



Jan Vojáček

UMĚNÍ
NEMOCI

Umění nemoci

Vyšlo také v tištěné verzi

Objednat můžete na
www.bizbooks.cz
www.albatrosmedia.cz

Bizbooks®

Jan Vojáček

Umění nemoci – e-kniha

Copyright © Albatros Media a. s., 2023

Všechna práva vyhrazena.
Žádná část této publikace nesmí být rozšiřována
bez písemného souhlasu majitelů práv.


ALBATROS MEDIA

Jan Vojáček

UMĚNÍ
NEMOCI

JAN VOJÁČEK: UMĚNÍ NEMOCI

Jan Vojáček

Redakce textu: Věra Keilová

Vydalo nakladatelství CPress v Brně roku 2023 ve společnosti
Albatros Media, a. s., se sídlem 5. května 22, Praha 4.
Číslo publikace 42 035.

Odpovědná redaktorka: Jarmila Frejtichová

Ilustrace: Klára Fabík

Foto na obálce: Jana Jabůrková a Jiří Turek

Jazyková korektura: Pavlína Zelníčková, Kateřina Štábllová

Technická redakce: Jiří Matoušek

Layout: Klára Fabík

Obálka: Klára Fabík

Tisk: Tiskárna Resl, s. r. o.

1. vydání

© Jan Vojáček, 2023

© Věra Keilová, 2023

ISBN tištěné verze 978-80-264-4424-4

ISBN 978-80-264-4777-1 (1. zveřejnění, 2023) (epdf)

ISBN 978-80-264-4778-8 (1. zveřejnění, 2023) (epub)

ISBN 978-80-264-4779-5 (1. zveřejnění, 2023) (mobi)

www.cpress.cz

e-shop: www.albatrosmedia.cz

Cena uvedená výrobcem představuje nezávaznou doporučenou
spotřebitelskou cenu.



OBSAH

Než začnete číst potřetí...	7
-----------------------------	---

První část knihy

Poděkování	12
Disclosure	12
Univerzální principy	13
Tanec kolem totemu	22
Malíř života	30
Co je zdraví a co nemoc	41
Tělo jako dokonalý nástroj	47
Když uzdravení není cíl	51
Dynamika zdraví a nemoci	58
Správce a svědek života	61
Nemoci dětí a zvířat	65
Ne-mocný muž a ne-mocná žena	69
Nemocné prostředí jako volba kulís	77
Patogen versus prostředí aneb Pasteur versus Béchamp	80
Léky, nebo „leky“	82
Tělo jako paměť	89
Život je pole možností	96
Kvantová biologie a biorytmy	103
Jak být v hojnosti a dostatku	106
Dětství je drama	111
Emoční tělo	118
Autorita a práce s pozorností	122
Biostroj a JÁ	126
Jak žít získané vědomosti	131
Co ještě dodat?	135
Co nám říká nemoc	137
Pozvánka do klubu Umění být zdravý aneb Nenormálnost vítána	138
Reportáž z prvního setkání klubu Umění být zdravý	143

Druhá část knihy

Příběhy a ohlédnutí	148
Honzův dodatek	224
Co dodat k příběhům?	226
Když jste už dočetli...	226
O autorech	230

NEŽ ZAČNETE ČÍST POTŘETÍ...

Po knížkách *Umění být zdrav* a *Rozhodni se být zdrav* držíte nyní v rukou třetí knihu – s názvem *Umění nemoci* – a dobře děláte. Troufám si totiž tvrdit, že vás přivede k ještě hlubšímu pochopení mystéria zdraví a nemoci, což je v dnešní době to nejdůležitější, protože to souvisí naprosto se vším. Epidemie covidu-19 (ale nejen ta) totiž ukázala, že nemocní být neumíme a hodně přitom zmatkujeme. Paradoxně je to dáno tím, že tak málo víme o sobě samých, o životních zákonitostech, a tím také o zdraví. Z mého pohledu je proto právě tato kniha korunou veškerého předchozího sdělení v titulech *Umění být zdrav* a *Rozhodni se být zdrav*, neboť se dostává k jádru všeho – k univerzálním principům přírody. Platí úplně ve všem, včetně otázky našeho zdraví či nemoci. Na jejich pozadí je v této knize vysvětlena řada aspektů utvářejících náš zdravotní stav a tělesnou i duševní kondici. Možná budete překvapeni...

Kvantová fyzika potvrdila již na počátku 20. století, že náš život i celý svět je mentální, a tomuto faktu se při cestě k plnohodnotnému a uspokojivému životu zahrnujícímu nejen fyzické zdraví, ale také pohodu, spokojenost a lásku k sobě i k druhým nikdo nevyhne. Proto je třeba mít odvahu překračovat hranice dosavadních zaběhnutých dogmat. A to se děje právě teď! Proto nemá smysl se stávajícím systémem jakkoliv bojovat. Energii raději věnujme tvorbě nového světa a s tím může každý začít hned sám u sebe. U Honzy oceňuji poctivé hledání a hluboké vcitování spojené s respektováním vědeckých poznatků a medicínských znalostí. Jak říká profesor buněčné biologie a průkopník epigenetiky Bruce Lipton, jediný způsob evoluce je dnes ten, že starý systém zcela zkolabuje a nahradí ho nový.

Jako novinářku, která se ve své publikační činnosti věnuje tematicce zdraví, mě vždycky zajímalo, jak dosáhnout celkového zdraví těla, mysli i duše a nijak to od sebe neoddělovat, protože jde o jeden celek. Kromě toho jsem také vnímala jako důležité přijít na to, jak dosáhnout pocitu spokojenosti a štěstí nezávisle na okolním dění. Přivedlo mě to k poznávání sebe sama jako Vědomí, kdy se člověk postupně stává skutečným tvůrcem, neboť vše v našem světě

nejprve vzniká na jemnější, nehmotné úrovni. Je fascinující, že v tomto procesu člověk také konečně začíná rozumět sobě samému i všemu ostatnímu. Zároveň je jisté, že dokázat se otevřít tomu, co je pod povrchem – resp. tomu, co je až za lidským zrakem, a proto je to zázrakem –, je dar velké milosti. Přeji ho i vám.

Srdečně Věra Keilová

První
část
knihy

VÍTEJTE!

Všichni jsme na cestě a procházíme svým unikátním vývojem. Souvisí s tím fakt, že nikdo dnes není zcela stejný, jako byl včera, a to jak na úrovni biologické, tak mentální. Naše biologická podstata je ohromně dynamická, neboť v našich orgánových systémech zemře každou minutu několik set tisíc nejrůznějších buněk, které nahradí buňky nové. To, co jsme zažili dnes, nám také dodalo další unikátní vlastní zkušenosti, které jsme včera ještě neměli. Proto opravdu nikdo není dnes takový, jaký byl včera.

Tak jako každý prochází celý život od početí až po smrt svojí unikátní cestou formování, učení a vývoje, děje se to také mně. Z určitého pohledu jsem člověk mnoha rolí, nyní intenzivně otcem dvou malých dcer, manželem, synem, bratrem a také lékařem. Na to, jak si stojím v těchto rolích, byste se museli zeptat mých blízkých a klientů, ale sám za sebe mohu říci, že jsem autentický, zvědavý, ale někdy určitě ještě perfekcionista a upjatý. Moje životní cesta a vnitřní touha po zkoumání podstaty lidského utrpení mě zavedly na cestu určité jinakosti v přístupu k řešení chronických nemocí. Zvědavé zkoumání a odvaha klást si nepříjemné otázky mě dovedly k mnoha moudrým lidem a zajímavým informacím. Svá zjištění již více než deset let aplikuji při své praxi lékaře tak zvané funkční medicíny, o které si ještě řekneme více. Postupně se ve mně zformovala filozofie, kterou jsem v praxi ještě dále zkoumal a ověřoval, a tuto filozofii jsem nazval „umění být zdrav“. Myšlenky a principy, které měly co do činění se zdravím v souvislostech, jsem nejprve začal sdílet v článkách a posléze i v knihách. V minulosti jsem se klonil k pojetí identifikace příčin nemocí, dnes nemoc vnímám spíše jako projev individuálního kontextu daného člověka. Věřím, že vám to bude zřejmější po přečtení této knihy, protože to je také jeden z hlavních důvodů, proč ji píšu.

Po mnoha článkách jsem také začal veřejně vystupovat, nejprve skromněji pro pár lidí, později i pro zaplněné sály. Dost mi v tom na počátku, tedy před několika lety, pomohl Jaroslav Dušek, který mě pozval do svého pořadu s názvem Duše K v Divadle Kampa. Postupný vývoj a růst zájmu o mé sdílení vedl k nabídce sepsat knihu.

Tak vznikla první kniha, *Umění být zdrav*, na kterou navazovala kniha druhá – *Rozhodni se být zdrav*. Kdo sleduje mé aktivity, je s tím dobře obeznámen. Píšu to zde pro ty, kteří o mně před těmito řádky nevěděli, neznali mě, a aby bylo rovněž jasnější, co je mým záměrem v třetí knize, kterou držíte v rukou. A také jsem chtěl vysvětlit, jak se mohlo stát, že po takových titulech, jako jsou *Umění být zdrav* a *Rozhodni se být zdrav*, jsem došel k potřebě uchopit téma „umění nemoci“.

Původně totiž měla mít třetí kniha jen prostý název *Bud' zdrav*, jak mi jej kdysi doporučil Jaroslav Dušek, a dokonce jsem i knihu s tímto názvem psát začal. Pak se však událo něco, co mě přivedlo na jinou trajektorii. Postupně jsem začal stále silněji vnímat, že lidé, kteří trpí nějakým onemocněním, na jednu stranu sní o tom, že jsou zdraví, ale na druhou stranu je to pro ně příliš vzdálené. Jsou to takové ty hezké řeči a myšlenky o umění být zdrav, které se dobře poslouchají, ale vlastně nejsou o nich.

A pak jsem jednoho dne v březnu roku 2022 ulehl do postele ve stavu, který bychom mohli nazvat virózou. Je to něco, co zná každý: máte kašel, bolí vás v krku, máte rýmu, a protože vás také bolí celé tělo, jste malátní a oslabení. Takto to trvalo jeden den, druhý den to už bylo lepší, třetí den ještě lepší a čtvrtý den jsem byl opět na nohou. Ty tři dny však stačily k tomu, abych si do hloubky uvědomil, jaké to je, být nemocný. O co při tom vlastně jde, co se to děje, co mi nemoc chce sdělit a kam mě směřuje.

V té chvíli se mi určité informace propojily s prožitkem. Uvědomil jsem si, jak jsou naše tělo a jeho inteligence bezbřehé, i když prochází něčím takovým, co nazýváme nemocí. A v té chvíli jsem se rozhodl. Ucítil jsem jasnou touhu jít na to tentokrát z druhé strany, tj. ze strany toho, čemu říkáme nemoc. S plným respektem, soucitem a pokorou uchopit to, co vlastně nemoc je. Cílem je pomoci lidem lépe se zorientovat na jejich cestě, pokud jsou často nemocní nebo mají nějakou chronickou chorobu. Anebo nemají žádnou diagnózu, ale často se cítí v určitém stavu nepohody, ať už fyzické, či psychické. Mým záměrem je jít zpět k základům a k jednoduchosti, do hloubky, ale nikoliv ke zbytečným složitostem. Ke komplexnosti, ale hlavně opět k souvislostem, i když tentokrát z druhé strany, tj. ze strany nemoci.

Prozradím vám již nyní jedno tajemství: ať se postupuje z jakékoliv strany, vždy by se mělo směřovat k tomu samému – a tím je hluboké porozumění tomu, kým opravdu jsme a jak fungují důležité principy a okolnosti našeho zdraví a nemoci. Pojdte se tedy se mnou vydat na cestu od nemoci ke zdraví a nechte se jí provést. A to nejen mnou, ale také prostřednictvím příběhů lidí, kteří na této cestě již jsou.

PODĚKOVÁNÍ

Rád bych poděkoval své ženě Šárce za veškerou podporu v mé tvorbě. Dále svým rodičům za dar života a dcerám Emě a Lotě, které jsou mé velké učitelky. Děkuji, děkuji, děkuji.

DISCLOSURE

Popisovaná zdravotní témata nemohou být náhradou za odborné zdravotní vyšetření. Pro stanovení zdravotních závěrů je vždy potřeba se obrátit na lékaře. Tato kniha nemůže a nemá nahradit odborné vyšetření lékařem ani odrazovat od návštěvy lékaře či od stanovené léčby. V případě nemoci v prvé řadě vždy vyhledejte odborného lékaře.



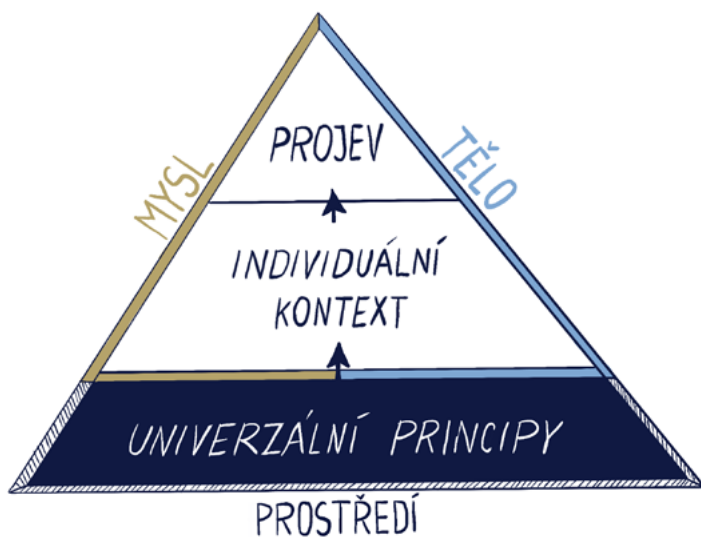
UNIVERZÁLNÍ PRINCIPY

Sedím na terase plážového surfového hotelu Moonraker na Barbadosu, a protože nejsem očkováný proti onemocnění covid-19, trávím zde třídní karanténu, kterou zakončím PCR testem. Píše se březen 2022. Podle těchto prvních vět by se mohlo zdát, že tato kniha bude o covidu-19, ale i když teď některé zklamání a jiné zase potěším, nebude o něm. Respektive bude i nebude – tento možná trochu podivný úvod předznamenává záměr a červenou linku mé třetí knihy, již bych chtěl zakončit trilogií knih o zdraví v pojetí filozofie umění být zdrav.

Kniha *Umění být zdrav*, která vyšla v roce 2020, byla mojí prvotinou. Když píšu tyto řádky, je všem zájemcům k dispozici již dva roky a za tu dobu dosáhla nebývalého ohlasu. Navázala na ni kniha *Rozhodni se být zdrav* z roku 2021, která byla praktičtější, šla i více do hloubky a v něčem byla ještě více osobní. Také jste v ní našli příspěvky skvělých a mně blízkých lidí, odborníků a průvodců nejrůznějšími oblastmi péče o zdraví.

O čem tedy bude třetí kniha s názvem *Umění nemoci*? Pojal jsem ji jako co nejvíce esenciální tak, jak mi dosud bylo umožněno díky průchodu informací, myšlenek a vhledů skrze mou mysl. Je o základních univerzálních principech, na nichž spočívá naše existence, veškerý náš prožitek i naše realita – a tím také naše zdraví. Pochopení a poznání těchto principů je absolutně zásadní pro tvorbu hluboce spokojeného života ve zdravé dynamické rovnováze. Pro mnohé z vás to nebude nic nového i proto, že mnohé již bylo obsaženo v mých předchozích knihách. Přesto věřím, že při čtení následujících řádků pocítíte jasnost a jednoduchost těchto základních principů ještě více. Na základě jejich pochopení vás chci inspirovat ke změně přístupu k vašemu zdraví, a tedy i k nemoci.

Začneme prvním principem, který je naznačen v mém vyjádření výše, že kniha bude i nebude o covidu-19. **Principem je zdánlivě paradoxní myšlení, které hovoří o možnosti existence dvou protichůdných jevů v jeden jediný okamžik.** Je to velmi zásadní a první uvědomění si toho, co je důležité, proto u této informace ještě chvíli pozdržte svou pozornost, abyste ji mohli plně vnímat. Je to princip „je



i není“, kdy je vše jinak v závislosti na úhlu pohledu. Proto jste a zároveň nejste svým tělem, jste i nejste svojí myslí či duší. Co tedy jste? Vše a nic...

Znamená to tedy, že i tato kniha je a zároveň není o covidu-19. Vše spolu souvisí, ale primárně se covidu věnovat nebudeme. Jak je to možné a o čem to hovoří? Hovoří to o kontextu a o tom, že nejdůležitější je vždy to, jak se kdo k danému tématu aktuálně vztahuje. Ukazuje to na skutečnost, že o kvalitě pozorovaného rozhoduje kvalita pozorovatele. Pro klasického lékaře budete v mnoha případech „jen“ tělo, ale ve stejný moment nejste „jen“ tělo, protože kolem živého fyzického těla se nachází ještě několik jemněhmotných těl. Nejste pouze hmotou, ale také máte emoce, pocity atd. a ty také mají svá „těla“. Proto i to, co se jednomu jeví jako jasné, jednoznačné a jednoduché, bude pro druhého nejasné, nejednoznačné a složité, přestože jde o tu samou věc. Vše má mnoho vrstev a úhlů pohledu a z každého úhlu pohledu to vypadá úplně jinak. Proto i to, co se vám v jednu chvíli bude ztěžka aplikovat do běžného života, pro vás v průběhu času může být naopak velmi snadné, až samozřejmé. Proč tím začínám?

Protože to je jeden ze zásadních principů všech dějů včetně toho, že nyní čtete tyto řádky.

Někomu to možná připomíná něco, co již zažil, a v někom jiném se naopak neozývá vůbec nic a nerozumí, co tím chci říci a proč je to důležité. Z mého pohledu je to důležité absolutně! Je to něco esenciálního, protože to ukazuje na mnoho věcí, které jste v životě již načerpali a zažili, protože jste mohli pozorovat, jak se v průběhu času mění. Souvisí to s tím, že všechno je zároveň i jinak, než jak se to právě jeví.

Ano. Vše, co nyní nějak vnímám, je zároveň i jinak a tuto jinakost můžu zakoušet díky tomu, že i já se stále měním. **Tím zde hned máme další princip, jímž je princip neustálé dynamiky, procesu změn a vývoje.** Představte si pyramidu, jejíž základnu tvoří právě tyto a mnohé další univerzální principy, které bych vám v této knize rád zprostředkoval. Na této základně je stavěn individuální a unikátní kontext našeho života. Všichni jsme vznikli na základě univerzálních zákonů přírody a života a jsme jimi tvořeni. Bez nich bychom tu vy ani já nebyli. Na základě těchto principů a jejich fungování žijeme, prožíváme a projevujeme se. A náš finální projev, ať už na těle, nebo na mysli, je oním pomyslným vrcholem pyramidy.

Základní principy jsou tedy „je i není“, „všechno je jinak“, „neustálý proces změny“.

A teď ještě lehce zpět.

Není pochyb o tom, že kvalita pozorovatele rozhoduje o kvalitě pozorovaného. A kdo je tím pozorovatelem, který rozhoduje o kvalitě svého pozorovaného světa? Samozřejmě vy a vaše vědomí. Tím jsme se dostali k dalšímu principu: lidé mají vědomí, které jim umožňuje, aby si byli vědomi toho, že jsou si něčeho vědomi. Zdá se vám to složité? Možná to trochu složité je, ale zároveň i není... Prosím vydržte a nechte si prostor k porozumění... Je možné, že vše bude zcela jasnější, až budete tuto knihu číst podruhé či potřetí.

Abych vám veškeré principy, které zde budu zmiňovat, co nejvíce přiblížil, jsou do této knihy vloženy příběhy lidí, které jsem na jejich cestě ke zdraví provázel jako vědomý průvodce. Anebo příběhy, které mi přišly do cesty jiným způsobem, ale zapadaly do kontextu tématu a hlavně mě fascinovaly. Začíná vám nyní lehce docházet, o čem kniha

Umění nemoci bude? Pokud ne, nevádí. Bude zkratka o mnohých základních principech, které čtyřicet hodin denně operují na pozadí naší existence. Prolínají se do všech oblastí našeho bytí – od toho, co si ráno dáme ke snídani a jak jsme se vyspali, až po to, jak se hýbeme, dýcháme, přemýšlíme, jaké máme emoce a do jaké míry jsme zdraví.

To, čím je pro srdce láska, je pro rozum porozumění, které mění úplně vše. Proč to tak je? **To, čemu rozumíte a vědomě to používáte, to také žijete. Vše tím poté tvoříte ze své podstaty na základě vlastního rozhodnutí, zatímco když nerozumíte tomu, jak věci fungují, nebo si toho nejste vědomi, vzniká prostor pro ovládání a manipulaci.**

Velice úzce s tím souvisí téma, které často zmiňuji, protože je sťejnější, a vyjadřuje ho otázka, zda chcete být obětí, anebo tvůrce. I zde použiji princip „je i není“ neboli „ano i ne“. Nějaká vaše část touží po osvobození a převzetí kontroly a chce být tvůrcem, ale zároveň jiná vaše část by nejraději nic neměnila a radši by byla v roli oběti. O tom, v jaké jste právě pozici, rozhoduje vaše vědomí a také napojení na vnitřní moudrost a intuici neboli na ticho za hlučnou myslí.

Je běžné, že v průběhu dne můžete být v některých situacích tvůrci a v jiných oběti – o tom je princip dynamiky a neustálého proudu změn. Určitě už znáte poměr 72 : 28, který mi předal můj mentor, profesor biofyziky Igor Orzhelskyi. Tento poměr říká, že není možné, a dokonce ani žádoucí být stále stoprocentní čili jíst stoprocentně harmonizující stravu, spát na 100 % kvalitně a dlouze dle aktuální potřeby, věnovat pozornost na 100 % jen prospěšným myšlenkám, být na 100 % ušetřen elektromagnetického záření či modrého světla, mít jen pozitivní emoce a pocity a stoprocentně harmonické vztahy. Možná by to bylo hezké, ale tohle cíl není. Cílem je dynamická rovnováha, která se neustále tvoří znovu a znovu na základě univerzálních principů a pohybuje se kolem pomyslného poměru 72 : 28.

Znamená to 72 % faktorů působících harmonicky a podporujících zdravou dynamiku organismu a 28 % procesů, které ji z míry zase vyvádějí. Mezi těchto 28 % patří nejrůznější stresory našeho každodenního života.

Proto ani v roli tvůrce nemusíte být na 100 %, tedy sedm dní v týdnu a dvacet čtyři hodin denně. Pokud to však bude 72 % vašeho času, je to velmi dobrý předpoklad pro spokojený a kvalitní život i zdraví. Věřím, že vše vám bude v dalším textu stále jasnější a také na základě nejruznějších lidských příběhů budete vnímat kontext toho, co bych vám rád předal.

Na tomto místě zopakují, co jsme si už řekli v předchozích knihách, abyste na sebe v procesu učení a porozumění nijak netlačili. Vše se vždy děje správně a ve správný čas. Neustále získáváme další a další zkušenosti, které na své cestě potřebujeme, i když jsou často bolestné. Zkušenosti jsou to nejcennější, co máme a co nám nikdo nemůže vzít. Také to je to jediné, co si odsud odneseme na jiný svět.

Takové sdělení může možná vyznívat i tak, že když někomu bylo ublíženo, tak to potřeboval. A to zní přece hrozně, protože se to týká i situací, kdy někdo ztratí milovanou osobu, onemocní vážnou nemocí, přijde o všechny peníze, rozpadne se mu partnerský vztah atd. V těchto situacích je třeba věnovat lidem hluboký soucit pramenící ze srdce, soucit s veškerým jejich utrpením, jímž procházejí. Na druhou stranu se to ale jeví tak, že právě utrpení hraje důležitou roli v našem vývoji, protože jinak usínáme na vavřínech a nehledáme. Ano – skutečně to vypadá, že v současné fázi vývoje člověka se na vyšší úroveň vědomí často neumíme posunout jinak než za cenu bolesti a utrpení. Nevím, proč tomu tak je, ale věřím, že to někdy – snad už brzy – bude jinak. Hrábnot si do sebe hlouběji a vykřesat ze sebe jiskru jsme tedy často donuceni právě utrpením.

Určitě neschvaluji žádnou formu násilí, ale když někdo někomu ubližuje, snažím se na lidský život nahlížet s emocí soucitu a s nadhledem. To mi pomáhá nechytit se do pasti negativních emocí lítosti, hněvu a strachu, které by nikomu v ničem nepomohly. Kdybych se jimi nechal ovládnout, nikomu by to nic nepřineslo a je důležité, aby se člověk ze svého utrpení vymanil, nebo ho alespoň zmírnil, a tím vším zvýšil kvalitu svého života a zdraví. **Proto buďte trpěliví, zvidaví a uctiví k sobě samým a také pokorní k celému procesu svého vývoje. Nikdy nevidíme celý obraz, a tudíž ani celý příběh. Ani ten svůj, natož těch druhých.** Zkuste se zdržet jakéhokoliv hodnocení

z úrovně ega, které vždy plyne z programů naší osobní mysli, když jedeme na „autopilota“. Jestliže jste moudřejší, vidíte to už jinak. Určitě je vždy výhodnější hodnotit, resp. konstatovat něco z jiné úrovně než z ega, které vždy cítí oddělenost, a tím pádem i strach.

Důležitým ukazatelem toho, jak jste na tom, je také to, zda z procesu, kterým procházíte, máte radost a zda dokážete vnímat jeho hlubší smysl, přestože to někdy zabolí. Stane se to vždy, když se vašemu egu něco nelíbí. Skutečný smysl vždy vychází z hloubky vás samých a určitě to není pouze povrchní uspokojení – například z toho, že drastickou dietou hubnete, aniž si uvědomujete, že dieta jde v danou chvíli proti principům vašeho zdravého života. Platíte za to vysokou daň, ale ego se zhubnutím nějakého kila nakrmí, protože mu to dělá dobře. Pokud porozumíte univerzálním principům například ve stravování, nikdy už žádné diety držet nebudete. Vaše tělo bude totiž stále optimalizovat samo sebe i na úrovni kompozice svalů a tuků a jejich poměru. Udržení si přiměřené hmotnosti a tělesných proporcí půjde takzvaně samo. Opět tu je princip „ano i ne“. V nějaké fázi se bude jevit, že to jde opravdu samo, ale spíše je výstižnější, že to půjde bez velkého úsilí. Slyším nyní povzdech trenérů a výživových poradců, kteří se snaží pomoci svým klientům tlakem na výkon, ať už pohybový, či dietní. Tato kniha je i pro vás, kdo pracujete s lidmi a provázíte je. Můžete zde najít slabá místa svého přístupu a upravit ho, pokud vám to bude dávat smysl. V praxi se pak můžete přesvědčit o tom, zda to funguje, či nikoliv.

Jste-li v proudu života bez diktátu ega, máte také respekt ke všem univerzálním principům. To, co vás předtím stálo ohromné množství sil a úsilí, protože jste to chtěli vydřít navzdory daným principům, najednou odpadne. Proto se rázem budete cítit tak, jako kdybyste zahodili těžký batoh s cihlami. Pocit lehkosti, radosti a smyslu je přitom ukazatel velmi zásadní. A pak tu jsou pocity tlaku, napětí, úzkosti a strachu, které je ale třeba brát také jako přítele, protože i ony na něco ukazují. O tom, co všechno nám sdělují naše pocity, si ještě řekneme na dalších řádcích. V této chvíli jen plně vnímejte informaci o tom, že všechny pocity jsou přítelem a na cestě životem jsou vám vždy ku pomoci.

Možná jste se už setkali s informací, že ze 100 % veškeré energie ve vesmíru tvoří hmotu pouhá 4 %. Ano, je to takto málo! Co z toho plyne pro nás? Mimo jiné to, že řešení hmoty (pouze fyzického těla) by mělo být z hlediska medicíny primární jen v případě akutních, život ohrožujících stavů. V případě chronických stavů a potíží si však pouze s řešením na úrovni hmoty neporadíme, i když někdy je také nezbytné. Nutné je ale doplnění ještě o přístup z dalších rovin. Někdy je tedy materialistický přístup v medicíně nezbytný, ale je nedostačující, což je více než evidentní. Pro důkaz nemusíme chodit daleko – je jím neustále rostoucí křivka chronicky nemocných lidí a také dogma o nevléčitelnosti chronických onemocnění. Když však nemoc nelze vyřešit na úrovni hmoty (těla), tak jak tedy?

Energie je informace a informace je energie. Co je tedy tím univerzálně fungujícím principem? Kvalita informace, protože ta rozhoduje o kvalitě celého systému, jinými slovy celého našeho organismu. Výsledný projev systému je jen odrazem souhrnné kvality informací, která je v něm obsažena. Možná se vám to jeví složitě, a tak to hned objasním.

Kdo jste? Tělo? Ano i ne. Jako tělo jste bílkovinný stroj, který žije, a tím je v neustálém procesu kalibrace, změn, přizpůsobování se podmínkám díky geniální schopnosti se neustále adaptovat. **Je to tak proto, že život má v sobě uložen základní kód, jímž je princip přežít a žít dál.** Tělo je tedy jakýsi nosič života a funguje na základě určitých principů.

Z pohledu energie je tělo bioinformační systém, v němž se odehrávají miliony procesů za vteřinu s přenosem obrovského množství dat a informací. Musí přežít ve světě fyzikálních veličin, kde se neustále mění tlak, teplota, vlhkost a působí zde různé toxické elementy, mikroorganismy i další výzvy. Proto musí stále přijímat informace z prostředí, správně je vyhodnocovat, v rámci svého systému vykomunikovat a dle daných informací pak autonomně, tedy bez naší vůle, řídit svůj chod.

Opravdu se to děje bez naší vůle? Ano. Nebo snad když běžíte na tramvaj, musíte myslet na to, aby vaše srdce začalo rychleji bušit nebo že musíte zrychlit dech? Anebo se musíte snažit o to, abyste

uvnitř těla neakumulovali teplo, když je vám horko? Vše se děje samo a automaticky. Určitě si dokážete uvědomit, že tělo má relativně úzké spektrum pro hodnoty své teploty a stále ji udržuje řekněme kolem 36 stupňů Celsia. Asi také víte, jaké to je, když se tělesná teplota zvýší pouze o 4 stupně, tj. na 40 stupňů Celsia. A takto autonomně tělo hlídá a v určitých mezích udržuje velké množství parametrů. Týká se to samozřejmě i hladiny celkového cholesterolu v krvi. Nicméně pokud se některý z těchto parametrů dostane mimo spektrum, které jsme nazvali normou, znamená to, že se tělo porouchalo? Znamená to, že něco najednou dělá špatně a že zapomnělo, jak optimálně udržovat zdraví a život? S takovým tvrzením absolutně nesouzním. Naše tělo dělá na základě principu zachování života stále to samé a neustále vybírá nejlepší možnou cestu, jak toho docílit. Tělo je stále nejlepší možnou verzí sebe sama, takže neustále dělá, co může, aby se přiblížilo harmonii z důvodu snahy o přežití. Také u tohoto sdělení chvíli zůstaňte a plně je vnímejte, aniž byste ho svým rozumem ihned zavrhli.

MEDITACE DOKONALOSTI FUNGOVÁNÍ TĚLA

Zavřete oči a svoji pozornost přesuňte do těla, třeba do plosek nohou, které se právě dotýkají země, nebo do hýždí, jež jsou v kontaktu se židlí, anebo do zad opřených o křeslo. Přesuňte pozornost do těla a zároveň také k dechu. Ten lehce prodlužte a chvíli buďte v přítomnosti s pozorností ve svém těle.

Nyní vyšlete sami k sobě informaci: „Mé tělo nyní funguje nejlépe, jak v danou chvíli může. Vždy to tak bylo, je a bude.“

Žijeme v dynamické době rychlého vývoje a změn. Čas jako by se zrychloval a atmosféra ve společnosti za posledních pár let výrazně houstne. Není lehké se tak rychlému tempu přizpůsobit a adaptovat se na ně – přitom víme, že schopnost adaptace na měnící se podmínky prostředí je jedním ze základních předpokladů pro přežití. Jedna z definic zdraví také říká, že zdraví je schopnost plně se adaptovat na výzvy fyzické, mentální a sociální v průběhu celého života. Pokud nás zajímá zdraví, mělo by nás také zajímat, co vše ovlivňuje schopnost adaptovat se v kontextu počátku 21. století, tedy současné doby.

V dobách, kdy naše prostředí a život nebyly tak komfortní, to představovalo něco úplně jiného než dnes. Dříve šlo hlavně o fenomén fyzického přizpůsobení a adaptace, dnes jde v první řadě o nastavení mentální. V této souvislosti si vysvětleme, co znamená fixní a růstové myšlení. Člověk s fixním myšlením vnímá ve výzvách hrozbu a bojí se vlastního selhání, růstové myšlení naopak ve výzvách vidí motivaci k posunu. Proč je to důležité s ohledem na zdraví a nemoc? Protože naprostá většina lidí, včetně lékařů, používá k řešení chronických nemocí fixní způsob myšlení. **Celý systém a mechanismus léčby nemocí je v současnosti opředen strachem a obavou ze selhání.** A to jak ze strany lékařů, kterým proto přišly velmi vhod směrnice, jichž se musejí držet a díky nimž se můžou lépe popasovat se strachem ze selhání, tak ze strany pacientů, kteří na základě strachu odevzdávají svou moc a odpovědnost za svoje zdraví právě do rukou lékařů. Jenže pro život, zdraví a efektivní uchopení nemoci je potřeba používat myšlení růstové. Obzvláště v posledních letech je to zcela evidentní, protože raketové tempo změn nás nutí k větší pružnosti, přehodnocení určitých přesvědčení a hodnot, a tím také k růstovému myšlení. Život nám předkládá jednu výzvu za druhou. Od úplně banálních až po ty, kdy jde o život.

K sepsání knihy *Umění nemoci* mě vedla opakovaná zkušenost s mými klienty, kteří jsou v zajetí fixního myšlení a kromě toho z mého pohledu také žijí v mnoha mylných přesvědčeních. Ano, z mého pohledu, protože jiný mít ani nemohu. Stále mi chodí do cesty velmi mnoho inspirativních moudrých osobností, díky nimiž – a také díky

intuitivnímu poznání (vhledům) – skládám svoji skládačku přesvědčení, kterou pak dále zkoumám, ověřuji a teprve poté prezentuji navenek. Předávám jen to, čemu věřím na sto procent a o čem jsem na sto procent přesvědčen. I když se úplně všechno standardními postupy prokázat nedá, je k tomu nutno dodat, že to je pouze dočasné! Mnohé z toho, co jsem já a mnozí další v minulosti už prezentovali, je dnes už prokázáno. Patří sem například zcela zásadní otázka významu a role střevního bakteriálního zastoupení nazývaného mikrobiom. Ještě stále se však příliš orientujeme na hledání příčin svých nezdarů a nemocí venku, tedy v tom, co se projevuje vně. Nyní je už čas opustit roli oběti a v 21. století konečně připustit, že naše dlouhodobé zdraví je z velké části v našich rukou, tedy v našich hlavách a v srdcích. Kromě toho je také již načase přestat obviňovat tělo z chybování, nedokonalostí či poruchovosti a v neposlední řadě přestat svádět zdraví a nemoci na své geny. To vše je třeba opustit, protože úroveň poznání je už úplně někde jinde. Záleží jen na naší vůli a ochotě to připustit a s odvahou přijmout. Některým výše zmíněným fenoménům a principům bych se v dalších kapitolách rád věnoval z různých úhlů pohledu, do větší hloubky a v širším kontextu.

TANEC KOLEM TOTEMU

Pojďme se zamyslet nad tím, jak je možné, že přestože tvrdím, že tělo funguje vždy dokonale, ve stejnou chvíli trpíte třeba bolestmi zad, máte nadváhu, onemocnění štítné žlázy, cukrovku, vysoký krevní tlak, rakovinu a ještě cítíte bolest hlavy a únavu. Anebo jak je možné, že při dokonalosti fungování těla někdo z vašich blízkých umírá na nějakou nemoc?

Podívejme se na to z hlediska výše uvedeného principu, v jehož pojetí je každý člověk určitý bioinformační systém. Když se projevuje nemocí, je to na základě informací, které dostává jeho tělo. Ptáte se, odkud se ty informace berou? Odevšud. Zvenku z našeho prostředí (vzduch, strava, pitný režim, elektromagnetický smog, kvalita světla) a samozřejmě také zevnitř (centrální nervový systém a vliv komunikačních molekul, jako jsou hormony, cytokiny, neuropeptidy, dále je

to vliv mikrobioty (střevních bakterií) a produktů mikroorganismů, obsah vitamínů, minerálů, aminokyselin a mnoho dalšího). Aby to nebylo tak jednoduché, všichni jsme jako svébytné bioinformační systémy ještě zapojeni do větších systémů, v nichž jsme neustále propojeni. Tím se určitým způsobem stírají hranice mezi námi navzájem a také mezi vnějším a vnitřním. Každý člověk je tedy ve své podstatě celý vesmír, respektive projev jeho univerzálních principů, a současně je vzájemně propojen se všemi lidmi.

V tomto místě úvah často slýchám otázku, proč jsou nemocné malé děti, proč dokonce umírají. Jakými informacemi si tak zásadně může dítě narušit svůj bioinformační systém, že onemocní, nebo dokonce zemře? Těmto otázkám se ještě budu věnovat podrobněji v dalším textu. Anebo proč někdo onemocní v mladém věku a někdo se dožije sta let? To jsou velmi složité otázky a při odpovědích na ně je třeba jít ještě hlouběji. Nikdo nedokáže odpovědět na všechny otázky, protože nikdy nevidí celý obraz a celou skládačku čili to, co všechno a jakým způsobem spolu v danou chvíli souvisí v prostoru a čase. Každý děj však vždy nese svůj informační potenciál. Důležité je uvědomovat si propojení všeho se vším, soucítit s lidským utrpením a také mít pokoru k mystériu života se všemi jeho záhadami.

Nevyvrací to však skutečnost, že tady jsou univerzální principy, díky jejichž fungování jsme na světě a můžeme žít, být zdraví, ale i nemocní a také v různém věku umírat. Určitě je dobré si výše zmíněné principy opakovaně připomínat. Můžeme si být jisti, že po každé vidíme jen nějakou vrstvu čehokoliv, protože vždy je to ještě jinak, takže něco platí i neplatí zároveň. Nicméně i tak mám pocit, že je dobré to zkoumat. I kdyby to mělo jen o něco zvýšit kvalitu našeho života, stojí to za to. Někdo moje sdělení o tom, jak vnímám projev zdraví a nemoci na podkladě fungování univerzálních principů skrze náš individuální kontext a filtr naší jedinečnosti, možná uchopí jinak, než jak je to nyní myšleno, ale i takových výzev jsem si při psaní těchto řádků vědom.

Určitě se ale shodneme na tom, že máme fyzické tělo, které je z určitého hlediska bioinformační systém, kdy kvalita informací obsažená v tomto systému rozhoduje o kvalitě jeho projevu – tedy o tom, jak se