

KAPITOLA 13

POTŘEBY FYZICKÉHO TĚLA

Základní potřeby fyzického těla uzavřou druhou část této knihy týkající se fyzického těla. Nenaslouchat těmto potřebám znamená jednat proti fyzickým přírodním zákonům. Tělo se může vzpouzet prostřednictvím pocitu nepohody nebo, což je horší, prostřednictvím určité choroby.

První potřeba, co do důležitosti: **dýchání**.

Víš, co se stane, přestaneš-li dýchat jen na několik okamžiků, na několik minut. Není pochyb o tom, že fyzické tělo potřebuje vzduch, jenž obsahuje všechny výživné prvky potřebné pro tělo. **Správným** dýcháním získáváš životní sílu obsaženou ve vzduchu, která se v sanskrtu nazývá **prána**, a jež je zde pro tvé fyzické tělo. Umíš-li správně dýchat, bude ti stačit o jedno jídlo denně méně, tak je vzduch výživný! Jde jen o to dýchat vědomě.

Správné dýchání spočívá v tom, že se zhluboka nadechneme, zadržíme dech a vydýcháváme dvakrát déle, než byla doba nádechu. Napočítáš-li tedy při nádechu do dvou, výdech by měl probíhat na čtyři doby. Počet dob můžeš zvýšit pravidelným a svědomitým cvičením. Dýchej zhluboka až do břicha s touto myšlenkou: „**Nechávám do sebe pronikat všechnu tuto životní sílu.**“ Každý hluboký nádech přinese změny do tvého života.

K tomu, aby člověk splnil potřeby fyzického těla, nestačí jen nadechovat – musíš rovněž nadechovat život. Cítíš-li se udušen každodenními událostmi, máš-li problémy s plírci a s dýcháním, pak nenadechuješ život. Když jej budeš odmítat příliš dlouho, způsobíš si problémy se srdcem stejně jako lidé, kteří berou život příliš vážně a již v něm spatřují jen práci a dřinu. Když k tobě hovoří srdce nebo plíce, je to

signál, že nenadechuješ dostatečným způsobem život. Je to nesmírná a neodmyslitelná potřeba fyzického těla.

Druhá potřeba: **požívání potravy.**

Požívat potravu znamená poskytovat svému tělu tekutiny a jídlo. Nedostatek vody způsobuje smrt stejně jako přílišný nedostatek potravy. Jistě tě nemusím přesvědčovat, že voda představuje velkou fyzickou potřebu, avšak jaký druh vody dodáváš svému tělu? Voda z kohoutku je dnes bohužel ve většině dnešních měst velmi nekvalitní. Množství, které přes den vypiješ, je stejně důležité, jako její kvalita – denně bys měl vypít 2 až 3 litry vody. Na trhu se v současnosti prodává mnoho různých druhů vody, takže si můžeš udělat malý průzkum a vyzkoušet, která se pro tebe hodí nejvíce.

Protože o stravě jsme hovořili už v jiné kapitole, ráda bych jenom dodala, že výživa chovných zvířat je často paradoxně kvalitnější než ta naše, neboť kdybychom živilí zvířata bílou moukou, bílým cukrem a bílým chlebem, rychle by zhylnula.

Všiml sis, že maso, které konzumuješ, je z býložravých zvířat? Jíst maso znamená žít se mrtvolami. Než zvíře zemře, je paralyzováno strachem; pach krve na jatkách v něm vyvolá ustrašené reakce a tyto reakce v něm vylučují velké množství adrenalinu. Adrenalin v těle zůstává několik měsíců a pro člověka, který jej zkonsumuje v mase, se stává jedem. Přijímáš rovněž zvířecí emoce: strach, hněv, agresivitu. Z tohoto důvodu jsou lidé, kteří jedí velké množství masa, často přehnaně agresivní.

Než tedy cokoli doneseš k ústům, zastav se na několik okamžiků, abys byl skutečně bdělý k potřebám svého těla. Nenabádám tě stát se den ze dne vegetariánem a úplně přestat pít vodu z kohoutku. Mým záměrem není nahnat ti těmito slovy strach, nýbrž pomoci ti stát se vědomějším. Postupně se o to pokus. Jak budeš očišťovat své nitro a jak se naučíš mít se rád, přestaneš mít stejné chutě, snížíš porce konzumovaného masa a nakonec na něj možná ztratíš chuť úplně. Stejně tak ti přestane vyhovovat znečištěná voda. Naslouchej dobře svému tělu, dopřej si tolik času, kolik potřebuješ a ne-

měj strach položit sám sobě otázky, je-li odpověď nejasná. Když tě náhle přepadne chuť sníst něco zvláštního, ptej se sám sebe, je-li tato potřeba skutečná nebo zda je způsobena nějakým vnějším faktorem. Pokud se rozhodneš jíst tuto potravinu i po této úvaze, tak to dělej. Nechej se zkrátka vést svým citem.

Naše tělo ovlivňují druhy myšlenek, které přijímáme, stejně jako druh konzumované potravy a vody. Máš-li potíže přijímat nové myšlenky (které mohou být často blahodárné), které pocházejí od tebe sama nebo od někoho jiného, můžeš si tím přivodit problémy s ústy.

Uvedu pro příklad situaci, která se mi stala kdysi dávno: jsem na schůzi s mnoha lidmi a je třeba přijmout určitá závažná rozhodnutí. Jedno z nich se týká budoucnosti centra *Naslouchej svému tělu*. Někdo přijde s novou myšlenkou a já s údivem pozoruji, jak si říká: „To je ale nápad! Vždyť to úplně postrádá eleganci! Každopádně se nic neděje, poslední slovo budu mít já!“ – Skutečně jsem tuto myšlenku nechtěla přijmout. Krátce poté se mi v ústech vytvořil malý vřed. Má reakce byla okamžitá: „Vida, z ničeho nic mě bolí v puse!“ Za několik minut se vřed zvětšil. Pochopila jsem, že myšlenka, že odmítám něco přijmout, pro mě může být blahodárná. Když jsme bdělí vůči řeči svého těla, všech těchto signálů si všimneme, což je naprosto výjimečná věc. Onen úžasný přítel v mém nitru mi doporučoval, abych onu vyslovenou myšlenku jen tak nepouštěla. Důkladně jsem ji tedy prozkoumala s co největší otevřeností a uvědomila jsem si, že má v sobě mnoho zajímavých možností. Během půl hodiny jsem v ústech žádný vřed neměla...

Takovým způsobem k tobě tělo neustále hovoří. Bud neustále bdělý počínaje prvními signály a budeš se tak moci vrátit na správnou cestu.

Třetí potřeba: **trávení**.

Pro tělo je prvořadým úkolem zažívat potravu. Nejde jen o to strávit potravu, ale i strávit nové myšlenky. Možná jsi přijal něčí myšlenku; strávil jsi ji tedy. Zpětně se však rozhodneš postavit se proti ní tak, že toho člověka zkritizuješ,

protože ona myšlenka v tobě vzbuzuje strach. Tím, že odmítneš opět strávit to, co způsobuje nějaký strach, riskuješ, že si přivodíš nějakou zažívací poruchu, odmítnutí myšlenky. Tvé tělo tě upozorňuje, že odmítat tuto myšlenku není dobré. Takový postoj způsobuje poruchy trávení a může dokonce zasáhnout celý trávicí systém, tedy žaludek, játra a slinivku.

Játra představují ohnisko potlačeného hněvu. Rozzlobit se znamená jednat proti velkému zákonu Lásky. Měl by ses naučit, že lidé jsou v každém okamžiku tak dokonalí, jak dokážou. Každé jejich slovo a gesto vyjadřuje způsob, jakým milují. Pochopíš-li, že za každým slovem a skutkem se skrývá láska, přestane se tě zmocňovat hněv a všechny tvé trávicí problémy zmizí. Strávit nové myšlenky pro tebe tak nebude představovat žádný problém.

Problémy se slinivkou se promítají do vzniku cukrovky nebo *hypoglykémie*, což jsou choroby, jež často nacházíme u osob, které se domnívají, že si nezaslouží žádnou radost. Takoví lidé rádi dělají radost druhým, ale ne samy sobě. Život je pro ně bez lesku. Prožívají hluboký vnitřní smutek, jež často maskují šprýmařstvím nebo vtipy. Nepřijímají, ani nedovedou strávit celou řadu nádherných situací, které se odehrávají kolem nich. Prahnou po štěstí, ale ve skutečnosti nevěří, že by mohlo potkat právě je.

Mám již několik let příležitost vídat stovky osob, které se zbaví své hypoglykémie jen tím, že si něčím udělají radost. Zbavit se cukrovky trvá déle, protože jde o vážnější chorobu, tedy o důraznější poselství, avšak nic není nemožné. Sama jsem byla svědkem několika uzdravení.

Trávení usnadňuje důkladné žvýkání potravy. Potravu v ústech se doporučuje žvýkat tak dlouho, dokud neztratí chuť a nezkapalní. Její polknutí tak bude vyžadovat minimální úsilí, což ocení zvláště tvé tělo. Sliny obsahují enzymy, které organizmus potřebuje, aby to napomáhalo trávení potravy (zvláště glycidů). Důkladné žvýkání rozmělní potraviny, a napomůže tak jejich trávení v oblasti žaludku.

Pokaždé, když něco polkneš bez kousání – i potraviny, jež je potřeba žvýkat jen málo, jako těstoviny, rosol

či zákusky – ztěžuje to tvé trávení. Je důležité žvýkat nebo potravu dobře promíchat se slinami, jak nejdéle můžeš, než polkneš.

Čtvrtá potřeba: **vylučování.**

Správné žvýkání a strávení potravy jsou prvořadým předpokladem správného vylučování. Důležitou roli hraje rovněž vláknina, která je tou částí potravy, kterou tělo nestráví. Vláknina vytváří malé chloupky, které napomáhají vyčištění střev.

Je velmi důležité umět vyloučit myšlenky, nechat je být. Rychlost současného vývoje způsobuje mnoho problémů tomu, kdo příliš lpí na svých starých myšlenkách. Tyto problémy se projevují zácpou, hemoroidy, problémy s močovým měchýřem, otoky a zadržováním vody, protože vylučování musí proběhnout nejen střevy a konečníkem, ale rovněž ledvinami. Zmíněné organické potíže poukazují na blok v oblasti myšlenek a představ. Problémy s ledvinami (zadržování vody, otoky a zácpa) mohou značit, že máš strach, že ztratíš něco ze svých hmotných statků, k nimž jsi příliš připoután; mohou to být rovněž skoupé myšlenky.

Všechno toto nepohodlí je vzkazem tvého nadvědomí – **Lásky**. To ti říká: „Neobávej se, že cokoli ztratíš, neboť to, co nyní máš, můžeš získat kdykoli.“ Čím více v životě dáváme, tím více dostáváme. Tak by měla fungovat výměna energie. Příliš lpíš na svých hmotných statcích, na svých myšlenkách a neodvažuješ se udělat místo něčemu jinému. Trpíš-li hemoroidy, půjde o jiné poselství tvého těla, jež ti ukazuje, že máš strach něco nechat být, že pocituješ velký tlak. Cítíš se přetížen tím, co se právě děje ve tvém životě, a prožíváš mnoho zatrpklosti. Trpíš-li průjmem, máš zřejmě strach z odmítnutí. Tvé nadvědomí ti navrhuje poddat se tomu, otevřít se, nechat ostatním právo na jejich myšlenky. Přijmi jejich pomoc a pokus se zbavit jakéhokoli pro tebe nepříznivého odporu.

Pátá potřeba: **zkoumání.**

Zkoumání je základní potřebou člověka. Ten, kdo se nehýbe, kdo nepoužívá své smysly, aby postupoval vpřed,

je definitivně nemocen. Pokud jsi už někdy strávil několik týdnů na loži, jistě víš, o čem mluvím. Člověk potřebuje být aktivní, cítí potřebu používat veškerou svou mocnou energii. Je tudíž velmi blahodárné praktikovat každý týden pravidelnou fyzickou činnost.

Ideálním fyzickým cvičením je chůze. Představuje nejjednodušší, nejlevnější a nejméně násilné cvičení ze všech a navrácí tělu ve velké míře rovnováhu. Chůze je nejenom fyzickým cvičením, ale rovněž uvolněním a relaxací. V chůzi namáháme svaly na nohou, na břicho a na hrudníku. Okysličujeme a trénujeme srdce a vibrace vznikající při každém kroku masírují játra, slinivku, slezinu a střeva, což usnadňuje trávení. Chůze zrychluje metabolismus a aktivuje krevní oběh. Je rovněž nezbytná ke správnému fungování kloubů. Lze ji provozovat bez obtíží a při sebemenší známce únavy s ní lze přestat. Účinně bojuje proti strnulosti těla i mysli, zlepšuje přirozenou obranyschopnost organismu a oddaluje jeho stárnutí. Pomáhá člověku udržovat se ve formě a snižuje na minimum riziko infarktu a arteriosklerózy. Automatický pohyb při chůzi umožňuje uvolnění i otevřenost mysli.

Ať si zvolíš jakoukoli fyzickou činnost, měl bys ji provádět průměrně alespoň čtyřikrát týdně nebo podle potřeby svého těla.

Psychické zkoumání má rovněž značný vliv na fyzický stav tvého těla. Pokud ti tvé činy, myšlenky a slova brání v tom, aby ses v životě posunul dopředu, ozvou se problémy v oblasti nohou, rukou, očí, uší nebo nosu. Potíže v kyčlích znamenají, že něco ve tvém zkoumání neklape, a tělo tě tak upozorňuje, že v nějakých důležitých rozhodnutích máš strach postupovat. Uvědomuješ si, co bys měl udělat, ale drží tě nějaké vnitřní obavy. Nemusíš se však vůbec strachovat, neboť za každým tvým rozhodnutím stojí tvé nadvědomí. Pokud tě trápí problémy s nohama, zřejmě máš strach z budoucnosti. Asi musíš čelit nějaké změně, která by mohla pozměnit tvou budoucnost. Mohla by se týkat například práce. Příčinou tvých potíží je pravděpodobně nová zodpovědnost

za nějakou věc, která se před tebou rýsuje a ty váháš, zda jít kupředu.

Nohy a chodidla mají stejný význam. Prsty u nohou se týkají drobných detailů v budoucnosti, avšak starostmi si nijak nepomůžeš. Kuří oko na prstech u nohy značí, že nejednáš a nemyslíš správným způsobem.

Každý problém tě upozorňuje, že nejednáš a nemyslíš správným způsobem.

Bolest v paži znamená, že nejsi schopen obejmout své současné zkušenosti s radostí. Co chceš skutečně dělat? Je čas uspokojit své potřeby a bolest v lokti ti signalizuje, že nejsi dostatečně pružný, abys přijal nějakou novou zkušenost. Přestaň mít strach, že se zasekneš, vše se vyřeší.

Artritida tě upozorňuje, že tvé zkoumání neprobíhá harmonickým způsobem. Máš-li artritidou postižené ruce, nohy, paže a kyčle, pak jsi přesvědčen, že tě lidé využívají nebo budou využívat. Ve skutečnosti nevyjadřuješ to, co chceš, jen se vždy obětuješ pro druhé a potom kritizuješ. Tělo tě upozorňuje, že je nejvyšší čas, aby ses projevil navenek.

Uvědomuješ si, nakolik je tvé tělo výjimečné a úžasné? Protože neexistuje ani dobro, ani zlo, nemusíš si už s ničím lámat hlavu. Na všechno, co uděláš, řekneš, myslíš nebo cítíš a nebude to pro tebe dobré, dostaneš upozornění. Tvá jediná zodpovědnost spočívá v tom, abys byl k těmto signálům bdělý. Pozoruj své problémy, nemoci, nedostatek energie, emoce a stravovací návyky. Jakmile se vynoří nějaký signál, něco se děje. Organizmus tě upozorňuje, že se vydáváš špatnou cestou a pokouší se tě přivést zpět na správnou cestu – cestu Lásky! Ví, že na ní budeš mnohem šťastnější.

Jsem přesvědčena, že tuto teorii o fyzických potřebách znáš, alespoň její část. Dokonce možná prohlásíš, že každý ví, co tělo potřebuje. S tím souhlasím, ale jak s těmito informacemi nakládáme? K čemu je mít tolik znalostí, když je člověk neuplatňuje v praxi?!

Lidé ví spoustu věcí, jež však u nich často zůstávají jen na úrovni rozumového pochopení. To, že vše známe, v živo-

tě absolutně nic nezmění, protože jedině jejich uplatňováním v životě přeměníme tyto **znalosti** ve **vědění**.

Lidé mají často spoustu diplomů, celá léta studují a z rukávu sypou řadu teorií, ale jejich život to přesto nezmění. A důvod? Neuvádí nic v praxi a používají své znalosti jen k tomu, aby se pokoušeli udělat na ostatní dojem nebo je změnit.

Na této úrovni musíš mít za sebou určité změny, určité transformace, takže si postupně začínáš uvědomovat svou ohromnou vnitřní moc.

Než uzavřeš tuto kapitolu a přejdeš k následující, vytvoř si seznam pěti základních potřeb fyzického těla. Vedle každé z nich uveď signály, které jsi mohl zaznamenat. Je jen na tobě, aby ses rozhodl a dával tělu to, co skutečně potřebuje. Užitek z toho budeš mít jen ty sám a každopádně nemáš co ztratit. Vezmeš-li sám sebe za ruku, uděláš-li radost sám sobě a budeš-li naslouchat svému tělu, změníš tím od základů svůj život.

Teprve jsi začal vnášet pořádek do svého nitra – teď budou následovat mentální a emocionální aspekty. Buď bdělý: to je mé nejuvroučnější přání.

Výrok k opakování:

**Právě teď se rozhoduji respektovat
potřeby svého fyzického těla,
a znovu tak nalézám fyzické zdraví.**