

Kapitola 15. Vztah mezi Myslí a Tělem

Předcházející část: Kapitola 14. Zredukování stresu a fyzických nemocí

Působení mysli

Základním konstatováním, které je třeba pochopit, je, že tělo je řízeno myslí; a tak tělo má tendenci projevovat to, v co mysl uvěří. Přesvědčení se můžeme držet vědomě, nebo nevědomky. Toto konstatování vyplývá ze zákonitosti vědomí: *Podléháme jen tomu, čeho se v mysli držíme*. Jedinou moc, kterou cokoliv nad námi má, je síla našeho přesvědčení, že to platí. ‚Silou‘ máme na mysli energii a chtění tomu věřit.

Podíváme-li se na mapu vědomí (Příloha A), je snadné pochopit, proč mysl je silnější než tělo. Energetické pole rozumu (vibrující na 400) s jeho přesvědčením a mentálními koncepty je mocnější než energetické oblasti fyzického těla (vibrující na 200). Znamená to, že tělo bude projevovat to, čeho se držíme v mysli, vědomě, nebo nevědomky.

Náš sklon přijímat negativní přesvědčení závisí především na tom, kolik negativity v sobě chováme.

Například pozitivní mysl nepřijímá negativní myšlenky a prostě je nepřijímá, vnímá je jako něco, co o ní neplatí. Nenaletí na obecně udržované negativní představy. Víme, jak snadné je předat vlastní podezíravost někomu, kdo je podezíravý, nebo strach z nemoci člověku, plnému obav.

Jako dobrý příklad může posloužit třeba přesvědčení, že ‚nachlazení je nakažlivé‘. Myšlenka, že „každý dostane rýmu“, podléhá člověk, který má dostatečný pocit provinění, strachu, a je naivní, pokud jde o zákonitosti vědomí. Protože takový člověk má neuvědomovaný pocit provinilosti, podvědomě cítí, že si rýmu ‚zaslouží‘. Tělo se pak řídí přesvědčením mysli, že nachlazení způsobují viry, které ‚je možné pochytit‘ a které jsou nakažlivé. A tak organismus ovládaný přesvědčením mysli dostane zimnici. Člověk, který odevzdal podvědomé negativní energie provinilosti a strachu, nemá vystrašenou mysl, která by uvěřila, že „všude kolem je spousta nachlazených; pravděpodobně to dostanu i já, tak jako všichni ostatní“.

Jedná se o dynamiku skrytou za onemocněním. Tyto mechanismy fungují prostřednictvím změn v proudění energie, navozených myslí v bio-energetickém systému, a prostřednictvím přelévání potlačené energie do autonomního nervového systému.

Mysl má velkou sílu, protože vibruje vysokou rychlostí. Myšlenka je vlastně věc; má energetický vzorec. Čím víc energie do ní vkládáme, s tím větší energií se musí projevit fyzicky. To je paradox tzv. zdravé osvěty. Paradoxním výsledkem je, že úzkostné myšlenky se posilují a díky tomu nabývají na síle, natolik, že tyto epidemie jsou vlastně vytvářené médii (např. prasečí chřipka). ‚Varování‘ založené na strachu z ohrožení zdraví ve skutečnosti vytváří mentální prostředí, ve kterém dochází právě k tomu, čeho jsme se obávali.

Fyzického tělo je obklopeno energetickým tělem, jehož tvar je velmi podobný tělu fyzickému a jeho vzorce ve skutečnosti ovládají tělo fyzické. Toto ovládání probíhá na úrovni myšlení nebo úmyslu. Pokročilá subatomová kvantová fyzika také prokázala, že pozorování ovlivňuje subatomární vysokoenergetické částice.

Klinický výzkum vedl ke zjištění, že mysl ovládá celé tělo. Tak například v jedné studii bylo řečeno skupině žen, že budou dostávat injekce hormonu, které vyvolají jejich menstruační periody o dva týdny dřív. Ve skutečnosti dostávaly jen injekce placebo v podobě solného roztoku. Nicméně ve více než 70 procentech žen došlo k dřívějšímu premenstruačnímu napětí se všemi fyzickými i psychickými symptomy.

Další jasný důkaz působení tohoto zákona vědomí byl pozorován u osob s mnohačetnou poruchou osobnosti. Kdysi se toto onemocnění považovalo za vzácné, v současnosti se ale zjišťuje, že mnohočetná porucha osobnosti je poměrně častá; a tak důležitost výzkumu tohoto jevu stále vzrůstá. Ukázalo se, že rozdílné osobnosti v témže těle mají odlišné fyzikální projevy. Elektroencefalografickým měřením se zjistily například jiné mozkové aktivity, rozdíly v jejich preferování pravé nebo levé ruky při psaní, v prahu bolestivosti, v elektrické reaktivnosti pokožky, v I.Q., menstruaci, v dominanci mozkové hemisféry, jazykových schopnostech, v tom co považují za důležité i v představitivosti. Takže je-li v dotyčném přítomná osobnost, která je přesvědčená, že trpí alergií, má alergii; pokud je ale v jeho těle přítomná jiná osobnost, alergie zmizí. Jedna osobnost může potřebovat brýle a jiná nemusí. Tyto různé osobnosti mají skutečně pozoruhodně rozdílný nitrooční tlak i další fyziologicky měřitelné hodnoty. Tyto fyzické projevy se vlivem hypnózy mění i u normálních lidí. Sugescí se mohou alergie objevit nebo zmizet. Osoby, kterým se v hypnóze vsugeruje, že jsou alergické na růže, začnou po ukončení hypnotického stavu kýchat a dostanou vyrážku z růží, stojících ve váze na lékařově stole, a to i v případě, že růže jsou umělé.

Laureát Nobelovy ceny sir John Eccles uvedl, že po dokončení výzkumu bylo zřejmé, že mozek není zdrojem mysli, jak tomu věřila věda i medicína, ale že je to obráceně. Mozek ovládaný myslí funguje jako přijímač (jako rádio), myšlenky jsou podobné rozhlasovým vlnám a mozek je podobný přijímači.

Mozek je něco jako přijímač, rozvodná deska, přijímá různé podoby myšlenek a následně je převádí do neuronového fungování a ukládá je do paměti. Donedávna se kupříkladu věřilo, že vůlí vyvolané pohyby svalů vznikají v motorické oblasti mozkové kůry. Eccles ale informoval, že záměr pohybovat se je zaznamenán sekundární motorickou oblastí mozku vedle motorické oblasti mozkové kůry. Mozek je tudíž aktivován záměrem mysli, ne naopak.

Vidíme to v mnoha studiích mozku lidí, kteří meditují. Například výzkum Dr. Richard Davidsona na Universitě ve Wisconsinu (Madison) během posledního desetiletí prokázal, že soucit a milosrdenství těch, kteří praktikují meditační cvičení, stimulovaly zvýšenou aktivitu levé prefrontální kůry (sídla pozitivních emocí, jako je například pocit štěstí) a vyvolávaly vysoké amplitudy a synchronizaci gama vln (znamenající rozšířené vědomí, bdělost a vhled). To, co se děje v mysli, má sílu změnit mozkovou aktivitu a anatomii nervového systému.

Podléháme všem sklonům, působícím v nevědomí, i vědomým přesvědčením o všech našich tělesných soustavách, kterých se naše mysl vytrvale drží. To zahrnuje naše přesvědčení o předpokládaných účincích různých potravin, o alergenech, o menopauze a menstruačních poruchách, o infekcích a všech dalších nemocech, které jsou spojené s našimi přesvědčeními, souvisejícími s neuvědomovaným stresem, který vzniká kvůli potlačovaným negativním pocitům.

Norman Cousins, který byl po tři desetiletí šéfredaktorem amerického časopisu *Saturday Review*, názorně dokázal tento princip, když se pomocí smíchu sám vyléčil z vážné fyzické nemoci. Napsal knihu *Anatomie nemoci očima pacienta*, knihu o vlastní zkušenosti, jak se uzdravil z paralyzujícího onemocnění artritidou pomocí velkých dávek vitamínu C a břišním smíchem, který v něm vyvolávaly filmy, v nichž vystupovali bratři Marxové. Zjistil, že smích má anestetický účinek, který dokázal na dvě hodiny zmírnit jeho bolesti. Smíchem je možné se odevzdávat. Prostřednictvím smíchu Cousins prostě stále uvolňoval nevědomý emoční tlak a rušil negativní myšlení. To mělo za následek velmi pozitivní a blahodárné změny v jeho těle a usnadnilo to jeho konečné uzdravení.

Přesvědčení vyvolávající náchylnost k nemocnění

Pro zjištění vlastní náchylnosti k onemocnění se můžeme podívat na následující otázky:

Mám strach o svoje zdraví, mám obavy, že bych mohl onemocnět?

Cítím tajný strach, rozrušení a chápu to jako nebezpečí, když slyším o nové nemoci, o které se v současné době objevují zprávy a neustále se o ní mluví?

Trávím čas stálými prohlídkami, čtením o nemocech, děsí mě televizní příběhy o nich?

Zajímají mě zprávy o nemocech slavných lidí?

Věřím, že životní prostředí a potraviny jsou plné skrytých nebezpečí, nebo že potraviny obsahují přídatné látky, které jsou jedovaté a způsobují onemocnění?

Věřím, že některé nemoci 'jsou v naší rodině dědičné'?

Přestávám nebo chci přestat (ale netroufám si) být svědkem obětí autonehod?

Mám rád televizní programy z nemocničního prostředí?

Mám rád televizní programy, které obsahují napadání, křik, spoustu zápasů, zabíjení, mučení, zločiny a další formy násilí?

Ovládá mě pocit viny? Držím v sobě hodně hněvu?

Odsuzuji 'chování' jiných lidí? Mám sklon být kritický?

Udržuji v sobě zlobu a zášť?

Cítím se jako v pasti a beznadějně?

Říkám o sobě “ Pravděpodobně chytím cokoliv, co se kolem mě objeví?”

Zabývám se namísto kvalitou vztahů dosahováním a tím, co znamená společenské postavení?

Musím mít hodně pojistek a přesto se stále bojím, že to nestačí?

Stručně řečeno: způsob, jakým lze změnit naše těla, je změnit svoje myšlenky a pocity. Musíme upustit od negativních myšlenek a přesvědčení a zbavit se stresu, který v nás vyvolává negativní emoce a dodávájí tomu všemu energii. Musíme zrušit negativní programování, které pochází z vnějšího světa, právě tak jako svá vlastní přesvědčení.

Můžeme pozorovat škodlivé účinky úzkostného negativního naprogramování u lidí, kteří jsou ovládáni obavami z potravin, z chemických látek a substancí v životním prostředí. Každý den se nějaké další chemické látce přisoudí škodlivé účinky. Čím víc se něčeho bojíme, tím rychleji se to v nás naprogramuje a tělo pak podle toho zareaguje. Strach z látek, z potravin, z ovzduší, z energií a podnětů všeho druhu se dostal do bodu, kde téměř na všechno, co se týká životního prostředí, se reaguje paranoidně. Někteří lidé tak na životní prostředí a na všechno v něm reagují panikou, takže jejich svět se neustále zmenšuje. Každý den jsou úzkostnější. Někteří lidé se dokonce dostanou až do stavu, kdy prchají ze světa a žijí v uměle vytvořených prostorech coby oběti své vlastní mysli.

Může se to stát rozumnému člověku, dokonce i lékaři. Začalo to s pyly, ambrózií, alergií na koně, na psy a kočičí chlupy, na prach, peří, vlnu, čokoládu, sýr a ořechy (všichni věřili, že způsobují alergie). Později se přidal cukr v krvi (hyperglykémie) a potravinářské přídatné látky (rakovina), vejce a mléčné výrobky (cholesterol) a vnitřnosti (dna). Na seznamu ‘škodlivin’ se dále ocitla potravinářská barviva, sacharin, kofein, barvy, hliník, syntetické tkaniny, hluk, zářivková svítidla, spreje proti hmyzu, dezodoranty, jídlo vařené při vysoké teplotě, minerální látky ve vodě, chlor ve vodě, nikotin, cigaretový kouř, petrochemikálie, výfukové plyny, kladné ionty, nízké úrovně elektrických vibrací, kyselé potraviny, pesticidy a potraviny obsahující semena.

Svět se tak zmenšit, že už nic nebylo bezpečné ke konzumaci. Nic se nedalo nosit. Žádný vzduch se nedal dýchat. Tělo měl všechny možné alergie, reakce a nemoci, které to dokazovaly. Jít ven na večeři bývalo potěšením kdysi dávno, jelikož v nabídce nebylo nic, co by se dalo jíst, s výjimkou salátu (důkladně umytého, samozřejmě), a při doteku s nádobím v restauraci bylo nezbytné mít bílé rukavice!

Potom, s poznáním základní pravdy, se celý vzorec rozpadl. „Čeho se mysl drží, to má tendenci se projevovat“ – včetně *neuvědomovaných* přesvědčení. Pachatelem nebyl svět, ale mysl. Všechno negativní naprogramování a vytváření úzkosti bylo v mysli a tělo poslouchalo mysl. Tento zákon vědomí anuloval stoupající paranoii. Jak se každé vnitřní přesvědčení prohlédlo a odevzdávalo, všechny negativní tělesné reakce, nemoci a příznaky vymizely. Jinak řečeno nebyly to jedovaté listy břečťanu, co vyvolalo alergickou reakci, ale přesvědčení, že břečťan je alergen. Jak se mysl vzdávala svého naprogramování, reakce organismu se pročišťovaly.

Při kineziologickém testování se objevily úplně opačné reakce. To, co dříve způsobovalo oslabení svalových reakcí, nemělo už žádnou účinnost. Celková náchylnost ke stresu se evidentně výrazně zmenšila, až do té míry, že tělo vůbec nezareagovalo na to, co by se jinak považovalo za negativní stimulatory (například zářivky, umělá sladidla).

Porovnání s jinými technikami

Jak jsme viděli, stres vzniká zevnitř jako reakce na nějaký podnět. Stresorem je ve skutečnosti tlak potlačených a krocených emočních energií, které jsou odrazem naší většinou nízké úrovně vědomí. Je to tedy obsah našeho vědomí, který se musí změnit, aby bylo možné odstraňovat stres a předcházet mu. Běžně předpisované léčení stresu je podobné jako ošetřování v oblasti medicíny. Snaží se napravit škody, způsobené nemocí, kterou už máme, spíše než léčit vnitřní příčinu onemocnění.

Příklad – konference o stresu běžně obsahují následující témata:

Aromaterapie.

Workshopy zaměřené na fyzickou činnost.

Akupunktura zaměřená na stresové poruchy.

Biologická zpětná vazba.

Chiropraxe.

Usměrňování stresu.

Výživa.

Fitness a tvarování cvičením.

Homeopatie.

Autogenní trénink.

Celostní léčení.

Masáže a práce s tělem.

Flotační nádrže.

Dentální péče.

Technika uvolňování prostřednictvím pohybů těla.

Jak je z výše uvedeného zřejmé, obvyklé přístupy se zabývají pouze důsledky a z toho vyplývajícím poškozením stresem. Žádný z nich se zabývá základní příčinou. Všechny zahrnují relativně složité a časově náročné postupy a neumožňují bezprostřední aplikaci.

Řekněme, například, že právě pronášíme řeč nebo přednášíme. Nacházíme se na určitém místě. Je nepraktické zastavit se v polovině projevu a začít dělat dechová cvičení, ponořit se do hypnotického transu, napíchat do sebe akupunkturní jehly, nebo se napojit na přístroj umožňující biologickou zpětnou vazbu. Jak praktická je flotační nádrž uprostřed rodinné hádky?

Protože tyto pomůcky jsou dočasné, časově náročné a často vyčerpávající, lidé se o ně nějakou dobu nadšeně snaží, ale pak jejich nadšení vyprchá, protože v podstatě se nic nezměnilo. Základní vnímání světa trvá dál v nezměněné podobě. Objevují se stejné emoční tlaky. Osobnost zůstává stejná. Životní okolnosti se nezměnily. U člověka nedošlo ke změně úrovně vědomí. Jeho psychika je stále stejná. Očekávání se objevuje stejně jako předtím, proto i život pokračuje beze změn.

Nezmění-li se uvědomění, ke skutečnému snížení stresu nedojde. Zlepšují se jen jeho důsledky. Všechny tyto dodatečné techniky a procedury napomáhají a často zmírňují zdravotní potíže a přinášejí určitou úlevu, ale příčinu problému dál ponechávají beze změn. Člověk může používat všechny tyto techniky a přesto dál zůstává stejně náchylný ke stresu. Při řešení chronické nemoci, spojené se stresem, je podle našich zkušeností účinnější vědomé využívání mechanismu odevzdávání. Onemocnění se začne hojit spontánně, protože byla odstraněna základní emoční příčina, a další léčení už často není nutné.

V neobvyklých případech, kdy přetrvává nemoc, která nevymizela odevzdáváním negativních myšlenek a pocitů, mohou být činné neznámé faktory, jako jsou karmické sklony. V takových případech můžeme odevzdat touhu změnit nebo kontrolovat naše životní zkušenosti a čekáme na další vnitřní odhalení příčiny a významu nemoci. Hluboké odevzdání nastane plně, když člověk upustil od potřeby nebo přání, aby došlo k fyzickému uzdravení. Stavů míru v této situaci se dosáhne, když nastalo pochopení všech tří aspektů nemoci – fyzického, duševního i duchovního, a konečný výsledek nebo přání se uzdravit se odevzdalo. Mír nastává s úplným vnitřním odevzdáním tomu, *co je*.

Následující část: [Kapitola 16. Co přináší odevzdávání](#)