner uteče za jiným/jinou, vykašlete se na to. Na světě běhá plno dalších lidí, kteří se mohou stát objektem vaší lásky.

Ať už jste ve vztahu jakkoli zabřednutí, nebojte se následků nesouhlasu. Mluvte otevřeně, a pokud je to potřeba, klidně se na vztah vykašlete.

„Připadá mi, že už se jí nelíbím tak jako kdysi.“ No a co! Vysrat se na to!

Ať už je váš vztah jakkoli špatný a vyčerpávající, vždy musíte najít sílu zvednout hlavu z bahna a z plných sil zařvat „Do prdele s tím!“ Jakmile si uvědomíte, že kvůli jednomu člověku svět neskončí, bude to pro vás neobyčejně osvobozující pocit a otevrou se vám netušené obzory a možnosti.

Vaše rozhodnutí dodá zmučené duši a tělu kýžený odpočinek. Odměnou vám pak bude dostatek energie k dalšímu putování po cestě života.

- Do vašeho života budou moci vstoupit noví lidé a váš život se začne ubírat jiným směrem.
- Konečně si uvědomíte, že vztah, ve kterém žijete, nemá smysl, a ukončíte jej.
- Uvědomíte si, že potřebujete cítit lásku i odjinud. Nejen od svého partnera.

Třetí možnost je pro někoho možná matoucí, ale i to se může ve vztahu přihodit. Existují situace, kdy najednou zjistíte, že vztah je příliš těsný a vy byste radši zažili otevřenější, volnější vztah. Nechcete druhého člověka opustit, jen máte potřebu mu sdělit, že chcete být i s jinými lidmi. Zde se stýkají dvě zcela protichůdné lidské tužby. Na jednu stranu přání být s jedním člověkem nad smrti a na straně druhé chuť být zároveň i se všemi ostatními. (U těch ostatních obvykle nevyžadujete celý život. Spokojíte se s jednou nocí.)

Možná se vám zdá, že to je poněkud nebezpečná a krkolomná cesta, ale mně osobně nepřipadá, že by monogamní vztahy byly kdovíjak bezpečné a trvanlivé.

Pokud vám tento názor připadá nemorální a nechutný, vykašlete se na to a zapomeňte na něj. Třeba časem zjistíte, že to až takový nesmysl není, a přečtete si tuto pasáž ještě jednou.

## **Vykašlete se na nemoci**

Pokud v dnešní době lidé trpí nějakou chorobou, často se obracejí k alternativním způsobům léčby spojeným s duchovními aspekty. Dělají to z mnoha důvodů. Často jsou zklamáni výsledky konvenční medicíny

nebo jí z principu nevěří, případně chtějí oba druhy léčby propojit, aby si byli jisti výsledky.

Alternativní medicína má mnoho výhod. Většina z nabízených terapií slibuje okamžitou pomoc. Nabídka je nepřeborná, výsledek zaručený. Svůdnost a přitažlivost takové nabídky je až šokující. Přeloženo do lidské řeči: trpíte-li jakoukoliv chorobou, vyberete si z nabídky příslušný druh alternativní terapie a uzdravíte se jako mávnutím kouzelného proutku.

V tomto ohledu je rozdíl mezi klasickou a alternativní medicínou přímo fascinující.

Je poněkud paradoxní, že přístup alternativní medicíny k pacientovi je holistický (celostní), zatímco způsob léčby je pokaždé originální. Většina terapeutů a léčitelů k vám bude přistupovat jako k jedinečné bytosti. Duše, tělo i mysl jsou vzájemně propojeny a všechny fyzické symptomy jsou zároveň indikátorem celkové nerovnováhy systému. Jenže ve způsobu léčby se jednotliví terapeuti značně liší. Existuje tedy třeba padesát různých způsobů, jak vyléčit problém, jenž způsobuje nerovnováhu vašeho vnitřního systému.

Na druhou stranu se konvenční medicína zaměřuje jen na jednu oblast, ale způsob je vždy stejný. Většina klasických doktorů se bude starat jen o tu část vašeho těla, která je v nepořádku, a zbytek těla je vůbec nebude zajímat. Pokud máte problémy s očima, zajdete si k očnímu lékaři, který bude léčit výhradně oči, a to stejným způsobem jako všichni oční lékaři na celém světě.

Alternativní medicína, což ostatně vyplývá už ze samotného názvu, není nic jiného než naruby obrácená klasická medicína.

Každý, kdo byl nemocen – ať už chronicky nebo jen krátkodobě – jistě někdy zkusil využít služeb alternativního lékařského přístupu. Určitě jste zažili (neboť předpokládám, že nejste celý život zdraví jako řípa) zklamání, když jste se museli prokousávat nekonečně dlouhým seznamem nejrůznějších léčitelů.

V Itálii, kde žiji, je situace poněkud odlišná. Do zdánlivě neproniknutelného světa konvenční medicíny pronikla jedna černá ovce v podobě homeopatie. Samozřejmě se i zde najde celá škála nejrůznějších dalších léčitelů neodkojených západní medicínou, ale pro většinu Italů je volba jasná. Buď zvolí klasický způsob léčby, anebo využijí služeb homeopatie. Průběh léčby se zas až tak moc neliší. Pokud jste nemocní, jdete k doktorovi, který vám předepíše homeopatika. Jsou zde sice o něco dražší než klasické léky, ale v současné době je stále častější praxe, kdy vám i klasický doktor, leckdy i na nejzapadlejším venkově, na požádání předepíše homeopatické léky.

Přestože se vědecké studie opakovaně snaží prokázat, že homeopatický přístup je postaven na vodě (a to skoro doslova), stává se z tohoto odvětví velký byznys. Především kvůli tomu, že pro lidi zklamané klasickou medicínou je homeopatie nejjednodušší alternativou.

Každý, kdo prodělal nějakou delší chorobu, určitě zažil aspoň na chvíli pocity totální deziluze a zoufalství, když doktoři nevěděli, co s ním. Ti z vás, kteří již

nakoukli do světa alternativních lékařských přístupů, museli ono zoufalství pociťovat ještě bolestněji. V tu chvíli se celý svět smrskne v hledání účinného medikamentu.

A to je přesně ten správný okamžik, abyste se ohlédli po něčem jiném.

Jestliže vás trápí takové bolesti, že se nemůžete pohnout ani spát, nebo vás skolila nemoc, za kterou se člověk díky společenským konvencím stydí, dostoupí vaše zoufalství vrcholu a vaším jediným cílem bude najít lék. Klepou se vám ruce, na pokožce se vám objeví hnusná vyrážka, vnitřnosti se vám nadýmají tak, že máte dojem, že každou chvíli explodují, a nemůžete dýchat, neboť máte pocit, že vám na zahleněných plicích leží kámen. Všechny tyto symptomy vás pak vydají všanc takovým lékařským postupům, kterým byste se – kdybyste byli zdraví – smáli na celé kolo. Podřídíte se té nejpřísnější a nedivnější dietě. Budete cvičit speciální dechová cvičení dvě hodiny denně. Začnete si vařit vývary z bylin, které smrdí jako voda z ponožek. Necháte si na různá místa na těle zabodat deset pěkně dlouhých jehliček. Začnete cvičit jógu, a zvláště ty pozice, při nichž musíte zaklesnout kolenní jamku za ucho. Bez mrknutí oka zaplatíte horentní sumu za medicínu, která zaručeně neobsahuje žádné medikamenty.

Je to pochopitelné a možná i chvályhodné.

Základní princip, ke kterému holistická alternativní medicína odkazuje, je celková harmonie těla a ducha. Jestliže zdraví znamená dokonalý stav těla, pak nemoc

značí nedostatek nebo nějakou chybu. Pokud máte nějaký malý zdravotní problém, i když jinak překypujete optimismem a zdravím, znamená to, že s vámi celkově není všechno v pořádku. Vyrovnat se s tímto ultimativním přístupem je přetěžké. Většina lidí má nějaký drobný zdravotní problém neustále. Seběmenší rýma by pak znamenala, že se celý organismus nachází v nerovnovážném stavu. Nicméně lidová moudrost tvrdí, že každá choroba je nedílnou součástí života. Lidské tělo nemoc potřebuje, aby dokázalo vyloučit vše špatné a nežádoucí. Na principu to nic nemění. Nemoc a vylučování špatností je jen součást procesu, který má vést k onomu vyrovnanému dokonalému stavu. Nemoc je dobrá z toho důvodu, že skoro vždy vede k uzdravení.

Holistická alternativní medicína nerozeznává víc než dvě stadia. Úspěch léčby bývá podmíněn celkovým uzdravením organismu. Holistický aspekt a kategorický přístup k léčbě je zároveň největší slabinou alternativní medicíny. Od slova *podmíněný* není daleko k přídavnému jménu *závislý*. A zde je největší kámen úrazu alternativní léčby.

Stejně jako každý jiný obor pracující s černobílým principem se i alternativní medicína díky tomuto názírání na předmět své činnosti časem stává únavnou a otravnou. Nikoho nebaví chodit z terapie na terapii, vždy se střídavým úspěchem. Pokaždé když máte dojem, že tentokrát by to mohlo zabrat, a celé terapii se plně oddáte, přijde moment, kdy něco přestane fungovat a vy začnete propadat stále hlubší deziluzi. Nejhorší jsou případy horlivých terapeutů, kteří vás doslova

zasypou nadějemi, protože v jejich případě terapie zabrala a oni mají dojem, že je univerzální a použitelná v každém případě, což se nezdědka ukáže jako blud. Samozřejmě ne vždy. Opravdu se může stát, že horké kameny pokládané každý den po dobu dvaceti minut na oční víčka skutečně vyřeší problém křehkých nehtů.

Já vás ale radši seznámím s jiným řešením, na něž někteří z vás již dávno přišli.

Neustálé návštěvy nejrůznějších šarlatánů a vyhazování spousty peněz oknem za předražené a spolehlivě nefungující léky vás nakonec dohnalo do kouta, kde už vám nezbyly síly vůbec na nic. V tu chvíli jste si řekli: „Kašlu na to!“ Vzdali jste se touhy být dokonalý, perfektní a stoprocentně zdravý. Odevzdali jste se trápení. Pořád vám ještě není dobře a cosi vás bolí, ale aspoň jsou vaše problémy konstantní a vy nezažíváte emocionální i fyzické stavy podobné jízdě na horské dráze. Přestala vás drtit hrozivá nejistota naděje, že možná vše dobře dopadne.

Poddali jste se realitě. Nesnažíte se násilím přeplavat řeku, protože víte, že vám vždy v pülce dojdou síly a proud vás strhne zpět. Protože si vesele splýváte, máte najednou dost sil. Možná jste přestali dodržovat dietu, po níž se vám měla ztratit vyrážka, ale ve skutečnosti jediným výsledkem bylo, že vás začalo ukrutně bolet břicho, aniž by to s vyrážkou nějak pohnulo. Třeba jste začali znovu kouřit, protože vám to přináší úlevu. Úlevu a klid, které vám předtím nedokázala navodit celá armáda klasických ani alternativních doktorů.

Nejdivnější na celé věci je fakt, že mnoho lidí, kteří rezignovali na sofistikované i jiné způsoby léčby, se poté, co vysadili léky a doktory poslali do patřičných míst, začalo nejen cítit lépe. Oni na tom skutečně jsou zdravotně lépe než předtím. Vnitřní pohoda, kterou našli, teprve když byli zahrnutí do kouta, dokopala i jejich samotný organismus, aby se nějak projevil. Naštěstí si díky tomu, že jim už konečně došlo, že neustálá kontrola vlastního zdravotního stavu co dvě hodiny rozhodně nevede k uzdravení, nedělají z nějakých dílčích neúspěchů velkou hlavu.

Nedělám nic jiného, než že popisuji úplně normální způsob, jakým lidé uvažují. Když je něčeho moc, lidé se tomu postaví na odpor. Třeba i vás už ta knížka nudí a dáváte jí jen dvacet vteřin, než s ní mrsknete do kouta. Nemyslete si, že své zdraví oblafnete tím, že budete zdánlivě posílat všechno do prdele, o nic se nebudete starat, ale každý večer si budete tajně měřit tlak. Nic takového nefunguje. Věci se začnou hýbat teprve tehdy, kdy o ně přirozeně ztratíte zájem.

Zároveň se nedá tvrdit, že pokles vaší zainteresovanosti automaticky povede k tomu, že přestanete jíst zdravé věci, každý večer budete cvičit nebo meditovat. Ne, pouze přestanete všem těm věcem přikládat zbytečně přehnaný význam.

V poslední době jím rád a cítím se dobře. Mám rád čerstvé ovoce a zeleninu, ale současně občas dostanu chuť na zmrzlinu a nedělá mi problém ji celou zbaštit.

Hodně sportuji, protože mám rád svištění v uších, když se na horském kole řítím po příkrých svazích.

Stejně tak mám rád pocit unavených a bolavých svalů, když se z kola vrátím domů. Nedělám to proto, abych dodržel denní harmonogram fyzické námahy, který má vést k mému celkovému uzdravení.

Celkem často medituji, protože mám rád pocit energie proudící mým tělem. Nemyslím si však, že by to byl velký rozdíl oproti tomu, když jsem rozzuřený jako býk. V tu chvíli energie proudí mým tělem úplně stejně.

Stejně jako plno dalších lidí jsem zjistil, že klíčem ke zdraví je uvolnění a klid. Trénoval jsem tchaj-ti, abych ovládal tajemství pohybu. Cvičil jsem speciální dechová cvičení, abych se správně uvolnil. Zkoušel jsem hypnoterapii, abych s pomocí mysli dokázal zklidnit tělo. Zkusil jsem prakticky každou metodu, která mě měla dovést ke správné relaxaci. Vše jsem dělal, protože jsem věděl, že cesta ke zdraví vede jen skrz totální uvolnění. Tváří tvář vyrovnanosti nemají žádné fyzické a psychické obtíže šanci.

Proto jsem se snažil všechno, čím jsem se zabýval, vypilovat na maximální možnou míru. Neuvědomoval jsem si přitom, že každá touha po dokonalosti s sebou ruku v ruce nese tlak a napětí. Zvládám to skutečně dobře? Kde dělám chybu? Jak je možné, že ten kop neumím za tři týdny, jak se psalo v příručce?

Stejně to je se zdravím. Čím víc se budete snažit předcházet nemoce, tím větší bude riziko, že na vás některá z nich zaútočí. Každá léčebná metoda v sobě obsahuje riziko ctižádostivého lpění na dokonalosti, které automaticky neguje veškerá pozitiva.