

Druhá kapitola

* * * * *

MŮJ PŘÍSTUP K LÉČENÍ MYSLI, TĚLA A DUCHA

„Být sám sebou je těžké. Ale stejně tak je těžké vyrovnávat se s pocitem lítosti, že jste žili podle očekávání druhých. Takže vám nezbyvá než si vybrat.“

Jordan Bach

Když jsem se v roce 2007 dozvěděla diagnózu, podle které jsem se Knacházela v pozdním stadiu lymfské boreliózy, náhle jsem se ocitla ve zcela novém světě. Jak se zdálo, pacienti se obecně shodli na tom, že na *tohle* jsou krátkí i lékaři. Odmalička jsem k lékařům vzhlížela jako k hrdinům a zachráncům. Když jsme byli nemocní, šli jsme za nimi a oni nás dali do pořádku.

A byla jsem si jistá, že to tak bude i tentokrát. Ale po letech útrap během neúspěšných léčebných procedur jsem se konečně musela podívat pravdě do očí: někdy vás může nechat na holičkách dokonce i hrdina.

Teprve tehdy jsem se začala zabývat myšlenkou, že to všechno možná funguje na trochu jiném principu než v rámci jednoduché rovnice: *fyzické onemocnění rovná se řešení na fyzické úrovni*. A skutečně: jak se ukazuje, takhle to ani zdaleka neplatí.

V této kapitole budete objevovat základní poznatky o energetickém těle, dozvíte se, jak je ovlivňuje stres a jak je důležitá samoléčba. Také vám zde představím svůj přístup sestávající ze tří částí. Na základě toho dobře porozumíte tomu, čím vás tato kniha bude provázet.

Energetický systém těla

Naše těla představují něco mnohem víc než to, co vidíme. Ostatně tak je to se vším. Vše je ve skutečnosti jen energie.

Zavzpomínejme na chvíli na hodiny fyziky na základní škole. Než jsme to stačili úspěšně zapomenout, nejspíš jsme se ve fyzice učili, že vše ve vesmíru vibruje. Každý atom má specifický vibrační pohyb. Každý pohyb probíhá za určité frekvence (počet kmitů za sekundu), která se měří v hertzích. Jednoduše řečeno, frekvence je rychlost toku elektrické energie, která je mezi dvěma libovolnými body konstantní.

Stejně jako vesmír funguje na principu energie, fungujeme tak i my lidé. Složitý energetický systém ovlivňuje naše orgány, svaly, žlázy a mnoho dalšího, a děje se tak prostřednictvím elektrických impulzů, jež probíhají v našem těle.

Tento energetický systém představuje jádro toho, jak naše mozkové funkce, naše svaly a nervy přijímají zprávy z mozku a jak se vzájemně ovlivňují naše nálady a myšlenky. Představa, že v těle působí energie, vám možná není až tak cizí, protože EEG měří mozkové vlny, EKG zachycuje elektrickou aktivitu srdce a na podobném principu jsou založeny i další diagnostické lékařské nástroje. Pomocí takovýchto nástrojů lze snadno změnit velkou část energie v těle, avšak energie, často označovaná jako *jemná**, není zatím podobnými prostředky zjiřitelná. Některé typy jemných energií zahrnují elektromagnetickou energii, magnetické vibrace nebo biomagnetická pole. S jemnou energií již po celá tisíciletí pracují léčitelé a dokáží ji zachytit osoby citlivé na energetické pole.

Mnoho starověkých lékařských systémů včetně tradiční čínské medicíny a ajurvédy je založeno právě na energetickém systému těla. V rámci energetického systému v těle existují různé druhy energetických vzorců, jako například čakry, meridiány, aura či vrstvy energetického pole. Postupy, které budeme využívat v této knize, pracují s meridiány a čakrami. Meridiány jsou energetické dráhy v těle. Každým meridiánem proudí v daném úseku těla energie do orgánů a tkání na jeho dráze. Více se o meridiánech dozvíte v sedmé kapitole, kde se naučíte *Techniku emoční svobody (EFT)*. Čakry jsou energetická centra v těle, jež si lze představit jako rotující vír a v nichž se skrývají dávné příběhy. Každá čakra řídí určitou část těla a ovlivňuje orgány a tkáně v dané oblasti. O čakrách bude podrobně pojednávat osmá kapitola, kde si ukážeme postup *Poklepávání na čakry*.

* neboli jemnohmotná – pozn. red.

Pokud dojde k narušení našeho energetického pole a ke zpomalení či zablokování toku energie, mohou se začít objevovat příznaky. Narušení energie se může projevit na našem těle. Pokud máte strach, můžete mít pocit staženého žaludku; zraněné city mohou způsobit pálení na hrudi a vnitřní konflikt se může navenek jevit jako bolesti v zádech nebo v zátylku. To všechno jsou důsledky toho, že do vašich orgánů, žláz a svalů neproudí energie potřebná k tomu, aby mohly správně fungovat.

Energie protéká různými oblastmi v našem těle. Dojde-li k zablokování v jedné části energetického systému, pravděpodobně to ovlivní i některé jiné orgány, svaly a žlázy propojené prostřednictvím téhož energetického toku. Například meridián žaludku (energetická dráha související s energetickým polem žaludku) probíhá na přední části těla a dále kolem očí. Nerovnováha na této dráze může mít za následek symptomy v oblasti žaludku, ale také v oblasti čelních a nosních dutin, protože oběma těmito oblastmi prochází tentýž tok energie. Dalším příkladem je dráha neboli *meridián žlučníku*. Ta řídí žlučník a dodává mu energii, ale také vede přes kolena. Při zablokování energie v žlučníku není neobvyklé pociťovat bolesti v kolenou.

Nemoci se mohou projevovat jako chemická nebo fyzikální nerovnováha, ale jejich původ lze hledat v energetickém systému, kde se stal nějaký „zádrhel“. Nerovnováhu v jemném energetickém poli lze ovšem odhalit ještě dříve, než se projeví ve fyzickém těle v podobě symptomů. Všechny orgány, buňky a tkáně v těle mají svou energetickou frekvenci. Naše myšlenky mají frekvenci. Fungování energetického systému těla lze upravovat a měnit. Pokud porozumíte pouhým několika principům a budete je používat, sami uvidíte, jak můžete ovlivňovat, zlepšovat a nakonec i optimalizovat tyto energie tak, abyste dosáhli uzdravení.

Bruce Tainio, zakladatel společnosti Tainio Technologies, a Royal Raymond Rife, americký vynálezce, se proslavili zkoumáním energetických frekvencí a jejich vlivu na lidské tělo. Tainio zjistil, že frekvence zdravého lidského těla se v průběhu dne pohybuje v průměru mezi 62 a 68 Hz. Pokles frekvence poškozuje imunitní systém. Opětovné nastolení energetické rovnováhy těla obnovuje jeho přirozenou frekvenci, čímž se zajistí správné fungování imunitního systému a samoléčebných schopností těla.

I když bylo prokázáno, že na vibrační frekvenci těla mají vliv různé faktory, například potrava nebo znečištění, na základě vlastních výzkumů a prozření jsem došla k dalším poznatkům. Díky doktorovi Masaru Emotovi a také díky tomu, že jsem začala koketovat s oblastí pozitivního myšlení, jsem objevila práci Bruce Liptona, PhD. Doktor Lipton je bu-

něčný biolog a autor bestselleru *New York Times* – titulu *Biologie víry: uvolnění síly vědomí, hmota a zázraky**.³ Platí za předního odborníka v oblasti epigenetiky, studie o tom, jak se po biologické stránce včetně genetických faktorů přizpůsobujeme životnímu prostředí. Jeho práce z velké části vychází z účinků stresu na lidský organismus a na jejich souvislosti s nemocemi. Doktor Lipton došel ve svém výzkumu ke klíčovému závěru: fyziologie těla má schopnost reagovat na myšlenky a přizpůsobovat se jim. Vaše genetická výbava přitom nemusí hrát nutně rozhodující roli. To, zda budou určité geny „aktivní“, či „pasivní“, totiž do značné míry určují vaše myšlenky, emoce a vnímání.

Díky tomu nám všem svítá velká naděje, protože to znamená, že máme větší moc ovlivnit vlastní život, než jsme si kdy dokázali představit. Nyní už je jasné, že nežijeme v područí svých genů, nešťastných okolností, negativních zážitků ani osudu. Vše totiž závisí na našem vlastním postoji a vnímání.

Zmíněná zjištění mě přivedla k mému vlastnímu závěru, že stres může být jediným nejdůležitějším faktorem většiny procesů v těle, které vedou k onemocnění. Ve snaze dosáhnout plného uzdravení jsem vyzkoušela, co se dalo – detoxikaci, změnu jídelníčku, různé lékařské postupy, až jsem si nakonec uvědomila, že to jediné, co ještě mohu vylepšit, je změnit sebe samu. Zběsilá honba za bakteriemi, viry, plísněmi, parazity a mými vlastními zdivočelými buňkami se mýjela účinkem, proto jsem se rozhodla pro jinou cestu. Vyšla jsem z poznatků doktora Liptona a zaměřila na své energetické a emocionální zdraví. Věděla jsem o mnoha lidech, které kouslo klíště nebo měli nějaký podobný problém jako já, a přesto netrpěli tak velkými zdravotními potížemi. V hloubi duše jsem si uvědomovala, že kdybych dostatečně posílila svou mysl, tělo i ducha, zajistila bych si tím tu nejlepší obranu před všemi možnými vlivy.

Problém jménem stres

Dříve jsem si myslela, že stres znamená všechno to pobíhání a snaha o splnění všech úkolů, velká pracovní zátěž a výkyvy štěstěny. Časem jsem ale pochopila, že je to docela jinak. Stres, jenž nejvíce ovlivňuje naše tělo, není způsoben ranním spěchem do práce, hromadou nevyžehleného prádla a podobnými věcmi. To, co nám nejvíce škodí, je fyziologický stres. Ten vzni-

* Eugenika vydala slovensky v r. 2011 jako *Biológia presvedčenia* (pozn. vyd.)

ká v situaci, kdy nás zachvátí panika či pocítujeme strach, jinými slovy, kdy se v těle se nastartuje obranná reakce k boji, útěku, nebo „zamrznutí“.

Někdy ke mně přicházejí noví klienti s tím, že trpí záchvaty paniky, nemocí nebo jinými problémy způsobenými tím, že „toho mají moc“, příliš tvrdě pracují a už dlouho fungují jen ze setrvačnosti. Jistě, situace, kdy takzvaně „jedeme na doraz“, nás bezesporu stojí hodně energie, ale „aktivita“ jako taková nepředstavuje skutečný problém. Ten spočívá v *důvodu*, proč to děláme. V tom, že sami sebe nutíme zvládat určité tempo, přestože se to přiči našemu vnitřnímu přesvědčení nebo tomu, kým skutečně jsme. Proto je především potřeba řešit důvody, které nás vedou k tomuto způsobu života.

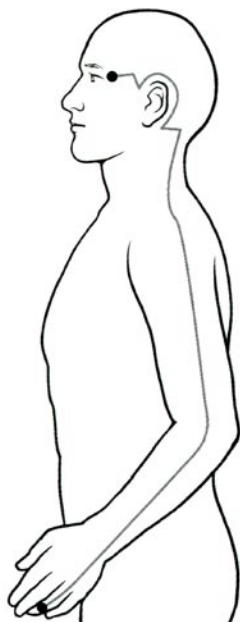
Znázorním to na svém vlastním příkladu. Miluji aktivitu všeho druhu, což částečně souvisí s mým typem osobnosti, a je to tak v pořádku. S oblibou rozjíždím několik projektů najednou, mám rozečtené dvě knihy a občas mě něco naprosto pohltí. Mou nemoc ovšem nezpůsobila tato stránka mé osobnosti. Onemocněla jsem kvůli *důvodům*, jež mě vedly k tomu, abych byla na sebe až příliš tvrdá. Chtěla jsem být úspěšná, dokonalá a mít všechno ve svém životě pod kontrolou. Přesně to u mě vyvolalo reakci boj, útěk, nebo „zamrznutí“. Právě tyto důvody vedly ke vzniku nemoci.

Lidé jsou úžasně adaptabilní. Než se zhroutíme, dokážeme toho zvládnout opravdu hodně. Nemůžeme ale jít proti své vlastní přirozenosti. To nám jednoduše nebude dlouho procházet.

Stres neboli reakci boj, útěk, nebo „zamrznutí“ řídí určitá energetická síla v těle zvaná *meridián trojitého ohříváče*, který funguje jako jistá vnitřní ochrana a dal by se přirovnat k medvědici, jež chrání svá mláďata. Když v sobě držíme nevyřešené citové zážitky, může přetrvávat situace, kdy dochází k přetížení meridiánu trojitého ohříváče. Nebezpečí nemusí nutně představovat stres sám o sobě; spíše nás ohrožuje reakce těla na něj. Ve stavu boje, útěku, nebo „zamrznutí“ dělá meridián trojitého ohříváče vše, co je v jeho silách, aby nás chránil (jako medvědice svá mláďata), což ovšem odčerpává energii ze sleziny, která podporuje imunitní systém. Meridián trojitého ohříváče také řídí naše návyky. Je-li ve vysoké pohotovosti, brání se změně, abychom zůstali v bezpečí. To je jeden z důvodů, proč je v takovém stavu proklatě těžké měnit své zvyky. Často odmítáme pomoc, bouříme se proti určitým věcem, přestože víme, že by nám prospěly, a přestáváme o sebe pečovat. Je to proto, že meridián trojitého ohříváče funguje na principu sabotování sebe sama a cokoli nového nebo jiného vnímá jako další míru stresu.

Pokud se dostane do hry tato energetická dynamika, dochází rovněž k následujícím fyziologickým stresovým reakcím:

- nastává odliv krve z gastrointestinálního traktu, sleziny a jiných orgánů, jež nejsou životně důležité
- tělo vytváří dodatečnou glukózu
- oslabuje se imunitní systém, a to částečně v důsledku zvýšené hladiny kortizolu vyvolané uvolněním adrenalinu
- jsou ovlivněny oblasti mozku spojené s krátkodobou a dlouhodobou pamětí
- zvyšuje se srdeční frekvence a krevní tlak



Meridián trojitého ohříváče

Bylo zjištěno, že stresové hormony potlačují produkci protizánětlivých cytokinů a zvyšují produkci prozánětlivých cytokinů. Cytokiny jsou specifické proteiny, které jsou zodpovědné za signalizaci mezi buňkami za účelem vyvolání zánětlivého procesu jako reakce na nebezpečí a utlumení procesu, jakmile stres pomine.

I když stres vnímáme jako něco negativního, je důležité si uvědomit, že může sehrát prospěšnou roli, pokud potřebujeme zvýšenou dávku chemických látek, abychom mohli bojovat (bránit se), utéct (uniknout dané situaci) nebo „zmrznout“ (splýnout s okolím či se skrýt), a vyhnout se tak nebezpečí. Výborný příklad toho, jak by měla fungovat stresová reakce, poskytuje volná příroda. Zmíněné chování se projevuje u zvířat (tygr „bo-

juje“, králík „zmrzne“ a antilopa „prchá“). Zvířata se však ihned poté snaží důsledků stresové reakce zbavit například chvěním nebo třesem, aby se dostala zpátky do normálu. V tomto směru jim tedy stres skutečně pomáhá přežít. Mnozí z nás ale v tomto stavu uvíznou trvale, protože se neuvolní a nevrátí do neutrální polohy.

Velký problém spočívá v tom, že naše tělo nedokáže určit rozdíl mezi stresem kvůli skutečnému ohrožení a stresem, jenž vyplývá z nevyřešeného emocionálního konfliktu, nezpracovaného traumatu (zkušenosti) nebo nezdravých emočních vzorců, například negativní samomluvy.

Nebudeme-li tyto druhy emočních vzorců řešit, naše tělo může reagovat škodlivým způsobem. Podle mých zkušeností může fyziologický stres vznikat jako důsledek čehokoliv, co nám po citové nebo fyzické stránce brání v uvolnění nebo v pocitu bezpečí, především v pocitu bezpečí spojeném s tím, že jsme sami sebou. Možná si ani neuvědomujeme, že nás tohle všechno ovlivňuje a do jaké míry se tak děje. Ve skutečnosti je zcela možné prožívat hluboký pocit stresu, aniž by si to člověk uvědomoval.

Existuje celá řada studií, podle nichž je stres hlavní faktor mnoha psychických stavů a tělesných nemocí. Nicméně stres sám o sobě ani tak velký problém nepředstavuje. Náš zdravotní stav ovlivňuje především to, jak na stres reagujeme. Jinými slovy, záleží na tom, jaký máme ke stresu vztah.

Otázka „proč zrovna já?“

Když jsem se poprvé dozvěděla všechny tyto informace, které vám nyní předávám, propadla jsem pocitu viny. Musela jsem se sama sebe ptát, čím to, že někteří lidé, již překonali nějaké velké trauma, například válku, se ve zdraví a v pohodě dožívají devadesátky, zatímco já jsem na tom tak mizerně, přestože jsem vyrůstala v láskyplném prostředí a žádné velké životní drama mě nepotkalo. Nakonec jsem si uvědomila, že mé problémy rozhodně nezpůsobily případné chyby ze strany rodičů, a že ani se mnou není nic v nepořádku. Prostě a jednoduše nastaly. Možná proto, že jsem dostala do vínku velmi citlivou duši. Nebo to tak zkrátka mělo být. A tak jsem to nechala být, aniž bych se dobrala odpovědi. Bylo na čase se posunout někam dál.

Od svých klientů nyní často slýchávám otázku: „Proč zrovna já?“ *Proč to nezvládám, když ostatní prožili horší věci? Proč se s tím nedokážu rychleji vypořádat? Co to se mnou je?* Rozeberme si to nyní trochu více do hloubky.