

DEEPAK CHOPRA: NEJSME JEN LOUTKY VLASTNÍ DNA

Deepak Chopra, americký lékař a spisovatel, je dnes celosvětově uznávaný spirituální léčitel a kouč osobního rozvoje. Jeho knihy byly přeloženy do 35 jazyků a celkově se jich prodalo přes 20 miliónů výtisků. Jsem velice ráda, že vám mohu zprostředkovat náš společný rozhovor.

Prozradíte mi, jak se z renomovaného lékaře stane průkopník alternativní medicíny? Jaká byla vaše cesta?

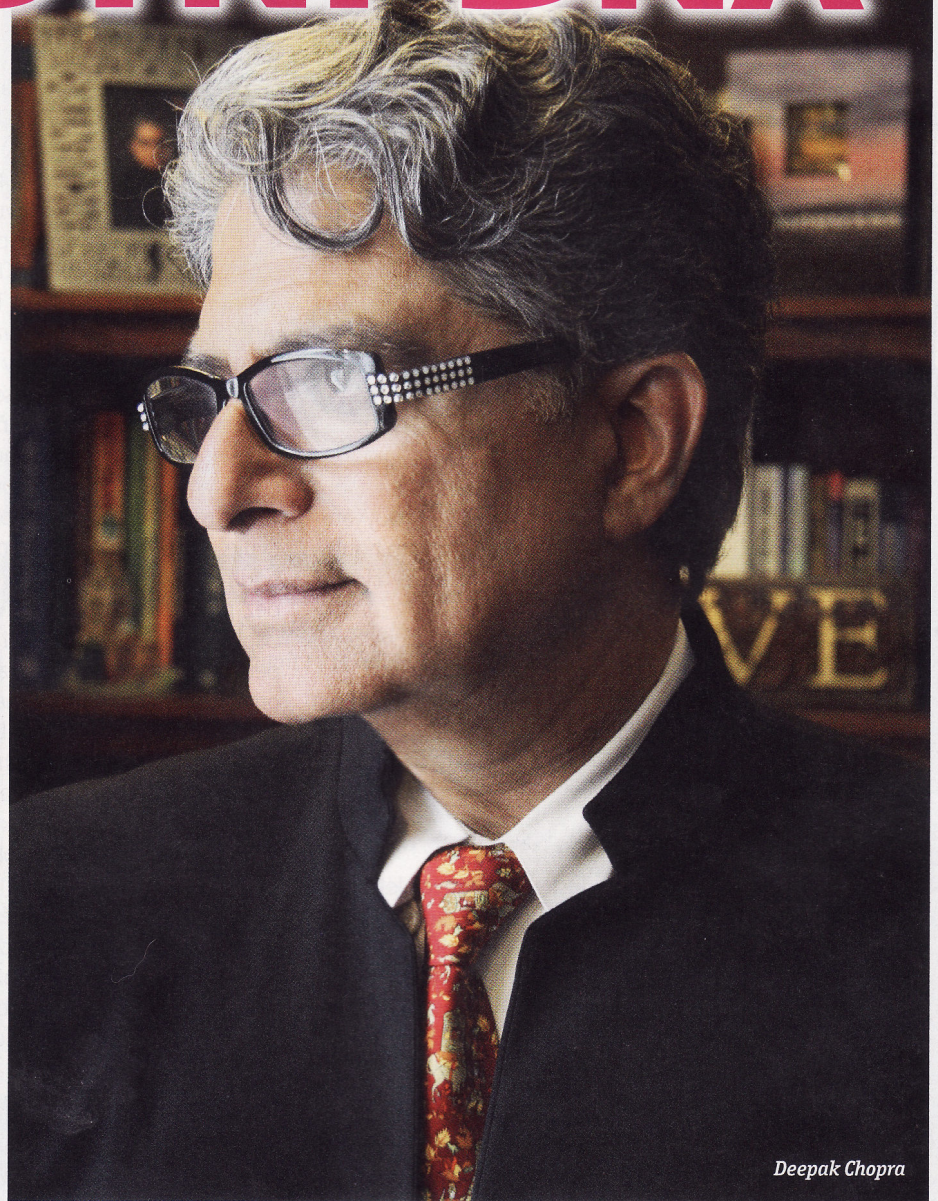
Na začátku kariéry jsem pracoval v několika nemocnicích v Bostonu. V tomto období mi také přišla pod ruku kniha o transcendentním léčení a tato kniha změnila nejen můj život, ale i směr, kterým jsem se potom jako lékař začal ubírat. Byl jsem rozčarován tím, jak západní medicína v praxi spoléhá pouze na léky na předpis, a uvědomoval jsem si, jak limitující jsou její praktiky. Rozhodl jsem se tedy pro radikální změnu. V nemocnici jsem dal výpověď a spolu s Maharishi Mahesh Yogi jsme založili Centrum zdraví. Později jsem založil Americkou asociaci ayurvédské medicíny.

Možnosti alternativní medicíny ještě stále mnoho lidí odmítá s tím, že funguje jen na principu placebo efektu, pokud vůbec. Jaký je váš osobní názor? Proč si myslíte, že je alternativní medicína stále tak »démonizována«?

Ano, bohužel je to tak, a jsou pro to hned dva důvody. Spousta lidí se raději stále ještě plně spoléhá na farmaceutika západní medicíny, a zapomíná že lékaři nejsou zodpovědní za jejich blahobyt. Velká většina lidí není obeznámena s posledními výsledky vědy a výzkumů týkajících se propojení lidského těla a mysli. Pomoci si musíme především sami. Péče o sebe sama je věc, kterou si už nemůžeme déle dovolit přehlížet.

Máte na mysli prevenci?

»Péče o sebe sama« je mnohem lepší termín než prevence. Za prvé: zní to mnohem pozitivněji – podnikáte kroky, kterými se zlepšuje váš životní styl. Znamená to mnohem víc, než si jen držet nemoci od těla. Za druhé: péče o sebe sama zahrnuje všech-



Deepak Chopra

ny důležité aspekty vašeho bytí – fyzické, emocionální, spirituální a environmentální. Při léčení již vzniklých nemocí je ideálním řešením spolupráce s lékařem, který je velmi dobře obeznámen s oběma směry – praktickou i alternativní medicínou.

Znáte nějaké nové převratné zahraniční vědecké poznatky, které se týkají alternativní medicíny, ale příliš se o nich na veřejnosti nemluví?

K dnešnímu dni je jedním z největších výsledků dosažených v biologii zmapování genetické informace. Tento výzkum je teprve v pouhých počátcích a teprve se začíná pozvolna aplikovat v lékařské praxi. Tento rok se ale jistě budou titulky novin a magazínů chlubit

zcela jiným průkopnickým objevem, který se týká každého z nás. Poukazují tím na studii, jež přišla na úplně nový aspekt DNA, a tímto předefinovala starý model, tak starý jako samo objevení DNA. Podle původní studie byl vliv našich genů fixní a neměnný. Kontroloval všechny aspekty našeho těla, chování a také naše sklony k nemocem. Zděděnými geny byly předurčeny nejen barva očí, výška a další fyzické charakteristiky, ale také naše povahové vlastnosti – od kriminality až po víru v Boha.

Nová studie ale mluví o genetické informaci jako o proměnlivé a dynamické, která má schopnost rychle reagovat, dokonce i okamžitě, na všechno, co prožíváme, včetně toho, jak myslíme, co cítíme, jak mluvíme

a jak se chováme. Každý den přináší další důkazy, že naše tělo i duše jsou ovlivněny aktivitou genů. Věda, která se zabývá změnou aktivity našich genů vlivem každodenních životních zkušeností, se nazývá epigenetika. Bez ohledu na to, jaké geny jsme zdědili po rodičích, nám dynamická změna genetické informace nabízí skoro nekonečné pole možností, jak ovlivnit vlastní osud.

❗ Co to znamená?

Že každému z nás náleží tato volba, že nejsme jen pouhé loutky naší DNA. Genetická informace a její transformativní vlastnosti se stanou platformou evoluce budoucnosti, kterou my, sami budeme řídit. Tohle je naprostý protiklad teorie »biologie je vaším osudem«, v níž geny potlačují volbu.

❗ Máte nějaké osobní zkušenosti se zázračným uzdravením lidí, kterým už medicína nedávala šanci na vyléčení?

Přestože v tzv. zázračném uzdravení lidí medicína a věda hrají většinou velkou roli, objevují se občas případy, pro které se logické vysvětlení hledá velice těžko. Například v Nizozemí byla během jedné z kondičních jízd poražena autem paralympická cyklistka. Namísto očekávaného úrazu byla tato žena po těžkém pádu opět schopna hýbat nohama. Takže zatímco její přežití bylo přičítáno medicíně, nikdo nedokázal vysvětlit její znovunabytou schopnost používat nohy, aniž by padlo slovo »zázrak«.

❗ Na svých přednáškách lidem radíte, jak se mohou sami uzdravit. Mohl byste o tom našim čtenářům říci něco více? Máte pro ně nějaké praktické rady, které by mohli vnést do svého života?

To první, co musíte udělat, je zbavit se veškerého fyzického strádání. Jakmile se vám to podaří, vaše psychické utrpení se tím zmírní. Tělo a duše jsou totiž propojeny. Správná péče o naše tělo nám pomůže navodit homeostázi, což je přirozený stav našeho těla, v němž je schopno se samo regenerovat a léčit. Léčba nemůže začít, pokud se naše tělo nenachází v tomto stavu. Homeostáze můžeme dosáhnout pomocí meditace, eliminací stresu, nahlédnutím do vlastních negativních přesvědčení a pozitivním posílením těla i ducha. Hlavním klíčem k pevnému zdraví je vytvořit si prostředí, kde budeme přirozeně následovat správnou volbu. Neměli bychom pobývat tam, kde upadáme do netečnosti a starých návyků. Každý z nás je schopen této změny. Čím pozitivněji a lépe se budete o své tělo starat, tím více se budete těšit z nově nabytého zdraví.

❗ Se zdravím zcela jistě souvisí i psychika. Dal byste našim čtenářům konkrétní návod, jak se mohou zbavit stresu a psychické vyčerpanosti?

Na oba tyto neduhy mám hned několik doporučení. Můžete je aplikovat postupně, nebo

– ještě lépe – všechny najednou. Meditujte a pokud možno vyřešte situaci, která vám stres způsobuje. Buďte si vědomi svého těla a všimněte si, jak reaguje na to, co právě cítíte. Naučte se vnímat vaše specifické reakce na stres, dopřejte si dostatek spánku, cvičte jógu a věnujte se aktivitám, které vás baví. Milujte život a vše, co s ním souvisí.

❗ A teď trochu z jiného soudku. Jste velmi úspěšný kouč osobního rozvoje, a tak mi nedá, abych se nezeptala na oblast, která mnoho lidí zajímá. Kde podle vás dělají největší chybu lidé, kteří jsou chudí a žijí od výplaty k výplatě?

Velká spousta lidí stále ještě nechápe, že veškeré materiální bohatství a úspěch jsou výsledkem toho, kým jsme jako člověk. Úspěch není nijak pevně daná veličina. Je to proces, který nelze definovat žádnými konkrétními

Pokud je váš úspěch limitován definicí materiálního úspěchu, nebudete se nikdy cítit šťastní. Nikdy nebudete mít pocit naplnění...

mi momenty nebo událostmi. Může to znít trochu jako klišé, ale úspěch je cesta, je to neustále probíhající proces. Pamatujte si, že důvodem, proč cestujeme, není to, abychom dorazili do cíle. Cestujeme proto, abychom během cesty získali co nejvíce zkušeností, které nám přinášejí radost a jichž si ceníme. Pokud ale je váš úspěch limitován definicí materiálního úspěchu, nebudete se nikdy cítit šťastní. Nikdy nebudete mít pocit naplnění, pořád budete potřebovat více a více na to, aby jste se cítili úspěšní. Když se ale necháte inspirovat hlasem svého nitra a když jediné, co cítíte, je naplnění vašeho osobního poslání, je to až ironické, ale právě v tomto okamžik k vám materiální statky začnou



přicházet v takovém množství, o jakém se vám ani nesnilo.

❗ Jak můžeme i my dosáhnout hojnosti ve všech oblastech? Jak můžeme být úspěšní?

Úspěch se skládá z několika komponentů, materiální bohatství je pouze jednou ze součástí... Úspěch také znamená pevné zdraví, energii, plnohodnotné vztahy, kreativní svobodu, emocionální a duševní stabilitu, pocit pohody a klid duše. Podle zákona Dharmy každý z nás oplývá jedinečným talentem. Každý také máme svou unikátní formu, skrze níž tento talent projevujeme. Právě to je ta věc, kterou jenom vy dokážete udělat nejlépe, lépe než kdokoliv jiný na světě. A pro každý jedinečný talent je také na světě někdo, kdo vaše schopnosti potřebuje. Když se váš jedinečný talent setká s potřebou, jste jako mávnutím kouzelného proutku zavaleni hojností. Vyjádření vašeho talentu za účelem naplnění potřeb vám přinese neomezené bohatství a hojnost.

❗ Materiální dostatek a spiritualita – mohou jít podle vás ruku v ruce?

Samozřejmě! Pokud ovšem bohatství vychází z vaší silné spirituální podstaty. Materiální úspěch sám o sobě, aniž by byl podložen silnou duchovní i duševní podstatou, nemůže nikdy být naplňující. Já osobně, mám své vlastní definice úspěchu:

- **Progresivní uskutečňování hodnotných cílů**
- **Schopnost milovat a být empatický**
- **Naslouchat vnitřní kreativitě**
- **Nakonec se úplně odpoutat od úspěchu a zaměřit se pouze na smysl**
- **Peníze jsou jen vedlejším produktem výše uvedeného procesu**

❗ Jsou nějaké jednoduché techniky osobního rozvoje, které byste doporučil čtenářům, jimž se nedaří například v partnerských vztazích?

Jestliže chcete poznat lásku, naučte se ji dávat. Pokud něco chceme, tou nejjednodušší cestou, jak to získat, je darovat totéž někomu jinému. Vztahy vyžadují vzájemnou spolupráci a komunikaci. Tzv. zázračné partnerství je vztah, kdy spolu obě strany vzkvétají po stránce duchovní, jejich vzájemná láska se prohlubuje, osobnosti obou partnerů rostou a duše obou partnerů jsou si blízké. Našemu zázračnému partnerství mohou stát v cestě tři hlavní překážky: potřeba ovládnání (*chceme svůj protějšek přinutit k tomu, aby se vše dělo, jak my chceme*), soutěživost (*potřeba obrátit každou situaci ve výhru a prohru*) a nedostatek komunikace (*odmítání se vyjádřit o svých pocitech a také nevyslyšení partnerových pocitů*). Pracujte na odbourání těchto tří překážek, a brzy pocítíte ve vašem partnerském vztahu příjemnou změnu. Držím palce! ■