

Zázrak v toku a síla pohybu

Voda teče a zdá se, že přenáší životní sílu podobně jako krev nebo rostlinná šťáva. Každopádně tak dlouho, dokud všechny tři tečou. Toto tajemství se musí bezpodmínečně přidat k tajemství čerstvosti, světla a životního tepla. Poněvadž například šťáva ve sklenici rychle zhoustne a zkazí se, vykořeněná rostlina zvadne, zvíře se v zajetí stane apatickým a člověk se jim v podobných situacích, odcizen své podstatě, podobá. Ve stagnaci se cítí špatně. A protože se v duchovní i tělesné nečinnosti nepohybuje, rovněž tloustne, jak to vidíme všude kolem. Jeho brilance se ztrácí, jeho génius a nadání zůstávají neobjeveny a život se táhne. Pouze plynoucí energie nás udržuje v proudu a zvyšuje chuť k životu a k činnosti. V tomto ohledu jsou výsledky studií, které u rostlinné stravy prokazují také více chuti k pohybu, dobře srozumitelné a jsou na naprosto stejné vlně. Kdyby se zopakovaly s plnohodnotnou rostlinnou stravou, byl by výsledek určitě ještě výraznější. A kdyby byly rostliny ještě i přímo čerstvé z pole, dosáhlo by se nejlepšího rezultátu. Pohyb je změna a rytmus a obojí je měřítkem naší živosti. To zase odpovídá novým výsledkům výzkumů, které kladou velký důraz na rytmus v životě. Lidé, kteří jsou ochotní ke změně, mají ze života více, to je zřejmé. V tomto smyslu je život (živost) tečením, a proto právem mluvíme o toku života.

To je nejspíš také důvod, proč nám tělesný, ale především také duchovně-duševní pohyb dělá tak neobyčejně dobře. Obojí stimuluje naši živost a drží nás tak doslova při životě. Vlastně je to jednoduché – dokud se pohybujeme, žijeme. Ale z této banality vyplývá spousta věcí, pokud ji vezmeme vážně a realizujeme ve svém životě. Jakmile se přestaneme hýbat, životní síly ubývají. Navenek pak viditelně začíná stagnace. Ohledně stravy a pohybu víme stále více na vědecké bázi. Například to, že plnohodnotná rostlinná strava zvyšuje chuť k pohybu, je dobře doloženo a jistě je to jeden z důvodů, proč většina plnohodnotných veganů dokáže dosáhnout ideální váhy a udržet si ji. Kdo to takto nezvládne, dostává další šanci a ostrou přihrávku na úspěch – vynechat lepek. S touto šancí to doposud všichni zvládli.

Pokud jde o citlivost na inzulín, některé studie ukázaly, jak moc pomáhá a prospívá zhubnout. Když rozdělíme lidi s nadváhou do tří skupin, jednu s dietou na redukci hmotnosti, jednu se sportem a jednu s obojím, ukáže se po roce podle Perlmuttera následující výsledek: Citlivost na inzulín u skupiny, která zhubnula pomocí diety, se zlepšil o 70 procent. U těch, kteří navíc sportovali, dokonce o 86 procent. U třetí skupiny, jež pouze sportovala, ale nezhubla, nedošlo k měřitelnému zlepšení. Sport je tedy dobrý jako podpůrný

prostředek, sám o sobě však v tomto ohledu nic nepřináší. Avšak pohyb má nesporně ještě spoustu dalších výhod.

Tělesná aktivita je důležitá také na udržení životní energie, i když ne tolik důležitá jako správná strava. Mírný sport – nejlépe v ustáleném stavu – je dalším magickým elixírem pro zdraví, zvláště pak mozku. Podle epigenetiky umí aktivovat geny, které prodlužují život a růstový faktor (BDNF), který zajišťuje neuroplasticitu. Vytrvalostní sport může dokonce znovu aktivovat klesající výkonnost paměti ve stáří. Je to vlastně logické, aby lidé přežili, museli být milióny let v pohybu. Samozřejmě nemůžeme takový program, aniž bychom utrpěli škodu, nastavit najednou. Účinky pohybu, jako se zdá, přitom daleko překračují podporu prokrvení a s ní spojené zajištění kyslíku a živin, které se odrážejí také v cévním růstu. Ovlivňují také snížení zánětlivých tendencí, což se projevuje v poklesu hodnoty CRP, nejoblíbenějšího identifikačního znaku zánětu. Jedna studie na osobách nad osmdesát let prokázala, že těch deset procent, které se namáhalo nejméně, trpělo třikrát vyšším rizikem Alzheimerovy choroby než ti, kdo se namáhali nejvíce.

Jestliže chceme žít dlouho a vitálně, měli bychom se co nejlíže napojit na tok života a dbát na to, abychom si dodávali tolik životní energie ve formě světla a tolik životního tepla, kolik potřebujeme. Rozhodující je dobrá živá strava. Rovněž ale půst, který mnoho TCM terapeutů odmítá, je doopravdy vynikající šancí. Díky němu může životní energie následně znovu lépe proudit a nevyčerpává se, ba naopak se regeneruje tak jako meandrující řeka, na rozdíl od stagnující stojaté vody. Obnovit svou životní energii a krev můžeme dobrou vodou, čerstvými rostlinami od smoothie až po celé ovoce, od salátu až po zeleninovou syrovou stravu. Nemálo lidí v závislosti na typu potřebuje také životní teplo ze stravy obsahující jang. Tedy stravy dlouho prohřívané a pomalu tažené.

Člověk v toku života

Lidé neustále hledají spojení s dalšími lidmi a zvířaty. Jejich potřeba je zacílena na spjatost. Nakonec je v jejich zájmu zůstat spojeni s tokem života a začít nový život. Dokud jsou staří lidé ve spojení s mladými, a zvláště s dětmi, cítí se dobře. Jakmile jsou tyto spoje přerušeny, protože se stáhnou na výminek nebo se tam cítí odsunuti, popřípadě jsou odloženi do domova pro staré, jde to s jejich chutí do života z kopce a brzy umírají.

Spojení s tokem života je tedy důležité i v přeneseném slova smyslu. Může se odehrávat v rodinném duchu, jak bylo dříve zvykem i v západní společnosti. V roli (pra)rodičů byli dále potřební a žádaní. Nebo také v kolektivním smyslu jako u indiánů a dalších přírodních národů, kde staří dorůstali do role kmenové matky a kmenového otce. V takových kulturách jsou lidé stále integrovaní a zůstávají spojeni přes svůj kmen. I když se jejich role v průběhu života mění, pořád rezonují se svým posláním, se sebou sama i s kmenem. Se začátkem puberty umírá dívka a rodí se žena, s prvním dítětem se stává matkou. Od středního věku se stává babičkou (velkou matkou) všech dětí kmene, muži se rozvíjejí podobně.

Tak zůstávají lidé z původních národů po celý život spojeni s tokem života a s kmenem a vyhýbají se čemukoliv, co by je od toho mohlo oddělit. Protože podle „Principu stínu“ neexistuje výhoda bez nevýhody, platí za to dalekosáhle svou individualitou – ve srovnání s námi tedy každopádně.

Mezi nebem a zemí

Lidé moderní doby už nejdou cestou, kterou jim předepsal kmen, nýbrž svou osobní cestou individuace, jak ji nazval Carl Gustav Jung (1875–1961). Hrozí na ní nebezpečí, že se ztratíme stejně jako ztracený syn ve Starém zákoně. Na rozdíl od něj si vůbec neuvědomíme, jak odstřižený od toku života je člověk, který přistane v izolaci. Moderní lidé by však mohli zůstat ve spojení s tokem života a jeho výšinami i hlubinami také v duchovním smyslu. Velká touha po spojení a propojení by v konečném důsledku měla podporovat také potřebu spojení s nebem a zemí, a tedy po propojení se vším. Lidé, kteří, jak říkají indiáni, jsou hluboce zakořeněni v matce zemi a odvažují se zdvihat hlavu k otci v nebesích, se cítí dobře a šťastně. Proto je náboženství tak velkým tématem ve všech kulturách tohoto světa. Zajišťuje spojení nahoru, tedy spojení s věčným životem.

Ale také uzemnění je stejně důležitý úkol, což nám dochází stále více tou měrou, jakou se zároveň vytrácí. Moderní lidé jsou většinou příliš málo uzemnění, což je výrazem obecného nedostatku spojení s matkou zemí, a tím i s Velkou matkou, jak jí říkali naši předkové.

My také ještě tušíme, že skutečně dobře se můžeme cítit jen v živém toku životní energie, který skrze nás proudí shora a zásobuje nás nebeskou energií mytologického otce, jenž nás však zasahuje také odspodu a uzemňuje nás a podporuje pozemsky ženskou energií velké matky. Stejně důležité jako otevřít se směrem nahoru, je vědomě se uzemnit směrem dolů, například zvýšenou chůzí bosky – nejkrásnější a nejpříznivější formou uzemnění.

Být v toku znamená podle Mihalyho Csikszentmihalyie žít v oblasti, kde naše schopnosti korespondují s požadavky a kde k životu patří pohyb a rozvoj. Člověk, který se cítí propojený se svou pozemskou matkou a nebeským otcem, má tento pocit plynutí a cítí živost a spojitost. Nesen zemí a pozdvihován k nebi potřebuje celý život výzvy, aby zůstal v toku.

Vlastní vnitřní pramen životní energie

Tak jako prána, dech (viz strana xy) a sluneční záření mohou tělu přivádět životní energii, dokáže ji v nás rozhodně rozdmýchat také nadšení. Kromě toho, že nás element země živí přes materii stravy, element vody přes duševní element vodu, element vzduchu přes pránu a element ohně přes sluneční světlo, mohou v nás oba archetypicky mužské elementy nadto roznítit nadšení a extázi. Oba rovněž regenerují vnitřní zásobník energie. Extáze, jak ji známe u spojitého dechu a v lásce, a především z jejího předstupně – zamilovanosti –, propůjčuje vitálnější a mladší vzhled a zcela zřejmě udržuje člověka mladého.

Ve schopnosti pro něco se nadchnout pravděpodobně nacházíme nejlepší přístup k vlastnímu zdroji životní síly. Když jej rozdmýcháme a udržujeme při hoření, nejenže zachráníme svůj život, ale můžeme oheň nadšení nechat přeskočit na druhé a zažehnout a rozhořet také jejich srdce. Kdo se někdy zamiloval do člověka nebo tématu, zná tento enormní plamen nadšení, jenž nás dokáže přenést do energetického opojení. V erotické lásce to většinou začíná jedním pohledem, který jako Erosův šíp zasáhne doprostřed srdce. Když jsou zasaženi oba zároveň, může v obou srdcích dojít k onomu plošnému požáru, který mobilizuje obrovskou energii. Ta může na bázi paralelně nastávajícího hormonálního opojení trvat roky. Zdá se, že tato energie se nikterak nespoteblovává, protože nic nesusvědčí o tom, že by častá milostná opojení působila vyčerpávajícím způsobem. Naopak, lidé, kteří se v životě vůči Erosovým šípům staví otevřeně a mnohokrát zakusili a vychutnali si jeho plameny, působí ve stáří vitálněji než ti, kteří se proti němu obrnili smlouvami a sliby.

Na druhou stranu ten, kdo se nechá uchvátit jednou ideou a otevře jí celé své srdce, zažívá podobné. Nadšení tedy může zasáhnout všechny možné oblasti života jako například pracovní sféru. Lidé, kteří našli své nadání a jsou připraveni z něj rozdávat, když je zastihne jeho volání a stane se jejich posláním, jsou schopni neuvěřitelných energeticky vysokých výkonů.

Fenomén nadšení mi naprosto vysvětluje mnohé věci v medicíně, a dokonce i několik zázraků, které jsem zažil během uplynulých téměř čtyřiceti let jako lékař. Vynálezci nových terapeutických metod, průkopníci elektroakupunktury a lékaři Reinhold Voll (1909–1989), Helmut Schimmel a prof. H. F. Herget jím uměli vyléčit skutečně skoro všechno. My jako jejich žáci jsme to však ani zdaleka nedokázali. Tato diskrepance spočívala v jejich přebytku a našem nedostatku nadšení, respektive jejich nedostatku a našem přebytku skepse. Když někoho nadchlí pro svou vizi, dokázal pak tento také vstoupit na strhující pole úspěchu. Naopak kritické myšlenky umí každou terapii zničit. Jinak řečeno: Všechno, co terapeuti a jejich pacienti nadchnou, je schopno zmobilizovat enormní (léčivé) energii. Pochybující, kritické a skeptické postoje na obou stranách naopak brání rozvoji takových energií. A tím cíleně i všem zázrakům. Tady se velmi blížíme víře popsané Kristem, která hory přenáší.

Příkladů životní energie, roznícené nadšením, existuje celá řada. Breussova kúra, šestitýdenní postní kúra se speciálními šťávami, například pomohla spoustě lidí, kteří se pro ni naprosto nadchlí, při rakovině. Když tak zpětně uvažuji nad všemi zázraky a spontánními remisemi, jak zázraky ostýchavě nazývá konvenční medicína, které jsem zažil, vždy byla přítomna také víra a nadšení přivodivše ten zázrak. Film „Zákony osudu“ to objasňuje na příběhu o uzdravení pacientky s rakovinou, podle konvenční medicíny beznadějně nemocné, jež často a přímo pronášela, jak moc věří na zázrak. Nadšení pro vlastní život a jeho témata je léčivou silou, možná tou nejsilnější, kterou jsem doposud poznal.

Kdo se znovu nadchnou pro svůj život, může zvládnout všechno a skoro v každém stádiu. Pokud se podaří (znovu) rozdmýchat naději, která jak známo a naštěstí umírá poslední,

všechno je doslova možné a životní tok se vrací do pohybu. Když jsme v toku, je v toku také naše životní energie. Cítíme se šťastní a mnohého či někdy všeho schopní. Všechno plynoucí se pohybuje ve vlnách a má tedy rytmus, což nás opět přivádí k Rudolfu Steinerovi a jeho definici života jako rytmu. Zakladatel antroposofie byl tajemství skutečně v patách.

A samozřejmě také zde vstupuje do hry polarita. I k tomuto existuje opačný pól, jak je vidět na lásce a dalších formách nadšení.

Spánek a životní energie

Podle Perlmuttera změní týden spánkové deprivace funkci více než 700 genů. Množství spánku, ale ještě mnohem víc jeho kvalita, je každopádně enormně důležité pro mnoho tělesných funkcí, zvláště pro ty mozkové. Osobně velmi zřetelně vnímám, jak je pro mě čas po východu slunce – například při psaní – nejbohatší na energii a nejlepší. Navzdory polednímu spánku u mě ten odpolední už není na stejné úrovni. A večer je na kreativní práci méně vhodný. Když mohu napsat knihu v jednom kuse, jako v zimě na Bali, uvědomuji si, jak uvolňující a v pravém smyslu starého slova „osvěžující“ je dobrý spánek. Pro mě nemusí být nikterak dlouhý, ale hluboký a regenerující. To je zvláště ten případ, když mě moje celodenní práce naplňuje a těší a moje strava je ideálně lehká.

Už i dobrý polední spánek dokáže vykouzlit kousek tohoto pocitu. Kdo se však po něm cítí naopak malátný a jako praštěný pytlek, měl by popřemýšlet o nedostatku serotoninu a odstranit jej například příjmem „Take me – Stravy štěstí“* nebo pravidelnými světelnými koupelemi na slunci**. Když si uvědomíme, že 40 procent starších dospělých v industriálních zemích trpí chronickými problémy jako spánková apnoe, které ztělesňují tematiku rytmu, je rozsah zde ležící hrozby na jedné a šanci na druhé straně jasný. Studie psychiatricky Jaffeové (Dr. Kristine Yaffe – pozn. překladatele) na univerzitě v San Franciscu na lidech starších 75 let prokázala, že riziko demence se u poruch jako spánková apnoe rovnou zdvojnásobilo. Veškeré poruchy rytmu od těch v denní době až po noční toto nebezpečí zvyšují. Jak ohrožující účinky může mít narušení rytmu, ukazuje jetlag, důsledek rychlých změn časových pásem. Ideální je, když svůj život orientujeme na 24hodinový sluneční rytmus, jak se to děje téměř automaticky, když se vrátíme do přírody. Ať už do hor, na moře, do džungle nebo na poušť.

Špatný pocit po poledním spánku, který konec konců snižuje riziko srdečního infarktu o 50 procent, provádí-li se pravidelně, ukazuje na nedostatek serotoninu. Nejlepší rostlinnou plnohodnotnou možností, jak jej napravit, tedy každopádně pro 75 procent lidí, je dát si ráno na lačno „Take me – Stravu štěstí“.

* Viz „Take me – Glücksnahrung“ (www.heilkundeinstitut.at)

** K tomu viz Ruediger Dahlke „Zdřímněte si“ (Nakladatelství Pragma, 2014)

Meditace – životní energie pro mozek

Pro mozek jsou ideální také pravidelné meditace – což bylo rovněž vědecky zjištěno – a duchovní výzvy. *Use it, or loose it* platí také pro mozek. Vzdělání lidí dostávají Alzheimer a výrazně vzácněji. Aktivní a čilý život plný výzev a úkolů neochvějně zvyšuje neuroplasticitu mozku a udržuje ho tím fit a výkonný.

Osobní zkušenosti s životní energií

Když se mě ptají, jak dokážu zvládat tolik věcí, všechny ty knihy a školení, filmy a přednášky, musím se vždycky držet zpátky, abych to neotočil proti nim. Zvláštní je přece spíš, jak to, že tolik lidí zvládne tak málo, že přirozené se stává nápadným a je považováno za neobvyklé. Raději pak říkám, že mám radost z myšlení, psaní a mluvení, což je prostě pravda. Jistě to souvisí s tím, že mám rád, co dělám, čímž mobilizuji životní sílu a udržuji ji v toku. Vlastně jsem podle svého astrologického základu jako lev spíše líný, ale to už mi nikdo nevěří. Zvládnout hodně věcí mohu pouze tehdy, když se mi podaří pro něco se nadchnout. Životní energie pak plyne a spousta věcí se daří. Když zjistím, že už nejsem v toku, musím dupnout na brzdu, jinak by tok ve mně vyschnul. Alespoň to tak jasně cítím.

Tak tomu bylo během mých raných zkušeností na klinice. Naprosto zřetelně jsem tam cítil, jak v atmosféře shonu, umělého tlaku a papírové války nemůžu ani uzdravit jiné, ani sám zůstat zdravý. Hrozilo, že moje chuť do života a životní energie vyschnou, dokud jsem nevystoupil a nevyasadil. Na cestách po světě a při hledání dalších medicínských a životních modelů se moje chuť do života okamžitě ohlásily zpět. Člověk, svou podstatou spíše líný, také může mnoho dokázat, jakmile se nadchne. A je jedno, jestli pro rukopisy knih, témata přednášek, školení nebo cokoli jiného. Když jde naopak o vyplňování formulářů a všechno to, co s sebou nese papírová válka, energie mi téměř dramaticky ubývá. Všechno tohle jsem dnes delegoval a užívám si toho, že mám ruce volné pro věci, které jsou pro mě důležité a milé.

Jeden duchovní učitel, pro mě rozhodující, mi kdysi dávno, ještě zcela na začátku mé lékařské kariéry, dal následující upozornění:

*„Kde není radost (ze života),
nemůže být tvoje cesta.“*

Když se ohlédnou na poslední desítky let, nejenže měl pravdu, ale je mi čím dál jasnější, co myslel radostí ze života. Tok života, dokud plyne a nese nás vpřed, zrcadlí tuto radost, ba dokonce ji vyzařuje. A když žijeme v této radosti, vyzařujeme zevnitř také ono světlo, které Fritz Albert Popp uměl měřit jako bioluminiscenci. Pak se cítíme živí a zároveň se radujeme

ze života. Jiní to zažívají jako charisma. To je stav, který vlastně není, protože je to spíš plynutí, klouzání a vznášení se, které (jednoho) nese a tak nějak chrání. Je to situace, o které říkáme, ‚jsem v pohybu‘, ‚jsem rozjetý‘, v níž se tolik věcí velmi dobře podaří. Nedivil bych se, kdyby bylo charisma jednoduše poetickým popisem Poppovy bioluminiscence. Když se cítíme dobře a jsme v toku, vyzařujeme to totiž také navenek. Zvláště očima, ale pravděpodobně každým pórem pokožky. ‚Kdo je na tom dobře? Na co se to vztahuje? Kde je na tom dobře?‘ A odpověď je jediná: Je na vysoké energetické úrovni a na své (životní) cestě.

Pro mě je ještě důležitý poznatek, že životní energie není omezená, jak se domnívá TCM, nýbrž nekonečná, když se podaří napojit na (velký) proud. Každý se mu může otevřít, a sice nejen nahoru k nebi, jak je to naší západně patriarchální kultuře pořád ještě bližší, ale také směrem dolů, k matce zemi. S požehnáním nebes a uzemněním z ženské prasin se prostě žije mnohem lépe, protože se žije energičtěji a při tom ještě stabilněji. Už kvůli naší stravě se musí nebe a země a všechny čtyři elementy sjednotit. A samozřejmě potřebujeme tělesnou, duševní a duchovní výživu.

Moje zkušenost ukazuje, že například (po)žehnání životní energie může vést a zaostřovat. Kněz nebo bráhma vedu nebeskou energii dolů na člověka nebo celé společenství. Katolíci žehnají vodu, tím se z ní stává naprosto jiná zvláštní svčená voda. Odehrává se to v rituálu velikonoční mše, během této zvláštní noci, respektive brzy nad ránem, přesněji za Božího rozbřesku, kdy světlo v čase jarní rovnodennosti nastupuje svůj definitivní triumfální pochod. Zase je ve hře světlo. Nepochybuji o tom, že tato voda má zvláštní kvalitu.

Přístup k životní síle přes vědomí je velká kapitola sama o sobě, které dnes ještě nevěnujeme dostatek pozornosti. Víra opravdu umí přenášet hory, jak čím dál více dokazuje výzkum placebo. A když požehnáme naše jídlo a pití, zlepšíme tím každopádně jeho kvalitu. I když to ještě neumíme změřit, ochutnat to už lze.

Výhled

Aniž bych tenkrát tušil, jak se to blíží shrnutí nauky o výživě, jsem před lety napsal: Řád je polovina života, láska je ta druhá půlka. Když řád a informace, která sahá daleko za chemii až do roviny světelných informací, a na druhé straně láska, kterou můžeme vykládat také jako rezonanci, koherenci atd., vibrují společně, když jsme v lásce se sebou sama a všechno v našem organismu vibruje skryto ve vrozeném řádu, pak to také vyzařujeme. To ostatní podněcuje a povzbuzuje, aby vibrovali s námi. V takovém vibrujícím rezonančním poli se všichni cítí dobře, jak to také slycháme od členů pěveckých sborů, sportovních týmů a spolků.