

# PSYCHOFYZICKÝ KÓD

DR. MARIO MARTINEZ

JAK ZMĚNIT PŘESVĚDČENÍ  
OMEZUJÍCÍ NAŠE ZDRAVÍ,  
DLOUHOVĚKOST A ÚSPĚCH



Všechna práva vyhrazena. Tato publikace a všechny její části jsou chráněny autorskými právy. Žádná část této publikace nesmí být rozmnožována, uložena v rešeršním systému nebo dále předávána, a to v jakémkoliv formě, jakýmkoliv způsobem, elektronicky, mechanicky, kopírováním, nahráváním apod., bez předchozího písemného souhlasu vydavatele. Osoba, která by učinila jakékoliv neoprávněné kroky v souvislosti s touto publikací, může být vystavena trestnímu stíhání a vymáhání náhrady za způsobenou újmu.

Původně vyšlo jako *The Mindbody Code: How to Change the Beliefs that Limit Your Health, Longevity, and Success* na základě exkluzivní licence od Sounds True, USA.

Copyright © Mario Martinez, 2014

Fotografie © Mario Punta, 2014

Fotografie na obálce © shutterstock.com

Překlad © Jan Kovář, 2019

© Nakladatelství ANAG, 2019

ISBN 978-80-7554-188-8

# Obsah

	Předmluva (od Christiane Northrup).....	7
	Úvod.....	15
KAPITOLA 1	Psychofyzický kód.....	23
KAPITOLA 2	Archetypální jizvy na duši a jejich léčivá pole.....	43
KAPITOLA 3	Má imunitní systém morálku?.....	67
KAPITOLA 4	Strážci srdce.....	91
KAPITOLA 5	Moudrost stoletých.....	117
KAPITOLA 6	Fobie z blahobytu a opětovné získání přirozeného práva na bohatství, zdraví a lásku.....	143
KAPITOLA 7	Stigmata: Jak mysl poškozuj e a léčí tělo.....	159
KAPITOLA 8	Odpuštění jako vysvobození z pasti vlastního já.....	177
KAPITOLA 9	Psychospirituální konflikty a jejich řešení.....	199

KAPITOLA 10	Od zbožného přání k trvale udržitelné činnosti .....	221
KAPITOLA 11	Brány synchronicity .....	247
KAPITOLA 12	Vytváření subkultur životní pohody .....	269
KAPITOLA 13	Kompas na soukromé pouti vašeho já .....	283
	Poděkování .....	300
	Slovníček .....	301
	Bibliografie .....	316
	Rejstřík .....	322
	O autorovi .....	343

## Úvod

**U**ž jste někdy četli knihu o motivaci či osobnostním růstu, která vám slibovala život v blahobytu na základě deseti jednoduchých kroků? Možná dokonce takovou, která vám měla vyjevit „tajemství“, spočívající ve vašem pozitivním myšlení a dobrých úmyslech? Chodili jste někdy na praktické semináře, o nichž jste se domnívali, že mají potenciál změnit váš život a pomoci vám překonat výzvy, s nimiž jste zápolili, ale nemohli je vyřešit? Co přišlo po prvotním přívalu naděje a vzrušení z úvodních přečtených stránek nebo po vstupu do místnosti, kde se měl seminář konat?

Máte-li podobnou zkušenost jako stovky a tisíce dalších lidí, možná jste posbírali některé užitečné nápady, ale nakonec jste zjistili, že se váš život nijak zásadně nezlepšil. Přetrvávající vzorce chování a nežádoucí myšlenky, které vás v první řadě přiměly hledat řešení, vás neopustily. Navzdory těm nejlepším úmyslům autorů, jejichž knihy jste přečetli, navzdory úsilí vedoucích seminářů, s nimiž jste se setkali, i navzdory veškeré vlastní snaze máte stále pocit, že jste ustrnuli na místě. Proč? Proč vaše úsilí nepřineslo ovoce?

Jako klinický neuropsycholog jsem hledáním odpovědí na tyto otázky a pátráním po metodách, které mohou přinést zásadní a trvalou změnu, strávil celé roky. Jednak jsem se jimi zabýval během své praxe a také jsem cestoval po světě a zjišťoval, jaká kulturní přesvědčení ovlivňují lidské zdraví, štěstí a dlouhověkost. Nakonec jsem na otázku, proč obecně rozšířené metody transformace našeho já tak často selhávají, našel odpověď. Je to proto, že potřebujete zpřístupnit takzvaný

*psychofyzický kód*, jakýsi „návod k použití“, který jste vtělovali, když jste vyrůstali, a který průběžně posilujete i během svého života v dospělosti. A k jeho nalezení pouze dobré úmysly nestačí. Aby mohlo dojít ke skutečné a trvalé změně, musí vlastní proces této změny kompletně obsáhnout a využít celý psychofyzický kód.

Psychofyzický kód je jazyk, který se naučíte ve své kultuře a který vám umožní interpretovat váš svět, tvarovat vaše sebepojetí a najít smysl v tom, co děláte. Až se naučíte přistupovat ke kódu, jímž vaše mysltělo vnáší smysl do vašeho světa, a různě ho přesouvat, zjistíte, že je zcela reálné měnit neužitečné vzorce, o nichž jste si mysleli, že se jich už nikdy nezbavíte.

Pomyslete na omezenost koncepčního přístupu ke změně. Kdyby mohly být špatně fungující životní styly a nezdravé chování modifikovány logickými argumenty, přestali by kuřáci kouřit v okamžiku, kdy by se dozvěděli, že je jejich zlovyk velmi pravděpodobně zabije. Lidem v depresi by se dala zlepšit nálada pouhým připomenutím, že existují jedinci s ještě závažnějšími problémy, než mají oni. Všechny sebepoškozující strategie by ustaly ve chvíli, kdy by byla rozumově identifikována jejich destruktivní podstata. Z vlastní zkušenosti ale víme, jak jsme bezradní, když se opakovaně chováme určitým způsobem nebo setrváváme ve vztahu, který není v našem nejlepším zájmu.

Řešením veškerého vašeho utrpení a únikem ze všech slepých uliček není pohřbít ego ani se odpoutat od všech negativních emocí. Své ego potřebujete, abyste se vyrovnali s praktickými aspekty života, a *všechny* vaše emoce představují nezbytné biologické informace, které vám sdělují, jak vaše tělo reaguje na vlastní interpretaci aktuálních podmínek a okolností. Opravdu udržitelná změna vyžaduje přístup ke kulturním přesvědčením a názorům, které vám odpírají odměnu za vaše statečné odhodlání změnit se. Je nutná nová vize toho, jak vaše tělo reaguje na vaše přesvědčení a jak můžete tato přesvědčení změnit prostřednictvím jejich vtělení.

Svědkiem uvedení této metody do praxe jsem byl opakovaně, a to jak u svých pacientů, tak ve svém vlastním životě. Domnívám se, že výsledky, které vplynuly z mého hledání odpovědí, jsou opravdu převratné,

a jelikož jsem je viděl na vlastní oči, mohu dosvědčit, že o účinnosti předkládaných metod nemůže být pochyb. Jde však o cestu, která vyžaduje sebeobětování; netvrdím, že se jedná o okamžité řešení. Tuto knihu jsem napsal pro ty, kteří jsou v myšlenkách ochotni překročit rámec provizorních řešení a složit slib trpělivosti a vytrvalosti. Právě tyto vlastnosti budete muset použít, abyste získali přístup k psychofyzickému kódu, který formuje vaše sebepojetí i vjemy, jež využíváte k interpretaci svého světa.

Jelikož se teorie psychofyzického kódu pouští na důležité a doposud neprobádané území, vyžaduje jeho pochopení a práce s ním seznámení s novou terminologií – postupně budu v knize uvádět nové termíny, při prvním výskytu vždy kurzívou. Stejně jako při studiu jakéhokoliv cizího jazyka se budete setkávat se slovy a pojmy, které zatím nejsou součástí vašeho způsobu myšlení. Například už samo slovo *mysltělo* (a od něj odvozené přídavné jméno *psychofyzický*, pozn. překl.) je vyjádřením neoddělitelné jednoty fungování těla a mysli, což je hlavní a zásadní myšlenka této knihy.

Odhalování nových termínů a pojmů ve vás může zpočátku budit nejistotu a možná vás i mást. Pokud se vám to přihodí, nelekejte se, protože je to dobrá zpráva! Vaš pocit nejistoty je pouze zpětná vazba vašich emocí, která vám říká, že jste dospěli na *hranice* svých *znalostí*, na okraj svého aktivního vědomí. V tu chvíli máte na výběr: buď můžete své úzkosti podlehnout a vrátit se ke *známému utrpení*, na které jste si v minulosti zvykli, nebo se posunout vpřed a pochopit, že vaše *pocítované zmatení* je reakce, kterou vás mozek připravuje na naučení a začlenění nových poznatků. Jinými slovy, hranicemi toho, co v tuto chvíli víte, je třeba otrást, aby do vašeho vědomí mohly vstoupit nové informace, které vám rozšíří obzory. A to je jistě pozitivní.

Práce s psychofyzickým kódem zahrnuje teorii a praxi nového vědního oboru zvaného *biopoznání*. Při vytváření jeho teorie jsem spojil dohromady několik věd o živé přírodě, které však mezi sebou do té doby nekomunikovaly a vzájemně si nesdělovaly potenciální výhody plynoucí z jednotlivých objevů. Následkem jejich odloučení se důležité poznatky z oblasti zdraví, životní pohody a dlouhověkosti dostávají na veřejnost

pouze ve formě nesouvislých a útržkovitých informací s omezenou možností praktického využití. Psychoneuroimunologie (PNI) zkoumá, jak myšlenky a emoce ovlivňují imunitní, nervový a endokrinní systém, medicínská antropologie zaznamenává, jak různé kultury vnímají zdraví a nemoc, a východní filozofické směry a západní *kontemplativní filozofie* se zabírají hlubšími dimenzemi lidské mysli. Všechny tyto disciplíny jsou při výzkumu složitých lidských zkušeností nepostradatelné, avšak mají-li naplno využít svůj potenciál, musejí být nutně spojeny dohromady. V rámci biopoznání proto předkládám model *mysl-tělo-kultura*, který zkoumá každou ze tří složek z celostního hlediska jakožto jedinečnou a nedílnou součást jediného celku. Uvedu příklad, který vám pomůže s orientací. Když jsem v minulosti surfoval, studoval jsem charakteristiku každé vlny a neustále jsem měl na paměti, že vlny a oceán jsou neoddělitelnými *spolutvůrci*. S termínem spolutvůrce se na stránkách této knihy setkáte ještě mnohokrát. Zvu vás, abyste se stali vlnou v kulturním oceánu, který vám poskytne všechny odpovědi, budete-li zkoumat ty správné otázky s otevřenou myslí.

Dovolte mi zopakovat, že změna nastavení vaší mysli vyžaduje něco víc než jen rozumově vyřadit nežádoucí chování. Je třeba získat přístup k psychofyzickému kódu, v němž jsou uloženy všechny dysfunkční vzorce chování. Jestliže se pokusíte přestat kouřit, aniž byste *rekontextualizovali* (přezkoumali) psychofyzický kód rozptýlení, které vám toto nežádoucí chování poskytuje, velmi pravděpodobně brzy najdete jiná rozptýlení (například přejídání nebo hazard), kterými vzniklou prázdnotu opět zaplníte. Když ale budete postupně vstřebávat mnou předkládané strategie biopoznání, zjistíte, jak tato sebepoškozující rozptýlení fungují, a naučíte se upravit své psychofyzické pochopení tak, abyste mohli zavést trvalé změny.

Pojmy a praktická cvičení, která se v této knize naučíte, vycházejí z procesu, jímž mozek přijímá nové způsoby myšlení a interpretace, nikoliv z toho, co je snadno a bez problémů pochopitelné. Je to proto, že *psychofyzický kód nevychází z rozumu*, ale interpretuje symboly, které si vytváříme na základě specifických a naučených kulturních přesvědčení. Uvedu příklad. Syn, který má rád svého násilnického otce,



nedojde k závěru, že by měl vztah ukončit a uchránit se před další tělesnou újmou. Zneužívání, kterého byl nešťastný chlapec obětí, se pro něj místo toho stane *biosymbolem*, jenž ho k otci poutá a jejich vzájemný vztah udržuje. Tato dysfunkční psychofyzická interpretace lásky ho předurčuje, aby si v budoucnu vybíral vztahy, které budou „hovořit“ jasnou řečí zneužívání. Nejedná se o masochismus, spíše o bezradný pokus najít jediný druh lásky, který jeho mysltělo zná. Podobných objevů přinášejících zásadní změnu v přístupu učiníte na následujících stránkách celou řadu.

Tato kniha je o metodě zpřístupnění psychofyzického kódu, což je nezbytná podmínka změny jakéhokoliv přesvědčení, které vám neprospívá. Vaše studijní cesta vás přiměje zřít se všech přesvědčení, která vám působí utrpení, a postupně je nahradit vědomím prosazujícím to, čemu říkám *hodnotné já*. Jde o vzrušující, avšak místy náročnou činnost. Pokud budete ochotni uvěřit, že víte víc, než dokážete aktuálně vysvětlit, a jste připraveni vděčně přijmout své přirozené právo na dostatečné množství lásky, zdraví a bohatství, dosáhnete po čase výrazných změn k lepšímu.

Než se však vydáte na empirickou výpravu za poznáním, žádám vás, abyste přijali pohled na svět, kterým se vyznačují průzkumníci dychtiví kráčet směrem k novému vidění světa, které zlepší vaše zdraví a zkvalitní váš soukromý i společenský život. Podobně jako všichni tito průzkumníci narazíte i vy během četby na překážky. Často na sebe vezmou podobu kulturních spolutvůrců vašeho života, sdílejících vaše přesvědčení, která ale nemusejí být ve vašem nejlepším zájmu. Cestu si nejlépe usnadníte, když se budete intenzivně věnovat změnám vlastního pohledu na svět, místo abyste se k těmto změnám snažili přinutit ostatní. Mají-li se změnit spolutvůrci vašeho života, pravděpodobně k tomu dojde, až budou muset začít odlišně reagovat na vaše nové chování.

## JAK JE TATO KNIHA USPOŘÁDÁNA

Prostředky ke změně myšlení popisované v této knize jsou rozděleny do třinácti kapitol se strategicky zvolenými tématy. Přestože k nim lze

přistupovat podle vašich aktuálních potřeb, doporučuji číst je postupně, jelikož jsou všechna témata vzájemně provázána. Později se můžete rozhodnout, zda je vhodné se k některé konkrétní kapitole vrátit a aplikovat informace v ní obsažené na vaši aktuální situaci. Abyste co nejlépe využili koncepce a metody, s nimiž se setkáte, doporučuji pojmout každou kapitolu tak, jako byste si v praxi zkoušeli zcela nový způsob učení – což také budete. Zůstaňte otevřeni možnosti využít naučené vědomosti jedinečným a specifickým způsobem. Půjde o proces rozbití některých starých šablon, podle nichž jste žili, a o přijetí nejistých změn.

Kapitola 1, která sdílí název celé knihy, nabízí prohlubující informace o teorii biopoznání. Na jejím konci se vydáte na svoji první empirickou výpravu, když vstoupíte do pěti bran životní pohody, jimiž jsou bezpečí, láska, vyjadřování, mír a duch.

V kapitole 2 se dozvíte o základním principu práce v oblasti biopoznání. Všichni přicházíme do styku s určitými jasně vymezenými *archetypálními jizvami na duši* a každý z nás má odpovídající *léčivé pole*, které může být využito k vyhojení dané jizvy. Na konci kapitoly si to vyzkoušíte na vlastní kůži.

Kapitola 3 se odchyluje od zavedeného schématu, protože neobsahuje praktickou část, pouze shrnuje vědecké poznatky spočívající v jádru teorie biopoznání. Pevně doufám, že budete výsledky nového výzkumu fascinováni stejně jako já. Odtud se přesuneme ke kapitole 4 nazvané „Strážci srdce“ a k diskuzi o vztazích založených na hluboké lásce. Zde se také seznámíte s koncepcemi *vertikální* a *horizontální lásky* nebo *přináležení* jakožto protikladu *vlastnictví*.

V kapitole 5 přináším informace o zdraví a štěstí získané během studia stoletých lidí, kteří si nezávisle na kultuře, z níž pocházejí, intuitivně osvojili shodné názory přispívající k jejich dlouhověkosti. Dozvíte se, o jaké názory a přesvědčení jde, a budete mít možnost s nimi prakticky pracovat.

Kapitola 6 představuje koncepci *fobie z blahobytu*, chybějící sebehodnoty, která ji způsobuje, a také zde najdete cvičení k posílení hodnoty vlastního já.

V kapitole 7 přináším poznatky o jizvách na duši, které jsem nashromáždil při studiu stigmatizovaných jedinců pro National Geographic. V této kapitole získáte vhled do role a problematiky utrpení.

Kapitola 8, nazvaná „Odpuštění jako osvobození z pasti vlastního já“, se zabývá psychofyzickým procesem, který zbavuje překážek stojících v cestě odpuštění, a kapitola 9, „Psychospirituální konflikty a jejich řešení“, se soustředí na psychofyzický kód náboženské víry.

Kapitola 10, „Od zbožného přání k trvale udržitelné činnosti“, si všímá způsobů, jimiž se rozptylujeme a zbavujeme vlastní hodnoty. Zároveň obsahuje praktické rady ke změně tohoto sebezptylujícího chování. V kapitole 11 se naučíte rozpoznávat *brány synchronicity* – možnosti zapojit se do toho, co nazývám *drift*. Naleznete zde také nástroje k prozkoumání nečekaně souvisejících událostí.

Kapitola 12 se zabývá nesmírně důležitým tématem tvoření vašich vlastních subkultur životní pohody a radí, jakými lidmi, kteří vám pomohou při snaze o transformaci, se obklopit. A konečně kapitola 13 obsahuje množství navigačních nástrojů, vnitřních průvodců, kteří vás vždy udrží na cestě k pevnějšímu zdraví, většímu štěstí a hlubší lásce.



Jste-li ochotni hledat posílení, přestože máte strach, kreativitu, přestože se cítíte ochuzeni, a sebeznání, přestože máte pochybnosti, pak jste připraveni si osvojit psychofyzický kód.

Můžeme začít!

## První brána: Bezpečí

První brána pokrývá biosymbolickou oblast od nohou po břicho. Fyziologický projev této brány je nejočividnější, když je ohroženo naše fyzické nebo emocionální bezpečí. Tehdy dochází ke spuštění reakce „bojuj, nebo uteč“, která zastaví trávení a vyšle potřebné množství krve do nohou. Ve chvíli, kdy začneme vnímat nebezpečí, určí psychofyzický kód, že je boj či útěk důležitější než trávení potravy.

Světlou stránkou této brány jsou pocity pohodlí, nadšení a klidu, které zažíváme po dobrém jídle s blízkými přáteli. Získáváme tak první matnou představu o biosymbolech jakožto spoluutvářených psychofyzických interpretacích reagujících na vnitřní a vnější podmínky.

## Druhá brána: Láska

Druhá brána se prostírá mezi solarem plexem a horní částí hrudníku a projevují se v ní biosymbole lásky. Existuje přímá souvislost mezi srdečními chorobami a citovými ztrátami. Biosymbol zlomeného srdce nemusí být jen pouhou básnickou metaforou – ztráta partnera může reálně urychlit vznik srdečních anomálií.

Naproti tomu bylo experimentálně dokázáno, že láska a podobné pozitivní emoce zvyšují koherenci vzorců srdečního rytmu, což je jeden z ukazatelů zdravého srdce.

## Třetí brána: Vyjadřování

Třetí brána odpovídá biosymbolům vyjadřování a emocionální svobody. Nachází se mezi krkem a obočím a také na pažích a na ruce. Výrazy naší tváře, gestikulace rukama (když si například odkašleme, než vyslovíme lež nebo než někomu musíme sdělit něco nepříjemného) a používané tóny hlasu (když například hovoříme o společensky znepokojivém tématu nebo s někým, z koho máme strach) jsou příklady toho, jak se ve třetí bráně projevují biosymbole související s vyjadřováním.

Přestože o tom zatím neexistují přesvědčivé empirické důkazy, někteří lékaři se domnívají, že existuje spojitost mezi sníženou možností vyjádřit své pocity a problémy se štítnou žlázou. Leccos nasvědčuje tomu, že kromě genetických činitelů mohou ženy trpět poruchami



## Archetypální jizvy na duši a jejich léčivá pole

Všechny kultury, východní i západní, mají své specifické způsoby, jak potrestat ty, jejichž myšlenky a chování působí proti zavedeným názorům a přesvědčením. Tyto formy trestu způsobují emocionální újmu, která nabývá podobu tří *archetypálních jizev na duši*: pocitu opuštěnosti, hanby a zrady. Nazývám tyto jizvy archetypálními, protože se konzistentně objevují v mnoha světových kulturách – a podobnosti v jejich psychofyzických projevech jsou ohromující. Když jsem viděl škodlivé účinky, které tyto jizvy měly na zdraví a životní pohodu mých pacientů, přimělo mě to začít hledat „protijedy“, jimiž bych způsobenou újmu zvrátil. O výsledky se s vámi nyní podělím.

Objevil jsem něco úžasného. Pro každou ze tří jizev existuje léčivé pole. Pocit opuštěnosti se léčí *závazkem*, lékem na hanbu je *čest* a zradu zahojí *oddanost*. Naučím vás získat přístup ke všem těmto třem léčivým polím a pracovat s nimi.

### BIOINFORMAČNÍ POLE

*Pole* je v teorii biopoznání projevem mysltěla, který nemůže být oddělen od své kulturní interpretace. Samotná *bioinformace* pak představuje celkový kulturní význam obsažený v daném poli. Například na Západě zahrnuje bioinformační pole setkání a zdravení – tj. *pole pozdravu* – potřesení rukou. V některých kulturách na Středním Východě zahrnuje

- 4 Zpřístupnění vašeho povzneseného poznání a ušlechtilých pocitů z minulosti.
- 5 Lítost nad koncem vašeho známého utrpení a následné vyplnění vakua, které po něm zůstane.
- 6 Vtělení léčivých polí.
- 7 Zhodnocení vztahů s vašimi současnými spolutvárci utrpení i dokonalosti.

## SÍLA KONTEMPLACE

Všechny výše vypsané cíle můžete vtělit prostřednictvím kontemplativních metod, které redukuje svalové napětí a tiší vnitřní dialog ve vaší mysli, přesně jako jste to dělali při průzkumu bran životní pohody na konci kapitoly 1. To vám umožní nerušený přístup k psychofyzickým vzpomínkám na vaše archetypální jizvy na duši. Tato metoda se nazývá *kontemplativní*, protože přesouvá vaši všímavost od *interpretace* k *pozorování* interpretovaného. Kontemplace se netýká pozorování objektu mysli, ale pozorováním mysli jako takové: s vědomím, že věnuje pozornost jedné věci na úkor druhé, že se její všímavost přesouvá od myšlenek přes pocity až k emocím, že se často mění její obsah a podobně.

Když uvolníte tělo a omezíte vnitřní šum v mysli, otevře proces rozjímání přímou bránu k vašim archetypálním jízvám. (Povšimněte si, že opět používám slovo brána, stejně jako v kapitole 1, a použiji ho ještě na jiných místech, protože ho považuji za nejlepší termín popisující vstup do bioinformačního pole.) Běžná rozptýlení, která využíváte, abyste se vyhnuli střetu s jízvami na duši, nemohou získat přístup do polí poznamenání, kde symboly hanby, pocitu opuštěnosti a zrady fungují jako biosymboly. Například slovo *hanba* je symbolem reprezentujícím urážlivé výroky, které vás nutí se stydět: například „Jsi hlupák,“



## **Rozpletení a oddělení archetypálních jizev od důvěrného jazyka lásky**

- ❖ Zůstaňte na tichém místě a znovu pomalu zavřete oči. Nesnažte se uvolnit, ovládnout své myšlenky ani se nevěnuje žádné jiné vědomé aktivitě – pouze vnímejte svoji psychofyzickou činnost.
- ❖ Sledujte myšlenky, emoce a počítky vstupující do a vystupující z vašeho vědomí.
- ❖ Nechte své psychofyzické vědomí plynout, aniž byste se ho pokoušeli jakkoliv charakterizovat.
- ❖ Po několika minutách pozorování v meditativním stavu nechte ve vědomí vytanout archetypální jizvu na duši a osobu kulturního úpravce, který je s ní spojen.
- ❖ Prožijte jizvu ve spojení s kulturním úpravcem. Znovu prociťte lásku, strach, obdiv, znechucení, zlost nebo jakoukoliv jinou emoci, kterou jste ve spojení s kulturním úpravcem cítili v okamžiku zjizvení. Pozorujte, kde v těle se vám počítky a emoce projeví. Řekněme, že ve vás například hněv matky vzbuzuje strach – bojíte se trestu a zároveň nepřijetí. Ucítíte svrávý pocit v břiše.

Tento zážitek vám pomůže identifikovat pozitivní i negativní prvky nedílně spjaté s vaším důvěrným jazykem lásky. Nepřímo ohrozit náš způsob přijímání a sdělování důvěrného jazyka lásky mohou i jizvy od cizích lidí, k nimž jsme nikdy lásku nepocítovali – i jejich urážky naší hodnoty mají moc oslabit naši schopnost milovat. Jednoduše platí, že pocit vlastní hodnoty je předchůdcem lásky.



Ne všichni vědci však s těmito poznatky souhlasí. Mnozí z nich bohužel dál tyto vzorce adaptivního chování „medikalizují“, protože jim nerozumějí. Čemu já například říkám „nadbytečná zvědavost“, to by většina odborníků na zdravotní péči diagnostikovala jako „poruchu pozornosti“ (ADD). Než se však dostaneme k podobným kontroverzním tématům, pojďme si vysvětlit základní principy biopoznání z pohledu vědy.

## Psychoneuroimunologie

Ve třicátých letech 20. století použil Hans Selye vůbec poprvé slovo *stres*, když při pokusech na laboratorních krysách zjistil, že u nich po navození ohrožujících podmínek dochází k sekreci hormonů poškozujících tkáň. Výraz si vypůjčil ze strojírenství, kde je zátěž (anglicky „stress“, pozn. překl.) definována jako množství napětí, které materiál vydrží, než dojde k jeho poškození. Slovo *stres* se do ostatních jazyků překládá složitě. V čínštině je například jeho nejbližší ekvivalent přepisován dvěma znaky, z nichž jeden vyjadřuje „nebezpečí“, druhý „příležitost“ a společně popisují „kritickou situaci“.

Po Selyeho objevu pokračoval výzkum uvolňování stresových hormonů a jejich vlivu na zdraví, ale problematika psychofyzické komunikace zůstávala ve spekulativní rovině ještě dalších třicet let, dokud můj učitel dr. George F. Solomon neodhalil, že myšlenky a emoce mohou ovlivňovat imunitní systém. Původně studoval ženy s diagnostikovanou revmatoidní artritidou, zánětlivou autoimunitní chorobou postihující častěji ženy než muže, a dokázal, že revmatoidní faktor (genetický marker) u nich nebyl jedinou příčinou tohoto onemocnění. Našel dokonce ženy bez geneticky determinovaného faktoru, které touto chorobou přesto onemocněly, a také ženy, které revmatoidní faktor měly, ale nemoc se jim vyhnula. Většina zkoumaných žen však za sebou měla nějaký traumatizující zážitek spojený s hanbou a nezávisle na přítomnosti revmatoidního faktoru byla prokázána menší pravděpodobnost onemocnění u těch žen, které dokázaly hněv vůči původci svého traumatu identifikovat. Dnes už víme, že *spravedlivý hněv* je jednou z příčin zdraví. (Podrobněji o tom budu psát v dalších kapitolách.)

## HORIZONTÁLNÍ A VERTIKÁLNÍ LÁSKA

*Horizontální láska* zůstává povrchní, zatímco *vertikální láska* jde do hloubky.

Horizontální milenci jsou oddáni neoddanosti. Mají spoustu známých a jen málo přátel. Jejich archetypální jizvy na duši jsou hluboké, a když jsou obnaženy, promítají je tito lidé obvykle na ostatní, místo aby za ně převzali odpovědnost sami. Přestože jsou horizontální milenci velmi sympatičtí, je radost s nimi trávit čas a zdá se, že své vztahy berou vážně, všechny jejich dobré vlastnosti zmizí, jakmile mají splnit závazky ohledně společné budoucnosti.

Strážci srdce jsou spojeni výhradně s vertikální láskou. Vertikální milenci hledají kvalitu a hloubku citů. Svě přiznžené duše milují za všech okolností a až do nejděší smrti. To však neznamená, že zůstávají ve špatných nebo nezdravých vztazích – vztah je *spolutvořením*, nikoliv jednostrannou záležitostí. Vertikální milenci ve svém partnerovi nikdy nepřestanou nacházet něco nového. Vertikální lásku můžete najít u partnerů, kteří spolu strávili celý život, a přesto stále dokáží jeden druhého rozesmát či neustále obdivovat krásu, kterou ve svém vztahu nacházejí. Ve společnosti se nikdy navzájem nezesměšňují. Vertikální milenci si udržují vášnivý vztah i ve stáří, ani v nejpesimističtějších obdobích neztrácejí víru v pozitivní výsledek a konec krize vždy vítají s vděčností a rozhodností.

Nepopisuji vám tu žádnou pohádku: strážce srdce najdete všude. Dobrých vlastností, které byste se měli v této kapitole naučit, jsem byl svědkem v mnoha dlouhodobých a zdravých vztazích, jež jsem studoval u lidí po celém světě. Schválně mluvím o *zdravých* vztazích, protože dlouhodobé vztahy, které nestojí za nic, nepovažuji za smysluplné. Společná minulost není dostatečným základem pro vertikální lásku.

## TŘI FÁZE VERTIKÁLNÍ LÁSKY

Mnoha rozvodům se dá vyhnout a většina vztahů se nemusí nevyhnutelně proměnit v boj, aby byla pochopena. Většině problematických vztahů nechybí láska jako taková, ale *nástroje lásky* potřebné k překonávání výzev. Láska je vždy nezbytná, ale sama o sobě ke správnému fungování



## Moudrost stoletých

### STO LET MLADÍ

Stárnutí je proces, který zažíváme všichni. *Věk* je naproti tomu nezdravá koncepce, která popisuje vstřebávání kulturních bran určujících, jak by „mělo“ naše biologické tělo reagovat na běh času. Provedl jsem rozsáhlý výzkum mezi zdravými stoletými (a ještě staršími) lidmi v různých kulturách a v návaznosti na získané poznatky se tato kapitola zabývá společnými rysy, názory a koncepcemi, které souvisejí s věkem a přispívají k životní pohodě a dlouhověkosti nejdéle žijících lidí na světě. Podělím se s vámi o způsoby, jak upravit své „povědomí o věku“ v rámci společnosti, která nepodporuje stárnutí, protože neví, čím stárnutí doopravdy je – příležitostí ke zvýšení své hodnoty a způsobilosti.

Jedním z paradoxů je fakt, že když se století stanou *superstoletými* (tj. dosáhnou 110 a více let věku), sníží se u nich míra škodlivých vlivů stárnutí. Přestože potvrzených superstoletých žije na světě pouze několik stovek – a z 90 procent se jedná o ženy –, podle mého názoru je jedním z důvodů jejich zdravé dlouhověkosti delší čas, který měli na procvičování postupů udržujících pevné zdraví!

### KULTURNÍ BRÁNY

Kulturní brány varují před ztrátou kolektivní identity a kmenové kontroly. Hranice brány pokročilejšího věku jsou vytyčeny upozorněními jako: „Na to už jsi moc starý/á.“ nebo „A co bys čekal/a ve svém věku?“

programování, k němuž dochází. Hodnocení, účinnost a aktivita přidělené každé bráně jsou definovány kulturně, nikoliv biologicky.

Pro naše účely se však zaměříme na stoleté lidi a sémantický prostor, který si budují pro své vlastní brány. Zatímco v západních kulturách se dospívá k závěru, že hodnota, účinnost a aktivita s věkem klesají, století lidé se s tímto názorem neztotožňují a svoji životní poutí vnímají naprosto odlišně. Místo poklesu hodnoty, účinnosti a aktivity zvyšují svoji *sebehodnotu, komplexnost a vášně*. Nepodvolení se bránám determinovaným kulturou je nevlivnějším faktorem přispívajícím k jejich dlouhověkosti. A stále platí, že co tito lidé dělají intuitivně, můžete se vy naučit dělat cíleně!

## ČTYŘI ZÁSADY STOLETÝCH LIDÍ

Díky výzkumu stoletých lidí jsem se dozvěděl, že sdílejí čtyři hlavní názory. Když se je rozhodneme naučit a osvojit, můžeme podpořit vlastní zdravou dlouhověkost.

- 1 Stárnutí je plynutí času, zatímco věk je to, co s časem děláme na základě svých kulturních přesvědčení.
- 2 Nikdy není pozdě učinit závazné rozhodnutí a začít se něčemu věnovat.
- 3 Nemoci jsou naučené, zatímco příčiny zdraví jsou dědičné.
- 4 Opuštění je osvobozujícím projevem sebelásky.

Když jsem identifikoval společné názory stoletých lidí z různých kultur, objevil jsem velice zajímavý vzorec. Přestože se tito lidé lišili svým jazykem, lidovou kulturou, stravovacími návyky, socioekonomickými faktory, politikou a náboženstvím, u všech jsem objevil něco, čemu nyní říkám *všímavost stoletých* – nacházení novosti a moudrosti ve výzvách, kterým museli čelit. Uvedu několik příkladů:

MARIO „Kolik bylo vašim rodičům, když zemřeli?“  
 MUŽ, 100 LET „Tátovi sedmdesát a matce jednaosmdesát.“

MARIO „Dožil se některý z vašich rodičů sta let?“  
 ŽENA, 101 LET „Ne, matka zemřela v devětsedmdesáti a otci bylo kolem pětasedmdesáti, když nás opustil.“

MARIO „Máte nějaké příbuzné, co jim je přes stovku?“  
 MUŽ, 103 LET „Co to je přestovku?“  
 MARIO „Myslím tím, jestli máte nějaké příbuzné, kterým by bylo sto nebo více let.“  
 MUŽ, 103 LET „No, měl jsem prastrýce, co se dožil devěta-  
 desáti.“

MARIO „Jaké nemoci byly u vás v rodině nejčastější?“  
 ŽENA, 106 LET „Myslím, že rakovina a cukrovka.“  
 MARIO „A vy na něco trpíte?“  
 ŽENA, 106 LET „Mám trochu artritidu a špatně slyším.“

MARIO „Věděla jste, že lidem ve vašem věku se říká superstoletí?“  
 ŽENA, 110 LET „Vážně? Nikdy bych nevěřila, že se tolika dožiju.“  
 MARIO „Zaznamenala jste u sebe v posledních letech nějaké zdravotní problémy?“  
 ŽENA, 110 LET „Ani moc ne. Jestli to takhle půjde dál, bůh ví, jak dlouho tady ještě budu.“

MARIO „Povězte mi něco o svém jídelníčku. Máte dietu? Jaké druhy potravin obvykle jíte?“  
 ŽENA, 100 LET „Žádnou dietu nedržím. Jím, na co mám chuť. Maso, smažené kuře, ovoce.“

V těchto odpovědích se odráží mé tvrzení o zdravé dlouhověkosti. Nejedná se o primárně genetický dar. Genetická výbava nás všechny předurčuje k pevnému zdraví, nikoliv k dědičným chorobám!



## **Volba všímavé zlaté střední cesty**

- ❖ Identifikujte zvyk, který chcete změnit.
- ❖ Představte si, že jste dokázali přestat s neuměřeným chováním, například už si ke každé večeři nedáváte tři piva.
- ❖ Představte si, že jste se vzdali tří piv, a procitíte, co se stane, když si je odepřete. Identifikujte, čemu se snažíte vyhnout tím, že si je pravidelně dopřáváte: může to být úzkost nebo otevřený a upřímný rozhovor u stolu. Možná se už dlouho vyhýbáte rozhovoru s vaším dospívajícím dítětem nebo se bojíte svěřit partnerovi s obavami ohledně vaší finanční situace.
- ❖ Zakuste vyhýbavost ve svém myšlétle a pozorujte, co se bude dít, aniž byste se to snažili nějak měnit.
- ❖ Co ucítíte, bude první krok k vaší všímavé zlaté střední cestě – možná pouze nepatrný dílčí úspěch, ale stejně si ho vychutnejte.
- ❖ Až se postavíte své vyhýbavosti, rozhodněte se, že bez piva vyřešíte, čemu jste se vyhýbali. Jedná-li se o úzkost, identifikujte tento pocit během dne a nahraďte vyhýbavost relaxační technikou.
- ❖ Když už jste si nyní své vyhýbavosti vědomi, vraťte se k tomu, čím se u vás projevovala: třemi pivy u večeře.
- ❖ Představte si dva extrémy – například žádné pivo na jedné straně a deset piv na druhé. Vytvořte možnosti využívající zlaté střední cesty: jedno pivo

Utrpení bylo ve středověku považováno za způsob identifikace s Kristem. Hojně důkazy o tomto typu pokání získáme ze záznamů o ztrápených životech katolických mystiků. Pokud utrpení znamenalo ztotožnění s Kristem, představovala by nápodoba jeho ran dokonalý úspěch. Osobní zápisky některých stigmatiků modlících se, aby se u nich rány projevíly, potvrzují názor, že byl jejich výskyt žádoucí.

Očividná moc psychofyzických procesů vyjevit utrpení přímo na povrchu těla mohla mít závažné důsledky. Považte: pokud může pouhé přesvědčení o ztotožnění s utrpením Krista poranit tkáň, pak by mohlo mít ztotožnění s Kristovou láskou silné léčivé účinky v katolických kulturách. Schválně říkám katolických, protože 99 procent stigmatiků jsou katolíci; přesvědčení jsou silnější, pokud je sdílí celá kultura. Mají-li stigmatici potenciál obejít škodlivé fyzické následky svých poranění tím, že se u nich vytvoří jedinečná imunita, nedovedeme si ani představit, čeho bychom mohli dosáhnout, kdybychom se naučili biopoznání lásky.

Věda pokročila na úroveň, kdy mohou být výsledky modlitby, víry a lásky změřeny a využity k léčivým účelům, nikoliv k podpoře utrpení. V současné době probíhá výzkum zaměřený na změny molekulární struktury pozeňnané vody, výzkum účinků soucitných představ na rychlost růstu zhoubných buněk nebo výzkum role víry ve spontánním uzdravování.

## IDENTIFIKACE ZJIZVUJÍCÍCH A LÉČIVÝCH KONTEXTŮ

Každý stav má svůj protiklad a výjimkou nejsou ani přesvědčení, která nás mohou zjizvit. Přestože jsou případy stigmat velmi vzácné, vyznačují se stejnými podpurnými faktory jako nocebo efekt, který je často popisován v lékařské literatuře. Řeknou vám, že máte nějakou nemoc, což vzhledem k průměrné úmrtnosti na její následky znamená, že vám zbývá půl roku života. Vy však místo slova „průměrné“ slyšíte pouze to, *kolik* vám zbývá času. Tu strašnou zprávu, tento „ortel“ nad vámi vyřkne „specialista“, aniž by zmínil, že vychází z průměru a nemusí bezpodmínečně nastat. To je přístup, který považuji za bezohledný a nevědecký.



## Bezmocnost

Odpuštění v sobě zahrnuje posílení, protože provinění spáchané na vaší osobě vás naplní bezmocností. Nezáskáte-li zpět posílení, jehož jste se vzdali ve prospěch pachatele, nikdy stavu odpuštění nedosáhnete. Z jiného úhlu pohledu jste *darovali* něco, o čem jste si mysleli, že vám to někdo jiný *vzal*. V době činu jste si nebyli vědomi, že pachateli dáváte svolení, aby vás okradl o vaši hodnotu. Přestože k vysvětlení dynamiky provinění využívám rozumovou argumentaci, ke konci kapitoly vás naučím vtělovat každou rozumovou část lekce a empiricky znovuzískat posílení. (Nejprve se naučíte pravidla hry a potom ji můžete hrát.)

## Jizvy na duši

*Sebehodnota* je hodnota, kterou přisuzujete svému já na základě osobních úspěchů a zpětné vazby od svých kulturních úpravců. *Posílení* je schopnost přístupu ke zdrojům při konfrontaci s výzvou. Archetypální jizvy na duši snižují vaši sebehodnotu i posílení. Postrádáte-li zdroje nebo jsou vám odepřeny, cítíte se bezmocní.

Máte-li nějakou jizvu, zejména způsobenou někým důležitým ve vašem životě, znamená to výzvu pro vaše posílení a zpochybnění vaší sebehodnoty. Zranitelnost, kterou vám způsobí ztráta posílení, dovolí jizvě poškodit vaši sebehodnotu. Podobně jako vás neprůstřelná vesta chrání před zraněním střelnou zbraní, smysl pro sebehodnotu vás chrání před jizvami způsobenými proviněními druhých nebo alespoň minimalizuje utrpenou újmu.

Vaše interpretace jizvy subjektivně vychází z vaší kulturní minulosti spojené s hanbou, pocitem opuštěnosti nebo zradou. Vzhledem k povaze těchto tří archetypálních jizev na duši určuje vaše interpretace daného provinění léčivé pole, k němuž musíte získat přístup, abyste jizvu potlačili. To je další důležitá součást odpuštění: než můžete na nejhlubší úrovni odpustit, musíte použít správný protijed, který vyléčí vaši jizvu. Než tato kapitola dospěje k závěru, ukážu vám, jak identifikovat a využít odpovídající léčivé pole.

Nejdůležitějším ponaučením v této kapitole je, že jste o svoji moc ani sebehodnotu nikdy nebyli připraveni, pouze jste se jich nechtěně sami vzdali. Podobně jste zjizvením nepřišli o čest, závazek ani oddanost, které jen zůstaly skryté, protože jste nerozpoznali své hodnotné skutky. Vaše schopnost sebelásky může být potlačena, ale nikdy ukradena.

### Událost alfa

Proces psychofyzického odpuštění sestává ze dvou navazujících fází: ta první vás znovu posílí a druhá vám vrátí vaši sebehodnotu. Když si vybavíte a ztělesníte pocítovaný význam léčivého pole odpovídajícího vaší jizvě na duši, prožijete *událost alfa*: rozpoznání vaší dobroty, díky němuž získáte zpět pocit posílení, který se neblahou událostí vyčerpal. Událost alfa funguje následovně:

- ❖ archetypální jizva na duši otestuje vaši zranitelnost,
- ❖ nevyřešená zranitelnost vytvoří pocit bezmocnosti a
- ❖ získání přístupu k léčivým polím vás znovu posílí.

Když získáte zpět posílení, můžete upustit od hry na oběť. Příslušná léčivá pole (čest, závazek a oddanost) nemusejí souviset s proviněním ani jeho pachatelem. Cílem je *rozpoznat*, že jste o své posílení nepřišli; cizí provinění vás pouze přinutilo ho skrýt, ale důkaz vaší sebehodnoty vám ho vrátil. Představte si to následovně: když vám někdo řekne, že jste oškliví, můžete mu věřit, dokud se na sebe nepodíváte do zrcadla a nespátříte svoji krásu. Nikdy jste o ni nepřišli. Pouze zůstávala nečinná, dokud jste ji znovu nerozpoznali. Poté, co jste ji rozpoznali, potřebujete ještě svolení toho druhého, aby vám potvrdil, co jste sami viděli? Samozřejmě že ne. Toto uvědomění si na základě důkazů dokládá, že *k potvrzení vaší sebehodnoty vůbec nepotřebujete pachatele*.

### Událost omega

Díky události alfa rozpoznáte vaše činy pramenící ze cti, závazku a oddanosti, zatímco díky *události omega* pocítíte vděk, že jste je rozpoznali. Pochopení vaší dobroty vás znovu posílí a vděk obnoví vaši

okolností. Přesto je vám v driftu v režimu objevování často okamžitě k dispozici synchronicita. Aforismus „kdo hledá, najde“ v driftu moc nefunguje, protože jeho brány jsou nečekané okolnosti, které musejí být interpretovány jako možnosti něco objevit, nikoliv jako překážky, které vám stojí v cestě.

### Neurčitá lokalita

Pochopení koncepce a jazyka driftu vás připraví na identifikaci jeho bran a navigování jeho stezkami. A být se nabízí analogie se vstupem do jiné dimenze, při využití těch správných nástrojů je drift stejně skutečný a hmatatelný jako kterýkoliv jiný zážitek ve vašem životě. Nechci ve vás ale vzbudit dojem, že „zapojte se do driftu“ je jen jiný výraz pro „jděte s proudem“. Naopak, když konfrontujete svůj neklid, nemuselo by být nechat se „unášet proudem“ moudré, protože byste do něj mohli vstoupit bez patřičných nástrojů ke zvládnutí možných nebezpečí a potíží.

V čem je tedy rozdíl? Drift znamená nepoddat se překážkám, které vám stojí v cestě, a přijmout cokoli, co přijde. Ve skutečnosti se skládá z několika vědomých kroků. Místo abyste se nechali unášet a neznali pravidla pro vstup, proto raději:

- ❖ identifikujte nečekaný faktor,
- ❖ sledujte signály, které ho provázejí,
- ❖ najděte v překážce moudrost,
- ❖ objevte vzájemnou provázanost minulosti a budoucnosti,
- ❖ otevřete mysl zjevením a
- ❖ snažte se v rámci dopředné vazby oslavit to, co vás má potkat v budoucnu.

Tím nejdůležitějším je nicméně pochopit, že existuje vzájemná provázanost *minulosti* a *budoucnosti* s vaším *přítomným* zážitkem driftu. Událost v rámci synchronicity tedy vlastně zahrnuje smysluplné shody okolností v minulosti, přítomnosti i budoucnosti, ale my přihlížíme pouze k tomu, jaký má přítomná událost koincidenční význam

*Zmanipulovaná závist, zlost a žárlivost*

Mocní, kteří prosazují závislost, si velmi cení manipulace emocí spojených se strachem a podporujících nízkou sebehodnotu. Závist, zlost a žárlivost jsou živeny deprivací a nuceným kolektivismem. Proč? Protože pokud jste přesvědčeni, že je na úspěších dosažených mimo meze něco špatně, představují pro vás emoce jako závist, zlost a žárlivost nutné ospravedlnění vlastní touhy po podobných úspěších, kvůli nimž ostatní riskovali mimo meze, zatímco vy jste se bezpečně kmenové zdi báli překonat. Emoce pramenící ze strachu vám velmi účinně brání zkoumat vlastní dokonalost.

Když někdo uspěje a překročí námi nastavené hranice blahobytu, máme na výběr ze dvou možností: odůvodnit si vlastní nízkou sebehodnotu projekcí emocí pramenících ze strachu na tohoto úspěšného člověka, nebo sebrat odvahu a napodobit ho. Pokud se ale nechcete uchýlit k závistí ani investovat do čehokoliv, co by vám pomohlo dosáhnout podobného úspěchu, existuje ještě třetí možnost: můžete odvážlivcův úspěch ocenit, jako by byl váš vlastní. V závěrečné části kapitoly vám ukážu, jak k potlačení emocí pramenících ze strachu využít empatickou radost a další protijedy.

**Hranice blahobytu**

Doufám, že i nadále zjišťujete, že ačkoliv je řada principů biopoznání kontraintuitivních, jedná se o mocné zprostředkovatele změn. Také si je důležité uvědomit, že většina mechanismů kulturní kontroly v této kapitole představuje strategie, jejichž původní význam spočíval v kolektivní ochraně kmene a zachování jeho životní pohody – ne všechny tedy nutně pramenily ze zlých úmyslů. Dnes však už tyto kontrolní mechanismy svůj někdejší význam ztratily, protože se nedokázaly přizpůsobit pozitivním kontextuálním změnám.

Když se začaly ve velkém vyrábět automobily, vyvolalo to masivní protesty a dokonce i pouliční nepokoje, v jejichž čele stáli vyděšení kočí, považující automobilovou taxislužbu za technologické zlo, které bude znamenat konec jejich profese. Ve snaze tento kolektivní strach ovládnout začali někteří politici automobily očerňovat a naopak podporovat

Když například zakusíte své pocity ve chvíli, kdy podniknete nějaký krok na svoji ochranu, stáváte se *vlastníkem* daného kroku. Když vás naproti tomu chrání někdo jiný, máte pocit cizí ochrany a situaci nevládníte. Jak už jsem zmínil výše, vlastnictví dodává cenu vašim psychofyzickým investicím. Cenit si svých činů představuje další způsob, jak vytvořit nepřímou neslučitelnost se vzorci vaší nízké sebehodnoty. Uvedete-li tyto koncepce do praxe, budete čím dál častěji zaznamenávat vzájemnou spojitost jednotlivých principů biopoznání.



## UVNITŘ SUBKULTURY ŽIVOTNÍ POHODY

Nyní už víte, jak uprchnout z kmenového akvária a jak vstoupit do subkultury životní pohody. V jejím rámci budete žít po boku spolutvůrců dychtících oslavovat osobní dokonalost a také po boku mentorů, kteří si zasloužili svoji propůjčenou moc. Budete se s nimi sblížovat bez skrytých úmyslů a budete vlastníky své osobní sebehodnoty beze strachu z vypovězení. Mějte však na paměti, že se nepokoušíte vytvořit ráj. Dokonalý život by byl nudný! Navigujte na své pouti s odvahou a nezdolností, abyste se vyhnuli honbě za prchavými závany naděje, které jsou nedosažitelné. Dokonalost je iluze, samozvané osvětlení je mystický narcismus a útek do jeskyně, zatímco svět hladoví a trpí, je spirituální sobectví. Nejlepší je vyhledat nedokonalé učitele, kteří si zaslouží váš obdiv díky své elegantní skromnosti. Místo všeléku vám tedy v následující kapitole nabídnu kompas na soukromou pout' vašeho já, který vám pomůže navigovat a plout po vašem moři i bez toho, abyste předem věděli o každé vlně. Oslavujte moudrost pramenící z vašich nedokonalostí, a až budete připraveni číst dál, znovu se uvidíme.

jako hodnotící nástroje, které potřebujete, pokoušíte-li se zachovat si nebo obnovit životní pohodu. Zotavujete-li se z nemoci, pomohou vám určit, co začlenit do vašeho stávajícího plánu léčby, a jste-li zdraví, tak co musíte napravit, aby disharmonické učení nedosáhlo kritického patologického množství.

Znovu bych rád zdůraznil, že tyto zásahy pouze podporují léčbu, kterou vám předepsali odborníci na zdravotní péči, rozhodně ji však nenahrazují.

### Nástroje k obnovení harmonie

Nejprve identifikujete oblasti disharmonie a poté si zvolíte psychofyzické příčiny zdraví nejvhodnější k obnovení harmonie. Také si určíte vnitřní(ho) průvodce ke konfrontaci neklidu spojeného se změnou. Podívejme se na několik případů, jež vám během procesu obnovování rovnováhy pomohou s navigací. Následuje stručný seznam, který si můžete zběžně prohlédnout a nechat se jím inspirovat při výběru odpovídajícího nástroje.

#### *Světové strany na kompasu: vaši vnitřní průvodci*

**Odvaha** – Tímto směrem se vydejte, chcete-li překonat stav, kdy vaši sociální, profesní, emocionální, fyzickou a spirituální životní pohodu ovlivňuje strach.

**Trpělivost** – Tímto směrem se vypravte, pokud cítíte, jak při čelení výzvam vyvstávají na povrch uspěchanost, nezdravý hněv a arogance.

**Víra** – Bude vaším průvodcem, pokud vám k dosažení hodnotných cílů brání cynismus, pesimismus, negativita a předchozí nezdary.

#### *Příčiny zdraví*

**Povznesené poznání** – Čest, oddanost, loajalita, důstojnost, skromnost, obdiv, upřímnost, spravedlnost a šlechtnost potřebné k tomu, abyste svým výzvam čelili elegantně.

**Ušlechtilé emoce** – Soucit, empatie, laskavost, velkorysost a vděk potřebné k tomu, abyste svým výzvam čelili s láskou.

**Hodnotící sebeúcta.** Kolik dokážeme prožít radosti na základě našich pozitivních skutků a příznivých okolností. Než ale můžeme docenit hodnotu dané okolnosti, musíme se cítit hodnotní sami. Viz též **kompetenční sebeúcta a vztahová sebeúcta.**

**Horizont pole.** Prostupné vnější hranice bioinformačního pole.

**Horizontální milenci.** Horizontální milenec či milenka hledají kvantitu, jeho či její city jsou povrchní a svoji nejnovější „spřízněnou duši“ vnímají jako intenzivní, ale pouze dočasnou zkušenost, kterou vymění za jinou ve chvíli, kdy po nich tento partner či partnerka začnou vyžadovat hlubší city. Horizontální milenci se vyznačují nedostatkem oddanosti. Mají spoustu známých a jen málo přátel. Jejich archetypální jizvy na duši jsou hluboké, a když jsou obnaženy, tito lidé je obvykle promítají na ostatní, místo aby za ně převzali odpovědnost sami. Viz též **vertikální milenci.**

**Horní hranice blahobytu.** Kulturně determinovaná omezení přijatelných individuálních úspěchů v oblasti bohatství, zdraví a lásky – tří složek blahobytu.

**Hranice.** Proměnlivé faktory vymezující bioinformační pole. Na rozdíl od pevně stanovených mezí jsou tyto hranice prostupné a umožňují výměnu informací mezi bioinformačními poli.

**Hranice vědomí.** Úroveň naší vnímavosti determinovaná vlastními předpoklady a přesvědčeními. Každý z nás vnímá až po hranice svých kulturních přesvědčení.

**Hranice znalostí.** Hranice nebo nejzazší limity našeho vědění. Uvnitř hranic vnímáme informaci jako známou, vně hranic ji interpretujeme jako neznámou.

**IgA (Imunoglobulin typu A).** Protilátka vylučovaná B buňkami, která bojuje proti infekcím horních cest dýchacích, jako je například běžná rýma. Imunoglobuliny typu A lze uvést do pohybu pozorováním a konáním laskavých a soucitných činů.

Proč je tak složité změnit naše zažitá přesvědčení a vzorce chování, přestože víme, že už nám nic nepřináší? Jak dokážou někteří lidé zvrátit průběh „nevyléčitelné“ nemoci, zatímco jiní trpí traumaty z dětství i navzdory mnohaleté léčbě? Jak je možné, že století a ještě starší lidé tvoří nejrychleji rostoucí část amerického obyvatelstva, ačkoliv většina seniorů starších sta let už téměř nechodí k lékaři?

Když dr. Mario Martinez začínal pracovat jako klinický neuropsycholog, předsevzal si, že na tyto a podobné otázky nalezne odpověď. V knize *Psychofyzický kód* nabízí čtenářům výsledky zkoumání několika lidských generací a mnoha kultur, odhaluje nejučinnější metody, jak dosáhnout zásadních a trvalých změn, a představuje zcela novou a osvobozující vědu zvanou biopoznání, která jeho závěry dokládá.

Kniha *Psychofyzický kód* není jen krátkodobým řešením – je výzvou k přijetí paradigmatu zdravého těla a duševní pohody, což si vyžádá vaši odvahu, trpělivost a odhodlání. Naučíte se nejen základy zcela nové vědy zvané biopoznání, ale také si osvojíte schopnost komunikovat se svým tělem prostřednictvím jeho vlastního „biosymbolického jazyka“. Ve výsledku dosáhnete změn, které pro vás mohly být doposud přinejlepším prchavé. Na základě fascinujících případových studií a praktické aplikace vlastní metodologie dr. Martinez objasňuje:

- zjevné i nezjevné způsoby, jimiž náš systém kulturních přesvědčení ovlivňuje náš imunitní systém – a cesty k léčbě takzvaných archetypálních jizev na duši: hanby, zrady a pocitu opuštěnosti,
- způsob, jak prolomit horní hranici blahobytu, která omezuje náš úspěch, a jak vytvořit „subkultury životní pohody“, jež nám umožní dosáhnout plného potenciálu,
- moudrost stoletých – jak během stárnutí transformovat „povědomí o věku“ na neustálé zvyšování naší hodnoty a způsobilosti,
- psychospirituální konflikty – proniká až k jádru výzev, které bývají často mylně považovány za psychické poruchy.

Proč navzdory veškeré naší snaze a dobrým úmyslům selhává tolik populárních metod osobní transformace? Protože se nezabývají psychofyzickým kódem – „návodem k použití“, podle něhož naše tělo interpretuje okolní svět, vnímá vlastní já a definuje, co je pro nás reálně možné. Kniha *Psychofyzický kód* je klíčem k tomu, jak bezpečně a úspěšně čelit strachu, rozčarování a naučené bezmocnosti pomocí nástrojů, jež využívají naši vnitřní naděje, radost a bezvýhradnou lásku.



9 788075 541888

Doporučená cena 349 Kč

[www.anag.cz](http://www.anag.cz)

**ANAG**<sup>®</sup>  
ANDRAGOGOS  
AGENCY