

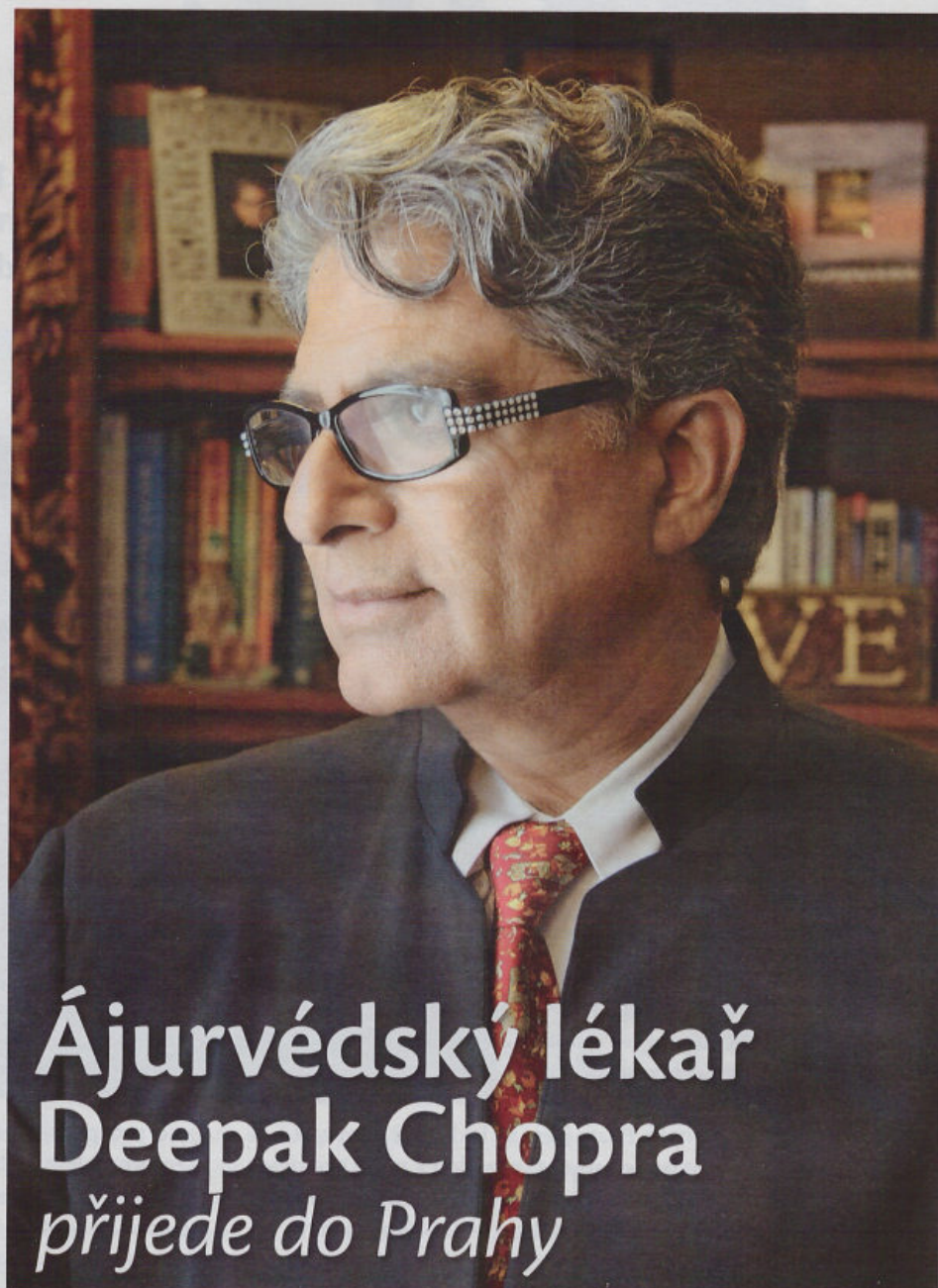
Patnáctého května vystoupí v pražské Lucerně lékař, publicista a uznávaná autorita v oblasti psychofyzické medicíny, který vytvořil vlastní filozofii léčení, propojující tradiční východní léčitelské umění s tím nejlepším, co nabízí medicína západní.

Nakolik ovlivňuje zdravotní stav naše mysl?

Mysl má schopnost a sílu tělo vyléčit. Výsledky studií placebo efektu to dokazují: pacienti spolkli cukrovou tabletku ve tvaru známého léku a díky jejímu užívání se dostavily nečekané výsledky – placebo má častokrát i větší účinek než běžná farmaceutika. Na první pohled se může zdát, že lidské tělo je velký, neměnný stroj samovolných pochodů a funkcí. Ve skutečnosti je jako plamen, který je pohlčován a zároveň obnovován. Například žaludeční stěna se obnovuje každých pět dní, pokožka každých pět týdnů. Každoročně se obnoví 98 procent veškerých atomů našeho těla. Podle pravidel ájurvedy se osvobodíme od nemoci, propojíme-li tělo s vědomím, které pak uvedeme do rovnováhy. Definice zdraví tedy je: celistvost těla a ducha rovná se rovnováha.

V současné době přibývá v takzvaně civilizovaných zemích případů nádorových onemocnění. Kde hledat příčiny?

Vím, že 85 procent nemocí způsobuje obezita a stres. Rakovina je jednou z nich. Přestože před čtyřiceti lety byla vyhlášena „válka proti rakovině“ a vědecké postupy se možná přiblížily k možnému řešení, bitva není ještě vyhraná. Jen málo výzkumů se bohužel věnuje prevenci. Lékaři i laická veřejnost dlouho sdíleli tentýž názor: rakovina je něco, nad čím nemáme kontrolu: zkrátka nemoc buď propukne, nebo ne. Rád bych se ale zmínil o jednom z nejnovějších vědeckých poznatků, který se týká nejen rakoviny, ale i dalších, takzvaně nevyléčitelných nemocí. Jedná se o studii mapování genetické informace, která přišla na zcela novou



Ájurvédský lékař Deepak Chopra přijede do Prahy

charakteristiku DNA, a tím předefinovala náš starý model starý jako samo objevení DNA. Podle původní studie byl vliv našich genů stálý a neměnný, určoval chování a sklony k nemocím. Nová studie mluví o genetické informaci jako o proměnlivé a dynamické, jež má schopnost rychle reagovat na všechno, co prožíváme, včetně toho, jak myslíme, co cítíme, jak mluvíme a jak se chováme. Každý den přináší další potvrzení, že tělo i duše jsou ovlivněné aktivitou našich genů. Bez ohledu na to, jaké geny jsme zdělili po rodičích, nám dynamická změna genetické informace nabízí téměř nekonečné množství možností, jak ovlivnit vlastní osud. Pokud se tedy chcete uzdravit, musíte změnit životní styl i smýšlení o sobě. To

znamená nepřibírat na váze, dostatečně spát, udržovat zdravé mezilidské vztahy a denně cvičit. Stres se dá zvládat pomocí meditace nebo technik těla a duše, jako jsou správné dýchání a jóga.

Jakým způsobem je možné léčit a vyléčit rakovinu?

Před několika lety jsem se zabýval výzkumem samovolného uzdravení rakoviny a získal několik zajímavých poznatků. Vyléčení pacienti neprošli stejným léčením, každá terapie léky a alternativní medicína byly jiné. Někteří pacienti se modlili, jiní se stali buddhisty; někteří si dopřávali kávové klystýry, jiní pili hroznovou šťávu. V léčebných postupech jsem nenašel žádný kouzelný lék nebo postup, který

by pomáhal všem stejně. Ale všichni vyléčení pacienti měli jedno společné. Během léčby prostě věděli, že se uzdraví. Nebáli se, nepochybovali. Pro upřesnění: zmiňují se o silném osobním prožitku, který se bohužel nevztahuje na všechny léčené pacienty.

Je to, jako by se člověk stal svým vlastním placebem. Co je příčinou takové úlevy? Je to lidská mysl, která vydala pokyn tělu, aby se uzdravilo. A aby se mohlo uzdravit, musíte být přesvědčení, že úplné vyléčení je možné. Léčebný mechanismus těla zkrátka může spustit jednoduchý záměr naší mysli. Při léčení veškerých nemocí je ideální řešení spolupráce s lékařem, který ovládá praktickou i alternativní medicínu.

Jakým způsobem můžeme ovládnout tělo, aby nás „poslechlo“ a uzdravilo se?

Musíte se zbavit veškerého fyzického strádání. Jakmile se vám to podaří, psychické potíže se zmírní. Jak už jsem zmínil, tělo a duše jsou propojené. A správná péče o tělo pomůže navodit stav homeostáze.

Pokud se organismus do tohoto stavu nedostane, léčba začít nemůže.

Homeostáze je přirozený stav těla, v němž se samo regeneruje a léčí. Můžeme ho dosáhnout pomocí meditace, nahlédnutím do vlastních negativních přesvědčení, posílením těla i ducha a zmírněním stresu.

Je možné být zdravý do vysokého věku? Co pro to můžeme udělat?

Záleží na naší perspektivě, na vlastním pocitu, který má na biologický věk velký vliv. Musíme se oprostit od námi upraveného vědomí i s jeho omezujícími přesvědčeními, která jsou naším vězením. Když změníme vnímání těla, času a názorů ohledně stárnutí, bude tělo vyzářovat přesvědčení nová. Jste přesvědčení, že stárnutí je nevyhnutelné a tělo stárnutím chátrá? Pak budete stárnout.

Nebo si myslíte, že čím víc stárnete, tím jste svěžejší a vitálnější? Domníváte se, že máte zdravé tělo, které vám přináší radost, slouží vám mysl? Pak bude vaše tělo vyzářovat právě toto přesvědčení.

Máte recept na šťastný život?

Štěstí není věc, která k nám jednou za čas přijde, není to fenomén, který se pohybuje někde mimo naše tělo. Štěstí je pocit vnitřního souladu. Stejně jako se můžete naučit jezdit na kole, můžete se naučit, jak být šťastným. Každý z nás má tuto schopnost. Právě štěstí k vám nikdy nedorazí jen tak, samo o sobě. Musíte se sami vnitřně rozhodnout, že jste ochotní vidět, přijímat a cítit pouze štěstí. Každý z nás má v sobě dvě protichůdné síly soutěžící o naši přízeň. Jedna z nich naše štěstí probouzí a vyživuje, druhá je ničí. Je pouze na nás, které síle se rozhodneme dávat přednost.

Podělím se s vámi o techniku, kterou používám. Nesmíte se zaměřovat na „já“ a „moje“. Hledejte propojení se vším, co kolem sebe vidíte, se vším, co existuje. Soustřeďte se na to, že vaším úkolem je činit druhé lidi šťastnými. Udělejte si čas na meditaci. Rozhodujte se uvědoměle, vždy se sami sebe zeptejte: „Učiní mě tato volba šťastným, nebo ne? Budou díky mé volbě šťastní i ostatní?“

Pavlaína BRZÁKOVÁ

INZERCE



DEEPAK PŘICHÁZÍ

15. 5. 2014 VELKÝ SÁL PALÁCE LUCERNA

**POPRVÉ V PRAZE
SVĚTOVÁ AUTORITA
V OBLASTI VÝŽIVY,
ZDRAVÉHO ŽIVOTA
A OSOBNÍHO ROZVOJE**

VEČER NA TÉMA: BUDOUCNOST ZDRAVÉHO A ÚSPĚŠNÉHO ŽIVOTA

DEEPAK CHOPRA JE UZNÁVANÝ LÉKAŘ, LEKTOR, SPISOVATEL A RESPEKTOVANÝ ODBORNÍK NA HOLISTICKÝ PŘÍSTUP K LÉČENÍ. NAPSAL VÍCE NEŽ 75 KNIH, KTERÉ BYLY PŘELOŽENY DO 35 JAZYKŮ, A JEJICHZ CELOSVĚTOVÝ NÁKLAD PŘESÁHL 20 MILIONŮ VÝTISKŮ. CHOPROVY PŘEDNÁŠKY A SEMINÁŘE JSOU V KAŽDÉ ZEMI ZÁŽITKEM PRO MNOHO NADŠENÝCH FANOUŠKŮ, JEHO PORADENSTVÍ VYUŽÍVÁ SPOUSTA SVĚTOVÝCH CELEBRIT.

CHOPRA VYTVOŘIL VLASTNÍ FILOSOFII LÉČENÍ, KTERÁ PROPOJUJE TRADIČNÍ VÝCHODNÍ LÉČITELSKÉ UMĚNÍ S TÍM NEJLEPŠÍM, CO NABÍZÍ ZÁPADNÍ MEDICÍNA. DŮLEŽITÝM PRVKEM ZDRAVÍ A ÚSPĚCHU JE NAŠE VĚDOMÍ. EXISTUJE VÝCHODISKO PRO KAŽDÝ PROBLÉM, AŤ UŽ SE JEDNÁ O ZTRÁTU ZAMĚSTNÁNÍ, FINANČNÍ PROBLÉMY, PROBLÉMY VE VZTAZÍCH, ZDRAVOTNÍ PROBLÉMY NEBO DUCHOVNÍ DILEMATA.

WWW.DEEPAKCHOPRA.CZ

Bright
Principal

FELICIUS