

Amit Goswami, Ph.D.

KVANTOVÝ DOKTOR

Kvantový fyzik
nás provádí
zdravím
a léčbou

Informace, které jsou v této knize obsaženy, mohou změnit nejen svět medicíny, ale svět jakožto cele
Deepak C

Všechna práva vyhrazena. Tato publikace a všechny její části jsou chráněny autorskými právy. Žádná část této publikace nesmí být rozmnožována, uložena v rešersním systému nebo dále předávána, a to v jakékoliv 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.

Obsah této knihy včetně rad v ní zveřejněných autor a nakladatelství velmi pečlivě rešeršovali, pracovali a ověřili, avšak nemohou za něj převzít záruku a neodpovídají ani za žádné věcné škody, osobní újmu nebo škody na majetku. Každý čtenář či čtenářka by měl/a zacházet se svým zdravím a informacemi obsaženými v této knize s vědomím vlastní odpovědnosti, v případě potíží a nemocí si opatřit kompetentní radu, a zejména objeví-li se nové symptomy, neléčit se sám/sama bez odborné lékařské pomoci.

Původně vyšlo jako The Quantum Doctor

Copyright © 2011 by Amit Goswami, Ph.D.

Překlad © Petr Jochmann, 2014

Fotografie na obálce © dreamstime.com

Ilustrace © Ruth Laehman; ilustrace str. 50 a str. 123 Anne Dunn Louque

© Nakladatelství ANAG, 2014

ISBN 978-80-7263-890-1

Tato kniha je věnována uzdravení planety Země.

Poznámka překladatele

Milá čtenářko a milý čtenáři,

ve snaze o co největší srozumitelnost této knihy jsem se rozhodl k jedné drobné úpravě. Čínské, indické a další východoasijské výrazy bývají v české literatuře obvykle překládány a převáděny do českého přepisu, v čistě odborných spisech jsou naopak ponechávány v přepisu do latinky užívaném v mezinárodním, převážším v anglosaském kontextu. Mezinárodní transkripce bude uváděna bez závorek český přepis v hranatých závorkách. Mimoto pracuji také s několika termíny, které používám pouze ve fonetickém přepisu, neboť už u nás zdomácněly (ajurvéda, cang fu, čchi, čchi kung, jang, jin, prána, pránajáma, šakti, taiči apod.). Doufám, že tato drobná úprava přispěje k lepšímu pochopení obsahu.

Obsah

Předmluva.....	6
Slovo úvodem.....	10
1. Kvantový doktor se představuje	
1. Žádný strach, kvantový doktor je tady.....	14
2. Můj příběh - jak se kvantový fyzik začal plést do záležitostí zdraví a léčení.....	22
3. Integrace filozofií.....	31
4. Úrovně nemoci a úrovně léčení.....	41
5. Nové paradigma v myšlení některých současných lékařů.....	57
6. Více o kvantové fyzice a o tom, co může přinést medicíně.....	62
7. Místo alopatie v integrální medicíně.....	78
2. Medicína vitálního těla	
8. Vitální tělo.....	90
9. Ájurvéda a léčba nerovnováh vitální energie.....	98
10. Nerovnováhy vitální energie a jejich léčení v tradiční čínské medicíně.....	115
11. Medicína čaker.....	127
12. Dá se brát homeopatie vážně?.....	136
3. Medicína mysli a těla	
13. Kvantová mysl, význam a medicína.....	148
14. Mysl zabiják.....	155
15. Techniky medicíny mysli a těla z kvantového hlediska.....	175
4. Léčebná cesta k supramentální inteligenci	
16. Kvantová léčba.....	186
17. Nemoc a léčba jako příležitost k procitnutí do supramentální inteligence.....	199
18. Kvantový fyzik jako průvodce zdravím a léčením.....	215
Epilog: Nestárnoucí tělo - mýtus, nebo věda?.....	228
Bibliografie.....	236
Rejstřík.....	243
O autorovi.....	247

Předmluva

Když jsem pracoval jako mladý sekundář v Bostonu - před skoro čtyřiceti lety - byl do nemocnice společně přijat starší manželský pár. Manželka měla rakovinu ve finální fázi; manžel trpěl mnohem mírnější respirační poruchou. Vídal jsem je tehdy každý den a dojalo mne, jak si byli blízcí. Manžel odchod své ženy prožíval velmi těžce. Dny ubíhaly. Její stav se rychle zhoršoval; a na manžela léčba vůbec nezabírala, ačkoliv nebyl v přímém ohrožení života. Nakonec jsem mu musel sdělit, že jeho žena v noci zemřela. Kývl a já jsem se mohl jen dohadovat, jakou bolest skrýval.

Očekával jsem, že se za pár dní rozloučíme, ale stalo se něco pozoruhodného. Jeho stav se horšil, pak už byl kritický a do tří dnů byl muž mrtvý. Celý bezradný jsem šel za nadřízeným, který měl za sebou desítky let nemocniční praxe. Ten mi řekl: „Vy to nechápete? Byl rozhodnutý zemřít. Ale v každém případě musel jít až po ní. Pán vždycky čeká na dámu.“

Jeho slova mi znějí v uších stále, ale já už nejsem nezkušený mladý lékař. Vztah, jaký mají lidé ke svému tělu včetně oné úžasné oblasti nemoci a zdraví, je i nadále něčím tajemným. Ve své pozoruhodné knize Amit Goswami do tohoto tajemství proniká, a to lépe než kdokoliv jiný před ním. Všichni bychom měli zbystřit pozornost, protože spojení mysli a těla se zdá být velmi slibné. Například se slovem placebo se dnes setkáváme běžně, ale sílu a moc placebo efektu se teprve učíme využívat.

V rámci jedné studie byl skupině pacientů trpících chronickou žaludeční nevolností ordinován lék, o němž jim bylo řečeno, že působí proti nevolnosti. Běžně se provádí pokus s placebo efektem tak, že náhodně vybrané polovině pacientů se podá lék, zatímco druhá polovina dostává neúčinnou tabletu. Podle očekávání více než třicet procent pacientů, kteří dostali neúčinnou tabletu, hlásilo, že se jejich nevolnost zmírnila. Jenže v tomto případě byl pokus strukturován odlišně; namísto normálně užívané cukrové pilulky jim byl podán lék, který naopak nevolnost vyvolává. Víra pacientů byla nicméně tak silná, že nějakým způsobem zmírnila jejich symptomy - nebo, přesněji řečeno, jejich mysl zmenšila pocit nevolnosti, a to navzdory léku, který by měl spíše zapříčinit zvracení.

Profesor Goswami měl odvahu ukázat přímo na zdroj, ze kterého vychází placebo efekt a všechny ostatní formy léčby mysli a těla, a jasně prohlásit, že veškerá realita včetně lidského těla je založena ve vědomí. Propojil tak starodávnou moudrost s nejmodernější fyzikou.

Již před dvěma tisíci let filozofové *Védanty* hlásali, že materiální existence je iluzí, společně sdíleným snem, ze kterého je možné procitnout; a když k tomu dojde, můžeme si uvědomit, že za touto iluzí je čisté vědomí. Pro tento pohled mělo západní myšlení jen minimální pochopení, a to až do doby, kdy se na scéně objevili velcí kvantoví průkopníci z počátku 20. století. Jejich

jména jsou dnes proslulá - Albert Einstein, Erwin Schrödinger, Wolfgang Pauli, Werner Heisenberg - ale mnohem méně je známo, že téměř všichni se časem stali mystiky. Kvantoví průkopníci objevili, že základem materiálního světa jsou neviditelná energetická pole, která se vynořují z míst mimo prostor a čas; a veřejnost se díky tomu dozvěděla, že fyzický svět se pod našima nohama houpe jako pohyblivý písek. Niels Bohr prohlásil: „Vše, co považujeme za reálné, sestává z věcí, které za reálné považovat nelze.“ Ve svém projevu při přebírání Nobelovy ceny v roce 1932 Werner Heisenberg řekl, že atom nemá „vůbec žádné fyzikální vlastnosti“. A Albert Einstein vyslovil předpoklad, že vše ve vesmíru se děje v mysli Boží.

Pro ty z nás, kteří se pohybujeme mimo oblast fyziky, je velmi užitečné, že někdo s tak otevřeným myšlením jako Amit Goswami dospěl k tomu, že vzal tuto revoluci vážně, neboť nemá-li fyzikální podstatu atom, pak ji nemá ani vesmír a tudíž samozřejmě ani lidské tělo. Hlavní proud fyziky tuto překvapující ideu do značné míry ignoroval a raději se držel rady jednoho známého badatele, která zněla: „Drž pusu a počítej.“ Goswami ovšem vystupuje jako spekulativní myslitel, který pusou držet nehodlá. V této knize diskutuje o té nejjednodušší a přece nejhlubší hypotéze - pokud tělo není materiální věcí, kam až může medicína zajít ve své snaze chápat je jako něco jiného?

Ale čím jiným by to „něco jiného“ vlastně mělo být? A právě zde je neocenitelné, že máme co dělat s expertem na kvantovou fyziku. Když se ponoříme do světa mikročástic, kde hmota mizí, když se ocitneme na horizontu prostoru a času, na němž se oboje vrací do stavu prázdnoty, prázdnoty, jež je ve skutečnosti lůnem stvoření, realita vůbec nemizí. Právě naopak; jak učili starověcí vědští mudrcové, možnosti stvoření jsou nejbohatší u svého zdroje, neboť právě zde disponuje vědomí příležitostmi vpravdě nekonečnými. Pokud by byla mysl schopna zacházet s těmito možnostmi, stali bychom se my, lidé, spolutvůrci fyzického světa, který se promítá všude kolem nás.

Přesněji řečeno, byli bychom schopni vytvářet události v našem těle. Namísto toho, abychom byli oběťmi nemocí a nejružnějších poruch, byli bychom schopni navrátit se do stavu zdravé rovnováhy a vitality. Nemůže být pochyb o tom, že po čtyřiceti letech, jež uplynuly od počátku revoluce mysli a těla v medicíně, existují fyzikální nástroje schopné propojit mysl a tělo. Výsledky nesmírně bohatého výzkumu v oblasti signálních molekul (messenger molecules) ukazují, že i ta nejnepatrnější mozková aktivita se přepisuje do chemických látek, jež právě tuto aktivitu přenášejí do každé buňky v těle. Vzhledem k existenci stovek tisíc receptorů na vnější membráně každé buňky pak nemůže být pochyb o tom, že vlastnosti kdysi připisované pouze mozku - včetně inteligence a vědomí - se nacházejí v celém těle a jako takové jsou jím sdíleny.

Proč tedy onemocníme, když náš mozek očividně, coby zmocněnec nebo agent mysli, usiluje o to, abychom se cítili dobře? Na tuto otázku existují stovky možných odpovědí. Možná v nás působí toxické emoce. Možná máme genetické predispozice, které naše mysl není schopna překonat. Problém je, že neexistuje žádná koherentní teorie, jež by mohla sloužit jako základ pro vysvět-

lení, jakým způsobem je - nebo také není - mysl schopna tělo vyléčit. Pokud jde o dosažené výsledky, ocitáme se v oblasti medicíny myslí a těla spíše v hájemství metody pokusu a omylu. Je pravdou, že i ty nejvíce vychvalované přístupy alternativní medicíny si málokdy vedou lépe než zmíněný placebo efekt.

Kvantový doktor naplňuje potřebu vytvořit zastřešující teorii myslí a těla; činí tak s odvahou a inteligencí na pozadí starověkého indického myšlení i moderní fyziky. Profesor Goswami je navíc schopen okamžitě prohlédnout svody materialismu.

Správně připomíná, že tradiční medicína je konzistentní ve své filozofii, kdy považuje tělo za hmotný objekt ve fyzickém světě. Na bázi materialismu se západní vědecké medicíně podařilo triumfálně porazit mnohé choroby. Bakterie mohou být zlikvidovány chemickými látkami; poruchy srdce mohou být napraveny chirurgicky, např. bypassem. Ale i za těmito úspěchy tušíme záhadu myslí, které se materialismus dotknout nemůže.

Goswami tvrdí, že i materialismus jemnějšího typu, jenž využívá bylin nebo manipulace s čchi (čínský název pro životní sílu), nás vede špatným směrem. V tom ho plně podporuji. Ať se to tradiční medicíně a jejímu hlavnímu spojenci, velkým farmaceutickým firmám, líbí nebo ne, lidské tělo je řízeno myslí. V nejméně čtyřech tisícovkách případů spontánní remise rakoviny vedlo pacientovo přání vyléčit se skutečně k uzdravení, někdy doslova přes noc, bez další medikace nebo operativního zásahu. Jelikož onkologové i nadále tyto pozoruhodné případy uzdravení víceméně všeobecně ignorují, může tato kniha zaplnit vakuum, které si toho vskutku naléhavě žádá.

Existuje dobrý důvod, proč by měl fyzik do této problémové oblasti vstoupit. Když mysl aktivuje molekuly v mozku, jedná se vlastně o kvantovou operaci. Molekula (například dopaminu nebo serotoninu) vznikne z ničeho a společné působení milionů těchto molekul se stává fyzickým doplňkem nebo hmotnou analogií myšlenek, záměrů, tužeb, přání, nadějí a snů. To je jednoduše fakt. Pacient trpící obsedantně-kompulzivní poruchou (OCD) je standardně léčen medikací, např. Prozacem. Při CT mozku můžeme vidět, že oblast mozku, která v důsledku OCD nebyla v rovnováze, se začne chovat víceméně normálně. Když však pacient místo konzumace léků zajde k psychiatrovi, pak může úlevu přinést již hovor o problému a hledání osobních a osobnostních kořenů OCD. A i v těchto případech sken mozku odhalí, že se jeho stejné oblasti vrací do normálu.

Přínejmenším tomu tedy je tak, že mozek reaguje na dvojí intervenci, na léky i na něco tak imateriálního, jako jsou slova. Ale to bychom přece měli v medicíně vědět už dávno. Podle materialistického pojetí je např. deprese důsledkem chemické nerovnováhy v mozku a základem intervence pomocí antidepresiv je předpoklad, že chemickou nerovnováhu je třeba napravit opět podáním chemické látky (vůbec se nebere v úvahu, že nejaktuálnější výzkumy ukazují, že v mozku depresivních lidí nenastává chemická nerovnováha v tom smyslu, jak teorie předpokládá, a dokonce ani to, že populární antidepresiva nemohou takové nerovnováhy napravit). Faktem přitom je, že

člověk může upadnout do deprese jednoduše a výhradně v důsledku slovního sdělení - když mu například řeknete, že přišel o práci nebo mu někdo „vyluxoval“ bankovní účet. Tato nesporná skutečnost nás přivádí k bodu, který *Kvantový doktor* objasňuje, k onomu styčnému bodu, kdy se materiální svět ocitá pod vlivem imateriálních sil.

Ponechám na čtenáři, aby sám udělal ten vzrušující objev, že vědomí je odpovědné za přechod do stavu zdraví a pohody. Zasluhou profesora Goswamiho pak je, že se můžeme obejít bez onoho intelektuálního oparu, kterým jsou zahaleny exotické pojmy jako prána, životní energie a vrstvy ájurvédy. Po jeho zmizení se objeví to, čeho je nám třeba - koherentní, vnitřně sourodá filozofie, v jejímž rámci zaniká zeď mezi fyzikou a metafyzikou. Ve vesmíru založeném na vědomí taková zeď ostatně nikdy neexistovala.

Přibližně v době, kdy jsem praktikoval v Bostonu, pečoval v jiné nemocnici jistý mladý lékař o umírajícího muže. Lékaři vědí, že čas života a smrti je určen během osudu samého. Tento doktor tedy vešel do pokoje právě v okamžiku, kdy čas jeho pacienta vypršel. V tom okamžiku spatřil koutkem oka, jak něco neurčitého, podobného vlnění horkého vzduchu nad povrchem silnice v létě, vyšlo z těla umírajícího muže.

„Byl jsem ohromený, ale vím, co jsem viděl,“ vyprávěl lékař později. „Byla to jeho duše. Viděl jsem duši člověka, která opouštěla jeho tělo.“

Nikdy nezapomněl na tento prožitek, který zásadním způsobem ovlivnil jeho rozhodnutí stát se psychiatrem. V té době před čtyřiceti lety byla již psychiatrie velmi blízko vysvětlení hlubin i mezí lidské psyché. A nyní nás Amit Goswami vede ještě mnohem dál. Integrální medicína, jak ji on nazývá, se již poměrně široce prosazuje. Ale v této knize představuje skutečné vítězství teprve zrušení dualismu mysli a těla. Neboť to je svátý grál medicíny obecně, totiž nalezení jediné základny, z níž bude možné vysvětlit, proč to všechno funguje - léky a operace stejně jako byliny, léčba vkládáním rukou, homeopatie a energetická medicína - jak je prostě možné, že tolik různorodých přístupů může vést k vyléčení.

Kvantový doktor nás provází různými energetickými úrovněmi hierarchie stvoření, kterou lze znázornit jako jakousi mapu „subtilních těl“ tvořících bázi či podloží těla fyzického; tím je eliminována potřeba, aby si jakákoliv modalita medicíny činila nárok na to, že je jedinou správnou cestou. Bez této arogance se již můžeme obejít. Tradiční medicína bude rovněž moci opustit postoj hostilní opozice, s níž se vymezuje vůči medicíně integrální, postoj založený ostatně z velké části na neznalosti. Tato kniha mluví zcela jasnou řečí. To všichni potřebujeme víc než naléhavě a já s mnohem větší nadějí očekávám, že již velmi brzy se studenti medicíny bez četby *Kvantového doktora* neobejdou, a to ještě před tím, než obdrží diplom. Neboť informace, které jsou v této knize obsaženy, mohou změnit nejen svět medicíny, ale svět jakožto celek.

Slovo úvodem

Dovolte mi uvést hned na začátku, že píšu tuto knihu jako teoretik, kvantový fyzik, který považuje medicínu za oblast zralou a vhodnou pro aplikaci nového paradigmatu vědy založeného na primátu vědomí. Jak čtenář možná ví, tato nová věda má vynikající schopnost integrovat mnohé různorodé oblasti lidského usilování, dokonce i vědu a spiritualitu.

Pokud nějaká oblast potřebuje integraci, je to medicína. Jestli některý obor potřebuje integrační paradigma, jež může dát smysl různým modelům léčby, je to opět medicína. Již nějakou dobu jsou zřejmé slabé stránky konvenčního modelu medicíny. Její postupy jsou velice invazivní a mají příliš mnoho škodlivých vedlejších účinků. Neexistuje tradiční medicínský model pro léčbu většiny chronických a degenerativních onemocnění (mikrobi, bakterie či genetická predispozice nejsou odpovídajícím vysvětlením většiny problémových situací). A v neposlední řadě, konvenční medicína je drahá.

Naproti tomu existuje mnoho různých modelů alternativní medicíny, jejichž základem je množství nejrůznějších filozofií! Zmíním zde tři. Medicína mysl i těla považuje mysl za zabijáka i léčitele zároveň. Čínská medicína vnímá nemoc a uzdravení jako problém a jeho řešení, respektive jako pohyb tajemné energie zvané čchi. Indická medicína ájurvéda považuje za příčinu nemoci nerovnováhu mezi oněmi našimi záhadnými atributy či vlastnostmi, které se nazývají *dosha* [dóša]; řešení pak hledá v nápravě těchto disbalancí.

Podle jakých kritérií vybíráme konkrétní typ medicíny z těch výše uvedených? Je zřejmé, že konvenční medicína je založena na jediné filozofii - na materialistickém realismu (základem všeho a jedinou realitou je hmota), takže její zastánci spolu mohou komunikovat bez zásadních filozofických sporů. V alternativní medicíně tento luxus neexistuje.

Pokus o definování jakési „holistické metafyziky“ jakožto základny pro alternativní medicínu je založen na myšlence, že celek je vždy větší než jeho části. Ale tato filozofie naráží na zásadní materialistický předsudek, že totiž mysl a energie čchi, jakkoliv je již nelze redukovat na části, jsou nicméně materiálního původu; jsou tedy chápány jako emergentní kauzální vlastnosti hmoty, již samotnou nelze redukovat na její komponenty. Kvůli tomuto materialistickému předsudku není zmíněný druh holismu ani příliš oblíbený, ani moc rozšířený.

Avšak pokud se pokoušíme porozumět alternativní medicíně z pozice materialistické metafyziky, setkáváme se neustále s paradoxy. Navíc všude narážíme na spoustu anomálií a zvláštností, z nichž nejnámější jsou různé případy spontánního uzdravení; příkladem zde budiž spontánní vyléčení rakoviny takříkajíc přes noc, bez jakékoliv medicínské intervence. Materialistické paradigma medicíny nedokáže vysvětlit ani jiné podobné jevy. Změna paradigmatu se tedy jeví jako nezbytná.

Naštěstí přichází pomoc, a to z nečekaného směru. Už od jisté doby pokazuje nové paradigma fyziky, totiž kvantová fyzika, na koncepční neúplnost materialistického realismu - oné metafyziky, kterou si tradiční medicína tak oblíbila. Andrew Weil, sám lékař, nazval kapitolu v jedné své knize *What Doctors Can Learn from Physicists* (Čemu se lékaři mohou naučit od fyziků). Weil v ní popisuje onu změnu paradigmatu, kterou fyzika již po jistou dobu prochází. Právě nedávno tento proces nabral nový směr; a nyní se stává zřejmým, že nová fyzika je důležitá nejen pro oblast tradiční fyziky a chemie, ale že se její poselství musí stát součástí rovněž biologických věd.

Tím se otevírá otázka, zda může nová fyzika integrovat nesourodé modely konvenční a alternativní medicíny. V této knize ukazují, že odpověď je kladná.

V mých předchozích knihách, které jsem psal jakožto kvantový fyzik, jsem představil nový způsob, jak dělat vědu. Říkám mu *věda v rámci vědomí* (science within consciousness). Jde o vědu založenou na primátu vědomí; za základ veškerého bytí je považováno vědomí, a jakmile je kvantová fyzika formulována v rámci této metafyziky, jsou všechny kvantové paradoxy, se kterými jsme se kdy setkali, vyřešeny. Mezitím další badatelé doložili nutnou existenci mimofyzických oblastí prožívání. Roger Penrose ukázal, že počítače nemohou simulovat onu podstatnou vlastnost, která definuje mysl - tedy význam. Takže mysl musí mít ne-fyzický charakter, musí existovat nezávisle na mozku. Rupert Sheldrake postuloval existenci ne-fyzikálních morfogenetických polí, kterými vysvětloval morfogenezi v biologii. Já sám jsem pak ukázal, že náležité studium dat z oblasti kreativity jasně naznačuje existenci dalšího ne-fyzikálního těla, tzv. supramentálního intelektu. A psycholog C. G. Jung teoreticky dovodil, že touto oblastí či tělem je naše intuice.

V této knize se snažím ukázat, že pokud by byla medicína založena na primátu vědomí a pokud bychom vzali v úvahu všechna tato „těla“ vědomí (vedle toho fyzického i morfogenetická pole, mysl a supramentální), mohou být konvenční i alternativní pojetí medicíny formulovány v rámci vždy své, pro sebe příhodné, niky. A ještě něco. Když použijeme kvantovou fyziku jako základnu pro naši formulaci medicíny, přestává platit onen starý argument o „dualismu“, kterým se tradiční medicína snaží popřít existenci oněch ne-fyzikálních, duševních a dalších těl či subjektů, s nimiž se v těchto našich teoriích setkáváme.

Nové paradigma medicíny, jež nazývám medicínou integrální, jasně ukazuje, jak funguje léčba mysli a těla, stejně jako léčebné soustavy čínské a indické a také homeopatie. Integrální medicína nám také může poskytnout dobrou vodítka ohledně možností společného využití všech těchto léčebných postupů včetně konvenční medicíny podle momentální potřeby.

Čím se liší integrální medicína, kterou zde představuji, od integrativní medicíny, jejímž výzkumem se zabývají mnozí další autoři? Můžeme ji považovat za jakousi odnož integrativní medicíny, protože obě mají stejný

předmět? Stávající modely integrativní medicíny využívají tzv. „systémovou teorii a na jejím základě se pokoušejí propojit různorodé modely. Avšak integrální medicína se pokouší o propojení všech modelů medicíny včetně konvenční alopatické na základě společné bazální metafyziky. To je zcela nový přístup. Jedná se zde o něco přelomového, co se může stát legitimním východiskem a základem změny paradigmatu v medicíně.

I v oblasti medicíny samotné už někteří lékaři, mezi nimi např. Andrew Weil, Deepak Chopra (autor onoho skvělého termínu „kvantová léčba“) a Larry Dossey, zkoumají kvantové aspekty léčby. Tato kniha všechny tyto předchozí výzkumy integruje.

Představuji v ní teorii, rozebírám nová data, vysvětluji pojmy, metody a techniky alternativní medicíny a pokouším se objasnit i fenomén spontánního uzdravení. Zabývám se i spirituálním aspektem léčení. Stejně tak se z tohoto nového pohledu věnuji i problematice smrti a umírání, otázce nesmrtnosti i tomu, co nazývám nestárnoucím tělem. Ale ze všeho nejvíce mi jde o to dát čtenáři představu, jaký význam nemoc má, co znamená léčba a jak dosáhnout moudrosti ohledně nemoci i léčby. Kniha má tedy především pomoci čtenáři najít nějaký řád a smysl v oné různorodé literatuře o medicíně - tradiční i alternativní - a také nalézt cestu k pozitivnímu zdraví.

Děkuji mé ženě Umě, která byla mou inspirací pro tuto knihu a přispěla k jejímu vzniku mnoha hmatatelnými i nehmataelnými cestami a způsoby. Děkuji nakladateli Richardu Levitonovi, který mě požádal, abych ji napsal, a také za jeho vynikající zpětnou vazbu. Děkuji i všem pracovníkům nakladatelství Hampton Roads za spolupráci při jejím vzniku a výrobě. Nakonec děkuji všem profesionálům z oboru, lékařům a léčitelům, kteří mi byli neustálým zdrojem povzbuzení a inspirace.

ČÁST 1

**Kvantový doktor
se představuje**

1

Žádný strach, kvantový doktor je tady

Kdo to je, ten kvantový doktor? Kvantový doktor je lékař, který si je vědom bludné povahy deterministického světového názoru založeného na newtonovské klasické fyzice, pojetí, které fyzika opustila již před mnoha desítkami let. Základem světového názoru kvantového doktora je nová fyzika nazývaná kvantovou fyzikou. A ještě něco. Kvantový lékař vnáší živé poselství kvantové fyziky do praxe medicíny.

Možná se ptáte, jak může světový názor ovlivnit lékařskou praxi. Na rozdíl od pohledu klasické fyziky, kdy je svět vnímán jako mechanický, jednoznačně definovaný stroj, nelze o kvantové fyzice ani uvažovat, pokud by nebyla založena na primátu vědomí - vědomí je na prvním místě, je základem veškerého bytí. Všechno ostatní včetně hmoty je pouhou možností vědomí. A právě vědomí z množiny těchto možností vybírá události, které prožíváme.

Už to *vidíte*? Lékaři staré školy coby přívrženci klasické fyziky praktikují *strojovou medicínu* určenou pro stroje (takový je obraz pacienta v klasickém světónázoru) a provozovanou strojem (lékařem, jenž sám sebe chápe jako stroj). A nemylme se, léčba, které se pacientovi dostává v rámci alopatické medicíny, je také mechanické povahy, s léky na bázi chemie, s mechanickými operacemi či transplantacemi orgánů, s radiací. Kvantový lékař naproti tomu praktikuje léčbu vědomě určenou pro lidi, ne pro stroje. Medicína vědomí tak využívá i mechanických postupů, ale zasahuje rovněž do oblastí vitality a významu a její součástí je dokonce i láska. A co je nejdůležitější, kvantoví lékaři coby praktici medicíny vědomí uvádějí právě vědomí do své praxe.

Je pravda, že v současné době je *kvantový doktor* jen ideou vytvořenou pro potřeby této knihy, myšlenkou, s níž se pravděpodobně setkáváte poprvé. Ale pokud je už idea na světě - a jak ukážu, jde o myšlenku s velkou integrativní silou - nemůže být její manifestace příliš vzdálená. Ve skutečnosti se alespoň částečně manifestuje různými způsoby od nejstarších dob až po současnost.

Řeč bude o lékářích, kteří praktikují to, co se dnes nazývá alternativní nebo komplementární medicínou. Ta zahrnuje prastaré systémy akupunktury a tradiční čínské medicíny, indickou ájurvédu, spirituální léčbu a také novější homeopatii a zcela novou medicínu mysli a těla (mind-body medicína). Ti, kdo praktikují alternativní medicínu, se do jisté míry stávají kvantovými lékaři. Alternativní zdravotní systémy jsou určeny pro vědomé bytosti a mají více dimenzí než pouze tu mechanickou. Bohužel v nich panuje značný zmatek, co se světového názoru týče (o tom pojednáme později).

Přestože naše kultura nadále nedá dopustit na „velké“ vymoženosti mechanistické medicíny, jsou z ní mnozí lidé rozčarováni. Částečně proto, že všichni postrádáme onen vědomý lidský dotek, který od léčitele očekáváme. Částečně proto, že bez ohledu na všechny dosažené „zázraky“ nefunguje alopatická medicína zase tak dobře, má-li se vypořádat s řadou našich každodenních zdravotních problémů, například těch, které jsou chronické povahy. A také proto, že strojová medicína a její mechanické postupy jsou velmi drahé.

Takže navzdory tomu, že přívrženci mechanistických postupů v medicíně těmi alternativními otevřeně opovrhují, získává alternativní medicína na popularitě. To však bohužel jen zesiluje reakci konvenčních alopatických lékařů. Dříve si mohli dovolit určité zanedbávání tohoto problému. Ale teď, když je ohroženo samotné jejich živobytí, vyhlásili mnozí z nich alternativní medicíně totální válku. Prohlašují, že je to medicína voodoo.

Pokud svět, mysl, dokonce i duše nejsou nic jiného než stroj, jak mnozí tvrdí, může vůbec mít nějakou platnost jiná medicína než strojová?

A přívrženci alternativní medicíny jdou také do protiútoků. Uvedeme zde jen dva jejich argumenty. Jednak poukazují na to, že alopatické léky mívají škodlivé vedlejší účinky. Proč máme zbytečně zatěžovat své tělo jedy? A dále, některé alopatické postupy, jako třeba očkování dětí, oslabují ve svém důsledku náš imunitní systém natolik, že jsme později náchylnější k nemocem. Proč bychom měli takové postupy akceptovat bez jakýchkoliv otázek či pochybností?

O zdraví a léčení se zajímáme všichni, záleží nám na tom, abychom se cítili fyzicky dobře. Všichni o to usilujeme, zvláště když se dostaneme do potíží. Ale v situaci stále ostřejšího rozdělení medicíny do dvou táborů, konvenčního a alternativního, je obtížnější zvolit si vhodnou léčebnou metodu v případech, kdy ji potřebujeme. Podle jakých kritérií máme vybírat? Může být kombinace různých postupů lepší než jediná technika? Co můžeme udělat pro to, abychom byli trvale zdraví, a především pro prevenci onemocnění? A můžeme se případně vyléčit sami od sebe, bez jakýchkoliv léčebných prostředků, fyzikálních či chemických?

Odpovědi na tyto otázky závisejí na tom, koho se ptáte. Jsou alespoň některé z příběhů o spontánním uzdravení pravdivé? Někteří odborníci odpovídají, že ano. Ale máme k němu přístup my všichni? Proponenti některých

lékařských směrů příkřívnu na souhlas, zatímco jiní odborníci budou tvrdšíjše vrtět hlavou. A když pak dosáhneme středního věku nebo jsme ještě starší, máme být rádi, když trpíme jen několika chronickými onemocněními, která významně neohrožují náš život? Máme akceptovat stres a nedostatek energie jako cenu, již platíme za moderní životní styl? Asi ano, říkají někteří odborníci. Jak to, že je ekonomika tak důležitým faktorem pro zdraví i léčbu? Bohužel, říkají experti. A týká se medicína jen patologie? Neměli bychom usilovat o pozitivní pojetí zdraví, kde nejvyšší hodnotou je vitalita a celková pohoda? Nevíme, říkají odborníci.

Je jasné, že nemůžeme očekávat důvěryhodné odpovědi na takové otázky, pokud nebude vytvořeno paradigma integrující všechny lékařské systémy disponující dostatečnými klinickými údaji na podporu své účinnosti. Bylo by záhodno, aby stávající zmatení, které prostupuje současnou medicínu, skončilo.

Ale nemějme strach, kvantový doktor je zde. Kvantový lékař integruje, stejně jako je integrující jeho světový názor. V této knize chci ukázat, že když se formuluje paradigma medicíny v rámci integrální metafyziky primátu vědomí, může být usmířen a překonán rozpor mezi konvenční (alopatickou) medicínou a alternativními léčebnými systémy (včetně těch výše uvedených). A nejen to, půjde také o to jasně pochopit rozdílné domény, v nichž je lze aplikovat, stejně jako jejich vzájemné vztahy.

Některé pokusy o integraci se již objevily (Ballentine 1999; Grossinger 2000). Ale výsledky nejsou přesvědčivé, protože jejich základem nebyla integrální filozofie. V rámci kvantového světového názoru o primátu vědomí, který je schopen dát uspokojivé odpovědi na otázky položené v předchozích odstavcích, může být ukončena válka o paradigma v medicíně. Neboť na základě této integrální filozofie je možno definovat nové a konzistentní paradigma zahrnující všechny léčebné systémy.

Zdá se vám, že tato zpráva je až příliš dobrá na to, aby byla pravdivá? Nebojte se. Medicína založená na kvantovém vědomí se může stát prvním výhonkem obecného povznesení, skutečnou změnou paradigmatu s mnohem větším dosahem, než byla dokonce i Koperníkova revoluce, povznesení, které dnes probíhá ve všech vědách včetně fyziky, chemie, biologie a psychologie.

Definice

Myslím, že bude užitečné uvést zde některé podrobnější definice, i když je s nimi čtenář pravděpodobně již obeznámen.

Konvenční medicína neboli *alopatie* je založena na předpokladu, že nemoc je způsobena buď externími toxickými látkami, například mikroorganismy (bakterie a viry), nebo mechanickým poškozením či funkční poruchou vnitřních orgánů fyzického těla. Léčebné procedury se zaměřují hlavně

na potlačení či odstranění symptomů onemocnění, a to cestou aplikace léků, chirurgických zásahů a (v případě rakoviny) energie záření. Exotické nové techniky jako genová terapie nebo nanotechnologie, jež se snaží o nápravu mechanické poruchy na molekulární úrovni, patří i nadále spíše do říše sci-fi.

Naproti tomu *medicína mysli a těla* je založena na předpokladu, že příčinou nemoci je nějaký problém související s myslí, například stres. Cílem léčby je náprava tohoto problému, aby následně mohlo dojít k nápravě i ve fyziologii.

Akupunktura soudí, že onemocnění je důsledkem nerovnováhy v tocích energie (chi) v těle. Léčba pak spočívá v nápravě těchto nevyrovnaností; provádí se vpichováním drobných jehliček do vhodných míst těla. Akupunktura v tomto ohledu hovoří o „subtilní energii“, která nesmí být zaměňována za obvyklé manifestace energie v těle, které se označují jako „hrubé“.

Akupunktura je nejlépe známým případem *tradiční čínské medicíny*, systému, který vedle ní využívá k nápravě nerovnováhy v tocích subtilní energie v těle i různých bylin.

Základním kamenem *homeopatie* je idea „stejně se léčí stejným“ v kontrastu k léčbě „jiným“ (tedy lékem objeveným metodou pokusu a omylu) v alopatii. Stejná substance, která vyvolává u zdravého člověka závažné klinické příznaky, zmírňuje při aplikaci ve velmi nízkých (a tím potencovaných) koncentracích stejné příznaky u osob nemocných. Proto se v homeopatii říká, že stejně se léčí stejným. Ale kolem léčby se vznáší nádech čehosi tajemného, nejspíš proto, že léčivé agens často (a úspěšně) působí v roztocích ředěných v poměru 1:1030 nebo dokonce ještě zředěnějších.

Ájurvéda je tradiční indická medicína. Díky práci několika významných osobností, mezi něž patří například lékař Deepak Chopra (2000), se některé pojmy z ájurvédy (např. *dosha* - nerovnáha) staly tématy nezávazné společenské konverzace. Jste osobnostní typ *vata*, *pitta*, nebo *kapha*? *Vata*, *pitta* a *kapha* jsou sanskrtské názvy pro tři nerovnováhy (*dosha*) v tělesné struktuře i pohybu, které se v různé míře vyskytují u všech lidí. Dominantní postavení té či oné nerovnováhy nebo jejich vždy jedinečná kombinace je pro každého z nás charakteristická. Ve skutečnosti všichni máme každou z těchto nerovnováh v jakési základní úrovni. Zůstáváme zdraví potud, pokud naše nerovnováhy oscilují kolem této naší základní úrovně. Nemoc nastupuje tehdy, když v našem těle dojde k větším odchylkám od ní. Úkolem léčby je tedy navrátit tělo k základní úrovni těchto nerovnováh (*dosha*); využívá se k tomu bylin, masáží, čistících technik.

Spirituální léčba je založena na myšlence invokace „vyšší“ moci, léčivého ducha skrze modlitbu a další rituály (Holmes 1938). Do této kategorie patří šamanské léčení, léčba modlitbou, systém křesťanské vědy (Christian Science), léčba prostřednictvím víry a intuitivní léčení.

Je tedy zřejmé, že pro mnohé přívržence tradiční medicíny je obtížné vyrovnat se s různými postupy alternativní medicíny, které jsou zde definovány.

Medicína myslí a těla např. soudí, že idea v mysli, tedy zřejmě mozkový fenomén nadaný jen zcela nepatrným množstvím energie, může být příčinou nemoci a stejně tak i uzdravení; podle názoru konvenční medicíny však během léčby dochází k emisi neurochemických látek a k dalším fyziologickým procesům provázeným značným energetickým výdejem. „To všechno je absurdní,“ řekne pravděpodobně alopata. Čínská medicína hovoří o jemné energii; ale co to vlastně je? Proč nikde v těle nemůžeme najít ani tuto energii, ani dráhy či kanály (tzv. meridiány), kterými údajně proudí? Protože neexistují, prohlásí zastávce konvenční medicíny podrážděně.

Podobně bude vědecky smýšlející osoba zklamána, pokusí-li se pochopit vztah konvenční medicíny a lékařství *dosha* na základě četby současné ájurvédské literatury. Vzhledem k tomu, že z pohledu tradiční medicíny (a fyziologie) naprosto není jasné, kde a odkud se tyto nerovnováhy berou, zůstane nejspíš alopata skeptický.

Co se homeopatie týče, tou praktik-tradicionalista vysloveně pohrdá. Některé homeopatické roztoky jsou tak ředěné, že neobsahují ani jednu molekulu rostliny či jiné léčivé látky, která údajně v přípravku působí. Podle konvenčního myšlení je tedy nutné považovat homeopatický lék za čisté „placebo“ - cukrové pilulky, jež se za lék pouze vydávají - a léčbu samu za zcela náhodnou.

Podobně naráží na odpor spirituální léčba, tedy myšlenka, že je třeba spolehnout se na ducha. Pro alopata představuje duch velmi pochybný koncept a spoléhat se na něj je totéž jako spoléhat se na přirozené procesy v těle, které často nejsou pro léčbu a uzdravení adekvátní. Chovat se tak v situaci, kdy jsou k dispozici všechny ty účinné alopatické léky, je podle něj absurdní.

Ovšem stejně tak mnozí praktici alternativní medicíny opovrhují alopatickou medicínou. Alopatické léky jsou většinou jedy se škodlivými vedlejšími účinky pro tělo, říkají. Proč bychom se měli trávit, když jsou k dispozici jiné možnosti? U chronických a degenerativních onemocnění je alopatie beztak neúčinná. A konečně, není ekonomicky efektivní. Jak čtenář jistě ví, představuje právě ekonomická stránka alopatické medicíny problém, kvůli němuž lidé vyhledávají léčebné alternativy.

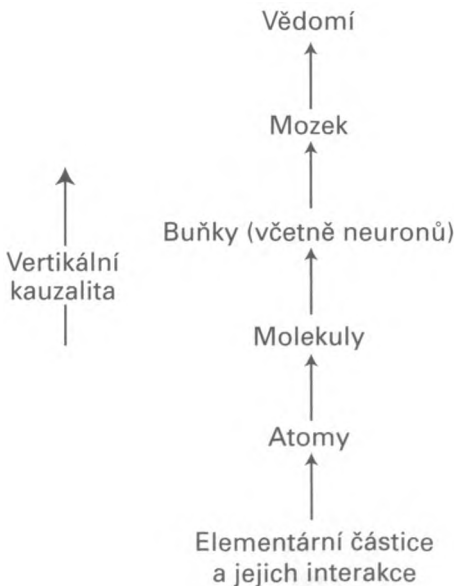
Jak se od těchto hlubokých rozporů mezi přívrženci obou táborů můžeme dostat k integrální medicíně, kterou by oba mohly přijmout? Odpověď je tato - musíme se vrátit zpět k filozofickým kořenům veškerých léčebných postupů a objevit takovou filozofii, která je všechny sjednotí a vystaví mezi nimi mosty.

Neslučitelné filozofie v základech konvenční a alternativní medicíny

Naši normální tendencí je vidět věci odděleně; vědec stojí před úkolem objevit vlákno, které je propojuje, s jehož pomocí je možné splést jednotlivé květy do jediného věnce.

Různé alternativní léčebné systémy se zdají být tajemnější, než ve skutečnosti jsou. Je tomu tak proto, že ti, kdo je praktikují, se postupně a nenápadně nechali přesvědčit, ba zmanipulovat, aby uznali univerzální platnost materialistické metafyziky. Podle ní všechno, co existuje, je hmotou a jejími koreláty, energetickými a silovými poli. Všechny jevy (včetně duševní a jemné energie i toho, co nazýváme duchem) tedy vznikají působením elementárních částic a jejich interakcí na submikroskopické úrovni.

V tomto modelu je kauzalita vždy vertikální, mířící vzhůru, vždy stoupá od základní úrovně, na níž probíhají procesy elementárních částic (viz obrázek 1). Atomy jsou tvořeny elementárními částicemi, samy atomy pak tvoří molekuly, molekuly buňky (z nich některé jsou neurony), a neurony konečně vytvářejí mozek. Buňky produkují všechny typy energie v těle; sem tedy nutně patří i ony jemné energie, na které odkazují alternativní systémy, tedy pokud tyto energie vůbec existují. Produktem mozku pak jsou procesy, jež nazýváme mentálními nebo spirituálními.



Obrázek 1. *Model vertikální kauzality. Vertikální kauzalita funguje tak, že elementární částice tvoří atomy, atomy molekuly, molekuly buňky (neurony), neurony pak mozek a produktem mozku je vědomí. Kauzalita vychází ze základní úrovně elementárních částic a postupuje směrem vzhůru. Kauzální účinnost tedy vychází z elementárních částic a z ničeho jiného.*

Z tohoto pohledu je paradoxní připisovat kauzální účinnost nějaké vyšší hierarchické úrovni existence hmoty. Jak by mohla mysl, takto pouhý aspekt mozku, disponovat autonomní kauzální účinností, díky níž by mohla ovlivňovat mozek, který by pak spustil proces uzdravování? To by znamenalo, že mozek působí na mozek zdánlivě bez příčiny - jasný paradox.

Ve stejném smyslu pak nutně je, alespoň pro materialistu, i jemná energie tradiční čínské medicíny pouze produktem bazální chemie tělesných buněk. Ale jak potom může vedlejší produkt buněk nebo jejich konglomerátů, tedy orgánů, vyvolat uzdravení toho, z čeho sám vzniká? Opět paradox.

A jak může pouhá víra (protože to řekl „doktor“!) dosáhnout toho, aby cukrové pilulky měly léčivý účinek, jako je tomu v homeopatii? Další paradox.

Ale pokud jste přečetli nějaké knihy o historii alternativního léčení, jistě jste si všimli, že se zde pracuje s několika paradigmaty. Drtivá většina západní literatury o léčení je však samozřejmě založená na materialismu, který je koncepčním základem konvenční medicíny.

V paradigmatu alternativní medicíny se můžeme setkat se třemi hlavními proudy. Jeden je založen na vizi „mysl nad tělem“, tedy na myšlence, že mysl onemocnění způsobuje a mysl také léčí. Zde má tedy původ léčebný systém myslí a těla. Idea „mysl nad tělem“ může existovat jen proto, že kauzálně působící mysl přiznává ne-fyzickou povahu. Mysl není mozek. Freudiánská idea nemoci jakožto potlačené citové myšlenky a léčby coby uvědomění si tohoto potlačení (Sarno 1998) spadá do stejné kategorie psychika nad somatikou, mysl nad tělem.

Základem druhého proudu je idea, že ne-fyzikální „životní síla“, nazývaná jednou jemná energie, jindy prána nebo čchi, je kauzální příčinou léčby. Jemná energie není vedlejším produktem chemie, jako je tomu v materialistickém pojetí; naopak je pohybem vitálního, živého světa. Proto se jeví vhodnější nazývat jemnou energii „vitální“ energií. Východní modely léčení, čínské i indické, spadají do této kategorie.

Třetím proudem, a to ve všech případech spirituálního léčení, je idea ducha (nebo boha) ne-fyzické povahy, který je léčitelem. Spirituální léčení pak znamená „milost boží“. Zde se někdy rozlišuje mezi „samoléčením“ (proces léčby, jehož účastníkem je jen léčený a nikdo jiný) a „léčbou s někým druhým“ (léčba s pomocí někoho dalšího, tedy léčitele). V každém případě je však finální kauzální působení připisováno ne-fyzické entitě zvané bůh (nebo duch).

Pro materialistu - praktika konvenční medicíny - představuje kauzální účinnost ne-fyzické myslí, ne-fyzické jemné energie nebo ne-fyzického boha jasný dualismus. A dualismus je z pohledu vědy neudržitelný. Tak se argumentuje už od Descarta, který se pokusil zavést dualismus mysl-hmota. Pokud mysl (nebo jemná energie nebo bůh) a hmota jsou entity duální povahy, které nemají nic společného, jak by mohly vzájemně interagovat bez něja-

kého prostředníka? Možná jste četli knihu Johna Graye *Muži jsou z Marsu, ženy z Venuše* (Práh, 2008). Ta pojednává o obtížích v komunikaci mezi muži a ženami, které jsou důsledkem toho, jak málo mají společného. Naštěstí v tomto případě může jako prostředník působit sociolog nebo poradce. Ale kde je prostředník vhodný pro interakci mysli a hmoty, jemné energie a těla, boha a světa?

Avšak i kdybychom se domnívali, že mysl a hmota přece jen nakonec nějak komunikovat mohou, zdají se být v tomto ohledu vyloučené jakékoli experimenty. Tyto interakce by vyžadovaly energetickou výměnu mezi fyzickou a duševní oblastí. Je však experimentálně prokázanou skutečností, že celková velikost energie je v rámci domény fyzického neměnná!

Přesto jakýsi implicitní dualismus existuje i v materialistickém myšlení. Stává se zřejmým, když uvažujeme o otázkách jako např. „co způsobuje nám všem dobře známé rozštěpení vědomí na subjekt a objekt“? K tomu trefně poznamenal filozof David Chalmers, že tuto obtížnou otázku nelze v rámci materialistického dogmatu vůbec zodpovědět. Objekty jsou materiální povahy a produktem interakce objektů může být vždy zase jen další objekt, nikdy subjekt, který vnímá či prožívá objekt jako entitu od sebe samého odlišnou. Takže subjekt či předmět implicitně zůstává entitou duální (nemateriální) povahy, a to dokonce i v rámci materialistického myšlení.

Jednou z dalších všeobecně a všechny iritujících (přitom pravdivých) charakteristik společných výše uvedeným léčebným systémům je to, že každý z nich, ať konvenční, nebo alternativní, považují jeho protagonisty za jedině platný a sám o sobě vysvětlující veškeré léčení. Například mnoho lidí, kteří věří v duchovní léčbu, uvažuje podobně jako Mark Twain, který k tomu poznamenal: „Bůh léčí a doktor posílá účet.“

Ale otázka zní takto: Pokud chceme vytvořit inkluzivní, tedy vše zahrnující paradigma, jakým způsobem je možné propojit všechny ty protichůdné filozofie? K tomu potřebujeme otevřenou filozofii. Tuto inkluzivní filozofii - metafyziku založenou na primátu vědomí - přináší jako dar našemu věku vědy kvantová fyzika a taková je i filozofie kvantového doktora. V kvantové fyzice se všechno to, co běžně vnímáme jako „věci“, považuje nikoliv za věci v obvyklém pojetí, ale za *možnosti* či *potenciality*, z nichž *vědomí volí*. Už tato jediná myšlenka má moc integrovat všechny filozofie, na nichž jsou založeny různé školy medicíny. A ještě víc, má schopnost legitimovat či potvrdit platnost našeho specifického, individuálního hledání léčby a ukázat, jak této vhodné léčby dosáhnout.

2

Můj příběh - jak se kvantový fyzik začal plést do záležitostí zdraví a léčení

Nebyl jsem vždycky přívržencem integrativního pojetí. Ale v polovině 70. let jsem přečetl *Tao fyziky* (DharmaGaia, 2003) od Fritjofa Capry, knihu o paralelách vědy a spirituality, načež jsem začal hledat nové paradigma vědy, které by umožnilo jejich integraci. Jejich pouhá paralelní existence nebyla uspokojivá. Vždyť také nedává žádný smysl, aby jeden světový názor platil pro vědu a druhý pro spiritualitu. Někdy v roce 1985 jsem měl silný pocit, že myšlenka matematika Johna von Neumanna (1955) o kvantovém měření by mohla být velmi důležitá. Von Neumann říká, že provádíme-li měření kvantového objektu, mění naše vědomí kvantové vlny možnosti objektu v aktuální jev přístupný naší zkušenosti. Pomyslel jsem si, že právě to by mohlo být základem nového integrativního paradigmatu vědy.

Naneštěstí jsem byl i nadále přesvědčen o tom, že vše se skládá z elementárních částic, a von Neumannova myšlenka nebyla tudíž kompatibilní s mým materialistickým světovým názorem. Pokud vědomí samo je produktem hmoty, tedy pouhým jejím epifenomenem či sekundárním jevem, jak může na hmotu kauzálně působit?

K materialistickému realismu (což je formální název pro filozofii objektivní, nezávislé, autonomně existující hmotné reality, kterou jsme na předchozích stranách zkráceně nazvali materialismem) samozřejmě existuje alternativa - je jí dualismus mysl-hmota. Ale jak jsem zmínil výše, je dualismus fundamentálně nevědecký.

Jako mnoho jiných jsem se tedy ocitl v pasti typu „ani jedno, ani druhé“ mezi materialismem a dualismem, když tu došlo k něčemu, co zapůsobilo jako úder blesku. V té době jsem se intenzivně zabýval mystikou a mystiky a tajně jsem doufal, že získám nový vhled využitelný v mém výzkumu spirituálních technik. Byl jsem tehdy na návštěvě u přítele ve Ventuře v Kalifornii a chtěl jsem se zúčastnit přednášky a besedy s Krishnamurtim v nedalekém

Ojai. Po ní jsme seděli u přítele v obýváku s jistým mystikem jménem Joel Morwood. Konverzace se bleskově dostala do obrátek. Choval jsem se k Joelovi trochu povyšně a snažil se mu vysvětlit nejnovější výboje vědy napojené na hnutí New Age - třeba paradox, že vědomí, bezpochyby emergentní fenomén mozku, bourá či ruší vlny kvantových možností všech objektů kolem nás včetně těch, které jsou v našem mozku.

A tu mi Joel položil otázku, která byla zároveň výzvou: „Je vědomí vůči mozku prvotní, nebo je mozek prvotní vůči vědomí?“

V té době jsem se už dobře vyznal v mystické ontologii - mystici považují vědomí za prioritní vůči všemu ostatnímu. Nenechal jsem se tedy chytit do pasti a řekl: „Mluvím o vědomí jako o subjektu zkušenosti.“

„Vědomí je prioritní vůči každé zkušenosti; neexistuje v něm objekt ani subjekt,“ řekl Joel.

Jen několik měsíců předtím jsem četl knihu mystika a filozofa Franklina Merrell-Wolffa, která se jmenovala *The Philosophy of Consciousness without an Object* (Filozofie vědomí bez objektu). Řekl jsem tedy: „Jasně, tohle je mystika podle poslední módy, ale podle mého názoru zde byla řeč o nelokálním aspektu vědomí.“

Načež Joel pronesl vysoce emotivní přednášku o vědeckých klapkách na mých očích, kterou zakončil sůfickým prohlášením: „Neexistuje nic jiného než bůh.“

Samozřejmě, v té době jsem slyšel nebo četl podobná slova mnohokrát, ale teď najednou, v té snad tisíci verzi, mi náhle svitlo porozumění a závoj se zvedl. Najednou jsem si uvědomil, že mystici mají pravdu, že vědomí skutečně je základem všeho bytí včetně hmoty a mozku a že vědu je nutno založit právě na této metafyzice spíše než na tradiční metafyzice materialistické.

Několik příštích let jsem se pomalu a v klidu věnoval tvorbě a výstavbě této nové vědy. Vlastně na ní pracuji stále, až doposud. V této knize se s vámi chci podělit o některá ze zajímavých zjištění ohledně integrativního potenciálu této nové *vědy v rámci vědomí*, především v oblasti zdraví a léčení.

Nyní však pár slov o tom, jak jsem se právě k problematice zdraví a léčby dostal. V létě 1993 jsem byl pozván na přednášku na jedné spíše neformální biologické konferenci pořádané biologem Richardem Strohmanem na University of California v Berkeley. Při večeři se mne jistý mladý biolog zeptal, co je vlastně podstatou nového paradigmatu vědy založené na primátu vědomí, kterou proponuji. „No,“ řekl jsem, „to paradigma integruje fyziku s psychologií a spiritualitou. Konvenční věda je vědou o objektech; pracuje s teorií objektů tvořených jinými, ještě fundamentálnějšími objekty. Takže nefunguje, pokud jde o vědomí, protože vědomí obsahuje obojí, subjekty i objekty. Nové paradigma staví subjekty i objekty, ducha i hmotu, na stejnou úroveň.“

„To je příliš ezoterické,“ namítl můj mladý přítel. „Průměrný člověk dnes nemá zájem o integraci fyziky a psychologie, natož spirituality. Co k tomu ještě máte?“

„Stará věda se zabývá jen podmínkami chování světa; nové paradigma je schopno zabývat se také jeho tvořivými aspekty. Tak nám umožní zkoumat nové cesty naší kreativity. Vždyť přece o kreativitu má zájem každý,“ řekl jsem.

„Možná,“ připustil přítel chladně. „A co jiného v tom ještě je?“

Najednou jsem pochopil, kam míří. „Asi máte na mysli, zda je už k dispozici taková aplikace nového paradigmatu, tak do očí bijící, že zaujme představitost lidí? Myslím, že něco se už objevilo. Nový způsob, jak dělat vědu, může nejen vysvětlit některé obtížné problémy biologické evoluce (právě to byl hlavní bod mého projevu na konferenci). Teď mě napadá, že na jeho základě by bylo možné integrovat disparátní ideje konvenční a alternativní medicíny,“ vyhrkl jsem, trochu popadáje dech z toho, co mě tak nenadále napadlo.

„To je ono, takhle to musíte naservírovat veřejnosti,“ přitakal můj nový přítel nadšeně.

Od onoho rozhovoru vedla k této knize, v níž se pokouším sdělit vám některé výsledky svého integrativního pokusu, ještě dlouhá cesta. Naštěstí jsem nemusel začínat od nuly. O problematiku zdraví a léčení jsem se zajímal již mnohem dříve. Vyrůstal jsem v Indii, a tak jsem slyšel a četl mnoho příběhů o jogínech s neobyčejnou schopností kontrolovat své tělesné funkce. Také jsem znal spoustu historek o neobvyklých léčivých silách a schopnostech. A mnohé z toho jsem dokonce viděl na vlastní oči.

Nedlouho po mých dvacátých narozeninách trpěl můj mladší bratr těžkým žaludečním vředem. Když snědl něco jen trochu ostřejšího, dostával křeče. Měli jsme tehdy jakýsi chlapecký klub, kam začal docházet jistý *sadhu* [sádhu] (to je ten putující asketa v oranžovém rouchu, kterého v Indii potkáte všude). A tento muž s námi mluvil o spiritualitě. Bylo fajn, že jsme si při tom mohli na chvíli odpočinout od politiky a ekonomiky, ale my jsme byli samozřejmě materialisté a dávali jsme svátému muži co proto. Všichni, ale nejvíc můj bratr.

Jednoho dne ho bez okolků vyzval, ať nechá těch řečí, když nám tu duchovní sílu nemůže nějak demonstrovat. *Sadhu* se na chvíli odmlčel, pak se bratra tiše zeptal: „Slyšel jsem, že máš žaludeční vřed. Je to pravda?“ Bratr přikývl. V místnosti nastalo hrobové ticho a *sadhu* na několik vteřin velmi zlehka položil ruku na bratrův žaludek. Potom řekl: „Tvůj vřed je vyléčený.“ Bratr mu samozřejmě nevěřil. Okamžitě se pustil do silně kořeněného jídla, ale obvyklá ataka bolesti se nedostavila. Skutečně byl zdravý.

Po této události jsem se začal hlouběji zajímat o zdraví a léčení a tento zájem přetrvával i v průběhu dalších let. Velký a trvalý dojem na mne udělala také homeopatie. Možná víte, že byla vynalezena na Západě, ale v Indii se praktikuje víc než kdekoliv jinde na světě. Když jsem byl dítě, jedli jsme doma hodně ryb. Každou chvíli mi v krku uvízla kost. Při této příležitosti mi moje matka vždycky dala dávku homeopatického léku, Sulfur 30. Během ně-

kolika hodin rybí kost sklouzla dolů do žaludku a já jsem byl zase v pohodě. Na mou dětskou mysl toto i jiná homeopatická léčení vždycky udělala silný dojem.

Vyrůstal jsem v Indii a byl jsem tedy pochopitelně docela dobře obeznámen s ájurvédou. Po těch letech si už nevzpomínám na konkrétní ájurvédské léčebné postupy nebo léky, které jsem možná v dětství užíval, ale jednu věc si pamatuji. Jako dítě jsem žil v Bengálsku a zde užívali ájurvédští lékaři titul *kaviraj*, což znamená „král básníků“. Zaujalo mě, že léčení může být považováno za určitý druh poezie!

Vraťme se však zpátky k oné noci, kdy jsem vedl rozhovor s tím mladým biologem. Když jsem se vracel do hotelu, vybavila se mi po všech těch desetiletích vzpomínka na to, jak ájurvédské lékaře nazývali králi básníků. Přemýšlel jsem, zda léčení může být skutečně poezií. Jistě, v té podobě, v jaké je praktikováno v alopatické tradici, v níž vládne materialismus a redukcionismus, je záležitostí velmi prozaickou. Přijdete do ordinace, přístroje zjistí různé zdravotní hodnoty, doktor se podívá do těch strojových záznamů a teprve pak je připraven vám pomoci. Tady není poezie ani trochu. Také pomoc, již se vám dostane, je mechanická. Je to stejné jako v klasické fyzice, všechno je rutina, všechno je determinismus.

Naopak tradice alternativního léčení jsou obecně řečeno mnohem jemnější, tak trochu neurčitě. Lékaři zde mluví o vitálním a mentálním těle, ty pojmy nejsou přesně definované, ale to jim nevádí. To, co dělají, se obvykle nedá kvantifikovat, ale oni si s tím nelámou hlavu. K určení diagnózy často využívají intuici, nikoliv přístroje. Ale ani ohledně toho nejsou znepokojeni. Jejich komunikační jazyk je vágní, ale oni to zvládají. Jejich práce se hodně podobá poezii. Uvědomil jsem si, že se zde koneckonců jedná o starou bitvu mezi uměním a (deterministickou) vědou.

A teď vám prozradím základní tajemství kvantové fyziky, které také může za to, že se v ní materialisté tak těžko orientují. Kvantová fyzika se totiž také hodně podobá poezii. Místo determinismu mluví o neurčitosti. Namísto částic *nebo* vln, toho *nebo* onoho náhledu, jak to známe z klasické fyziky, zavádí pojem komplementarity, tedy vlna *a* částice, to *i* toto. Tím nej důležitějším ale je, že uvádí do fyziky vědomí - záleží na tom, *kdo* se dívá na to, co je pozorováno. Dovedete si představit, že bychom mluvili o poezii, aniž by byla řeč také o básníkovi?

A přesto kvantová fyzika dovede vysvětlit i spoustu prozaických experimentálních dat. Má tedy potenciál propojit umění i deterministickou vědu, kreativitu i to, co je ustálené a má trvalou hodnotu. Myslím si proto, že je vhodným prostředkem k integraci „poezie“ alternativní medicíny a „prózy“ alopatie.

Byl jsem tedy v povznesené náladě, připraven využít této nové vědy v rámci vědomí k integraci konvenční a alternativní medicíny. Ale trvalo ještě celých deset let, než jsem dospěl až k tomu, o čem pojednává tato kniha.

Koncepční bloky

Koncepční základ pro změnu paradigmatu, kterou představuji v této knize, visí vlastně ve vzduchu už po nějakou dobu. Ale tato změna přináší tak radikální posun v našem pohledu na svět, zejména ve světovém názoru převládajícím na Západě, že to může být kamenem úrazu.

Například v oblasti medicíny myslí a těla (mind-body medicine) neexistuje jasná představa o způsobu, jakým by mysl a tělo mohly interagovat bez dualismu, a také ohledně toho, v čem spočívá kauzální účinnost této interakce. Jinými slovy, musíme se snažit pochopit to, co psycholog Donald Campbell nazývá *downward causation* (obrácenou, ne-hierarchickou kauzální souvislost - chování částí systému, jež jsou systémově nižší, dole, je určováno chováním celku, toho, co je systémově vyšší, nahoře; determinace tedy postupuje směrem dolů, nikoliv nahoru - pozn. překl.) a čemu se populárně říká „mysl nad hmotou“, ale bez dualismu. Absence takového porozumění zjevně brání budoucímu vývoji v této oblasti. Většina badatelů si není vědoma toho, že jejich předsudky vycházející z jejich vazby na klasickou fyziku jsou právě tím, co jim brání nalézt řešení této záležitosti. Všude je vidět obrovská setrvačnost a velká neochota posunout světový názor od klasické fyziky ke kvantové; a tento odpor je patrný v obou táborech medicíny.

V rámci klasického světového názoru znamená obrácená kauzalita buď paradox, nebo dualismus (Stapp 1995). V kvantovém světovém názoru je však obrácená kauzalita prostě *a/f accompli*, hotovou věcí. Aby mohl být kvantový světový názor konzistentní a filozoficky korektní, je nutné do něj zavést obrácenou příčinnou souvislost spolu s vědomím jako jejím agens, hybatelem. Kvantová fyzika vidí věci a jejich pohyby jako možnosti. Ale *kdo* z těchto možností vybírá? Po více než sedmi desetiletích výzkumu se vynořila pouze jedna logicky konzistentní odpověď - vybírá vědomí. A v tom je jeho síla založená na obrácené kauzalitě.

Další podporu pro tento náhled najdeme v alternativní medicíně, hlavně ve východní medicíně používané v Číně, Indii a dalších asijských zemích. Východní lékaři používají v rámci svých léčebných systémů pojmy jako čchi (tok, proud) v čínské medicíně nebo prána v ájurvédě. Čteme-li staré traktáty o léčbě, je zřejmé, co čchi nebo prána znamená - je to jistý druh energie, nikoliv však fyzikální povahy. Ale moje zkušenost je taková, že při pokusech o modernější výklad těchto pojmů, zejména zde na Západě, nikdo jasně neřekne, co čchi nebo prána označují. Význam těchto pojmů se raději ponechává v jakési vágní, neurčité rovině, takže není jasné, zda jsou fyzikální nebo ne-fyzikální povahy.

Je jasné, že většina moderních autorů chodí kolem těchto pojmů jako kolem horké kaše, protože je nelze vysvětlit v termínech přijatelných pro moderní vědecký světonázor.

I na Západě přitom již existuje podobný koncept tzv. vitální energie, ale ten jaksí vyvolává spíše představu dualistického vitalismu, tedy filozofie, kterou biologové již před časem opustili. Takže v obecné rovině řečeno, výzkumníci a vědci na Západě, včetně sympatizantů alternativní medicíny, se většinou zdráhají obrátit „vitální energie“ používat. Místo toho dávají přednost „jemné energii“, přičemž většina z nich si podržela své materialistické přesvědčení ohledně její povahy.

Někteří badatelé považují jemnou energii za emergentní fenomén v živých buňkách a tělesných orgánech. Jiní soudí, že je energií s vyšší frekvencí, než jakou má tzv. hrubá energie. Další, poněkud svobodomyšlnější vědci zkoumají ideu „elektromagnetického těla“, kterou, obrazně řečeno, kladou přes ono obvyklé „biochemické“ tělo ve snaze vysvětlit složitosti kolem jemné energie.

Ale nemusíme chodit ani tak daleko. Stačí uvážit případ homeopatie, abychom jasně viděli, že ve hře musí být i ne-fyzikální činitelé, alespoň v některých případech léčení. Vědecké výpočty ukazují beze všech pochyb, že v homeopatii je léčivá látka aplikována (perorálně) v takovém zředění, že ve většině dávek roztoku není ani jedna molekula účinné látky, která by mohla nakonec doputovat až k místu, kde má onemocnění své ohnisko. A přesto se zdá, že úspěch je prokazatelný i v podmínkách klinických studií ověřovaných dvojité slepým testováním. A ještě něco; tyto studie prokazují, že homeopatie není prostě placebem (pouhé cukrové pilulky). Takže pokud má skutečně prokazatelné účinky, pak musí existovat léčebné agens ne-fyzikální povahy! S ideou ne-fyzikálních činitelů léčby se prostě musíme vyrovnat.

Již počátkem 19. století předpokládal německý objevitel homeopatie Samuel Hahnemann, že existují jisté druhy vitální energie ne-fyzikální povahy, které působí při homeopatické léčbě. Užíval pro ně termín *dynamis*.

Já sám jsem si tak uvědomil velmi záhy, hned v úvodní fázi svého výzkumu, že alternativní léčebné metody zůstávají pro většinu lidí s konvenčním myšlením záhadou (a jsou tedy kontroverzní) mimo jiné proto, že jejich proponenti propadají pěti filozofickým chybám či bludům;

1. Nejsou schopni rozlišovat mezi myslí a vědomím. Kdysi Descartes oba tyto pojmy spojil do jediného pojmu myslí a tato chyba v medicíně stále straší.
2. Uznání kauzální role vědomí jako zdroje a původu obrácené příčinné souvislosti buď zcela chybí, nebo je zahaleno do dvojznačnosti. Došlo prostě k tomu, že poučení z kvantové fyziky nepronikla skrze krunyř klasické fyziky, a to dokonce ani u proponentů alternativní medicíny.
3. Nebere se v úvahu významná a charakteristická role myslí jako protikladu k mozku. Ani vědecký pokrok, který v této oblasti nastal zhruba v posledním desetiletí, není brán v potaz.

4. Nebere se v úvahu zásadní role vitálního těla v porovnání s tělem fyzickým. Nejnovější vědecký pokrok nebyl vzat v úvahu ani zde.
5. Není uznána ne-fyzikální povaha vědomí, myslí ani vitálního těla. Zde je ovšem nutné vyřešit problém dualismu, ale zdá se být přehnané, když se považuje za nepřekonatelný a soudí se, že neexistuje žádný způsob, jak jej odstranit.

Právě řešení těchto spleťtých filozofických problémů mne přivedlo k pokusu aplikovat vědu v rámci vědomí na oblast medicíny neboli k tomu, co nazývám integrální medicínou. Toto paradigma uznává a v sobě zahrnuje i znovuoobjevení obrácené kauzality založené na vědomí v kvantové fyzice. Rovněž se zde využívá znovuoobjevení mysli a vitálního těla v rámci vědy. Kvantové myšlení je pak způsobem, jak zavést a používat pojmy mentální a vitální tělo, jež jsou odlišná od těla fyzického, aniž bychom upadli do pasti dualismu.

Bylo pro mne zábavou a často i velkou inspirací využívat tohoto paradigmatu ke skutečnému vysvětlení toho, jak fungují různé systémy alternativní medicíny. Také mě to učilo pokoře, protože jsem si uvědomoval, jak málo toho ještě o tolika věcech v medicíně vím. I dnes mívám pocit, že jsem se sotva letmo dotkl onoho obrovského explanatorního potenciálu, který toto nové paradigma přináší.

Rozvržení knihy

Část 1 přináší celkový přehled integrální medicíny a zbytek knihy je aplikací tohoto modelu. Kapitoly 3 až 7 řeší filozofické problémy, podávají čtenáři adekvátní dávku kvantové fyziky (tak akorát, aby to bylo zábavné, a rozhodně ne příliš, aby to začalo být nepříjemné) a nastavují základní rámec paradigmatu. Po přečtení části 1 bude mít čtenář k dispozici vhodnou filozofii včetně všemožných jemností kvantového myšlení a bude připraven uvážít možné aplikace na různé systémy medicíny.

Tématem části 2 je medicína vitálního těla - ájurvéda, tradiční čínská medicína (včetně akupunktury), medicína čaker a homeopatie. Odkud se vlastně berou ony ájurvédské *dosha* - nerovnováhy? Proč dostaneme rýmu při změně ročního období? Co je to vitální energie? Jak ji můžeme zkoumat? Proč ve fyzickém těle nelze najít ani tuto energii, ani koridory či dráhy, jimiž proudí? Proč při akupunktuře vpichuje lékař jehlu do ramene, aby tím ovlivnil plíce? Má východní koncepce čaker nějaký reálný základ? Pokud homeopatie není placebo, jak tedy funguje? To jsou některé z otázek, kterými se budeme zabývat v části 2.

Je tam také ještě spousta informací o vitálním těle a jeho kvantové povaze, čehož je třeba k tomu, abychom mohli skutečně ocenit a vychutnat si poezii přítomnou v ájurvédě i v tradiční čínské medicíně, v čakrách i v jemnostech

homeopatie, ačkoliv jejich různé detaily pak už vypadají spíše jako próza. Tuto část uzavírá pojednání o homeopatii - oné nejvyšší jemnosti, kdy méně vždy znamená více.

V části 3 se zabývám jemnostmi kvantové mysli, ukazují, jak je mysl tvůrcem nemoci, a zkoumám některé techniky medicíny mysli a těla. Důraz je zde kladen na porozumění emocím, na to, jak se mysl vmlouvá do pocitů a jak právě z toho vzniká nemoc, a také na cesty a způsoby, jak mysl kontrolovat, jak zabránit onemocnění mysli a těla, jak se s ním vyrovnat, pokud k němu dojde, a dokonce jak s pomocí technik medicíny mysli a těla léčit sebe sama.

Část 4 pojednává především o spirituální základně léčení, přičemž léčba je nahlédnuta jako příležitost k duchovnímu růstu a rozvoji. Doufám, že pro čtenáře bude náležitou inspirací k tomu, aby nadále považovali tento nový druh inteligence za součást cesty k uzdravení. Můžeme léčit sami sebe? Ano, za předpokladu, že přistoupíme k léčbě kreativně, jako ke svěbytnému druhu umění. Právě tak se dají plně vysvětlit i mystéria spontánního uzdravení. Nová věda mysli, která je zde představena, se ukazuje jako schopná vyřešit i takové paradoxy léčby mysli a těla, jež vyjadřují otázky jako například: Kdo léčí koho? Proč někteří lidé mají schopnost uzdravovat, a jiní nikoliv, i když používají stejné techniky? Co můžeme udělat pro to, abychom si udrželi zdraví na všech úrovních našeho bytí? Můžeme přejít od současné obsese nemocí ke stejné silnému zaujetí pozitivním zdravím?

Závěrečnou kapitolou je pak spekulativní úvaha o nestárnoucím těle.

Knih jako celek ukazuje, jak lze přistoupit ke zkoumání zdraví a léčení v kvantovém univerzu, tedy vlastně v našem vesmíru. Otevírá řadu možností, které lze sledovat podél těchto linií:

- Kvantové myšlení a myšlení zaměřené na primát vědomí umožňují nahlédnout naše vlastní zdraví integrálním, vpravdě holistickým způsobem, přičemž průvodcem nám je zde integrální filozofie (viz kapitoly 3,4 a 6).
- Kniha umožňuje přemýšlet o nemoci a léčbě na základě užitečné nové klasifikace. Díky té je možné lépe poznat, kdy použít jaké formy léčby - konvenční, nebo alternativní; a pokud je zvolena alternativní léčba, také určit, o kterou specifickou formu by se mělo jednat (viz kapitola 4).
- Díky tomuto novému přístupu k medicíně je zřejmé a jasně patrné, že máme možnost volby mezi nemocí a zdravím (viz kapitola 6).
- Kvantové myšlení dokonce může přispět k vyjasnění úlohy alopatické medicíny v oblasti zdraví a léčení (viz kapitola 7).
- Kvantové myšlení a myšlení zaměřené na primát vědomí objasňuje mnohá obtížně vysvětlitelná tajemství východní medicíny, homeopatie a medicíny mysli a těla (viz části 2 a 3).

- Teorie, kterou zde předkládám, umožňuje pochopit podstatu bolesti a přijmout strategie, jak se s ní vyrovnat (viz kapitoly 14 a 15).
- Kniha umožňuje pochopit smysl a kontext nemoci a choroby a může být inspirací k úvahám o cestě k samoléčení, pokud by jej bylo někdy třeba. A pokud by čtenář takovou cestou skutečně někdy musel projít, může mu tato teorie posloužit jako návod a rada (viz kapitoly 16 a 17).
- Myšlení založené na kvantové fyzice přináší jasné návody a pokyny využitelné ve vztahu lékař-pacient (viz kapitoly 6 a 16).
- Nejdůležitější věcí a vlastním cílem knihy je umožnit čtenáři nahlédnout nemoc a léčení jako integrální součást jeho zkoumání sebe sama, své osobní, jedinečné cesty k celistvosti, a konečně napomoci mu a podpořit ho, aby dal přednost zdraví před nemocí, a celosti, příslušnosti k celku, před izolovaností či odděleností.

Zda se mi to podařilo, to musí posoudit čtenář sám.

3

Integrace filozofií

Většina těch, kdo provozují medicínu, věří v klasickou fyziku, tedy ve fyziku deterministickou, kterou vybudoval Isaac Newton v 17. století. Ta soudí, že veškerý pohyb je pohybem materiálním, pohybem hmoty a je určován fyzikálními zákony a počátečními hodnotami polohy a rychlosti příslušných hmotných objektů.

Ale ve 20. letech 20. století prošla fyzika zásadní proměnou od klasické deterministické fyziky k fyzice nové. Ta se nazývá kvantová a popisuje objekty jako vlny možnosti, jež se mohou vyskytovat na dvou (nebo více) místech najednou. Ale ve kterém z těchto míst se bude objekt skutečně manifestovat, se ukáže až při konkrétním měření; nelze to určit žádným fyzikálním zákonem nebo algoritmem.

Již tato neurčitost je dost „silná káva“, existují však ještě další podstatné rozdíly. V klasické fyzice jsou všechny interakce lokální povahy, tedy k nim dochází mezi objekty nacházejícími se ve vzájemné blízkosti, za pomoci signálů procházejících prostorem v určitém čase. Ale v kvantové fyzice je tomu jinak. Zde existují vedle lokálních propojení i spojení nelokální, která umožňují instantní, okamžitou komunikaci bez prostředkování signály. V klasické fyzice je veškerý pohyb kontinuální, spojitý, tudíž se dá určit pomocí matematiky a algoritmů, jež jsou na kontinuitě založeny. Ale v nové fyzice jsou vedle kontinuálního pohybu možné i nespojité, diskontinuitní „kvantové skoky“.

Proto přívrženci klasické fyziky často považují kvantovou fyziku za něco magického a mysteriózního, čemu nelze plně důvěřovat, co může nanejvýš sloužit jako nástroj pro vysvětlení některých dat a pro předpověď experimentálně ověřitelných výsledků. Ti, kteří pohlížejí na kvantovou fyziku tímto způsobem, jsou, co se metodologie týče, v podstatě přísnými materialisty (jedinou realitou je hmota) a redukcionisty (vše lze redukovat na elementární částice hmoty a jejich interakce). Ale pokud jste stoupenci integrálního přístupu a hledáte nové organizační principy (vědomy), pak pro vás může být

„mágie“ kvantové fyziky přitažlivá a budete možná zvědaví, jestli tomu tak skutečně může být. Zpochybníte tím tedy platnost svého materialistického světového názoru.

V kvantové „magii“ pak třeba objevíte princip vědomí a obrácenou kauzalitu, která se nachází mimo oblast působnosti tradiční kauzality materialistů. Vědomí, které kauzálně působí na věci, jeho primát nad hmotou (obrácená, hierarchická kauzalita); právě to se zde stává silnou ideou, protože intuitivně cítíme význam této myšlenky pro biologii, psychologii a zejména pro medicínu.

Klasická fyzika nás vede k tomu, abychom se na objekty dívali jako na „věci“, jejichž pohyby jsou kompletně určeny zákony fyziky a některými počátečními parametry (počáteční poloha a rychlost). Naproti tomu kvantová fyzika objekty zkusmo odhaduje jako vlny možností, nikoliv jako determinované pohyby. Teprve až akt pozorování konkrétního pozorovatele *vybere* určitou událost z množiny možností. Tím se otevírá prostor pro vizionáře - tyto možnosti jsou možnostmi, ze kterých vybírá vědomí; když vědomí učiní volbu, konkrétní událost sestávající ze subjektu pohlízejícího na objekt nastane, projeví se. V kvantové fyzice se tato událost či jev nazývá „kolapsem“.

Slovem „kolaps“ se nesmíme nechat zmást. Kolaps znamená prostě změnu z možnosti na skutečnost. Tradiční kauzalita založená na interakcích elementárních částic možnosti přináší, nastoluje, otevírá; teprve nehmotné vědomí způsobí kolaps, tedy vybere z možností. Abych předešel nejasnostem, budu používat všude tam, kde je to nutné, fráze „kvantový kolaps“ místo pouhého slova „kolaps“. Tento kolaps představuje onu kauzální sílu vědomí, kterou hledáme; to je ona hierarchická, obrácená kauzalita (Goswami 1989,1993).

Zase to všechno vypadá jako dualismus, ovšem jen dokud neprovedeme radikální zvrat v pojetí vědomí. Vědomí nemůže být vytvořeno z elementárních částic, nemůže být produktem mozku. Avšak stejně tak nemůže být duálním samostatným objektem. Existuje třetí způsob, jak je pojímat, který však musíme přijmout jako takový. Vědomí je základem či základnou bytí. Musíme pochopit, že materiální možnosti jsou možnostmi vědomí samotného, ze kterých právě ono vybírá; tyto možnosti mimo vědomí neexistují, nejsou od něj oddělené, neexistují jako separátní entity.

Pokud vám to ještě není jasné, podívejte se na obrázek-gestalt (tvar) (obrázek 2) znázorňující ve stejné kresbě dvojí zobrazení, starou a mladou ženu. Autor pojmenoval kresbu „Moje žena a má tchyně“. Zpočátku vidíte jedno ze dvou zobrazení, a to buď starou, nebo mladou ženu. Ale změníte-li úhel pohledu, svou preferenci, uvidíte další obraz. Co se to stalo? S kresbou samotnou jste neudělali nic! Prostě *provádíte volbu*, a to tak, že měníte perspektivu či úhel pohledu, svého rozpoznání. Tak tedy vypadá onen kolaps neboli hierarchická kauzalita.



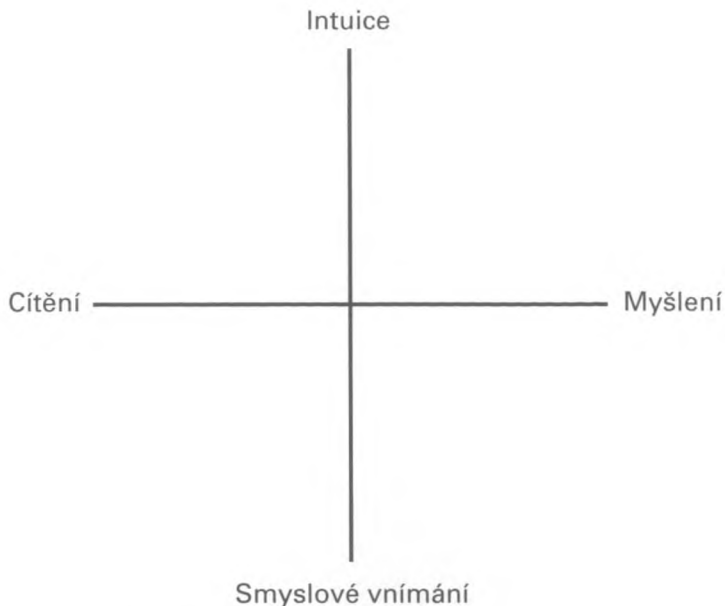
Obrázek 2. *Moje žena a má tchyně* (podle kresby W. E. Hilla).

Takže to, co materialisté považují za pouhý epifenomén, je reálnou věcí s kauzální účinností. Když tedy pohlédneme na zdraví a léčbu optikou kvantové fyziky, vládnou okamžitě oba, léčitel i pacient, silou hierarchické kauzality a potenciální mocí vybrat si zdraví, nikoliv nemoc. Je třeba jen naučit se tuto volbu uskutečnit se všemi jemnostmi, které jsou její součástí. A když se to naučíme (viz kapitola 6), zjistíme, proč je tato samoléčba tradičně nazývána uzdravením skrze působení vyšší moci, ducha nebo boha - proto, že nás vyzvedává z našeho každodenního izolovaného kokonu existence do celostní, nelokální úrovně bytí.

Tak dobrá, materiální léčba představuje léčení prostřednictvím tradiční kauzality, zatímco spirituální léčba znamená léčení prostřednictvím hierarchické příčinné souvislosti. Ale jak se do našeho integrativního paradigmatu zapojuje léčba mysli a těla nebo léčba využívající vitální energii?

Zkušenost s materiálními předměty získáváme cestou smyslového vnímání. Je smyslové vnímání jedinou formou prožívání, jíž jsme schopni?

Na tuto otázku odpověděl velmi výstižně psycholog C. G. Jung (viz obrázek 3). Ten se zabýval výzkumem osobnostních typů a zjistil, že u každého z nás je dominantní jeden ze čtyř způsobů prožívání, kterými jsou smyslové vnímání, myšlení, cítění a intuice.



Obrázek 3. Typologie C. G. Junga. Různé způsoby prožívání reality.

Když ve vědomí dojde ke kolapsu materiální vlny možnosti, manifestuje se v nás prožitek smyslového vnímání jako část prožívání našeho materiálního těla. Jak ale potom vzniká náš prožitek myšlení? Myšlení musí být důsledkem kolapsu vlny možnosti naší mysli - našeho mentálního těla. Podobně kolaps vlny možnosti jemné nebo vitální energie, tedy pohyb vitálního těla, nám přináší prožitek citění. A intuice je zase dalším způsobem, jak prožívat další kategorii možností vědomí - můžeme ji nazvat říší supramentálního.

Ale materialisté budou mít námítky. Víme, že myšlení nejčastěji obsahuje vzpomínky, které jsou uloženy (kde jinde?) v mozku. Jak tedy můžeme tvrdit, že myšlení není fenoménem mozku?

Podobně se lze ptát, jak víme, že možnosti, jejichž kolaps nám přináší prožitek citění, nejsou součástí fyzického těla samotného? Nemá snad citění souvislost s nervovým systémem a mozkiem? Opravdu je třeba vytvářet pojem vitální tělo?

Znovuobjevení mysli

Když se začala na přelomu 50. a 60. let minulého století rozvíjet počítačová věda, byla jednou z prvních idejí, jež přitáhly pozornost vědeckého světa, umělá inteligence - tedy úkol postavit počítač, který může myslet. I později, v 70. a 80. letech, psali počítačovní odborníci programy napodobující lidské myšlení, a to tak věrně, že tím zmátli mnoho lidí. Kolem roku 1980 jste mohli

vytočit telefonní číslo v Kanadě a mluvit s počítačem naprogramovaným tak, že zněl jako psychoterapeut hnutí New Age z Kalifornie. Nebyli byste schopni s jistotou říct, že jste nemluvili s poradcem, tak dokonale měl zvládnutý žargon psychoterapie New Age.

Takže jak to je? Mohou počítače myslet? Pokud s námi, myslícími lidmi, mohou počítače konverzovat podobným způsobem, jak jim můžeme upírat schopnost myšlení? A pak, jelikož mozek je sám počítačem, proč pochybovat, že myšlení vzniká právě v mozku? Žádné ne-fyzikální myslí není třeba.

Ne tak zhurta, varuje filozof John Searle z University of California v Berkeley. Ten v roce 1980 přinesl důkazy svědčící proti schopnosti počítačů myslet (Searle 1987). Počítače jsou stroje pracující se symboly, tvrdí. Nemohou pracovat s významem. A myšlení zahrnuje právě i práci s kategorií významu. Takže počítače nemyslí! Myšlení vyžaduje existenci samostatného mentálního těla. My lidé jím disponujeme, a to je důvodem, proč můžeme myslet. Později Searle (1994) napsal průkopnickou knihu příznačně nazvanou *The Rediscovery of Mind* (Znovuobjevení myslí).

Počítačovní vědci nebrali Searlovy myšlenky příliš vážně; ale pak napsal matematik a fyzik Roger Penrose (1989) knihu se sugestivním názvem *The Emperor's New Mind* (Císařova nová mysl). V ní dokázal pomocí vysoké matematiky a složitých výpočtů, že počítače opravdu nemohou pracovat s kategorií významu, tedy právě to, co tvrdil Searle. Snaha hledat v počítači „mysl“ je tedy stejně falešná a zcestná jako ony císařovy nové šaty.

Takže mentální možnosti jsou tedy vysloveně nemateriální povahy. Jsou to možnosti významu. Když vědomí provede kolaps těchto možností významu spolu a zároveň kolaps možností mozku, aktualita takto zkolabovaného mozku představuje reprezentaci zkolabovaného mentálního významu prožívané myšlenky.

Pokud jsou materiální pohyby možnostmi, pak dává smysl předpoklad, že také mentální pohyby jsou možnostmi - možnostmi významu. Když z možností významu zvolíme, máme zde konkrétní myšlenku. Vědomí v každém jednotlivém prožitku zahrnuje nejen fyzický vjem fyzického objektu, ale také mentální vjem jeho významu.

Vědomí není mysl; je základem veškerého bytí, základnou jak hmoty, tak myslí. Obojí, hmota i mysl, jsou jeho možnostmi. Když vědomí promění tyto možnosti v událost kolapsu aktuálního prožitku, některé z nich zkolabují jakožto skutečnosti povahy fyzikální, zatímco jiné jako prožitky povahy mentální.

Zde je jasně vidět, že vědomí je považováno za prostředníka či mediátora interakce mezi myslí a tělem, a tudíž nevzniká žádný dualismus (Goswami 2000). A existuje tedy i prostor pro léčbu myslí a těla, v níž může náležitou roli hrát jak vědomí (coby původce hierarchické kauzality), tak mysl (z níž přichází význam), vždy ve vztahu k fyzickému tělu a jeho léčbě.

Dále se zde ohlašuje nový druh psychofyzického paralelismu. Filozof Gottfried Leibniz (1646-1716) navrhoval kdysi alternativní řešení, jak se vyhnout pasti dualistického interakcionismu vycházejícího z karteziánského pojetí mysli a hmoty. Mezi myslí a hmotou není možná interakce, říká Leibniz, fungují prostě paralelně. Ale tato myšlenka nezískala významnější podporu ze strany dalších filozofů, a to proto, že se zde objevila hádanka ohledně toho, čím je tento paralelismus vlastně udržován. Takže se zdálo, že i Leibnizova filozofie zavání dualismem.

Teprve nyní, po několika staletích, se objevuje řešení dilematu jak Descartesovy, tak Leibnizovy filozofie. Tímto řešením je kvantové myšlení. Co prostředkuje interakci mysli a hmoty? Prostředníkem je vědomí. Díky čemu se udržuje paralelní fungování mysli a mozku? Opět díky vědomí.

Takže z kvantového hlediska není těžké pochopit, proč jsou mysl a význam v medicíně tak důležité. Normálně žijeme v oddělené realitě, ve skutečnosti oddělené od celosti vědomí. Základem naší individuality je totiž podmiňování. Neexistuje žádná jednoznačná korespondence mezi objekty a jejich významy. Příčinou, proč si myslíme, že tomu je právě tak, je naše napodmiňování. A není se vůbec co divit, že jsme se nechali zmást a uvěřili v existenci nezávislých, navzájem od sebe oddělených objektů; viděno z tohoto separatistického hlediska, podílíme se na aktivitách, které mohou náš pocit separace (tedy stav, kdy připisujeme našemu prožívání jen určitý omezený význam) buď zvýšit, nebo snížit (když oblast významného kreativně rozšiřujeme). To první nám přináší samozřejmě utrpení, které však nemusí být zjevné na první pohled. Nemoc je tak pro nás připomínkou - jako když nás „bije do očí“ něco zdánlivě úplně titěrného - že můžeme změnit náš způsob prožívání a korigovat naši cestu k celistvosti, tedy tam, kam nás vede léčba.

Co dělá vitální tělo a co fyzické tělo dělat nemůže?

Ke znovuoživení vitálního těla došlo v 80. letech 20. století, tedy zhruba ve stejné době, kdy moderní věda znovuoživila také tělo mentální. K zásadnímu kroku došlo díky práci biologa Ruperta Sheldrakea (1981).

Předtím, někdy v 50. letech, v souvislosti s objevem molekulární biologie, která představovala obrovský příslib pro pochopení všeho, co se lze o životě dozvědět, vymazali biologové filozofii „vitalismu“, jež předpokládá existenci ne-fyzikálního vitálního těla jako původ a zdroj „životní síly“. Ale chyba! Nadšení netrvalo dlouho, neboť molekulární biologie nebyla schopna vysvětlit fenomén morfogeneze - jak je možné, že se z jednobuněčného embrya vyvine diferencované biologické tělo se všemi orgány.

Embryo roste cestou buněčného dělení, a to tak, že vytváří přesnou repliku sebe sama s úplně stejnou DNA a stejnými geny. Ale v těle dospělého člověka dochází k diferenciaci buněk podle jejich funkce. Například jaterní

buňka funguje jinak než mozková. Bílkoviny, které buňka vytváří, určují její funkci; geny pak obsahují kód pro tvorbu proteinů. V jaterních buňkách jsou geny aktivovány tak, aby vytvořily zcela odlišný soubor bílkovin, než je tomu u mozkových buněk, takže musí existovat programy, které buňky řídí. Ale zdroj těchto programů není součástí DNA.

A tak již koncem 50. let někteří biologové, jako třeba Conrad Waddington (1957), přišli s myšlenkou epigenetických morfogenetických polí, která řídí programy morfogeneze a nacházejí se snad v cytoplazmě, mimo buněčné jádro. Ale ani tyto epigenetické směrnice či vodítka pro morfogenezi se nikdy nepodařilo nalézt.

Sheldrake (1981) přišel s vysvětlením dosud nevysvětleného fenoménu morfogeneze prostřednictvím ne-fyzikálních a ne-lokálních morfogenetických polí nacházejících se mimo prostor a čas. Tím se vysvětluje role vitálního těla, které tak lze považovat za sídlo morfogenetických polí, jež jsou jiné podstaty než tělo fyzikální; vitální tělo poskytuje plány pro formy a programy morfogeneze. Plány samotné jsou určeny pro vitální funkce, jako je údržba, reprodukce atd.

Filozof Rudolf Steiner již v roce 1910 považoval morfogenezi za funkci vitálního těla (které on nazýval „éterickým“) a tohoto pojmu využil při formulaci své antroposofické medicíny (další diskuze k tomu viz Leviton 2000). Sheldrakeova práce je dokladem a potvrzením Steinerovy předvídatosti. A přesto, můžeme namítnout, není Sheldrakeova teorie vitálních plánů ani zdaleka obecně přijata hlavním proudem biologie. A dále, copak není pravda, že podle většiny biologů je materialistické vysvětlení morfogeneze už už na spadnutí?

Tak co je tady ještě nového? Neoprávněné nároky materialismu pořád otravují zastánce nového paradigmatu. Naproti tomu stojí za povšimnutí pojmová důslednost a jasnost myšlenek nového paradigmatu; ocenění si například zaslouží skutečnost, že se v něm nesetkáme s žádnými paradoxy. Namísto toho jsou paradoxy starého paradigmatického myšlení vyřešeny.

Co se týče Sheldrakeovy práce, otázkou není, zda ji ostatní biologové přijímají, ale zda je užitečná. Zjistil jsem, že je užitečná nesmírně, a rozpracoval jsem ji do podoby, která je vysvětlením kreativity v biologické evoluci (Goswami 1997, 2000). Zde jí využívám k integraci medicín vitálního, fyzického a mentálního těla; o nic menšího nejde. Koncept morfogenetických polí nám rovněž pomáhá pochopit slavný empirický koncept čaker (viz následující diskuze a také kapitola 11). Nakonec je to, samozřejmě, otázka experimentálních dat. Bude ještě nějakou chvíli trvat, než se podaří celou Sheldrakeovu teorii experimentálně ověřit.

Mezitím se podívejme na široký záběr nového paradigmatu vědy ve vědomí a uvědomme si, že Sheldrakeova idea je jeho nedílnou součástí. Je schopna vysvětlit prakticky všechna data, která byla z hlediska starého

paradigmatu myslení považována za anomálii (Goswami 1993, 1999, 2000, 2001; Blood 2001).

Když ve vědomí dojde současně ke kolapsu vln možnosti fyzického i vitálního těla, fyzické tělo vytvoří reprezentaci vitálního plánu, aby bylo možné zajistit výkon vitální funkce příslušného morfogenetického pole ve fyzickém světě.

Orgány jsou tedy reprezentacemi plánů vitálního těla v různých morfogenetických polích. Je dobře známo, že ve fyzickém těle existují oblasti, kde většinou pocítujeme vitální energii nejsnadněji. Tyto oblasti se nazývají body či místa čakr. Mnozí autoři (Joy 1979; Motoyama 1981) si všimli, že se nacházejí v blízkosti důležitých orgánů fyzického těla. Nyní vidíme, proč tomu tak je. Jsou to totiž místa, kde se tvoří reprezentace vitálního na úrovni fyzického. Jakmile jsou reprezentace (orgány) utvořeny, nastává kvantový kolaps funkcí orgánu vždy v návaznosti na kvantový kolaps odpovídajícího vitálního plánu. Aktivace vitálního plánu znamená tedy pohyb vitální energie. Tyto pohyby jsou pak tím, co prožíváme jako pocity.

Takže znovuoživení vitálního těla nám umožňuje pochopit další důležitý fenomén - čakry, jež hrají v integrální medicíně důležitou roli (viz kapitola 11).

Nový vitálně-fyzikální paralelismus znamená příslib integrace západní a východní medicíny. Ano, chemie fyzického těla je důležitá podobně, jako je důležitý hardware počítače. Takže konvenční medicína není omylem. Ale stejně důležité jsou odpovídající pohyby vitálního těla, které vědomí přivádí ke kolapsu spolu s reprezentacemi fyzického těla a jeho funkcí.

Obecně řečeno vyžaduje pocit, že všechno je v pořádku, homeostázu nejen ve fungování fyzického těla - ve fungování připravených plánů vitálního těla - ale i v pohybech vitálního těla. Východní medicína se zaměřuje spíše na nedostatečnou rovnováhu a/nebo harmonii v pohybech vitálního těla.

Co to však znamená, ty nerovnováhy pohybů vitálního těla? V tradiční čínské medicíně se tím myslí nerovnováha dvou aspektů, jin a jang, vitální energie čchi, jinak řečeno, částicového a vlnového aspektu čchi. To je vágní výrok, jistě, ale zároveň je to impulz se silným potenciálem.

Pohybujeme se zde totiž ve dvou různých režimech sebe-identity - jedním je ego neboli klasický modus a druhým kvantový modus neboli kvantové já (Goswami 1993). Pro klasický modus je charakteristická lokalizace a určitost; můžeme jej také nazvat částicovým modem identity. V kvantovém režimu platí princip ne-lokality a svobody; můžeme jej nazvat vlnovým režimem. Rovnováha módů pohybu vitálního těla znamená tedy vybalancování klasického a kvantového módu - jinak řečeno podmíněného a kreativního módu - sebe-identity ve fungování pohybů vitálního těla.

Jinými slovy, rovnováha podmíněného (jin) a kreativního (jang) pohybu čchi je nezbytná k zajištění dlouhodobě udržitelného zdraví. Tam, kde

by mohlo docházet ke kreativním výpadům mimo podmíněné vzorce vitálního těla, je nutností dynamická homeostáza.

Ve východní tradici medicíny se onemocnění (zejména chronické) považuje za důsledek nerovnováhy pohybů vitálního těla. V tomto schématu se lidé rodí s jistými nevyváženostmi ve způsobu, jakým se dějí vitální pohyby. Základní součástí tohoto myšlení je teorie reinkarnace - tedy částečné znovuzrození jedincovy vitální a mentální esence (lidově zvané „karma“) v jiném fyzickém těle, v jiném čase a na jiném místě.

Jestli je pudink dobrý, to poznáme až tehdy, když jej ochutnáme. Je reinkarnace vědecky prokazatelná? A když na to přijde, je vědecké být jen uvažovat o možnosti přežití vitálního a mentálního těla po smrti? Témata pro vědu to však jsou, protože přiznání vědecké platnosti životu po smrti a reinkarnaci také přiznává platnost existenci vitálního a mentálního těla.

Reinkarnace bývala považována za východní koncept, který na Západě, jemuž je vědecké myšlení bližší, nelze brát vážně. Avšak díky rozsáhlým souborům nových dat hned z několika oborů tomu tak už není. Za prvé, psychiatr Ian Stevenson z University of Virginia zveřejnil (1987) podrobnou zprávu týkající se empiricky ověřených vzpomínek na jiné životy u dětí z Východu i Západu. Za druhé, s velkým úspěchem se setkává nová forma psychoterapie, při níž může terapeut klientovi dopomoci k úlevě tím, že mu pomáhá učinit nevědomé vzpomínky z minulých životů vědomými. Za třetí, reinkarnace poskytuje nejjednodušší vysvětlení takových jevů, jako jsou záračné děti, géniové nebo potřeba lidí nacházet smysl života.

Existuje také značné množství údajů o prožitcích blízkých smrti (near-death experience) (viz například Sabom 1982), které nezávisle na sobě potvrzují fenomén života po smrti. Klinicky mrtví lidé (jejichž EEG záznamy jsou ploché) přinášejí poté, co se vrátili do života, zprávy o zážitcích mimo tělo, o procházení tunelem, o setkáních s dávno zemřelými příbuznými, o tom, že spatřili světelnou bytost nebo jim před očima proběhl celý jejich život, a podobně.

Jsu tedy jevy jako život po smrti a reinkarnace prokazatelné vědecky? Empirické údaje naznačují, že jsou. Navíc bylo dosaženo značného pokroku směrem k tvorbě vyhovující teorie ohledně toho, jak přežívající vitální a mentální aspekty jedince jsou schopny přenášet jeho individuální podpis (tedy karmu) z jedné inkarnace do jiné (Goswami 2001).

Abychom to však vzali postupně a od začátku. Pokud k pohybům vitálního těla dochází v podmínkách nerovnováhy (takto v důsledku karmy vitálního těla) s převahou jin nebo jang, je důsledkem vadné fungování fyzického živého těla. Když se pak k tomu přidá další nerovnováha vitálního těla vznikající již v tomto životě proto, že není vyřešena prvotní příčina nemoci, je výsledkem další nesoulad mezi navzájem souvisejícími vitálními a fyzickými stavy a funkcemi, jež mají být vykonávány.

4

Úrovně nemoci a úrovně léčení

Slyšte, mudrcové, a řekněte, co víte o tom, co není uvnitř duše.

Vezměte džbán plný vody a ponořte jej pod hladinu

- nyní je voda uvnitř a voda je vně.

Nesmíme tomu dát jméno,

jinak hloupí lidé začnou znovu mluvit o těle a o duši.

Kabir, mystický básník (Bly 1977)

Co se to Kabir snaží říci v této básni? Ze všechno je vědomí, tělo i duše. Rozdíl mezi vodou venku a vodou uvnitř nádoby vyvstává jen díky skleněné stěně. Rozdíl mezi tělem a duší vzniká v důsledku různých způsobů, jakými je prožíváme; máme pocit, že fyzický svět těla je vůči nám jakoby vnější, ale prožíváme i vnitřní svět vědomí, které pak nazýváme duší.

Při bližším zkoumání (jak jsme viděli v předchozí kapitole) však zjistíme, že duše (neboli subtilní tělo neboli psýcha) se skládá ze tří těl - těla vitální energie, mysli a supramentálního (toho, co budeme také nazývat supramentálním intelektem). Přidáme-li k těmto třem ještě oblast fyzického a říší celosti bez mezí (základ bytí zvaný též tělo blaženosti), dostaneme celkem pět těl a jim odpovídajících pět světů či oblastí vědomí.

V tomto smyslu není bez zajímavosti vrátit se k onomu příběhu z Upanišad (Nikhilananda 1964), kde se mluví o pěti říších skutečnosti, které jsou, co se jemnosti týče, seřazeny hierarchicky jedna nad druhou. Mudrcův syn, vyzván k tomu otcem, medituje o povaze skutečnosti. Během toho si uvědomí, že když nebude jíst, zemře, a realita tak přestane existovat. Sdělí tedy otcí výsledek své realizace - jídlo (to fyzické) je realitou. (To je přesně to, co objevují i dnešní materialističtí vědci.) Otec odpoví: „Správně, ale hledej dál.“ (Běda! Není nikoho, kdo by poskytl podobné vedení dnešním materialistům.)

Když si vezmeme fyzické onemocnění, třeba bolest hlavy, západní lékař hledá analgetikum, které je schopno zmírnit příznaky, tedy onu bolest. Východní lékař praktikující akupunkturu se pokusí najít způsob, jak napravit konkrétní nerovnováhu mezi fungováním jin a jang ve vitálním těle, která je skutečnou příčinou bolesti. Akupunkturista tedy empiricky zjistí určité místo ve fyzickém těle, ve kterém aplikuje sondu v podobě akupunkturní jehly, čímž naruší vadné, podmiňováním způsobené pohyby vitálního těla. Akupunkturní sonda se tak stává spouštěčem mechanismu pro nápravu vitální nerovnováhy.

Trpíme-li chronickou únavou nebo nedostatkem vitality, západní lékař hledá příčiny, kterými mohou být např. anémie nebo hypoglykémie, a poté, co provede diagnózu příznaků, pokusí se je léčit. Ale pokud půjdeme k lékaři vyškolenému v ájurvédské tradici, dostane se nám léčby bylinnými prostředky, jejímž cílem bude náprava nerovnováhy prány. Vhodnou bylinu nebo jejich kombinaci zná ájurvédský lékař z empirického výzkumu a z vlastní zkušenosti a tato léčba pak s největší pravděpodobností pomůže obnovit rovnováhu pohybů prány, což je předpokladem vyléčení konkrétního onemocnění.

Když to shrneme, východní medicína se soustředila na jednu polovinu jablka - vitální tělo, kde jsou uloženy plány, podle nichž se tvoří forma; západní medicína se zaměřuje na jeho druhou polovinu - fyzické tělo, tedy na formu samotnou. Takto máme dva systémy medicíny, oba velmi dobré v tom, co dělají, ale ani jeden sám o sobě není oním celým, dokonalým jablkem holistického zdraví, které je teprve klíčem k jakékoliv léčbě. Takže integrace obou je nezbytná. Právě to je úkolem vědy v rámci vědomí a z tohoto pohledu je integrální medicína vskutku holistickou medicínou.

Syn začne znovu meditovat a ponorí se hlouběji. Objeví vitální plány mimo své fyzické tělo. Pociťuje pohyby těchto plánů, cítí ony vitální energie, díky nimž máme pocit, že jsme živí. Řekne tedy otcí: „Vitalita, vitální energie je realitou.“ Otec znovu odpoví: „Ano. Ale jdi ještě hlouběji.“ (Dnešní materialista samozřejmě popírá realitu vitální energie, protože si myslí, že pojmové uchopení této energie je nutně „dualistické“.)

Syn medituje dlouhá léta a tu si uvědomí, že bez mysli, jež uděluje význam pocitům vitální energie i fyzickému vesmíru, nemá realita smysl. Přejde tedy k otcí a říká: „Realitou je mysl.“ Ale moudrý otec odpoví: „Ano. Ale pátrej ještě dál.“ (Zde se dnešní materialista zasekne, neboť podle jeho názoru mysl rovná se mozek, protože jak jinak by tomu mohlo být? A protože, pokud by mysl byla jiné povahy než mozek, co a jak by mohlo prostředkovat jejich interakci?)

Syn tedy dál medituje a noří se hluboko do své psýchy. Tam objeví supramentální tělo kontextů, tělo zákonů mentálních, vitálních a fyzických pohybů, které řídí veškeré proměny všeho toho, z čeho se realita skládá. Prohlásí tedy: „Realitou je supramentální intelekt, který řídí všechny ostatní světy.“ Avšak otec znovu říká: „Ano. To je správné. Ale jdi ještě hlouběji.“ (Materialisté si často lámou hlavu otázkou, jak a proč matematické zákony řídí pohyb hmotných předmětů; odkud se vlastně berou? Někteří se pokoušejí odvozovat matematické zákony fyziky z náhodného pohybu materiálního substrátu. Kdyby raději věnovali pozornost Platónově filozofii archetypů, mohli by objevit říši supramentálního.)

Tak tedy syn znovu medituje a nakonec objeví celost vědomí, aspekt jeho bezmeznosti, který prožíváme jako blaženost. A řekne sám k sobě: „Realitou je blaženost.“ Tentokrát se už k otcí nevrací. Ví a chápe všechno. (Dnešní materialističtí vědci kroutí hlavami a hlásí, že právě meditace je určitě příčinou halucinací blaženosti, které u toho chlapíka propukly. Vzhledem k tomu, že všechno je pohybem hmoty a hmota existuje v obojím režimu jako řád i chaos, jak by mohl být svrchovanou realitou samotný řád, sama blaženost?)

Důkazů a argumentů ve prospěch pěti světů vědomí (některé z nich již byly rozebrány v kapitole 3) stále přibývá. Rupert Sheldrake (1981) ukázal, že koncept ne-lokálních a ne-fyzikálních morfogenetických polí je v biologii nepostradatelný a zásadně důležitý pro pochopení toho, jak z jednobuněčného embrya vzniká podoba živého organismu. Instrukce k tvorbě formy, k buněčné diferenciaci (všechny buňky obsahují stejné geny, ale geny v buňce prstu na noze se aktivují zcela odlišným způsobem než geny mozkové buňky) nejsou ve fyzickém těle nikde k nalezení, a to ani v genech samotných (které představují, více či méně, instrukce pro tvorbu bílkovin). Bylo by tedy možné, aby rezervoárem morfogenetických polí bylo vitální tělo?

Čínská akupunktura, čínská bylinná medicína, indická ájurvédská medicína i homeopatie, ty všechny používají pojmu vitální energie (neboli čchi

neboli prána) k označení oné síly, která působí při léčbě fyzického těla. Bylo by možné, že vlastně všechny mluví o způsobech pohybu morfogenetických polí vitálního těla? Odpověď je kladná (viz kapitola 3, kde jsem ukázal, že tyto vitální energie jsou tím, co cítíme přímo a nezprostředkovaně, a pro co používáme slovo „pocit“).

Jakým způsobem je potvrzována a ověřována mysl samotná? Obrovským krokem vpřed je proměna myslí (pardon, omluvte slovní hříčku!), tedy změna názoru některých počítačových vědců v tom smyslu, že počítač není a nebude schopen zpracovat fenomén významu (viz kapitola 3). Za prvé, na konci 80. let minulého století filozof a kritik umělé inteligence John Searle rozvířil diskuzi ohledně neschopnosti počítače generovat význam. Jeho argument v podstatě zněl tak, že počítače jsou stroje určené k práci se symboly. Pokud bychom rezervovali některé symboly pro popis či zpracování významu, museli bychom rezervovat další symboly, jimiž bychom popisovali a zpracovávali význam významu symbolů, a pak zase další symboly pro popis a zpracování významu významu významu symbolů, a to *ad infinitum*, donekonečna. Tak by brzy nastala situace, kdy by počítače pro zpracování významu prostě neměly dostatek symbolů.

Jakým způsobem tedy *my* všichni zpracováváme význam? Používáme k tomu mysl. Matematik Roger Penrose podal nekompromisní důkaz Searlovy myšlenky, a to pomocí Gódelova teorému o neúplnosti. Následně se vydávají v Penroseových stopách dokonce i badatelé z oblasti umělé inteligence (Banerji 1994). Takže se konečně začíná chápat, že bez pojmu myslí coby samostatného nemateriálního světa zpracovávajícího význam se neobejdeme.

Co je důkazem existence samostatného těla supramentálního intelektu, tedy kromě zmíněných rozpaků ohledně vztahu matematiky a fyzikálních zákonů? Když budeme blíže zkoumat kreativitu (Goswami 1999), zjistíme, že tvořivost na nižší úrovni znamená schopnost nacházet nové významy, tedy posun mentálního významu od starého, podmíněného, k invenčnímu, novému. Tuto schopnost nazýváme *situační kreativitou*.

Ale na nejvyšší úrovni znamená kreativita něco jiného - jsou to nespojité skoky v kontextu myšlení samotného. Nazývá se potom *fundamentální tvořivostí* a její podstatou je objevování, protože v tomto procesu objevujeme základní zákony pohybu různých světů - které jsou ovšem již přítomné v oblasti vědomí zvané supramentální intelekt, na jejíž existenci jsme však pozapomněli a k níž si lze sjednat přístup pouze prostřednictvím intuice.

V kontrastu s tím představuje situační kreativita prostě vynález přístupný, alespoň v zásadě, rozumovému uchopení. Vynález sám závisí na objevech uskutečněných v oblasti fundamentální kreativity, nikoliv však naopak. Tak existence fundamentální kreativity poukazuje na existenci světa supramentálního intelektu. Nesmíme však zapomínat, že svět supramentálního je rezervuárem, v němž se nacházejí nejen kontexty mentálních významů, ale i vitální funkce a fyzikální zákony.

Dá se nějak nově prokázat existence blaženosti mimo meditaci samotnou? Ano, dá. Zjistilo se, že do stavu blaženosti, do *samadhi* [samádhi], se lze dostat při intoxikaci psychedelickými drogami, při holotropním dýchání (Grof 1992), ba dokonce i během zážitků blízkých smrti (Moody 1976). Tyto zkušenosti dokazují, že starověký (indický) popis vědomí jako triády existence-vědomí-blaženost je i nadále platný. Z této trojice je bezprostředně zjevná především existence. Většina z nás nepopírá existenci vědomí (výjimkou je možná filozof Daniel Dennett, který si patrně myslí, že jsme zombie!), ale vysoké úrovně blaženosti se odjakživa jakoby vymykaly z běžné, každodenní zkušenosti. Nadále už tomu tak není.

Shrme-li výše uvedené, má vědomí pět oblastí neboli těl:

- Fyzické, tedy hardware, kde se tvoří reprezentace jemnějších těl.
- Vitální, obsahující plány biologických funkcí, jež jsou pak reprezentovány ve fyzickém těle jakožto jeho různé orgány.
- Mentální, jež uděluje význam vitálnímu a fyzickému; jejich reprezentace se tvoří v mozku.
- Supramentální intelekt, který poskytuje kontexty pro mentální význam i vitální funkce a související pocity stejně jako pro zákony fyzického pohybu.
- Tělo blaženosti, které je neomezeným základem bytí. Na tomto základě bytí neomezených možností vykazují další čtyři oblasti postupně vždy větší stupeň omezení.

Odpověď na dualismus

Ale co si počneme s dualismem? Tuto otázku jsem už probral v předchozí kapitole, ale vzhledem k jejímu významu zde nabízím další, rozsáhlejší výklad.

Dualismus je především problémem komunikace a vzájemného působení mezi látkami, které nemají nic společného. Látka-mysl je antitezí látky-hmoty. Mysl působí nelokálně, nemá žádnou extenzi, tedy se nerozkládá v časoprostoru a nelze ji kvantifikovat. Hmota působí lokálně, má extenzi, je tedy rozprostraněná v čase a prostoru a lze ji kvantifikovat. Jádro problému je zřejmé, když si uvědomíme, že pro tyto dvě substance neexistuje způsob, jakým by mohly navzájem komunikovat. Přesto nám naše zkušenost znovu a znovu dokazuje, že komunikovat mohou a také komunikují - spatříme objekt a v našem vědomí okamžitě, simultánně vyvstane jeho mentální význam. Jak je to možné?

Aby něco mohlo existovat, musí to nejprve být možné, musí to existovat *jako možnost*. Jestliže neexistuje tato možnost, pak je pro tuto aktualitu či skutečnost nemožné, aby existovala. Možnost je zde tedy nezbytnou podmínkou. Toto je ta dobrá, základní logika. Když se však lépe podíváme na to, co je tento svět možností zač, jedná se spíš o substanci či látku podobnou

výše zmíněné mysli; nemá žádnou rozprostraněnost v prostoru ani v čase; nelze ji kvantifikovat. Tvoří rovněž součást základny veškerého bytí. Tuto říši možného lze tedy ztotožnit s orgánem výše popsaného těla blaženosti v našem vědomí.

Dojde-li ke kvantovému kolapsu, je jeho důsledkem v aktualitě našeho prožívání vznik oddělených oblastí (fyzické, vitální, mentální, supramentální), které k sobě zdánlivě nemají vztah, tedy co se jejich „substance“ týče. Ono fyzické pak v našem vědomí prožíváme a pocítujeme jako vnější, zatímco všechny ostatní oblasti jako vnitřní. Mezi oněmi vnitřními oddíly pak nejnásazněji vnímáme a prožíváme mentální prostor významu. Můžeme se rovněž naučit pocítovat i pohyby vitální energie, a to nejen vlastní, ale i té, která přichází od druhých. Ale můžeme objevit dokonce i supramentální intelekt, pokud uskutečníme kreativní skok objevu, nebo dokonce i v oblasti pojmového myšlení, skrze tzv. extrapolaci. (Co jiného jsou pojmy než podmíněné významové kontexty?)

Dualismus tudíž nadále nepředstavuje problém, protože v situaci před kolapsem jsou všechna těla možnostmi ve vědomí (v oblasti jeho těla blaženosti). Dojde-li ke kvantovému kolapsu, dojde k němu na všech čtyřech úrovních a dá se tak využít pro každou jednotlivou oblast neboli tělo možností. Stejně jako není korektní říci, že žlutá barva vzniká z modré nebo červená ze zelené, nedá se prostě říkat, že mysl vytváří tělo nebo že mysl pochází z těla. Obojí jsou *korelované*, vzájemně si odpovídající *výsledky* jediné příčinné možnosti, jež zkolabovala ve vědomí.

Jedná se zde tedy o novou formu psychofyzického paralelismu (viz obrázek 4). V jeho původní, starší formě jsme se vyhnuli interakčnímu dualismu tím, že se předpokládalo paralelní fungování fyzického a nefyzického světa; přitom ale neexistovala odpověď na otázku, jakým způsobem se udržuje sám paralelismus, jak je zajištěn paralelní běh či fungování všech zmíněných těl. Teprve nyní můžeme říci, že tento paralelismus je zajišťován vědomím. Stejně tak jsme objevili mediátora interakce mezi subtilním a fyzickým tělem, pokud bychom tedy trvali na karteziánském interakčním myšlení. Opět, mediátorem je vědomí.



Obrázek 4. *Psychofyzický paralelismus. Vědomí obsahuje čtyři oblasti možností. V situaci kvantového kolapsu se možnosti manifestují jako hmotné tělo, vitální tělo, mysl a supramentální intelekt.*

Nemoc a choroba

V poslední době vědci zjišťují, že je užitečné rozlišovat mezi chorobou (disease) a nemocí (illness). Chorobou se rozumí objektivní malfunkce či porucha organismu, kterou lze diagnostikovat přístroji a vhodnými testy, ohledně nichž dokážou odborníci dojít ke konsenzu. Naproti tomu nemoc má subjektivní charakter, je to subjektivní pocit poruchy. Materialistické paradigma se pokouší vysvětlit chorobu, ale postrádá schopnost vysvětlit příčinu vnitřního pocitu neboli nemoc.

Kvantová dynamika zahrnující všechna těla přináší vysvětlení, proč je část našeho vědomí (to, co se týká fyzického) prožívána jakožto externí či vnějšíková, zatímco jinou jeho část (jemné tělo) vnímáme jako vnitřní. Vysvětlení toho jevu nabízí slavný princip kvantové neurčitosti.

Podle principu neurčitosti, jenž potvrzují experimenty s pohybem hmotných těles, nelze s požadovanou maximální přesností současně určit polohu i hybnost (hmotnost \times rychlost) kvantového objektu. Abychom mohli nahlédnout platnost principu neurčitosti, musíme si uvědomit následující skutečnosti. Při pozorováních prováděných v submikroskopickém světě nastává situace odlišná od nám dobře známých podmínek makrosvětla. K pozorování v submikroskopickém světě jsou nutné jisté zcela nepatrné signály, jako

třeba světlo zaměřené na pozorovaný objekt; avšak již při tomto zásahu dochází k jistým nekontrolovatelným drobným odchýlkám či nepravidelnostem a tudíž ke vzniku nejistoty. Jinými slovy, samo naše pozorování ovlivňuje kvantové objekty.

Nicméně ve fyzickém světě, ve světě rozprostraněných těles - *res extensa*, řečeno s Descartem - tvoří shluky mikročastic makrotělesa, která mají stále větší hmotnost. Pro tělesa velké hmotnosti pak platí taková kvantová dynamika hmoty, při níž objekty expandují jakožto vlny možnosti jen velmi pomalu, tak pomalu, že působení principu neurčitosti je prakticky nepozorovatelné. Takže pokud náš přítel pozoruje židli nacházející se v určité poloze, a my pak pozorujeme stejnou židli, ovlivňuje jeho pozorování polohu objektu, tedy židle, zcela zanedbatelně, takže my vlastně vidíme stejnou židli na stejném místě.

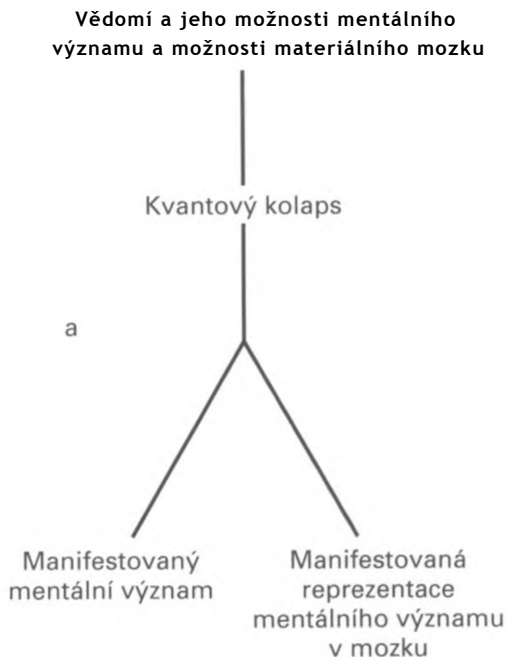
Když následně oba porovnáme své údaje, dojdeme k závěru, že jelikož jsme oba viděli totéž, je tato věc nutně nezávislá na našem pozorování a musí tedy existovat mimo naše vědomí. To znamená, že nás konsenzuální data obloudila do té míry, že jsme došli k závěru, že makrosvět hmoty existuje mimo nás, jako něco vůči nám vnější. (Ale experimenty s laserem ukazují, že i u objektů jako židle dochází k pohybu, ovšem v hodnotách naprosto nepostřehnutelných, které činí 10^{-16} mezi oběma pozorováními.)

Nyní uvažme jemné tělo. Zde neexistují žádná rozprostraněná tělesa a dělení na mikro a makro. Zde se setkáváme s nedělitelnou extenzí světů, s nekonečnými oceány, jejichž vlny vnímáme jako jednotlivé události. Ale kvantový princip neurčitosti je nyní rozšířen na všechny takové vlny; každé jednotlivé pozorování vždy ovlivňuje objekt v oblasti jemného těla, takže jiný pozorovatel nemůže vnímat zcela identický objekt. Protože tedy v tomto případě konsenzus nemůže nastat, ani my neuděláme onu chybu, kdy považujeme objekty za existující mimo nás a nezávisle na nás. Prožíváme je jako něco našeho, soukromého, a proto bez problémů dojdeme k závěru, že musí být vnitřní, interní povahy.

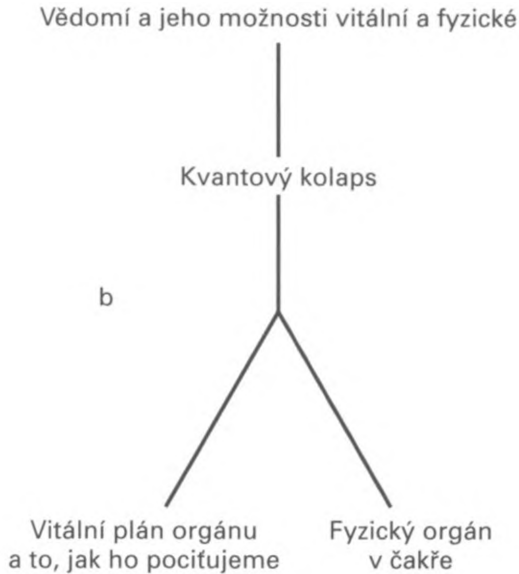
Tak říkáme, že choroba přináleží k fyzickému tělu; je vůči nám něčím externím, co existuje mimo nás. Zato nemoc je něčím vnitřním, interním - informuje nás o poruše souběžně prožívaného odpovídajícího jemného těla. Kdyby existovala přímá korespondence mezi chorobou a nemocí, nevznikl by žádný problém; léčba choroby by automaticky léčila i nemoc a naopak. Ale empiricky mezi nimi nelze najít žádnou přímou korespondenci. Můžeme již mít chorobu (např. v raných fázích rakoviny), ale necítíme se nemocní. Nebo se můžeme cítit nemocní (tzv. psychosomatická bolest), ale nelze najít žádné somatické, tedy fyzické narušení, které by se dalo považovat za příčinu. Nyní je tedy zřejmé, proč je integrace medicíny nezbytná.

Jak vznikají reprezentace

Co se stane, když ve vědomí současně zkolabuje mozek i mysl neboli vitální i fyzické tělo? Tak předně, mozek vytvoří mapu neboli reprezentaci mentálního významu (viz obrázek 5a). Nebo, v případě vitálně-fyzického těla, to fyzické vytváří reprezentace vitálních morfogenetických polí, které jako takové odpovídají určitým vitálním funkcím; těmito reprezentacemi jsou různé orgány našeho fyzického těla, jež vykonávají konkrétní vitální funkce podle daného vitálního plánu (viz obrázek 5b).



Obrázek 5a. Spolu se současným vzájemně si odpovídajícím kolapsem mysli a mozku vytváří mozek reprezentaci mentálního významu, který prožívá.



Obrázek 5b. Spolu s odpovídajícím kolapsem vitálního plánu orgánu a fyzického těla vytváří fyzické tělo reprezentaci (tedy orgán) tohoto plánu v čáře.

Jinými slovy, fyzické tělo se chová jako hardware počítače a vytváří softwarové reprezentace vitálních morfogenetických polí, jež se vydělila v průběhu procesu zvaného morfogeneze - tedy vytváření formy. Podobně i mozek funguje jako hardware a vytváří software mentálního významu.

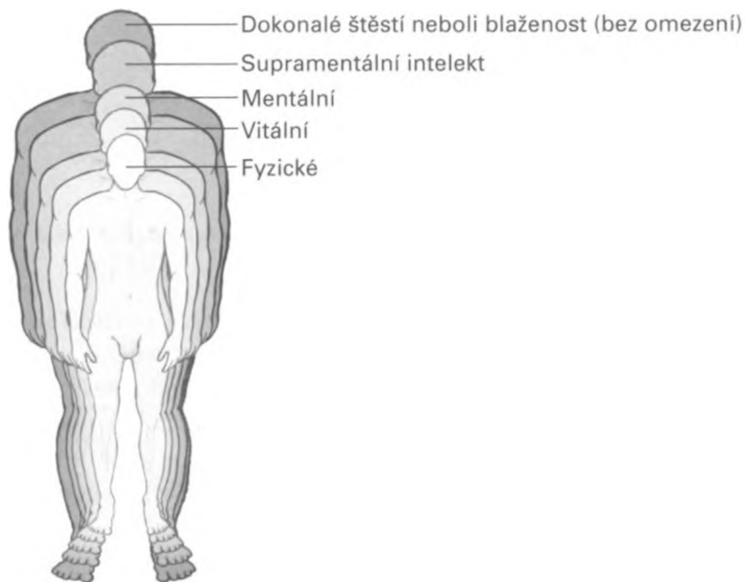
Jak to, že se fyzické tělo tak dobře hodí pro využití coby hardware? Je tomu tak právě pro onu vlastnost makroskopické stálosti, díky níž v našem prožívání vnímáme hmotu jako něco vůči nám vnějšího v naší zkušenosti. Když potřebujeme zapsat na tabuli reprezentace našich myšlenek, nebylo by asi příliš šťastné, kdyby křídové značky mohly kvůli kvantové neurčitosti z povrchu tabule zmizet. Takže stálost fyzického světa je právě vhodná a přiměřená pro tvorbu reprezentace světa jemného.

Úrovně choroby a úrovně léčení

V dalším postupu si vypomůžeme jednou myšlenkou z matematiky. Její idea kategorií neboli logických typů. Souboru či soustavě přísluší vyšší logický typ než jejím jednotlivým členům. Podívejme se například na jednotlivá prvočísla a pak na jejich množinu. Ta je souborem a individuální prvočísla jsou jeho členy. V matematice má tento způsob myšlení jen omezené využití, protože vyšší logický typ než soubor nelze definovat. Pokud bychom uvažovali o souboru všech souborů či množině množin, dostaneme se k tzv. Russellovu

paradoxu. Není zde třeba jít do dalších podrobností, ale analogie s matematikou logických typů lze využít, hledáme-li odpověď na otázku po sjednocení paradigmat medicíny.

Již jsem se zmínil, že kvantová fyzika nám poskytuje něco jako okno pro vizionáře. Když se z toho okna podíváme, jsme nuceni obrátit náš materialistický světový názor vzhůru nohama. Najednou prohlédneme všechnu tu kamufláž hmotné reality; vidíme všechny její součásti, které prožíváme - fyzické zážitky, vitální pocit, mentální myšlenku, supramentální intuici a spirituální celost - jako různé roviny, na nichž vědomí prožívá sebe samo (Goswami 2000). Tyto úrovně vytvářejí síť (viz obrázek 6).



Obrázek 6. Pět těl vědomí.

Fyzické tělo představuje nejhrubší, nejnižší úroveň, vitální tělo je vyšší kategorií, mentální ještě vyšší, a pak už přichází supramentální (které tak léčitelé obvykle nenazývají, užívají spíše náзву spirituální). Pokud vám něco říká platónské myšlení, nejspíš identifikujete supramentální jako říši toho, co Platón nazývá archetypy. V Jungově vizi je to doména, do níž máme přístup prostřednictvím intuice. A konečně je zde oblast spirituálního, což je ona celost - základna bytí, kterou nelze prožívat s vědomím rozštěpeným na polaritu subjekt-objekt.

Toto zobrazení pěti „těl“ vědomí je velmi staré. Objevilo se v Indii jako součást literárního souboru *Védanta* (viz příběh uvedený výše v této kapitole) a také v judaistické tradici jako součást kabaly. Pokud v těchto pojmech na-

hlížíme celou kosmologii jakožto obraz světa, závoj se zvedá. Nyní můžeme snadno vidět, že ona mnohá paradigmatata vytvořená různými praktikujícími léčitelé nejsou ničím jiným než způsoby, jakými se mluví o různých úrovních nemoci a léčení. A tu se nám začíná ukazovat cesta k integraci těchto modelů, aby společně vytvořily definitivní a nejvyšší holistické paradigma zdravotí, tedy to, o co usiluje integrální medicína.

Asi je celkem snadné hovořit o fyzické úrovni choroby; prostě se pokazila normální fyzika a chemie těla. Příčiny mohou být vnější i vnitřní. Vnějšími jsou v materialistickém paradigmatu myšleny například takové záležitosti jako bakterie, viry či fyzická poranění.

Vnitřní příčiny fyzické choroby jsou mnohem jemnější, ale jednou z nich, takřkajíc první na ráně, je genetická vada. Porucha genu nebo kombinace genů znamená, že tělo není schopno produkovat určité bílkoviny nezbytné pro jeho správné fungování - a výsledkem je nemoc.

Ale taková analýza, jež by odhalila příčiny choroby, není vždy možná. Vezměme si například rakovinu. Co se její příčiny týče, uvažovalo se jak o mikroorganismech, tak o genetické poruše, v obou případech bez většího úspěchu. Tak je teoretická otázka po původu rakoviny i nadále zcela otevřená, a to na vitální i mentální úrovni.

Čím je způsobena nemoc na vitální úrovni? Na fyzické úrovni máme reprezentace fyzického těla, které podléhají obvyklým zákonům fyziky a chemie; na vitální úrovni to jsou plány těla - morfogenetická pole. Individuální fyzické tělo je co do své struktury jedinečné. Vitální tělo každého člověka je také jedinečné, ale z jiného důvodu - kvůli způsobu podmiňování. Některé vitální plány jsou využívány více než jiné; představují tak soubor vlastností, který se stává vzorcem funkční osobnosti. Takovéto individuální vitální tělo může mít, za prvé, v sobě vestavěny jisté nerovnováhy (vnitřní příčiny); a za druhé, může v něm vzniknout nerovnováha v důsledku interakce s okolním prostředím, a to (a) fyzikálním, (b) vitálním a (c) mentálním (vnější příčiny).

Tímto prostředím mohou být například potraviny, příroda a zvířata nebo druzí lidé. Všimněte si, že interakce vitálního těla s fyzickým a mentálním prostředím jsou nepřímé. Fyzické prostředí ovlivňuje orgány fyzického těla, ale ty jsou v korelaci s plány vitálního těla, takže efekt prostředí je zesílen. Samozřejmě, konečné propojení se odehrává ve vědomí.

Podobně mentální prostředí ovlivňuje mozek, který je s ním v korelaci. Ten je propojen s různými orgány fyzického těla prostřednictvím nervového systému a také skrze nedávno objevená psychoneuroimunologická spojení (viz kapitola 14). Tyto orgány zase souvisejí s odpovídajícími plány vitálního těla v té či oné čakře. A toto spojení opět zajišťuje vědomí.

Důsledkem nerovnováh ve využívání plánů vitálního těla (morfogenetických polí) jsou také nerovnováhy v reprezentacích fyzických orgánů.

Na mentální úrovni může být negativní mentální význam připisován externímu inputu, tedy ovlivnění z vnějšku, k němuž může dojít na všech třech úrovních:

1. Na fyzické úrovni. Například se příčinou duševní trýzně může stát poranění: „Proč se něco takového stane vždycky právě mně?“
2. Na úrovni vitálního pocitu (například důsledkem spatření tygra může být strach reálný, ale následně také strach ve fantazii, tentokrát již bez reálného základu).
3. Na mentální úrovni (například verbální urážka).

Negativní mentální význam může ovlivňovat tělo prostřednictvím své reprezentace v mozku a následně prostřednictvím spojení mozku s tělem skrze nervový systém a psychoneuroimunologické molekuly. Mentální význam ovlivňuje plány vitálního těla přímo, v korunní čakře (temeno hlavy), a nepřímou, prostřednictvím fyzického těla, v ostatních čakrách.

Navíc mohou v mysli člověka existovat takřkajíc vestavěné vnitřní nerovnováhy. Vnitřní i vnější nerovnováhy mysli tedy mohou vytvářet nerovnováhy na vitální i fyzické úrovni.

Vzhledem k tomu, že archetypální supramentální úroveň není přímo reprezentována na úrovni fyzického, neexistuje ani žádná choroba, o níž by bylo možno říci, že je svou podstatou supramentálního původu. Ale naše dlouhodobě nebo trvale neexistující spojení se supramentálním tělem a tělem blaženosti se může projevat jako nevědomost, jež je základní příčinou všeho utrpení. Východoindický mudrc Patanjali (Taimni 1961) prohlašoval, že nevědomost dává vzniknout egu, ego přináší dualitu „mám rád - nemám rád“ (proces, který nazývám mentalizací pocitu) a z těchto libostí a nelibostí se nakonec může vyvinout fyzická nemoc a strach ze smrti.

Příčina fyzické choroby tak může být na všech úrovních, ve všech pěti tělech. Důsledný materialista má za to, že všechny choroby mají svou příčinu na fyzické úrovni, a v tomto předpokladu tkví nejhlubší omyl konvenční medicíny. Ale praktici alternativní léčby se dopouštějí stejné chyby, pokud připisují chorobu kterékoliv jiné, ale zase jen jediné úrovni, a nahlížejí na ni jako na selhání či poruchu jediného těla. Ve většině případů je nutné hledat příčinu na více než jedné úrovni.

Vezměte si jako příklad fyzické poranění. Materialisté si myslí, že se jedná o problém na čistě fyzické úrovni. Chirurg udělá svoji práci, ale rána se přesto nehojí. Pak je třeba si uvědomit, že vitální plány napomáhající regeneraci postiženého orgánu zřejmě nefungují správně. A nastane čas konzultovat akupunkturistu.

Totéž platí pro léčení, protože i o něm je třeba uvažovat na více než jedné úrovni. Choroba se projevuje některými symptomy na fyzické úrovni; jistými pocity, že jsme nemocní nebo že něco není v pořádku, na vitální úrovni; dále problémy ohledně významu na mentální úrovni a určitým pocitem izolace

či oddělenosti na úrovni supramentální a v rovině blaženosti. Úplné vyléčení pak znamená holistické uzdravení; vždy bychom se měli snažit o víceúrovňový přístup, pokud tedy existují vzájemně kompatibilní přístupy k jednotlivým úrovním.

Takto to tedy funguje. Na nejnižší úrovni se nachází konvenční medicína a její materialistické metody léčby (příznaků) - medikace, chirurgie, radiace. Pokud je choroba výhradně fyzické povahy (k čemuž dochází zřídka), pak je materialistická léčba konečnou stanicí.

Na další, vitální úrovni lze v obraze choroby rozpoznat vitální komponenty vedle těch zjevných, fyzických. Pokud bychom léčili pouze tyto vitální komponenty choroby, jako to dělají exponenti ájurvédy a tradiční čínské medicíny na Východě, nebo jako to mají tendenci dělat i homeopati, máme zde další exkluzivní, vylučovací paradigma. Je pravda, že léčba na vitální úrovni má fundamentálnější charakter a zahrnuje i fyzickou úroveň, ale časově je mnohem náročnější. Takže také platí, že v některých urgentních případech je nezbytné sáhnout k doplňkové fyzické léčbě. Vždy jde však o to, aby byly oba léčebné přístupy kompatibilní; pak jde všechno, celá léčba, správným směrem.

Na další úrovni je rozpoznána a uznána role mysli; nyní jde tedy o chorobu mysli a těla a léčbu mysli a těla. Ano, na této úrovni se dá říci, že příčinou nemoci je mysl; ale - na druhé straně - je nutné trvat na tom, že pouze mysl sama léčí, že veškeré léčení na mentální úrovni jde na vrub mysli a uzdravení jakoby prosakuje shora dolů až do úrovně fyzického? Nebylo by lepší místo toho pokračovat v kompatibilní léčbě na vitální i fyzické úrovni zároveň?

Avšak jednou z hlavních věcí, o které mi v této knize jde, je ukázat, že název „léčba mysli a těla“ může být někdy zavádějící. I když je choroba způsobena myslí, nelze někdy na úrovni mysli hledat i léčbu. Pro uzdravení musí člověk udělat kvantový skok do supramentálního. Samozřejmě, supramentální léčba neznamená vyloučení mysli; stejně tak ji nevyklučuje léčba na úrovni fyzikální a vitální. Skok na supramentální úroveň napravuje chybu mentálního významu; náprava mentálního významu koriguje vitální pocit a znamená tak léčbu morfogenetických programů, takže pak mohou být obnoveny biologické funkce orgánů na fyzické úrovni.

Na další úrovni, na úrovni spirituální, znamená léčba obnovení celistvosti (etymologicky mají v angličtině *healing* (léčba) a *whole* (celý) stejný kořen - pozn. překl.), tedy to, co se ve spirituálních tradicích nazývá osvícením. Avšak zde se objevuje určitá nejasnost. Pokud představuje spirituální osvícení také nejvyšší úroveň léčení, je otázkou, proč i údajně osvícení lidé umírají na choroby jako rakovina (těchto případů je dokonce tolik, že Andrew Weil žertem nazývá osvícení poukázkou na rakovinu). Proč nemohou tito osvícení lidé vyléčit sami sebe?

Skutečností je, že dva velcí osvícení mystici z doby poměrně nedávné, Ramakrishna a Ramana Maharshi, na rakovinu zemřeli. Ale zmatení se roz-

plyne, když si uvědomíme, že objev celistvosti léčí mysl z oddělenosti ega; díky uzdravení ega se člověk zbavuje vitální nerovnováhy vzniklé v důsledku emocionálních preferencí a nepřítomnost emocionálních preferencí znamená nepřítomnost strachu ze smrti na fyzické úrovni.

Takže zde není nikdo, kdo trpí nebo se bojí smrti v důsledku choroby. Kdo se tedy z tohoto strachu potřebuje vyléčit? Jinými slovy, osvícený náhled nemusí být zcela srozumitelný, posuzujeme-li ho z perspektivy některé z nižších úrovní!

Je integrální medicína vědou?

Lékaři praktikující konvenční medicínu stále váhají s přijetím integrální medicíny, jež je integrací medicíny alternativní a konvenční. Byla by nějaká obecná medicína, jež by zahrnovala i nefyzikální oblasti reality (nebo alespoň připouštěla jejich existenci), vůbec ještě vědou? Předpokladem vědy je konsenzus ohledně experimentálně získaných dat. Vzhledem k tomu, že z definice není možné pozorovat nefyzikální fenomény s pomocí nástrojů fyzikální povahy, je pak otázka, jak můžeme dospět ke konsenzuální vědě.

Odpověď na dotaz tohoto druhu není zase tak obtížná. Naše jedinečná těla nefyzikální povahy, tedy vitální a spirituální, nejsou přístupná přímému fyzikálnímu měření, to jistě; ale jevy z obou těchto oblastí vykazují odpovídající, tedy korelované účinky v oblasti fyzického a ty jsou již laboratornímu experimentování přístupné a dají se měřit. Navíc můžeme, coby bytosti nadané vědomím, přímo cítit, myslet a využívat intuice; to jsou naše přímá spojení s oblastí vitálního, mentálního a supramentálního. Navíc, nahradíme-li doktrínu silné objektivity, podle níž má být věda nezávislá na subjektech, doktrínou objektivity slabé, kdy má být neproměnná a konstantní jen v rámci svého konkrétního předmětu (a může se měnit, pokud se i její předmět změní), pak může být medicína subjektivní a přesto vědecká.

Zastánce konvenčního pojetí medicíny možná **stále ještě váhá**. Co když jsou **všechny ty anomálie** a výjimky z oblasti alternativní **medicíny**, celá ta léčba **mysli a těla**, zvládání bolesti pomocí akupunktury, **ájurvédské dosha** - nerovnováhy, homeopatická léčba bez fyzicky existující **účinné** látky, **všechny ty případy** spontánního uzdravení a léčba **modlitbou na dálku**, co **kdvz to Vše skutečně** existuje a je reálné; co když ale, **navzdory** tomu, jsou pokusy **o jejich** nefyzikální vysvětlení stejné chybné a zbytečné? Jak můžeme **vědět**, že se někdy v budoucnosti, **pro všechny tyto** fenomény a **data nenajde** dokonale materiální **vysvětlení? Koneckonců se už se téměř podařilo prokázat, že** **homeopatie** je léčba placebem (cukrové pilulky působí s pozhánáním lékaře jež posiluje víru) a že »a že akupunktura funguje prostřednictvím našeho nervového systému

paradoxního problému nebo anomálie kamsi do budoucnosti, a k těmto slibům přidávají další nové materialistické ideje, které však opět přinesou teprve budoucnost.

Po celá desetiletí dbali přívrženci materialismu příslibu velmi pečlivě o to, aby se na místo mysli stavěl vždy a všude jen mozek; ale ještě nikomu se nepodařilo postavit počítač, který by dokázal pracovat s kategorií významu. Stejně tak se žádnému biologovi nepodařilo dokázat, že programy morfogeneze jsou uloženy v genech nebo v cytoplazmě (Lewontin 2000). Nikdo není schopen podat vysvětlení fenoménu kreativity bez předpokladu kvantového skoku do supramentálního (Goswami 1999). A rovněž dosud nikdo nenavrhl materialistické vysvětlení duality subjekt-objekt ve vědomí. Takže ona nefyzikální těla vědomí jsou stále tu a my je i nadále můžeme využívat k vysvětlení anomálií konvenční vědy i medicíny.

Tato překerní situace, v níž se materialista nachází, mi připomíná jeden příběh. Do obchodu s oděvy přijde žena a chce si koupit padesát metrů látky na svatební šaty. Obchodník je překvapený. „Tolik látky nepotřebujete, paní,“ tvrdí. „Musíte rozumět jedné věci,“ říká naše hrdinka, „můj snoubenec věří v materialismus příslibu. Rád hledá, ale nerad nachází.“

Abychom to shrnuli. Následující přehled tvoří modus operandi integrální medicíny:

- Integrální medicína je založena na paradigmatu, že většina chorob probíhá současně na více než jedné z pěti úrovní vědomí. Těmito úrovněmi jsou tělo fyzické, vitální, mentální, supramentální a spirituální. Choroba nicméně může mít původ v jedné úrovni a rozšířit se do dalších.
- Cílem integrální medicíny není léčit chorobu tím, že se zaměříme na jednu úroveň (hmotnou), jako je tomu v alopaii, ale podle potřeby se zabýváme *všemi* pohyby *všech* pěti těl vědomí, která považujeme za společné pole léčby.
- Konkrétně, energie mysli i vitální energie jsou akceptovány jako místa, kde může mít choroba původ a odkud může vycházet i léčba. Léčba na vyšší rovině vědomí automaticky léčivě ovlivňuje i nižší roviny, avšak to si vyžaduje určitý čas.
- Hrubé a invazivní techniky medicíny fyzického těla přirozené ustupují, alespoň částečně, technikám a postupům jemnějším.
- Nemoc a choroba jsou od sebe navzájem jasně odlišeny.
- Myšlenka sebe-léčby je akceptována jakožto součást síly a potenciálu obrácené heirarchické kauzality vědomí. Léčba s účastí druhého je považována za případ ne-lokality (viz dále).
- Lékaři a léčitelé se tak opět stávají spolu-léčiteli spolupracujícími s pacientem na léčbě (viz kapitola 6).

Je zřejmé, že mnohé z těchto myšlenek se již uplatňují ve školách alternativní medicíny, jako třeba v naturopatii neboli přírodní medicíně. Nové je zde kvantové myšlení, vědomé uplatňování kvantových principů s cílem vyvinout úplný a funkční systém léčby. Je nutno přiznat, že již mnozí praktičtí lékaři intuitivně rozpoznali význam kvantového myšlení v medicíně; ti jsou tedy již kvantovými doktory. Tato skutečnost je tématem následující kapitoly.

5

Nové paradigma v myšlení některých současných lékařů

Paradigma představuje jakýsi deštník zastřešující metafyzická východiska a další základní předpoklady a logické systémy implicitně nebo explicitně obsažené v běžném každodenním výzkumu, jež tvoří základnu práce určité skupiny vědců v daném oboru lidské činnosti. Tak je pracovní paradigma konvenční medicíny založené na materialistické metafyzice, klasické fyzice, biochemii a molekulární biologii a na neodarwinismu.

Proč vlastně vznikla potřeba změny paradigmatu v medicíně? Jak poznamenal filozof Thomas Kuhn, který ideu paradigmatu a jeho změny formuloval, je paradigma pro své zastánce užitečné jen do té doby, než se v něm začnou objevovat paradoxy, které v jeho rámci nelze řešit, a anomální data a jevy, jež není možné vysvětlit. Proč je tedy posun paradigmatu v medicíně potřebný? Protože klinické studie prokazují platnost postupů alternativní medicíny, což vytváří paradoxy vůči konvenční medicíně (viz kapitola 1). Kromě toho jsou v současné době k dispozici i autoritativní data ohledně spontánního uzdravení, léčby na dálku pomocí modlitby, ba dokonce i pro placebo léčbu, tedy údaje, které z hlediska paradigmatu uznávaného hlavním proudem představují jasné anomálie. Je tedy zřejmé, že je nezbytná změna či posun směrem k integrativnímu paradigmatu, jež by zastřešilo konvenční i alternativní léčebné systémy a metody. Toto integrativní paradigma - integrální medicínu - jsem již nastínil v předchozích dvou kapitolách.

V této kapitole se chci vrátit hlouběji do historie, jednak proto, aby se dostalo uznání tomu, co si uznání zaslouží, a také proto, abych poukázal na další paradoxy a anomální data, která konvenční medicína neumí vysvětlit, ale nové paradigma jejich objasnění poskytnout může (což bude předmětem další kapitoly).

Obtíže myšlení klasické fyziky

Je pravdou, že většina těch, kdo dnes praktikují medicínu, se i nadále striktně přidržuje myšlení klasické fyziky, a to i sto let po nástupu nových kvantových idejí. Klasická fyzika přitom obsahuje řadu neplatných předpokladů, z nichž ten, který nás zaslepuje nejvíc, tvrdí, že tam někde venku, mimo nás, existuje nezávislá oddělená skutečnost, která je objektivní, tedy nezávislá na vědomí. V medicíně v důsledku tohoto předpokladu lékaři ignorují kauzální roli léčitelova i pacientova vědomí v procesu léčby, o čemž svědčí mnohé důkazy, o zdravém rozumu nemluvě.

Zakladatelka hnutí Christian Science, Mary Baker Eddy (1906), trpěla chronickým onemocněním po většinu svého života. V roce 1866 utrpěla náhodné zranění, které jí málem stálo život. Nejen, že se dokázala zotavit, ale dokonce získala i jistý vhled, který se stal ideovou základnou hnutí Christian Science. To hlásá, že nemoc nemá vlastní realitu, nýbrž je iluzí tvořenou vědomím. A pomocí vědomí tedy můžeme nemoc také vyléčit, a to cestou destrukce a restrukturalizace vlastního systému víry.

Dalším škodlivým předpokladem je striktní materialismus, představa, že vše je tvořeno hmotou a jejími korelátami, tedy energiemi a silovými poli. Z tohoto hlediska jsou mysl i vědomí pouhými epifenomény, průvodními jevy hmoty. Elementární částice vytvářejí konglomeráty zvané atomy, atomy tvoří molekuly, molekuly buňky a ty vytvářejí tělo včetně mozku; a konečně, produktem mozku je vědomí a mysl. Pokud přijmeme tento názor - tedy doktrínu klasické, vzhůru směřující kauzality, nazývané tak proto, že veškerá příčinnost postupuje zdola nahoru, od nejnižší úrovně elementárních částic vždy výš - znamená to, že vědomí přiznáváme pouze jakousi ornamentální, okrasnou existenci, bez jakékoliv kauzální účinnosti. V této souvislosti je dobré si uvědomit, že se zde neponechává žádný prostor pro sebe-léčbu. Dále to znamená, že mysl se považuje za synonymní, pojmově totožnou s mozkem, což neponechává žádný prostor pro kategorii významu.

Přesto mnozí lékaři přiznávají, přinejmenším nevěřejně, že význam, jaký pacient chorobě přikládá, hraje v léčbě důležitou roli (Dossey 1989). Ale odkud se vlastně význam bere? Mozek nahlížený jako klasický počítač nemůže význam zpracovat ani generovat (viz kapitola 3). Takže to, co význam generuje, je mysl.

Pokud by jediným základem všech věcí byla hmota, nebyl by zjevně ani žádný prostor pro takové mimofyzické objekty, jakými jsou čchi nebo prána. Pod neustálým tlakem materialistického realismu dokonce i někteří praktici východní medicíny podlehlí tomuto vlivu a stáhli se do obrany. Sami pak dokonce hledali, po jistou dobu, materialistické vysvětlení svých koncepcí. Nyní se však trend obrací.

V linii klasického myšlení pak nastává dvojitá situace - buď považujeme vědomí, mysl a vitální tělo za pouhé epifenomény, tedy průvodní jevy, nebo

je musíme považovat za samostatné entity, jevy světa, tedy za duální svou povahou, a pak nás bude nutně pronásledovat strašidlo dualismu; protože jakým způsobem by byla možná interakce dvou separátních, navzájem nesusouvisejících objektů (Stapp 1995)? A tak jsou přívrženci klasického myšlení v medicíně nuceni ignorovat i dobře podložená data z oblasti léčby mysli a těla stejně jako jasné a prokazatelné úspěchy tradiční čínské a indické medicíny a homeopatie - protože jedinou alternativou k této ignoraci je trapná filozofická hrubka, kdy se připíše mozku a fyzickému tělu kauzální účinnost vědomí pracujícího ve spojení s vitální energií a myslí.

A existují i další údaje, jež přímo odporují jiným klasickým předsudkům lékařů. Jedním z těchto předsudků je kontinuita. Praktici konvenční medicíny jsou přesvědčeni, že proces léčby podléhá příčinnému působení a že zřetězení příčin působí kontinuálním způsobem. V tomto smyslu i léčba vyvolaná sledem těchto příčin musí mít rovněž kontinuální, postupný charakter. V rámci předsudku kontinuity se tedy uzdravení chápe jako graduální, postupná remise onemocnění. Avšak v současné době již existuje mnoho široce publikovaných případů spontánní remise, včetně závažných případů rakoviny (Chopra 1989; Weil 1995; Schlitz a Lewis 1997), které nemají postupný, ale instantní, okamžitý charakter!

Dalším předsudkem je víra v lokalitu - že všechny příčiny a následky musí být lokální, tedy prostorově určené, a musí se šířit prostřednictvím signálů v prostoru, což trvá jistý, konečný čas. Tento předsudek se rovněž jeví jako falešný vzhledem k řadě dnes již proslulých a dobře dokumentovaných případů léčby a uzdravení za pomoci modlitby, a to i na dálku, bez fyzického signálu, který by na pacienta působil (Byrd 1988; viz také Dossey 1989).

Kvantové myšlení v medicíně

V roce 1982 vyšla kniha Larryho Dosseye s názvem *Space, Time and Medicine* (Prostor, čas a medicína). Vzpomínám si, co jsem si pomyslel, když jsem tu knihu uviděl. Jak to, že jsem si jí nevšiml, já, dychtivý čtenář knih New Age?

V té době ještě nebyl publikován ani dnes slavný Aspectův experiment přinášející definitivní demonstraci kvantové nonlokality, tedy komunikace bez signálů mezi souvztažnými kvantovými objekty. A Dossey již mluvil o nonlokality v léčbě; vyzýval odborníky lékaře, aby se vzdali klasického náhledu na prostor a čas spojeného s lokalitou a přijali poselství kvantové nonlokality čili působení na dálku.

O šest let později lékař Randolph C. Byrd (1988) provedl svůj dvojité slepý experiment s léčbou využívající modlitbu na dálku. Proběhl v jedné nemocnici v San Franciscu a byla při něm sledována úspěšnost léčby u skupiny pacientů; za náhodně vybranou část této skupiny se modlila na dálku modlitební skupina, aniž by o tom lékaři nebo pacienti věděli. Výsledek experimentu má význam přímo historický - ti pacienti, kteří byli podporováni

modlitební skupinou, získali výhodu v podobě vyšší úspěšnosti léčby! Modlitba ovlivňuje léčení dokonce i na dálku. Nonlokalita je v léčbě důležitá! Může tedy mít kvantová fyzika pro medicínu skutečně význam? Je ona nonlokalita, která se projevila v léčbě vzdálenou modlitbou, příkladem kvantové nonlokality? (Odpověď viz kapitola 6.)

Pak v roce 1989 vyšla další zásadní kniha o možnostech aplikace kvantové fyziky v léčbě. Kniha se jmenovala *Quantum Healing* (Kvantové léčení) a jejím autorem je slavný Deepak Chopra, původně endokrinolog, nyní ajurvédský léčitel. Chopra představil kvantové myšlení jako vysvětlení některých případů léčby mysli a těla, které vypadají jako sebe-léčba, tedy případy, kdy pacienti vyléčili sami sebe.

Konvenční lékaře přivádí do rozpaků nejen samoléčba, ale také léčba mysli a těla obecně, protože v jejich klasickém myšlení jsou buď obě entity, já i mysl, mozem; nebo to jsou entity duální, dvojí povahy, takže považovat je za platné entity by znamenalo dualismus. Chopra přišel s úvahou, že možná mysl interaguje s tělem prostřednictvím kvantově mechanického těla; a možná je to vědomí, co pomáhá prostředkovat interakce. Nenabídl nic menšího než hierarchickou kauzalitu skrze vědomí, tedy příčinnou souvislost kvantového typu. Inspirovaly ho k tomu diskontinuitní „kvantové skoky“, které bylo možné pozorovat v případech samoléčby.

Je fakt, že ještě před několika desítkami let zjevně jen velmi málo lékařů bylo schopno překonat klasické předsudky. Zde se zmíním ještě o jednom - o Andrewovi Weilovi. Již v roce 1983, tedy ještě před Choprou, vyzýval své kolegy lékaře, aby v kvantové fyzice hledali poučení a vodítko ohledně toho, jak přivést vědomí zpět do rámce vědy o léčbě (Weil 1983). A nejen to, naznačoval, že případy spontánního vyléčení by velmi dobře mohly být důsledkem jakéhosi „záblesku vhledu“.

Weil uvedl případ pacientky S. R., u které byla diagnostikována Hodgkinova choroba (tedy rakovina lymfatického systému). Je známo, že Hodgkinova choroba se rozvíjí ve čtyřech fázích; S. R. byla už ve třetí fázi. Navíc byla v té době těhotná a o dítě nechtěla přijít; proto odmítla konvenční léčbu ozařováním i chemoterapii a přešla k jinému lékaři. Pod jeho dohledem podstoupila operaci a nakonec dokonce i ozařování, ale situace se nadále zhoršovala.

Její lékař se náhodou účastnil výzkumu terapie onkologických pacientů pomocí aplikace LSD. Pod jeho vedením tedy podstoupila kontrolovaný trip s LSD, během něhož ji lékař provázel na cestě hluboko do jejího nitra a při němž navázala komunikaci s novým životem ve svém lůně. K tomu došlo poté, kdy se S. R. její lékař zeptal, jestli má právo zničit nový život.

V tom okamžiku měla pacientka onen záblesk vhledu, že *ona* sama má *možnost* volby, zda bude žít, nebo zemře. Ke konečnému vyléčení nedošlo okamžitě, proces uzdravování po tomto osvětlení si vyžádal ještě určitý čas a také mnohé změny v životním stylu pacientky. Ale uzdravila se a také porodila zdravé dítě.

Tento jasný případ ukazuje, že máme schopnost vybrat si vlastní realitu, ale aby k tomu mohlo dojít, musíme se dostat do nikoliv běžného, nýbrž takřkajíc „osvíceného“ stavu vědomí.

Kvantový kolaps vln možností je bytostné diskontinuitní, tedy nesouvislý. Jakkoliv je nám v běžném životě tato diskontinuita či možnost volby zamlžena či zastřena, a to v důsledku podmiňování (Mitchell a Goswami 1992), je nám přesto k dispozici a její působení se projevuje v tom, co nazýváme kreativní událostí - oním okamžitým, bleskovým vhledem, o kterém Weil mluví v případě S. R. Takže z kvantového hlediska lze spontánní (a tedy diskontinuitní) případy uzdravení považovat za příklady kreativity v léčbě.

Kvantový kolaps je rovněž ze své podstaty nelokální. Opět tedy můžeme případy nonlokality v léčbě, jako např. při léčbě pomocí modlitby, jednoduše vysvětlit kvantovým myšlením.

V následující kapitole se pustíme ještě hlouběji do kvantové fyziky, než tomu bylo doposud, abychom pochopili, jak blahodárny může být její přínos pro vědu o životě, zdraví, léčení i smrti, což jsou obvyklé oblasti zájmu a témata medicíny.

6

Více o kvantové fyzice a o tom, co může přinést medicíně

Pokud vám název této kapitoly nahání strach, uklidněte se. Kapitola pojednává méně o kvantové fyzice a více o tom, čím může přispět k novému paradigmatu myšlení v oblasti zdraví a léčby. Z předcházejících kapitol by mělo být zřejmé, jaké jsou tři z těchto darů - obrácená či hierarchická kauzalita, nonlokalita a diskontinuita. Je tu ještě další dar, který se objeví až poté, kdy uvážíme, jak se z kvantových možností stávají skutečné jevy, elementy našeho prožívání; tímto darem je tzv. spleť hierarchie, koncept, kterému prozatím ponechám jisté tajemství.

Začněme trochou historie. Co je to kvantum? Etymologicky pochází slovo kvantum z latinského výrazu znamenajícího množství, ale Max Planck, který tento termín poprvé zavedl do fyziky, a to ve své základní práci publikované v roce 1900, jej použil v poněkud odlišném významu. U Plancka, a také v kvantové fyzice, slovo kvantum znamená *diskrétní*, tedy nespojitě množství čili kvantitu. Například kvantum světla, nazývané foton, je malý diskrétní svazek energie, který již nadále nelze dělit na menší části.

Pokud by tento koncept stále nebyl jasný, můžeme si pomoci příkladem z každodenního života. Cent nebo penny je diskrétní množství peněz; půl penny nebo půl centu neexistuje.

Hierarchická kauzalita

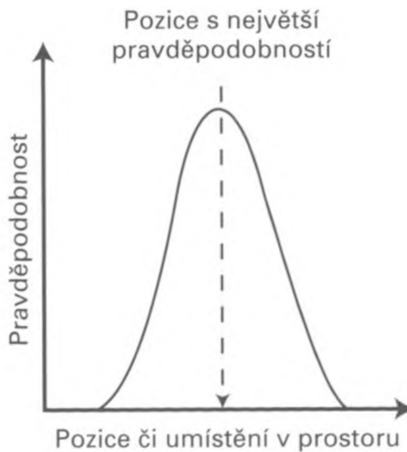
Kvantové objekty jsou vlny možnosti. Když se zrovna nedíváme, šíří se tyto vlny jako kruhy na vodě poté, co hodíme kámen do rybníka. Ale kvantová vlna se šíří nikoliv v časoprostoru, ale v říši možného, kterou Heisenberg nazýval *potentia*. Když otevřeme oči, tedy když provádíme měření, vlna možnosti zkolabuje, a to, co předtím existovalo a šířilo se jako možnost, získá lokalizaci či umístění v aktualitě jakožto časoprostorová událost; tedy to,

co mělo *in potentia* mnoho faset, na sebe bere jednu manifestní podobu (viz obrázek 7).



Obrázek 7. Dvě fáze časového vývoje kvantového objektu. Když se nikdo nedívá, expanduje kvantový objekt jako vlna možnosti. Tento pohyb je kontinuální a je determinován kvantovou matematikou. Když zahájíme pozorování, vlna možnosti diskontinuálně zkolabuje. Tento diskontinuální, nespojitý pohyb je akauzální a není determinován matematikou ani algoritmy.

Uveďme si příklad. Předpokládejme, že do místnosti vypustíme elektron. Vlna možnosti elektronu, pokud nezahájíme pozorování, se bude šířit *in potentia*. To znamená, že elektron může být v jediném okamžiku prakticky kdekoliv v místnosti. Každá možnost, každá možná pozice elektronu, nastává s jistou pravděpodobností, která představuje její distribuci (viz obrázek 8). Když provádíme pozorování, vlna možnosti zkolabuje a elektron se manifestuje na jednom z možných míst; detektor elektronů (například Geigerův detektor), který by se v tomto místě nacházel, začne pítat.



Obrázek 8. Distribuce kvantové pravděpodobnosti.

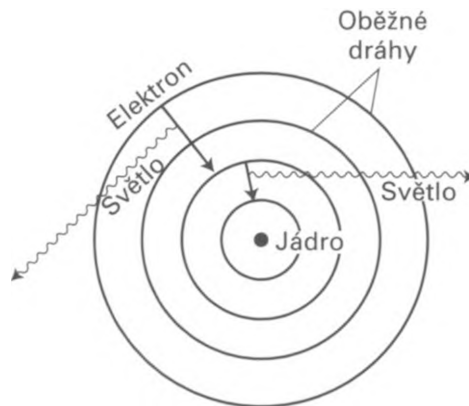
V říši možného není elektron od našeho vědomí oddělen. Je možností vědomí samotného, jeho materiální možností. Když vědomí provede kolaps či zruší vlnu možnosti tím, že vybere jednu z možných faset elektronu, stává

se tato faseta aktualitou, skutečností. Současně vlna možnosti detektoru elektronů zkolabuje také, přičemž výsledkem kolapsu je pípání; a stejně tak zkolabuje vlna možnosti pozorovatelova mozku, která také zaregistruje pípání.

Jakým způsobem se vlna elektronu, vlna detektoru nebo vlna mozku šíří jako možnost, jaké fasety či charakteristiky na sebe tyto vlny berou, tedy v jaké podobě se manifestují, to je určeno tradiční, vzhůru směřující kauzalitou, tedy dynamikou interakcí elementárních částic. Tato část dění se dá kalkulovat za pomoci kvantové matematiky, tedy alespoň v principu. Události kolapsu vln možnosti jsou naopak výsledkem vědomé volby, tedy hierarchické, dolů směřující kauzality. Na to neexistuje žádná matematika, žádné algoritmy. Tato volba v rámci hierarchické kauzality je svobodná a nepředvídatelná.

Diskontinuita

Vezměme si nyní pojem diskontinuity. Dánský fyzik Niels Bohr nám představil vizi diskontinutního pohybu, díky níž je tento pojem kříšťálově jasný. Jak víme, elektrony obíhají kolem atomového jádra po oběžných drahách podobně jako planety kolem Slunce. To je kontinuální pohyb. Avšak, říká Niels Bohr, když elektron přeskochí z jedné oběžné dráhy do druhé, je tento skok nespojitý, diskontinuitní; elektron žádným způsobem neprochází prostorem nacházejícím se mezi těmito dvěma drahami. Z jedné oběžné dráhy prostě zmizí a ve druhé se objeví. Spolu s Bohrem nazýváme tento diskontinuitní pohyb kvantovým skokem (viz obrázek 9).



Obrázek 9. Kvantový skok, jak si ho představoval Niels Bohr. Soudil, že když elektrony přeskakují z jedné atomové oběžné dráhy na druhou, neprocházejí prostorem ležícím mezi nimi.

Matematik John von Neumann (1955) později objasnil roli kontinuálního a diskontinuitního pohybu v kvantové fyzice. Kvantové objekty lze popsat jakožto navrstvení či superpozice možných faset neboli vln možnosti. Von

Neumann si všiml, že vlny možnosti se rozvíjejí v čase dvěma navzájem jasně rozlišenými způsoby. Mezi jejich jednotlivými pozorováními či měřeními je jejich pohyb kontinuální; šíří se jako vlny v říši možného, kontinuálně, tedy spojitě, a v bitech, které lze kauzálně vystopovat. Ale během kvantového měření vlny možnosti nespojitě, diskontinuitně kolabují, mění se z rozprostraněné vlny v lokalizovanou částici, z objektu s mnoha fasetami se stávají fasetou či aspektem jediným, a to v jediném spontánním, akauzálním kroku.

Nonlokality

Kvantovou nonlokality neuvědl do fyziky nikdo menší než Albert Einstein. Ten publikoval v roce 1935 spolu se dvěma spolupracovníky, Borisem Podolským a Nathanem Rosenem, práci, v níž se pokusil zdiskreditovat kvantovou fyziku. Einstein, Podolsky a Rosen (1935) upozornili na skutečnost, že jakkoliv bezvýznamná a zcela nepatrná interakce váže dva kvantové objekty v jediný nelokální celek. Kvantový kolaps vlny možnosti jedné části takového systému musí mít za následek okamžitý kolaps vlny možnosti všech ostatních. To představuje instantní, v jednom okamžiku se odehrávající akci v prostoru. Ale podle teorie relativity nic nemůže nastat ve stejném okamžiku na dvou místech v prostoru. Všechny signály, říká tato teorie, které komunikují či vyvolávají akci z jednoho těla do druhého, se musí nutně pohybovat v mezích limitní rychlosti světla (300 000 km/s). Ale tito tři vědci naprosto nepochopili poselství kvantové fyziky.

Kvantový kolaps může být nelokální, a přesto neodporuje teorii relativity, protože k němu dochází mimo čas a prostor. Není možné představovat si jej jako sklapnutí skládacího deštníku. Vlny možnosti dvou korelovaných, souvztažných částí systému se nacházejí v říši možného, potenciálního, tedy mimo prostor a čas, a zde jsou spojeny; při kolapsu se tyto aktuálně korelované, souvztažné jevy diskontinuitně manifestují v časoprostoru. Kvantové nelokální spojení, které tak zmátlo Einsteina a jeho kolegy, se nachází mimo prostor a čas; vyznačuje se komunikací bez přítomnosti signálu, a tudíž nijak nepochybňuje platnost teorie relativity.

Co nám dává hierarchická kauzalita

Ale jak to vše souvisí s naším vnímáním sebe samých, zejména pokud jde o naše zdraví a léčbu? Uvažujme nejprve o hierarchické kauzalitě.

Když kvantoví fyzikové a další kvantoví nadšenci přišli v 70. letech minulého století s prvními matnými představami o potenciálu hierarchické kauzality, mnozí lidé jimi byli vzrušeni. Fyzik Fred Alan Wolf začal brzy razit heslo „vytvořme si svou vlastní realitu“, které se stalo mantrou hnutí New Age. Spousta lidí se snažila uvést hierarchickou kauzalitu do praxe a s její pomocí dosáhnout manifestace takových věcí jako Cadillac a podobně. A když to moc

nefungovalo, pokoušeli se aspoň o manifestaci parkovacího místa pro svoje auto, ať už to byl cadillac, nebo jiná značka. Ale ani to moc nefungovalo.

Zřejmě existují jemnosti hierarchické kauzality, o kterých nadšenci 70. let neměli tušení. Co je to za nuance?

Jednu už znáte - kým jsme ve vztahu ke světu? Můžeme aplikovat hierarchickou kauzalitu na svět od nás odlišný v tom smyslu, že nemusíme nést odpovědnost za naše jednání, nebo jsme my sami světem, a tudíž musíme přijmout, spolu s naší svobodou volby, i odpovědnost? Chceme-li porozumět hierarchické kauzalitě jako mocné síle kvantové fyziky, je přijatelná pouze ta druhá filozofie, totiž že vědomí je základem veškerého bytí. „K soše Svobody na východním pobřeží musíme přidat i sochu Odpovědnosti! na západním pobřeží,“ řekl filozof Viktor Frankl. Budiž tomu právě tak, říká kvantová fyzika.

Až posud je to jasné. Nemůžeme jen lehkovážně dávat přednost zdraví před nemocí; musíme to udělat zodpovědně tak, že na tuto naši volbu musí navazovat přiměřená změna životního stylu. Ale lze toho vůbec dosáhnout prostě jen tím, čemu normálně říkáme volba, tedy pouhým přáním? Jestliže nemůžeme dosáhnout toho, aby se díky našemu zbožnému přání skutečně objevil automobil podle naší volby, jakou máme záruku, že naše přání být zdraví se bude skutečně zdravím manifestovat, i když jsme ochotni přislíbit, že zodpovědně provedeme veškerá nezbytná následná opatření?

Kdo skutečně jsme, to je subtilní otázka povýtce, prohlašují mystici mezi námi. Abychom to zjistili, je třeba spousty spirituální práce, které se v sanskrtu říká jóga (to slovo znamená sjednocení, spojení, integraci), říkají mystici. Naštěstí kvantová fyzika - přesněji úvahy o kvantovém měření - je schopna dát ohledně naší povahy a vědomí některé konečné odpovědi. Když pochopíme ponaučení z kvantové teorie měření a integrujeme je do svého života, provádíme vlastně svého druhu cvičení jógy, o tom není pochyb. Já tomu říkám kvantová jóga - vědecká cesta, jak zjistit, kdo jsme.

Stručně řečeno, uvažujeme-li hlouběji o kvantovém měření, můžeme zjistit o povaze našeho vědomí následující skutečnosti:

- Vědomí je základem veškerého bytí.
- Hmota, vitální energie, mentální význam a supramentální archetypy, to vše jsou kvantové možnosti vědomí.
- Provádíme volbu, avšak ne v běžném stavu vědomí, které nazýváme ego, nýbrž v nikoliv běžném stavu vědomí, které má různé názvy, jako např. sjednocující, nelokální nebo kosmické vědomí, ve stavu, v němž prožíváme sami sebe jako sjednocené se vším.

- V události kvantového kolapsu se vědomí rozštěpí a my je prožíváme jako vědomí subjekt-objekt, jako subjekt vnímající objekt jako od sebe separovaný, oddělený.
- Minulé prožitky zahalují naši kosmickou povahu a představují ji v podobě zdánlivé individuality, ega, a to v průběhu procesu, který lze nazvat podmiňováním.

První dva body jsou vám již známé a možná jste je už integrovali do svého bytí. Důležitost třetího je zřejmá okamžitě - volba nevychází z našeho běžného ega. Takže zbožná přání či pozitivní myšlení týkající se našeho zdraví nám nutně na zdraví nepřidají.

Ale jak se tedy může náš potenciál pro hierarchickou kauzalitu vskutku manifestovat? Následující stránky o kvantové teorii měření přinesou některé důležité impulzy či náznaky v tomto ohledu. Aby byla diskuze zajímavější, přihodím ještě několik souvisejících vysvětlení týkajících se údajů o zdraví a léčbě. Takže jste připraveni na trochu kvantové jógy?

Nonlokalita vědomí

Vezměme si nejprve paradox, na který upozornil nositel Nobelovy ceny za fyziku Eugene Wigner. Spočívá v tom, že při kvantovém kolapsu vědomí údajně volí konkrétní aktualitu z kvantových možností. Avšak kolaps jako důsledek vědomé volby učiněné pozorovatelem vyvolává přízrak pandémonia, pekelné vřavy démonů, a to v případě, kdy existují dva pozorovatelé a dvě protichůdné volby. Abych byl konkrétní, uvažte následující scénář. Představte si, že vy a váš přítel přijíždíte k semaforům ze dvou na sebe kolmých směrů. Předpokládejte dále, že semafor je kvantovým semaforem se dvěma možnostmi - červenou a zelenou. Jelikož jste oba věčně v poklusu, chcete samozřejmě zvolit zelenou. Pokud oba provedete tuto volbu, výsledkem bude blázinec. Aby k tomu nedošlo, je třeba, aby možnost volby měl jen jeden z vás. Ale podle jakého kritéria? Kdo dostane právo volit?

To Wignera mátló, protože mu připadalo, že jedinou legitimní odpověď nabízí filozofie zvaná solipsismus, podle níž jste skuteční jen vy sami a my všichni ostatní, včetně vašeho přítele, jsme jen výplody vaší fantazie. Pak tedy jste vy tím, kdo vybírá, a žádný paradox neexistuje.

Mnozí lidé skutečně prožívají svět solipsistickým způsobem. Zena potká přítelkyni, kterou dlouho neviděla, je z toho celá pryč a pozve ji „na šálek kávy, ať to všechno doženeme“. Ale ve svém vzrušení jen mluví a mluví sama, načež si to najednou uvědomí. „No, podívej se na mě, mluvím pořád jenom o sobě. Mluvme teď o tobě. Co si o mě myslíš?“

A přesto je třeba vážit si Wignerova neklidu a nepohody, protože vztah ke druhým všichni prožíváme jako solipsisté. Naštěstí je tu ještě jiné řešení,

kteří Wignerovi uniklo a které nezávisle na sobě objevili hned tři badatelé (Bass 1971; Goswami 1989, 1993; Blood 1993, 2001). Jelikož je naše individualita fiktivní, zmizí paradox také v případě, kdy volí právě jen jedno vědomí. Neboť sjednocující vědomí může vybírat objektivně. Takže v mnoha podobných situacích dostanete oba, vy i váš přítel, možnost uskutečnit své přání v polovině případů; platí zde probabilistická, pravděpodobnostní antcipace. A přesto toto řešení ponechává v každém konkrétním případě pozorování prostor i pro kreativní výjimku (tou by byl například vůz lékařské pohotovosti).

Takže vědomí je jen jedno a je univerzální; neboli, jak říká Erwin Schrödinger, jeden ze spoluobjevitelů kvantové matematiky, vědomí představuje singular, pro který neexistuje plurál. Neexistují žádná dvě „vědomí“; naše individualita je iluzorním epifenomémem (rozbor a diskuzi provedu později).

Můžeme si tedy zvolit zdraví místo choroby? Můžeme sami sebe vyléčit z choroby pomocí hierarchické kauzality? Ano můžeme, za předpokladu, že jsme schopni překročit či transcendovat ego a vystoupit ke sjednocujícímu vědomí.

Již zemřelý vydavatel listu *Saturday Review*, Norman Cousins (1989), se sám vyléčil z těžké nemoci prostřednictvím smíchu, a to tím způsobem, že se díval na filmové veselohry a prohlížel komiksy. Říká se sice, že tajně užíval nějaký homeopatický lék, ale veřejně to nikdy nepřiznal, a já vůbec nepochybuji o tom, že tato terapie smíchem podstatně přispěla k jeho uzdravení. Smích znamená, že sami sebe neberete vážně. Filozof Gregory Bateson prohlašoval, že smích je polovičním krokem k transcendoání ega (více o transcendoání ega později).

Kvantová nonlokalita a léčba na dálku

Fyzik Alain Aspect a jeho spolupracovníci (1982) prokázali kvantovou nonlokalitu v laboratorním experimentu, při kterém dva korelované fotony, emitované simultánně jediným atomem a pohybující se opačnými směry, byly zkolabovány vždy v téže (polarizovaném) stavu aktuality, i když mezi nimi nedošlo k výměně žádných signálů. Ano, korelované kvantové objekty se mohou ovlivňovat i na dálku, aniž by mezi nimi proběhla výměna signálů, pouze na základě jejich nelokálního kvantového propojení.

Samozřejmě, experimenty tohoto druhu - a ten Aspectův není výjimkou - obvykle zahrnují mnoho rozpadajících se atomů a mnoho párů korelovaných fotonů. Aspectův experiment odhaluje kvantovou nonlokalitu, ale teprve až poté, co jsme provedli srovnání a zjistili, že stav (polarizace) jednoho fotonu v jednom detektoru na jednom místě odpovídá stavu korelovaného fotonu v jiném detektoru na jiném místě. Ale v datech shromážděných v kterémkoliv jednom detektoru žádná korelace neexistuje. Tato data jsou zcela náhodná. Samozřejmě, to se dalo očekávat. Kvantové objekty lze kalkulovat

jako vlny možnosti a kvantová matematika umožňuje vypočítat pravděpodobnost každé možnosti. V tomto smyslu je kvantová fyzika probabilistická, tedy pravděpodobnostní, a velká množství událostí se zde řídí převážně principem nahodilosti. To znamená, že svobodná volba, která existuje v jednotlivých případech, se vždy uplatňuje tím způsobem, aby byl zachován princip nahodilosti tam, kde se jedná o velký počet událostí.

Proto se kvantová nonlokalita, jež se projevuje v Aspectově experimentu, podobá spíše jevu, který C. G. Jung nazývá synchronicitou, což je smysluplná koincidence náhod či shoda okolností, kterou lze připsat společné příčině. Na dvou různých místech se odehrávají dvě události. Ale žádná synchronicita - tedy smysluplná koincidence - není zřejmá, dokud tyto dvě události nesrovnáme.

Případy synchronicity jsou v medicínské literatuře poměrně časté. Jistý lékař dostane od farmaceutické společnosti vzorek nového léku a je z něj nadšený. Nasadí jej svému pacientovi. Výsledek je tak působivý, že se lékař cítí povinen provést srovnání účinnosti léku a placebo (cukrové pilulky). Ale účinek na pacienta už teď není zdaleka tak průkazný. Takže lékař napíše výrobci a žádá více vzorků či dávek léku; avšak od výrobce přichází dopis s omluvou, že v první zásilce bylo omylem zasláno placebo. Léčba, která právě skončila, je tedy jasným případem léčby pomocí placebo; ale jak to, že výrobce udělal právě tuto chybu? Jedním elegantním vysvětlením může být právě synchronicita nebo Aspectova kvantová nonlokalita.

V předchozí kapitole jsem uvedl některé údaje Randolpha Byrda z výzkumu léčby na dálku, kdy se v dvojité slepém experimentu zvýšila četnost uzdravení u skupiny pacientů, za které se na dálku modlila podpůrná skupina, a to ve srovnání s kontrolní skupinou, které se podpory modlitbou nedostalo. Může být kvantová nonlokalita toho druhu, který popsal Aspect, vysvětlením i pro tento případ a další jemu podobné?

Odpověď zní, že nikoliv. Jak jsem již řekl, jelikož jsou Aspectova data pro jakékoliv určité místo náhodná, a zpráva, která má dávat smysl, musí zahrnovat korelace mezi dvěma následnými událostmi na stejném místě, nepřinášejí data z jakéhokoliv konkrétního umístění detektoru žádné poselství. Žádný přenos zprávy prostřednictvím tohoto druhu kvantové nelokální korelace mezi kvantovými objekty tedy není možný.

V roce 1993, když už byla v tisku moje první kniha o kvantovém vědomí (Goswami 1993), mi volal neurofyziolog Jacobo Grinberg-Zylberbaum z University of Mexico. Jacobo prováděl experiment Aspectova typu, aby demonstroval nelokální komunikaci mezi lidskými mozky, a nebyl mu jasný ten datový aspekt. Na jeho pozvání jsem okamžitě jel do Mexika, abych ověřil parametry jeho experimentu. Experiment se zdál být zcela legitimní; jeho průběh popisují v následujícím odstavci.

V experimentu Grinberg-Zylberbauma a kolegů (1994) meditují dva lidé po dobu dvaceti minut se záměrem navázat přímou (nonlokální) komuni-

kaci. Po prvních dvaceti minutách pokračují v meditaci se stejným záměrem, ale ve dvou oddělených Faradayových klecích (elektromagneticky nepropustná komora), kde je každý z nich připojen na přístroj zaznamenávající průběh EEG. Pak je jeden z nich vystaven sérii světelných záblesků vyvolávajících elektrickou aktivitu v mozku; tato aktivita je zachycena na záznamu EEG a rozpoznána právě jako onen evokovaný potenciál. Kupodivu záznam EEG jeho partnera v experimentu ukazuje, že potenciál vyvolaný světelnými záblesky se přenesl i do mozku partnera, a to bez jakéhokoliv lokálního propojení. Tento experiment následně zopakoval neuropsychiatr Peter Fenwick v Londýně.

Na experimentu je záhadné či matoucí to, že při průzkumu přeneseného potenciálu jednoho pokusného subjektu lze dojít k závěru, že světelným zábleskům byl vystaven i druhý, korelovaný subjekt, a to dokonce aniž by bylo nutné ověřovat údaje o jeho mozkových vlnách. To znamená transfer, přenos zprávy. Jak k tomu dochází?

Odpověď spočívá v účasti vědomí. V případě korelovaných mozků, jako v popsaném experimentu, nebo v případě korelovaných myslí, jak je tomu v případě mentální telepatie nebo léčby na dálku, se vědomý záměr podílí na vytváření a udržování korelace mezi subjekty, v případě distanční léčby mezi modlíci se osobou a osobou, za kterou se dotyčný modlí. Normálně dochází k tomu, a stejné je to v Aspectově experimentu, že kvantový kolaps přeruší vztah mezi korelovanými objekty. Disparátním, různým jevům v jednom místě odpovídají i disparátní, různé objekty. Ale v Grinberg-Zylberbaumově experimentu (nebo v případě léčby na dálku) udržuje vědomí korelaci mezi korelovanými mozky (nebo myslí) a údaje z jednoho místa vždy odpovídají témuž objektu, tedy mozku (nebo myslí) subjektu, který se v tomto místě nachází. Takže přenos zpráv je možný.

Kvantovou nonlokalitu není třeba považovat za nějaký ezoterický koncept. Pracujme raději s nonlokalitou „být živý“ - ta je velmi jemná. Jakožto moderní lidské bytosti žijeme více v našich hlavách než tělech, ale i tak se většina z nás shodne, že existuje jistý pocit „být naživu“. Prožitek tohoto pocitu je unitární, je to prožitek jednoty, nikoliv fragmentárnosti, roztržitosti. Pocit „být naživu“ neprožíváme odděleně nebo jinak v našem palci u nohy a v našich uších. Existuje zde nepopíratelná jednota prožitku, která nám umožňuje přímo pocítit kvantovou nonlokalitu.

S tím souvisí jedna velká hádanka neurofyzologie, totiž problém vazby. V současné době, kdy lze pořizovat snímky mozku během jeho aktivity (Posner a Raichle 1994), není pochyb o tom, že naše mentální prožívání se projevuje jako aktivita v několika prostorově oddělených oblastech mozku. Zároveň však není pochyb o tom, že máme pocit jednotného prožitku. Takže neurofyziology zajímá, jakým způsobem jsou provázány různé procesy v různých mozkových oblastech, jejichž výstupem je unitární, jednotný prožitek. 1 toto je jasný případ kvantové nonlokality.

Spletitá hierarchie - vzájemně podmíněné spoluvznikání subjektu a objektu

V případě kvantového kolapsu nás může překvapit, že v průběhu pozorování se ve vědomí objeví nejen objekt, ale také subjekt tento objekt pozorující. Kvantový kolaps má za následek rozštěpení vědomí na subjekt-objekt - prožitek subjektu pozorujícího objekt. Tomu lze porozumět, když zkoumáme roli mozku při vědomém pozorování. Žádný experimentátor, žádný pozorovatel nikdy nevykonal jediné kvantové měření, tedy kvantový kolaps, aniž by byl přítomen mozek! Podle kvantových pravidel platí, že již před měřením, tedy před kolapsem, musí být jako vlna možnosti reprezentována nejen dvojice objekt-podnět, ale i pozorovatelův mozek sám, mozek, který podnět vnímá. Platí zde cirkularita, vše se jakoby pohybuje v kruhu - bez mozku není možný žádný kolaps, žádné vědomí, žádný subjekt ani činitel hierarchické kauzality; naopak bez kolapsu neexistuje žádný aktualizovaný mozek. Řešením této cirkularity je vzájemně podmíněné spoluvznikání.

V situaci kvantového měření vzniká obojí - kolaps provádějící subjekt i kolabované objekty včetně mozku - současně, ve vzájemné závislosti. Prožívající subjekt a prožívaný objekt vzájemně vytvářejí jeden druhého. Subjekt vnímá objekt jako od sebe oddělený; tento jev se nazývá autoreference. Ale to je jen zdání; ve skutečnosti jsou subjekt i objekt vytvářeny vědomím. Molekuly i objekt prodělávají kolaps v jedné a téže události, ale my nikdy neprožíváme mozek jako objekt. Místo toho se vědomí s mozkem identifikuje a ten je pak vnímán a prožíván jako subjekt zkušenosti.

Dynamiku vzájemně závislého spolu-vznikání lze pochopit pomocí pojmu spletitá hierarchie (tangled hierarchy - Hofstadter 1980). Jednoduchou hierarchií všichni známe; ta nastává v případě, kdy jedna úroveň hierarchie příčinně ovládá či kontroluje jinou úroveň (nebo úrovně), ale nikoliv naopak. Podívejte se znovu na obrázek 1, který znázorňuje jednoduchou hierarchií. Pro pochopení spletité hierarchie je dobré prozkoumat paradox lháře. *Já lžu*. Toto je případ spletité hierarchie, protože podnět čili subjekt je určen přísudkem, ale zároveň přísudek je určován podmětem. Pokud jsem lhář, nemohu říkat pravdu, a pokud říkám pravdu, nejsem lhář, atd., *ad infinitum*. Tento paradox lze nahlédnout (a také vyřešit) pouze tím, že „vyskočíme ze systému“. Nelze ho vidět, pokud se se systémem identifikujeme. Místo toho jsme se zasekli, a tak o sobě samých uvažujeme jako o oddělených od zbytku světa.

Takže kvantové měření zahrnující mozek je případ spletité hierarchie. Výhodou této situace je, že jsme získali schopnost autoreference, tedy schopnost vztahovat se sami k sobě, vidět sebe samé jako „já“ prožívající svět jako od nás oddělený. Nevýhodou je, že si neuvědomujeme, že naše oddělenost je iluzorní, vyplývající ze spletité hierarchie kvantového měření, z kvantového kolapsu.

Možná jste viděli kresbu M. C. Eschera nazvanou „Kreslící ruce“. Na tomto obrázku levá ruka kreslí pravou ruku a pravá ruka kreslí levici; výsledkem je pak samozřejmě spleť hierarchie. A zase, když se identifikujete s obrázkem, budete chyceni do nekonečné smyčky spleť hierarchie. Ale kreslí pravá ruka skutečně levou? A levá opravdu kreslí pravou? Ne, zpoza kulis obě kreslí Escher.

Kolabuje či bourá tedy subjekt skutečně objekt? A je subjekt tvořen objektem (či objekty)? Ani jedno, ani druhé. Někde v zákulisí se vědomí, skrze iluzi spleť hierarchie kvantového měření, stává obojím, subjektem i objektem (objekty).

Je důležité, abychom spleť hierarchie i autoreferenci správně pochopili. Spousta psychického stresu v našem životě vzniká proto, že jsme vyrůstali v dysfunkční rodině. Rodina je dysfunkční tehdy, když se nedokáže chovat jako jednotka, když nemá „sebe“ identitu. Taková rodinná sebeidentita vzniká tehdy, když mezi jejími členy existuje spleť hierarchie vztahů. Totéž platí pro páry a ještě více pro vztah lékař-pacient, který je ostatně předmětem naší současné diskuze.

Je třeba si uvědomit, že spleť hierarchie zůstává doposud, nepochybně kvůli své pojmové obtížnosti, jedním z nejméně doceněných přírodních principů; ale pokud se o léčbu opravdu zajímáte, musíte ji respektovat. A to už jen proto, že je jedním z nepochybných důvodů popularity alternativní medicíny oproti konvenční medicíně. Lékař - praktik konvenční medicíny - vás léčí metodami a postupy odpovídajícími jednoduše hierarchie. On (nebo ona) diktuje, a ty, paciete, poslouchej. Ale většina alternativních léčitelů se ve vztahu k pacientům řídí principy spleť hierarchie! Sice diktují, ale také naslouchají. Vy a váš léčitel se stáváte autoreferenčními jednotkami. Taková autoreferenční jednotka má svou hodnotu. Umožňuje oběma, lékaři i pacientovi, aby občas společně učinili v léčbě kreativní kvantový skok (o tom více v kapitole 16).

Rozdíl mezi vědomým a nevědomým

Idea rozštěpu našeho vědomí na subjekt a objekt v důsledku kvantového kolapsu nám umožňuje pochopit onen záhadný pojem nevědomí, který zavedl Freud. Viděli jsme výše, že vznik vědomí je spojen s kvantovým kolapsem. Nevědomé funguje tehdy, když není přítomno vědomí, dokud nenastal kvantový kolaps. Nevědomé naopak představuje, v rámci světového názoru založeného na primátu vědomí, chybu, nepřiměřenou ideu, prostě proto, že vědomí je vždy přítomno. Nevědomím tedy Freud myslel spíše situaci „neuvědomovat si“, nemít povědomí.

Pojem nevědomého je pro téma zdraví a léčby důležitý, protože souvisí s psychosomatickým onemocněním. Potlačili jsme vzpomínky na určité traumatické zážitky, a to tak hluboko, že vědomí je může jen málokdy přivést

ke kolapsu, čímž je přiděluje k vyřízení tomu, co se nazývá nevědomým zpracováním. Vzpomínky na tyto zážitky jsou tudíž zpracovávány takovým způsobem, že jeho důsledkem jsou somatické projevy (symptomy) nemoci; ale my si toho nejsme vědomi, protože jsme tyto vzpomínky nepřivedli ke kolapsu v našem vědomém myšlení (o tom více v kapitole 15).

Někdo se cítí ohledně svých pocitů nespůsobilý, a tak je potlačí, odsune do nevědomí; tím se vytvářejí bloky v proudu životní energie. Ty nakonec vedou k malfunkci či selhání orgánů, k situaci, kterou vědomě prožíváme jako nemoc. Ale energetických bloků, které jsou za nemoc zodpovědné, si již nejsme vědomi (o tom více později).

Nevědomé zpracování a kreativita

Kreativita je samozřejmou a nepopíratelnou vlastností biologických bytostí. Při bližším pohledu můžeme jasně vidět podobnost dvou módů pohybu kvantového objektu - kontinuity a diskontinuity - se dvěma důležitými součástmi tvůrčího procesu. Je dobře známo, že kreativní proces sestává ze čtyř navzájem odlišných fází (Wallas 1926) - z přípravy, nevědomého zpracování, vzhledu a manifestace či projevu. O co jde v první a poslední z nich, je zřejmé na první pohled. Během přípravy prostudujeme a vstřebáme to, co je již známo; manifestace pak představuje aktivaci nové ideje získané cestou vzhledu a vytvoření konečného produktu. Obě tyto fáze probíhají více či méně souvisle. Zato prostřední dvě fáze procesu jsou mnohem záhadnější. Lze je vnímat jako analogie dvou fází kvantové dynamiky.

Jak jsem uvedl výše, nevědomým zpracováním se rozumí takové zpracování, během něhož je vědomí přítomno, ale my si neuvědomujeme; zpracováváme možnosti a zůstáváme s nimi spojeni. Co se kreativity týče, má se za to, že nevědomé zpracování je zodpovědné za rozšíření a zmnožení nejednoznačnosti myšlení. Je pak analogií rozprostranění či šíření vlny kvantové možnosti mezi jednotlivými měřeními (viz obrázek 7). Na druhé straně se kreativní vzhled považuje za náhlý a diskontinuitní. Je tak analogií kvantového skoku, diskontinuitního skoku myšlení bez jakýchkoliv mezikroků. Nevědomé zpracovávání tak vytváří velké množství možností; vzhled je kolapsem, kdy se jedna z těchto možností (ta nová a cenná) stává aktualitou.

Jakmile tedy dovolíme, aby se v rámci vědy o člověku, tedy o nás samých, rozvinulo kvantové myšlení, otevřeme tím prostor pro kontinuitní i diskontinuitní procesy; otevíráme prostor pro kreativitu.

Kvantová léčba, koncept zavedený lékařem Deepakem Choprou (viz kapitola 5), je výsledkem tvůrčího kvantového skoku. Budeme se jí zabývat ještě dále v této kapitole a v kapitole 16.

Měření, paměť a podmiňování

Jaká je povaha subjektu/já v autoreferenci, která vzniká za kvantového měření charakterizovaného spletitou hierarchií? Vědomí se identifikuje s mozkiem, který se stává subjektem v onom rozštěpení na subjekt a objekt. Tuto identitu budu nazývat kvantovým já (self). V ní je já univerzální (to znamená, že se neváže na žádnou personalitu) a volba znamenající kolaps možnosti do aktuality je svobodná a potenciálně kreativní.

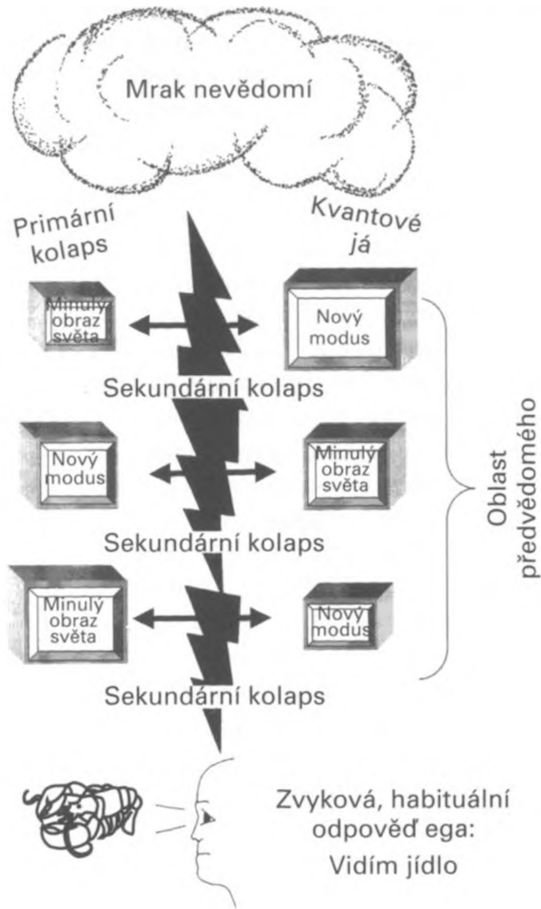
Z této vize však povstává zmatek, protože se zde nejedná o já, které běžně prožíváme ve stavu bdělého vědomí. Jakým způsobem přecházíme od univerzální, sjednocující kvantové sebe-identity k lokální, personální ego-identitě? Odpověď zní ve zkratce takto - díky podmiňování.

Prožitky vyvolané kvantovým měřením v mozku vytvářejí paměť a vzpomínky; opakovaný podnět je obvykle vnímán a reflektován v zrcadle dřívější vzpomínky, a to prostřednictvím procesů sekundárního vědomí (naproti tomu první událost kolapsu vzniklého v reakci na podnět se nazývá událostí primárního vědomí).

Tento odraz v zrcadle paměti (viz obrázek 10) zvyšuje pravděpodobnost, že následný kolaps bude probíhat jakožto podmíněná reakce (Mitchell a Goswami 1992). Zde jej budu nazývat kvantovou pamětí, na rozdíl od běžné obsahové paměti, která si žádá makro-těla. V průběhu času vytvářejí všechny naše reakce na naučené podněty habituální, zvykový vzorec. Kvantová sebe-identita, pro malé dítě přirozená, je postupně nahrazována identitou s konkrétní historií a zvykovými vzory, tedy identitou, kterou nazýváme ego (Goswami 1993).

Krátká odbočka; naše mysl je v korelaci s mozkiem a my následkem toho, během vytváření prožitku individuální existence našeho mozku prostřednictvím kvantové paměti, rozvíjíme zároveň kvantovou paměť a habituální, zvykové vzorce mysli, tedy individuální mysl. Totéž lze říci o dvojici našich těl, o fyzickém a vitálním těle; důsledkem našeho prožívání je individuální vitální tělo s individuálními vitálními vlastnostmi a sklony.

Tyto mentální a vitální tendence se na Východě nazývají karmou a ta hraje klíčovou roli ve vědecké teorii reinkarnace (Goswami 2001). Když individuální fyzické tělo umírá, vitální a mentální tělo s jejich vitální a mentální karmou žijí dále. A tato karma se recykluje do další inkarnace.



Obrázek 10. Zpracování prostřednictvím odrazu in zrcadle paměti, jehož produktem je ego založené na podmiňování.

Uvedený náhled na naše já fyzické, vitální a mentální lze podpořit důkazy. Z této teorie se pak dá odvodit následující model vývoje ega. Když rosteme, jsme - ve smyslu naší kvantové sebe-identity - kreativní, neustále objevujeme nové kontexty a souvislosti života, všeho toho, co znamená být lidskou bytostí. Když objevíme nový kontext, zkoumáme rovněž sekundární kontexty, které jsou nám k dispozici, a to tím způsobem, že je kombinujeme s těmi dříve naučenými v procesu adaptace a asimilace; tuto fázi nazýváme homeostatickou adaptací. Tento model alternativních kreativních výbuchů a homeostatické adaptace během vývoje ega je v podstatě totožný s tím, ke kterému dospěl psycholog Jean Piaget (1977) v důsledku své dlouhé série experimentů s dětmi (viz Goswami 1999 pro další podrobnosti).

Existence intervalu zhruba půl sekundy (Libet et al. 1979) mezi objektivním časem vstupu podnětu do mozku a subjektivně prožitým okamžikem jeho uvědomění podporuje dále kredibilitu tohoto scénáře. A přestože kvantový sebezprožitek primárního vědomí je obvykle degradován či odsouán stranou do oblasti toho, co psychologové nazývají předvědomím, přesto můžeme, jsme-li kreativní, do tohoto předvědomí proniknout.

Badatelé zabývající se kreativitou nazývají tento vstup do předvědomí *prožitkem proudu* (Csikszentmihalyi 1990). V proudu jsme tehdy, když jsme spontánní a cítíme se žít ve fyzické aktivitě, jako je tanec (Leonard 1990), když se cítíme sjednocení s vesmírem v náhlém okamžiku spirituálního vzednutí nebo když meditujeme. Ten, kdo prožívá, tak splývá s prožitkem. Harvardský neurofyziolog Dan Brown (1977) zjistil, že během meditace se snižuje reakční doba sekundárního zpracování.

Zprávy o prožitcích proudu či plynutí máme od pacientů nemocných rakovinou, u kterých nastala spontánní remise. Lékař Richard Moss (1981) uvádí příběh ilustrující tuto myšlenku. Moss vede semináře, jejichž součástí je intenzivní práce s tělem; a již od 80. let, kdy s nimi začínal, jsou jeho semináře proslavené svými léčebnými výsledky. Jednoho jeho semináře se účastnila i pacientka s rakovinou, která se u ní rozšířila již do celého těla. Samozřejmě přišla proto, že se chtěla uzdravit, ale zpočátku nebyla příliš ochotná účastnit se náročné práce na semináři.

Moss jí však nedal pokoj a neustále ji popichoval, někdy do té míry, že to mohlo být až urážlivé. Po nějaké době při jednom tanečním cvičení byla už pacientka tak rozložená, že překonala odpor svého nemocného těla a zkusila tančit. A opravdu tančila! Druhý den ráno se cítila mnohem lépe, načež testy ukázaly, že její rakovina zmizela.

Vysvětlují si to tak, že při tanci, kterému se naplno oddala, zapomněla na sebe samu, transcendovala, přesáhla své ego, vstoupila do svého předvědomí a ocitla se v procesu plynutí, proudu. Tanečnice se stala tancem. Otevřela se kreativitě kvantového já. Nakonec uskutečnila kvantový skok! A její rakovina byla přes noc vyléčena díky kvantové léčbě.

Co dává kvantové myšlení medicíně

O tom, co dává kvantová fyzika medicíně, pojednává celá tato kniha. Zde jen uvedu cesty a způsoby, jimiž se tyto kvantové dary dostávají do oblasti zdraví a léčby:

1. Kvantová fyzika umožňuje integraci všech těch různorodých filozofií, na nichž jsou založeny jednotlivé školy medicíny. To jsem již demonstroval dříve (viz kapitola 3).
2. Kvantové myšlení nám umožňuje vytvořit užitečnou a použitelnou taxonomii nemoci a léčby. Tato klasifikace již existuje (viz kapitola 4).

3. Kvantová fyzika jasně ukazuje, že můžeme volit mezi nemocí a uzdravením. Tuto volbu lze uskutečnit tehdy, jakmile pochopíme podstatu kvantového skoku do sjednocujícího vědomí, do kvantového já.
4. Kvantová fyzika nám umožňuje pochopit různé anomálie v medicíně, jako je například spontánní uzdravení (coby případ kvantové tvořivosti), léčba na dálku pomocí modlitby (jakožto případ kvantové nonlokality) či sebe-léčba a spirituální léčba (jakožto hierarchická kauzalita s čistou intencí) (viz kapitoly 16 a 17).
5. Kvantová fyzika dokonce může vyjasnit roli alopatické medicíny v integrální léčbě (viz kapitola 7).
6. Kvantová fyzika dává jasná vodítka pro vztah lékař-pacient (případ spletité hierarchie) (viz také kapitola 16).
7. Kvantová fyzika objasňuje a vysvětluje mnohé dosud záhadné aspekty východní medicíny (čínské a indické), medicíny čaker, homeopatie a medicíny mysli a těla (viz části 2 a 3).

7

Místo alopacie v integrální medicíně

V roce 1996 mě Institut noetických věd (Institute of Noetic Sciences) pozval k přednášce na konferenci o vědomí, která se konala každé dva roky v Tucsonu. Stalo se tak díky členství Marilyn Schlitz v organizačním výboru konference a já jsem byl pozván jako externí řečník, nikoliv jako řádný účastník. Ale to bylo v pořádku; koneckonců tato konference se zaměřuje na materiální aspekty vědomí, hlavně na neurofyziologii a výzkum chování, a jen jaksí pro formu a bez velkého nadšení zve lidi z hlavního proudu výzkumu vědomí. Já jsem byl zjevně součástí této trpěné skupiny, ale přesto jsem to považoval za čest a přednesl jsem odvážnou a vášnivou řeč (tedy, podle mého soudu).

Pak se stalo to, proč vám tento příběh vyprávím. Když jsem domluvil a posadil se, začal jsem mít jakési nepříjemné pocity v oblasti srdce. Dokonce by se to dalo označit jako bolest. Za půl hodiny jsem se dal sice jakžtakž dohromady, ale přesto jsem po návratu domů šel k lékaři. Ten podle mého popisu usoudil na anginu pectoris a poslal mě za specialistou kardiologem, který mi udělal angiogram a diagnostikoval ucpané tepny. Načež se mě zeptal, co bych říkal chirurgickému zákroku, tedy bypassu. Vzhledem k tomu, že pravděpodobnost neúspěchu určil v poměru 1:1200, neváhal jsem ani chvíli a souhlasil. Netřeba říkat, že zákrok byl úspěšný.

A zde je tedy konečně to, o co mi jde. Alopatická medicína je užitečná a báječná, tedy v tom případě, že je skutečně potřebná a prospěšná. Smyslem této knihy není znevažít alopatické léčby, ale pouze ji doplnit tam, kde je to nutné.

Myslím, že by bylo zbytečné podávat zde přehled základů alopacie. Za prvé, téměř každý vzdělaný člověk ty základy stejně zná. Za druhé, je to nuda. Za třetí, můžeme se bez toho obejít. V těch několika případech či situacích, kdy bude třeba připomenout některé základní znalosti z anatomie a fyziologie, to uděláme v náležitém kontextu.

Místo toho bych zde rád učinil několik obecných poznámek o alopatii z pohledu outsidera s nadějí, že nejen čtenáře laiky, ale případně i některé profesionály zaujmou a oni je shledají užitečnými.

Pro lepší uvedení do situace si dovoluji připomenout, že léčebné metody alopatie jsou přísně materiální povahy - chirurgie, ozařování a jiné typy fyzikální terapie, a to nejdůležitější, léky, medikamenty. (K tomuto výčtu můžeme přidat genovou terapii a změny chování, jak o nich mluví sociální teorie nemoci [viz později], ale i to jsou procedury materiální povahy.) Občas slyšíme stížnosti, že alopatická medicína postrádá teoretický základ pro léčbu, protože se zabývá pouze nemocemi. Medicína, tedy ta alopatická, je kontrolou a managementem, zvládáním nemocí. Ale právě *toto je její* teorie.

Alopatická medicína pohlíží na lidské tělo jako automechanik na automobil. Materialistická biologie nečiní rozdíl mezi živým a neživým a alopatická medicína je založená na této biologii. Můžeme definovat, kdy je auto zdravé? Určitě. Když správně funguje! Když vykazuje příznaky dysfunkce, vyhledáme automechanika, aby pomohl. Proč by mělo platit pro lidské tělo něco jiného, když je to přece také stroj?

Nemusíme souhlasit s touto filozofií, ale alopatická medicína je konzistentní, a v tom je její síla. Mnozí lidé ji vytýkají její redukcionismus. Medicína by měla být „celostní“, říkají.

Ale co to znamená „celostní“? Pojem „holismus“ původně razil Jan Christian Smuts, který byl, mimo jiné, po určitou dobu předsedou vlády Jižní Afriky. Jeho pojetí holismu spočívá na zásadě, že celek je víc než součet jeho částí. Idea celostní medicíny pak záleží v tom, že do rovnice léčby se zavedou ne-mechanické koncepty bez toho, aby se zpochybnila základní materialistická doktrína, že všechno je hmota.

Podle holistů, Smutsových stoupenců, nepochybně existují nehmotné aspekty člověka - ty jsou ostatně součástí každého komplexního systému - které z hmoty vyplývají, ale to lidské se na hmotné aspekty nikterak nedá redukovat. Nicméně však, řečeno po pravdě, příroda neposkytuje žádné indície pro tento druh holismu, neboť vytváří konglomeráty z jednoduchých věcí. Když se atomy slučují v molekuly, neobjevuje se žádný epifenomén typu „větší než částí“, který by nebylo možné vysvětlit interakcemi těchto částí.

Tak tedy, ať je materialistická medicína redukcionistická, protože redukcionismus představuje způsob, kterým, jak se zdá, materiální vesmír funguje. Znamená to tedy, že je holismus jako metafyzika medicíny nepoužitelný? Zastávce Smutsova druhu holismu bude možná tvrdit, že příkladem celostní medicíny je akupunktura. Akupunkturista přece píchá jehly do chodidla, aby léčil srdce! Ale tito holisté nepochopili, v čem spočívá holismus akupunktury. Akupunkturista primárně svou léčbou neléčí fyzické tělo. Jeho prvním cílem je vitální tělo; fyzický efekt je sekundární (viz kapitola 10).

Postupně se však objevuje nový druh holismu. V tomto pojetí obsahuje *celou osobu* - tělo, mysl, energetické (vitální) tělo, ba dokonce i duši (to znamená supramentální) a ducha (to znamená to, co nazýváme tělem blaženosti). Tato kniha je pouze jedním z nejnovějších pokusů včlenit tento druh celostního myšlení do rámce přirozeně vyplývajícího z kvantové fyziky.

Alopatická medicína se podobá klasické fyzice. V oblasti, která patří do její působnosti, je klasická fyzika užitečná. Totéž platí o alopatii. Jde jen, o to, že aplikabilita, tedy použitelnost alopatie, je limitována její metafyzikou. Co je tedy doménou alopatie? Kdy je užitečná?

Emergentní příhody v medicíně

Kdysi Buddha odpověděl na jednu z otázek, které později nazval „čtrnácti otázkami“, protiotázkou. Jestliže byl někdo zasažen otráveným šípem, je užitečnější diskutovat o metafyzice, nebo nejdřív vytáhnout šíp? To je první věc. Naše fyzické tělo, naše hrubé tělo, vytváří reprezentace subtilního těla. Ale tato schopnost tvořit reprezentace je vitální, životně důležitá; bez ní naše subtilní těla nebudou nadále v souladu s fyzickým tělem a následkem bude smrt. Musíme tedy dbát o to, abychom napravili fyzikální tělo dříve, než se budeme starat o naše subtilní těla. A pokud to znamená nutnost využít kteréhokoliv z alopatických postupů - chirurgii, ozařování nebo léky - buďtež.

Z tohoto důvodu jsem ohledně bypassu neváhal. Znal jsem alternativu; z výzkumu Deana Ornisha (který prokázal účinnost diety, cvičení a meditace k tomuto účelu, viz Ornish 1992) jsem věděl, že angina pectoris se dá léčit, a také jsem věděl, že mám dost síly i vytrvalosti ke změně životního stylu jakožto podmínce řešení problému. Jediné, čeho se mi nedostávalo, byl čas.

V emergentních případech je často nezbytné využít hrubých metod alopatie bez ohledu na jejich vedlejší účinky. Před jejím nástupem byla jedinou medicínou medicína přírodní, a to i na úrovni fyzického těla. Například se k léčbě nemocí využívaly léčivé rostliny. Moderní alopatie to změnila. Pomocí klinických metod se zjistilo, že když extrahujeme chemikálii relevantní pro léčbu onemocnění toho kterého orgánu, účinnost léčby se zvyšuje, někdy až neuvěřitelně. To je redukcionistický přístup, nepochybně, ale pro materiální úroveň, na které probíhá alopatická léčba, je to naprosto přiměřené.

Takže vždy v těch případech, kdy čas představuje problém, je alopatie správnou volbou a její stinné stránky je nutné tolerovat. Když máme zápal plic, akutní angínu nebo basilární úplavici, jdeme k alopatovi a užíváme antibiotika, i když nám poničí střevní flóru. V těchto případech alopatie musí být primární péčí a volbou, ačkoliv sekundárně můžeme a měli bychom věnovat pozornost také subtilním tělům. Způsoby, jak to udělat, již existují, nebo bychom měli tyto cesty alespoň hledat. Jak dlouho by měla alopatie dominovat naší léčbě? Jen do té doby, než je emergentní situace vyřešena. Pak je čas na hledání alternativ.

Kdy jsou stará a nová paradigmatata v souladu

Když filozof Thomas Kuhn přišel s ideou paradigmatu (viz kapitola 5), měl zcela jasno o jedné věci. Jelikož jsou vědecká paradigmatata založena na verifikaci, na experimentálních datech, je staré paradigma platné do doby, dokud je to možné, tedy dokud je lze použít. Nové paradigma pak nečiní to staré neplatným, ale pouze poukazuje mimo jeho hranice a rozšiřuje vědu k novému horizontu.

Tato myšlenka je v úvahách o změně paradigmatu tak důležitá, že se stala pevným vědeckým principem, který se nazývá principem souladu, korespondence - v určité přesně vymezené oblasti, v níž je staré paradigma dosud platné, je nové paradigma se starým v plném souladu. Princip korespondence tak umožňuje využívat staré paradigma v jeho dosavadní doméně platnosti. K žádné bitvě paradigmat tedy nedochází.

Uznejme tedy emergentní případy v medicíně za doménu, v níž platí a je validní alopatická medicína. Jak vyplývá z výše uvedeného, musí být v těchto hranicích vždy dána přednost léčbě fyzického těla před léčbou těl subtilních, neboť bez fyzického těla nemohou ta subtilní fungovat. Tímto způsobem lze definovat jasný princip korespondence pro posun paradigmatu od výhradně alopatické medicíny k integrální medicíně celostní - v oblasti emergentních případů může být nová integrální celostní medicína nahrazena alopatickou medicínou, kdykoliv je to účelné.

Existuje ovšem několik léků přírodní medicíny zcela vhodných i pro emergentní případy. Například homeopatický lék Arnica funguje jako první pomoc při mechanických poraněních, např. nárazech, stejně jako při popáleninách a dalších traumatech, a to dokonce lépe než alopatické léky. Pokud máte obavu, že je tím porušen princip korespondence, nebojte se. Občasné porušení principu je povoleno. Právě proto se nazývá principem, nikoliv zákonem.

Alternativní nebo komplementární medicína?

Nyní vám mohu říci, co musí udělat skutečná alternativní nebo komplementární medicína. Musí vyvést léčbu za náš hmotný rozměr, mimo dimenzi materiálního. Pokud se má jakákoliv alternativní nebo komplementární medicína stát medicínou komplexní neboli integrální, měla by být schopna postarat se o všech pět našich těl současně a stejně kompetentně. Teprve pak to také bude skutečně celostní medicína. A tady vzniká jeden problém s alopatii a jejím redukcionismem - redukcionistické metody se příliš dobře neshodují s požadavkem péče o *všechna* těla *zároveň*.

Vezměme si například užívání omamných látek k úlevě od bolesti. Jsou velmi účinné, a proto je téměř každý v emergentních případech používá. Ale narkotika nelze použít, pokud chceme nemoc léčit zároveň na úrovni mysli, protože taková léčba či péče si žádá, aby naše schopnost uvědomění byla

intaktní, neporušená. Obecně řečeno, alopatické léky ovlivňují naše fyzické tělo takříkajíc globálně, a nikoliv jen lokálně, na těch místech, kde je účinek žádoucí. Vždy tedy narušují jiné funkce fyzického těla. Například se střetávají s jeho schopností tvořit nové reprezentace vitálního a mentálního. Vzhledem k tomu, že součástí léčby vitálního a mentálního těla je i nenarušená schopnost fyzického těla vytvářet reprezentace, je jakékoliv snížení této schopnosti přijatelné jen v emergentních situacích, a jindy nikoliv.

Nebojuji zde za nějaká závazná, bez výjimky platná pravidla, přimlouvám se jen za selský rozum. Výjimky z výše uvedeného pravidla budou vždycky. Jednou z nich je třeba aspirin; jinou pak léky na snižování hladiny cholesterolu v krvi; a výjimkou může být snad i Viagra.

Ale obecně bychom se alopatickým lékům měli vyhnout ve všech případech, kdy jde o léčbu jednoho nebo několika našich jemných těl, tedy kdykoliv využíváme integrální, celostní medicíny. Zde je lepší používat přírodní rostliny a byliny namísto alopatických extraktů. Nezapomínejme, že v integrální medicíně čas není tak důležitým faktorem; a naopak v emergentní situaci jen zřídka využijeme postupů integrální medicíny.

Kdy tedy můžeme použít integrální medicínu? V dalších kapitolách této knihy uvidíme, že systémy alternativní medicíny jsou primárně určeny pro naše subtilní těla a jen sekundárně pro tělo fyzické. Hlavní ideou je léčba nerovnováh vitálního nebo mentálního těla, neboť právě ty jsou příčinou nemocí. Ale ta si žádá čas. Čím jemnější tělo, tím více času je třeba k léčbě nerovnováhy. Více času zabere léčba mentální nerovnováhy než nerovnováhy na vitální úrovni. Volba je tedy závislá na faktoru času.

Pro léčbu rýmy, která jednak bude trvat asi jen pár dní, jednak nepředstavuje emergentní událost, zvolme medicínu vitálního těla - ájurvédou nebo čínskou medicínu - raději než postupy medicíny mysli a těla, jakými jsou třeba meditace nebo biofeedback, i když i rýma může mít příčinu v naší mysli. Ale v případě onemocnění srdce - poté, co je zvládnuta emergentní situace - je medicína mysli a těla vhodnější, protože vzhledem k tomu, že jsme si koupili čas (a že to stálo peněz!), je lépe jít až ke kořenu našeho problému, kterým je mysl. Léčba na mentální úrovni automaticky řeší také problémy na úrovni vitální a fyzické. Právě tak to funguje.

Další možnosti využití alopatie

Měla by se tedy alopatie stát pouze emergentní či urgentní medicínou v rámci přístupu integrální medicíny? Ne tak docela. Existují dva další a důležitější způsoby využití alopatické medicíny.

Jednou z aplikací alopatie, která by měla zůstat zachována, je alopatická verze preventivní medicíny, takto prakticky jediné její preventivní využití. Ostatně malý důraz na prevenci v alopatii je poněkud překvapivý. Co se našich aut týče, preventivní péči se určitě nebráníme. Každopádně jednou

z technik, které každý alopat upřímně schvaluje a podporuje, je očkování. Někteří homeopati však mají názor velmi odlišný.

Je důležité, aby názory homeopatů ohledně vývoje imunity a případných důsledků očkování byly pozorně vyslechnuty. Lékař homeopat Richard Moskowitz na základě vlastní klinické zkušenosti soudí, že různá očkování mohou zabránit akutnímu onemocnění, ale činí tělo více náchylným k chronickým onemocněním později v průběhu života. Je tomu tak proto, že vakcíny oslabují imunitní systém (pro další diskuzi viz Leviton 2000).

Zde bychom si možná měli připomenout ponaučení z principu korespondence (viz rozbor výše) a imunizaci cestou očkování rezervovat pouze pro emergentní situace, například při epidemiích.

Další oblastí, v níž může být alopatická medicína i nadále užitečná, jsou diagnostické techniky, vymezené ovšem za těchto okolností pouze na diagnostiku nemocí fyzického těla. Obecně vzato vyžadují diagnostické techniky alternativní medicíny značnou míru intuice, a dokonce ani potom není diagnóza nikdy úplně jistou záležitostí. Důležité je, aby si lékař při léčbě byl jistý minimálně tím, v čem spočívá problém hrubého těla.

Vzestup a pád alopatie

Moc se mi líbila kniha *The Rise and Fall of Modern Medicine* (Vzestup a pád moderní medicíny), kterou napsal lékař James Le Fanu (2000). Autor nás provází historií moderní medicíny od jejího vzestupu spojeného s objevem antibiotik a úspěšnými operacemi srdce a transplantacemi orgánů až k jejímu pádu, kdy začalo být jasné, že na obzoru nejsou žádné další zázračné léky ani nové průlomové chirurgické techniky.

A co hraniční oblasti alopatie, například genová terapie? Podle Le Fanua není patrné ani genová terapie všelékem, navzdory očekávání některých badatelů.

Co je to vlastně genová terapie? Je to v podstatě náprava genetických vad (které, jak je známo, jsou příčinou nemocí), a to tak, že defektní geny se nahradí zdravými. Lze vůbec tuto záměnu provést? Vědce napadla skvělá myšlenka na neutralizaci jistého viru tím, že odstraní jeho škodlivé geny a místo nich do něj vpraví gen normální; takto modifikovaný virus pak měl napadat buňky obsahující vadné geny. Bohužel se tento slibný postup neosvědčil.

Le Fanu soudí, že dalším hraničním územím dnešní alopatie je tzv. sociální teorie nemoci, tedy epidemiologická teorie, podle níž jsou nemoci jako rakovina a srdeční choroby způsobeny nezdravým životním stylem a znečištěním životního prostředí. Nemoc je tedy nutno léčit tím, že (a) změním životní styl a (b) snížíme ekologickou zátěž přicházející z prostředí. Že právě toto lze považovat za hraniční oblast materialisticko-redukcionistického systému alopatie, je zajímavé samo o sobě. V čem vlastně spočívá změna životního stylu? Podle alopatů je jejím základem zdravá strava a cvičení. Ale

jakou roli zde hrají systémy přesvědčení a víry, skrze něž naše mysl připisuje různé významy podnětům přicházejícím z okolního prostředí? Mohla by změna těchto přesvědčení vést k léčbě „sociálně“ podmíněných nemocí? Co je vlastně zdravé jídlo? Měli bychom zahrnout úvahy o vitální energii do naší diskuze o zdravé výživě?

Díky sociální teorii nemocí se může alopatic dostát snadno k otázkám, které mohou alopatici otevřít přijetí takových technik integrální medicíny, jakými jsou léčba mysli a těla a východní léčebné systémy jako ájurvéda a čínská medicína.

Avšak to Le Fanu neočekává. Jde mu o odpovědi založené více na tradiční biologii, například na teorii choroboplodných zárodků. Jako světlo na konci tunelu se mu jeví spíše tzv. bakteriální vysvětlení vzniku žaludečních vředů, tedy představa, že jsou způsobeny bakterií *Helicobacter*. Ale pokud léčíme bakteriální infekce antibiotiky, má léčba často jen krátkodobé účinky, což naznačuje, že v těžkých případech žaludečních vředů bakterie není příčinou, ale jen spolupůsobícím faktorem.

Ne, nemyslím si, že se objeví biologická řešení pro nemoci, které alopacie neumí léčit; žádné materialistické odpovědi nepřijdou. Faktem je, že naše bytí je složitější a přesahuje oblast hmotného. Hmota je hardware a je tedy důležitá, ale naše jemnější aspekty, které jsou prostřednictvím hardware reprezentovány, jsou neméně důležité, a jakákoliv řádná teorie léčby je musí brát v úvahu. Alopatici se musejí smířit s realitou.

Když jsem byl student, jeden z mých učitelů mi dal radu, která na mě udělala silný dojem. Když se poprvé setkáte s problémem, už tehdy preferujete určitý druh odpovědi, která se vám zamlouvá, a tudíž si myslíte, že řešení by mělo být právě takové. Snažíte se tedy najít takovou odpověď na otázku, která by odpovídala tomuto vašemu předsudku, protože přece *jak jinak by tomu mohlo být*⁷. Ale až se o to mockrát pokusíte a neuspějete, vzdáte to. *Krucifix!* Nyní jste připraveni zvážit alternativní odpovědi. Já sám jsem nakonec přišel na následující velmi užitečnou radu. Ale pokud se vaše víra v alopatici dotýká nebes, mám jistou pochybnost, zda bude toto doporučení dost dobré i pro vás.

Biologie v rámci vědomí

Zastánci konvenčního přístupu v medicíně by si měli uvědomit, že biologie, tedy věda, kterou přijímají jako paradigmatický základ medicíny, zoufale potřebuje změnu paradigmatu. Její předzvěsti se objevují ve stále větší míře, a to již po nějakou dobu.

Začněme s problémem vědomí. Neurofyziologové se zde snaží aplikovat svou redukcionistickou metodiku a vysvětlovat vědomí jako výsledek mozkových procesů, interakcí mezi neurony. Ale tento přístup nemůže uspět, a filozof David Chalmers ukázal, proč. Redukcionistickému přístupu

se může nanejvýš podařit to, že vytvoří model objektu na bázi jednodušších objektů, ale vědomí není pouze objektem, je také subjektem.

Pokud biologie nemůže vysvětlit vědomí, bylo by na čase zvážít, zda by metafyzika založená na primátu vědomí, tedy taková, kterou přináší kvantová fyzika (viz kapitoly 1-6), nemohla posloužit jako vysvětlení pro dosud nevysvětlené jevy biologie lépe.

Aby bylo možno korektně formulovat biologii v rámci vědomí, je třeba vyjít z předpokladu, že živá buňka je již zapojena do autoreferenčního kvantového měření. Předpokládejme tedy, že kvantové měření týkající se živé buňky představuje případ spletité hierarchie, podobně jako je tomu u mozku. Když vědomí přivádí stavy buňky ke kolapsu, identifikuje se autoreferenčně s buňkou, tedy s tou identitou, které říkáme život a vnímáme ji jako odlišnou od prostředí, jež ji obklopuje.

Ve své nejhlubší podstatě znamená tato identita ztotožnění se s celostí života, neboť veškerý život vychází z této první žijící buňky. V souhlasu s Jamesem Lovelockem (1982) nazývám tuto identitu „vědomím Gaia“. Tato fundamentální identita se pak šíří shora dolů v střídavém působení kreativity a podmiňování, podobně jako je tomu v případě našeho ega (viz kapitola 6).

Doufám, že jste si vědomi, že v současném pohledu je oddělenost života a jeho prostředí jen zdáním, které vzniká v důsledku působení spletité hierarchie kvantového měření. Životní prostředí, tedy příroda, není ve skutečnosti naším nepřítelem - tedy tím kdo způsobuje nemoc - a my nejsme jejími oběťmi, i když nám to alopati často říkají. Naše životní prostředí, to jsme my sami. Jeho oddělenost od nás je iluzorní hrou. Lze dokonce tvrdit s Richardem Levitonem (2000), že nemoc je součástí smlouvy, jež je základem našeho života; může nás dokonce mnohému naučit (o tom více v kapitole 17).

Zamysleme se dále nad evolucí. Dnes lze prokázat, že biologická evoluce představuje složitou souhru navzájem se ovlivňujících podmínených jevů a akcí (v nejlepším případě tak vznikají kombinace dříve naučených kontextů, jejichž účelem je řešení problémů vyplývajících ze změn okolního prostředí) a kreativity (je objeven nový kontext, který přináší nové řešení, ale vytváří i nové problémy). V obdobích homeostázy živočišných druhů, během nichž vznikají kombinace dříve naučených životních kontextů, a to tak, že jejich výsledkem je pro každou konkrétní situaci nový kontext života (tento proces se nazývá adaptace), probíhá kontinuální, v čase spojitá darwinovská evoluce. Tento postup dokládá spousta fosilií coby jeho důkazy.

Ale když pak dojde ke kvantovému skoku do skutečně nového kontextu života, ovládne situaci kreativita rychlé kvantové evoluce (Goswami 1997). Vzhledem k její dynamice nezůstávají po této fázi žádné doklady v podobě fosilií; na ty není čas (Eldredge a Gould 1972).

Tak tedy začíná život autoreferenční událostí kolapsu první buňky, ale jaký význam má evoluce života, viděno z tohoto hlediska? Život se vyvíjí směrem k větší složitosti, směrem ke stále lepším (v tom smyslu, že jsou

jakou roli zde hrají systémy přesvědčení a víry, skrze něž naše mysl připisuje různé významy podnětům přicházejícím z okolního prostředí? Mohla by změna těchto přesvědčení vést k léčbě „sociálně“ podmíněných nemocí? Co je vlastně zdravé jídlo? Měli bychom zahrnout úvahy o vitální energii do naší diskuze o zdravé výživě?

Díky sociální teorii nemocí se může alopatic dostát snadno k otázkám, které mohou alopaticí otevřít přijetí takových technik integrální medicíny, jakými jsou léčba mysli a těla a východní léčebné systémy jako ájurvéda a čínská medicína.

Avšak to Le Fanu neočekává. Jde mu o odpovědi založené více na tradiční biologii, například na teorii choroboplodných zárodků. Jako světlo na konci tunelu se mu jeví spíše tzv. bakteriální vysvětlení vzniku žaludečních vředů, tedy představa, že jsou způsobeny bakterií *Helicobacter*. Ale pokud léčíme bakteriální infekce antibiotiky, má léčba často jen krátkodobé účinky, což naznačuje, že v těžkých případech žaludečních vředů bakterie není příčinou, ale jen spolupůsobícím faktorem.

Ne, nemyslím si, že se objeví biologická řešení pro nemoci, které alopatic neumí léčit; žádné materialistické odpovědi nepřijdou. Faktem je, že naše bytí je složitější a přesahuje oblast hmotného. Hmota je hardware a je tedy důležitá, ale naše jemnější aspekty, které jsou prostřednictvím hardware reprezentovány, jsou neméně důležité, a jakákoliv řádná teorie léčby je musí brát v úvahu. Alopatic se musejí smířit s realitou.

Když jsem byl student, jeden z mých učitelů mi dal radu, která na mě udělala silný dojem. Když se poprvé setkáte s problémem, už tehdy preferujete určitý druh odpovědi, která se vám zamlouvá, a tudíž si myslíte, že řešení by mělo být právě takové. Snažíte se tedy najít takovou odpověď na otázku, která by odpovídala tomuto vašemu předsudku, protože přece *jak jinak by tomu mohlo být?* Ale až se o to mockrát pokusíte a neuspějete, vzdáte to. *Krucifix!* Nyní jste připraveni zvážit alternativní odpovědi. Já sám jsem nakonec přišel na následující velmi užitečnou radu. Ale pokud se vaše víra v alopaticí dotýká nebes, mám jistou pochybnost, zda bude toto doporučení dost dobré i pro vás.

Biologie v rámci vědomí

Zastánci konvenčního přístupu v medicíně by si měli uvědomit, že biologie, tedy věda, kterou přijímají jako paradigmatický základ medicíny, zoufale potřebuje změnu paradigmatu. Její předzvěsti se objevují ve stále větší míře, a to již po nějakou dobu.

Začněme s problémem vědomí. Neurofyziologové se zde snaží aplikovat svou redukcionistickou metodiku a vysvětlovat vědomí jako výsledek mozkových procesů, interakcí mezi neurony. Ale tento přístup nemůže uspět, a filozof David Chalmers ukázal, proč. Redukcionistickému přístupu

se může nanejvýš podařit to, že vytvoří model objektu na bázi jednodušších objektů, ale vědomí není pouze objektem, je také subjektem.

Pokud biologie nemůže vysvětlit vědomí, bylo by na čase zvážit, zda by metafyzika založená na primátu vědomí, tedy taková, kterou přináší kvantová fyzika (viz kapitoly 1-6), nemohla posloužit jako vysvětlení pro dosud nevysvětlené jevy biologie lépe.

Aby bylo možno korektně formulovat biologii v rámci vědomí, je třeba vyjít z předpokladu, že živá buňka je již zapojena do autoreferenčního kvantového měření. Předpokládejme tedy, že kvantové měření týkající se živé buňky představuje případ spletité hierarchie, podobně jako je tomu u mozku. Když vědomí přivádí stavy buňky ke kolapsu, identifikuje se autoreferenčně s buňkou, tedy s tou identitou, které říkáme život a vnímáme ji jako odlišnou od prostředí, jež ji obklopuje.

Ve své nejhlubší podstatě znamená tato identita ztotožnění se s celostí života, neboť veškerý život vychází z této první žijící buňky. V souhlasu s Jamesem Lovelockem (1982) nazývám tuto identitu „vědomím Gaia“. Tato fundamentální identita se pak šíří shora dolů v střídavém působení kreativity a podmiňování, podobně jako je tomu v případě našeho ega (viz kapitola 6).

Doufám, že jste si vědomi, že v současném pohledu je oddělenost života a jeho prostředí jen zdáním, které vzniká v důsledku působení spletité hierarchie kvantového měření. Životní prostředí, tedy příroda, není ve skutečnosti naším nepřítelem - tedy tím kdo způsobuje nemoc - a my nejsme jejími oběťmi, i když nám to alopati často říkají. Naše životní prostředí, to jsme my sami. Jeho oddělenost od nás je iluzorní hrou. Lze dokonce tvrdit s Richardem Levitonem (2000), že nemoc je součástí smlouvy, jež je základem našeho života; může nás dokonce mnohému naučit (o tom více v kapitole 17).

Zamysleme se dále nad evolucí. Dnes lze prokázat, že biologická evoluce představuje složitou souhru navzájem se ovlivňujících podmínených jevů a akcí (v nejlepším případě tak vznikají kombinace dříve naučených kontextů, jejichž účelem je řešení problémů vyplývajících ze změn okolního prostředí) a kreativity (je objeven nový kontext, který přináší nové řešení, ale vytváří i nové problémy). V obdobích homeostázy živočišných druhů, během nichž vznikají kombinace dříve naučených životních kontextů, a to tak, že jejich výsledkem je pro každou konkrétní situaci nový kontext života (tento proces se nazývá adaptace), probíhá kontinuální, v čase spojitá darwinovská evoluce. Tento postup dokládá spousta fosilií coby jeho důkazy.

Ale když pak dojde ke kvantovému skoku do skutečně nového kontextu života, ovládne situaci kreativita rychlé kvantové evoluce (Goswami 1997). Vzhledem k její dynamice nezůstávají po této fázi žádné doklady v podobě fosilií; na ty není čas (Eldredge a Gould 1972).

Tak tedy začíná život autoreferenční událostí kolapsu první buňky, ale jaký význam má evoluce života, viděno z tohoto hlediska? Život se vyvíjí směrem k větší složitosti, směrem ke stále lepším (v tom smyslu, že jsou

schopné lépe vyjádřit archetypální témata vědomí) fyzickým reprezentacím formativních plánů vitálního těla, aby mohlo být dosaženo vždy lepšího výkonu archetypálních životních funkcí. Nakonec, když je vytvořen mozek, lze vytvořit i mapy mysli. Před tím, než se v průběhu evoluce mozek vyvine, lze vytvářet mapy mysli pouze nepřímou, skrze prostředníka, kterým jsou reprezentace mysli ve vitálním těle.

Jakmile je vytvořena reprezentace fyzického těla, dochází při dalším kolapsu této reprezentace, jenž je podmínkou výkonu jisté konkrétní funkce, rovněž ke kolapsu souvztažného, korelovaného pohybu vitálního těla, což zakoušíme jako pocit. Podobně kolaps stavu mozku, který je reprezentací mentálního významu, vede automaticky ke kolapsu mentálního stavu významu, který prožíváme jako myšlenku.

Všimněte si však, že v současné fázi vývoje života neexistuje žádný hmotný hardware, který by byl schopen vytvořit reprezentaci supramentálního intelektu. Takže reprezentace supramentálního v říši fyzického jsou vždy nepřímé, jsou produktem mentálního a vitálního těla, jsou tedy nedokonalé.

Dále si všimněte, že svět živého je identitou vědomí, ale tato identita se děje na mnoha různých úrovních; není jediná. Za prvé je to identita, ztotožnění s celkem života vyvíjejícího se na Zemi, tedy vědomí Gaia. Za druhé je zde identita druhu, ztotožnění s konkrétní třídou forem a jim odpovídajících genetických tendencí. Za třetí je to identita individuálního organismu. Ale ani zde ještě nejsme u konce.

Každá živá buňka mnohobuněčného těla má jistou sebe-identitu; vědomí se identifikuje s každou z nich v tom smyslu, v jakém vykonávají konkrétní podmíněné funkce. A každý konglomerát buněk, jako například orgán, který obsahuje i autoreferenční kvantové měření na úrovni fungování konglomerátu, má také sebe-identitu.

Pro organismus, který disponuje integrujícím mozkem, se vědomí identifikuje s touto konkrétní skupinou buněk tak spektakulárním způsobem, že je zatemněna či skryta velká část identity ostatních těl. Způsob, jakým mozek dominuje našim tělesným funkcím, přitahuje naši pozornost, zejména pak pozornost badatelů v nejrůznějších vědních oborech, a to nejen co se týče tělesných orgánů a pocitů vitální energie vznikajících v tělesných orgánech na různých čákrách.

Richard Leviton (2000) ve své kritice současného boomu transplantace orgánů píše:

A co si počneme s osobnostními a energetickými rezidui v transplantovaných orgánech? Mají moje játra něco společného s tím, kým jsem?

Když položíte tuto otázku lékařům čínské medicíny, odpoví, že ano, mají - moje játra rozhodně nesou signaturu mé energie, mého stylu čchi.

Biologie v rámci vědomí souhlasí s Levitonem i s čínským lékařem - naše játra rozhodně mají co dělat s tím, kým jsme. Spojení našich orgánů s vědomím vylučuje ten druh myšlení, jehož důsledkem je expanze transplantace orgánů.

Navíc, jak již bylo zmíněno výše, se v jakékoliv úvaze o vitální energii skrývá příznak dualismu. Ale v předchozích kapitolách jsem také uvedl, že s pomocí špetky kvantového myšlení lze problém dualismu snadno vyřešit. Nyní jsou na řadě biologové a spolu s nimi alopatičtí lékaři, aby pohlédli do tváře reality, že totiž fyzické tělo je jen tím, co tvoří reprezentace našich subtilních těl, a medicínu je nutné rozšířit tak, aby se mohla zabývat všemi našimi těly, nejen tím fyzickým.

Stručné shrnutí

Znovu a hlouběji se zamyslete nad následujícími myšlenkami:

- Alopatická medicína je vhodná a potřebná pouze v těch případech, kdy jde o emergentní situaci. Její použití v jiných situacích vzbuzuje pochybnosti; v těchto případech by měly být důkladně zváženy všechny alternativy.
- I ty alopatické procedury, které jsou dnes běžně přijímány, mohou být škodlivé. Vzorovým příkladem je imunizace cestou očkování.
- Změnu paradigmatu vyžaduje i biologie, věda údajně nadřazená konvenční medicíně. V novém, právě se rodícím paradigmatu biologie založeném na primátu vědomí je jasně patrná iluzorní povaha náhledu na oddělenost živých bytostí od jejich prostředí. Takže nejsme nutně oběťmi prostředí, jež vyvolává choroby, jak se dosud často předpokládá. Je čas přehodnotit mentalitu oběti, s níž díky alopatii pohlížíme na nemoc.
- Na naší cestě léčby a uzdravení, jež je nakonec cestou k celistvosti, nemohou být od sebe oddělovány prostředky a cíl. Techniky alopatické medicíny zvyšují naši vydělenost z celku; tím, že se k nám chová jako ke strojům, má tendenci z nás stroje udělat - napodmiňované, bez možnosti volby. V protikladu k tomu věnuje alternativní a komplementární medicína pozornost našim jemnějším, potenciálně kreativnějším aspektům, snaží se tedy naši oddělenost od celku spíše překonat a překlenout. Při výběru vhodného typu medicíny vždy zvažujeme rozdíly mezi nimi.

ČÁST 2

Medicína vitálního těla

8

Vitální tělo

Před několika lety jsem byl na vědecké konferenci o józe v Bangalore v Indii a tam jsem měl dobrou příležitost sledovat v akci léčitele pracujícího s pránickou energií. Sanskrtské slovo prána se většinou překládá jako „životní energie“; tento pojem západní medicína zavrhl, ale v indické ájurvédě je důležitý, stejně jako v tradiční čínské medicíně, kde se nazývá čchi. Léčitel pracující s pránou provádí gesto očišťování pacientova těla, aby se u něj obnovila rovnováha pohybů vitální energie, a tím se uzdravilo i jeho fyzické tělo. Dost často to funguje. O co jde?

Nemyslete si, že prána, coby východní koncept, je západnímu myšlení zcela neznámá. William Blake, romantický básník z konce 18. století, napsal tyto verše:

*Člověk nemá tělo oddělitelné od duše!
Neboť takzvané tělo je část duše,
kterou vnímáme pěti smysly,
jež jsou v naší době hlavními přístupovými cestami k duši.
Energie je jediným životem a pochází z těla;
rozum je mez,
neboli vnější obvod energie.
Energie je věčná radost.*

„Energie“, kterou Blake rozpoznal jako věčnou radost, není tou energií, o níž mluví fyzici (pojem energie byl začleněn do fyziky až v roce 1830), ale je to ona prána z indické tradice a čchi Číňanů.

Vitální tělo a psychofyzický paralelismus

Již v předchozích kapitolách jsem představil vitální tělo (viz kapitoly 3 a 4); zde tedy jen krátká rekapitulace obohacená o další postřehy.

Západní biologie a medicína pojem vitální energie neuznává, a to jednak kvůli předpokládaným implikacím dualismu, jednak v důsledku nástupu molekulární biologie, kdy se zdálo, že můžeme porozumět všemu, co se těla týče, s pomocí chemie DNA atd. Ale DNA sama nemůže být vysvětlením léčby. Jak každý lékař i pacient dobře ví, léčba vyžaduje vitalitu, vitální energii. Ta není produktem chemie těla. Chemie je lokální, vázaná na místo, ale prožívání vitální energie, tedy pocit, že jsme živí, je veskrze nelokální. Ale kde se tedy bere?

Základní, fundamentální komponentou léčby je regenerace. Dokonce i po těžkém zranění, kdy je zničeno obrovské množství buněk, má tělo schopnost je obnovit, a to stejně dobře rozlišené podle svého určení k výkonu té které konkrétní funkce. Řeknete možná, že se to děje díky oddělování buněk od sebe navzájem, ale v tom případě si to promyslete znovu. Vždyť dokonce i sousední buňky jsou často zcela odlišné.

Již biolog Rupert Sheldrake si všiml, že regenerace je možná jen proto, že plány pro tvorbu formy přicházejí z nelokálních a nefyzikálních morfogenetických polí, a právě díky těmto plánům může proběhnout dodatečná tvorba forem, bez níž by obnova nebyla možná. Morfogenetická pole tak v sobě zahrnují i vitální tělo. Vitální energie, kterou prožíváme, je tedy pohybem vitálního těla.

Molekuly jsou poslušné fyzikálních zákonů, ale nevědí nic o souvislostech života, jakými jsou jeho udržení a přežití, tím méně pak láska nebo žárlivost, které nás zaměstnávají po většinu času. Vitální tělo přináleží do jiného, jemného světa a obsahuje plány pro tvorbu takových forem, které uskutečňují základní vitální funkce - kontexty života. Jinými slovy, vitální tělo zajišťuje plány orgánů fyzického těla, které vykonávají životně důležité funkce v prostoru a v čase.

Jde o toto - fyzické objekty jsou poslušné kauzálních zákonů, a to je vše, co potřebujeme vědět, abychom mohli analyzovat jejich chování; krátce řečeno, chovají se a jednají podle zákonů. Biologické systémy se rovněž řídí zákony fyziky, ale kromě toho vykonávají cílevědomé funkce a plní jisté úkoly, jakými jsou sebe-reprodukce, přežití, zachování vlastní integrity vzhledem k okolí, sebe-vyjádření, evoluce a sebe-poznávání.

Některé z těchto funkcí lze nazvat instinkty, a ty sdílíme se zvířaty. Například strach je pocit související s naším pudem sebezáchovy, lze si však představit svazek molekul, které se bojí? Jejich chování je zcela vysvětlitelné v rámci fyzikálních zákonů a strach jim není třeba připisovat. Strach je pociťovaným pohybem vitálního těla a současně je to program, který řídí buňky fyzického těla při provádění příslušných vitálních funkcí v reakci na podnět, který obavy vyvolává.

Chování biologických systémů je zajímavé právě proto, že programy, které řídí jejich funkce, nejsou v přímém vztahu k fyzikálním kauzálním

zákonům, jež určují pohyb jejich molekulárního substrátu. Toto chování by bylo možné nazvat programovaným (Goswami 1994).

Rupert Sheldrake přinesl zásadní příspěvek biologii tím, že rozpoznal zdroj tohoto programového chování. Uvedl do biologie koncept nonlokálních a nonfyzikálních morfogenetických polí, s jehož pomocí lze vysvětlit programy řídicí biologickou morfogenezi - fyzikální tvorbu forem biologických bytostí.

Takže ještě jednou; vitální tělo je rezervoárem morfogenetických polí, tedy plánů pro utváření forem. Úkolem fyzického těla je vytvářet reprezentace morfogenetických polí vitálního těla. A úkolem těchto reprezentací je vykonávat funkce života, jeho udržování a reprodukci; vitální tělo pak plány pro tvorbu reprezentací zajišťuje.

To dává smysl. Pokud jsou životní formy vytvářeny podle softwarových programů, pak tyto programy musely někdy někde vzniknout podle plánů programátora. Jistě, plány jsou nyní zabudovány do hardwaru jakožto forma a programované chování biologických forem probíhá automaticky. Tímto způsobem lze snadno zapomenout jak na zdroj programovaného chování, tak i na programátora. Ale když dojde k poruše funkce této vestavěné formy, co pak?

Proto je třeba vitálního těla. V něm jsou uloženy originální plány biologických funkcí, tedy morfogenetická pole, jejichž reprezentacemi jsou orgány fyzického těla. Jakmile jsou tyto reprezentace vytvořeny, orgány spustí programy pro vykonávání biologických funkcí. Tím, kdo tvoří reprezentace, tedy programátorem, je vědomí. Vědomí využívá vitálních plánů k tvorbě fyzických reprezentací svých vitálních funkcí, jejichž archetypy jsou kodifikovány v našem supramentálním těle, v těle zákonů a archetypů (viz obrázek 11). Když prostřednictvím vědomí dojde ke kolapsu kvantové možnosti fyzických orgánů do aktuality konkrétního výkonu zamýšlené biologické funkce, provede vědomí také kolaps korelovaného, s ním souvisejícího pohybu odpovídajícího plánu vitálního těla. A tento pohyb pak prožíváme jako pocit.

Supramentální (tělo zákonů) včetně zákonů určujících cíle a záměry vitálního těla, včetně biologických funkcí jako údržba, reprodukce atd.



Plány vitálního těla pro tvorbu forem biologických funkcí



Fyzické tělo tvořící reprezentace vitálních plánů a programů pro výkon biologických funkcí

Obrázek 11. *Jak biologické funkce sestupují z nebe (z domény supramentálního) na Zemi (doména materiálního).*

Jakmile se objeví a začne uplatňovat kvantové myšlení, nedá se námitka dualismu nadále držet. Vědomí může přivést ke kolapsu, simultánně a ne-lokálně, vlny možnosti **všech těl**, která se v něm nacházejí - fyzického, vitálního, mentálního i supramentálního. Musíme zde předpokládat, že stejně jako fyzické tělo je i vitální tělo tělem kvantovým.

Co je prána neboli čchi neboli životní energie? Je to kvantový způsob pohybu plánu vitálního těla. Když prožíváme fyzický a mentální pocit emoce, je jeho součástí i zvláštní, jemný, vitální pohyb, který vědomí přivádí ke kolapsu ve vašem vnitřním, niterném povědomí; tímto způsobem se manifestuje prána. Je možné prožívat pocit druhého člověka? To bych prosil, že je; děje se tak prostřednictvím kvantové nonlokality vitálního těla (podobné mentální telepatii) a říká se tomu empatie. Je možné, aby osoba se zdravým, neporušeným čchi pomohla jinému člověku vyrovnat jeho vlastní čchi? Ale samozřejmě, a zase prostřednictvím kvantové nonlokality.

Pevnou součástí východní filozofie léčby je přesvědčení, že existují zvláštní lidé, spirituální léčitelé, kteří mohou vyléčit vitální tělo pouhým dotykem nebo rychlým pohybem rukou nad tělem pacienta. Naštěstí se tato „léčba vkládáním rukou“ nevyskytuje pouze ve východní medicíně; mnohé spirituální tradice na Západě jí využívají také a lidé s výjimečnými léčivými schopnostmi jsou uctíváni a váženi i zde. Díky průkopnickým osobnostem, jakými jsou Dolores Krieger a Dora Kunz, pronikla léčba pomocí vkládání rukou a terapeutického dotýkání i do moderní západní kultury.

To, co jsem mohl pozorovat na konferenci v Bangalore a o čem jsem psal na začátku této kapitoly, tedy ono psychické vyčištění vitálního pole pacienta, představuje případ kvantového nelokálního transferu léčivé vitální energie, tedy léčby pomocí prány.

Součástí našich emocí jsou pohyby vitálního těla, a to spolu s pohyby fyzického a mentálního těla. Až vás příště popadne vztek, pokuste se trochu vnímat sami sebe. Zrudnete v obličeji, protože se vám do něj nahrme krev; v mysli se vám honí vzteklé myšlenky - já mu ukážu! Ale pozor! Je tu ještě něco jiného, jemnějšího, co možná budete pocíťovat někde uvnitř a co nepadá ani do jedné z těchto kategorií. A to je prána, vitální energie.

Vitální tělo je nedělitelné; není zde žádné rozdělení na mikro a makro, žádná struktura. Právě proto jsou jeho pocity jemné a prožíváme je niterně. Nicméně individuální vitální tělo je nám dáno; funguje samozřejmě prostřednictvím podmiňování, neboť některé vitální pohyby jsou podmíněné, protože jsou důsledkem opakovaného výskytu, během něhož se vytváří vzorec individuálního návyku.

Avšak naše fyzické a vitální (a mentální a supramentální) tělo jsou těla navzájem oddělených substancí, která existují paralelně, a tento paralelismus je udržován vědomím. Ale substance, ze kterých jsou tato těla utvořena, si nelze představovat jako něco pevného nebo konkrétního. Z kvantového hlediska se takto o substancích uvažovat nedá, dokonce ani o těch fyzických. Všechny zde uvažované substance jsou pouze možnostmi; teprve skrze jejich kolaps do aktuality jim vědomí uděluje tu substancionalitu, která jim náleží. Pro oblast fyzického je substancionalita často strukturovaná, je zcela konkrétní, podobná, jakou mají třeba naše individuální fyzická těla. Na úrovni vitálního (a mentálního) je dokonce i individualita výhradně funkcionální, čímž je zajištěno, že zůstává jemnou, a to dokonce i ve své manifestaci.

Důkaz kvantové povahy vitálního těla

Existuje nějaký důkaz kvantové povahy vitálního těla? Tato hypotéza je zásadně důležitým předpokladem psychofyzického paralelismu, který zde předkládám.

Tradiční čínská medicína hovoří o cestách, kterými proudí energie čchi; tyto cesty se nazývají meridiány. Podél meridiánů leží akupunkturní body, které čínská medicína využívá (viz podrobněji v kapitole 10). Je-li pohyb čchi takto lokalizován, může se na první pohled zdát, že je chování čchi klasické a deterministické. Avšak také Indové zmapovali pohyb čchi (kterou nazývají prána) v drahách, jimž říkají *nadí* [nádí]. Tyto *nadí* se s čínskými meridiány neshodují přesně. To je zcela v souladu s kvantovým chováním - v žádné tradici nejsou cesty ničím konkrétním, jsou to pouhá vodítka pro další zkoumání pomocí intuice.

Mezi lokalizací a směrem pohybu čchi může tedy působit princip neurčitosti. To se dále potvrzuje skutečností, že podle Číňanů je energie čchi tvořena dvěma komplementárními aspekty, jin a jang, jež teprve společně utvářejí její celistvost (tao). Tyto aspekty se velmi podobají oněm komplementárním charakteristikám hmotných objektů, kterými jsou vlna a částice. Když tedy mluvíme o „vyrovnávání vitální energie“ v čínské medicíně, znamená to vyrovnávání aspektů jin a jang vitální energie.

Skutečnost, že vitální energii stejně jako emoce pocítujeme v našem soukromém a niterném vědomí, dále podporuje náhled, že v pohybech vitální energie působí princip neurčitosti. Nikdo druhý nemůže přesně procítit můj pocit proto, že tento pocit se v důsledku svého kolapsu ve vědomí změnil (protože zde působí princip neurčitosti). (Viz také diskuze o niterné povaze nemoci v kapitole 4.)

V dokumentárním cyklu novináře Billa Moyerse natočeném pro televizi PBS pod názvem *Healing and the Mind* byla jedna fascinující část o čínské medicíně a tajemné energii čchi. Moyers zde položil Davidovi Eisenbergovi, americkému studentovi čínské medicíny, tuto otázku: „Jak lékař ví, že se trefil do správného [akupunkturního] bodu?“ Eisenberg odpověděl takto:

Je to nesmírně těžké. Musí se zeptat pacientky nebo pacienta, zda cítí čchi, a pokud pacient ten pocit má, on to díky tomu ví. Ale musí to také sám cítit. Můj učitel akupunktury říká, že to je, jako když chytáte ryby. Musíte se naučit rozlišovat mezi pouhým fuknutím a okamžikem, kdy ryba doopravdy zabere.

Samozřejmě to trvá roky, než se naučíte cítit čchi druhého člověka. Schopnost cítit čchi je niterná, není běžnou součástí naší společně sdílené reality. Způsob, jakým je akupunkturista schopen spoluprožívat čchi svého pacienta, připomíná mentální telepatii; funguje to díky kvantové nonlokálnosti.

Velmi dobrý důkaz kvantové povahy čchi podávají kontrolované experimenty prováděné v Číně s čchi kung (což znamená manipulace čchi; píše se také Qigong). Při nich měli mistři pohybů čchi promítnout „dobré“ čchi na rostliny; následně se měřil metabolismus jejich růstu a zjistilo se, že se jeho hodnoty zvýšily. Naproti tomu, když mistři čchi kung vyslali na rostliny „špatné“ čchi, hodnoty jejich metabolismu růstu vykazovaly nepříznivé ovlivnění (Sancier 1991).

Je zřejmé, že tento experiment ukazuje nelokální spojení mezi vitálním tělem mistrů čchi kung a vitálním tělem rostlin. Vzhledem k tomu, že nonlokálnost nelze simulovat klasickými přístroji (Feynman 1981), je tento experiment prvořadým důkazem kvantové povahy vitálního těla.

Může nicméně dojít rovněž ke korelaci vitální energie a konkrétních fyzických těl nebo dokonce míst. V takovém případě se dá říci, že fyzické tělo nebo místo „nese“ vitální energii. To je nejvíce patrné u takových jevů, jakými jsou třeba „fantomové končetiny“, kdy má pacient pocit, že končetinu

stále má, i když ta mu byla ve skutečnosti amputována. A možná právě tímto způsobem mohou radionické aparáty (diagnostické přístroje k detekci paranormálních fenoménů, příp. k léčbě, např. virgule, kyvadlo atp. - red. pozn.) přenášet vitální energii a přinášet uzdravení.

Mohou fyzikální přístroje měřit vitální energii?

Můžeme měřit vitální energii fyzickými přístroji? Odpověď zní nikoliv, a to z definice. Vitální energie a fyzikální přístroje přináležejí dvěma odlišným světům, mezi nimiž není přímá interakce. Aleje zde námitka.

Fyzické formy reprezentují morfogenetická pole vitálního těla a jsou s nimi v korelaci. Pokud můžeme měřit změny těchto souvztažných fyzických forem v závislosti na pohybech vitálního těla, pak toto měření o vitálním těle něco vypovídá, byť nepřímou. Právě to děláme, když měříme myšlení. Můžeme říci, zda a kdy někdo myslí? Ano. A to tak, že pomocí magnetické rezonance (MRI) nebo pozitronové tomografie změříme aktivitu mozku.

Myslím, že právě tak to dělá kontroverzní technika zvaná kirlianská fotografie. Objeviteli této metody jsou ruští vědci Semjon a Valentina Kirlianovi. Využívá se při ní vysokofrekvenční transformátor zvaný Teslův transformátor, který je připojen ke dvěma kovovým deskám. Pokusná osoba vloží prst mezi tyto desky, kde se dotkne filmu. Když se zapne elektřina, na filmu se objeví tzv. kirlianská fotografie prstu.

Na kirlianské fotografii se obvykle ukáže jakási „aura“ kolem celého snímaného objektu. Nadšení stoupců tvrdí, že barva a intenzita aury odráží emocionální stav člověka (jehož prst je fotografován). Například červená a skvrnitá aura odpovídá emoci úzkosti, specifická záře pak vyjadřuje stav relaxace atd.

Je jasné, že k nějakému druhu energetického fenoménu zde skutečně dochází. Bylo prokázáno, že tato energie nemůže být kontrolována a ovládána žádným z pěti smyslů. Proto se někteří badatelé zpočátku domnívali, že to, co vidíme, jsou obrázky subtilní energie proudící z prstu do filmu cestou psychokineze. Ale k tomu by mohlo docházet jedině tehdy, kdyby subtilní energie byla specifickým případem energie fyzikální.

Někteří se též pokusili podat alternativní materialistické vysvětlení, že aura nějak souvisí s pocením. A opravdu, vlhkost mezi deskami má na fotografii vliv a bývá zdrojem kontroverze při jejich interpretaci.

Uvádím toto všechno z důvodu, že je možné ještě další, třetí vysvětlení. Změny vitální energie odpovídající změnám nálady mohou být příčinou změny v programech, které řídí reprezentace orgánů, jejichž funkce se také mění v závislosti na tom, jakou změnu nálady reflektují. Fotografie pak zachycuje změnu na fyzické úrovni, ale protože změny na fyzické úrovni jsou v korelaci se změnami na vitální úrovni, měříme nepřímou ty druhé.

Jaký je váš tělesný typ?

Když položíte alopatickému lékaři otázku ohledně vašeho tělesného typu, řekne: „No, to přece záleží na vašich genech.“ Ale je tomu skutečně tak? Když poukážete na to, že geny jsou víceméně jen návodem pro výrobu proteinů, nikoliv pro morfogenezi, alopatický lékař řekne podrážděně: „Pokud to nelze vysvětlit geny, pak nic takového jako tělesný typ neexistuje. A i kdyby to existovalo, nebylo by to důležité. Vaše nemoc se nestará o to, jak je utvořeno vaše individuální tělo, pokud tedy nemáte genetickou vadu. Ani léčba není závislá na vašem takzvaném tělesném typu.“

Ale v těch systémech medicíny, které zahrnují i vitální tělo - tedy morfogenetická pole utvářející formu - dávají tělesné typy perfektní smysl. Tímto způsobem může indická ájurvédská medicína (viz kapitola 9) stejně jako tradiční čínská medicína (viz kapitola 10) říci něco velmi důležitého i o tělesných typech, tedy o možnosti klasifikovat naši přirozenou konstituci. Oba systémy tak poskytují vodítka, jak se lze starat o tělo v závislosti na našem tělesném typu, jakými způsoby se choroba rozvíjí a jak i léčba souvisí s konkrétním tělesným typem. Medicína vitálního těla je velmi individuální a právě v tom spočívá jedna z jejích největších předností.

Bohužel, když se blíže seznámíte s oběma školami, indickou i čínskou, budete možná zpočátku zklamáni. Tyto dva systémy se ne vždy navzájem shodují a oceňují. Neměla by však věda být jednotná?

Zde je velmi důležité si uvědomit, že vzhledem k tomu, že vitální tělo je jemné, i jeho medicína musí být jemná. Obecně řečeno, každý z nás může mít ohledně toho subtilního pouze vnitřní, subjektivní zkušenost. Proto nemůžeme z povahy věci očekávat, že lze dospět k vědě o vitálním těle disponující tzv. silnou objektivitou, k takové vědě, která by byla na konkrétním pozorovateli zcela nezávislá. Zároveň však věda vyžaduje alespoň slabou objektivitu, tedy existenci takzvaného nezávislého pozorovatele; její závěry musí být na konkrétním pozorovateli nezávislé. Ještě uvidíme, že čínský i indický systém mají dostatek styčných bodů splňujících kritérium slabé objektivitě medicíny vitálního těla. A když vezmeme v úvahu kulturní podmínování, lze dokonce oba systémy považovat za komplementární, nikoliv za vzájemně si odporující.

Stav medicíny vitálního těla by mohl být zdrojem velkého štěstí pro kulturní antropology. Po jistou dobu bylo pro mnohé z nich nesnadné připustit myšlenku jednoho souboru univerzálních zákonů platných všeobecně, jaksí pro všechny věci a případy, tedy akceptovat přístup, který se úspěšně uplatňuje v materiálním univerzu. Ale nyní tu je jakási útěcha; alespoň co se oblasti vitálního týče, a pokud jde o rozhraní vitálního a fyzického, může být zmíněná pochybnost kulturních antropologů docela oprávněná.

9

Ájurvéda a léčba nerovnováh vitální energie

Ájurvéda je nauka o zdraví a léčení, která vznikla v Indii, kde se praktikuje již po tisíciletí. Díky svému širokému využití v Indii i v zahraničí a také díky jejím brilantním vykladačům, jako jsou Deepak Chopra (2000), Vasant Lad (1984) a David Frawley (1989), se některé ájurvédské pojmy, například nerovnováhy *dosha*, v poslední době dostaly do širšího povědomí i ve Spojených státech.

Abych uvedl příklad, nedávno jsem byl na večírku a nějaká úplně cizí žena se mě z ničeho nic zeptala: „Tak jaký je váš tělesný typ? Jste *vata*, *pitta*, nebo *kapha*?“ *Vata*, *pitta* a *kapha* jsou názvy, které ájurvéda používá pro nerovnováhy *dosha*. Implikace tedy byla jasná. Dříve než se tato žena odhodlala zahájit delší konverzaci s cizím člověkem, chtěla vědět, jaký je jeho tělesný typ; ten je podle ájurvédy určován specifickou nerovnováhou *dosha*, která je u něj dominantní. Před deseti lety se k prolomení ledů mezi cizími lidmi podobným způsobem využívala astrologie. „Jste Střelec?“ zněla tehdy otázka.

Ale co je to *dosha*? Moderní ájurvédský lékař vám podle vašich symptomů řekne spoustu věcí o vašich nerovnováhách *dosha*, ale co se týče jejich přesné definice, zůstane možná dost neurčitý. Řekne třeba, že z fyzikálního hlediska tyto nerovnováhy souvisejí s tělesnými šťávami a podobně, tedy *vata* s plynatostí střev, *pitta* se žlučí a *kapha* s hlenem. Pokud víte něco o tom, jak se v dřívějších dobách na Západě praktikovala medicína, budete možná schopni význam a důležitost tělesných šťáv uznat.

Na Západě se připisovala důležitost čtyřem tělesným šťávám. Cholerickou povahu reprezentovala žlutá žluč, které odpovídá ájurvédská *pitta*. Flegmatický temperament vyjadřoval hlen, kterému v ájurvédském systému odpovídá *kapha*. Dalšími dvěma byly melancholická povaha, již odpovídala černá žluč, a sangvinická povaha reprezentovaná krví. Tyto poslední dvě mají svůj ájurvédský protějšek v tělesné šťávě zvané *vata*. I náš současný jazyk nazývá ještě stav deprese melancholií, což je v souladu s názorem ájurvédy, že totiž

excesivní **vata** je do značné míry odpovědná za chronická onemocnění, která mohou být příčinou deprese.

Medicína dřívějších časů rovněž spojovala nerovnováhy **dosha** s tzv. „pěti elementy“ - se zemí, vodou, vzduchem, ohněm a éterem, kterým byla tehdy připisována převážně hmotná podstata. V tomto pojetí je **vata** vzduch, který však ke svému pohybu potřebuje „nádobu“ tvořenou éterem (tedy prázdný prostor); takže **vata** reflektuje éter a vzduch zároveň. **Pitta** je jasný oheň (digestivní, tedy trávicí), a vzhledem k tomu, že se neobejde bez „nádoby“ vody, je považována za reflexi elementů ohně a vody. A **kapha** je voda, jejíž „nádobou“ je země (jakožto element, nikoliv planeta). **Kapha** je tak reflexí vody a země.

Ale pokud toto ājurvédě stačí, na vás jakožto lékaře západní tradice medicíny to velký dojem neudělá. Starý systém je příliš svévolný a zjednodušující; navíc je, samozřejmě, založený na archaickém světovém názoru. Ve srovnání s tím je světový názor, na němž je založena moderní medicína (alopatická), mnohem složitější. Pokud dnes někdo poukazuje na empirické úspěchy ājurvédské praxe, západní lékař jen krčí rameny. Zdá se, že neexistuje způsob, jakým by bylo možné v rámci aktuálního vědeckého světového názoru uchopit a pochopit význam **vata**, **pitta** a **kapha**.

Mnozí zastánci ājurvédy postupně od zastřešujícího modelu zcela upustili, nebo jej alespoň přestali zdůrazňovat. Někdy dokonce zjednodušují způsob, jakým jsou nerovnováhy **dosha** spojeny s procesy těla:

vata - běžné pohyby (např. krevní oběh),

pitta - transformativní pohyby (spojené s látkovou výměnou, např. trávení),

kapha - struktura nebo to, co drží strukturu pohromadě (např. plicní obaly).

Tito lékaři mají za to, že je lepší nenechat se zatáhnout do bažiny komplikovaných světonázorových otázek. Možná je funkční systém člověka příliš složitý na to, aby bylo možné vytvořit jedinou teorii, jež by byla schopna popojit to všechno až po základy, na nichž je světový názor postaven.

Místo toho tito ājurvédští pragmatici využívají systém nerovnováh **dosha** ke klasifikaci lidí do sedmi typů:

1. Čistý typ **vata**, kdy je **vata** dominantní vzhledem k ostatním dvěma nerovnováhám **dosha** (tito lidé se vyznačují křehkou, subtilní tělesnou stavbou a proměnlivým chováním, abychom uvedli alespoň dvě jejich důležité charakteristiky).
2. Čistý typ **pitta**, kdy **pitta** dominuje zbývajícím dvěma nerovnováhám **dosha** (jsou to lidé střední tělesné konstituce a podnikavého, ostrého intelektu).
3. Čistý typ **kapha**, zde **kapha** dominuje zbývajícím dvěma nerovnováhám **dosha** (lidé robustní tělesné stavby, pomalí).

- 4-6. Tři smíšené typy nerovnováhy *dosha* - *pitta-vata*, *pitta-kapha* a *vata-kapha* (různé kombinace vlastností a charakteristik příslušející různým nerovnováhám *dosha*).
7. Typ *pitta-vata-kapha* vyskytující se zřídka, v němž jsou rovnoměrně zastoupeny všechny tři nerovnováhy *dosha*.

V zásadě ještě existuje osmý tělesný typ, dokonale vyvážený, ten se však vyskytuje již zcela výjimečně a vzácně.

Základním předpokladem ájurvedy je, že člověk se již narodí s daným tělesným typem - s konkrétní „základní úrovní“ nerovnováhy (ta se v sanskrtu nazývá *prakriti*). Díky různým peripetiím a životním nahodilostem, v důsledku životního stylu a vlivů prostředí se pak dostává do dalších nerovnováh (*bikriti*), které se mohou stát příčinami onemocnění.

Ájurveda usiluje o to, aby pomocí léčivých bylin, diet a dalších postupů a metod přivedla člověka zpět na základní úroveň jeho vrozených nerovnováh. Teoreticky by se mohlo zdát vhodné zkusit korigovat dokonce i onu základní nerovnováhu, ale to je velmi obtížné a obvykle se o to ani nepokouší.

Soudí se, že v průběhu našich formativních let, kdy se buduje celá naše struktura, dominuje tomuto procesu nerovnováha *kapha*. Ve střední části života je dominantní nerovnováhou *pitta*. A v závěrečné fázi, v letech poklesu, má tendenci ovládat náš život nerovnováha *vata*. Vzhledem k tomu, že nemoci se dostávají většinou, až když jsme ve středním věku či ještě starší, je jasné, že příčinou většiny z nich je nerovnováha *vata*. Druhou nejčastěji se vyskytující nerovnováhou je *pitta*. Nerovnováha *kapha* je tedy nejméně častá. A náš moderní životní styl má tendenci nerovnováhu *vata* dále zesilovat. Takže na první pohled to vypadá, že poselství ájurvedy je jednoduché - je třeba dávat si pozor na zhoršující se nerovnováhu *vata*.

Praxe ájurvedy je nicméně subtilní. Dokonce i moderní alopatická medicína začala klást mnohem větší důraz na životní styl (sociální teorie nemoci). Například onemocnění srdce bývá dokonce i alopatickými lékaři často spojováno s tzv. osobnostním typem A a s jemu odpovídajícím životním stylem (jde o hyperaktivní, úzkostný typ, s charakteristickým chováním ještě-jště-jště). Ale přístup ájurvedy je rozdílný, neboť ten více bere v úvahu skutečnost, že ne všichni lidé s osobností typu A skutečně srdeční chorobou onemocní. Ájurveda se pokouší vrátit pacienta zpět na jeho základní úroveň distribuce nerovnováh *dosha*, tedy na jeho *prakriti*. Má-li již tato základní úroveň charakteristiky odpovídající osobnostnímu typu A, neusiluje o její korekci. A právě tato individualistická a individualizovaná povaha ájurvedy je tím, co ji činí tak užitečnou a dobře využitelnou při léčbě chronických onemocnění.

Zůstává zde samozřejmě řada důležitých otázek. Proč má každý z nás určitou *prakriti*, základní úroveň *dosha* nerovnováhy? Je jasné, že ájurveda, soudě podle jejího úspěchu, může doplňovat alopatickou medicínu, ale ja-

kým způsobem? Existuje vědecká teorie tvořící pozadí či základ tohoto pojetí lidských tělesných typů, tedy typologie, která říká, k jakým nemocem budeme v průběhu našeho života náchylní a k jaké specifické léčbě se budeme přiklánět?

Ájurvéda a vitální tělo

Má se za to, že na jisté hlubší úrovni je základem ájurvédy širší obraz člověka, než jakým disponuje dnešní alopatická medicína (a moderní ájurvéda tudíž vlastně také), která nazírá člověka pouze jako fyzické tělo. V pojetí ájurvédy je člověk nejen fyzickým tělem, ale součástí jeho bytí jsou i pohyby vitálního těla a, což je v daném kontextu méně důležité, i pohyby mentálního a supramentálního těla; a základem toho všeho, jakož i základem veškerého bytí, je vědomí.

Formy fyzického těla, jako třeba tělesné buňky a orgány, jsou reprezentacemi plánů vitálního těla, které ájurvéda chápe jako takové; a díky tomu, že je uznává, je schopna nahlédnout více způsobů, jak člověk může onemocnět. Připomeňme si, že v moderní biologii Rupert Sheldrake názorně ukázal totéž - ne-fyzické morfogenetické pole (což je vědecktější název pro vitální tělo) zajišťuje plán pro tvorbu fyzické formy.

Z pohledu alopata nemoc znamená, že chemické (a fyzické) funkce fyzického těla jsou narušené či porouchané, a podobně léčba znamená pouze nápravu vadné chemie (nebo fyziky). Ale i pro moderního ájurvédského lékaře existuje nemoc pouze na fyzické úrovni, a nerovnováha, kterou je třeba léčit, se týká fyzických rysů a vlastností jako *vata*, *pitta* a *kapha*; jde jen o trochu subtilnější přístup, než je ten alopatický.

Ale v hluboké ájurvédě může být onemocnění také důsledkem vadné povahy či poruchy vitálního těla, tedy nesprávných pohybů plánů. Vzpomeňme si, že tyto pohyby jsou propojeny s programy, které řídí vitální funkce fyzických orgánů (tedy reprezentací plánů). Je zřejmé, že dokud nedojde k nápravě chyby na vitální úrovni, není možné dosáhnout toho, aby se orgánové reprezentace chovaly řádně a vykonávaly své vitální funkce způsobem, který odpovídá fyzickému zdraví. Tradiční ájurvéda hluboké úrovně klade tudíž větší důraz na zajištění rovnováhy vlastností a kvalit vitálního těla (totéž platí v případě čínské medicíny), které jsou v ájurvédském systému chápány jako prekurzory, předzvěsti či jakési zárodečné podoby nerovnováh *dosha*.

Tento náhled na nemoc, který zastává ájurvéda hluboké úrovně, se s alopatií doplňuje mnohem lépe (protože zavádí komplementární scénář příčin choroby, jenž zahrnuje i vitální tělo) než moderní ájurvéda, která se zabývá pouze nerovnováhami *dosha* na úrovni fyzického těla. Ale je tu jeden problém. Co je vlastně vitální tělo ve vztahu k oblasti fyzického?

Tradicionalista bude tvrdit, že vitální tělo je nefyzikální povahy. Pro moderního ájurvédského lékaře však takový názor nezní příliš přesvědčivě. Co-

pak molekulární biologie neodstranila všechny formy vitalismu stejně jako koncept fyzikální životní síly samotné? Postulát vitálního těla také vyvolává přízrak dualismu spolu s otázkou, jakým způsobem by mohlo nefyzikální vitální tělo interagovat s tělem fyzickým.

Ale tento dualistický náhled na vitální tělo (a vědomí samo) je produktem oné krátkozraké, jakoby „sólové“ vize, jež je newtonovskému myšlení vlastní. Ve fyzice byla klasická newtonovská fyzika nahrazena kvantovou a důsledky této změny paradigmatu ve fyzice začínají postupně působit i v jiných oblastech lidské činnosti, jako třeba v medicíně. Pro kvantové myšlení již vitalismus neznamená dualismus. Jinými slovy, lze předpokládat nefyzikální vitální tělo, aniž bychom upadli do pastí interaktivního dualismu.

Již dříve jsme zmínili, že v kvantové fyzice jsou všechny objekty vlnami možností vědomí, které samo je základem všeho bytí; tyto možnosti lze rozdělit na fyzické a vitální (a mentální a supramentální). Tyto možné objekty se stávají „věcmi“ ve smyslu našeho prožívání tehdy, když vědomí *vybere* z množiny možností jistý aktuální prožitek v procesu konkrétního kvantového měření (to je ona událost, již fyzikové říkají kolaps vlny možnosti).

Je nesporné, že naše prožívání má svou fyzickou součást či komponentu, ale při pozorném pohledu zjistíme, že tato fyzická součást je doprovázena pocitem tvořícím vitální komponentu prožitku (a myšlenka a intuice jsou jeho mentální a supramentální komponentou). Tím je eliminován dualismus, protože fyzické a vitální lze vnímat jakožto paralelně fungující, přičemž tento paralelismus je udržován vědomím (viz obrázek 4).

Vitální energie jsou tedy tím, co cítíme v našem vitálním těle, když prožíváme naše fyzické orgány. Když toto prožívání vnímáme jako „nesprávné“, cítíme se nemocní. Ale všichni máme určité predispozice, s jejichž pomocí zpracováváme vitální energie. A tyto vitální predispozice jsou prekurzory či předzvěstmi fyzických „defektů“, pro něž se v sanskrtu užívá slovo *dosha*.

Proč existují tři typy nerovnováhy *dosha*?

Vědomí provádí kolaps vitálních pocitů a zároveň i kolaps korelovaného fyzického orgánu (pro tuto chvíli ponechme stranou mentální a supramentální aspekty našeho prožívání) kvůli prožívání života. Musíme mít na paměti, že naše fyzická těla jsou v neustálém pohybu; naše buňky a orgány se neustále obnovují, a to díky molekulám potravy, kterou přijímáme. Dále si musíme připomenout, že kvantové možnosti vitálního těla sestávají ze spektra možností (s odpovídající distribucí pravděpodobnosti, kterou určuje kvantová dynamika situace) morfogenetických polí, tedy plánů vitálního těla. Dynamické zákony řídící funkce vitálního těla a kontexty jeho pohybu jsou uloženy v supramentálním.

Když se poprvé vytvářejí reprezentace - například když se jednobuněčné embryo stává mnohobuněčnou formou cestou buněčného dělení - je volba

plánu vitálního těla zcela svobodná a fyzická reprezentace může dobře odpovídat optimálnímu zdraví, ať už jsou vnitřní a vnější podmínky jakékoliv. Jinými slovy, i když funkce vitálního těla a zákony, kterými se řídí - tedy onen supramentální archetyp - zůstávají vždy stejné, existuje zde svobodná volba vybrat si konkrétní morfogenetické pole, tedy takový plán, který dobře odpovídá této funkci.

Tato svoboda volby ohledně toho, jaký vitální plán bude použit pro fyzickou tvorbu reprezentací, probíhá v kontextu vnějšího a vnitřního prostředí konkrétního fyzického těla, které se zde buduje. Jistě, i v této fázi může vzniknout onemocnění, a to kvůli (1) defektům v aparátu tvorby reprezentací (zděděné geny) a (2) stavebnímu materiálu, který pro reprezentaci není vhodný (potrava a nutriční status). Ale pokud zde existuje náležitá genetická výbava a vhodná výživa, platí, že v procesu prvotního budování fyzického těla podle instrukcí vitálního těla může být organismus kreativní. A za pomoci tvořivosti může dokonce překonat různé potíže, jejichž příčinou může být vadná genetická predispozice, nedostatky ve výživě, nebo dokonce problémy přicházející z okolí, jako jsou bakterie a viry.

Proto se tedy většina dětí těší dobrému zdraví. Některé však zdravé nejsou, a to dokonce i bez působení zmíněných vlivů okolí, tedy bakterií a virů. Navíc je známo, že některá onemocnění lze vystopovat až do raného věku; týká se to například onemocnění srdce. Proč tomu tak je?

Na cestě k dospělosti, během níž se naše fyzická těla (buňky a orgány) mnohokrát obnoví, dochází k tomu, co se nazývá podmiňováním, a to snižuje naši kreativitu. Podmiňování je výsledkem modifikace pravděpodobností, jejímž účelem je, aby se nějaké minulé reakci, tedy možnosti, která již dříve prošla kolapsem, dostalo větší váhy; děje se tak v důsledku jejího odrazu v zrcadle paměti. (Další podrobnosti viz Goswami 2000.) V důsledku podmiňování se zhoršuje naše schopnost svobodného jednání a zužuje se náš manévrovací prostor pro volbu vitálního plánu, který by vyhovoval naší celkové situaci; místo toho se posiluje sklon použít stejný plán, který jsme použili již dříve. Pokud je tento plán defektní, důsledkem jsou vadné reprezentace.

Avšak alternativa existuje. V procesu obnovy našeho těla často používáme k tvorbě fyzické reprezentace té či oné vitální funkce více než jeden vitální plán této funkce; pokud je tomu tak, oba či všechny tyto plány se stávají součástí našeho vitálního repertoáru. Předpokládejme, že poté, co byl již orgán utvořen, se objeví nějaké nové environmentální problémy vyžadující kreativní reakci. V takovém případě, i kdyby vědomí již ztratilo schopnost vybrat odpověď (vitální plán) zcela mimo naučený repertoár, stále může částečně čelit těmto problémům výběrem plánu, který je kombinací relevantních plánů osvojených v minulosti.

Tento druh sekundární tvořivosti se někdy nazývá situační kreativitou (viz Goswami 1999) a je odlišný od fundamentální kreativity, která znamená zcela novou odpověď v novém kontextu.

Tímto způsobem lze rozlišit tři vlastnosti či kvality vitálního těla:

1. Schopnost kreativně měnit výběr vitálního plánu pro tvorbu konkrétní formy, a to v závislosti na kontextu; tato schopnost či vlastnost fundamentální kreativity se v ájurvédě nazývá *tejas* [tédžas].
2. Schopnost vybrat novou kombinaci dříve naučených kontextů vitálních plánů pro tvorbu formy; nazývá se prána nebo *vayu* [vájú].
3. Schopnost reagovat prostřednictvím vitálního plánu s největším podílem podmiňování; ta se nazývá *ojas* [ódžas].

Všechny tři kvality jsou potřebné pro optimální fungování vitálně-fyzikálních těl. Jakákoliv jejich nevyváženost působí defekty, nerovnováhy *dosha* na fyzické úrovni. Můžeme zde mluvit o třech nerovnováhách *dosha*, tedy o defektech reprezentací odpovídajících těmto třem vitálním kvalitám. Pokud se při výstavbě tělesných orgánů pomocí vitálních morfogenetických polí vyskytne příliš mnoho *tejas*, tedy fundamentální tvořivosti, je důsledkem tělesný typ *pitta*. Příliš mnoho *vayu* neboli situační tvořivosti na úrovni vitálního těla dává tělesný typ *vata*; a příliš mnoho *ojas* vytváří typ *kapha*. Nerovnováhy *dosha* jsou tak „odpadními produkty“ způsobů, jakými využíváme kvality našeho vitálního těla při tvorbě formy.

Na věc se můžeme dívat i jiným způsobem, a to tak, že *tejas* se považuje za transformativní vitální energii, jejíž nadměrné využití má za následek nadměrný metabolismus na úrovni fyzikálního utváření těla, a tudíž nerovnováhu *dosha* zvanou *pitta*. Podobně nadbytek *vayu* - excesivní a těkavý vitální pohyb v rámci známých kontextů - produkuje nerovnováhu *dosha* zvanou *vata*, jejíž hlavní charakteristikou je pohyb, nestálost, proměnlivost. Nadměrné využívání *ojas* - stabilních, stereotypních podmíněných pohybů vitálního těla - se promítá do převažující nerovnováhy *dosha* zvané *kapha*, jejímiž typickými rysy jsou stabilita a struktura.

Lze vidět podobnost mezi vitálními kvalitami tvořícími trojici *tejas-vayu-ojas* a třemi vlastnostmi mysli, pro něž se užívá označení *guna*. Za prvé si musíme uvědomit, že sanskrtské slovo *guna* znamená v překladu „kvalita“. Za druhé, pozdější rozbor ukáže, že mentální vlastnosti *guna* mají stejný původ jako vitální *guna*. Odpovídají třem způsobům, jimiž lze kvantovou mysl využít ke zpracování věcí. Těmito způsoby jsou fundamentální kreativita, situační kreativita a podmiňování (viz kapitola 14). Nakonec je dobré si uvědomit, že kvality *guna*, pokud se jich využívá neodborně a neváženě, mají za následek nerovnováhy *dosha*, tedy defekty a vady na fyzické úrovni.

Kde se bere *prakriti*?

Budu se teď krátce zabývat otázkou původu *prakriti*, a proč vlastně hned od počátku získáváme tuto „samozvanou“ nerovnováhu *dosha*. Vzhledem k tomu, že nerovnováhy *dosha* představují vedlejší produkty jemnějších vitálních kvalit, můžeme se ptát, zda se s nerovnováhou těchto vitálních vlastností již rodíme. Pokud ano, proč? Skutečnost, že mnoho dětí trpí chronickými onemocněními, podporuje názor, že mohou existovat vrozené nerovnováhy vitálních kvalit *tejas*, *vayu* a *ojas*, se kterými už přicházíme na svět. Proč však tyto nerovnováhy vůbec existují? Stručnou a jasnou odpovědí je reinkarnace.

O reinkarnaci jsem se zmínil již dříve (viz kapitoly 3 a 6). Tvoří nedílnou součást všech východních systémů myšlení a ájurvéda není výjimkou. Studium reinkarnace spadá do působnosti vědy, jelikož doklad o její existenci by prokázal i existenci tzv. jemných těl, zvláště vitálního a mentálního (viz kapitola 3). Podněty, které na nás působí v průběhu života, stejně jako naše reakce na ně, vytvářejí paměť mozku. Když se opakují, kvantová pravděpodobnost konkrétní odezvy mnohem silněji vyplývá z předchozí odpovědi.

Tento jev nazývám kvantovou paměť vzorců mozkové reakce. A vzhledem k tomu, že mysl je s mozkem v korelaci, vytváří také ona kvantovou paměť svých podmíněných návykových vzorců. To, co se reinkarnuje, je právě tato kvantová paměť, tedy konkrétní modifikace nebo podmiňování naší mysli (viz kapitola 6). Existence těchto vrozených modifikací mysli, jež si přinášíme z předchozích životů a které se ve východních systémech nazývají *karmou*, byla empiricky prokázána (viz Goswami 2001); to dále přidává na důvěryhodnosti myšlenky reinkarnace.

Karma se tradičně chápe jako záležitost duševní, jako mentální sklony či tendence, které si přinášíme z našich minulých životů. Ale když se nad tím trochu víc zamyslíme, ukáže se, že může existovat i vitální karma, vitální sklony, které vyvíjíme během našeho života a které mohou následně přecházet do dalšího života stejným způsobem, jakým do něj přechází mentální karma (viz Goswami 2001). Vitální tělo je v korelaci s orgány fyzického těla prostřednictvím čakr. Produktem našeho prožívání a našich reakcí na prožitky je kvantová paměť orgánů, která se rozšiřuje i na vitální tělo a dává vzniknout sklonům a tendencím individuálního vitálního těla.

Jsou to tyto vitální tendence a sklony, které si přinášíme z našich minulých životů, jež jsou zdrojem a příčinou vrozené nerovnováhy našich vitálních vlastností (tedy fundamentální kreativity neboli *tejas*, situační kreativity *vayu* a podmíněného chování *ojas*) na vitální úrovni. Tyto vrozené vitální tendence, nehledě na nerovnováhy, jsou pro formování našeho fyzického těla stejně důležité jako běžně uváděná povaha (tedy naše genetická vložka) a výživa (vliv fyzického prostředí).

Vrozená nerovnováha vitálních kvalit tak nakonec dává vzniknout **prakriti**, přirozené základní úrovni nerovnováh **dosha**. Převaha **tejas** vede k nerovnováze **pitta** atd., jak bylo popsáno výše.

Konkrétní kombinace nerovnováh **dosha**, která se dále vyvíjí během našeho života, tedy naše fyzická **prakriti** čili tělesný typ, představuje homeostázu. Naše fyzické tělo tudíž funguje optimálně do té míry, do jaké je tato homeostáza udržována. Pokud však naše nerovnováhy vitálních vlastností nejsou korigovány a působí i nadále nezmenšenou silou, může docházet ke stále větším odchylkám od homeostázy; a výrazem tohoto pohybu, odklonu od přirozené homeostázy nerovnováh **dosha**, je nemoc.

Ájurvédská léčba tedy může postupovat dvěma cestami. Za prvé tou zjevnou, pochopitelnou - může se pokusit o korekci či nápravu fyzických potíží vyplývajících z nerovnováhy **dosha**, která překročila přirozené hranice **dosha prakriti**, a to na fyzické úrovni samotné. Některé léčebné postupy ájurvédy mají právě tento účel, příkladem může být **panchakarma** [pančakarma], očišťování těla. Ale často přinášejí jen dočasnou nápravu.

Druhou cestu představuje náprava či korekce nerovnováh vitálního těla. Už tato korekce sama může vést k trvalému uzdravení a lze ji praktikovat opět dvěma způsoby - pasivně a aktivně. Pasivní cesta využívá bylinné léčby, jejímž základem je aplikace bylin se specifickými pránickými vzorci, aby se kompenzovalo to, čeho se nedostává. Aktivní cestou je přímá transformace pohybů prány na vitální úrovni. Skvělým příkladem jsou dýchací cvičení zvaná **pránájáma**, při nichž sledujeme pohyb dechu zároveň s vitálními pohyby pránické energie.

Nerovnováhy **dosha** a sídla orgánů

Obecné úvahy o vitálním těle, které jsem rozvedl výše, nám umožňují pochopit, jak vznikají nerovnováhy **dosha** na fyzické úrovni. Ale jakým způsobem jsou propojeny s fungováním tělesných orgánů? Zde se neobejdeme bez dalších vhlédů do povahy vitálních plánů neboli morfofenetických polí.

Starověcí vizionáři, kteří objevili ájurvédu, intuitivně něco zásadního o tomto kritickém bodě tušili (zakladatelé čínské medicíny měli stejnou základní myšlenku). Dnes se uznává, že v makrofyzikálním světě existuje hmota v pěti skupenstvích - pevném, kapalném, plynném, jako plazma nebo jako vakuum. To bylo jasné už od starověku jen s tím rozdílem, že tehdy používali pro tyto základní formy různé názvy, jako např. země, voda, vzduch, oheň a éter, které se obvykle nazývaly pěti elementy. Už vizionáři ájurvédy rozpoznali (přeložíme-li jejich formulace do kvantového jazyka), že možnosti vitálního těla se manifestují ve stále stejných pěti základních stavech, jimiž jsou země, voda, oheň, vzduch a éter. Navíc při tvorbě formy fyzického těla odpovídá země na vitální úrovni zemi fyzické, vitální oheň tomu fyzickému atd.

Vlastností vitálního těla zvanou *tejas je* tedy transformativní, fundamentální kreativita. Proto využívá vitálního ohně, který koreluje s ohněm na fyzické úrovni, jehož sídlo je v trávicím systému. Podobně *vayu* znamená situační kreativitu, tedy na vitální úrovni schopnost takřikajíc budovat říše, a využívá aspekty vzduchu a éteru na úrovni vitálního k reprezentaci pohybu na fyzické úrovni, ať už ve střevech, krevním řečišti nebo nervovém systému. Konečně *ojas* představuje stabilitu a využívá vitálních elementů odpovídajících pevné zemi a kapalné vodě, aby fyzické elementy získaly strukturu a stabilitu.

Pokud je v procesu tvorby fyzické formy příliš mnoho *tejas*, tedy nadměrné množství vitálního ohně, dá se očekávat také přemíra fyzického ohně coby vedlejší produkt a převaha nerovnováhy *dosha* typu *pitta*. Podobně příliš mnoho *vayu*, nadměrného využívání vitálního vzduchu a éteru, má za následek nerovnováhu *dosha* typu *vata*; a příliš mnoho *ojas* znamená přemíru země a vody, což v systému nerovnováh *dosha* představuje typ *kapha*.

Tak *pitta* sídlí především v zaživacím traktu (žaludek a tenké střevo) a projevuje se jako nadměrná acidita. Nerovnováha *vata* inhibuje či blokuje pohyb *pitta* a její doménou je tedy hlavně oblast tlustého střeva (jakožto plynatost), ale i plíce a dýchací systém, oběhový systém a nervy. *Kapha* blokuje pohyb *vata* a vyskytuje se tedy převážně jako hlen, především v dýchacím systému, ale i v žaludku. Obecně řečeno se tedy soudí, že dolní třetina těla je doménou *vata*, střední třetině vládne *pitta* a horní třetině *kapha*.

Obvyklé charakteristiky lidí se třemi nerovnováhami *dosha*

Výše jsem uvedl několik nejvýraznějších charakteristik pro každou nerovnováhu *dosha*, aby bylo možno mezi nimi rozlišovat. Ale pokud chcete vědět, k jakému typu nerovnováhy *dosha* nebo k jakému tělesnému typu patříte, je užitečný podrobnější výčet. Ten je uveden ve schématu 12. Pokud jste smíšený typ, bude se u vás vyskytovat několik různých charakteristik. Jste schopni podle tohoto seznamu říci, k jakému tělesnému typu příslušíte?

Vata	Pitta	Kapha
<ul style="list-style-type: none"> • vysoký, štíhlý • hubený, suché vlasy i pokožka • malé oči, nerovné zuby • proměnlivá chuť • slabší výdrž • lehké spaní • bojácný, úzkostný • náladový 	<ul style="list-style-type: none"> • střední, pravidelná postava • jemné, rovné (zrzavé) vlasy (nebo pleš) • jiskřivé oči • živé záliby a chuti • vytrvalý, pokud není „přehřátý“ • zlostný, prudký, se sklonem k ironii, netrpělivý 	<ul style="list-style-type: none"> • těžký (robustní) • hladká, silná pokožka • husté, lesklé (hrubé) vlasy • velké oči, široká ústa, (dokonce) i zuby • klidné, stabilní chutě • málo aktivní • chladný, klidný • samolibý

Obrázek 12. Rysy osobnosti lidí tří nerovnováh *dosha*.

Podle mého názoru mohou sice podobné tabulky zachytit dominantní nerovnováhu ***dosha***, ale nemohou ukázat skutečnou ***prakriti***, tedy přesnou kombinaci našich nerovnováh ***dosha***, která tvoří základnu naší specifické tělesné homeostázy. Abychom tuto informaci získali, museli bychom jít za zkušeným ájurvédským diagnostikem.

Nerovnováhy ***dosha***

Proč je důležité znát svou ***dosha prakriti***? Může to být vaše první lekce individualismu, co se medicíny týče. Pro alopata nejste individualita, jste jen stroj, pro který je přiměřené pouze průměrné nebo typické chování. V medicíně vitálního těla jste jednotlivec, individualita, jedinečná směsice tělesných struktur a tendencí zvaných ***dosha***. A nejen to, vy fungujete nejlépe tehdy, když jsou tyto ***dosha*** co nejlíže hodnotám své homeostatické základní úrovně, která je právě pro vás jedinečná.

Můžete tedy využít informace o svých nerovnováhách ***dosha*** pro lepší péči o sebe sama; k tomu musíte vědět, co způsobuje jejich odchylky od homeostatické úrovně ***prakriti*** a jak zabránit tomu, aby vznikaly. To je téma několika dalších částí této knihy.

Pokud se vám daří udržovat své tělo poblíž fyzické ***prakriti*** neboli základní úrovně nerovnováh, proletíte životem v dobrém zdravotním stavu. Problémy mohou vznikat tehdy, když dojde v některé z nerovnováh ***dosha*** k odchýlení od této základní úrovně či k jiné poruše. Obecně se dá říci, že k nerovnováze s největší pravděpodobností dojde v rámci vašeho tělesného typu; tedy u ***vata*** osobnosti je pravděpodobnější, že dojde opět k nerovnováze ***vata*** (hyperaktivní vaha na vitální úrovni).

Nicméně zde neexistuje žádné přesné pravidlo; můžete být ***kapha*** osobností a přece mít potíže s nerovnováhou ***pitta***. Jak můžete zjistit, zda u vás existuje odchylka od původní úrovně nerovnováhy vaší ***prakriti***? Co způsobuje příliš velkou nerovnováhu? Jedním z důvodů mohou být změny související s ročními obdobími; ale tou hlavní příčinou je životní styl.

Jak souvisí nerovnováhy ***dosha*** s ročními obdobími

Zda a jak odchylky nerovnováh ***dosha*** od ***prakriti*** závisí na změnách ročních období, to lze odhadnout na základě teorie, kterou jsme zde představili.

V létě je většinou v našem okolí horko, a to je čas pro regeneraci. Využívá se tedy hojněji vitální kvality ***tejas***, což má za následek produkci nadměrné ***pitta***. Zima naopak znamená hibernaci, a je tedy spíše zapotřebí stabilita ***ojas*** (jejíž přebytek pak vytváří nerovnováhu ***kapha***). Jestliže je zima spíše suchá, jsou to vhodné podmínky pro nerovnováhu ***vata***. A když je chladno a vlhko (prší nebo sněží), veškerý pohyb ustává, dominuje ***ojas*** a výsledkem je příliš velká ***kapha***.

Tak můžete, pokud jste dostatečně všímaví, během celého roku pozorovat, jak sezónní změny ovlivňují vaše nerovnováhy **dosha**. Když je zima studená a suchá, lidé se díky přebytku **vata** více těší z pohybu, zimě navzdory. Ale brzy na jaře, když je počasí studené a vlhké, dochází častěji k nadměrné nerovnováze **kapha** a lidé mohou spíše dostat rýmu (jejíž příčinou bývá nejčastěji právě nadměrná **kapha**). Když je v létě horko a vlhko, můžete si často všimnout, zvláště pokud jste tělesný typ **pitta**, že přebytek **pitta** vám způsobuje problémy s aciditou v zažívacím traktu. Takže i když v létě dáváme přednost chladnému jídlu a pití všichni, pro lidi typu **pitta** je to naprostá nutnost.

Obecně platí, že pokud váš tělesný typ právě odpovídá situaci ve vašem životním prostředí, musíte být velmi opatrní, aby se nerovnováhy nevymkly kontrole.

Nerovnováha **vata** a její náprava

Pokud jste osobnost typu **vata** s vyváženou **prakrití**, jste člověk veselý, plný entuziasmu a aktivní energie. A jak by ne? Protože ať už ve vaší životní situaci dochází k jakýmkoliv změnám, zásoba naučených kontextů situační kreativity na vitální úrovni je vždy schopna obnovit homeostázu vašeho fyzického těla.

Je-li však váš aktivní život plný úzkosti a starostí, v těle vás všechno bolí a píchá, a dokonce i dobré spaní je pryč a váš spánek je neklidný, pak je na místě otázka: Je moje **vata** ještě v rovnováze? Je moje **vata** stále blízko základní úrovně mého **prakrití**? Tyto symptomy signalizují nerovnováhu **vata** bez ohledu na to, zda je vaše **vata** dominantní, nebo ne.

Jeden scénář nerovnováhy **vata** je společný pro nás všechny. Když stárnete, **vata** má tendenci se zhoršovat. Je to prostě součást stárnutí. S tím se toho nedá moc dělat. Objevuje se nespavost, paměť se zhoršuje (a každý se tak může stát „roztržitým profesorem“), tu a tam to píchá a bolí. Ani chuť k jídlu už není jako dřív.

Ale existují i jiné scénáře. Předpokládejme, že změna vaší životní situace je skutečně drastická, tak drastická, že rezervoár **vayu** se všemi naučenými kontexty situační kreativity už není nadále schopen zajistit narychlo potřebné úpravy na vitální úrovni. **Vayu** je tedy přetížena a důsledkem je spousta odpadní **vata** na fyzické úrovni. Podobná životní situace vzniká, když cestujeme, stěhujeme se z jednoho města do druhého, měníme pracovní místo, rozvádíme se nebo nám zemře manžel či manželka.

Já to znám. Před několika lety jsem se během jediného roku rozvedl, začal se ucházet o jinou ženu (kterou jsem si později vzal), změnil zaměstnání a přestěhoval se z jednoho města do druhého, mnohem většího. K tomu všemu jsem dostal grant, takže u mne vznikl takový tlak na mentální výkon, jaký jsem po léta nezažil. A i tak už jsem zápasil se zhoršující se **vata** kvůli pokročilejšímu věku. Umíte si představit, do jaké míry se moje **vata** zhoršila

následkem toho všeho? Byl jsem tak dezorientovaný, že další rok jsem měl tři automobilové nehody během šesti měsíců.

Jaké je tedy řešení? Ájurvédská medicína nabízí několik cest - vhodná strava, bylinné léky proti zhoršení *vata*, teplé a vlhké životní prostředí, olejové masáže, určitá cvičení *hatha* jógy, očištný proces zvaný *panchakarma*, relaxace. Podrobné informace ohledně stravy a bylinných přípravků lze nalézt v každé dobré knize o ájurvédě.

Jednou z výhod ájurvédské medicíny je to, že jejím základem je víra ve zdravý rozum. Pokud nebudete zanedbávat svou nerovnováhu do té míry, že se zásadním způsobem zhorší (v kterémžto případě povede k fyzickým symptomům toho, co běžně nazýváme nemocí), je možné využít cestu uvedenou v předchozím odstavci jako preventivní léčbu. A ani nemusíte chodit k lékaři.

V mém případě můj obvyklý životní styl, v němž jsem kombinoval jógu a meditaci, nebyl schopen zhoršení *vata* zvládnout. Do té doby jsem nikdy nemusel řešit svou nerovnováhu *vata* v situaci života ve velkém městě. Naštěstí pohyb vědomí spolupracoval a já jsem byl nucen toto město opustit. Do šesti měsíců byla moje *vata* opět v rovnováze. Nejdůležitější zde byl uvolněnější způsob života v mém novém působišti. Musím nicméně zmínit, že mi pomohla i má žena díky způsobu stravování, čerstvému vegetariánskému jídlu plnému pránické energie; díky dlouhým procházkám v přírodě; také tu bylo mnohem méně přemýšlení a mnohem víc smíchu. Častým problémem souvisejícím s vysokou úrovní *vata* je totiž příliš mnoho duševní práce a následkem toho sklon brát se příliš vážně; najednou jsme jakoby plní (horkého?) vzduchu.

Nerovnováha *pitta* a její náprava

Pokud jste osobností typu *pitta*, vyzařuje z vás kreativita a jste vášniví, silně citové založení. Když je vaše *pitta* v rovnováze, jste schopní svou přirozenou citovost hravě zvládat, protože se vám očividně líbí být citoví. Ale pokud je zde pouze vášnivost a chybí radost, pak je *pitta* v nerovnováze.

Vidíte, jak to funguje? *Pitta* je vedlejším produktem přetížené *tejas*, fundamentální kreativity na vitální úrovni. *Tejas* pomáhá vybudovat dobrý trávicí systém a podle potřeby jej, s nezbytnými opravami, udržovat. Ale pokud je naruživost či citovost příliš velká, dojde k přetížení *tejas* a výsledkem je nerovnováha *pitta*.

To je běžný scénář středního věku. Ukončili jsme růst, takže tlak na trávicí systém a *tejas* na vitální úrovni se výrazně snížil. Bohužel v důsledku setrvačnosti našich návyků se vše udržuje na stejné úrovni jako v mladším věku. Tak přetížení *tejas* pokračuje, dokud se v poslední třetině našeho života konečně neusadíme. Takže po třicítce nám nezbyvá než akceptovat jisté zhoršení *pitta*, což může mít za následek vyšší aciditu a pálení žáhy, řídnutí

vlasů, menší odolnost vůči stresu a další věci, které umenšují naši radost z intenzivního života.

Často zhoršujeme naši **pitta** zcela zbytečně, například přetěžujeme zažívací soustavu konzumací nevhodných jídel. Když jsme mladí, je náš trávicí, digestivní oheň silný a my jej ještě výrazně zesilujeme, když jíme teplá a pikantní jídla. **Tejas** v potravinách je tak plně využíván pro dobrou věc, kterou je růst zdravého těla. Ale pokud již není tak intenzivního digestivního ohně třeba, pak může mít přetěžování systému nadbytečnou **tejas** za následek nerovnováhu **pitta**. Pokud si to včas neuvědomíme, skončíme s žaludečními vředy.

Organizační schopnosti nepatří k silným stránkám kreativních lidí typu **pitta**. Když se však přesto zvýšené požadavky na organizaci objeví, reaguje systém hněvem, frustrací nebo záští, k jejichž vyjádření je třeba **tejas**. Vedlejším produktem nadměrné **tejas** je pak nadměrná **pitta** na fyzické úrovni. Stres tedy zesiluje a zhoršuje nerovnováhu **pitta**. Pokud tomu nevěnujeme pozornost, může být důsledkem onemocnění srdce.

Lékem na nerovnováhu **pitta** je prostě zpomalit, ubrat plyn. Omezte příjem stimulantů, jako je třeba káva. Meditujte. Chodte na dlouhé pěší procházky do přírody. Využijte svou mimořádnou vášnivost a citovost k tomu, abyste vnímali a oceňovali krásu.

Nerovnováha **kapha** a její náprava

Pokud jste osobností typu **kapha**, je vaší silnou stránkou tělesná síla a stabilita, díky nimž máte nadání a sklon k velkorysosti a jste ochotní dávat druhým, a toto dávání vám přináší radost. Osobnost **kapha** může prožít dlouhý a šťastný život, ale i u ní může dojít k poruchám.

Během našeho dětství se naše tělo buduje samo od sebe; je k tomu zapotřebí mnoho **ojas**, a to má občas za následek nadměrnou **kapha**. Dítě pak má sklon k nachlazení, bolestem v krku, zánětům dutin a podobně; tato citlivost může přetrvávat po celý zbytek života, jinak celkem zdravého. Člověk sám ani nemusí být osobností typu **kapha**, aby se setkal s těmito důsledky.

Ale když je období budování našeho těla u konce, má vitální síla a stabilita **ojas**, případně ve spojení s nedostatkem fyzické aktivity, tendenci vyvolávat obezitu. Ta je signálem nerovnováhy **kapha**, která může vést k dalším nerovnováhám, pokud není zvládnuta. Jelikož naše kultura obezitu neschvaluje, vyplývá z toho pocit nejistoty. Pokud zůstáváme i nadále, vzdor nejistotě, velkorysí a obětaví, může být důsledkem ulpívanost. A na úrovni fyzické zatěžuje obezita srdce a vede k hypertenzi a dýchacím potížím.

Další scénář představují nevhodné stravovací návyky, pro něž je typická obliba sladkých jídel. Jedním z projevů této linie nerovnováhy **kapha** pak může být diabetes.

Zatímco náprava nerovnováhy *vata* vyžaduje životní styl založený spíše na rutině, náprava nerovnováhy *kapha* si žádá pravý opak - více stimulace a rozmanitosti, aby bylo možné otřást setrvačností či sklonem k netečnosti; stejně tak je třeba kontrolovat tělesnou hmotnost, vyhýbat se sladkostem a pravidelně cvičit.

Panchakarma a herbální medicína, na kterou potřebujete doktora!

Ájurvéda klade velký důraz na pravidelné čištění našich tělesných systémů, abychom se zbavili přebytečných šřáv; důsledkem těchto přebytků jsou nerovnováhy *vata*, *pitta* a *kapha*, souhrnně nazývané ama. Například nerovnováha *pitta* vytváří *ama* [áma] ve střevech. Řešením je pravidelné čištění dotyčných orgánů. **Panchakarma** sestává z pěti čistících procedur, jimiž jsou terapeutické pocení, čištění nosu s použitím bylin nebo bez nich, očista žaludku a střev pomocí bylin nebo klystýru, olejové masáže a pouštění žilou. Je nezbytné, aby **panchakarma** byla praktikována pod dohledem zkušeného ájurvédského lékaře.

Jak již bylo zmíněno dříve, aplikace bylin v ájurvédě vyžaduje zkušeného lékaře. Četba knih o ájurvédě může sloužit spíše jako prevence, méně pro léčbu již vzniklých potíží.

Standards ájurvédské bylinné medicíny jsou velmi vysoké. Charaka, jedna z autorit staré ájurvédy, o tom říká:

Lékem je to, co vstupuje do těla, co vyrovnává nerovnováhy dosha, nepoškozuje zdravé tkáně, neulpívá v nich, a co je vyloučeno v podobě moči, potu a výkalů. Tak lék léčí chorobu, prodlužuje délku života tělesných buněk a nemá žádné vedlejší účinky. (Citováno in Svoboda a Lade 1995).

Jen pro připomenutí, ájurvédská léčba musí mít vždy individuální charakter. Léčebný prostředek musí být předepisován nejen s ohledem na tělesný typ pacienta, na jeho ***dosha prakriti***, ale také se zřetelem na jeho životní styl a osobnost. Je tedy nanejvýš vhodné nepoužívat tuto léčbu jako svépomoc, ale využít zkušeného lékaře.

Zde je příběh, který to skvěle ilustruje. Jistý bráhma (hinduistický učenec) menší tělesné konstituce byl pozván do královského paláce na večeři; a jak už tomu tak bývá, přejedl se. Šel tedy ke královskému (ájurvédskému) lékaři a požádal ho, aby mu dal něco na trávení. Lékař mu dal pilulku, ale zároveň ho varoval.

„Víte, toto je velmi silný lék, který dávám i samotnému králi, když se občas přejí a stěžuje si na špatné trávení. Jedna pilulka je pro vás příliš silná. Rozdělte ji na čtvrtiny a vezměte si jen jednu. Rozumíte?“

„Dobrá,“ řekl bráhma.

Ale když přišel domů, měl nápad. Jako obvykle dostal totiž ještě nějaké zbytky od večere, které si přinesl domů. „Když si vezmu ten prášek celý, určitě dobře strávím nejen to, co už mám v žaludku, ale také všechno to jídlo, které jsem dostal.“ Snědl tedy i to skvělé přinesené jídlo, vzal si svou trávicí pilulku a šel spát.

Ráno chodil ájurvédký lékař společně se svým synem po návštěvách; náhodou se ocitli poblíž bráhmanova obydlí a laskavého lékaře napadlo podívat se, jak se mu daří. Dveře bráhmanova domu byly odemčené. Lékař se synem vešli: nikde nikdo. Došli až k ložnici a zakleпали na dveře; pořád nikdo neodpovídal. Lékař strčil do dveří, ty se otevřely a hle! V posteli nikdo nebyl, leželo tam jen oblečení. Když si je prohlédli, zjistili, že je plné výkalů.

Lékaři stačil jediný pohled, aby si uvědomil, co se určitě stalo.

„Oh, bože!“ vykřikl.

„Co se stalo, otče?“ nerozuměl syn.

„Chudák bráhman si určitě vzal celý prášek. Podívej se, on to jídlo bezpochyby strávil, ale ten prášek zároveň strávil i jeho,“ řekl otec a ukázal na výkaly.

Souhrn

Dobře si zapamatujte následující myšlenky:

- Ájurvéda je indická verze medicíny vitálního těla; podle ní je onemocnění způsobeno nerovnováhou pohybů vitálního těla, tedy vitální energie zvané prána.
- Ájurvéda je individuální léčba určená pro konkrétního člověka. Tento systém říká, že každý jedinec disponuje charakteristickou kombinací určitých tělesných „defektů“ zvaných v sanskrtu *dosha*. Existují tři nerovnováhy *dosha* - *vata*, *pitta* a *kapha*. Podle ájurvédy určuje dominantní *dosha* tělesný typ člověka.
- Ájurvéda je kvantová medicína. To je jasné hned v okamžiku, kdy se pokusíme pochopit, proč existují tři typy nerovnováhy *dosha*. Tři typy nerovnováhy existují proto, že existují tři způsoby, jak zpracováváme pohyby kvantového těla: (1) prostřednictvím fundamentální kreativity (v případě vitálního těla se tato vlastnost či kvalita nazývá *tejas*); (2) prostřednictvím situační kreativity (u vitálního těla se tato kvalita nazývá prána nebo *vayu*), (3) prostřednictvím podmíněných návyků (v případě vitálního těla se tato kvalita se nazývá *ojas*). Každá nerovnováha *dosha* souvisí s jedním ze způsobů zpracovávání životní energie; *pitta* souvisí s fundamentální kreativitou neboli *tejas*, *vata* se situační kreativitou a *kapha* s podmiňováním.
- Jakým způsobem souvisí nerovnováhy *dosha* s nerovnováhami pohybů vitální energie? Nadměrné využívání *tejas* neboli fundamentální kreativity pro zpracování vitálních pohybů vytváří defekt fyzického těla neboli

nerovnováhu *dosha* typu *pitta*. Nadměrné využívání situační tvořivosti, *vayu*, vyvolává nerovnováhu *dosha* typu *vata*. A nadměrné využívání podmiňování, *ojas*, vytváří nerovnováhu *kapha*.

- Pro rychlejší orientaci si můžeme představit *vata* jako tendenci vytvářet střevní plynatost, *pitta* jako tendenci produkovat přebytek kyselin v žaludku a *kapha* jako nadměrný hlen v dýchacích cestách. Další informace naleznete u tabulky číslo 12.
- Když se podíváte na tabulku 12, získáte již základní cennou informaci ohledně vašeho tělesného typu; tím může být čistá *vata*, *pitta*, *kapha* nebo směs dvou nebo všech tří nerovnováh. Pokuste se určit svůj tělesný typ.
- Každý se rodíme s určitou základní homeostatickou úrovní tří nerovnováh *dosha*; ta se nazývá *prakriti*. Ájurvéda soudí, že *prakriti* vychází z habituálních, návykových vzorců vitálního těla, které se v nás hromadí v řadě inkarnací.
- Podle ájurvédy je nemoc způsobena nerovnováhou, tedy přebytkem nebo nedostatkem jedné nebo několika nerovnováh *dosha*, a to vzhledem k hodnotě jejich základní úrovně *prakriti*.
- Uvědomte si, co způsobuje odchylku nerovnováh *dosha* od *prakriti* a zvažte nápravná opatření. Aplikujte tyto poznatky na váš případ.
- Znovu si uvědomte, že naše vitální tělo funguje nejlépe tehdy, když naše kvantová tvořivost a klasické podmiňování jsou v rovnováze, co se týče způsobu, jakým využíváme své vitální tělo. Zamyslete se tedy nad tím, jak byste mohli uvést tyto dva aspekty své přirozenosti do rovnováhy. K tomu viz rovněž kapitoly 10 a 17.

Nerovnováhy vitální energie a jejich léčení v tradiční čínské medicíně

Čínská medicína je založena na velmi podobných idejích jako ájurvéda, ale pracuje s nimi zcela odlišně. Číňané si uvědomili, že onen základní pocit či entita v našem vitálním těle, tedy vitální energie, kterou nazývají čchi, má ještě svou doplňkovou složku. Tyto dva vzájemně se doplňující aspekty energie čchi nazvali jin a jang a už v tomto základním čínském pojetí můžeme spatřit kvantový vhléd.

Jang představuje transcendentní, vlnový charakter čchi. Šíří se v prostoru, je nelokální, kreativní a ve spojení s nebem (jeho obdobou je *tejas* v ájurvédě). Jin je imanentní, částicovou složkou čchi. Je vymezený, lokalizovaný, podmíněný a spojený se zemí. (Jin je obdobou dvou ájurvédských pojmů, *vayu* a *ojas*). Oba aspekty, jin i jang, jsou k vyjádření plné potence čchi nezbytné.

Filozofickým základem čínské medicíny je taoismus, který zdůrazňuje duální, vzájemně se doplňující charakter jin a jang spíše než onu trojí či trojdílnou povahu vlastností mysli *guna* a nerovnováh *dosha* v indické filozofii. Takže čínská charakteristika tělesných typů je podvojná - osobnosti typu jang jsou ty, které představují jangovou komponentu vitální energie; a lidé typu jin jsou ti, kdo představují složku jinovou.

Důsledkem rozlišení na dvě složky jin a jang na vitální úrovni jsou pak ony dobře známé dvojice protikladů, kterými se popisuje lidské tělo jakožto reprezentace vitálního. Dualita jin-jang se dobře hodí pro diferenciaci tělesných typů studený-horký, vlhký-suchý, těžký-lehký, pomalý-rychlý, pasivní-agresivní, stálý-aktivní (ve smyslu pohyblivý, proměnlivý), stabilní-kreativní, orientovaný dovnitř/dolů-navenek/nahoru atd.

Zároveň vidíme, že trojdílná diferenciaci je snad ještě efektivnější. Za příklad si můžeme vzít dvojici protikladů studené (jin) - teplé (jang). V ájurvédě by horkému odpovídal typ *pitta*, ale u studeného jsou možnosti dvě - *vata*

a *kapha. Vata* je studené a suché (vlastnost vzduchu) a *kapha* je studené a mokré (vlastnost vody). Trojdielná charakteristika tedy může sdělit více informací.

Ale Číňané vyrovnali nedostatky duální, podvojně diferenciacie tělesných typů jin-jang tím, že byli schopni velmi podrobně popsat a zmapovat tělesné orgány pomocí kombinace teorie jin-jang a originální čínské verze teorie pěti elementů.

Orgány v čínském systému

Až dosud je to dobré. Ale když do teorie čínské medicíny zavedeme orgány a snažíme se je propojit s teorií pěti prvků, vše začne být trochu nejasné a zavádějící. Když budete číst nějaké moderní pojednání o tradiční čínské medicíně, určitě zde bude zmíněno pět orgánů jinových a pět jangových. Kromě toho se dozvíte, že tyto orgány propojují meridiány, kanály, jimiž proudí energie čchi. Není divu, že moderní badatelé se pak ocitají v pokušení hledat meridiány (které hrají zásadní roli v akupunktuře) ve fyzickém těle. Ale ve fyzickém těle se nikdy nenašel žádný kanál pro tok energie, který by bylo možné považovat za meridián, stejně jako v něm nikdo nikdy nenašel energii, ať jemnou, nebo hrubou, která by se snad mohla podobat čchi. Obojí, čchi i meridiány, přináležejí vitálnímu tělu; proto končí veškeré úsilí o jejich nalezení v těle fyzickém neúspěchem.

Je tedy naprosto nutné vytvořit jazyk, který tento zmatek překoná. Aby mohl správně popsat všechno, k čemu zde dochází, musí se jeho pojmy vztahovat jak k vitálnímu tělu (jež sestává z morfogenetických polí neboli plánů, stejně jako plánů těla a módů jejich kvantového pohybu, tedy energie čchi), tak k jeho reprezentacím ve fyzickém těle (tedy k orgánům). Výsledek bude asi trochu složitější, než je obvyklé, ale budeme aspoň schopni vyhnout se veškerému nedorozumění.

Nyní si tedy představme ony důmyslné součásti tradiční čínské medicíny. Ta definuje morfogenetická pole a jejich vzájemné vztahy prostřednictvím pěti elementů - v čínském pojetí jimi jsou země, voda, oheň, kov a dřevo. Tato verze není z hlediska filozofie zcela uspokojivá, nicméně z hlediska fenomenologického se dá přijmout. Jinými slovy, stejně nevíme, jak vitální morfogenetická pole klasifikovat, tedy kromě toho, že se pokoušíme zjistit, jakým fyzickým orgánům odpovídají; stejně dobře tedy můžeme zvolit pět elementů podle toho, jaký vztah empiricky pozorujeme mezi fyzickými orgány našeho těla (včetně procesů, které v nich probíhají), nebo na základě toho, co pozorujeme v přírodě.

Staří Číňané měli za to, že v přírodě existuje mezi pěti elementy kruhový vztah. Čínská filozofie rozeznává dva takové vztahy - podpora (označovaná také jako vztah matka-syn) a kontrola či ovládnání. Například dřevo podporuje oheň. Ale setká-li se oheň s vodou, je uhašen - příklad, kdy jeden ele-

ment ovládá druhý. Podobné vztahy viděli Číňané i v našem fyzickém těle; například játra podporují srdce, ale srdce ovládá plíce.

Starí Číňané měli skvělý nápad roztřídit morfogenetická pole vitálního těla do pěti typů odpovídajících pěti elementům - zemi, vodě, ohni, kovu a dřevu. V každém z těchto typů jsou přítomny komplementární pohyby jin a jang. Proto v každém z nich existují dvě třídy orgánových reprezentací. Třída orgánů spojená s pohyby jin se nazývá orgány **cang-**, třída spojená s pohyby jang odpovídajícího vitálního plánu se nazývá orgány **fu**.

Každá z orgánových reprezentací té které třídy je současně ve vztahu podpory i ovládání vůči ostatním členům třídy. To představuje zpětnou vazbu, kruhový vztah.

Cyklický charakter čínského způsobu chápání vztahů si objasníme na příkladu. Oheň je ovládán vodou, ale sám nemůže vodu přímo ovládat. Může však podporovat zemi, která **může** ovládat vodu. Tedy dochází k nepřímé zpětné vazbě, což vytváří právě onen cyklický charakter.

Co je mediátorem vztahů, o kterých mluvíme, tedy vztahu podpory nebo kontroly? Je jím samozřejmě proudění energie čchi meridiány, které propojují vitální plány.

Pět orgánů **cang** (fyzických) reprezentuje jinový aspekt pěti typů morfogenetických polí (dřeva, ohně, země, vody a kovu). Podobně představuje jangový aspekt pěti typů morfogenetických polí patero fyzických orgánů **fu**, z nichž každý odpovídá jednomu z pěti elementů.

Vzhledem k tomu, že jin představuje pozemskou stabilitu, jsou orgány **cang**, které manifestují jinový aspekt vitálních plánů, „plné“, ale tato plnost je dynamická, nikoliv stagnující či nehybná. Obecně se dá říci, že se do těchto orgánů ukládá různý „materiál“, ale tento do nich přichází a zase z nich odchází. Těmito orgány (určenými ke skladování) jsou játra, srdce, slezina, plíce a ledviny.

Jangový aspekt naopak představuje nebeský pohyb včetně pohybu kreativního, a proto orgány **fu**, které jsou reprezentacemi jangového aspektu vitálních plánů, jsou orgány, jejichž úkolem je přijímat nebo vylučovat. Lze je také označit za orgány transferu či přenosu - žlučník, tenké střevo, žaludek, tlusté střevo a močový měchýř.

Všimněte si, že ke každému orgánu **cang** můžeme přiřadit orgán **fu**, jenž je vůči němu vnější. Tak zde máme páry orgánů **cang-fu** (vnitřní/vnější), které reprezentují aspekt jin-jang každého z pěti typů morfogenetických polí vitálního těla:

- Játra a žlučník odpovídají vitálnímu dřevu.
- Srdce a tenké střevo odpovídají vitálnímu ohni.
- Slezina a žaludek odpovídají vitální zemi.
- Plíce a tlusté střevo odpovídají vitálnímu kovu.
- Ledviny a močový měchýř odpovídají vitální vodě.

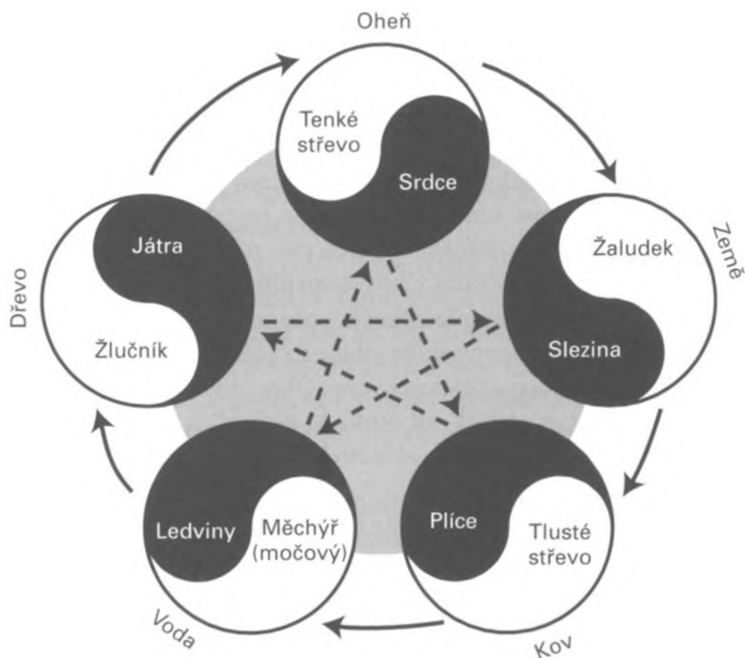
Vztah podpory mezi orgány **cang** lze ilustrovat následovně. Tak jako voda vyživuje dřevo, ledviny (které představují jinový aspekt morfogenetického pole typu vitální vody) vyživují játra (která reprezentují jinový aspekt dřeva), a to tak, že jim dodávají esenci.

Jako dřevo vyživuje oheň, vyživují játra (reprezentující jinový aspekt morfogenetického pole typu dřeva) srdce (které reprezentuje jinový aspekt morfogenetického pole typu ohně), a to tak, že je zásobují krví.

Jako oheň vyživuje zemi, tak i srdce (reprezentující oheň) vyživuje slezinu (která reprezentuje zemi), a to tak, že jí dodává teplo z krevního oběhu.

Jako země vyživuje kov, tak slezina (reprezentující zemi) podporuje plíce (reprezentující kov), a to tak, že jim poskytuje esenci jídla.

Jako kov podporuje vodu, plíce (reprezentující kov) podporují ledviny (reprezentující vodu), a to tak, že jim dodávají vodu (v sestupném pohybu).



Obrázek 13. Páry orgánů cang-fu a vztahy podpory (nepřerušované čáry) a ovládnutí mezi nimi (tečkované čáry).

Obrázek 13 ukazuje vitální elementy, jejich fyzické reprezentace (páry **cang-fu**) a vztahy podpory a ovládnutí mezi nimi. Když se na něj podíváte, můžete si jako analogii vztahů ovládnutí mezi vitálními elementy představit i vztahy kontroly a ovládnutí mezi fyzickými orgány. Například ledviny (voda) mohou pomoci uhasit žížeň, jelikož voda ovládá oheň, může kontrolovat vzplanutí srdce (oheň). Podobně jako kov může řezat dřevo, mohou i plíce (kov) kontrolovat a řídit vzplanutí v játrech (dřevo).

Vidíme tedy, že oba tradiční systémy, indický i čínský, jsou založeny na obecných zásadách platných pro vitální morfogenetická pole, a to za tím účelem, aby:

- a) definovaly zdraví jakožto rovnováhu a harmonii;
- b) definovaly nemoc jakožto narušení či absenci rovnováhy a harmonie;
- c) z toho odvodily vztahy mezi systémy fyzického těla, kterých pak lze využít k vytvoření a stanovení léčebných postupů.

Nemoc a léčba

V čínské medicíně znamená nemoc nerovnováhu jin nebo jang a také nerovnováhu na úrovni vitální energie čchi morfogenetického plánu deseti orgánů *cang-fu* (viz obrázek 13). Energie čchi se v každém vitálním plánu odpovídajícím určitému orgánu nazývá jménem tohoto orgánu s doplňkem čchi; například plicní čchi znamená čchi morfogenetického plánu plic, tedy kov; avšak pro stejné čchi se rovněž používá termínu kovové čchi. Může nastat situace přebytku nebo nedostatku čchi v konkrétním orgánu; a může také nastat stagnace. Ve všech třech případech by mělo dojít k nápravě.

Tradiční čínská medicína soudí, že vitální tělo má schopnost odolávat patogenním faktorům a může fyzické tělo opravit. Tato schopnost se nazývá antipatogenní čchi. Průběh nemoci je pak historií zápasu mezi patogenními faktory a antipatogenní čchi. Hlavním faktorem boje, v němž se antipatogenní čchi angažuje, je náprava rovnováhy mezi jeho složkami jin a jang, mezi podmíněnými a kreativními aspekty jeho pohybu. Tak lze nemoc pojímat i z hlediska nerovnováhy jin a jang.

Příkladem může být nachlazení. Ve fyzickém těle vystaveném studenému povětří vzniká převaha jin ve vitálním plánu odpovídajícímu pokožce a k ní přiléhajícím svalům. Protože je kůže ve vztahu vnější-vnitřní i vzhledem k plicím, může energetická nerovnováha ve vitálním plánu kůže ovlivnit rovněž vitální plán plic (tedy kov) a způsobit nerovnováhu i zde. Nadměrné jin vitálního plánu kůže pak může mít za následek nedostatek jang v jeho kovovém protějšku ve vitálním těle. Proto plíce (coby fyzická reprezentace vitálního kovu) nebudou možná schopny řádně vykonávat svou obvyklou funkci, kterou je výživa vody. Výsledkem bude nadbytek tekutin a hlenu, tedy symptomy běžné rýmy či nachlazení.

Avšak rýma může být také důsledkem vnitřní patogenní situace. Předpokládejme, že organismus prodělal delší nemoc, která zdecimovala jang na vitální úrovni. Deficit jangové energie se pak projevuje jako zhoršená funkce orgánů fyzického těla, která opět snižuje celkovou rezistenci těla, jež je tak více náchylné podlehnout rýmě. Podobně může mít přemíra jang za následek příliš intenzivní fungování dotyčného orgánu; výsledným symptomem je třeba horečka.

Onemocnění může být také důsledkem převahy nebo nedostatku jin a i z tohoto hlediska je dobré o něm uvažovat.

Čínský lékař využívá k nápravě energetické nerovnováhy v postiženém orgánu speciální bylinné léky a stravu (a také masáže a akupunkturu, o kterých pojednáme později). Jsou-li postiženým orgánem plíce, což je kovový orgán, aplikují se potraviny a byliny s kovovým čchi.

Některé z bylin používaných v tradiční čínské medicíně obsahují přírodní chemické látky, které se podobají syntetickým chemikáliím v alopatických léčivech. Proto se někdy uvažuje o těchto bylinách (a také o bylinách využívaných v ájurvédě) pouze z hlediska jejich chemických a fyziologických účinků. Přitom se však opomíjí důležitý aspekt bylinné medicíny, kterým je vitální energie. Zatímco účinek bylin se v čínské medicíně odehrává na **dvou úrovních**, a to na úrovni fyzické a vitální, situace je odlišná, když chemikálii v těchto bylinách obsaženou izolujeme. Pak totiž účinkuje pouze na úrovni fyziologické a my jsme o něco přišli.

A je vůbec čínská bylinná medicína účinná? Západní a čínští lékaři spolupracovali na experimentu, v němž léčili skupinu dětí trpících kožním ekzémem. Lékaři připravili „falšovaný“ čaj obsahující některé tradiční byliny, které však nemají nic společného s léčbou ekzémů, a jeho účinky porovnávali s účinky „pravého“ čaje připraveného z bylin předepsaných podle principů tradiční čínské medicíny.

Náhodně vybraná polovina dětí ve skupině dostávala po dobu osmi týdnů pravý čaj, pak následovalo čistící období trvající čtyři týdny, a pak dalších osm týdnů čaje „falešného“. Druhá polovina dětí podstoupila léčbu v obráceném pořadí, nejdřív tedy dostávaly falešný čaj, pak ten správný. Výsledky měly dramatický charakter. Když děti dostaly správný, tedy léčivý čaj, stav jejich pokožky se významně zlepšil; a kdykoliv dostaly falešný čaj, jejich stav se razantně zhoršil (Sheehan a Atheron 1992).

Stejně jako v ájurvédě, a v protikladu k alopatické medicíně, je i v čínské medicíně léčba naprosto individuální. Je tomu tak proto, že i když dva jedinci mohou trpět stejnou nemocí, třeba žaludečním vředem, mohou se velmi lišit nerovnováhy, které v každém z těchto případů daly vředu vzniknout. Z téhož důvodu mohou být dva lidé vykazující stejnou nerovnováhu pohybu čchi léčeni stejným způsobem, a to bez ohledu na jejich symptomy.

Samozřejmě, nejlepší léčbou fyzického orgánu s příliš vysokou či příliš nízkou hladinou energie čchi na některém z jeho vitálních plánů je převést na tento orgán energii čchi z jiného vitálního plánu a tím dospět k rovnováze. Odedávna právě toto představuje nejvýraznější, ba spektakulární aspekt čínské medicíny, a v současné době i její nejnámější aplikaci mimo Čínu samotnou. Samozřejmě mluvíme o akupunktuře.

Akupunktura je léčba spočívající v tom, že se do kůže na různých místech vpichují drobné jehly. Jak to, že takový jednoduchý postup může léčit? Přitom místo, ve kterém dojde k aplikaci jehly, nemá často žádný přímý prсто-

rový vztah k místu, kde se nachází zdravotní problém. Například akupunkturista aplikuje jehlu do palce u nohy, aby tím vyléčil bolest hlavy.

Jak účinkuje akupunktura

Předpokládá se, že akupunktura vznikla jako vedlejší produkt války. Bojovníci zranění nepřátelskými šípy zjistili, že ačkoliv šíp vniknuvší do těla působí bolest, zmírňuje zároveň chronické bolesti provázející artritidu nebo zánět šlach (tendonitis). Legenda také říká, že když se tato zpráva dostala k taoistickým mudrcům, kteří byli zajisté odborníky v čínské medicíně, hned si uvědomili, o co se jedná. Zcela v duchu vědeckých postupů aplikovali jehly na sebe samotné a pořídili mapy cest čchi, tedy meridiánů.

Jak jsem již zmínil výše, hlavní součástí teorie akupunktury je existence kanálů, jimiž proudí vitální energie mezi vitálními plány, které představují rezervoáry programů řídicích biologické funkce orgánů. Tyto kanály se nazývají meridiány. Jednoduše řečeno jimi proudí vitální energie mezi plány orgánů.

V následujícím podrobnějším výkladu budu vycházet z práce profesora Yen-Chih Liua (1988) z čínské Beijing College. Podle této teorie existuje dvanáct meridiánů v korelaci s tělem a význam či důležitost každého z nich odpovídá konkrétnímu orgánu *cang* nebo orgánu /«, se kterým je spojen. Proč dvanáct meridiánů, když existuje jen deset orgánů *cang-fu*? Čínská medicína rozlišuje ještě dva další vitální plány, zvané Trojitý ohříváč a Ochránce srdce, které nemají žádnou formu, ale hrají významnou úlohu v přenosu energie čchi mezi orgány.

Druhým nejdůležitějším aspektem teorie je předpoklad, že na povrchu lidského těla, tedy na kůži, existují místa, která mohou mít vliv na fungování těchto hlavních kanálů; dokonce i kanálům Trojitý ohříváč a Ochránce srdce odpovídají určité povrchové body, které jsou s nimi ve spojení. Jsou to místa, skrze něž lze zvnějšku ovlivnit orgány a jejich plány a také Trojitý ohříváč a Ochránce srdce. Špatnou zprávou je, že vnitřní orgán (a jeho plán) může být skrze tato místa ovlivněn vnějšími patogeny (těmi může být například vichřice, nebo prostě jen studený vítr). Ale samozřejmě je to také dobrá zpráva. Neboť cestou intervence v těchto místech můžeme využít vnější energie pro léčbu vnitřního orgánu (a jeho plánu). Tato místa se nazývají akupunkturními body.

V bezprostředním okolí akupunkturních bodů lze také aplikovat masážní terapii. Podle některých čínských expertů tomu bylo dokonce tak, že po objevu akupunktury využívali nejdříve lékaři k ovlivňování pohybu energie čchi pouze své prsty - alespoň tak zní jedna verze příběhu o objevu akupunktury. Dnes se léčebný postup, při němž dochází k ovlivnění energie čchi pomocí prstů, nazývá akupresurou.

Počátek slávy akupunktury ve Spojených státech (v Evropě byla v módě už dřív) lze datovat do roku 1972, do období prezidentsví Richarda Nixona.

Tehdy podstoupil jistý novinář, který cestoval s první americkou delegací do Číny, operaci slepého střeva přímo na místě, bez anestezie, ale s využitím akupunktury coby anestetika. Od té doby alopatictí lékaři hledají pro meridiány fyzikální vysvětlení; mnozí z nich si například myslí, že mohou souviset s nervovým systémem.

Znovu připomínám, že meridiány si nelze v žádném případě představovat jako fyzické kanály a ani pohyb v nich není pohybem ve fyzickém smyslu. Naopak přináležejí úrovni vitálního a představují přibližné cesty pohybu vitální energie čchi mezi vitálními plány (morfogenetickými poli) důležitých orgánů (orgány *cang-fu*). To by mělo být jasné už tehdy, když si uvědomíme, že některé z meridiánů spojují i dvě entity, Trojitý ohřivač a Ochránce srdce, které si představujeme jako entity čistě vitální povahy (tedy morfogenetická pole bez jakýchkoliv fyzických reprezentací).

Jakmile dojde k nápravě či obnově rovnováhy a harmonie vitálních plánů coby vitálního zdroje programů řídicích funkce orgánové reprezentace, následuje bezprostředně náprava a obnovení orgánových funkcí.

Proč představují meridiány pouze přibližný popis cest energie čchi? Protože vitální energie je konečkonců kvantové povahy, a tudíž je nemožné vyjádřit její pohyb v podobě přesné trajektorie. Tak zní Heisenbergův princip neurčitosti.

Způsob, jakým se dnes akupunktura skutečně praktikuje, podporuje kvantový náhled na vitální energii. Přestože tradicionalisté trvají na tom, že meridiány i akupunkturní body jsou víceméně pevně dané, souhlasí i oni s názorem, že nejde ani tak o body jako spíše o vymezení určitých oblastí. Dnes někteří akupunkturisté dokonce ani tradiční meridiány a akupunkturní body nepoužívají. Upřednostňují spíše cestu dotazování se pacienta, nebo dokonce volí takové metody, jako je svalový test (technika z oboru aplikované kineziologie - metoda diagnostiky a léčení fyzických a duševních poruch a odstraňování problémů při výuce dětí - red. pozn.), aby bylo možné určit místo pro vpich jehly co nejpřesněji a dosáhlo se tak co nejučinnější léčby postiženého orgánu.

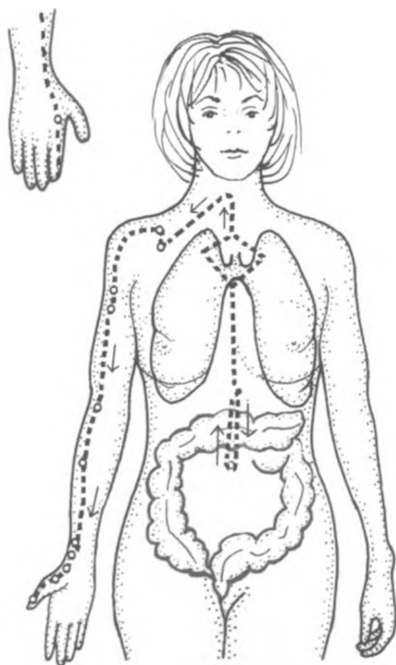
Zde vám chci sdělit jednu svou zkušenost s akupunkturou. Upadl jsem a následkem pádu mě bolel naražený sval v levé paži. A bolest neustupovala ještě ani měsíc po nehodě. Náhodou jsem tehdy byl v Sivananda ášramu ve Val Morin v Kanadě, nedaleko Montrealu, kde jsem dával řadu přednášek a rozhovorů. A zde jsem potkal Dr. Gopala, amerického akupunkturistu, který zde také přednášel. Slovo dalo slovo a já jsem se zmínil o své naražené paži. Dr. Gopala se zeptal, jestli bych nechtěl zkusit akupunkturní léčbu. Do té doby mě to vůbec nenapadlo (bylo to ještě předtím, než jsem se začal angažovat ve výzkumu integrální medicíny), ale byl jsem zvědavý a s léčbou jsem souhlasil. Již první ošetření znamenalo značné snížení bolesti a druhé, které následovalo po dvou dnech, vedlo k úplnému vyléčení.

I při mé akupunkturní léčbě využil dr. Gopala metody svalového testu. Prohmatal určitá místa na mé levé ruce a vyšetřil i svaly pravé paže kvůli jejich síle; pokud by byly dost silné, byla by to výhoda. Do toho místa by bylo možné aplikovat jehlu.

Jakým způsobem může akupunktura zmírnit bolest? V těle se zdravými orgány *cang-fu* může aplikace jehel na vhodných místech stimulovat a zvýšit obecnou úroveň jangové (manifestační) energie čchi, a to především v těch oblastech mozku, které produkují opiáty mozku, endorfiny. Manifestace vitality čchi na vitální úrovni ukazuje stav endorfinů v mozku. A skutečně, protinarkotické léky, které blokují působení opiátů, mohou neutralizovat i léčebný účinek akupunkturní léčby.

Akupunktura je vhodná k léčbě nejrůznějších onemocnění, nejen k úlevě od bolesti. Jak bylo uvedeno výše, lze jí využívat ke zlepšení proudění vitální energie mezi vitálními plány jakýchkoliv dvou orgánů *cang-fu* a díky tomu i k nápravě energetické nerovnováhy, tedy k léčbě.

Obrázek 14 ukazuje jeden z hlavních kanálů, kanál plic, a jeho průběh uvnitř těla i na povrchu. Všimněte si, že povrchová větev meridiánu v oblasti paže prochází bodem nad radiální tepnou na zápěstí. To vysvětluje, jak může čínský lékař diagnostikovat nemoc odčítáním pulzu, což je vysoce náročná, s uměním hraničící metoda tradiční čínské medicíny.

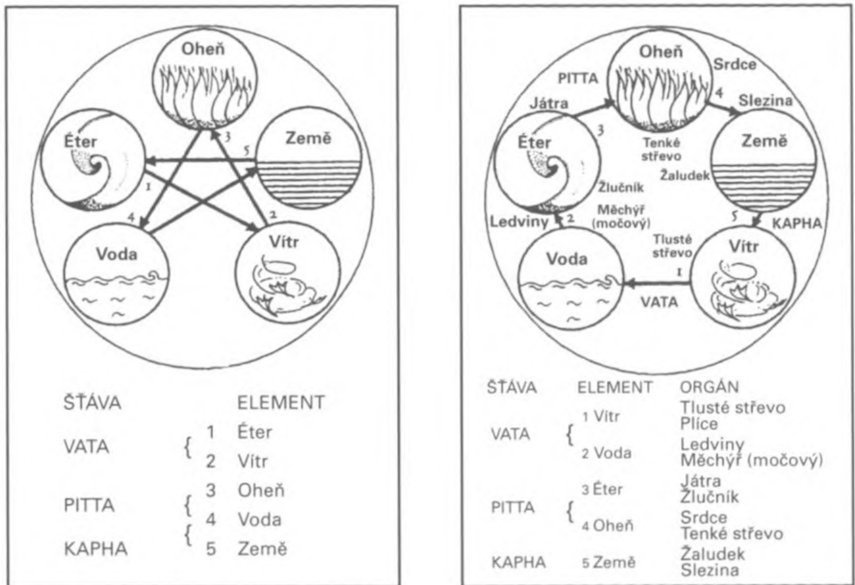


Obrázek 14. Hlavní meridián, meridián plic.

Je možné dosáhnout integrace ájurvédy a tradiční čínské medicíny?

Někteří autoři, například Robert Svoboda a Arnie Lade (1995), již začali zkoumat onu vzrušující možnost integrace dvou velkých východních systémů medicíny - ájurvédy a tradiční čínské medicíny. Považují trojici jin, jang a čchi čínské medicíny za triádu tělesných typů podobnou třem nerovnováhám *dosha* v ájurvédě. Z kvantového hlediska (tím myslím z hlediska neduální filozofie) jsou jin a jang podvojně, komplementární aspekty energie čchi; jinak tomu být nemůže. Takže v čínském systému lze formulovat pouze dvojí tělesný typ.

Podobnost nakonec existuje spíše v tom, jakým způsobem tyto dva systémy zapojují do svého schématu teorii pěti elementů. Již dříve jsem se zmínil, že čínské využití pěti elementů je velmi výstižné v tom smyslu, že je ve shodě s kruhovým charakterem podpory a kontroly mezi orgány (viz obrázek 13). Není však obecně známo, že i v ájurvédě existuje něco jako vztahy podpory a kontroly (viz obrázek 15).



Obrázek 15a a 15b. Vztahy podpory a kontroly orgánů v ájurvédě. Přetištěno se svolením z *The Lost Secrets of Ayurvedic Acupuncture* od dr. Franka Rose, Lotus Press, P. O. Box 325, Twin Lakes, WI 53181. 1994 © Všechna práva vyhrazena.

Niméně Svoboda a Lade přišli s některými dobrými postřehy. Jeden příklad za všechny - oba autoři zdůrazňují, že účinnost akupunktury se může významně zvýšit, pokud dojde k úpravě obvyklé techniky se zřetelem k pacientově dominantní nerovnováze *dosha*. Historicky viděno, i v indickém

systému existovalo něco jako akupunktura (viz kapitola 11), ale tento aspekt se nikdy plně nerozvinul. Je to tedy oblast, která může být potenciálně velmi plodná a přínosná pro oba systémy navzájem.

Již dříve docházelo k jistému vzájemnému ovlivňování mezi oběma systémy, a to především v oblasti léčebného využití rostlin, bylin, minerálů a podobně. Toto vzájemné působení bude bezpochyby pokračovat.

Dále si myslím, že kombinace toho teoreticky nejlepšího z každého systému může být příležitostí k vytvoření úplnější medicíny vitálního těla. Pokusme se například zkombinovat čínskou verzi teorie pěti elementů s triádou typů *guna/dosha* vitálního/fyzického těla v ájurvédě. Pak už je myslitelná i podobná vize modelu medicíny vitálního těla, který by bylo možné porovnávat s fakty zjištěnými v té které konkrétní klinické situaci.

V první řadě je třeba vrátit se k empirickému výzkumu v rámci obou systémů, tradičního čínského i indického, a to zvláště nyní, kdy se teoretické znalosti o obou systémech neustále zlepšují. S postupujícím výzkumem vitálního těla najdeme možná jednoho dne i lepší náhradu za teorii pěti elementů, která hraje jistou roli v obou systémech. Díky dalšímu pokroku ve výzkumu budeme snad schopni korigovat i onen zásadní problém či opomenutí vyskytující se v obou systémech. Tímto problémem jsou čakry, o kterých lze uvažovat jako o pocitovém spojení. V další kapitole se zamyslíme nad tím, zda je medicína vitálního těla založená na čakrách vůbec možná.

Důležité myšlenky tradiční čínské medicíny v souhrnu

Následující souhrn představuje důležité myšlenky této kapitoly, ideje, které můžete sami podle vlastní potřeby přijímat a dále promýšlet:

- Tradiční čínská medicína je medicínou vitálního těla *par excellence*. Stejně jako ájurvéda vnímá nemoc jako disharmonii a nerovnováhu pohybů vitální energie a snaží se tyto pohyby napravit a korigovat pomocí bylinné terapie, tedy infúze externí čchi (vitální energie). Na rozdíl od ájurvédy disponuje navíc vysoce sofistikovanou a účinnou technikou, akupunkturou, která využívá přímé stimulační bodů na povrchu kůže k nápravě narušených vitálních pohybů.
- Čínská medicína je kvantovou medicínou. Ke klasifikaci nerovnováh vitální energie a ke klasifikaci orgánových reprezentací vitálních morfogenetických polí využívá podvojných kvantových aspektů vlny (jang) a částice (jin) energie čchi. Tímto způsobem využívá vlnově-částicové polarity základní kvantové dynamiky energie čchi samotné ke klasifikaci defektů (jež se podobají nerovnováhám *dosha* v ájurvédě) reprezentací vitálního těla, tedy orgánů.

- Čínská medicína je také medicína individualizovaná. Člověk může trpět deficitem jang projevujícím se jako obezita a nadměrné zahlenění (podobné jako v případě nerovnováhy *dosha* typu *kapha* v ájurvédě). Nebo může trpět nedostatkem jin, pro nějž je charakteristické hubené tělo, střevní plynatost a acidita (podobně jako u ájurvédských nerovnováh *dosha* typu *vata* a *pitta*).
- Základní, svépomocný, preventivní princip čínské medicíny je přímočarý - udržte v rovnováze jang (jednání, pohyb) a jin (bytí, klid/relaxace).
- Další detaily tradiční čínské medicíny se vytvářejí kombinací klasifikace na základě jin-jang a další klasifikace založené na čínské verzi pěti elementů, těmi jsou dřevo, oheň, země, kov a voda.
- Účinek akupunktury nespočívá v tom, že vpich do kůže ovlivní nervové signály, ale v tom, že propíchnutí kůže má vliv na pohyby vitální energie. Vpich především ovlivňuje proud vitální energie v meridiánech, které jsou v korelaci s povrchem fyzického těla, tedy s místy na kůži; a rovněž prostřednictvím vnitřního propojení ovlivňuje proud vitální energie v meridiánech uvnitř těla, proud, který propojuje vitální plány orgánů.
- Existují mnohé podobnosti mezi ájurvédou a tradiční čínskou medicínou; je jich tolik, že obousměrná výměna a vzájemné využívání technik obou systémů bude nepochybně velmi užitečné.

11

Medicína čaker

Dalším nepřímým důkazem vědecké autenticity akupunktury a jejích meridiánů je skutečnost, že i v ájurvédě se tyto ingredience dají nalézt, byť se v Indii nerozvinuly ve stejné míře. I zakladatelé ájurvédské tradice zcela samostatně dospěli k objevu kanálů, jimiž proudí vitální energie (prána); tyto kanály nazvali *tiadi*. Zjistili také, že jejich určité průsečíky jsou hodny pozornosti a že fyzickou stimulací těchto míst je možné se spojit s vnitřními orgány. Tyto body se v sanskrtu nazývají *marma* a ještě i dnes je *marma* terapie součástí ájurvédské masážní terapie.

Ájurvédští lékaři dokonce vyvinuli jistý druh akupunktury, kterou je umění vpichů do kůže v bodech *marma*, ale tento systém nebyl tak propracovaný jako čínský, částečně proto, že vitální tělo v pojetí ájurvédského lékaře nedisponuje přesně určenými orgány. Dále, v Indii se ájurvéda stala součástí duchovního systému zvaného *tantra* a veškerý výzkum vitální energie se zaměřoval spíše na duchovní povznesení než na léčbu chorob. To vše je předmětem jedné z následujících kapitol.

V ájurvédě se problematika související s kanály *nadi* točí namísto konkrétních orgánů spíše kolem tělesných bodů zvaných čakra (sanskrtské slovo *chakra* znamená „kolo“). Tyto čakra jsou dnes poměrně dobře známé a jedním z úspěchů nového integrativního paradigmatu je, že umožňuje pochopit čakra vědecky. Pokud k tomu skutečně dojde, otevře se možnost vytvořit nové léčebné techniky využívající čakra, což je předmětem této kapitoly.

Ájurvédští lékaři byli, stejně jako jejich čínské protějšky, odborníky na diagnostiku pomocí testování pulzu (což znamená testování kanálů *nadi*).

V mládí jsem slyšel spoustu fantastických příběhů týkajících se účinnosti diagnostiky založené na testování kanálů *nadi*. Jeden z nich vám řeknu.

Jistý ájurvédský lékař byl povolán k jednomu muslimskému králi, aby vyšetřil jeho ženu a navrhnul pro ni vhodnou dietu. Jenže to byla past připravená královými konkubínami. Vdané muslimské ženy se nesmí dotýkat jiní muži (s výjimkou rodinných příslušníků). Podle tehdy panujícího zvyku

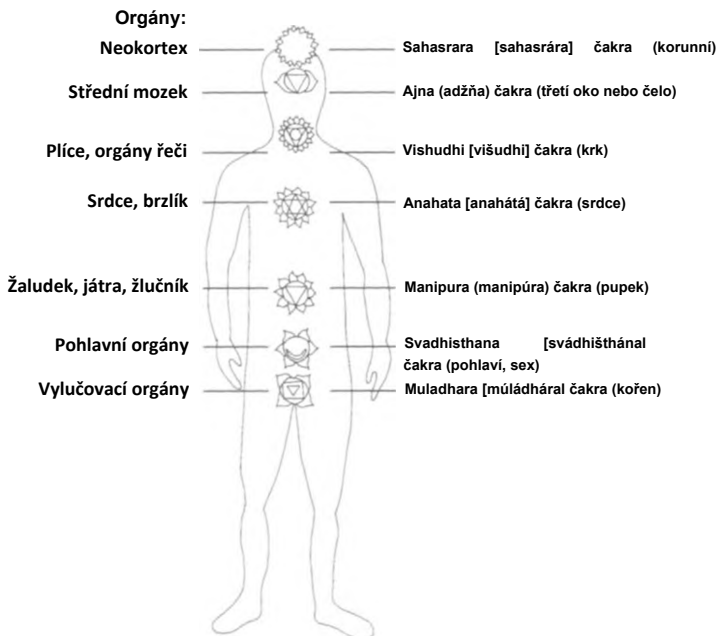
tedy žena seděla za oponou, kolem zápěstí měla uvázaný provaz a lékař mohl zkoumat jen ten provaz (to znamená, že mohl číst její kanály **nadí** jenom prostřednictvím provazu/lana, což je úkol podobně obtížný, jako když bychom zkoumali stejným způsobem tep).

Trik, který byl připraven na „chudáka“ doktora, spočíval v tom, že místo královny ženy byla ke druhému konci provazu uvázána kráva. Historika říká, že mistr ájurvédy zkoumal lano velmi dlouhou dobu a zjevně se snažil přečíst **nadí**; nakonec však řekl s povzdechem: „Nerozumím tomu. Ale vypadá to tak, že všechno, co pacientka potřebuje, je dostatek trávy, a pak už by to mělo být dobré.“

Co jsou to čakry?

Jak jsem už uvedl, když prožíváme emoci, je její součástí nejen prožitek na fyzické úrovni a myšlenka v mysli, ale i celkový pocit, který emoci doprovází. Co cítíme? Cítíme pohyb vitální energie. Ale kde v těle cítíme své emoce? Nebo, přesněji řečeno, kde v těle cítíme pocitovou komponentu našich emocí?

Pokud se ve svých pocitech vyznáte, vaší odpovědí patrně bude, že to samozřejmě záleží na tom, o jakou emoci jde, a kdo jsme my sami. Pokud jste intelektuál, budete pravděpodobně pociťovat vitální energii pouze v oblasti temene. Prostě když se stáváme intelektuály, jde vitální energie právě tam. To je korunní čakra (viz obrázek 16).



Obrázek 16. Čakry.

Pokud nejste dominantní intelektuál, pak jistě rozpoznáte i jiná místa v těle, v nichž cítíte svou energii. Neznámější z nich je čakra srdce, místo, v němž pocítujeme romantickou energii. Pamatujete si okamžik, kdy jste si poprvé uvědomili, že jste zamilovaní? Zavřete oči a vybavte si to znovu, právě teď; brzy pocítíte nárůst energie v srdeční čáře (může to být pulzace, brnění, teplo nebo pocit expanze, růstu do šířky). Právě proto mají lidé rádi romantické knihy nebo sentimentální filmy, které „zahřejí u srdce“. Pocit narůstající energie v srdeční čáře je velmi příjemný (většinou je v těchto situacích prožíván jako teplo).

Když naproti tomu sledujeme sex a násilí v televizi, energie jde do nižších čakr a my se cítíme jaksi blíže k zemi, jakoby uzemnění nebo zakotvení. Není pochyb o tom, že právě to je příčinou, proč jsou dnes v médiích tak populární. Lidi už omrzelo zdržovat se stále jen ve své hlavě, kam je většinou pravidelně odvádějí nároky a požadavky související s prací.

Když máme dobrý pocit ze sebe samých, cítíme příliv energie do pupeční čakry; když se naopak cítíme nejistí, máme pocit, že energie z této čakry odchází; je to onen známý pocit „motýlího“ chvění v žaludku. Když energie proudí do naší kořenové čakry, cítíme se zakořenění; ale když se z ní odčerpává, pocítujeme strach. Sexuální čakra je v místech, kam proudí energie, když se cítíme zamilovaní.

Po sexu nebo po dobrém jídle stoupá energie do srdeční čakry. Zdá se, že v dřívějších dobách to lidé věděli. Tehdy muži řídili rodinné finance a ženy věděly, kdy požádat svého partnera o prostředky na různé výdaje, potřeby pro domácnost a podobné, tedy zejména o peníze. Bylo to právě po pohlavním styku nebo poté, kdy mu daly dobré jídlo. To všechno je v důsledku ženské emancipace zapomenuto, ale v oněch dobách se dobře vědělo, že „cesta k srdci muže vede přes žaludek“

Když jsme nervózní, protože máme promluvit na veřejnosti, míváme pocit sucha v hrdle; příčinou je, že z krční čakry odešla vitální energie. Na druhé straně když máte pocit, že se komunikace vyvíjí dobře, vnímejte právě krční čakra. Můžete si užít příliv energie, který do ní proudí; všichni to tak máme.

Když se chceme soustředit, naše pozornost je zaměřena na úroveň obočí a my můžeme pocítovat teplo v místě „třetího oka“. To je rovněž čakra, která se „otevírá“, když máme intuitivní vhléd. Když lidé v Indii vykonávají spirituální práci, což je čas velkého, mnohdy intuitivního prožívání, bývá jejich třetí oko tak horké, že si lidé potírají toto místo pastou ze santalového dřeva, aby se ochladilo a zklidnilo. Možná jste viděli indické ženy s *bindi* (červenou tečkou) na čele; důvod je stejný, aspoň v tradičním pojetí (nyní to indické ženy dělají možná i proto, že to považují za stylové).

Stručně řečeno, čakry jsou ta místa v našem fyzickém těle, kde cítíme přítomnost vitální energii v okamžiku, když prožíváme nějaký pocit.

Nauka o čakrách

Když se podíváte na obrázek 16, uvidíte, že každá čakra se nachází v blízkosti alespoň jednoho nebo rovnou několika důležitých orgánů lidského těla. To je známo již po tisíciletí a je to také vodítko pro vědecké chápání čaker.

Vzpomenete si na knihu Ruperta Sheldrakea o morfogenetických polích? Sheldrake navrhl korektní teorii funkcí vitálního těla - vitální tělo poskytuje plány pro utváření těla fyzického. Fyzické orgány jsou reprezentacemi funkcí vitálního těla, jakými jsou například jeho údržba čili přežití nebo reprodukce. Čakry jsou ta místa ve fyzickém těle, kde vědomí současně vyvolává kolaps na úrovni vitální i fyzické, přičemž reprezentace toho prvního vzniká na úrovni druhého.

Následuje popis vitálních funkcí v každé jednotlivé čakře, fyzických orgánů, které jí odpovídají, a emocionálních pocitů tvořících jejich doprovod:

Kořenová čakra: Funkcí vitálního těla je vylučování, které je zásadně důležitou součástí procesu údržby zvaného katabolismus. Orgány reprezentující tuto funkci jsou ledviny, močový měchýř a tlusté střevo (rectum a anus). Doprovodnými pocity jsou sobecká zakořeněnost a soutěživost zaměřená na přežití při proudění energie dovnitř a strach, když energie odchází ven.

Sexuální čakra: Funkcí vitálního těla je reprodukce. Reprodukční orgány - děloha (uterus), vaječníky, prostata a varlata (testes) - jsou fyzickou reprezentací reprodukční funkce. Přidruženými pocity jsou sexualita a fyzická láska, když proud energie směřuje dovnitř a její intenzita stoupá; když naopak energie odchází a její intenzita se snižuje, je doprovodem pocitem nenaplněná touha.

Čakra pupku: Funkcí vitálního těla je údržba (anabolismus), orgánovými reprezentacemi pak žaludek a tenké střevo, játra, žlučník a slinivka břišní. Se vzestupem energie v této čakře jsou spojeny pocity hrlosti či pýchy a hněvu; když energie odchází, doprovází ji pocit nehodnosti a odporu či zášti.

Srdeční čakra: Funkcí vitálního těla je sebe-identita (vědomí rozdílu mezi já a ne-já). Orgánovými reprezentacemi jsou srdce a brzlík, tedy žláza imunitního systému, jejímž úkolem je odlišovat „já“ od „ne-já“. Doprovodným pocitem je romantická láska a zamilovanost, když energie proudí dovnitř. Když energie odchází, cítíme smutek ze ztráty, bolest, žárlivost.

Proč v srdeční čakře vznikne pocit zamilovanosti, když potkáme vhodného partnera? Protože dochází k rozšíření „já“, které nyní zahrnuje i partnera. Ale romantická láska je stále orientovaná na „já“ - on/ona je důležitý/důležitá, protože je můj/moje. To se dá očekávat, neboť tyto pocity představují podmíněné pohyby vitální energie založené na milionech let evoluce. Když se sebeidentita rozšíří na všechny lidi a všichni nyní tvoří naši „rodinu“, říkáme, že se srdeční čakra „otevívá“ pro všechny, a my cítíme univerzální, nepodmíněnou a bezpodmínečnou lásku, pro kterou mystici používají výraz agapé neboli soucit.

Krční čakra: Vitální funkcí je sebevyjádření, exprese. Orgánovou reprezentací jsou plíce, krk a orgány řeči, sluchové orgány a štítná žláza. Souvisejícími pocity jsou euforie, radost ze svobody slova či vyjádření obecně, a to tehdy, když energie proudí dovnitř, a frustrace, když nastane opak. (Zde vidíme, proč je svoboda projevu považována v naší kultuře za tak důležitou, ačkoliv skutečnou svobodou je svoboda volby.)

Čakra čela (nazývaná také „třetím okem“): Vitální funkcí je evoluce. V této čakře jsme kdysi „zaslechli“, a to cestou intuice, evoluční impuls z úrovně supramentálního, jenž byl počátkem rozvoje neokortexu, tedy fyzické reprezentace mysli. Proto je to čakra intuitivní energie. Orgánovými reprezentacemi jsou orgány středního a zadního mozku, oči a hypofýza. Až se přišťe soustředíte na nějaký problém, všimněte si přílivu vitální energie do této čakry. Souvisejícími pocity jsou jasnost porozumění (když se energie pohybuje dovnitř) a zmatek (doprovázející úbytek energie).

Korunní čakra: Vitální funkcí je sebepoznání a jeho orgánovou reprezentací neokortex, kde se tvoří mapy mysli, avšak takové mysli, která přesahuje, překračuje, transcenduje vitální tělo. Odpovídající žlázou je epifyza a souvisejícími pocity jsou spokojenost či uspokojení (pokud energie vzrůstá) a zoufalství (když se energie ztrácí).

Skutečnost, že každá čakra je spojena s některou žlázou s vnitřní sekrecí, má zásadní důležitost. Žlázy s vnitřní sekrecí jsou ve spojení s mozkem, kde se tvoří mapa mysli. Tímto způsobem, prostřednictvím tohoto psychoneuroimunologického spojení, jakož i skrze autonomní nervový systém, ovládá mysl vitální energie (viz kapitola 14).

Jak jsem uvedl dříve, ájurvéda klade důraz na léčení, zatímco tantra, se kterou se proluly ájurvédské myšlenky čakr a *nadi*, je cestou duchovního probuzení. Spisy zabývající se čakrami se díky tomuto propletení staly velmi zmatenými. Například lidé klidně mluví o „otevírání“ čakr pomocí jednoduché techniky masáže. V jistém smyslu je toto vyjádření v pořádku.

V orgánu (nebo několika orgánech) konkrétní čakry se může projevit choroba, a to tehdy, když podmíněný pohyb korelované pránické energie stagnuje nebo je nějakým způsobem blokován. Masáž jistě může stagnaci vyřešit a tuto situaci samozřejmě může někdo nazvat „otevřením“. Ale nejde o ono otevření, o němž hovoří tantra.

Tantra usiluje o úplnou kreativní transformaci podmíněného pohybu prány. Podmíněné pohyby prány v čakrách spolu s podmíněnými pohyby mysli, které nazýváme habituálními vzorci, tvoří náš ego charakter. Tento charakter je však jen persona velmi orientovaná sama na sebe; je to maska, která skrývá naše skutečné já - kvantové já.

Vedle podmíněného pohybu prány spojeného s výše popsanými podmíněnými pocity však existuje v každé čakře další potenciál pohybu. Tento potenciál realizujeme prostřednictvím kreativity. Již jsem zmínil, jak i matematická romantická láska má potenciál proměnit se v lásku univerzální.

Podobně se v procesu kreativní transformace energie kořenové čakry přeměňuje nejistota v důvěru a strach v odvalu (odvalu podobná té, kterou projevoval Gándhí, pochází právě z této transformace); v sexuální čakře se sexualita a s ní související negativní pocity chťiče mohou potenciálně proměnit ve skutečný respekt k sobě i k druhým; v pupeční čakře je potenciál k proměně pýchy a méněcennosti v důstojnost a skutečnou sebeúctu.

V oblasti vyšších čaker se na úrovni třetího oka neboli čakry čela může jasnost nebo zmatek intelektuálního porozumění stát porozuměním intuitivním, opět v důsledku proměny; a na úrovni korunní čakry se může uspokojení nebo zoufalství transformovat do trvalého štěstí bez usilování (v sanskrtu *ananda* [ánanda]). Energie se už nadále neztrácí.

Cílem tantry je transcendovat, překročit ego charakter a probudit se do univerzálního já, které nazývám kvantovým. Když tato transcendence nastane na vitální úrovni, podmíněný pohyb je přeměňován do nového kanálu a čakry se „otevrou“, dráha tohoto kanálu se tedy uvolní. To je ona úplnost, celost (wholeness), jež představuje pravý význam a významové jádro slova „svaty“ (holy), a v tom spočívá také konečný a nejvyšší cíl léčby.

Medicína čaker

Ponechme prozatím stranou vysoké cíle tantry; postupně se však rozvíjí praktická medicína čaker, která nahlíží na nemoc a léčení jako na poruchu normálního pohybu pránické energie a snaží se o nápravu na úrovni té které čakry. Taková porucha může znamenat nepřiměřeně vysoký pohyb energie v konkrétní čakře, nebo naopak její příliš nízkou úroveň a také stagnaci nebo blokování jejího pohybu.

Například pokud dochází k nadměrnému odlivu energie z kořenové čakry v důsledku strachu, může nastat příliš vysoká sekrece hormonů z nadledvinek na fyzické úrovni (což je předpokladem reakce typu „uteč, nebo boj“), a pokud k této situaci dochází častěji, může být následkem například chronický únavový syndrom a podobná onemocnění. V jedné z následujících kapitol si ukážeme, že se do hry může dostat i mysl, a to prostřednictvím psychoneuroimunologických spojení.

V tomto ohledu je důležitá práce Christiny Page (1992), která připisuje mnoho orgánových chorob důsledkům abnormálního pohybu energie na té či oné čakře. Uvedme si zde některé z chorob, které Page zařadila na seznam onemocnění potenciálně vyvolaných poruchami pohybu energie na konkrétních čakrách (mírně jsem její výčet pozměnil):

Kořenová čakra - zácpa, hemoroidy, kolitida, průjem.

Sexuální čakra - impotence, vaginismus (těsný vaginální sval), onemocnění prostaty, onemocnění ženského reprodukčního systému.

Čakra pupku - syndrom dráždivého střeva, diabetes, žaludeční a dvanácterníkový vřed, onemocnění jater, hiátová hernie.

Srdeční čakra - srdeční choroby, onemocnění imunitního systému, různé typy rakoviny. Rakovina je zařazena mezi choroby srdeční čakry z dobrých důvodů. Její buňky jsou abnormální buňky, které by imunitní systém měl být schopen detekovat a odstranit. Rakovina tedy vzniká snad v důsledku poruchy či malfunkce imunitního systému (včetně brzlíku) a ta zase může souviset s abnormálním pohybem vitální energie v srdci. Samozřejmě pokud se už onemocnění rozvine, může se šířit do dalších orgánů; pak také souvisí s abnormální vitální energií v příslušných čakrách.

Krční čakra - abnormálně zvýšená nebo snížená činnost štítné žlázy, astma, bolesti v krku, ušní onemocnění.

Třetí oko - migréna a tenzní bolesti hlavy, oční choroby, zánět vedlejších nosních dutin (sinusitida).

Korunní čakra - epilepsie, Alzheimerova choroba, choroby mysli a mozků jako deprese a schizofrenie.

Medicínu čakr tvoří několik vzájemně se doplňujících linií - léčba fyzických symptomů (s využitím alopacie) a nerovnováhy energie prány (prostřednictvím ajúrvédy, čínské medicíny nebo homeopatie), psychologická práce se vzorci myšlení a psychická léčba prostřednictvím přímé infúze prány, kterou prána-léčitel zaměří na postiženou čakru.

Dobrou zprávou je, že prána-léčitelem se může stát téměř každý, protože všichni máme potřebné psychické schopnosti v nutném rozsahu. Přestože na Západě je poměrně málo lidí schopných cítit pohyb pránické energie, dá se to snadno naučit. Začít lze jednoduchým cvičením. Třeme dlaně o sebe, pak je oddělíme asi na vzdálenost jednoho a půl centimetru, podobně jako při indickém pozdravu „namaste“ (mimořádně, toto slovo znamená „zdravím tě z místa, kde ty a já jsme jedním“).

Následně můžete cítit chvění nebo jemné brnění v dlaních (zkuste přesvědčit sami sebe, že se nejedná o pulz ani o nervové impulzy), což je pohyb prány v pokožce. Mravenčení lze zesílit tím, že natáhnete ruce před sebe, obrátíte je otevřenými dlaněmi směrem k nebeské klenbě a pozvete ke vstupu všechnu léčivou energii čchi, kterou bude vesmír ochoten vám poslat. Vaše dlaně jsou energizovány, jakoby pod napětím, a vy jste připraveni třeba k léčbě přítele pomocí prány.

Přítele nechte si pohodlně lehnout a během cvičení udržuje svou mysl vnímavou. Nyní přiblížte své takto energizované dlaně (možná je budete muset energizovat ještě jednou nebo i několikrát) postupně ke každé z čakr vašeho přítele se záměrem vyléčit ji; žádný fyzický dotyk to nevyžaduje. Začněte s korunní čakrou a postupujte směrem dolů, až skončíte u kořenové čakry. Po celou dobu udržujte své vědomí ve stavu bdělosti.

Toto cvičení často praktikujeme na mých seminářích. Já sám jsem se je naučil od mystika a lékaře Richarda Mosse, který je nazývá „posvátnou meditací“; ale nedávno jsem zjistil, že je na seminářích učí i řada dalších praktiků, což je velmi dobře. Je na čase, aby vitální energie přestala být

něčím tajemným a ezoterickým, co mohou prožívat a využívat pouze lidé z Východu.

Existují další jednoduché praktiky napomáhající pohybu energie v čakrách. Pro kořenovou čakru je to třeba chůze naboso po zemi (ne po cementu) a pomoci může i práce s půdou, třeba na zahradě. Na sexuální čakru působí tantrický sex, tedy sex bez orgasmu; ale dokonce i obyčejné mazlení pomáhá, abychom přestali vnímat člověka opačného pohlaví jako pouhý objekt. Pro čakru pupku je užitečný výcvik v citlivosti - tedy nebýt tak citliví na negativní energii druhých lidí.

Pro srdeční čakru se hodí meditace smíchu - dlouhý, neustálý smích; a zcela obecně viděno je to schopnost udržovat se ve šťastném rozpoložení mysli. Pomoci zde mohou inspirativní knihy, třeba „červená knihovna“, ba dokonce i sledování sentimentálních filmů, tzv. „limonád“ může být užitečné. Velmi populární je dnes „efekt Matky Terezy“. Skupina studentů z Harvardu se dívala na dokumentární film o její práci a následné krevní testy ukázaly, že v jejich imunitním systému se zvýšila hladina imunoglobulinů. Jejich vitální energie se přemístila do srdeční čakry a imunitní systém se stal silnějším, byť jen dočasně.

Pro krční čakru je důležité svobodné sebevyjádření jako projev kreativity během normálního života, tedy zpívání ve sprše, recitace básně, monotónní prozpěvování jako při litanii, to vše ji může velmi rychle vyčistit.

Pro čakru čela je dobrým cvičením dýchání, které se v tradiční józe nazývá *kapalavati*, což znamená „zářící čelo“. Pohodlně si sedněte, lehce vdechujte a při výdechu vytlačujte vzduch z plic pouze pomocí břišních svalů, asi dvacet až čtyřicetkrát za minutu. Pokud to budete dělat správně, tak poté, co přestanete, zažijete několik okamžiků bez dechu; nespěchejte s nádechem, vaše tělo to udělá samo, jakmile to bude nutné. Všimněte si, že když jste bez dechu, jste také bez myšlenky. V tomto stavu k vám může přijít intuice.

Osvědčenými postupy, jak udržet v dynamické rovnováze korunní čakru, jsou meditace a obecně všímavost.

Zvláštní důležitost zde má praxe dechu zvaná *pránájáma*, která je jednou z metod čištění čaker. Pohyb pránické energie v drahách *nadi* vitálního těla se děje zároveň a je v korelaci s pohybem vzduchu při dýchání; toto je základ pránájámy. Když dýcháme lehce a povrchně, cítíme dech pouze v oblasti nosu a krku. Když je naše dýchání prohloubené, začínáme cítit dech v hrudi. A při nejhlubším dýchání jej můžeme cítit až v oblasti žaludku. Jednou z forem pránájámy je prostě jen hluboké dýchání prováděné s plným uvědoměním. Když děláme toto cvičení, začneme si brzy uvědomovat všechny pohyby vitální energie v drahách *nadi*, jež probíhají zhruba podél páteře a zahrnují všechny hlavní čakry.

Jak se náš dech postupně během cvičení *pránájáma* zpomaluje, zvolňuje se i pohyb prány v drahách *nadi* propojujících hlavní čakry. To má za následek zvýšení našeho povědomí o pohybu prány; zejména vnímáme a uvě-

domujeme si mezeru mezi jednotlivými kvantovými kolapsy pohybu prány.

V těchto mezerách se děje nevědomé zpracovávání a kvantové možnosti pohybu pránické energie mohou narůstat a rozšiřovat se. Takže máme lepší přístup ke kolabujícím novým pohybům prány a zároveň větší šance pro kreativní kvantové skoky. Čím víc kvantových skoků, tím víc a tím lepší vyvážování dříve nevyvážených vzorců pohybů prány (včetně vyvažování čaker).

Již dříve jsem uvedl, že medicína čaker nám přinesla i psychologii čaker, v jejímž rámci se terapeut snaží napravit mentální návyky a vzorce, které jsou příčinou energetické nerovnováhy v čakře. Někdy je to vhodné. Například příčinou rakoviny prsu může být nedostatek sebelásky a zde může být psychoterapie, jež pomáhá sebelásku povzbudit a oživit, užitečná. Ale někdy to člověk může s psychologií čaker i přehnat (viz také kapitola 15).

Medicína čaker může mít souvislost také s astrologií. Základní idea je prostá. Archetypy, jež ustavují kontexty vitálních funkcí vitálních morfogenetických polí, mohou také být našimi „anděly-průvodci“, kteří nám pomáhají rozpoznat, jaký vztah má náš horoskop k pohybům Slunce, Měsíce a planet naší sluneční soustavy. To nám může poskytnout další, tentokrát astrologická vodítka, co se zachování zdraví, ba dokonce i léčby, týká.

Ačkoliv konvenční materialistická věda považuje astrologii za „podvod“, samotná idea spojení vnějšího a vnitřního dává smysl, jakmile ji zasadíme do kontextu vědy založené na primátu vědomí. Připravme se na velký pokrok v chápání místa astrologie v kontextu naší vědy o léčbě v blízké budoucnosti.

Co přinesla tato kapitola

- Hlavním tématem této kapitoly je rozvíjející se věda čaker, tedy bodů a míst v našem fyzickém těle, kde cítíme a prožíváme pocity. Pokud ještě nejste dostatečně obeznámeni s pohyby vitální energie v čakrách (skrže než prožíváme pocity), důrazně vám doporučuji obeznámit se s nimi a uvědomovat si je vždy, když se ocitnete ve víru emocí.
- Také bych vám rád doporučil, abyste vyzkoušeli některé postupy uvedené v této knize (například ten s názvem *pránájáma*), které se podobají meditaci; namísto myšlenek však při nich můžete využít pohybů vitální energie. Tyto metody vám pomohou vyvažovat a vyrovnávat hladinu vaší kreativity a podmiňování při zpracování procesů ve vašem vitálním těle.
- Základem medicíny čaker je idea, že nemoci našich životně důležitých orgánů mohou být způsobeny nerovnováhou nebo blokováním pohybů vitální energie v odpovídajících čakrách.
- Vy sami se můžete léčit, a to tak, že obnovíte vyvážený pohyb vitální energie v čakrách, nebo odblokujete pohyb této energie tam, kde byl potlačen (což znamená, že učiníte vědomým to, co bylo dosud nevědomé).

12

Dá se brát homeopatie vážně?

Dodnes si pamatuji jeden z mých dětských zážitků, který se týkal zázraku homeopatie. Bylo mi dvanáct let, byl jsem oblíbený, aktivní sportovec, ve škole úspěšný, ale přitom nesmírně nešťastný, protože se v mém těle dělo něco trapného - bradavice. Objevovaly se mi všude. Zkoušeli jsme na ně různé prostředky, ale nic nefungovalo. Nakonec někdo navrhl homeopatii. Ještě dnes si pamatuji jméno léku, který jsem dostal - Thuja 30X. Byly to čtyři malé bílé sladké kuličky, které se musely cumlat, dokud se nerozpustily v ústech. Po dvou dnech bradavice zmizely, jedna po druhé, prostě jaksi opadaly z mého těla nebo něco podobného. Byl jsem uzdraven. Ulevilo se mi. Magický lék.

V té době jsem samozřejmě nebyl schopen docenit celý ten zázrak, jakým homeopatie je. Nevěděl jsem, že prostým výpočtem lze snadno dokázat, že není pravděpodobné, že by v roztoku léku, který jsem užíval, vůbec mohla být nějaká léčivá látka, pokud tedy máme na mysli „látku“ v konvenčním smyslu slova. A přesto, viděno z konvenčního hlediska, vyléčily ty čtyři malé pilulky mou chorobu.

Taková léčba „cukrovým práškem“ převlečeným za lék, kdy si pacient myslí, že dostal od kvalifikovaného léčitele něco „dobrého“ a účinného, se dnes nazývá léčbou placebo. Proto většina alopátů, když uslyší příběh, jako je ten můj, homeopatii odmítá; říkají, že je to jen placebo. A problém se komplikuje ještě víc, protože o podobných chorobách jako bradavice je známo, že byly vyléčeny právě s použitím placeba (Weil 1983).

Samozřejmě to vypadá, že léčba s využitím placeba je zázrak. Avšak to, co víme o imunitním systému a obranyschopnosti organismu, naznačuje mnohé. Nemoc u nás propukne tehdy, když reakce imunitního systému, tato obrana těla, nefunguje správně. Placebo působí tak, že zvýší **očekávání** myslí ohledně uzdravení, a toto očekávání pak je impulzem pro obranný mechanismus v těle, aby začal znovu řádně pracovat. Ale jak k této aktivaci dochází?

Čtyři malé sladké pilulky? To by byl ještě větší zázrak než homeopatie! Tedy mysl? Ale z alopatického hlediska by i to byl zázrak, protože by to znamenalo nadvládu mysli nad hmotou.

Je tedy homeopatie placebem? Již byly provedeny mnohé výzkumy, ale výsledky jsou stále kontroverzní, i když jsem četl, že existuje několik přesvědčivých studií (viz Pelletier 2000). Položme tedy otázku jinak. Je homeopatie účinná? Může fungovat i tváří v tvář oprávněné alopatické kritice, že některé dávky neobsahují ani jedinou molekulu léčivé látky? Pokud je však navzdory tomu účinná, tak jak to, že je účinná?

Následně zde uvádím přijatelnou teorii homeopatie (jako dobrý úvod do existující literatury čtěte Vithoukas 1980, Ullman 1988). Takováto použitelná teorie může být vytvořena docela snadno, pokud akceptujeme existenci vitálního těla a jeho propojení s tělem fyzickým - totiž to, že fyzické orgány nejsou ničím jiným než reprezentacemi morfogenetických polí vitálního těla.

Uvedu teď, v zájmu trochu systematictějšího přístupu, dva základní axiomy vyslovené zakladatelem homeopatie Samuelem Hahnemannem. První axiom zní „podobné se léčí podobným“ (latinsky *similia similibus curantur*). Pokud určitá léčivá substance je schopna vytvořit jistý souběh symptomů ve zdravém těle, pak tato látka bude na nemocné osoby se stejnými symptomy působit jako lék, pokud je aplikována v oné homeopatické (vysoce zředěné) podobě, jež umožní rozvinutí jejího léčivého potenciálu.

Jasně to ukazuje příklad, pro který vybírám Hahnemannovu úplně první kazuistiku, jež dokládala léčbu podobného podobným. Hahnemann překládal jistou knihu Williama Cullena, v níž se psalo o tom, že tzv. peruánskou kůru neboli chinovník lze použít k léčbě malárie, protože chinovník je „hořký“. Horkost jakožto vysvětlení účinné léčby připadala Hahnemannovi absurdní, a proto, ačkoliv sám byl zdravý, začal s chinovníkem experimentovat a sám vzal několik malých dávek této látky:

Vzal jsem v experimentálních podmínkách dvakrát denně čtyři drachmy (= asi patnáct gramů) kvalitního čínského chinovníku. Nejdříve jsem zaznamenal pocit chladu v chodidlech, konečcích prstů na rukách a podobně; měl jsem pocity malátnosti a ospalosti; pak začaly srdeční palpitace a pulz se zpomalil a zeslábl; nastoupila nesnesitelná úzkost, třes, pocit slabosti ve všech údech; pulzace v hlavě, zarudnutí tváře, žízeň, zkrátka se objevily všechny příznaky, které jsou charakteristické pro horečnaté onemocnění, a to jeden po druhém, avšak bez oné zvláštní, zimničné třesavky.

Krátce řečeno, objevily se symptomy zcela obvyklé, zejména však ty příznačné, jako je tupost mysli, jakási strnulost končetin, ale především se onen nepřijemný pocit znečitlivění, který patrně vychází z okostice, rozšířil na všechny kosti v těle. Tento záchvat trval vždy dvě nebo tři hodiny a objevil se jen tehdy, když jsem si vzal dávku, ne jindy; když jsem tento proces ukončil, byl jsem opět v dobrém zdravotním stavu (citováno in Grossman 1985, s. 60).

Ještě i dnes provádějí badatelé v homeopatii svá „dokazování“ víceméně stejným způsobem, jakým to dělal Hahnemann v oněch počátečních dobách. Vezme se látka, o které se z nějakého důvodu soudí, že by mohla být léčivá, a ta se podává v malých dávkách zdravým jedincům, jejichž úkolem je uvědomovat si všechny postupně se rozvíjející symptomy. Tato empirická dokazování jsou pak zahrnuta do kompendia zvaného *materia medica*, kterého lékaři využívají, aby díky podobnosti symptomů našli vhodný lék typu podobné se léčí podobným pro tu kterou konkrétní nemoc.

Z alopatického hlediska není axiom podobné se léčí podobným ani příliš problematický. Už Hippokrates napsal: „Působením podobného nemoc vzniká a aplikací podobného se léčí.“ I využívání vakcín v alopatické medicíně je založeno na této myšlence. Ale alopatičtí lékaři rozhodně nejsou přesvědčeni o tom, že tento princip léčby je platný univerzálně. A v tom mají pravdu, protože v alopatii se dnes a denně vyskytují případy, kdy toto léčebné pravidlo neplatí; například aspirin sice funguje na bolesti hlavy, ale co se symptomů týče, je vlastně antipatický, tedy vyvolává příznaky opačné, takže „nepodobné léčí podobné“.

Druhý axiom homeopatie pohoršuje materialistického alopata mnohem víc. Zní „méně je více“. Čím více zředíte léčivou látku vodou (používá se k tomu určitý postup, který bude popsán dále), tím silnější je efekt. A jak jsem již řekl dříve, ředění, která homeopati běžně předepisují pro své pacienty, jsou velmi vysoká, čistě materiálně vzato.

Uvažte, že jeden díl léčivé látky se ředí devíti díly směsi alkoholu a vody. Tato směs se důkladně protřepe, a to asi čtyřicetkrát; poté se devět dílů odebere a zbývající jeden díl se opět zředí směsí vody a alkoholu. Roztok se opět protřepává a proces ředění a protřepávání může podobným způsobem pokračovat donekonečna. Výsledkem je lék se stále se zvyšující účinností či potencí označovaný jako IX, 3X, 6X, 30X, 200X atd.

Alopatičtí lékaři si dělají z homeopatie legraci, protože po jistém zředění je matematicky extrémně nepravděpodobné, že by v roztoku byla přítomna byť jedna jediná hmotná molekula „léčivé látky“.

K pochopení alopatova zdánlivě beze zbytku platného stanoviska potřebujeme trochu technického myšlení. V chemii platí tzv. Avogadrův zákon, který říká, že jeden „mol“ (což je ekvivalent molekulární hmotnosti látky v gramech) jakékoliv látky obsahuje řádově 10^{24} molekul látky. Při homeopatickém ředění jednoho molu léčivé látky, například 24X (chemicky to znamená ředění faktorem 10^{24}), není pravděpodobné, že v roztoku bude existovat byť jediná molekula léčivé látky.

Avšak z hlediska vitálního těla dávají oba homeopatické axiomy smysl. Z perspektivy vitálního těla je imunitní systém fyzickou reprezentací vitálního plánu obrany těla proti vnějším nebo vnitřním antigenům. Nemoc pak znamená, že tato fyzická reprezentace ve své současné podobě nefunguje

správně. Dává smysl uvažovat o tom, že tato závada může být způsobena selháním vitálního plánu (tedy nerovnováhou příslušných pohybů vitální energie) samotného. Pokud tomu tak je, je třeba provést infúzi vhodné životní energie, aby došlo k nápravě vitálního plánu systému a v důsledku toho mohlo nastat uzdravení.

Ale jaká je „vhodná vitální energie“ pro léčbu vitálního těla? Podobné se léčí podobným. Jestliže léčivá substance vyvolá ve zdravém těle stejné symptomy, jako jsou symptomy v těle nemocném, musí to znamenat, že pohyby vitální energie léčivé substance a pro tělo důležité pohyby vitální energie v tomto případě (to jest, když jsou v nerovnováze) spolu v jistém smyslu rezonují, jsou v souladu. Pohyby vitální energie léčivé látky tak mohou být využity k vyrovnání nerovnováhy relevantních pohybů vitální energie nemocné osoby.

Podobně dává smysl i princip „méně je více“. Léčivé látky jsou na fyzické úrovni často toxické. Jestliže léčba probíhá na vitální rovině, je úroveň fyzického irelevantní, a jaký užitek pak plyne z toho, když do organismu vpravujeme zbytečně toxické věci? Samo ředění pak rovněž dává smysl, neboť představuje eliminaci „fyzického těla“ léku, přičemž jeho vitální aspekt zůstává nedotčený.

Jak již bylo zmíněno, homeopati velmi složitě protřepávají směs před každým dalším ředěním. I to se nyní jeví jako docela hodnověrné. Možná právě tento postup zajišťuje, že se vitální energie, která byla předtím v korelaci s fyzickou součástí léčivého prostředku, nyní dostává do korelace se směsí alkoholu a vody jakožto celkem. (Jakým způsobem? Možná prostřednictvím vědomého záměru toho, kdo lék připravuje, a všechn ten pohyb má jen ten účel, aby napomohl k vyvolání právě tohoto záměru!)

To, že tento vědomý záměr může být součástí celého procesu, naznačuje dále schopnost některých psychických homeopatů „vyvolat“ uzdravení pouze myšlenkou, tedy pouhým úmyslem, díky němuž je vzorec vitální energie příslušné rostliny (takto zdroj homeopatické nápravy) vložen cestou otisku (imprintingu) do vitálního těla pacienta. Úžasné je, že i tímto způsobem dochází u pacientů k uzdravení, čímž se opět prokazuje síla hierarchické kauzality, a to i při nelokálních využití.

Homeopatie přidává k léčbě vitálního těla zajímavou dimenzi. V jejím rámci lze totiž k léčbě využít nejen „přátelských“ bylin, jako je tomu v ájurvédě a tradiční čínské medicíně, ale často také „nepřátelských“ (tedy škodlivých) látek užívaných v alopatické medicíně.

Pro mne se díky homeopatii otevírá ještě jedna možnost a tou je otázka homeopatických potravin. Nebylo by možné podobným způsobem, jakého se používá při homeopatickém ředění, vytvořit koncentráty esence vitální energie potravin a ty potom využít jako potravinové doplňky? To by mohlo být užitečné. Vždyť dnes, v době fastfoodů, se všim tím chlazením, mraže-

ním a přidáváním konzervačních činidel do jídla, si zdaleka nejsem jistý, že máme k dispozici dobrou výživu na vitální úrovni; v tom případě by homeopatické jídlo mohlo být řešením.

Věřte tomu nebo ne, jisté údaje tuto myšlenku podporují. Stanley Rice a jeho spolupracovníci využívali mikrodávkování hnojiva ke zvýšení produkce plodin už v době ropné krize v polovině 70. let. V homeopatické terminologii by se toto ředění dalo označit jako 9X, ale i tak už publikované výsledky ukázaly, že rajčata a kukuřice ošetřená tímto způsobem přinášejí o třicet, respektive o dvacet pět procent vyšší výnosy.

A je tady ještě další důležitý bod. Uvědomil jsem si, že potravinové doplňky, s jejichž pomocí vegetariáni vyrovnávají hladinu proteinů ve stravě, zdaleka neobsahují tolik bílkovin jako potraviny s jejich přirozeným vysokým obsahem, např. tofu. Jsem přesvědčen, že tomu tak je proto, že proteinové potravinové doplňky ztrácejí veškerou vitální energii korelovanou s jídlem během procesu extrakce bílkovin z původních potravin. Takže aby se dosáhlo žádaného plného efektu, museli bychom vyrobit doplňky doplňků a zde by homeopatická verze s tím související vitální energie potravin, z nichž se proteinové doplňky vyrábějí, mohla skvěle fungovat.

Problém individuality

V souhrnu řečeno není homeopatie zase natolik odlišná od alopacie, uvědomíme-li si, že je to léčebný systém léčící nerovnováhy vitálního těla stejným způsobem, jakým se alopacie snaží vyléčit nerovnováhy fyzického těla. Avšak pokud jde o hledání vhodného léku pro určitou chorobu, je alopatická metoda v mnohem větší míře střelbou naslepo než homeopatická filozofie „podobné se léčí podobným“.

Ještě jeden aspekt homeopatie, který je podobný duchu ájurvédy (a tradiční čínské medicíny). I homeopatická medicína se snaží o léčbu potíží konstituční povahy, tedy nemocí, které lidé často vnímají a přijímají jako součást své fyzické podoby nebo konstituce.

Například mnoho lidí má od dětství sklon k obezitě, a tak se ji naučí přijímat. Když se pak dostanou do středního věku, může se najednou stát větším zdravotním problémem, než byla dříve. Racionalizace nepomáhají; ani držet dietu nepomáhá. Je tedy nějaký způsob, jak zhubnout, kromě drastických alopatických operací, jako je odstranění části tenkého střeva? Pokud patříte mezi tyto lidi a půjdete k homeopatovi, možná vám položí otázku: „Co vaše ruce, cítíte v nich slabost? Jsou jakoby ochablé?“ A vezme vás za ruce a pozorně si je prohlédne. Také se vás třeba zeptá, zda máte často strach, zda jste ustrašení. A i když máte všechny tři příznaky, přesto máte naději. Lékař vám předepíše *Calcarea Carb.* A vida! Vaše hmotnost se možná začne snižovat, a to s minimálními změnami v jídelníčku a bez náročného pravidelného cvičení (Ballentine 1999).

Základní složkou léku *Calcarea Carb* je vápenec, tedy ona sedimentární hornina, která tvoří velkou část zemské kůry. Jak jistě víte, v sedimentárních horninách je uložen obrovský kus historie živé části naší planety, je zde tedy významná korelace s vitální energií. A vaše výše uvedené tři symptomy mají možná souvislost s nerovnováhou vitální energie, která může být napravena vitální energií dodanou díky užívání *Calcarea Carb*. Jakmile došlo k nápravě vitálního těla, tedy morfogenetických polí, a to bez jakékoliv námahy, došlo zároveň k nápravě orgánů fyzického těla, takto reprezentace morfogenetických polí, a tyto orgány mohou nadále fungovat normálně, aniž by se objevila ona nepřekonatelná chuť k jídlu, která znemožňuje obézním lidem dodržovat dietu.

Všimněte si však, že pacient, pro jehož léčbu je vhodný lék *Calcarea Carb*, může sice na jedné straně vypadat jako osobnost typu *kapha*, ale na straně druhé zde existují i značné rozdíly. Podle ájurvédy má obecně člověk s *kapha prakriti* tendenci být sice robustní, ale zároveň je to osobnost stabilní a od přírody šťastná, nikoliv ustrašená či úzkostná. Takže *kapha prakriti* je v pořádku, pokud jde o opravdovou *prakriti*, tedy přirozenou homeostázu. Teprve pokud vznikne nerovnováha, která odvrací člověka od přirozené homeostázy *prakriti*, se jedná o poruchu, o nemoc, kterou je třeba léčit. Symptomy jako třeba jistá chladnost, vlhká lepkavost, uzavřenost (osobnost se podobá škebli) a bázlivost naznačují odklon od přirozené *kapha prakriti*, a pak tedy představuje homeopatie vhodnou léčbu.

V homeopatii je individualita důležitá a důležité jsou i všechny příznaky. Od počátku se soudilo, že příčiny nemoci mohou být velmi jemné, nerozpoznatelné kvantitativním měřením fyzikálními nástroji, a proto jsou symptomy jedinou stopou, která nás k nim může dovést.

Již v 19. století měli alopatičtí lékaři stejná přesvědčení, která zastávají konvenční lékaři dnes (Coulter 1973; Grossman 1985), a to, že;

1. nemoci jsou události či jevy, jejichž příčiny lze určit,
2. nemoci je třeba klasifikovat podle jejich příčin,
3. na příčiny ukazují symptomy; proto ty příznaky, které přímo souvisejí s příčinami, jsou pro účely léčby mnohem důležitější než ty, jež s příčinami souvisejí jen vzdáleně.

Proti tomu Hahnemann postavil homeopatické principy a nároky:

1. nemoc představuje zhroucení vitálních sil,
2. vnitřní příčinu tohoto zhroucení nelze poznat,
3. nemoc nemůže být klasifikována podle vnitřní příčiny,
4. nemoci lze rozpoznávat a rozlišovat pouze podle jejich symptomů; proto jsou všechny stejně důležité.

Jsem přesvědčen, že pokud dojde k integraci homeopatie s ájurvédou a s čínskou medicínou, a jakmile se zlepší naše chápání vitálního těla, budeme moci vytvořit klasifikaci jeho chorob podle „vnitřních“ příčin. Je samozřejmé, že díky kvantové dynamice vitálního těla bude k diagnóze vždy třeba značné dávky či míry intuice. Rozvoj takovýchto intuitivních diagnostických nástrojů představuje pro medicínu vitálního těla skutečně velkou výzvu.

Ale než se tak stane, je homeopatický postup založený na důkladné analýze všech symptomů, nejen těch, které se při prvním pohledu zdají být příčinou utrpení, dobrou strategií. Umožňuje rozpoznat onu *signaturu* či znak charakteristický pro vitální energii konkrétní léčivé substance, jež bude nejlépe rezonovat se *signaturou* nevyrovnané vitální energie konkrétního pacienta.

Zde je důležité si uvědomit, že naše vitální tělo má svou specifickou jedinečnou historii, jejímž základem je naše konkrétní podmiňování (možná i podmiňování, jež vznikalo během mnoha inkarnací). Pokud jsou vitální pohyby pokřivené či neuspořádané a způsobují onemocnění na fyzické úrovni, musí rovněž existovat konkrétní charakteristický znak či signatura nerovnováhy vitální energie.

V souvislosti s různými osobními otázkami, které homeopatičtí lékaři někdy kladou kvůli stanovení diagnózy, vám řeknu jednu svou vlastní příhodu. Měl jsem nějakou potíž, která mě dost trápila (nepamatuji si už po těch letech přesně, o co šlo). Během mého rozhovoru s homeopatem padla jedna otázka, kterou si pamatuji: „Narazí vaše nohy při normální chůzi často jedna na druhou, bez vašeho úmyslu?“ A skutečně tomu tak bylo, i když bych ani za milion let nebyl schopen najít souvislost mezi tímto příznakem a mou nemocí. Každopádně mi ten zkušný doktor předepsal lék, který zabral.

Heringův zákon léčby

Medicína je věda nesnadná a složitá, protože na rozdíl od fyziky a chemie se v ní vztah příčina-následek jeví jako mnohem jemnější a tajemnější. Například když se v určitém prostředí vyskytují viry rýmy, někteří lidé se jimi nakazí, ale jiní nikoliv. Totéž platí o bakteriálních infekcích. Někteří lidé chorobu dostanou snadno, ale jiní ne.

Alopati obecně připisují tyto rozdíly mezi lidmi imunitě, kterou dotyční mají v různé míře, což je však samozřejmě myšlenka, již nelze ani měřit, ani ověřit. Homeopati počínaje Hahnemannem, zvláště pak Constantin Hering, považovaný někdy za otce americké homeopatie, však zastávají odlišný názor. Podle nich má nemoc původ ve vitálním těle.

To, co nazýváme imunitou, je ve skutečnosti míra rovnováhy, na níž vitální energie fungují. Jestliže dojde k jejímu narušení, pak by se měly objevit příznaky této poruchy, které jsou prekurzory, předzvěstí závažnějších symptomů, jež se objeví na scéně později, ve fázi, kdy už je jasné vidět, že se jedná o nemoc.

Alopatie léčí pouze ty závažnější, později se objevivší příznaky fyzického těla. Homeopati však soudí, že když se tyto příznaky objeví, ty předchozí, méně závažné, již ustoupily, přičemž člověk měl falešný pocit, že je vše v pořádku. Klasičtí homeopati tedy varují před souběhem alopatické a homeopatické léčby. Homeopatická léčba přece jistě vyléčí i ty závažnější příznaky, snad jen trochu pomaleji. Ale pak začne působit onen velký bonus homeopatie oproti alopatii - poté, co závažnější příznaky zmizí, dřívější příznaky se začnou ztrácet také. Symptomy mizí v opačném pořadí, než v jakém se objevily. To se nazývá Heringovým zákonem léčby.

Platí však tento zákon skutečně? Důvody, kterými Hering obhajuje jeho validitu, jsou v zásadě korektní a stále platné, a to dokonce i pro náš nový model vědy v rámci vědomí - uzdravování během homeopatické léčby začíná v „nejhlubší“ části organismu a postupně se přesouvá do částí a úrovní bližších povrchu. Slovo „hluboký“ však musí být interpretováno jako týkající se vitálního těla, „povrchním“ se pak rozumí to, co se týká těla fyzického. Jelikož povrchovější části - reprezentace - se hojí rychleji než vitální nerovnováhy, ustoupí povrchové příznaky dříve než ty hlubinné.

Existuje nějaký základ pro podezření, že alopatická léčba může poškodit pacienta? Skutečně ustupují hlubší symptomy během alopatické léčby povrchních příznaků? Odpověď na obě otázky je kladná. Alopatická léčba může vyléčit fyzické, tedy povrchní symptomy, ale jen za cenu značných škod na fyzickém těle včetně jeho aparátů tvořících reprezentace. Takže fyzické tělo nebude nadále schopno tvořit přiměřené reprezentace nevyvážeností vyskytujících se ve vitálním těle, což může vést k chronické neshodě čili nedostatečnému propojení mezi plány vitálního těla a jejich reprezentacemi ve fyzickém těle. Takovou neshodu pak pocítujeme jako bolest, která je nejdůležitou součástí chronických onemocnění (viz také kapitola 14).

Homeopatie klasická vs. moderní

Zakončím tuto kapitolu krátkou poznámkou o „moderní“ homeopatii. Ta je produktem francouzské školy. Když byla ve Francii homeopatie oficiálně přijata, udělali homeopati (stejně jako moderní ajúrvédští lékaři) velké množství filozofických ústupků; největší z nich je ten, že úplně přestali hovořit o „vitální síle“. Rovněž se začalo mít za to, že v rámci moderní homeopatie může simultánně probíhat alopatická i homeopatická léčba. A dále byla opuštěna idea jediné homeopatické léčby pro konkrétního, jedinečného jedince s konkrétní chorobou, a to ve prospěch kombinace několika typů léčby.

V důsledku těchto změn se homeopatie významně přiblížila alopatii, díky čemuž se snížil odpor alopatických lékařů vůči ní.

Doufám, že až vznikne řádná homeopatická věda - v této knize jste toho svědky - ztratí tato apogetická moderní verze homeopatie svoji přitažlivost. Homeopatie je medicína vitálního těla; jinak není ničím a nemá smysl.

To by mělo být jasné každému. Ale až bude rozpoznán a uznán význam vitálního těla v rámci vědy, zejména v metafyzice medicíny, může homeopatie znovu získat svou dřívější slávu. O tom, že je alopatie invazivní, nemůže být pochyb; škodí dokonce i v těch případech, kdy jde o jednoduché postupy a ošetření, jejichž účinnost je jasná, jako je tomu u bakteriálních infekcí léčených antibiotiky. Pokud by bylo možné vyhnout se jejím invazivním postupům - a to lze vždy, když se nejedná o urgentní, život ohrožující případ - a namísto toho přijmout jemnou, ale mnohem fundamentálnější léčbu homeopatickou, podstatně by se díky tomu vylepšil celý kontext léčby.

V jedné z Mohérových komedií říká lékař: „Je lepší zemřít podle pravidel než se proti pravidlům uzdravit.“ Doufám, že se mi podařilo demonstrovat vědecký model homeopatie dostatečně věrohodně, aby bylo zřejmé, že není „proti pravidlům“. Snad se teď mohou uklidnit i přívrženci alopatie. Samozřejmě bude nutné pro správnou diagnózu příčiny choroby a pro návrh vhodné léčby vytvořit lepší postupy a metody, než jaké máme k dispozici nyní, a zbývá udělat mnoho také pro zdokonalení homeopatie samotné. Ale pokud budou její základní principy chápány tak, jak se v poslední době jeví, jistě nebude nutné čekat příliš dlouho na další, přesnější a podrobnější objevy.

Závěry

Ohledně homeopatie jsem dospěl k následujícím závěrům; doufám, že se mnou budete souhlasit.

- Homeopatie je medicínou vitálního těla. Pokud neuznáváte jeho existenci, budete homeopatií a její filozofií „méně je více“ jenom zmateni. Pokud však vitální tělo akceptujete, budete moci nejen pochopit, proč méně je více, ale také obdivovat inteligenci homeopatie jakožto léčebného systému.
- Není pochyb o tom, že homeopatie je kvantovou medicínou. Kvantový princip nelokální korelace je zásadně důležitý jak při přípravě homeopatického léku, tak ohledně způsobu, jakým je užíván.
- Stejně jako ájurvéda a tradiční čínská medicína je i homeopatie individualizovanou medicínou, ale od oněch dvou se v jednom ohledu zásadně liší. Tím velkým rozdílem je operační systém její filozofie. Věrna přesvědčení svého zakladatele Samuela Hahnemanna se homeopatie, na rozdíl od ájurvédy a čínské medicíny, rozhodla zůstat přísně empirickou disciplínou vytrvale se držící náhledu, že nemoc nelze klasifikovat na základě vnitřních příčin a může být rozpoznána pouze podle svých symptomů.

Někteří myslitelé (viz například Coulter 1973) soudí, že toto přísné dodržování empirismu je ctností a homeopatie je nejméně ctnostný z lékařských systémů právě proto, že je čistě empirická.

Ale jak už Einstein říkal Heisenbergovi, to, co vidíme, závisí na teorii, kterou použijeme k interpretaci našich pozorování. Striktní empirismus je přelud a badatel, který chce skutečně dělat vědu, se musí snažit rozvíjet teorii. Osobně jsem přesvědčen, že jakmile získáme více zkušeností s vitálním tělem, budeme moci otázce individuality porozumět lépe, než jak nám to v současné době umožňuje ájurvéda i tradiční čínská medicína. Pak některé velkolepé úspěchy homeopatie při hledání a nalézání konkrétních, individuálních léčebných postupů založených na symptomech považovaných až dosud za „neobvyklé“ budou dávat smysl i z hlediska teorie.

ČÁST 3

Medicína mysli a těla

13

Kvantová mysl, význam a medicína

Medicině myslí a těla lze porozumět až tehdy, když si uvědomíme, že není důsledkem převahy či nadvlády myslí nad tělem, ale znamená primát vědomí před tělem. Obojí, tělo i mysl, jsou tak kvantovými možnostmi vědomí.

V události kolapsu vln možnosti využívá vědomí mysl k tomu, aby udělovala význam či smysl některým ze zkolabovaných fyzických aktualit. Část zkolabovaných fyzických aktualit (mozek) také vytváří reprezentaci mentálního významu. Je-li význam, který mysl uděluje jinak významově neutrálnímu stimulu, plný disharmonie a my jsme tak uvedeni do stavu nepohody, měli bychom si dávat pozor, protože můžeme onemocnět. Ale vědomí má také schopnost mentální význam měnit, takže v jeho kompetenci je rovněž uzdravení. To vše se nazývá léčbou myslí a těla.

Zde jsem načrtl souhrn toho, o čem budou pojednávat zbývající části této knihy. Ty detaily jsou docela fascinující. Například se zkusme zamyslet nad kvantovou povahou myslí. Existuje nějaký důkaz, že mysl je kvantovým tělem? Ano, existuje. Chcete-li důkaz, podívejte se na módy či způsoby pohybu myslí - na myšlenky.

Fyzik David Bohm, který brzy po skončení druhé světové války publikoval jednu z prvních knih o kvantové mechanice, v ní uvedl jednoduchý příklad principu kvantové neurčitosti. Vzpomeňte si, že princip neurčitosti může být formulován takto: Pro materiální, hmotný kvantový objekt platí, že lze s maximální přesností určit *budjeho* místo či pozici, nebo jeho momentům, tedy hybnost, nikoliv však obojí zároveň. Příklad, který Bohm uvedl, se dá použít také pro princip neurčitosti v pohybu myšlenky: Co se myšlenky týče, můžeme určit buď její obsah (vlastnost, charakteristický znak), nebo směr myšlení (asociace). Když se soustředíme na jedno, nutně tím ovlivníme měření či určení druhého. Zkuste si to a uvidíte sami.

Pokud se soustředíte na obsah (například, když si v myslí opakujete stále totéž jako mantru), ztrácíte povědomí o směru, kterým se vaše myšlení

ubírá. Naopak pokud dáte volný průchod asociacím, nebudete schopni si zapamatovat a později vybavit obsah myšlení. O principu neurčitosti v myšlení by samozřejmě měli něco vědět třeba psychiatři.

Takže pro myšlení jako takové představují obsah a asociace komplementární proměnné odpovídající principu neurčitosti. To naznačuje, že u vzniku či původu myšlení stojí kvantová dynamika.

Proč vlastně prožíváme fyzický svět jako externí, vnější, a mentální svět jako vnitřní? Neexistuje snad dramatictější rozdíl než tento, než rozdíl mezi světem myslí a světem fyzickým. Nyní můžeme této odlišnosti porozumět, a to na základě kvantové povahy myslí. Argument je stejný, jaký jsem uvedl dříve pro vitální tělo (viz kapitola 8). Připomeňme si jej ještě jednou.

Klíčovým bodem je rozpoznat - jako to udělal Descartes - že fyzické tělo je *res extensa*, tělo rozprostraněné, existující v prostoru, tudíž dělitelné. Jinými slovy řečeno, svět se fyzický vyznačuje dělením na mikro a makro, přičemž oblast makro je konglomerátem či souhrnem elementů oblasti mikro.

Ve fyzickém světě nemáme přímý, vědomý přístup k elementům z říše mikro. Tyto mikro-elementy můžeme pozorovat pouze zesílené či zvětšené prostřednictvím součástí říše makro, tedy pomocí přístrojů schopných tyto elementy měřit. Ale za to se nám dostává odměny. Jakmile je provedeno měření a hodnota vykázaná konkrétní ručičkou konkrétního měřicího přístroje je vybrána z nesčetných možností říše makro, tato ručička sama nikam nezміzí, nenaskočí do vlaku kvantové neurčitosti. Její vlny možnosti jsou velmi pomalé, klesající téměř k bodu jistoty, takové jistoty, která může být sdílena mnoha pozorovateli. Výsledkem je, že fyzické objekty prožíváme a vnímáme jako součásti společně sdílené reality, reality vůči našemu vědomí vnější.

Naopak mysl, *res cogitans*, je nerozprostraněná, je jedním, jednou věcí. Je něčím jako fyzikovým nekonečným médiem, v němž se tvoří vlny, a právě takovými vlnami jsou myšlenky. Avšak v mentálním světě neexistuje rozdělení na mikro a makro. Své myšlenky tak prožíváme přímo, bez prostředkování skrze zesilovací či zvětšovací aparáty; ale platíme za to jistou cenu. Její součástí je, že prožívání či zakoušení myšleného objektu jednou osobou ovlivňuje myšlený objekt - kvůli působení principu neurčitosti - takovým způsobem, že (obvykle či většinou) není možné, aby jiná osoba prožívala či zakoušela stejný myšlený objekt stejným způsobem. Myšlenky jsou soukromé, tedy našim vědomím prožívané či pociťované jako vnitřní.

Další částí ceny, kterou platíme za nerozlišování mezi mikro a makro v oblasti myšlení, je skutečnost, že není možné vytvořit aparát schopný provádět kvantové měření spleťtí hierarchie. Takže ačkoliv mysl může existovat nezávisle na mozku, její pohyby mohou být registrovány a zakoušeny ve vědomí jen tehdy, když korelují, tedy jsou v souvislosti s fyzickým mozkem.

Dalším dokladem kvantové povahy myšlení je mentální telepatie, při níž dochází ke kolapsu dvou (téměř) stejných myšlenek současně ve dvou lo-

Jako příklad kreativity lze uvést způsob, jak výše zmíněné kreativní kvantové skoky probíhají v biologické evoluci. Myšlenka je jednoduchá, genetické variace (mutace) jsou kvantovými procesy (Elsasser 1981,1982). Nejsou skutečnými událostmi, ale představují jakási navrstvení možností, tedy ony vlny možností. Kdyby vědomí provedlo kolaps vlny možnosti každé jednotlivé kvantové mutace do aktuality, výsledná varianta by téměř jistě nebyla zvolena, protože individuální mutace jsou jen zřídka prospěšné. Takže místo toho počká, až se nashromáždí velké množství možností a vyvine se v jistý celkový tvar čili gestalt, který pak vědomí rozpozná jako takový.

Ale jak ho rozpozná? Tím způsobem, že gestalt rezonuje, souzní se záměrnými formotvornými idejemi vědomí kodifikovanými v oněch plánech, jež Rupert Sheldrake (1981) nazývá morfogenetickými poli. Z rozpoznání vychází volba a kolaps aktuality, jež vyhovuje evolučně prospěšným makroevolučním rysům. (Viz Goswami 1997, 2000, pro další podrobnosti.)

Jakmile se vytvoří reprezentace určité myšlenky v mozku, její následná aktivace vždy vede k další myšlence, která s ní souvisí. Tímto způsobem vzniká náš naučený repertoár kontextů, jímž se definuje naše ego.

Objev nového významu v novém kontextu se nazývá fundamentální kreativitou a je právě tím, o co jde v kreativitě především. Avšak nás se také týká jakási nápodoba kreativity, která se nazývá situační kreativitou či invencí. Situační kreativita znamená nalezení nového významu ve starém kontextu nebo kombinaci starých kontextů. To je velmi užitečné tehdy, když se musíme vypořádat s problémy vzniklými v té či oné konkrétní situaci. Když v průběhu biologické evoluce dojde ke změně prostředí, musí se s touto situací každý druh nějak vyrovnat. Může ji vyřešit díky adaptaci tak, že s využitím rezervoáru dříve naučených kontextů, tedy svého genového fondu, rozvine nové vlastnosti. Zde můžeme rozpoznat Darwinovu teorii. Darwinova teorie není teorií evoluce, ale teorií adaptace.

Pro situační tvořivost je nutné vědomí (protože jak jinak by bylo možné rozpoznat nový význam?), ale nemusí nutně docházet k nespojitým kvantovým skokům.

Imaginace hraje jistou roli v obou typech tvořivosti, protože i ve své představitivosti se snažíme vystoupit z hranic známých kontextů našeho myšlení. Představuje nové myšlení a tvorbu jeho nových reprezentací v mozku. To ještě není fundamentální kreativita, protože se nejedná o diskontinuitu, ale je to krok směrem k ní.

Význam v medicíně

Někde jsem četl o mladém muži, který byl neustále ve sporu se svou přítelkyní ohledně sexismu. Jednoho dne se zase pohádají a ona ho v návalu emocí nazve prasetem. On se naštvě a plný zlosti odejde. Pak sedne do auta a jede po silnici lemované po obou stranách lukami, když tu ho předjíždí další auto,

kteří řídí nějaká žena. A když jede kolem něho, on jí, z naprosto nepochopitelného důvodu, slyší vyslovit slovo „prase“. Vezme si to osobně, a jak je rozrušený, sjede do křoví na kraji silnice, načež uvidí prase, které na cestě v klidu odpočívá. Je zřejmé, že jeho boj s přítelkyní mu poskytl kontext pro udělení významu slovu „prase“, a to takový, kterého se nemohl zbavit.

Nic ve fyzickém světě nemá význam samo o sobě; nic z toho, co vidíme, slyšíme, čeho se dotýkáme, co chutnáme nebo k čemu přivoníme, nic nemá vlastní, autonomní význam. Někdo bez zlého úmyslu řekne slovo „prase“, protože prase skutečně vidí, a někdo druhý to interpretuje jako „mužské šovinistické prase“, dostane vztek - a dojde k havárii.

Kromě fyzického světa je rovněž důležitý svět pocitů. Mají pocity - pohyb vitální energie - nějaký vlastní, inherentní význam? Nikoliv. Co jim tedy uděluje význam? Naše mysl. Jen mysl může tvořit a zpracovat význam. To je její úkol a právě to také dělá.

Dívka se snaží uklidnit svého přítele, který je podrážděný - vitální energie na jeho třetí čakře je v nerovnováze - když tu zjistí, že se mu podařilo vtáhnout do podrážděné nálady i ji. Co se vlastně stalo? Došlo k přesunu vitální energie z jeho pupeční čakry na její, samozřejmě cestou nelokálního přenosu. Její mysl automaticky interpretovala tuto nerovnováhu jako podrážděnost, takže i ona začala být podrážděná.

Hraje mysl nějakou roli v medicíně? Rozhodně. Způsob, jakým interagujeme s fyzickým a vitálním světem kolem nás a jak jej interpretujeme, závisí na mentálním významu, jaký přiřkládáme podnětům, se kterými do interakce vstupujeme. A tento význam může mít katastrofální důsledky pro naše zdraví.

Příklad: Vyrůstal jsem v dnešní Bangladéši, v oblasti snad nejvíc na světě zamořené hady. Jednou jsem překračoval práh místnosti a ve tmě jsem uviděl kobru připravenou uštknout. Adrenalin zaplavil mé tělo a já vyskočil a běžel. Pozdější rodinný průzkum ukázal, že tam s největší pravděpodobností žádná kobra nebyla; možná jsem viděl nějaký tlustý provaz, zněl výrok pátrací skupiny. Ale já jsem celé dny nemohl spát a léta jsem měl strach z hadů; oba důsledky měly vliv na mé duševní, dokonce i fyzické zdraví.

Příklad: V Bibli je jeden známý příběh. Když Petr a jeho společníci apoštolově šířili evangelium a budovali křesťanskou církev, mnozí hospodáři prodali své domy a výtěžek věnovali na dobrou věc. Ale běda! Ananiáš a jeho manželka Safira si část výnosu ponechali pro sebe. Když se to Petr dozvěděl, napomínal Ananiáše takto: „Jak ses mohl odhodlat k tomuto činu? Nelhal jsi lidem, ale Bohu.“ Říká se, že když Ananiáš slyšel tato slova, na místě zemřel. Jeho ženu potkal stejný osud, když se s Petrem setkala později.

Příklad: V jednom lékařském časopise byla uveřejněna následující kauzistika. John podstoupil mastektomii (amputaci) prsu, při které byly odstraněny páchnoucí abscesy v jeho pravém prsu, kvůli kterým po určitou dobu nemohl vykonávat žádnou práci. I když byla operace úspěšná a John do té doby nevykazoval žádné problémy se srdcem, měl po zákroku srdeční zá-

chvat. Přežil a vrátil se domů. Ale byl tak rozrušený, že stále nemohl pracovat, řekla později jeho žena.

Situace se ještě zhoršila, když v předvečer svátku Všech svátých nějací vtipáci poškodili jejich poštovní schránku a zahradní besídku, kterou John postavil. Když objevil tyto škody, propadl depresi, říkala jeho žena. Bezmocně na to zíral, pak řekl, že se necítí dobře, a chtěl se vrátit do domu. Ušel však sotva dvacet metrů a zhroutil se. Za pět minut byl mrtvý.

Příčinou smrti byla fibrilace srdečních komor; ale badatelé, kteří případ studovali, soudí, že celou záležitost spustil Johnův pocit bezmoci a zoufalství, který narůstal již po nějaký čas předtím. Je to pocit, který se dostavuje, když nemůžeme najít žádný smysl života. *Nemít význam znamená zemřít je* název kapitoly, v níž lékař Larry Dossey (1991) popisuje tento příběh. C. G. Jung jednou řekl, že pocit neexistence smyslu je ekvivalentem nemoci. Na naše zdraví má vliv význam, jaký přikládáme událostem v našem životě, a dokonce i to, když jim význam neudělujeme nebo nejsme schopni udělit.

V oblasti zdraví a nemoci je kategorie významu důležitá, i pokud jde o způsob, jakým svou nemoc vnímáme. Ten se u jednotlivých lidí docela liší, že? Když jsem byl mladý, byl jsem pod neustálým tlakem, abych byl úspěšný a podával výkony ve své práci fyzika. Kdykoliv jsem se nachladil nebo dostal chřipku, měl jsem trochu depresi, že musím v práci něco zameškat. Jsem si jistý, že právě tento pocit byl pravou překážkou toho, abych se z těch potíží co nejlépe dostal. Měl jsem přítele, kterého tyto choroby nijak nerozházely a „užíval“ si volna, jež mu spadlo do klína.

Dossey (1991) stejným způsobem hovoří o své zkušenosti z Vietnamu. Pro některé jeho kamarády byla nemoc něčím nevídaným, co v nich vyvolávalo depresi, ale pro mnoho dalších, kteří se z Vietnamu chtěli dostat, byla těžká nemoc vysněnou příležitostí k návratu domů.

Podobně badatel v oblasti bolesti Henry Beecher zjistil, že během druhé světové války byli někteří těžce ranění vojáci schopni vypořádat se s bolestí a snášet ji bez pomoci drog, např. morfia. Důvod byl stejný jako ve Vietnamu. Nesmírně se jim ulevilo, že nemusí čelit hrůzám války; jejich zranění tak pro ně znamenalo osvobození od bojů.

Jakým způsobem vlastně mysl a význam ovlivňují naše fyzické tělo? Různé výzkumy ukazují, že se tak děje prostřednictvím autonomního nervového systému, tedy té části nervového systému, kterou nelze ovládat vůlí. Avšak jak mysl a význam ovlivňují naše pocity, onen proces, který nazývám mentalizací? Opět prostřednictvím autonomního nervového systému a nedávno objevených psychoneuroimunologických spojení. Touto problematikou se zabývá následující kapitola.

14

Mysl zabiják

Když jsem kdysi v indické Kalkatě skládal magisterskou zkoušku, měl jsem pocit, že nejsem vůbec připraven; byl jsem kvůli tomu velmi nervózní. Čím víc jsem se připravoval, čím víc jsem studoval, tím víc jsem byl nervóznější. Pak, den před zkouškou, se u mne objevily srdeční palpitace, které ne a ne přestat. Nakonec, se souhlasem rodiny, jsem zkoušku musel vzdát. Během pár hodin palpitace ustaly jako zázrakem.

Tak jsem poprvé poznal, jaký vliv může mít mysl na tělo. Právě pro tyto účinky se mysl někdy dokonce nazývá „zabijákem“. Tento vliv může mít mnoho podob. Například mnozí lidé tvrdí, že když jsou na tom psychicky špatně nebo mají depresi, jsou náchylnější chytit rýmu nebo něco podobného; můžeme se domnívat, že k tomu dochází proto, že kvůli depresi je jejich imunitní systém zranitelnější.

Nejenže tedy může mít mysl negativní vliv na zdraví, ale zabít nás může i mysl někoho druhého, pokud něco takového náš systém připouští. Je zdokumentováno, že právě takto funguje vúdú (Dossey 1991).

Naštěstí existují také pozitivní účinky mysli a těla, kdy se mysl stává „léčitelem“ (o tom více v následujících kapitolách), takže nás může i odměnit. Ale oba tyto jevy, mysl jako zabiják a mysl jako léčitel, odkazují k hegemonii mysli nad tělem; a to je v západní medicíně něco nového (Pelletier 1992), čemu konvenční lékaři stále ještě nedůvěřují.

Proč vlastně není západní medicínský establishment ochoten přijmout a chápat nemoc a léčbu v pojetí medicíny mysli a těla? Odpověď lze shrnout do jednoho slova - dualismus. U západního lékaře vyvolává medicína mysli a těla představu dualistické mysli, od těla sice oddělené a jiné podstaty, než je ono (netělesné duše, takřikajíc), přitom však na tělo působící. A to je nepřijatelné, protože jinak je věda (třeba ve fyzice a biologii) založena na předpokladu zrušení dualismu ve prospěch monismu hmoty - všechno je hmota (plus případně její koreláty, energie a silová pole).

Takže mysl se považuje za součást těla - zvláště mozku. V tomto pohledu představuje idea myslí kauzálně působící na tělo definici kruhem - tělo působící na tělo bez další příčiny! Nemoc (nebo léčení) v pojetí medicíny myslí a těla tak není přípustná právě kvůli této definici kruhem a z ní plynoucího zhroucení logiky.

Ale zopakujme nevím už po kolikáté, když o této věci uvažujeme na metafyzickém základě vědy v *rámci vědomí*, mohou mysl a hmota, jakkoliv oddělené a jiné povahy, působit bez dualismu.

Obojí, mysl i hmota, jsou kvantové možnosti, z nichž vědomí volí. „Co je mysl?“ Na tuto otázku kvantový vědec říká: „Mysl sestává z těch možností vědomí, které v situaci svého kolapsu dávají význam a prožitek myšlení.“ A na otázku: „Co je hmota?“ zní odpověď: „Hmota rovněž sestává z kvantových možností vědomí, a to z takových, jejichž kolaps nám poskytuje prožitek fyzických vjemů jako vidění, dotýkání, slyšení, čichání a chutnání.“ Vědomí je tedy zjevně mediátorem či prostředníkem interakce mezi myslí a hmotou, a tak je vytvořen i prostor pro chápání nemoci i léčby v pojetí medicíny myslí a těla.

Existuje už řada dobrých knih zabývajících se medicínou myslí a těla (viz například Pelletier 1992; Goleman a Gurin 1993), ale většina z nich představuje zároveň těžké případy světonázorové nervozity a panikářství. Vyznačují se silným sklonem přešlapovat na místě kolem myšlenky kauzálně působícího vědomí a myslí jiné povahy než mozek a na mozku nezávislé. Doufám, že psychofyzický paralelismus, který jsem se zde pokusil načrtnout, tento stav napraví.

Jak se mysl stane zabijákem

Podívejme se na věc systematictěji a proberme podrobněji nezvratné důkazy, jež mluví pro myšlenku, že vědomí může způsobit onemocnění. Ale co vlastně máme na mysli, když říkáme, že mysl způsobuje nemoc?

Z kvantového hlediska mysl pomáhá vědomí zpracovávat smysl. Zopakujme, že nemoc mohou způsobit vadné či narušené reprezentace ve fyzickém těle (tak to vidí alopatický model). V systému medicíny myslí a těla může být příčinou nemoci chybné zpracování na mentální úrovni, a to tak, že se fyzickým událostem či jevům připisují nesprávné významy, dochází tedy k tzv. mentalizaci pocitu - význam je udělován významově neutrálním pocitům.

Mnohé z toho, co je známo o nemoci v pojetí myslí a těla (jde o psychosomatická onemocnění), naznačuje, že tato onemocnění mají vztah stresu. Definujme si tedy nejdříve některé pojmy. Stresor, tedy spouštěč stresu, je činitel působící zevnějšku, například úmrtí v rodině, matematický problém nebo zkouška, nudná práce a tak dále. Stres je způsob, jakým na něj člověk reaguje,

tedy jaký mentální význam stresoru příkládá a jakým způsobem mentalizuje pocit spojený s reakcí na stresor.

V konkrétní kultuře samozřejmě bývají významy do značné míry zafixovány a v tom případě stres způsobený mnohými běžně se vyskytujícími stresory vytváří podobné stresové reakce u většiny lidí, takže můžeme mluvit o jakési průměrné odezvě na něj. Důležitý výzkum provedl Richard Rahe (1975); v něm navrhl měření průměrného stresu za pomoci „jednotky životní změny“ (life change unit - lcu), která vyjadřuje stupeň životních změn a dalších opatření, jež si vyžaduje přizpůsobení se stresoru. Například v Raheho studii má méně závažná nemoc hodnotu stresu 25 lcu, zatímco smrt manžela nebo manželky vyjadřuje hodnota 105 lcu.

Stres může způsobit srdeční infarkt. Tímto způsobem může člověka zabít i zdánlivě jednoduchý a jednorázový stres jako třeba zkouška. V pondělí umírá na infarkt více lidí než v kterýkoliv jiný den. Tato skutečnost se nazývá „syndromem černého pondělí“. Vysvětlení? V pondělí se vracíme z víkendu, kdy jsme uvolnění, odpočíváme a fantazírujeme ohledně toho, co všechno hrozného přinese práce, která je před námi, jak bude nudná, obtížná a tak dále.

V tomto smyslu je už slavný článek v *New England Journal of Medicine* z roku 1991, který uvádí pozoruhodné korelace mezi úrovní psychického stresu a náchylností k obyčejnému nachlazení. Během tohoto výzkumu psycholog Sheldon Cohen z Carnegie Mellon University aplikoval injekčně jedné skupině dobrovolníků určitou dávku virů rýmy, zatímco druhé, kontrolní, jen neškodné placebo. U těch, jimž byly aplikovány viry (některý z pěti druhů, které byly k dispozici), se zjistilo, že jejich šance dostat rýmu je přímo úměrná množství stresu v jejich životě (podle jejich vlastního odhadu).

Existují různé, byť zatím jen předběžné důkazy, že stres může způsobit onemocnění trávicího systému. Příkladem je žaludeční vřed. Názor některých alopátů, že je způsoben bakterií, teď ponechme stranou. Stres může způsobit závažná onemocnění dýchacího (např. astma) a imunitního systému (např. autoimunitní onemocnění, při němž imunitní systém napadá buňky vlastního těla) a možná i rakovinu.

Rakovina je ničím nebrzděný růst určitých buněk těla. Pokud by imunitní systém fungoval normálně, měl by být schopen takto abnormálně se chovající buňky zlikvidovat. Ale mysl pod vlivem stresu může způsobit malfunkci či selhání imunitního systému a toto selhání může mít za následek rakovinu. Třeba to ještě není celý příběh o rakovině, ale je to přijatelný model.

Může mysl ve spolupráci s mozkem ovlivnit imunitní systém? Na tuto otázku je třeba se podívat blíže.

Psychoneuroimunologie

Dva velcí lékaři starověkého Řecka, Hippokrates a Galen, soudili, že myšlenky a emoce mohou putovat do různých systémů těla a přímo je ovlivňovat. Výsledky dnešních nejnovějších výzkumů ukazují, že měli pravdu; odtud váha a důležitost takových pojmů jako psychobiologie a psychoneuroimunologie v moderní medicíně.

Představte si, že v důsledku jistého podnětu jste naštvaní, skutečně velmi rozčilení. Vaše mysl uděluje význam podnětu, který vás zasáhl, a vyvolává ve vás hněv. Váš mozek mapuje vaši mysl; ale může vůbec mozek předávat své mapy tělu, tedy konkrétně imunitnímu systému? Odpověď je kladná. Činí tak prostřednictvím nedávno objevených molekul zvaných neuropeptidy. Tento nový poznatek - totiž že mysl má vliv na mozek, a ten ovlivňuje imunitní systém - se stal předmětem zcela nového vědního oboru, psychoneuroimunologie (zkráceně PNI).

Dříve než se budeme podrobněji věnovat PNI, dovoluňte malý úvod do imunitního systému. Ten může napomoci k pochopení, proč se imunitní systém dříve, před vznikem PNI, považoval za nezávislý na mozku.

Orgány imunitního systému se někdy také nazývají lymfoidními orgány, protože produkují lymfocyty, veledůležité bílé krvinky, které jsou mediátory imunitní reakce těla. Prvotní produkce lymfocytů probíhá v kostní dřeni, leden soubor lymfocytů zvaný T-lymfocyty se původně nachází v brzlíku (za hrudní kostí v hrudníku) a má na starosti rozlišování na „já“ a „ne já“. Lymfocyty putují celým tělem, avšak zvlášť významné jsou jejich malé jednotky, které jsou stále v pohotovosti v lymfatických uzlinách a ve slezině. Imunitní systém chrání tělo proti vetřelcům - virům, bakteriím, jakýmkoliv cizím objektům, proti veškerému „ne já“. Vypadá to, že tak činí nezávisle na aktivitách mozku.

Překvapení nastalo, když jistý neurolog na univerzitě v Rochesteru ve státě New York zjistil, že všechny orgány imunitního systému mají nervový systém, takže si lze představit, že imunitní systém komunikuje s mozkiem. Načež neurofyziolog Robert Ader (1981) zjistil, že imunitní systém může být napodmiňován stejným způsobem, jakým se to děje v případě mentálního podmiňování.

Jistě znáte klasický případ podmiňování, jímž je Pavlovův fundamentální výzkum psů. Vždy, když psi dostávali potravu, zazněl zvonek. Po nějaké době začali psi slinit při každém zvuku zvonku, a to i bez jídla. Ve svém experimentu použil Ader místo psů krysy.

Takže si představme dnes již klasický Aderův experiment, díky němuž začal jeho autor razit pojem „psychoneuroimunologie“. Pracoval s variantou pavlovovského podmiňovacího experimentu, kdy chtěl u krys vyvolat averzi vůči vodě ochucené sacharinem. Standardním postupem bylo korelovat pití vody krysami s injekční aplikací látky (psychofosfamidu) vyvolávající nevol-

nost a zvracení. Krysy se rychle naučily asociovat nevolnost se sladkou vodou. Když se u nich vytvořil podmíněný reflex, zvracela zvířata už po požití sladké vody a psychofosfamid nadále nebyl zapotřebí. Ale tu nastala zvláštní komplikace. Vypadalo to, že podmíněný reflex měl za následek i to, že krysy začaly v důsledku pití sladké vody umírat.

Ader zjistil, že účinná látka vyvolala oslabení jejich imunitního systému.

V důsledku podmiňování se krysy naučily simulovat (po pití sladké vody) nejen dávicí efekt vyvolaný účinnou látkou, ale také doprovodný efekt, tedy potlačení imunity. Právě díky oslabení imunitního systému začaly být více náchylné k nemocem i ke smrti.

Brzy následovaly další experimenty, tentokrát už s lidmi. Jedna z prvních takových studií zkoumala korelaci infekčnosti námořníků na palubě lodi s jejich životními peripetemiemi. U námořníků, kteří vykazovali nejvyšší nespokojenost v důsledku svých životních okolností, byla rovněž zjištěna nejvyšší tendence podlehnout infekci během pobytu na lodi. Prožívaný negativní význam měl za následek stres, který pak zvyšoval sklon k infekci v důsledku oslabení imunitního systému - tedy jasný případ psychoneuroimunologie.

Nyní se uznává, že stres (např. v důsledku smrti životního partnera) může vést k oslabení funkce imunitního systému, a to proto, že se sníží počet vražedných T buněk, ochranky těla. Také nelze příliš pochybovat o tom, že zármutek je faktorem, který přispívá ke vzniku rakoviny prsu u žen.

Nenechte se však příliš znepokojovat všemi těmi řečmi o negativním vlivu stresu na imunitní systém. Vzpomeňte si na výše uvedený efekt Matky Terezy, tedy na to, jak se zlepšila funkce imunitního systému u studentů, kteří shlédli film, v němž se Matka Tereza láskyplně stará o opuštěné a umírající. Tento efekt potvrdila i doprovodná studie, jež doložila zvýšení hodnot markeru imunity (IgA ve slinách) u těchto studentů. I toto je psychoneuroimunologie.

Molekuly emocí

Co je mediátorem interakce imunitního systému a mozku? V 70. letech Candace Pert (1997) a jiní zjistili, že mozek vylučuje určité molekuly zvané neuropeptidy, které pomáhají prostředkovat mezi reakcemi na stres, jakými jsou analgezie (snížený práh bolesti), hormonální změny a další, a nemocemi, jež mohou být důsledkem stresu.

Z neuropeptidů jsou asi nejznámější endorfiny, které se vážou k určitým pozicím receptorů v mozku a v těle (podobně jako v mechanismu zámku a klíče). O tom, jak mohou endorfiny (nebo jejich nedostatek) proměnit naše prožívání bolesti (nebo slasti či příjemných pocitů obecně), se hojně psalo v tisku.

Vezměte si případ pálivé papriky. Proč je chuť feferónky příjemná (to, co člověk cítí, je vlastně bolest spolu s potěšením), když, co se jejího mo-

lekulárního složení týče, by nám měla přinášet pouze bolest? Odpovědi jsou endorfiny. Vědci to dokázali pomocí jejich blokátoru. Když si dáte pálivou papriku spolu s blokátorem endorfinů, budete cítit čistou bolest.

V roce 1979 přišel objev, že některé komponenty imunitního systému, jako třeba T-lymfocyty, mají receptory pro endorfin zvaný methionin-enkefalin. Tím bylo nezvratně dokázáno, že neuropeptidy, jako třeba endorfiny, jsou prostředníky mezi mozkiem a imunitním systémem. Naopak vědci zjistili, že brzlík vylučuje látku zvanou thymosin frakce 5, která stimuluje hormony nadledvinek, jež mají vliv na centrální nervový systém. Mozkové endorfiny se připojují k imunitnímu systému a molekula imunitního systému thymosin se připojuje k mozku.

Vzniká tak obousměrné psychoneuroimunologické spojení mezi mozkiem a imunitním systémem. Podobná obousměrná propojení byla objevena také mezi mozkiem a endokrinním systémem.

Chování a co je za ním

Novinář Bili Moyers je autorem série televizních pořadů na téma medicína mysli a těla (Moyers 1993), v níž mimo jiné ukázal případ jedné dívky z Minnesoty, která se s využitím Aderovy PNI vyléčila z nemoci zvané lupus. To je autoimunitní onemocnění, které postihuje vazivové tkáně (tkáň, která spojuje, váže a nese různé struktury těla) a krev. Problém s léčbou lupusu není v tom, že by alopatické léky poskytující úlevu nebyly známy, ale v závažných vedlejších účincích.

V průběhu léčby se u dívky vytvořil podmíněný reflex, v němž se spojila chuť oleje z tresčích jater, vůně růží a účinného léku; dávkování léčiva se postupně snižovalo, jak podmiňování nabývalo na účinnosti. Za dva roky se dívka naučila zvládat svůj stav s pouze polovičními dávkami léku a nakonec byla schopna dospět ke stejnému účinku, jako kdyby lék brala, avšak pouze s využitím chuti a vůně zbývajících dvou složek podmíněného reflexu.

K čemu tedy došlo? Podmíněná odpověď na podnět vzniká tak, že se využívá našeho zvyku zažívat a pociťovat podněty pouze v podobě odrazů zmnožených v zrcadle paměti. Když je tedy reflex vytvořen, simuluje zapamatované a naučené chování vyvolané prostřednictvím odrazu v zrcadle paměti - léčebný efekt léku, a to aniž by byl lék samotný podán.

To vypadá až příliš behaviorálně, jako by to bylo jen záležitostí mozku, nebo ne? Otázky zní takto: Kdo je tím, kdo se původně učí? Kdo vidí význam? Kdo má emoce? Kdo vytváří paměť? Kdo se dívá prostřednictvím zrcadla paměti? Za behaviorálním jazykem se nakonec vždycky skrývá já.

Někdo vás nazve idiotem a vy se rozzlobíte. Trik paměti, jasně. Ale dokud neznáte význam slova „idiot“, žádný účinek se nedostaví. Takže vaše reakce závisí na mentálním zpracování tohoto slova, ke kterému kdysi dávno došlo ve vašem vědomí.

Vzpomínky jsou reprezentacemi mentálního významu. Když pochopíme, že vědomí a mysl se účastní tvorby vzpomínek a dívají se na svět skrze odrazy v zrcadle minulé paměti, musíme zároveň uznat, že mohou vliv vzpomínky také zrušit. Právě díky mechanismu zrušení paměti těla fungují takové postupy, jakými jsou masážní terapie a/nebo rolfing (více o tom v následující kapitole).

Jak se fungování mechanismu interakcí mozek-tělo více a více vyjasňuje, je také stále jasnější, že tento „mechanismus“ je pouze nástrojem, jež využívá vědomí. Nakonec je tím, kdo prožívá nálady a jejich změny, emoce, stres, nemoc i léčbu, právě vědomí. Jistě, některé z našich vědomých prožitků jsou založeny na podmiňování, ale vždy je zde prostor pro novou volbu, pro kreativitu. Klíčová role kreativity v léčbě bude rozebrána v kapitole 16.

Avšak dříve než budeme schopni chápat léčbu, musíme se zabývat problémem, jak lidé zpracovávají význam, zejména ten emoční, proč různí lidé zpracovávají význam různým způsobem, a jak to ovlivňuje jejich zdraví.

Vlastnosti mysli *guna* a mysli vytvořené fyzické nerovnováhy *dosha*

Obvykle se zastánci medicíny mysli a těla nejprve snaží prokázat na základě různých údajů, že lidská mysl je schopna vyvolat onemocnění; pak, skrze nástin problematiky psychoneuroimunologie a podobných záležitostí, demonstrovat mechanismy, kterými mysl ovlivňuje tělo; a nakonec obrátit pozornost k technikám medicíny mysli a těla. Myslím, že můžeme použít lepší postup.

Jednoduchý a příliš přímočarý přístup nedokáže vysvětlit, jak to, že všichni lidé nedostanou nemoc mysli a těla, ani to, proč neexistuje jediná a univerzální odpověď na stres. Podle některých výzkumů netrpí škodlivými účinky stresu lidé optimističtí, které baví jejich práce, mají nad ní kontrolu a stresory považují za výzvu, s níž je třeba se vyrovnat (O'Regan a Hirshberg 1993). Pak také mezi námi existují jacísi Forrestové Gumpové (postava ze stejnojmenného filmu, jejíž nízké IQ jí umožňuje procházet životem, aniž by pociťovala tlak okolí - red. pozn.), lidé mentálně pomalí, kteří však životem proletí bez pocitu stresu.

Slyšel jsem vtip o Forrestovi Gumpovi. Forrest umře a svátý Petr ho zastaví u nebeské brány. „Pomalou, Forreste Gumpo. Sice mi imponuje, že jsi prožil plnohodnotný život, aniž bys padl za oběť emocionální úzkosti ze stresu, ale to nestačí. Musím se ujistit, že tvoje mysl funguje alespoň na minimální úrovni. Musíš odpovědět na tři otázky, abys vykázal, jaké je tvé mentální IQ.“

„Dobrá,“ na to Forrest Gump.

„Tedy otázka první,“ říká svátý Petr. „Kolik sekund má rok?“

„No, to je snadné,“ říká Forrest Gump. „Dvanáct.“

Svatý Petr zmateně zírá. „Jak ses k tomu dostal?“

„Spočítej si to. Druhého ledna, druhého února, druhého března...“ Forrest Gump pokračuje v počítání (slovní hříčka: second - sekunda, ale i druhého).

Svatý Petr ho zastaví. „Dobře, dobře, chápu. Tuhle odpověď ti tedy uznám. A teď druhá otázka. Kolik dní v týdnu začíná na ‚t‘?“

„Čtyři,“ odpoví Forrest Gump.

„Jak jsi na to přišel?“ ptá se Svátý Petr, znovu vyvedený z míry.

„Úterý, čtvrtek, dnes a zítra,“ odpovídá Forrest Gump. (Tuesday, Thursday, today, tomorrow)

Svatý Petr stěží potlačuje smích. „Dobrá, dobrá. To taky беру. Ale tu třetí otázku musíš zodpovědět správně. Jak zní Boží jméno?“

„Andy,“ říká Forrest Gump bez váhání.

„Jak tě napadlo tohle?“ rozzlobí se svátý Petr.

„No, když jsem zpíval písně při mši v kostele, tak jsem to slyšel. Andy [and He] ke mně mluví, Andy [and He] se mnou chodí...“

Svatý Petr je ohromen. „No, ať se propadnu; tak tuhle ti teda uznám taky,“ říká a otevírá mu bránu.

Mám pocit, že veškerá zásadně důležitá poučení a lekce individuální medicíny vitálního těla - ať už jde o ájurvédu, tradiční čínskou medicínu či homeopatii, tedy o všechny systémy, které léčbu ordinují individuálně - se týkají právě tohoto. Naše mentální reakce na stresory je vždy zcela individuální.

Otázka tedy zní, jak pracuje naše mysl? Jelikož mysl je kvantový systém, existují pouze tři způsoby, jak s ní můžeme pracovat - fundamentální kreativita (schopnost kvantového skoku ze známých souvislostí mentálního významu); situační kreativita (schopnost vytvářet nový význam kombinací známých kontextů); a podmiňování, podmíněný reflex (s využitím známého mentálního významu). Tak dostáváme tři kvality mysli.

Rozpoznání vlastností mysli představuje zásadní úspěch indické filozofie a psychologie. V sanskrtu se tyto vlastnosti nazývají **guna** a my jsme se o nich zmínili už dříve v souvislosti s tím, jakým způsobem zpracováváme vitální tělo (viz kapitola 9). Abychom předešli nejasnostem, budeme používat termín duševní **guna** k označení psychických vlastností. Lidé na Východě dávají specifické názvy i každé jednotlivé vlastnosti. Tak se kvalita fundamentální kreativity v sanskrtu nazývá **sattva**, situační kreativita se nazývá **rajas** [radžas] a podmiňování **tamas**.

Nyní je tedy již zřejmé, jak důležitý je koncept kvantových vlastností (**guna**) mysli - fundamentální kreativity (**sattva**), situační kreativity (**rajas**) a podmiňování (**tamas**). V důsledku jejich nerovnovážného využívání vznikají určité vady (v sanskrtu **dosha**) ve fyzickém těle, tedy i v mozku. Říkáme jim **dosha** mysli a mozku (aby nedošlo k záměně s jejich protějšky ve vitálním

těle, tedy s vadami či nerovnováhami *dosha* vznikajícími ve fyzickém těle v důsledku nevyváženého využívání kvalit vitálního těla; viz kapitola 9).

Není obtížné si uvědomit, o co se v případě těchto *dosha* myslí a mozků jedná. Hyperaktivní, nevyrovnaná mentální *sattva* vytváří osobnost intelektuála - tedy toho, kdo hledá a objevuje nové kontexty spíše jen v oblasti myšlení, ne tak s ohledem na vyvážený život. Jinými slovy řečeno, je intelektuál jakoby oddělený od svého těla. James Joyce je autorem enigmatického řádku o jedné postavě z jeho románu: „Pan Duffy žil tak trochu vzdálen od svého těla.“ To je dokonalý popis intelektuála.

Zde nemohu odolat, abych vám nepověděl jeden příběh o Nasruddinovi. Mulla Nasruddin byl převozník a jednou do jeho loďky nastoupil jistý *pan-dita* (učenec) a chtěl převézt. Sotva odrazili od břehu, začal dávat Nasruddinovi lekce ze svých znalostí, v tomto případě z gramatiky. Nasruddin to však nudilo a ani se nenamáhal to nějak skrývat. *Pandita* se rozzlobil a řekl: „Když neznáš gramatiku, promarnil jsi polovinu svého života.“ Nasruddin nechal tuto poznámku bez povšimnutí. Po chvíli se loďka začala naklánět a hrozilo, že se potopí. Nasruddin se ptal *pan-dity*, jestli umí alespoň trochu plavat, načež vědátor odvětil, že to tedy nikoliv, a dodal, že už samotná myšlenka na fyzické cvičení mu vždycky připadala nudná. Teď byl na řadě Nasruddin, a řekl: „V tom případě jsi promarnil celý svůj život. Loď se potápí.“

Hyperaktivní mentální *rajas* má za následek hyperaktivitu na úrovni fyzického mozku. Hyperaktivní lidé nejsou schopni udržet pozornost delší dobu, protože potřeba udržet pozornost je u situační kreativity podstatně nižší než u fundamentální kreativity; pro tyto lidi je také typický životní styl se zaměřením na neustálou aktivitu, jsou vždy orientováni na mentální výkon.

Přilíš pomalá mysl, tedy *tamas*, dává vzniknout celkové duševní pomalosti mozku, jakési jeho bytostné letargii, jež člověku brání aktivněji se věnovat duševnímu učení a duševní práci.

Stejně jako vitálně-fyzické nerovnováhy *dosha* se i tyto *dosha* myslí a mozku obvykle vyskytují ve smíšené podobě, díky čemuž vznikají další čtyři typy osobnosti: hyperaktivní intelektuál, mentálně pomalý intelektuál (učenec-idiot), mentálně pomalý hyperaktivní a osobnost, která je směsicí všech tří.

Ačkoliv se tyto *dosha* myslí a mozku nacházejí v mozku, ovládají náš postoj ke všem emocím. Ze všech tří typů *dosha* nerovnováh se jen osobnost mentálně „líná“ může vyhnout dvojici mysl-mozek a je schopná žít v těle, a to nejen ve třech nižších čakrách, ale i v čakře srdce. Lidé příslušející ke zbývajícím dvěma *dosha* myslí a mozku mají tendenci mentalizovat či racionalizovat své pocity. Lidé s převládající intelektuálností potlačují emoce a v důsledku toho jsou náchylní k chronické depresi. Lidé s dominantní *dosha* myslí a mozku typu *rajas* - tedy hyperaktivní - se vyznačují silnou expresivitou, potřebou dostat ze sebe věci ven; v reakci na stres jsou tedy popudliví

a mají sklon propadnout rychle hněvu a nepřátelství. Hyperaktivita může být také spojena s úzkostí.

V Indii se obvykle na letištích musí dlouho čekat, protože letadla jen zřídka kdy létají na čas. Abych nějak využil tento čas, pozoruji někdy lidi a je zajímavé, že se mi většinou velmi brzy podaří potvrdit si svou předběžnou klasifikaci *dosha* mysli a mozku konkrétních lidí. Někteří lidé se tváří stoicky, ale jakmile k tomu dostanou příležitost, okamžitě začnou reptat či kverulovat. To jsou intelektuálové. Pak jsou zde ti, na nichž je úzkost jasně patrná; jsou netrpěliví a neklidní, s tendencí vybuchnout v záchvatu vzteku. To jsou hyperaktivní lidé. Ale někteří jsou se situací srozuměni a zdají se být stabilní. Není nutné hned předpokládat, že již dospěli do tolik vyhledávaného a cenného stavu mentální vyrovnanosti a klidu. Ne, tito lidé jsou jen mentálně pomalí, co se zpracování různých záležitostí a situací týče.

Některé filmy, třeba zmíněný *Forrest Gump*, jsou zjevně založeny na myšlence, že jen prostáček či hlupák může být šťastný a milý k ostatním. Možná je na tom něco pravdy v zemích s kulturou založenou na výkonu a neustálém postupu vpřed, jako je tomu ve Spojených státech, kde se většina lidí vyznačuje hyperaktivní *sattva* nebo *rajas* (nebo obojím), a tudíž je pro ně určující *dosha* intelektualismu a hyperaktivity, a naopak jen malý počet lidí je schopen „užívat si“ jemností *tamas*, oné duševní pomalosti na úrovni mozku.

A konečně, když uvažujeme o nápravě oněch *dosha* mysli a mozku, neměli bychom zapomínat na koncept *prakti* (viz kapitola 9). Všichni disponujeme (v důsledku našich sklónů, jejichž příčinou jsou reinkarnace a vývoj v raném dětství) konkrétní přirozenou homeostázou všech tří nerovnováh *dosha*, ačkoliv jedna nebo dvě z nich jsou dominantní. To je *prakti*. Teprve odchýlení se od ní dává vzniknout zdravotním problémům a tyto potíže jsou tím, co musí být napraveno.

Obecná, jednoduchá, ryze praktická zásada zní takto: Přehnaný intelektualismus má tendenci potlačovat emoce. Nadměrná hyperaktivita vede ke sklónu emoce vyjadřovat. Právě to budeme probírat v další části této kapitoly.

Reakce na emoce

Jak reagujeme na emoce? Na Západě, zejména v Americe, existuje silné kulturní podmiňování proti vyjadřování emocí, jejich ventilování je považováno za projev slabosti, a proto se západní muži všeobecně učí potlačovat emoce. Pro ženy, na druhé straně, kulturní podmiňování proti vyjádření emocí není tak silné.

Nicméně ne všichni západní muži své emoce zadržují. Například pokud má někdo dostatečně velký pocit vlastní důležitosti, někdy se ve vyjadřování emocí přímo vyžívá, přičemž vůbec nebere v úvahu obvyklá sociální omezení určená k tomu, aby jedincovu personu chránila. S těmito lidmi se se-

tkáte všude. Pod vlivem emočního stresu vykazují dobře patrné reakce nedůtklivosti či podráždění. Právě zde je vidět napojení na *dosha* myslí a mozku. Naopak téměř všichni intelektuálové jsou schopni své emoce potlačovat. Ale ne všichni lidé s dominantní hyperaktivitou *dosha* myslí a mozku potlačují své emoce. To platí zejména tehdy, když je hyperaktivita skutečně přehnaná a dostane se mimo rovnovážnou úroveň jejich *praktií*. Tak může excesivní *dosha* hyperaktivita, pokud se setká s emocionálním stresem, snadno vyústit v expresi.

Ale jde ještě o něco jiného. Pokud má člověk trochu štěstí, vždycky se najde jiná osoba, která mu ventilaci emocí umožní, čímž může pomoci rozptýlit či snížit negativní dopad projevů emocí. V tradičních společnostech to bývalo pravidlem, takže zdravotní důsledky vyjadřování emocí byly relativně malé. Ale to všechno se teď mění.

Co vlastně s námi dělá situace, kdy vyjadřování emocí zapříčiněných duševním a emocionálním stresem není podporováno? Tomuto procesu už rozumíme docela dobře (Goleman a Gurin 1993). Reakce na stres je funkcí autonomního či vegetativního nervového systému, který má dvě složky, sympaticus a parasympaticus. Jak už jeho název napovídá, sympatický nervový systém s námi jakoby sympatizuje a díky jemu vznikají v naší fyziologii změny nutné, abychom byli schopni „přežít“ podnět, který je za stres odpovědný. Parasympaticus zase řídí „relaxační reakce“ a jeho úlohou je přivést organismus zpět do stavu rovnováhy.

Tak co s námi dělá dlouhodobé vystavení stresovým podnětům, když si dovolíme vyjádřit emoce v důsledku přílišné hyperaktivity *dosha* myslí a mozku? Obecně řečeno vytváří exprese nerovnováhu v činnosti sympatického a parasympatického nervového systému, takže konečným důsledkem je, že systém setrvává v permanentním stavu sympatického vzrušení.

Co se stane pak? Chronická podrážděnost a nervová tenze může vést k nespavosti. A to je jen začátek. Chronická podrážděnost, jejíž příčinou je neustálý spěch v kombinaci s nutností obstát v konkurenci, vede k nepřátelství. Nakonec to, co bylo původně mentální hyperaktivitou vyjadřovanou prostřednictvím podmíněných programů mozku, se stává manifestní i ve fyzických orgánech, jež začínají fungovat na hyperaktivní úrovni, což může vést k jejich onemocnění. Často se nemoc projevuje pouze v jednom orgánu.

Proto bylo chronické vzrušení plynoucí z expresivní emocionální reakce spojováno zejména s chorobou srdeční a s hypertenzí. Onemocnění srdce však nejsou jediným důsledkem. Pokud k expresi dochází prostřednictvím trávicí soustavy, výsledkem mohou být vředy. Pokud k ní dochází ve vylučovacím systému těla, může vést k syndromu dráždivosti střev nebo k chorobám močového měchýře. Pokud se projevuje v imunitním systému, což způsobuje nadměrnou imunitní reakci na antigény, bývá výsledkem alergie. Pokud k expresi emocí dochází v dýchací soustavě, může být jejím důsledkem astma. A tak to jde dál.

Proč se projev emocí jakoby „usadí“ v jednom konkrétním orgánu, a nikoliv v jiném? Toto je otázka za milion dolarů. Já si myslím, že to má co do činění s reakcí vitálního těla, kdy pocity vznikají v čakrách.

Připomeňme si, že různé druhy emocí pociťujeme v různých čakrách. Například podrážděnost a hněv pociťujeme v čakře pupku a dochází k nim tehdy, když nedostaneme, co chceme, když se naše ego cítí uraženo. A mentální zpracování významu této záležitosti ovlivněné *dosha* myslí a mozku zesiluje vitální pocit v této čakře. Tak se chronická podrážděnost projevuje v orgánech čakry pupku, nejčastěji jako peptický vřed.

Ale kde pociťujeme vitální energii, když se už podrážděnost změní v nepřátelství, což představuje rozvinutí původní reakce u lidí s nadměrnou hyperaktivitou myslí a mozku? V prožitku nepřátelství považuje člověk svět za nepřítele, vnímá jej jako „ne já“. To se stane tehdy, když se vitální energie v čakře srdce spotřebuje a přesune se do čakry pupku. Hostilní reakce tedy nevyhnutelně vede k onemocnění orgánů srdeční čakry. Je-li reakce zaměřena na lidi, postiženým orgánem je srdce. Pokud je směřována na okolí či životní prostředí vcelku, postižený je imunitní systém.

Místo nepřátelství může rozvinutá podrážděnost a soutěživost vést také k frustraci, což je pocit v čakře krku (vzniká tehdy, když se v krční čakře vyčerpá vitální energie). Když se pak do hry dostane mysl, je pocit frustrace zesílen. Opakovaná amplifikace frustrace se pak projevuje jako nemoc krční čakry, například astma.

Jestliže je projevovanou emocí strach či nejistota, týká se to kořenové čakry. Amplifikace prostřednictvím myslí pak může vést k problémům v orgánech této čakry jako průjem a syndrom dráždivého střeva.

A pokud se pocit týká sexuální čakry, jako je tomu u pocitu nenaplněné touhy (smyslové či sexuální), mohou skrze mentální amplifikaci vzniknout nemoci druhé, sexuální čakry. Zvětšení močového měchýře, jež je příčinou problémů s močením u mnoha mužů po šedesátém roce věku, je příkladem tohoto typu choroby.

Potlačování emocí

Co s námi dělá potlačování emocionální reakce myslí? Už Freud a psychoanalytici měli teorii, že mentální potlačení nebo vytěsnění se může projevit jako stav mozku (nazvali jej „konverzí“), v jehož důsledku vznikají (falešné) somatické symptomy, i když k žádným fyziologickým změnám vlastně nedochází. Tento proces se nazývá obranným mechanismem, protože s jeho pomocí mysl a mozek „brání“ organismus před tím, co se z hlediska kultury jeví jako nepatřičné a tudíž vzbuzuje rozpaky. Samozřejmě, právě to bylo původně považováno za jedinou psychosomatickou chorobu - tedy chorobu, která nemá žádný fyziologický základ. (Bohužel, mnoho lidí si stále myslí, že choroby myslí a těla nemají vliv na fyziologii.)

Stejným způsobem se můžeme pokusit vytvořit model „skutečné“ psychosomatické choroby. Psychiatr John Sarno například píše:

U mých pacientů se ukazovalo, že základní psychologie je stejná při konverzi jako při skutečném onemocnění mysli a těla. Jako kdyby se mozek rozhodl, že symptomy konverze již nepůsobí dostatečně přesvědčivě, a začne vytvářet procesy, v nichž jsou zřejmě fyziologické reakce. Ty nastávají díky účasti autonomního a imunitního systému na tvorbě symptomů (Sarno 1998, s. 46).

Nicméně v tomto modelu zůstává jedna otázka nezodpovězená a trochu tajemná. Jak může mozek, coby stroj, činit rozhodnutí ohledně psychosomatických reakcí a jakým způsobem vybírá místo, kde se projeví?

Tuto záhadu lze vyřešit, když vezmeme v úvahu roli vědomí v rozhodovacím procesu a roli vitálního těla při volbě umístění psychosomatické reakce na emoci. Každá emoce má svůj protějšek ve vitálním těle a tím je pocit s ní spojený. Tento pocit je propojen s pohyby vitálně-fyzického těla v určité čarkě. Fyzická reprezentace vitálních pohybů, které vnímáme jako pocity, zahrnuje i odpovídající orgán(y) a také svaly, jež je obklopují. Když mysl prostřednictvím mozku a jeho propojení s fyzickými orgány skrze nervy a neuropeptidy emoce potlačí, dojde rovněž k potlačení pohybů vitálního těla v příslušné čarkě spolu s programy, které řídí funkce fyzických reprezentací, tedy orgánů. Tento mechanismus je zodpovědný za somatický efekt, tedy za projev nemoci v místě specifického orgánu, a to v důsledku aktuální změny ve fyziologii, ke které zde dochází.

Psychiatr Wilhelm Reich byl odborníkem na problematiku potlačení jakožto důsledku intelektualismu, jehož symptomy popsal takto:

...hlasitý, nápadný smích; přehnaně pevný stisk ruky; statická, těžkopádná přivítavost; okázalé předvádění získaných vědomostí; opakované projevy prázdného údivu, překvapení, potěšení, atd.; tvrdošijné lpění na definitivních názorech, plánech, cílech; na odív stavěné, zdánlivě skromné chování; květnatá mluva; dětské vemlouvání se do přízné druhých; vychloubačnost v sexuálních záležitostech; předvádění sexuálního kouzla; promiskuitní flirtování; okázalé (pseudo) přátelství... (citováno v Grossinger 2000, s. 433).

Jakým způsobem se může terapeut vypořádat s tímto pacientovým chováním? Odpovědí reicheánského terapeuta je konfrontace. Zde je příklad:

Pacient například uzná, že, jistě, dříve se u něho projevovalo pohrdání lidmi a že jednou z jeho slabých stránek je neúčast, odtažitost. Na to může terapeut říci: „Ne dříve, právě teď pohrdáte lidmi. I když při tomto sezení předstíráte spolupráci, z vašeho výrazu je jasně patrné, že si mne pouze vychutnáváte, že mnou ve skutečnosti pohrdáte.“ Je-li pacient pobouřen nebo v rozpacích a popírá to, může terapeut reagovat třeba takto: „Zkuste vnímat

svůj pocit v ústech. Vaše rty ztuhly v úšklebku. Asi je už ani necítíte." Pacient to zkontroluje a s úžasem si uvědomí, že tomu tak skutečně je. Hloupě se šklebí. Jednou z léčebných metod může pak být masáž rtů, která do nich může vrátit cit (Grossinger 2000, s. 434).

Represe emocí se děje prostřednictvím mysli, skrze mentalizaci, tj. udělováním významu pocitu, nebo, jako v tomto případě, vyhýbáním se tomuto pocitu. Když se pak represe stane chronickou, stává se i represí orgánových funkcí v čarkě odpovídající tomuto konkrétnímu pocitu. V tomto procesu má zásadní důležitost propojení mozku s jednotlivými orgány prostřednictvím nervového systému a neuropeptidů (jak to popisuje psychoneuroimunologie).

Zejména pokud dojde k potlačení funkce imunitního systému, mohou být důsledkem nejrůznější autoimunitní choroby. Výsledkem snížené aktivity či účinnosti imunitního systému může být např. rakovina. Potlačení v oblasti čelové čarky může být zodpovědné za tenzní bolesti hlavy a migrény. A potlačení v korunní čarkě vede k depresi na psychologické úrovni (viz také Page 1992) a ta je jedním z faktorů podílejících se na chronickém únavovém syndromu.

Represe se nicméně nejčastěji zapisuje do svalové paměti. Je to proto, že když se ocitneme v defenzivě, máme tendenci napínat svaly. Stejně jako jsme vytěsnili mentálně-emocionální prožitky, vytěsňujeme také svalové napětí a svaly nikdy plně neuvolníme. Tímto způsobem se potlačení v mysli převádí do represe svalové aktivity. Svaly si uchovávají jakousi „paměť těla“, která má svůj původ ve vytěsněném emocionálním traumatu. Dalo by se říci, že sval „si podrží vzpomínku“ na to, že byl fixován v určité pozici, a následně není schopen tuto pozici uvolnit.

Mechanismus svalové paměti objasnil fyzik Fred Alan Wolf (1986). Každý sval, který je svazkem buněk dlouhých až třicet centimetrů, obsahuje množství buněčných jader a mnoho malých vláken zvaných myofibrily. Myofibrily se skládají z kratších úseků zvaných sarkomery, které jsou uspořádány podél osy svalového válce. Bioenergetika svalu pak závisí na volném toku iontů vápníku. Když je sval v tenzi (např. když se bráníme emocionálnímu traumatu a snažíme se je potlačit), jsou jimi svalové sarkomery zaplaveny. I poté, když už traumatická událost skončí, může v sarkomerách určitý přebytek vápníku zůstat. Nadále udržuje napětí ve svalu a stává se tak jakousi vzpomínkou na vytěsněné trauma.

Ale co znamená opakované potlačení emocionální reakce, pokud jde o svalovou paměť? Z hlediska kvantové mechaniky to znamená, že v důsledku toho, že myslí není dovoleno provést kolaps některých mentálních stavů vědomí týkajících se oné emocionální reakce, způsobí opakované prožívání tohoto podnětu, že paměť či vzpomínka svalu rovněž nikdy „nezkolabuje“. Takže vzhledem k tomu, že mentální obranný mechanismus zůstává

stále vybuzený, nedojde k reaktivaci konkrétního svalu následným emočním prožitkem.

Je pravděpodobné, že potlačené emoce mohou vést k vážným onemocněním fyzického těla, např. k fibromyalgii, všeobecné nespécifikované svalové bolesti. S ní často souvisí onemocnění nazývané chronický únavový syndrom, kdy je hlavním symptomem fyzického těla totální celková únava. Dojde-li k potlačení pocitů ve všech čákrách těla, budou rovněž potlačeny prakticky všechny odpovídající pohyby vitálního těla. To se může projevit jako obecný nedostatek vitality; tímto způsobem se dá vysvětlit chronická únava. Pokud se potlačení pocitů týká spíše strukturálních částí těla, v nichž jsou orgány uloženy, nikoliv však orgánů samotných, může být nedostatek životní energie pociťován v celém těle jako bolest - fibromyalgie.

Dovolu mi ještě poznámku k bolesti. Na obálce jednoho ze starších čísel *Newsweeku* byl titulěk přes celou stránku slibující průlom v porozumění bolesti. Článek samotný však byl zklamáním. Žádnou informaci o skutečném průlomu neobsahoval. Fibromyalgie reálně existuje, psalo se v něm, protože nová zobrazovací technika (MRI) potvrzuje, že když pacient s fibromyalgií pláče bolestí, aktivizují se určité oblasti mozku. Dobrá. Nic dalšího však už článek nepřinesl, kromě náznaku, že fibromyalgie může mít i genetické příčiny.

Bolest je zajímavá mimo jiné proto, že je pocitem, a musí mít tudíž spojení na vitální energii, přitom je zde nesporná i role nervů, neboť jejich znečitlivěním (skrze lokální anestezii) ji lze také utiřit. Takže bolest je mentalizovaný pocit, pocit spojený s potlačením vitální energie v jakékoliv strukturální části těla a pocit myslí interpretovaný právě jako bolest proto, že je nežádoucí. Jedná se tedy o velmi úpornou, perzistentní mentalizaci, která je zjevně miliony let stará a má velkou hodnotu pro přežití.

Osobnost náchylná k onemocnění

Existují typy osobnosti, u nichž je vyšší pravděpodobnost onemocnění tou či onou chorobou mysli a těla? Například ischemická choroba srdeční bývá častější u osobností typu A, tedy u lidí se sklonem reagovat na stresovou situaci hněvem a hostilitou, hostilitou především. Platí takové spojení i pro jiné druhy onemocnění, v nichž může hrát roli mysl?

Svého času se v odborné literatuře často vyskytoval názor spojující rakovinu s osobností typu B, tedy s lidmi s malou schopností vyjádřit emoce a s nízkou asertivitou, ba se sklonem propadat beznaději. Ale takové spojení nebylo klinicky prokázáno mimo vši pochybnost.

Takže typ osobnosti náchylné k rakovině neexistuje. Je to pochopitelné. Všichni lidé osobnostního typu B rakovinou ne onemocní už proto, že u některých jedinců tohoto typu se jejich osobnost blíží jejich přirozené

prakriti; a naopak i u lidí typu A může dojít k narušení jejich imunitního systému, a tudíž mohou rakovinou onemocnět, pokud je jejich hostilita nevhodně zaměřena.

Na druhé straně je také pravdou, a sám jsem to již několikrát uvedl, že ne všechna nádorová onemocnění mají původ na mentální úrovni. Některé typy rakoviny vznikají na vitální úrovni; jejich příčinou je nerovnováha vitální energie srdeční čakry. A některé nádory jsou genetického původu. Existuje tedy nekonečný počet kombinací fyzických, vitálních a mentálních nerovnováh, které mohou ke vzniku rakoviny přispět.

Ovšem pro myšlenku existence osobnosti náchylné k onemocnění existuje i jistá klinická podpora (Freedman a Booth-Kewley 1987). Freedman a Booth-Kewley studovali souvislost mezi osobnostmi určitého typu a jejich sklonem onemocnět specifickou chorobou, jako např. astmatem, ischemickou chorobou srdeční, vředovou chorobou, bolestmi hlavy a artritidou. Našli jen velmi málo důkazů o jakékoliv konkrétní souvislosti mezi těmito chorobami a typem osobnosti. Avšak jejich údaje prokázaly existenci osobnosti náchylné k nemocem obecně, s vlastnostmi jako deprese, hněv/hostilita a úzkost.

Myslím, že toto zjištění je zcela v souladu s ideou *dosha* myslí a mozku. Jak již bylo zmíněno dříve, někteří lidé mají takovou kombinaci *dosha* myslí a mozku, že se projevují jako osobnost s více než jednou predominantní dispozicí k emoci; tato osobnost tedy emoce jednak potlačuje (deprese), jednak projevuje (podrážděnost, nepřátelství atd.). O těchto lidech se dá potom mluvit jako o náchylnějších k onemocnění.

Vzniká tedy otázka: Pokud jsem osobností se sklonem k onemocnění, neznamená to pak, že jsem za svou nemoc zodpovědný? Neměl bych se cítit provinile?

Mnozí protagonisté hnutí New Age jsou skutečně ochotni rovnou svalit vinu za vaše onemocnění na vaše bedra (pod heslem „proč se schovááš za své srdeční onemocnění?“); ale po pravdě řečeno, víme skutečně, že naše nemoc vznikla na úrovni myslí, a nikoliv na fyzické nebo vitální úrovni? (A i kdyby skutečně na úrovni myslí vznikla, byla by to podmíněná mysl, která za to může. Takže v tomto ohledu jsme tak trochu bezmocní.) Faktem je, že většinou nevíme; vlastně to ani vědět nemůžeme, pokud nemáme schopnost hluboké intuice.

Ale na druhé straně, co mi brání převzít odpovědnost za léčení samotné, pokud tedy chce být léčen? Teprve když ji přijmu, mohu se skutečně stát účastným pokročilých technik léčby myslí a těla (viz kapitola 15-17).

Přílišná mentalizace pocitů škodí zdraví

Pocit je pocit je pocit. Svou povahou není dobrý ani špatný. Hodnoty, které jim udělujeme, všechny ty naše libosti a nelibosti, se tvoří v myslí, protože její „prací“ je udělování smyslu všemu, co je schopna zpracovat. To je jeden způsob, jak mentalizujeme naše hodnotově neutrální pocity.

Antropologové zjistili, že některé eskymácké kmeny nemají výraz pro hněv. To musí znamenat, že hněv jakožto výraz emocí není součástí jejich sociálního světa. Samozřejmě se to změnilo poté, kdy se začali stýkat s americkými antropology; museli slovo pro hněv vynalézt, aby mohli vyjádřit svou podrážděnost a frustraci z chování výzkumníků.

Představme si nějaký konkrétní pocit, třeba strach. Když se někde v mé blízkosti objeví tygr, strach odvede vitální energii z kořenové a pupeční čakry a zároveň mi dodá takovou dávku adrenalinu na fyzické úrovni, která mi umožní spustit reakci „uteč“, nebo (v podobném případě jen zřídka) „bojuj“. Tento pocit je velmi potřebný, pro přežití našeho druhu dokonce nezbytně nutný, a není pochyb, že darwinovská evoluce napomohla tomu, aby se z něj stal instinkt. Ale co když si tygra v obývacím pokoji jen vyfantazíruji a můj strach je jen důsledkem této představy? Možná mi bude běhat mráz po těle a budu mít žaludek na vodě jenom kvůli tomuto fantazijnímu strachu, dokonce i nápor adrenalinu přijde jen kvůli němu, a to je právě případ myslí dominující nad vitálním tělem, to je ta zbytečná mentalizace jinak užitečného přirozeného pocitu (viz Dantes 1995).

Když dojde k události, jakou bylo třeba 11. září a zničení Světového obchodního centra v New Yorku, je strach vskutku okamžitou přirozenou reakcí obyvatel New Yorku. Ta je chrání před bezprostředním nebezpečím, které s touto katastrofou může být spojeno - třeba před dalšími teroristickými útoky. Ale pak přijde reakce médií, politiků, záběry se ukazují v televizi pořád dokola, a co se stane s národní mentalitou? Mnoho dětí v New Yorku a mnoho lidí po celé zemi nemůže v noci spát ještě celé měsíce, protože pořád trpí strachem kvůli 11. září. Jde o zbytečnou mentalizaci strachu ve velkém měřítku, kterou vyvolali politici a média.

Sečteno a podtrženo

Sečteno a podtrženo to vypadá následovně. Mysl uděluje význam jak fyzickému, tak vitálnímu. Jak mysl význam zpracovává, závisí na třech kvalitách, jež si neseme v sobě (a možná si je přinášíme i z minulých životů) a které se nazývají *sattva* (fundamentální kreativita), *rajas* (situační kreativita) a *tamas* (podmiňování). Ty tvoří tři *dosha* mysli a mozku - intelektualismus, hyperaktivitu a pomalé mentální zpracování.

Pokud se první dvě *dosha* zesílí či zhorší nad úroveň *prakti*, tedy nad přirozenou homeostatickou úroveň, je důsledkem tendence k potlačování,

resp. projevování emocí. Obě tyto tendence mohou vést k nemocem na fyzické úrovni. Kromě toho přílišná a zbytečná mentalizace pocitů, díky níž je udělován význam a hodnota také pocitům vyvolaným fantaziemi naší mysli, může vést k onemocnění u každého z nás, ať už je naše příslušnost ke třem *dosha* mysli a mozku jakákoliv.

Co si počít s významem?

Vědomí, že význam představuje součást našich potíží a nemocí, nás může

- pokud onemocníme - vést k úvahám, zda jsme si nemoc nemohli způsobit sami, zda jí nejsme sami vinni. Nuže, tyto úvahy budou naši situaci jen dále zhoršovat.

Pokud je význam inherentní součástí procesu zpracovávání věci myslí, pokud nemůžeme jinak než udělovat byť patogenní význam našim prožitkům ve světě, včetně nemocí, které musíme protrpět, jaká je nejlepší strategie zacházení s myslí? Někteří lidé soudí, že přemýšlet o chorobě objektivně je tím nejlepším, co v tomto případě můžeme udělat. Ale jak správně ukazuje Dossey (2001), popírání významu znamená rovněž přiřazení významu, v tomto případě negativního.

Upírání významu nemoci se podobá ateistovu popírání existence boha. Kéž bychom dokázali být skutečnými agnostiky!

Co je tedy dobrou strategií? Jak řekl Epiktétos, „věci samy o sobě jsou vždy neutrální, je to naše vnímání, které je činí pozitivními nebo negativními“. Pokud udělíme nějaké události negativní mentální význam, vytvoří se tím stav inkongruence s naším normálním stavem štěstí. A teď si představme, že bychom místo toho všechno interpretovali tak, aby byla zachována shoda.

Východoindický mystik Swami Sivananda vytvořil skvělou obecně použitelnou strategii, jak zacházet s myslí udělující význam; tu vám nyní nabídnou.

Jeden král měl dvořana, ministra, kterého měl velice rád, avšak jedna věc ho na něm neustále iritovala. Ministr měl totiž ve zvyku říkat: „Všechno, co se děje, je k něčemu dobré,“ ať už se kolem něj dělo cokoli, věci dobré i špatné. Jednoho dne si král hrál s nožem a řízl se do palce; a ministr, který byl u toho, hned řekl: „Všechno, co se děje, je k něčemu dobré.“ Tato poznámka krále velice rozzlobila a nechal ministra vsadit do vězení. Pak se vydal sám na lov do lesa, aby se uklidnil.

Musel jet hodně daleko, až za hranice svého království, a nakonec narazil na nepřátelský kmen, který ho zajal. Bohužel pro krále tento kmen přinášel svému božstvu lidské oběti. Takže jej přivedli ke knězi, aby byl obětován. Kněz měl krále nejdříve vykoupat a tu si všiml řezu na jeho palci. Protože oběť božstvu nesměla mít jakoukoliv vadu, kněz krále jako oběť odmítl a ten byl propuštěn.

Během zpáteční cesty do své země přemýšlel o tom, co se přihodilo, a uvědomil si, že ministrovo rčení bylo správné. Pořezaný palec mu skutečně

zachránil život. Takže když se vrátil do paláce, osvobodil svého ministra a řekl mu: „Měl jsi pravdu, aspoň co se mne týče; všechno, co se mi stalo, bylo pro moje dobro. Ale tebe jsem za tvá slova uvrhl do vězení; zdá se tedy, že tobě to nic dobrého nepřineslo. Jak to vysvětlíš?“

Nato mu ministr řekl: „Ó, velký králi. To, že jsi mne uvěznil, zachránilo život také mně. Jinak bych tě na lovu doprovázel, byl bych také zajat a vzhledem k tomu, že nemám žádnou vadu ani poranění, byl bych obětován božstvu.“

Ve zkratce

Tato kapitola pojednává o tom, jak může mysl způsobit nemoc. Zapamatujte si následující informace a zkuste o nich znovu přemýšlet, případně jich dále využít:

- Způsob, jakým naše mysl reaguje na činitele vytvářející stres (stresory), určuje, zda budou účinky těchto faktorů příznivé či nikoliv.
- Naše mysl ovlivňuje mozek, s nímž je v korelaci prostřednictvím vědomí. Mozek je propojen s imunitním systémem skrze pohyb neuropeptidů. Tímto způsobem, prostřednictvím mozku, může naše mysl ovlivňovat náš imunitní systém.
- Jsme to my, kdo přiřazuje významy stimulům, a my sami také rozhodujeme, že ten či onen nepříjemný podnět pohrbíme v našem nevědomí. Je pravda, že jsme vystaveni podmiňování, přesto máme možnost vymotat se z tohoto podmíněného kokonu, pokud to skutečně budeme mít v úmyslu.
- Způsob, jímž zpracováváme význam svých emocí, závisí na naší mentální tendenci či kvalitě, tedy na tom, zda je touto převládající tendencí či přirozeným sklonem fundamentální kreativita (v sanskrtu *sattva*), situační kreativita (*rajas*), nebo zda je pro naši osobnost určující podmiňování (*tamas*). Tyto vlastnosti, *sattva*, *rajas* a *tamas*, představují naše mentální kvality *guna*, s jejichž pomocí pracujeme s naší kvantovou myslí.
- Je-li dominantní kvalitou či vlastností našeho mentálního zpracování fundamentální kreativita, tedy *sattva*, má to za následek, že se u nás vyvine dominantní porucha *dosha* mozku-mysli v podobě intelektualismu. Je-li naší dominantní mentální kvalitou *rajas*, rozvine se u nás dominantní *dosha* mysli a mozku ve formě hyperaktivity. A je-li touto dominantní mentální vlastností *tamas*, rozvine se u nás dominantní *dosha* mysli a mozku v podobě mentální pomalosti. Pokud v naší myslí existuje směs dvou mentálních vlastností *guna*, vytvoří se směs dvou dominantních *dosha* mysli a mozku.
- Jaká je (nebo jsou) naše dominantní mentální *guna*? Jaká je (jsou) dominantní mozková *dosha*?

- Každý zdravý člověk disponuje přirozenou základní úrovní (homeostatickou úrovní) tří mozkových **dosha**, kterážto úroveň se v sanskrtu nazývá **prakriti**. Jak si můžeme tuto svou přirozenou základní úroveň **prakriti** mozkových **dosha** představit, nebo jak ji můžeme stanovit či zjistit?
- Excesivní **dosha** myslí a mozku v podobě intelektualismu je asociována s potlačováním emocí a s osobností typu B; tato souvislost může někdy naznačovat i nebezpečí onemocnění rakovinou, ačkoliv tento odkaz není nezpochybnitelný.
- Excesivní **dosha** myslí a mozku v podobě hyperaktivity je asociována s osobností typu A a zde se všechny studie shodují na tom, že nadměrná hyperaktivita může vést k onemocnění srdce.
- Excesivní úroveň dvou **dosha** myslí a mozku, hyperaktivity a intelektualismu, může vytvářet osobnost náchylnou k onemocnění v jisté obecné úrovni.
- Důležitá je schopnost v co největší míře se vyhýbat mentalizaci pocitů, tedy udělování významu pocitům. Vedle toho je pro udržení zdraví dobré co nejméně fantazírovat, neboť to často vede k negativním emocím - k pocitům škodlivým pro naši mysl i fyziologii.
- Nejlepší strategií pro zdravý vztah myslí a těla je nahlížet pozitivní stránky všeho kolem. Rozvíjejme tuto schopnost, protože nám pomůže vzdát se svého ega a uvolnit prostor pro kvantové já.

15

Techniky medicíny mysli a těla z kvantového hlediska

Když víme, jakým způsobem vznikají nemoci mysli a těla, měly by nám být celkem jasné i základní myšlenky týkající se jejich prevence. To vše by nám mohlo pomoci pochopit, jak účinné jsou techniky, jež jsou nyní tak v módě.

Postupy, o kterých zde budu pojednávat, jsou známé již přinejmenším několik desítek let a některé z nich jsou ještě mnohem starší, provozované již po tisíciletí. To působí jistý problém. Právě proto, že jsou tyto techniky známé snad až příliš, a vzhledem k jejich empiricky prokázané validitě považují mnozí z nás (to jsou věřící) za samozřejmou a prokázanou i jejich platnost teoretickou. Samozřejmě tábor opozice naopak v jejich platnost nevěří; po pravdě řečeno, po stránce teoretické nebyla nikdy plně prokázána. V této kapitole chci ukázat, že když k celkovému obrazu přidáme kvantové myšlení a myšlení založené na primátu vědomí, je čistě empirická platnost těchto technik doplněna i o platnost teoretickou.

Na nejpoprchnější úrovni se jedná o léčbu těch symptomů mysli, jež nejtěsněji korelují s nemocí. To je postup podobný alopatické medicíně, kdy se léčí symptomy těla místo symptomů mysli. Máte-li problém s hostilitou, která je (nebo může být v budoucnu) „příčinou“ vašich srdečních problémů, změňte své chování. „Příčinou“ vašeho fyzického onemocnění je negativní myšlení; pokuste se tedy svoji negativitu změnit použitím síly pozitivního myšlení.

Samozřejmě pokud je váš světový názor v podstatě materialistický, pak nevěříte v kauzální působení vědomí a mysl je pro vás jen součástí mozku. Pak je chování tím, na čem záleží, a jeho změna je vašim jediným nástrojem pro léčbu mysli a těla.

Ale dá se chování změnit? Lze například nepřátelství změnit cestou „pre-programování“ mysli? Mohou nás dobré myšlenky zbavit myšlenek zlých či násilných? Můžeme se výhradně pomocí rozumu dostat z pasti hostility?

Lidé se snaží změnit násilné chování tímto způsobem již po tisíciletí, avšak bez zřetelného výsledku. Násilné chování se nemění. Přiznejme si to - techniky modifikace chování poskytují lidem nanejvýš některé metody a mechanismy na jeho zvládnání. Pomáhají nám vyrovnat se se situacemi menšího rozsahu a významu. Je to lepší než nedělat nic; získáme tím čas, ale to je vše.

Je zřejmé, že je nutné jít nad rámec pouhé modifikace chování a pozitivního myšlení. Předpokládejme, že jsme si uvědomili, že naše mysl je od našeho mozku oddělená, je jiné povahy. Předpokládejme, že ji trochu pootevřeme, tak, aby alespoň připustila ideu kauzální účinnosti vědomí - onu obrácenou, hierarchickou kauzalitu. Pak můžeme dovolit svému vědomí a své mysli zkoumat nové stavy, jež dosud nebyly zakresleny do map našeho mozku, stavy, jejichž součástí jsou i ty stavy zdraví, které si dovolíme imaginovat nebo vizualizovat (pokud jsme dobří ve vizualizaci). Dvě pozoruhodné terapie, které nám v tom mohou pomoci, jsou hypnóza a biofeedback.

Hypnóza a biofeedback

Co je to hypnóza? Je to moc našeho vědomí schopná uvědomovat si stavy mysli tím způsobem, že dojde k posunu naší identity, a díky tomu se může vyhnout určitým běžným požadavkům, které na nás naše ego klade ve fyzickém světě. Vzhledem k tomu, že naše ego individualita není reálná, ale je vlastně jen identitou zdánlivou, kterou si naše vědomí jakoby „obléká“, má vědomí přirozeně schopnost tuto identitu posunovat či měnit. Tak se dá síla hypnózy snadno uvést do souladu s ideou vědy v rámci vědomí.

Nejčastější a všeobecně uznávanou formou hypnózy je ta, při níž nám druhá osoba (hypnotizér) pomáhá dostat se do „jiných“ mentálních stavů, než jsou ty, v nichž se děje naše každodenní prožívání, a to včetně naší běžné identity. Ale mnohem častější je ve skutečnosti autohypnóza, tedy naše schopnost dostat se do těchto hypnotických stavů vlastním přičiněním. Duchovní učitelé nás o tom poučují již celá tisíciletí a ukazují nám, jak se vyhýbáme realitě právě díky autohypnóze, jež je důsledkem našeho podmiňování, tedy zvyku zpracovávat všechno cestou reflexe skutečnosti v zrcadle naší paměti.

Řekněme, že nějaký člověk nebo všeobecně nějaký stimul v nás vyvolá hostilní reakci. Načež my, namísto toho, abychom se pokoušeli mít „dobré myšlenky“, využijeme autohypnózy, abychom se dostali do stavu intenzivní relaxace. Je to lepší strategie pro změnu nepřátelského chování? Odpovědí je jednoznačné ano. Tímto způsobem lze využít hypnózy, ať vyvolané s pomocí druhého, nebo ve formě autohypnózy, ke kontrole negativního chování.

Lze hypnózu použít jako terapii pro choroby mysli a těla - tedy vlastně pro jakoukoliv nemoc? Odpověď je opět kladná. Výzkumy ukazují, že pravidelné praktikování autohypnózy - zvláště pokud se využívá jako doplněk jiných metod - pomáhá člověku zvládat bolest, upravuje krevní tlak, zajišťuje relativní stabilitu funkcí ovládaných vegetativním nervovým systémem, sta-

bilizuje hladinu cukru u diabetiků, ba dokonce snižuje intenzitu astmatických záchvatů (Goleman a Gurin 1993). To je pro ni velice dobré vysvědčení.

Na druhé straně, pokud má člověk problém uznat sílu imaginace, pak je méně pravděpodobné, že bude hypnóza fungovat.

Naštěstí je k dispozici další technika, biofeedback, která může fungovat prakticky na každého, člověk jen musí být motivován. Základní myšlenka je jednoduchá. Mnohé neurofyziologické nebo biologické funkce lze monitorovat a zesilovat pomocí strojů či aparátů a získaná data lze zpětně předávat dotyčnému člověku prostřednictvím jednoho z jeho pěti smyslů. Když potom tato osoba studuje zpětnou vazbu a názorně vidí, jak vědomé stavy prožívání ovlivňují neurofyziologii (což vlastně představuje onu zpětnovazební smyčku), může se postupně naučit dostat pod volní kontrolu některé funkce autonomního nervového systému. Nakonec se může naučit vstupovat do stavů hluboké relaxace, z nichž opět lze lépe a snadněji kontrolovat a regulovat autonomní funkce, nejprve prostřednictvím zpětnovazebních strojů, ale časem i bez jejich pomoci.

Základní myšlenkou samozřejmě je, že vědomí působící na mentální stavy může ovlivňovat i stavy fyziologické a naopak. Změna ve fyziologii pak přinese změnu vědomého mentálního stavu. U přísného materialisty může tato myšlenka vzbuzovat odpor, nicméně je nedílnou součástí vědy v rámci vědomí, kdy jsou psyché/duše a soma/tělo rozpoznány jakožto pouhé korelované možnosti vědomí. Změna jednoho vede zcela přirozeně ke změně druhého. Biofeedback stejně jako autohypnóza mohou být využity také v terapii, například mohou pomoci při problémech chronické povahy, jako jsou bolesti hlavy.

Osvobozená paměť

Jakmile připustíme primát vědomí, je již snadné přemýšlet o jiném druhu léčby mysli a těla. Psychoanalytická teorie předpokládá, že lidé často vytěsňují vzpomínky na traumata z dětství do nevědomí; důsledkem nevědomého zpracování je pozdější nezdravé chování. Ale protože si dotyčný není vědom, kde má jeho chování původ, nemůže s tím nic dělat.

Úkolem psychoanalýzy v kontextu léčby mysli a těla je učinit nevědomé vzpomínky vědomými, a to pomocí terapie. Novější formy psychoanalýzy, například psychodynamika, se zaměřují zvláště na zkoumání aktuálních emocionálních reakcí (např. hostility) z hlediska paměti.

Je psychoanalýza účinná? Behavioristé ji někdy bagatelizují, protože implicitně uznává kauzální vliv a význam vědomí, a také proto, že v rámci kognitivně-behaviorálního světového názoru je nemožné rozlišovat mezi vědomým a nevědomým. Kvantová fyzika nám však rozdíl mezi tím, co psychologové nazývají vědomím a nevědomím, umožňuje pochopit (viz kapitola 6).

Nevědomí je vědomí bez povědomí o sobě samém a v situaci, kdy nedochází k žádnému kvantovému kolapsu. Vědomí odmítá nechat zkolabovat traumatickou vzpomínku proto, že je s ní spojena bolest. Terapie může pomoci zmírnit strach z bolesti, a když se posléze traumatické vzpomínky vynoří na povrch, vědomí je schopno je rozpoznat, zapamatovat si je a být si jich vědomo. Léčivá síla takového uvědomění může být obrovská (viz Sarno 1998).

V předchozí kapitole jsem se zmínil o represi traumatické vzpomínky v těle, která se uchovává v podobě nezkolabovaného stavu excitace kosterního svalstva. Východoindická technika *hatha* jógy zahrnuje i jógové polohy, které mají uvolnit napětí v nezkolabovaných svalech tím způsobem, že je přivede do vědomí, následkem čehož se pak bolest zmírní. Nové, v současné době populární techniky, jako např. rolfing (manuální terapie prováděná pomocí manipulace s pojivovou tkání - red. pozn.), pracují podobným způsobem.

Psychologie čaker

Další technikou je psychologie čaker. Využívá se v ní psychoterapie k odstranění bloků nebo nerovnováh vitální energie v jednotlivých čakrách.

Někteří psychologové však zacházejí snad až příliš daleko v názoru, že všechny nemoci mají jedinou prvotní příčinu. Údajně si je způsobujeme sami, a to tím, že v sobě máme zmatek ohledně našich záměrů. Ale to není možné; naše ego nedisponuje schopností či mocí záměru či hierarchickou kauzalitou. Dochází spíše k tomu, že naše podmíněně myšlenky nevhodným způsobem zesilují příliv či odliv vitální energie v čakrách, čímž v nich zvyšují již existující disharmonii. Psychologie čaker se snaží tuto disharmonii zmírnit či vyrovnat. Následuje detailnější popis fungování psychologie čaker v procesu léčby, a to pro jednu čakru po druhé (další podrobnosti viz Page 1992).

Pokud se nemoc týká kořenové čakry (vylučovací soustavy), je problémem nejistota, ne dost dobré uzemnění. Vzpomeňte si, že v naší kultuře se pokoušíme uzemňovat se prostřednictvím sledování sexu a násilí v televizi, ale to není zdravé uzemnění. Jaké je tedy to zdravé? Jsou to jednoduché práce či úkony jako zahradničení nebo chůze naboso po zemi, které nám mohou pomoci uzemnit se, ale to je práce s vitální energií na vitální úrovni. Ke zpracování nerovnováhy vitální energie prostřednictvím myslí můžeme využít představivosti a vizualizace. Třeba zavřete oči a představujte si, že z vaší kořenové čakry vyrůstají kořeny, které dosahují až do středu Země.

Na druhé čakře můžeme k novému vyvážení nerovnováhy vitální energie využít naše sexuální vztahy. Možná jste ignorovali svou ženskou stránku (pokud jste muž), nebo naopak mužskou (pokud jste žena), tedy ty duševní instance, které C. G. Jung nazývá *animus* a *anima*. K integraci našeho vnitřního muže nebo vnitřní ženy (tedy k vyrovnání sexuality) v průběhu sexuálního spojení můžeme využít vizualizace sebe sama v obojí podobě, jako muže i ženy. Tento postup lze praktikovat i bez sexuálního aktu.

Co se týče funkce pupeční čakry, je důležité vypořádat se s mentální amplifikací hněvu a podráždění, která se posléze může stát chronickou. Při bližším pohledu je zřejmé, že hlavními faktory jsou zde mentální uspěchanost a netrpělivost. Takže naším psychologickým úkolem je zpomalit svou mysl (podrobnější rozbor této problematiky v dalších kapitolách).

Snížení energie v srdci je příčinou hostility, tedy základním cílem psychotherapie na této čakře je rozšíření srdce. Swami Sivananda, indický duchovní mistr, který žil v minulém století, zde radil: „Buďte dobří, dělejte dobré.“ To přispívá k rozšíření srdce. Také tehdy, když se naučíme milovat sami sebe, osvobodíme se tím i k lásce k druhým lidem a zbavíme se nepřátelství.

Tradičně se srdeční čakra symbolicky zobrazuje jako otevírání lotosového květu. Lotos má kořeny v bahně a je tedy dobrým symbolem pro transformaci negativního, což je potenciál srdeční čakry.

Vitální energie druhých lidí nás často (nelokálně) zasahuje právě v srdeční čakře, zejména tehdy, když jsme vstřícné, otevřené povahy. Pokud tomu tak je, měli bychom se snažit být pokud možno objektivní a s problémy druhých se neidentifikovat skrze přílišnou empatii. Pomoci nám může i vizualizace či představa, že kolem našeho těla je zrcadlo, které odráží veškerou k nám vyslanou vitální energii člověka, s níž se setkáme, pokud je to energie negativní.

Vizualizace představuje velkou pomoc v případech, kdy je třeba se vypořádat s důsledky potlačení imunitního systému. Například můžeme vizualizovat představu, jak energické T buňky - zabíjecí bojují s vetřelci v našem těle a v této bitvě vítězí. Užitečná může být i vizualizace naší bolesti hlavy cestou představy, jak se tato bolest postupně zmenšuje. A vskutku, pro některé lidi je bolest hlavy skutečně doslova viditelná, tak jako tak. Řízená imaginace se běžně používá při úlevě od chronických bolestí a pro urychlení léčby a zmírnění potíží po zranění (Achterberg 1985). A zcela všeobecně je vizualizace v práci s čakrami skutečně velmi užitečná.

Co se nerovnováhy vitální energie v krční čakře týče, ta bývá důsledkem frustrace potřeby exprese či sebeprojevu, a psychologickým úkolem je tedy uvolnění cesty pro kreativitu. Pokud je příliš obtížné otevřít tuto cestu v oblasti aktivit na veřejnosti (ne každý se rodí s výrazným nadáním), pak se můžeme zkusit zapojit do soukromých, skromnějších oblastí kreativity. Například buďte kreativní při zahradničení, vaření, ve vztazích s lidmi, zpívejte v malé skupině, chodte tančit, pište si deník, snažte se o pochopení nejrůznějších aktuálních vědeckých poznatků.

Pokud se jedná o blokování vitální energie v čakře čela v důsledku potlačení, pak otázka, kterou si můžeme položit, zní takto: V čem mi tento blok brání? Odpověď samozřejmě je, že nám brání naplno vyjádřit naše možnosti, a to proto, že nám jakoby zakazuje soustředit pozornost či mít nějaký záměr. (Když máme bolesti hlavy, nemůžeme se soustředit.) Z mentálního hlediska to znamená, že sami sebe a svůj naučený repertoár odborných znalostí be-

reme až příliš vážně. Zde je dobré se trochu uvolnit či odlehčit. Vždy máme k dispozici množství různých možností, jak zkoumat věci a svět kolem nás; naučme se hrát si s nimi.

Jsem rád, že vám mohu sdělit, že na našich konferencích o nové vědě je humor a smích něčím zcela běžným. Na konferenci transpersonální psychologie v Assisi v Itálii v roce 2000 jsme praktikovali meditaci smíchem nejméně půl hodiny každý den. A je všeobecně známo, jak si Swami Beyondananda dělal legraci z výzkumníků New Age na konferencích Vědy a vědomí v Albuquerque.

Při práci s energií blokovanou v korunní čakře, což vede k depresi, je jedním z nejlepších nástrojů psychotherapeutická meditace (viz následující bod) na téma míru (Goswami 2003).

Práce na korunní čakře je velmi důležitá. Vzpomeňte si na tu příjemnou relaxační píseň z *My Fair Lady*: „The rain in Spain stays mainly in the plain“ (Ve Španělsku prší většinou v nížinách - pozn. překl.). Zazpívejte si tu melodii s vlastními slovy, třeba s těmito: „The pain of strain is mainly in the brain“ (Bolest z nadměrné zátěže je především v mozku - pozn. překl.). Vzhledem k přímé korelaci mozku s myslí je tedy dobré provozovat různá cvičení na podporu vitální energie, např. meditaci na mír, praktiky jako *hatha* jóga, *pránájáma*, taiči a další (viz kapitola 11).

Obecnou metodou hodící se pro léčbu všech čaker je pravidelná vizualizace zdravé vitální energie v každé z nich. Vzpomeňte si na meditaci na čakry prováděnou s partnerem, která byla popsána v kapitole 11. Této meditaci, jejíž podstatnou součástí je i bohatá vizualizace, lze využít k léčbě čaker.

Meditace

Pokud nejsme kovaní materialisté, můžeme postoupit na další úroveň složitosti a podívat se podrobněji na některé příčiny chování, jež může působit zdravotní potíže. Teprve teď jsme připraveni zabývat se skutečnými příčinami našeho chování, tedy poruchami *dosha* mysli a mozku, tj. nadměrným, excesivním intelektualismem a nadměrnou hyperaktivitou.

Co vlastně můžeme dělat s nadměrným intelektualismem? Intelektualismus nás drží na distanci, mimo kontakt od těla, od prožívání emocí. Namísto toho se emoce stávají něčím, co nás obtěžuje, za co je třeba se stydět, co se musí potlačit za každou cenu. Lékem na to je, samozřejmě, doslova si libovat v těle, ve všem tělesném. Cvičení je dobré, masáž je dobrá, objímání lidí je dobré.

Vzájemné objímání skutečně funguje. Před mnoha lety jsem byl intelektuál. Když jsem se kdysi v 80. letech pokoušel o intenzivní spirituální práci, stala se pro mě problémem právě *dosha* intelektualismu mysli a mozku; ačkoliv to ještě nebyl zdravotní problém, bránil mi dospět ke spirituálnímu se-

beotevření. Vzpomínám si, jak mi facilitátor na jednom semináři (byl jím lékař Richard Moss), jehož jsem se tehdy účastnil, naordinoval „šťavnatou tělesnost“ v podobě objetí s jedním kolegou. A ono to fungovalo.

Doplňkovou technikou může být meditace se záměrem uvědomovat si své pocity, tedy nepřipustit, aby byly potlačeny našimi obranami nebo racionalizacemi. Právě v koncentraci či zaměřené aktivitě bývají intelektuálové dobří a úspěšní. Takže meditace koncentrace (např. opakování mantry v mysli) je pro ně docela přirozená. Ale k tomu, aby si byli schopni skutečně uvědomit svůj vzorec *dosha* myslí a mozku, by měli praktikovat ještě cvičení uvolněného pozorování, tedy stát se jakýmsi svědky všeho dění - nechat všechno vstupovat do vnitřního povědomí bez posuzování, stejně jako porotce přistupuje k důkazům před soudem.

Jakým způsobem lze pracovat s nadměrnou hyperaktivitou? Základním cílem a úkolem je zde zpomalení. Ale čeho vlastně „zpomalením“ dosáhneme?

Udělejte si experiment. Právě teď, při čtení této knihy, si udělejte přestávku na kávu. Žádný spěch, kniha neuteče. A z pití kávy (nebo čaje) si udělejte něco jako rituál, uvědomujte si každý svůj krok, každý pohyb. Když je káva uvařená, usadte se s ní do křesla. Pomalu zvedněte šálek k ústům, napijte se... Sledujte svou reakci. „Ach...“ Cítíte se uvolněně; jste šťastní.

Bylo by snadné vyřídít ten pocit nějakou racionalizací, kdy si prostě jen řeknu, že rád(a) pijí kávu. Ale malý pokus nás snadno přesvědčí, že pocit štěstí nespočívá v chuti kávy, ale jeho zdrojem je momentální rozšíření našeho vědomí. Zpomalení je především způsobem, jak rozšířit vědomí, a právě rozšířené vědomí vytváří pocit štěstí a blaženosti.

Z toho je jasně vidět, o co nás hyperaktivita připravuje - o blaženost. Čím víc propadáme hyperaktivitě, tím více jsme jí okrádáni o blaženost. Nejdřív nastupuje nespavost. Spánek je blaženost, protože je nepřerušným vědomím. Pak přijdou vztahové problémy - více pocitu oddělenosti, separace, méně blaženosti. A konečně nemoc - oddělenost vzrostla na maximum. Zpomalení nám dává jen tak samo od sebe prostor pro rozpuštění či zrušení oddělenosti.

V roce 1991 jsem byl pozván k přednášce na konferenci o józe v Indii; přednáška se měla týkat vědomí a kvantové fyziky, a já myslím, že jsem se tehdy bral trochu moc vážně. A tu se mě jeden z přítomných učitelů zeptal: „Co děláte, když jste sám?“ V tom okamžiku moje psychická inflace praskla, zhroutila se. Musel jsem si přiznat, že když jsem sám, nemám stání, jsem nervózní a nudím se, takže se vždy rychle snažím najít si něco na práci. Uvědomil jsem si, že bych měl zpomalit.

Ale jak ke zpomalení dojít? Prostě tak, že si během dne budete dělat spoustu přestávek na kávu. I zde je primární odpovědí meditace, ale přístup k ní je odlišný.

Hyperaktivita je u dětí v této zemi běžná a ony často trpí poruchami pozornosti. To je samozřejmě běžný jev, především tehdy, když už je hyper-

aktivita patologická, ale deficit pozornosti je běžným průvodním jevem i v případech hyperaktivity u dospělých. Hyperaktivní lidé se tedy musí učit zaměřovat svou pozornost a právě to je cílem oněch forem meditace běžně nazývaných meditací koncentrace; jednou z nich je třeba transcendentální meditace spočívající v opakování mantry v mysli znovu a znovu, pořád dokola. Zpočátku pomáhá, když se naučíme soustředit se také na jiné objekty, například na plamen svíčky, dech atd.

Meditace v této koncentrované podobě si v poslední době získala jistou proslulost, protože prý způsobuje „relaxační odpověď“, jak vyplývá z průkopnického výzkumu Herberta Bensona.

Již po chvíli, po krátkém cvičení meditace koncentrace si uvědomíme, že udržet pozornost po delší čas je obtížné, ne-li nemožné.

Udělejte si menší cvičení. Pohodlně si sedněte, zavřete oči, dýchejte rovnoměrně a opakujte si v mysli nějakou všeobecně známou mantru, třeba sanskrtské slovo *óm*. Mysl se samozřejmě bude snažit o rozptýlení pozornosti, ale vy, kdykoliv zjistíte, že k tomu dochází, se vraťte v mysli zpět k mantře. Dělejte to pět minut.

Pak otevřete oči. Kolikrát jste se odklonili od vaší mantry? Pětkrát? Pěťadvacetkrát? Není to snadné, že? Ano, dá to hodně práce. A chce to hodně cvičení, než se naše mysl zklidní natolik, aby byla schopna po určitou dobu udržet pozornost.

Takže hledejme lepší způsob, jak ji udržet. Jednou z cest může být relaxace, meditace povědomí. Je to tatáž meditace povědomí, již jsem uvedl jako protijed na nadměrný intelektualismus.

Jóga

Existují složité a jemné techniky, které jdou ke kořenům poruch *dosha* mysli a mozku, totiž k mentálním kvalitám *guna* samotným. Nesmíme zapomínat, že poruchy *dosha* mysli a mozku jsou důsledkem nevyrovnaného využívání mentálních vlastností *guna*, se kterými jsme se již narodili. Intelektualismus je odpadním produktem nevyváženého využívání fundamentální tvořivosti *sattva*. Hyperaktivita je výsledkem nevyváženého využívání situační tvořivosti a schopnosti řešit problémy *rajas*. Pokud lze dospět k rovnováze kvalit *sattva* a *rajas* (a ovšem také *tamas* - tedy pomalosti či netečnosti; protože *tamas* nejsme schopni využít v dostatečné míře, pokud *sattva* a *rajas* ovládají naši osobnost), pak nás poruchy *dosha* mysli a mozku už nebudou sužovat.

V podstatě je to snadné. Lidé s převahou *sattva* se musí více zabrat do problémů běžného světa a každodenního života, neboť ty si vyžadují výhradně dovednosti *rajas*. Lidé s dominantní *rajas* by měli více využívat fundamentální kreativitu v kontextu myšlení samotného, ale i v oblasti archetypální lásky, krásy a spravedlnosti. Oba tyto typy lidí by se pak měly ve svém životě více věnovat relaxaci, tedy vyrovnávání *tamas*.

V praxi tvoří tyto vyvažovači postupy a triky jádro systému, který se v Indii nazývá jógou. Sanskrtské slovo *yoga* znamená „svaz, svazek“ nebo také „integrace“. Jejím cílem je dosáhnout integrace odděleného já, tedy ega, a univerzální jednoty zvané kvantové já. Ale proč vůbec zahrnovat kvantové já do léčby?

Pokud nejste bytostnými materialisty, nepřekvapí vás idea či vize o zapojení síly mysli (ve významu vědomí) do léčby mysli a těla. Vědomí má jen jednu moc, jeden způsob, jakým se ve světě může projevit jeho zacílenost, a tím je svoboda volby, svobodná vůle, díky níž dochází k volbě jedinečné aktuality manifestní zkušenosti ze sumy kvantových možností. Ale tato svobodná volba je doménou kvantového já. Naše svobodná vůle nás může vyléčit pouze do té míry, v jaké jsme schopni v našem jednání vycházet z našeho kvantového sebe-vědomí. Proto je jóga prvořadá.

Jelikož *sattva* neboli fundamentální kreativita nás vyvádí mimo oblast mysli samotné, je využívání této kvality už jógou; říká se jí *jnana* [džnána] (ve významu moudrost) jóga. *Rajas*, na straně druhé, je tendence využívat objevy *sattva* pro účely budování impéria ve světě, k čemuž využívá situační kreativity a dovedností spojených s řešením problémů. *Rajas* lze využít k osobnímu růstu, který pracuje ve prospěch ega. Jsou-li však činy z oblasti *rajas* vykonávány s obětavostí a pro blaho celého světa, pak jsou i tyto činy jógou. Tato jóga se nazývá karma (ve významu akce) jóga. Po pravdě řečeno je lepší praktikovat karma jógu jako službu lásce a tato jóga kultivace lásky se nazývá *bhakti* (ve významu láska) jóga.

Aby tedy osobnost s excesivní *sattva* dosáhla rovnováhy, měla by nadále praktikovat *jnana* jógu doplněnou trochou karma jógy a *bhakti* jógy. A pro osobu *rajas* pak dosažení vyrovnanosti znamená praxi karma jógy s jistým podílem *jnana* a *bhakti* jógy.

Je tu však ještě další vyrovnávání, které nelze opomenout. Jde o rovnováhu zmíněných tří složek - mysli, vitálního a fyzického. Tomu typu jógy se říká *raja* [rádža] jóga a vytvořil ji velký jogín Patanjali (Taimni 1961). *Raja* jóga zahrnuje *hatha* jógu (fyzické pozice) a pránájámu (dýchací praktiky). Asi není třeba připomínat, že na Západě se jógou nazývá právě tato kombinace *hatha* jógy a pránájámy. Ale cílem *raja* jógy je integrace činností fyzického, energetického a mentálního těla tak, aby mohlo dojít k integraci ega s kvantovým já. To tedy zahrnuje základní praktiky *hatha* jógy a pránájámy doplněné praxí meditace.

Pokud jste někdy cvičili *hatha* jógu, byl možná váš první dojem takový, že se jedná jen o protahovací cvičení. To jste se ale minuli cílem a možná hned dvakrát. Za prvé, do poloh v *hatha* józe vstupujeme velmi pomalu; během „protahování“ tak dochází k rozšiřování vědomí. Za druhé, v praxi *hatha* jógy má člověk věnovat maximální možnou pozornost vnitřnímu dění, toku vitální energie. Tento druhý záměr *hatha* jógy se realizuje přímo při cvičení pránájámy, tedy během dýchacích cvičení. Člověk si uvědomuje pohyby vi-

tální energie právě v důsledku toho, že věnuje pozornost dechu. Všimněte si, že už samotné jeho vnímání se pak projeví jako jeho zpomalení, a takto dojde i ke zpomalení činnosti našich vnitřních orgánů (Goswami 2003).

Co je pak důsledkem onoho zpomalení a rozšíření vědomí, o něž tu jde? Zpomalení znamená méně kvantových kolapsů; mezi jednotlivými kvantovými kolapsy tak vzniká příležitost pro nevědomé zpracovávání, pro rozšíření či zvětšení počtu kvantových možností. Tak se vytváří prostor pro kreativní kvantové skoky do nových kontextů. Expanze vědomí znamená rozšíření naší identity za hranice ega a tím se otevírá prostor pro zapojení kvantového já do celkového kontextu.

Křesťanská věda (Christian Science) a víra, která léčí

V této souvislosti si můžeme uvědomit, že mysl uděluje význam a mýlíci se mysl uděluje nesprávné, špatné významy; a nesprávný význam je příčinou, která nakonec vyvolá nemoc. Tak proč se nepokusit napravit tendenci mysli udělovat nesprávné významy?

Je zajímavé, že když slavná Mary Baker Eddy zakládala léčebnou tradici hnutí Christian Science (Křesťanská věda), měla na mysli právě tento záměr. Takže podle badatelů Christian Science je nemoc pouhou iluzí (což je, v konečném a nejvyšším smyslu *Védanty*, pravda) a mysl (tím se myslí vědomí) má schopnost všechny nemoci vyléčit, a to tak, že si uvědomí a rozpozná iluzorní povahu nemoci. Někteří charizmatičtí křesťané (příslušníci Christian Science) dokonce věří, že samotná víra léčí - jak ostatně praví jedna pasáž v Bibli.

Bohužel však, i když existují některé nezpochybnitelné doklady úspěšné léčby jak v Christian Science, tak v případech léčby vírou, je stejně nepochybný i fakt, že tyto metody častěji nefungují, než fungují. Co tedy s tím?

Také je skutečností, že výše uvedené metody a techniky, tedy modifikace chování, meditace i jóga, fungují nejlépe jako techniky prevence chorob mysli a těla a při zvládání stresu. Pokud jde o skutečnou léčbu závažných chorob, jejich úspěch je spíše limitovaný. Znovu tedy, co s tím?

Až dosud jsme se nezabývali zcela spektakulární léčebnou metodou z kategorie léčby mysli a těla - kvantovou léčbou mysli a těla, jejíž součástí je onen fundamentální aspekt kvantové povahy mysli, totiž diskontinuitní, nespojité kvantový skok. A právě to je předmětem následující kapitoly.

ČÁST 4

**Léčebná cesta
k supramentální inteligenci**

16

Kvantová léčba

Nejnámějším fenoménem léčby mysli a těla je placebo efekt, o kterém jsem se již zmínil dříve. Léčba, při níž jsou pacientům ordinovány cukrové kuličky, přičemž jim lékař sdělí, že jde o opravdový lék, vykazuje lepší výsledky ve srovnání s kontrolní skupinou, která dostává stejné cukrové pilulky, ale s plnou informací ohledně jejich složení. Takže pacientovo mentální přesvědčení (nebo víra) ohledně účinnosti léku stejně jako důvěra v lékaře představují velmi důležité faktory fyzického uzdravení (Benson 1996).

Placebo efekt začal být vědecky studován poměrně nedávno, ale některé historiky o jeho využívání jsou staré již celá staletí. Já sám jsem slyšel o mnoha indických mudrcích, kteří měli léčivé schopnosti. Ale je zvláštní, že vždycky předepisovali pacientovi nějaký prostředek, který měl užívat orálně. „Spolkni to a budeš v pořádku.“ To něco mohl být kousek ovoce nebo něco jiného, vzhledem k nemoci stejně irelevantního. Ale nějakým způsobem to přece jen vedlo k uzdravení. Takže placebo?

Někteří konvenční lékaři soudí, že každý léčebný postup využívající techniky alternativní medicíny je vlastně léčbou pomocí placebo efektu. Mnohé lidské vlastnosti a atributy jako vědomí, etické chování nebo estetika jsou jen těžko vysvětlitelné ve striktně biologickém rámci. Biologové tyto vlastnosti a charakteristiky promptně připisují onomu všudypřítomnému důvodu, který nazývají „vůlí k přežití“. Ale už je nezajímá, odkud se tato vůle k přežití bere, když není ani fyzikální, ani chemickou vlastností hmoty. Podobně se alopatictí lékaři nikdy neptají, jak je vlastně možné, že placebo účinkuje. Navíc je záhadou, že vyléčení typu placebo efektu jsou sice reálná, ale často pouze dočasná. Jak je to možné? Na to se už nikdo neptá.

A pak jsou tu všechny ty zprávy o případech spontánního uzdravení, jehož spouštěčem mohou být nejrůznější podněty, léčebné procedury a někdy jen prostý záměr a víra (Schlitz a Lewis 1997). Ve vědě nám mohou neobvyklé jevy poskytnout další indicie a vodítka ohledně systému, se kterým

máme co do činění. Takže jaká jsou možná vysvětlení tohoto neobvyklého fenoménu?

Silné účinky na tělo má například vizualizace (viz kapitola 15), která se skutečně s jistým úspěchem využívá při léčbě pacientů s rakovinou (Simonton et al. 1978). Ale funguje jen u některých lidí, u mnoha dalších nikoliv, i když třeba metodu samu docela dobře zvládnou. Proč?

Zdá se, že momentálně existuje jistý konsenzus, a to dokonce i s konventionalisty, ohledně toho, že milující, podpůrné prostředí může významně přispět k uzdravení. Podobně byl i účinek modlitby v modlitebních skupinách na léčbu pacientů prokázán do té míry, že to o kauzální účinnosti modlitby přesvědčilo i mnohé konvenční lékaře. Stále častěji se tak i v nemocnicích zaměřených na konvenční léčbu setkáváme se snahami vytvořit vřelé a podpůrné prostředí a atmosféru vhodnou pro modlitbu. Ale konvenční lékaři se jen zřídka obtěžují s otázkou, proč a jak vlastně to milující prostředí ve prospěch léčby působí. Odkud se bere kauzální účinnost modlitby?

Dokonce i konvenční lékaři přijímají jako prokázaný fakt, že dobrý vztah lékaře a pacienta urychluje léčbu. Avšak ani toto není snadné pochopit a vysvětlit, pokud zastáváme názor, že léčba je výlučně materiálním a objektivním fenoménem.

V uvedených příkladech nám pro vysvětlení účinné léčby chybí jistý důležitý faktor, podstatná složka či ingredience. Chybí nám zde kvantový aspekt. Léčba myslí a těla těchto vysloveně kvantových aspektů obsahuje hned několik (viz také kapitola 6). Jsou jimi kvantový skok, kvantová non-lokalita, hierarchická kauzalita a spleť hierarchie. Takže dokud do léčby myslí a těla nezahrneme i kvantovou fyziku, bude naše pochopení některých jejích úspěchů i nadále neúplné.

Nemoc v pojetí medicíny myslí a těla představuje fyzickou potíž či poruchu, jejíž příčinou je disharmonie našeho vitálního a fyzického těla vzniklá v důsledku udělení určitého mentálního významu. Takže součástí léčby musí být i změny ve významovém kontextu, který mysl vzhledem k poruše či malfunkci vitálního a fyzického těla nastavuje. Někdy tato změna v kontextu zpracování významu myslí nastane jednoduše jako důsledek přeskupení starých kontextů. K tomu může dojít v případech, kdy fungují kontinuální metody medicíny myslí a těla - autohypnóza, vizualizace, meditace atd. Ale někdy, jako v oněch výše zmíněných případech placebo efektu, spontánního uzdravení a léčby prostřednictvím vizualizace, ke kontextuálnímu posunu na úrovni myslí samotné dojít nemůže. V těchto případech není léčba v pojetí myslí a těla vhodná.

Kontexty myšlení na mentální úrovni přicházejí ze supramentální oblasti vědomí; aby tedy mohlo ke změně kontextu dojít, musíme my, mentální bytosti, uskutečnit skok do supramentálního. Tento skok je diskontinuítním kvantovým skokem a to je důvod, proč je tento druh léčby kvantovou léčbou.

„Kvantová léčba“ je výraz vytvořený dvěma lékaři, Larrym Dosseyem a Deepakem Choprou, a to cestou kreativní intuice, byť v jakési její rudi-mentární formě. Dossey (1989) kladl důraz na kvantovou povahu léčby, jíž se účastní i někdo druhý (otherhealing, jak se někdy nazývá, příkladem může být léčba modlitbou), a to považoval za důkaz kvantové nonlokality. Chopra (1989) správně vytyčil kvantovou povahu sebe-léčby, totiž skutečnost, že sestává z kvantových skoků. Jejich práci jsem představil v kapitole 5 a zde uvedu další podrobnosti. Začneme naši diskuzi prací Choprou.

Kvantový skok Deepaka Chopry

V 80. letech se lékař Deepak Chopra pokoušel najít vysvětlení pro sebe-léčbu. Na otázku, zda někdy bude existovat lék na rakovinu, řekl: „Kdyby bylo možné, aby pacient podpořil léčbu zevnitř, to by byl *ten* lék na rakovinu.“

Pokud vám to zní jako výrok Mary Baker Eddy, že léčba může proběhnout teprve poté, až je mysl schopna nahlédnout, že každá nemoc je jen iluzí, není to náhoda. Chopra i Baker Eddy představují léčbu jako cestu či proces sebezpoznání. Ale Chopra jde ještě o jeden důležitý krok dál. Ve své knize *Quantum Healing* (Kvantové léčení) píše: „Mnohé léčebné postupy, jimž je společný tajemný, mysteriózní původ - léčba vírou, spontánní remise a efektivní využívání placebo léčby nebo ‚léků-náhrazek‘ - ukazují směrem ke kvantovému skoku. Proč? Protože se zdá, že ve všech těchto případech dala impuls k razantnímu, zásadnímu skoku v léčbě - tedy ke kvantovému skoku - jistá vloha či vlastnost vnitřního vědomí.“

Chopra uvedl vědomí a kvantovou fyziku do léčby mysli a těla ve snaze iniciovat vytvoření nového vědeckého modelu fenoménu sebeléčby, a to mimo oblast klasické fyziky, chemie a biologie, které pro něj nemají žádné vysvětlení. Ve své podnětné knize *Quantum Healing* přichází s myšlenkou, že interakce mezi myslí a tělem při sebe-léčbě probíhá prostřednictvím „kvantově-mechanického těla“ a jejím mediátorem, prostředníkem, je „blaženství“ - tedy vědomí.

Zde je třeba ještě jednou zdůraznit, že léčba mysli a těla neznamená léčbu mozku a těla. Zásadním faktorem při léčbě mysli a těla je hierarchická kauzalita; iniciátorem procesu léčby je myšlenka, emoce, přesvědčení či víra. Avšak schopnost mozku fungovat v režimu hierarchické kauzality je pochybná. Proto vědci zabývající se léčbou mysli a těla akceptují, implicitně nebo explicitně, dualistický model interakce mysl-tělo. Bohužel i tento model přináší plno problémů.

Jsou-li mysl a tělo dvě oddělené samostatné substance, jak potom mohou interagovat bez prostředníka? Jak by mohla být taková interakce v souladu se zákonem o zachování energie v hmotném světě? A zde Chopra přichází se skvělou myšlenkou. Prostředníkem interakce mezi myslí a mozkem je vědomí. Jakým způsobem však vědomí tuto interakci prostředkuje? „Skrze

účast kvantově-mechanického těla,“ říká Chopra trochu nejasně, „se stává léčba myslí a těla kvantovou léčbou“.

Ale nejasnost zmizí, když si uvědomíme, že vědomí je prostředníkem interakce mysl-tělo díky „kvantové“ povaze myslí a těla. Pokud by mysl a tělo byly objekty v pojetí newtonovské klasické fyziky, neexistoval by žádný způsob, jak prostředkovat jejich interakce, aniž by byla nám všem známá fyzika podrobena revizi. Ale pokud jsou jak fyzické, tak mentální objekty kvantovými možnostmi vědomí, pak může vědomí simultánně a nelokálně přivádět ke kolapsu možnosti těla a myslí ve vzájemné korelaci a tím tvořit aktuální událost svého prožívání.

Hádankou v rámci léčby myslí a těla bylo, jak může myšlení coby nemateriální objekt způsobit, aby mozek přistoupil k tvorbě něčeho materiálního, tedy hmotného objektu, například molekul neuropeptidů, které pak navážou komunikaci s imunitním nebo endokrinním systémem, což nakonec může vést k uzdravení. Z hlediska nového psychofyzického paralelismu však vědomí současně rozpoznává a volí myšlenku vedoucí ke změně kontextu naší sebe-léčby (volí tedy ze všech kvantových možností, které naše mysl a supramentální tělo nabízejí) a vedoucí zároveň i ke stavu mozku, jenž umožňuje vznik nových molekul neuropeptidů (viz obrázek 17).

Jistě, pro léčbu je zásadně důležitý kvantový skok kreativity do supramentálního. A právě to je idea, která pozvedá kvantovou léčbu z úrovně pouze přijatelné myšlenky na úroveň legitimního vysvětlujícího principu.



Obrázek 17. Jak funguje léčba myslí a těla.

Dosseyho nonlokalita a léčba

Dossey (1989) považuje nonlokalitu za jakési poznávací znamení či návštěví, jež signalizuje léčbu založenou na kvantu a vědomí. (Richard Feynman [1981] ukázal již před časem, že klasický počítač nemůže nikdy simulovat nonlokalitu.) Výše uvedená studie kardiologa Randolpha Byrda (1988) je jednou z nejlepších prací, které ukazují úlohu kvantové nonlokality v léčbě. Tato studie, jež se týkala tří set devadesáti tří pacientů z Kardiologické jednotky Všeobecné nemocnice v San Franciscu, zkoumala možné ovlivnění léčby prostřednictvím modlitby na dálku vykonávané několika modlitebními skupinami v místech jejich bydliště.

Výzkumné subjekty byly rozděleny do dvou skupin. V první bylo sto devadesát dva pacientů, za které se modlilo vždy čtyři až sedm různých lidí, druhá byla kontrolní skupinou (v celkovém počtu dvou set jednoho), jejíž členové neobdrželi žádnou podporu v podobě modlitby. Ani lékaři, ani pacienti nevěděli, kdo patří ke které skupině. Byrd zjistil překvapivě pozitivní účinky modlitby, i když byla nonlokální. Například pacienti s podporou modlitby vykázali pětkrát menší četnost nasazení antibiotik a třikrát menší četnost vody na plicích (plicního edému), což obojí představuje statisticky významné výsledky.

Ale jak modlitba funguje? Dosseyho kvantovou nonlokalitu při léčbě (s pomocí druhých) a Choprův kvantový skok při sebe-léčbě lze snadno integrovat do rámce jednoho modelu. Pokud za vás někdo vykonává distantní modlitbu s čistým záměrem, vědomí, které je nonlokální a sjednocující, provádí zároveň kolaps léčebného záměru ve vaší mysli podobně jako v případě telepatie (i když si toho vždycky nemusíte být vědomi kvůli hluku ve vašem komplexu mysl-mozek, hluku tvořeném událostmi ve vašem sekundárním vědomí). A pak už proces kvantové léčby probíhá stejným způsobem jako v případě sebe-léčby.

Jinými slovy, tato léčba s pomocí druhých zahrnuje také sebe-léčbu. A to platí pro většinu případů spirituální léčby s pomocí druhých, i když ne pro všechny. Ten druhý (léčitel) nonlokálně přenáší svůj záměr na tu úroveň, kde probíhá volba a kvantový kolaps, tedy na úroveň kvantového já neboli všesjednocujícího vědomí.

Kreativita - hierarchická kauzalita v léčbě

Mnozí lékaři zaznamenali případy spontánního uzdravení, některé velmi dramatické jako zmizení zhoubného nádoru během jediného dne (viz Chopra 1989; Weil 1995; Moss 1984). Dva takové případy jsem citoval výše.

Jak už jsem řekl dříve, konvencionalisté v lékařské profesi se buď případy spontánní remise choroby odmítají zabývat odkazující je do obecné kategorie placebo efektu, nebo, pokud se odkaz na placebo nedá uplatnit, o nich

mlčí. Ať tak či onak, míjejí se s velkou příležitostí podívat se na situaci nově. Postupně se však v rámci lékařské profese začíná uvažovat o nové hypotéze, že totiž, aspoň pro mnohá onemocnění, naše tělo již disponuje potřebnou moudrostí a mechanismy nutnými pro léčbu; to vše je nutné jen objevit a přivést k manifestaci (O'Regan 1987; Weil 1995). Avšak i tato idea má svá omezení, protože to, co je nutné přisuzovat pouze vědomí samotnému (moc a síla kreativity a hierarchické kauzality), se zde přisuzuje fyzickému tělu, z kauzálního hlediska bezmocnému, neboť představuje pouhý hardware.

Ale předpokládejme, že jsme dost odvážní a uznáme léčivou sílu vědomí. Vědomí disponuje potřebnou moudrostí (ve své supramentální složce) stejně jako mechanismem léčby (ten představuje volba nového kontextu pro mentální zpracování významu emocí). Má také moc a schopnost zjistit, co je třeba (tedy schopnost udělat kvantový skok vzhledu), a také moc a schopnost manifestovat tento vzhled či pochopení tím, že odblokuje vitální pocit v příslušné čakře, tedy odblokuje vitální program a tím i korelované, s tímto programem propojené tělesné orgány, což má za následek jejich opětovné řádné fungování.

Po pravdě řečeno, důvěra v lékařovo slovo vyvolávající placebo efekt dává pacientovi jen zcela nepatrný vzhled do vlastních léčivých schopností. Aby se tyto mohly skutečně projevit, je zásadně důležité rozvinout celý program tvořivosti, tedy program zahrnující všechny fáze tvůrčího procesu, jenž v posledku neúští v nic menšího, než je změna celého životního kontextu člověka.

Klíčová otázka tedy zní takto: Pokud kvantová léčba zahrnuje i kreativitu myslí, můžeme vypracovat takový program pro léčbu sebe sama, jehož základem je tato myšlenka? Je faktem, že kreativita je akauzální. Dříve jsme nazývali tvůrčí vzhled boží milostí. Ale na druhé straně je také pravda, že naše aktivní spoluúčast v tvůrčím procesu, ve všech jeho čtyřech fázích (příprava, inkubace, vzhled, manifestace spojená s pochopením), napomáhá tvůrčím počínům. Co to může znamenat pro léčbu myslí a těla?

Představme si, že místo aby byl pacient stále přesvědčen, že je mu ordinován nějaký druh léku (jako je tomu v případě placebo efektu), bude nyní schopen přijmout přesvědčení (velmi silné přesvědčení podobné signálu „hoří“ vzhledem k naléhavosti situace), že již disponuje mechanismem nezbytným pro léčení, mechanismem, který je pouze nutné objevit a manifestovat. Prvním krokem tohoto kreativního procesu je tedy příprava.

Během ní by pacienti mohli zkoumat svou chorobu (s pomocí lékařů samozřejmě) a medítovat o ní. V průběhu meditace by se snadno a rychle ukázala role defektů *dosha* myslí a mozku, především při zvládání mentálního stresu, ale také v tom, jak návyk mentalizovat emoce, tedy podle okolností je buď potlačovat, nebo vyjadřovat, může přispívat ke vzniku nemoci.

Bude tak jasně patrná i jedna ze základních příčin hromadění mentálního stresu, tedy ono mentální zrychlení - stálý spěch a chvat - v němž se vzá-

jemné násobí a umocňují snaha uspokojovat své touhy s potřebou dosahovat výkonu a s úzkostí a denním sněním. Účelem přípravné fáze tedy je mysl zpomalit a otevřít, učinit ji vnímavou, což je prvním nezbytným krokem k jakékoliv kreativě.

V další fázi by pacienti s pomocí lékařů zkoušeli různé nové techniky medicíny mysli a těla. To je ona fáze tvořivosti, kdy využíváme spontánně vznikajících, tedy nenaučených podnětů ke generování dosud nezkolabovaných vln možnosti mysli i onoho supramentálního, aniž bychom si ovšem mezi těmi možnostmi vybírali. Vzhledem k tomu, že událost vědomého vnímání může vzniknout jedině jako důsledek volby (Goswami 1993), je to, o čem teď mluvím, nevědomým zpracováváním - tedy zpracováním bez účasti vědomí.

V arteterapii jsou známy případy, kdy dochází k samo-vyléčení, a to tak, že se lidé doslova ponoří do krásného, spirituálního umění. Arteterapie nefunguje zajisté u všech; ale jak vůbec funguje, jakkoliv jen u některých z nás? Při léčbě inspirované uměním ustupuje mentální imaginace velmi brzy nevědomému zpracování, uvolňuje mu cestu a otevírá nové perspektivy možnosti. Zdánilivě bezvýznamný spouštěč dříve či později přivodí kvantový skok vhledu, současně se nový supramentální kontext a mentální tvar či vzorec (gestalt), který jej reprezentuje, objeví manifestně ve vědomí. Díky tomuto vhledu pak dochází k nápravnému kontextuálnímu posunu ve způsobu, jakým mysl zpracovává emoce.

Manifestace vhledu začíná okamžitě, pocity a vitální plány vysvobozené z okovů mentalizace se stávají znovu funkčními, což vede k uzdravení, někdy dramatickému, s nimi souvisejících orgánů.

Již jsem se zmínil o případech úspěšné léčby pacientů s rakovinou prostřednictvím kreativní vizualizace (Simonton et al. 1978), na které se předchozí scénář dobře hodí. Zde je obzvlášť dojemný záznam průběhu kvantové léčby jednoho případu za pomoci vizualizace:

V Mexiku jsem začala mít bolesti na prsou. Vrátila jsem se tedy domů a nechala si udělat MRI, na kterém se ukázalo jakési zbytně brzlíku v místě jeho připojení k aortě. Rozhodla jsem se zatím počkat, ale po šesti měsících sken ukázal, že je to tam pořád.

Pak jsem strávila týden v léčebném centru Carla Simontona v Kalifornii a tam jsem imaginovala „žraloky žeroucí rakovinné buňky“, jak mi doporučovali. Ale na konci týdne jsem měla jednu velmi živou, spontánní vizi, která nebyla naplánovaná. Viděla jsem ten nádor na brzlíku jako kus ledu, který právě začíná tát a mění se ve velké, úžasné kapky. V životě se mi nestalo, aby se takový jasný obraz prostě objevil sám od sebe. A já jsem okamžitě věděla, že ty kapky jsou prostě slzy. Nikdy v životě, ani po všech těch úmrtích a ztrátách, jsem nebyla schopná plakat. A teď jako by tálo všechno to trápení, které jsem prožívala - ti mrtví, zneužívání v dětství, nevyřešený vztah s mým bývalým manželem. Najednou tady byly všechny ty emoce a byla to taková síla.

Po čtyřech měsících jsem šla na další MRI a nádor byl pryč - nebylo po něm ani stopy. Žádné další léčby nebylo třeba. Ať už ten nádor byl čímkoliv, řekli mi, že jediný dokladem, že tam vůbec někdy byl, jsou ty předchozí dva testy (uvedeno in Barasch, The Healing Path, 1993, str. 273-4).

Je zřejmé, že tento prožitek znamenal uvolnění potlačených emocí nashromážděných za celý život. A není rovněž pochyb o tom, že se jednalo o prožitek náhlý a nečekaný, o skutečný kvantový skok.

Spontánní remise nahlédnutá tímto způsobem odpovídá kreativnímu vhledu, díky němuž získáváme schopnost vybrat si svou „cestu k uzdravení“, jednu z oněch nesčetných možností generovaných během nevědomého zpracování. Tuto volbu provádí ono sjednocující vědomí sídlící v kvantovém já.

Jak člověk prožívá tuto volbu léčebného vhledu, toto kvantové sebeprožívání? Zkušenosti se liší případ od případu. V předchozím příkladu to byla vize. Lékař Richard Moss (1981, 1984) uvádí případ jedné onkologické pacientky, která se zúčastnila jeho semináře; už jsem se o něm zmínil výše. Žena byla během něj vzdorovitá a nereagovala na různé Mossovy pokusy povzbudit ji a dodat jí energii. Ale pak se v jednom okamžiku Mossovi podařilo rozbít její ulitu a ona začala spontánně tančit, což u ní vedlo k obrovskému „aha“ prožitku (ah-ha moment). Následujícího rána se vzbudila a cítila se o tolik lépe, že ji Moss poslal na vyšetření. A, zázrak zázraků, její rakovina byla pryč.

Pacientka z Mossova příběhu měla onen prožitek „aha“ kreativního vhledu. Ale někdy jsou pacienti schopni popsat i prožitek volby samotné, v níž krystalizuje čistý léčebný záměr. Jako příklad zde uvádím záznam léčby jedné onkologické pacientky cestou okamžitého vhledu, jak jej publikoval Deepak Chopra:

Tichá, klidná žena po padesátce ke mně přišla před deseti lety a stěžovala si na silné bolesti v břiše a žloutenku. Domníval jsem se, že trpí žlučovými kameny, a přijal jsem ji k okamžité operaci; ale když jsme ji otevřeli, ukázalo se, že má v břišní dutině velký zhoubný nádor, který se rozšířil do jater, s dalšími metastázami v celém břichu.

Případ byl posouzen jako inoperabilní a lékaři ránu zašili, aniž by byla provedena jakákoliv další procedura. Protože mě dcera této ženy naléhavě žádala, abych její matce neříkal pravdu, informoval jsem pacientku, že žlučové kameny byly úspěšně odstraněny. Racionalizoval jsem si to tak, že jí její rodina sdělí pravdu v pravý čas...

O osm měsíců později se tato žena, k mému překvapení, znovu objevila v mé ordinaci. Přišla kvůli rutinnímu vyšetření, které neodhalilo žádnou žloutenku; také neměla žádné bolesti ani jiné zjiřitelné známky rakoviny.

Až po dalším roce se mi svěřila s něčím neobvyklým. Řekla mi: „Pane doktore, před dvěma roky jsem si byla tak jistá, že mám rakovinu, že když se pak ukázalo, že to byly jen žlučové kameny, řekla jsem si, že už nebudu nikdy nemocná, ani jediný den v životě.“ Rakovina se pak u ní již nikdy neobjevila.

Tato žena nepoužila žádnou techniku; zdá se, že se uzdravila pouze díky své odvaze a charakterové pevnosti, a to bylo vše... Musím to nazvat kvantovou událostí, pro tu fundamentální transformaci, která sahala mnohem hlouběji než jen k orgánům, tkáním, buňkám nebo dokonce i k DNA a dosáhla až přímo do zdroje existence těla v čase a prostoru (Chopra 1989, s. 102-103).

Uvedl jsem několik příkladů spontánního uzdravení z rakoviny a tvrdím, že v každém jednotlivém případě je příčinou kvantový vhléd. K jasnému posouzení dynamické role vhledu může napomoci, když se pokusíme proniknout trochu hlouběji do toho, co musí být přítomno v případě léčby rakoviny tohoto typu (Weil 1995).

Na buňky našeho těla vždy existuje jistý tlak, aby se staly maligními, tedy aby v předpokládané době nezemřely, aby nezůstávaly stále na stejném místě, a obecně, aby se nechovaly v souladu se zákony, které určují jejich normální chování. Ale maligní buňky nejsou ještě rakovinou, jsou pouze jejími zárodky.

Je tomu tak proto, že se samy odlišují od ostatních tím, že na povrchu své membrány zobrazují abnormální antigény („ne já“). Imunitní systém, jehož úkolem je odlišit „já“ a „ne já“, je tedy může rozeznat a zlikvidovat. Rakovina se stává skutečnou až tehdy, když tato normální funkce imunitního systému není z nějakého důvodu dostatečně účinná (v důsledku defektu na fyzické nebo vitální úrovni) nebo je potlačena (kvůli nerovnováhám *dosha* myslí a mozku). Například když nadměrná mentalizace a intelektualismus vedou k potlačení pocitů na srdeční čáře, dochází rovněž k potlačení či poruchám programů imunitního systému, které jsou s pocity v korelaci (viz kapitola 14).

Takže spontánní vyléčení rakoviny je zjevně důsledkem náhle nastoupi-
všího dynamického nárůstu aktivity imunitního systému, který je pak schopen zbavit se rakovinného bujení během dnů, ba hodin. Představme si, že nedostatečná funkce nebo potlačení imunitního systému je důsledkem vadného mentálního zpracování - svou daň si zde vybírá excesivní mentalizace a intelektualismus. Kvantový skok do supramentálního je pak doprovázen posunem v oblasti zpracování mentálního významu; tím se uvolní blokáda pocitů na srdeční čáře. To pak může mít žádoucí dynamický účinek na imunitní systém, jenž se projeví jako reaktivace jeho vitálního programu likvidace rakovinných buněk, a to s takovým elánem, že výsledkem je velmi rychlé uzdravení.

Co říkají o spontánní remisi rakoviny data z výzkumů? Brendan O'Regan (O'Regan a Hirshberg 1993), badatel z Institutu noetických věd, jenž dělal snad nejrozsáhlejší výzkum na toto téma, mluví o třech typech spontánní remise: (1) čistá remise - remise bez alopatické léčby, avšak po provedené diagnóze; (2) remise s nějakým typem léčby po provedené diagnóze; léčba je však

zjevně neúspěšná; a (3) nejneobvyklejší druh remise - když „vyléčení je rychlé, úplné a bez jakékoliv léčby“ a jeho součástí je i spirituální uzdravení.

V případech uzdravení této třetí třídy má probíhající proces charakter kvantové léčby s jasnou diskontinuitní „spirituální“ zkušeností (neboli vhlédem). Pro další dvě uvedené skupiny může být uzdravení důsledkem situačního přeskupení již dříve známých programů myslí, což pak může vést k adaptaci na novou situaci a k uzdravení. Ale i zde může být uzdravení způsobeno stejným druhem diskontinuitního kvantového skoku jako u případů třetí třídy s tím rozdílem, že účastníci procesu nebyli dost pozorní, aby si všimli oné speciální povahy kreativního okamžiku. Mohlo tomu tak být kvůli nedostatečné přípravě; vhléd pro ně nebyl zvlášť významný, takže mu nevěnovali pozornost.

I poslední fázi kreativního procesu (Goswami 1996, 1999), manifestaci, je třeba v rámci tohoto kreativního modelu kvantové léčby diskutovat a rozzebrat. Manifestace by nebyla úplná, pokud by při ní došlo jen k reaktivaci vitálních plánů nutných pro normální fungování dotýčeného orgánu nebo orgánů. Pokud má být remise stabilní a trvalá, pak poté, co k ní došlo, by měl pacient manifestovat některé změny ve svém životním stylu, úměrné posunu kontextu mentálního zpracování pocitů. Například životní styl, jehož důsledkem je nadměrný intelektualismus a příliš silné obranné reakce, se musí změnit ve vyváženější způsob života.

Proč ve většině případů léčby placebo jde jen o dočasné uzdravení? Myslím, že se v nich nejedná o skutečnou kvantovou léčbu s účastí kvantového já. Místo toho vede víra, že „dostávám lék od svého lékaře, kterému důvěřuji“, pouze k přeskupení již známých významových kontextů myslí, jež sice myslí umožňuje adaptaci, ale jen dočasnou. Jinými slovy, jde o případy léčby coby projevu situační kreativity, k níž dochází spontánně, bez účasti vědomého já.

Vraťme se ještě k případu bývalého redaktora listu *Saturday Review* Normana Cousinsa (1989), který podal podrobnou zprávu o své sebe-léčbě. Jednalo se u něj o tzv. Bechtěrevovu nemoc (ankylozující spondylitidu), což je degenerativní onemocnění způsobující ochabování pojivové tkáně v oblasti páteře. Odborníci odhadovali jeho šanci na uzdravení v poměru 1:500. Cousins se rozhodl vysadit standardní medikaci a místo ní bral obrovské dávky vitamínu C, to vše samozřejmě v úzké součinnosti se svým lékařem. Říkalo se, že možná využíval i homeopatie. Stejně důležité však bylo, že si stále pouštěl veselohry (například staré filmy s W. C. Fieldsem a bratry Marxovými) a četl své oblíbené komiksy. A stal se zázrak, Cousins se z nemoci úplně zotavil a začal znovu vést velmi produktivní život.

Myslím, že na své cestě od vážné nemoci k uzdravení prošel Cousins víceméně všemi fázemi kreativního procesu. První fází bylo to, že se skamarádil se standardní medicínou a všim, co s ní souvisí; to byla příprava. Druhá etapa - sledování filmů a čtení komiksů - mu umožnila nastartovat veledů-

ležitý relaxační modus kreativity, který se dá charakterizovat jako „být“, jenž střídal s režimem „dělat“ založeným na užívání vitamínu C (tedy režim typu „dělat-být-dělat-být-dělat“). Nakonec uskutečnil svůj kvantový skok vedoucí k uzdravení a podle všeho učinil i významné změny svého životního stylu.

Velmi důležité v tomto ohledu je, že kreativní léčba představuje ideu, která může být lékařsky testována. Je možné klinicky rozlišit a studovat tři skupiny pacientů a porovnat statistické údaje týkající se jejich léčby a uzdravení:

1. Konvenční placebo skupina, v níž pacienti dostávají od lékaře cukrový sirup nebo podobné placebo, čímž se dále podporuje jejich názor a přesvědčení.
2. Skupina kreativní léčby, v níž si pacienti jsou vědomi svého kreativního procesu a procházejí jím v úzké součinnosti s lékařem, především ve fázi přípravy (podobně jako Cousins). Tato skupina bude také schopna dospět k fázi manifestace, pokud kreativní léčba skutečně proběhne.
3. Kontrolní skupina, která užívá placebo s plným vědomím, ale nezapojí se do procesu kreativní léčby.

Spletitá hierarchie

Lékař (samozřejmě z tábora konvenční medicíny) přijde do nebe a u nebeské brány vidí dlouhou frontu. Není zvyklý čekat, takže jde rovnou ke svátému Petrovi, který hlídá vstup. Ten vyslechne jeho stížnost a kroutí hlavou: „Je mi líto, pane doktore. V nebi dokonce i lékaři musejí čekat, než jsou vpuštěni dovnitř.“ Ale vtom nějaký chlapík, celý v bílém jako lékař, prochází rychle branou a o frontu se vůbec nestará.

„Aha,“ říká náš doktor. „Tady ten doktor ve frontě čekat nemusel! Jak to?“

„No,“ uchechtne se svátý Petr, „to je Bůh. On si někdy hraje na doktora.“

Jde mi zde o to, že role lékaře v kreativní léčbě se musí dramaticky změnit. V konvenční medicíně stanovuje hierarchii ve vztahu lékař-pacient výhradně lékař a je jasná a jednoduchá; lékaři mají tendenci myslet si, že jsou bohy, hierarchicky nadřazení nad svými pacienty, kteří o zdraví ani léčení nevědí nic. Na konferenci o filozofii zdraví, jež se konala na University of Oregon (Evans 2003), jeden rodinný lékař řekl: „V interakci lékař-pacient je typické, že se lékař zeptá: „Jak se cítíte? A pacient odpoví: „Myslel jsem, že mi to řeknete vy.“⁴

Je jasné, že tento postoj není příliš opodstatněný, snad s výjimkou materiální úrovně fyzického těla, neboť pacienti vědí nejlépe, co se děje v jejich subtilních tělech.

Ve skutečnosti je vztah lékař-pacient všechno jiné než jednoduchá hierarchie; je spletitý a zamotaný mimo jakoukoliv představu. Řeknu vám zde jednu příhodu (Locke a Colligan 1986). Jistý doktor léčil astmatika, který

měl potíže s dýcháním. Lékař se doslechl o novém léku, a tak přirozeně zavolal farmaceutické společnosti a vyžádal si vzorek, který pak dal svému pacientovi. Jeho dýchání se zlepšilo během několika minut; zdálo se dokonce, že i jeho průdušky zůstaly déle průchodné.

Čistě ze zvědavosti, a také aby zkontroloval účinnost léku, podal pak lékař pacientovi placebo. Ale tu se potíže s dýcháním objevily znovu. Takže doktor byl přesvědčený, že lék je účinný, a napsal farmaceutické společnosti o více vzorků. Představte si jeho překvapení, když se farmaceutická společnost v odpovědi přiznala, že poprvé omylem poslala placebo. Jak si tedy vysvětlit, že takzvaný lék účinkoval? Je zřejmé, že tomu tak bylo proto, že v jeho účinnost věřil *lékař*.

Jednoduchá hierarchie kreativitě škodí. Pokud jsou lékaři autoritativní, nemůže se jejich pacientům dostat podpory, aby o své situaci uvažovali kreativně. V kreativní medicíně tedy musí jednoduchá hierarchie, dnes stále ve vztahu lékař-pacient převládající, uvolnit cestu vztahu společného učení - tedy spleť hierarchií.

Dále, konvenční lékaři si postupně navykli pohlížet na léčbu jako na objektivní vědu. Léčba je však uměním stejně jako věda, je subjektivní i objektivní zároveň. Teoreticky se můžete naučit všechno možné ohledně kmitočtu kytarové struny a všech dalších fyzikálních záležitostí týkajících se tohoto hudebního nástroje, ale tyto znalosti nemohou nahradit umění hrát na ni, které od hráče vyžaduje kreativitu. Také kreativní léčba vyžaduje ve vztahu lékař-pacient především tvořivost a tato tvořivost začíná u spleť hierarchie - jde vlastně o hierarchickou cirkularitu, vzájemně, jakoby kruhovitě ovlivňování úrovní, kdy každá ovlivňuje ostatní, a to *ad infinitum*.

Jeden z nejdůležitějších a nejpotřebnějších aspektů změny paradigmatu v medicíně, jehož jsme dnes svědky, onen přechod ve vztahu lékař-pacient od jednoduché hierarchie k hierarchii spleť, již vlastně probíhá. Ilustrují to na příběhu psychologa Arnolda Mindella, který popisuje, jak objevil svůj koncept snového těla (dreambody) při práci s pacientem s rakovinou žaludku v terminální fázi.

Snové tělo je metaforou či obrazem celkové reálné osobnosti člověka, která se projevuje v různých kanálech. V průběhu jednoho z interaktivních sezení měl pacient kreativní vhled, jaký nikdy předtím neměl, totiž že by chtěl „explodovat“ do sebevyjádření. Bylo to těsně před tím, než měl nastoupit do nemocnice, a měl sen, který nyní Mindellovi vyprávěl. Zdálo se mu, že má nemoc, která by mohla být vyléčena pouze lékem, jenž by účinkoval jako bomba. Mindell měl najednou také vhled; všiml si podstatné jednoty či shody mezi obrazem vyjadřujícím pacientovu rakovinu, tedy onou bombou v jeho snu, a jeho potřebou explodovat, vybuchnout v aktu sebevyjádření. Souvislost či propojení těchto dvou fenoménů tak byly základem pro Mindellův koncept snového těla.

Kreativní prožitky lékaře i pacienta tak neskončily u pouhých poznatků a výkladů, ale oba byli schopni dokončit i fázi manifestace. Pacient opustil nemocnici živý a žil potom ještě několik let, přičemž svou nově objevenou schopnost sebevyjádření dokázal manifestovat i změnou svého životního stylu. A Arnold Mindell se proslavil díky své úspěšné práci s pacienty založené na konceptu snového těla.

17

Nemoc a léčba jako příležitost k procitnutí do supramentální inteligence

Inteligence je schopnost přiměřeně reagovat na situaci. Například inteligence měřená pomocí testů IQ představuje naši schopnost řešit problémy a předpokládá se, že je mentální a tedy algoritmická, logická a kvantifikovatelná či měřitelná. Ale existuje ještě nějaká jiná inteligence kromě té mentální?

Dalším druhem inteligence, o kterém se dnes hodně mluví, je emoční inteligence, kterou uvedl do povědomí široké veřejnosti Daniel Goleman (1995). Když se dostaneme do emoční situace, mentální schopnost řešit problémy nám moc nepomůže.

Co to tedy je, ta emoční inteligence? Psycholog Peter Salovey (Salovey a Mayer 1990) ji definuje jako schopnost prožívání v pěti různých oblastech

- poznání sebe sama (povědomí o vlastní emocionální povaze); zvládání a správa (management) emocí; využití emocí jako motivace k dosahování cílů; empatie (schopnost interagovat s emocemi druhých lidí, ale zachovat si svou objektivitu); zvládání emočních vztahů.

Pozorný čtenář si jistě již všiml, že mnohé z technik medicíny mysli a těla z předchozí kapitoly (viz kapitola 15) jsou určené k tomu, aby nám pomáhaly zvyšovat emoční inteligenci - například výcvik povědomí a empatie nebo psychologie čaker. Emoční inteligence je tedy zásadně důležitou složkou zachování zdraví i zvládání chorob.

Jakým způsobem se zvyšuje v souvislosti s rozvojem povědomí a psychologie čaker? Při výcviku povědomí se učíme prožívat naše emoce, objevovat čakry a rozvíjet schopnost umožňovat proudění vitální energie do čaker nebo ven z nich, a to s pomocí imaginace, vitálně-energetických masáží atd. (viz kapitoly 11 a 15). Výcvik empatie je zaměřen na prožívání emocí, které přinášejí interakce s psychicky narušenými lidmi (nelokální), bez toho, abychom se s nimi identifikovali. Psychologie čaker nás učí zastavit se a mentálně amplifikovat vyjádření vitální energie vitálního těla. Díky tomuto výcviku

bychom měli být schopni nejen nacházet v sobě motivaci k cílům a cítit empatii vůči ostatním, ale také výrazně rozvíjet naše vztahové dovednosti.

V této souvislosti je také vidět, proč nám emoční inteligence pomáhá lépe se vypořádat s nemocemi mysli a těla, než kdybychom využívali mentální inteligenci samotnou. Zatímco mentální inteligence má tendenci vést nás k mentalizaci a vytváření emocí v mysli, emoční inteligence nám naopak pomáhá zbavovat se některých škod, které působením těchto procesů vznikají.

Přesto jsou však oba druhy inteligence, mentální i emoční, vytvářeny a využívány kontinuálními, souvislými metodami. Nemají schopnost léčit, když mysl zabředne do vážné kontextuální krize; a náš návyk mentalizovat pocity má za následek nejdříve nerovnováhu vitální energie, a nakonec i fyzickou chorobu. Řekněme si to na rovinu - techniky medicíny mysli a těla jsou v podstatě mechanismy zvládnání situací; pomáhají udržet pod kontrolou špatně se vyvíjející situaci. Ale mysl s jejich pomocí transformovat nelze; návyk mysli mentalizovat a vymýšlet nemohou pocity změnit.

Vezměme si například srdeční chorobu. V důsledku stresu, jehož příčinou jsou vlivy z okolí i náš životní styl, vznikají v pupeční čakře pocity, které mentalizujeme; konečným výsledkem mohou být emoce hněvu a podráždění. Pokud se tento mentální návyk stane chronickým, proudí do pupeční čakry energie ze srdeční čakry, která je tak nyní energie zbavena, a v nás vzniká emoce hostility. Chronická hostilita vůči našim blízkým pak působí zmatek v pohybech vitální energie spojené s fyzickým srdcem. Vadný či narušený vitální plán vede k vadné reprezentaci na fyzické úrovni a my skončíme se srdeční příhodou.

Začneme tedy meditovat a díky meditaci obdržíme relaxační odpověď. Učíme se emoční inteligenci, a tudíž vizualizujeme mír, abychom kompenzovali svou hostilitu. To všechno jistě přispěje k tomu, abychom udrželi případné problémy se srdcem pod kontrolou. Ale mohou se tím i vyléčit? V žádném případě. Kdykoliv se objeví stimul dostatečně silný, náš návyk mentalizovat se opět prosadí a výsledkem nakonec bude srdeční záchvat.

Ukažme si další příklad. Cítíte se nějak stísněně kvůli romantickým pocitům ve své srdeční čakře, což je začátek mentalizace. Nevíte, co si s nimi počít, tak je začnete potlačovat. Dojde tedy i k potlačení vitální energie spojené s imunitním systémem; a ten je nakonec potlačen i na fyzické úrovni. A když nebude schopen dělat svou normální práci, již je zbavovat se abnormálně rostoucích buněk, dostanete třeba rakovinu.

Začnete tedy praktikovat techniky medicíny mysli a těla - vizualizovat zdravý imunitní systém a tak dále. Ale uzdravení nepřichází. Co dělat?

A zde je ještě jeden příklad. U mnoha mužů se v průběhu stárnutí vyskytují problémy se zvětšenou prostatou. Je to otravné, protože je to nutí chodit v noci několikrát na záchod, a to narušuje spánek. Pokud se jedná o nemoc mysli a těla, je na místě otázka, jak k tomu vůbec došlo. Ve starším věku sní někteří muži snad až příliš o sexu, mají smyslné myšlenky a podobně. Tím

se dostává příliš mnoho vitální energie do sexuální čakry, což zvyšuje hladinu testosteronu, který podporuje zbytnění prostaty.

Představme si, že se muži pokoušejí s pomocí mentální a emoční inteligence své smyslné představy a fantazie omezit. Může se jim to podařit? Většina by to možná i chtěla udělat, jen kdyby mohla. Ale to není snadné. Proč?

Řešení problému totiž často leží mimo onu úroveň, na které vznikl. Všechny uvedené poruchy - hostilita, nedostatek lásky a smyslná touha - mají jen jedno řešení a tím je láska, bezpodmínečná láska.

Jeden můj přítel začal po šedesátce okázale vystavovat na pracovním stole fotografie z vnitřní dvoustrany Playboye. Když se leckdo z přichozích divil a cítil se pohoršený, dostalo se mu vysvětlení, že i dědkové potřebují lásku. A v tom měl pravdu.

Ale bezpodmínečná láska není záležitostí mentální; není to dokonce ani energie pocitu. Láska je spíše jakýsi kontext, archetyp, který je základem mnohých našich myšlenek a pocitů.

Kde sídlí? Někde mimo vitální tělo i mysl, je to prvek či součást supramentálního těla. Schopnost bezpodmínečné lásky vyžaduje kvantový skok z vitálně-mentálního do supramentálního. Láska je hlavním znakem či charakteristikou supramentální inteligence.

Pokud bychom to řekli formálněji, co je to supramentální inteligence? Supramentální oblast vědomí obsahuje zákony a archetypální kontexty fyzických, vitálních a mentálních pohybů. Pokud mentální pohyb odezní bez toho, aby se mu dostalo vyrovnání, aby byl vyvážen, a přeskupováním starých naučených kontextů nelze dosáhnout změny mentálního návyku, je čas nechat mysl myslí a skočit do supramentálního. Stejně tak když je pohyb vitální energie nevyrovnaný a vitální plán je vadný, je čas skočit do supramentálního a vytvořit nový plán oné vitální funkce. Supramentální má pro to k dispozici archetyp. Supramentální inteligence je taková inteligence, díky níž můžeme provést tyto občasně nutné výpady do říše supramentálního.

V minulosti kolem toho bylo mnoho nedorozumění. Například když lékař Walter Cannon mluvil o „moudrosti těla“, myslím, že měl na mysli právě tuto supramentální inteligenci, o které zde mluvím. Podobně Andrew Weil, když nazývá léčivý systém těla „vrozeným potenciálem pro udržení zdraví a překonání nemoci“. Zachování zdraví, to je charakteristický rys našich systémů podmiňování, tedy oné trojice tělo-energie tělo-mysl; ale překonání nemoci je něčím zcela jiným. To si může žádat, abychom ze systému podmiňování vystoupili. A to zase může vyžadovat supramentální inteligenci.

Kvantové léčení, kterým jsme se zabývali v předchozí kapitole, je branou k ní. Znamé případy spontánního uzdravení představují většinou příklady neočekávaných kvantových skoků; došlo k nim, aniž by byly důsledkem nebo fází nějakého procesu. Právě proto je lze nazvat otevřenou branou. Když je člověk účasten kreativního procesu, nebo když se zapojí do průzkumu lásky v rámci spleťtých hierarchických vztahů se záměrem podpořit skok

do supramentálního, pak už není pouze ve dveřích. Pak již do říše supramentální inteligence vstoupil. A když se pak tyto skoky dějí snadno a bez námahy, prostě podle potřeby, pak je již člověk v supramentální inteligenci usazen.

Nemoc jako příležitost

Již jsem se zmínil o tom, že mnozí léčitelé medicíny myslí a těla soudí, že nemoc je výtvořem pacienta. Jejich nejčastější otázka na něj zní: „Co získáte tím, že si vytvoříte nemoc?“ Podobná otázka pacienta pouze zmate a cítí se provinile.

Avšak léčitel zde přesto vidí příležitost, kterou by mohl vidět i pacient, pokud by na to byl připravený. Správná otázka zní takto: V situaci, kdy jste nemocný, můžete udělit své nemoci místo negativního významu pozitivní? Zkuste si představit, že převzmete zodpovědnost za nemoc a zeptáte se: „Proč jsem si vytvořil tuto nemoc? Co se z ní mohu naučit?“

Čínský ideogram pro slovo krize znamená nebezpečí i příležitost. V nemoci většina z nás vidí pouze nebezpečí - utrpení, možná i smrti. Předpokládejme místo toho, že ji budete považovat za příležitost ponořit se hlouběji do sebe, do své oblasti supramentálního vědomí.

Nemoc představuje obrovskou inkongruenci. Pokud jde o nemoc na fyzické úrovni, například o poranění, je fyzická reprezentace zraněného orgánu neshodná s jeho vitálním plánem a neguje pocit vitality v tomto orgánu. To vytváří situaci inkongruence, kterou prožíváme jako nemoc. Pokud má nemoc kvůli mentalizaci pocitu původ na mentální úrovni, inkongruence bude na všech úrovních - mentální, vitální i fyzické. Něco si myslíme, něco jiného cítíme a ještě jiným způsobem jednáme.

Před lety měl jeden reportér napsat článek o Gándhím, a tak se kvůli tomu zúčastnil několika jeho přednášek. Udělalo na něj dojem, že Gándhí při nich vůbec nenahlížel do svých poznámek. Když se na to zeptal paní Gándhiové, ta mu řekla: „No, my, obyčejní lidé, myslíme jednu věc, říkáme druhou a děláme třetí, ale pro Gándhího je to všechno stejné.“ Gándhí byl v myšlení, řeči i jednání kongruentní.

Jak můžeme shodu obnovit, tedy dosáhnout toho, aby naše mysl, vitální energie a fyzické reprezentace byly v souladu? Odpověď je supramentální inteligence.

Nemoc v pojetí medicíny myslí a těla je fantastická příležitost, velice hlasitý budík, který nás probouzí do naší supramentální inteligence. Je to jako rána palicí do hlavy, ale nadmíru účinná. Přesto je zatím velmi málo lidí schopno této inteligence úspěšně využívat.

Učitelka jógy Uma Goswami občas spolupracuje se Swamim Vishnuprakashanandou z Rishikеше. Tento muž byl poustevník usilující o přímé poznání boha. Jednou onemocněl závažnou chorobou trávicího systému a nemohl po devětadvacet dní přijímat potravu. Nato měl intuitivní vhled,

aby se poklonil v chrámu Ananta Padmanavy v jihoindickém městě Trivandram. Swami tak učinil a dostalo se mu požehnání vize, kvantového skoku do supramentálního; uzdravil se a celý kontext jeho života se změnil. Navždy překonal svůj strach ze smrti.

Nyní žije alespoň zčásti v onom stavu, který velký indický mudrc Sri Aurobindo nazýval „intuitivní myslí“. To je supraracionální, supramentální úroveň života, kdy člověk předtím, než se pustí do čehokoliv, co není zcela triviální, naslouchá své intuici (Goswami 2003).

Když se v aktu kreativity spojíme se supramentální inteligencí, můžeme využít kvantového skoku kreativního vhledu buď k tomu, abychom byli kreativní i navenek, nebo můžeme zkoumat sami sebe v procesu niterné kreativity (Goswami 1999). Podobně pokud bychom se s pomocí supramentální inteligence zabývali pouze léčbou naší nemoci, bylo by to, jako kdyby se naše kreativita zaměřovala pouze navenek. Je to dobré, ale jde jen o omezené využití tohoto potenciálu.

Můžeme totiž velmi dobře využít naší snahy o dotek se supramentální inteligencí také pro kreativitu v oblasti vitálně-fyzické s cílem dosáhnout spirituálního růstu. Pak se to podobá vnitřní kreativitě a to je skvělé. Přečtěte si knihu Bernieho Siegela *Peace, Love and Healing* (Mír, láska a uzdravení, Pragma, 1994), v níž je spousta příběhů o výjimečných lidech, kteří cestou od nemoci k uzdravení a následně k celosti skutečně prošli.

V jedné vsi žil rabín zcela oddaný Bohu a často hovořil o Boží milosti. Jednoho dne přišla povodeň a voda v řece začala stoupat. Jeden ze sousedů přijel autem a varoval rabína před hrozící povodní. „Rabi, pojed' s námi!“ prosil úpěnlivě. „Neboj se. Boží milost mne ochrání,“ řekl rabín. Soused zavrtěl hlavou a odjel.

Postupem času hladina řeky dostoupila až k verandě rabinova domu. Další soused přijel v člunu a žádal rabína, aby k němu nastoupil. Rabín odmítl. „Boží milost mě ochrání,“ řekl.

Hladina řeky stále stoupala a nyní již voda vystoupila až na úroveň střechy, na niž rabín vylezl. Načež starosta poslal vrtulník, aby rabína zachránil. Ale ten byl neoblomný. „Boží milost si mě najde.“

A tak se utopil. Když přišel do nebe, šel přímo k Bohu a ptal se ho, proč neprojevil aspoň trochu citu: „Bože, celý život jsem tě miloval. Ale kde byla tvoje milost, když jsem ji potřeboval?“

Bůh odpověděl: „Poslal jsem ti svou milost třikrát. Za prvé v podobě automobilu, pak v podobě člunu a znovu v podobě vrtulníku. Ale ty jsi ji neviděl.“

Tento rabín musel zemřít, aby Boží milost spatřil. Také někteří z nás zřejmě musejí nejdřív onemocnět, aby zaslechli její hlas. Pokud je tomu tak, musíme začít s průzkumem a poznáváním supramentálního právě v situaci nemoci. Pokud má nemoc svůj původ na mentální úrovni a konvenční techniky medicíny myslí a těla nejsou schopny ji zvládnout, můžeme buď zemřít,

podobně jako rabín v našem příběhu, nebo se zapojit do léčby mysli a těla a hledat supramentální léčebný vhléd, jak se o tom píše v předchozí kapitole.

V této kapitole jsem použil příkladu nemoci probíhající na vitální úrovni, abych ukázal, jak můžeme využít i nemoci na této úrovni k procitnutí do supramentální inteligence.

Ale všichni nemusíme nejdřív onemocnět, než budeme schopni uslyšet její volání. Můžeme začít v situaci zdraví a oblast vitálně-fyzického kreativně zkoumat. Základem spirituální tradice Indie a Tibetu je právě tato myšlenka. Mluví samozřejmě o učení tantry. Podobné cíle sledují bojová umění, jež se rozvinula v Číně a v Japonsku (viz dále).

Nemoc vitálního těla a kvantová léčba

Jakmile jsou vitální funkce zabudovány do hardwaru fyzického těla, tedy do orgánů, zapomínáme na supramentální kontexty (obsahy vitálních funkcí) a na vitální plány potřebné k vytvoření naprogramovaných orgánů a k tomu, aby bylo možné udržet je v běhu. Když se pak zabýváme napodmiňovanými programovanými pohyby živého orgánu, můžeme si dokonce dovolit zapomenout i na vědomí coby programátora. Ale když se něco v programu pokazí, co pak? Zde je dobré mít neustále na paměti případ programu buněk imunitního systému (likvidace abnormálních buněk, které se nemohou přestat replikovat). Když v něm dojde k poruše, je výsledkem rakovina.

V zásadě může mít orgánová dysfunkce tři základní příčiny. Ta první může být na mentální úrovni. Například mentální potlačení pocitů na srdeční čakře způsobí potlačení programu imunitního systému a následnou rakovinu. To jsme již probrali. Příčina může být také na fyzické úrovni, tedy v defektu genetického aparátu těla, který tvoří reprezentace. Tím se budeme zabývat později.

Třetí možností je, že vitální plány, v tomto případě vitální plány programů imunitního systému, přestanou správně fungovat, protože se celý kontext prostředí fyzického těla změnil. Tato situace se nedá napravit technikami medicíny vitálního těla (popsanými v části 2), protože součástí nápravy je kontextuální skok. Je nutné vyvolat nové vitální plány pro tytéž vitální funkce a s jejich pomocí nový kontext zvládnout. Ale k tomu je nezbytné vedení z oblasti supramentálního.

Je tedy nutné udělat kvantový skok z vitálního přímo do supramentálního a mysl obejít či vynechat. Supramentální je rezervoár zákonů vitálního pohybu a vitálních funkcí. Zde se nachází pravděpodobnostní distribuce plná vitálních plánů, které vědomí může použít k tvorbě reprezentace dotyčné vitální funkce. Kreativní kvantový skok do supramentálního zde tedy slouží k tomu, aby byl vybrán nový vitální plán pro tvorbu takové formy, která odpovídá novému kontextu. Tento nový vitální plán pak umožní vznik nových

programů řídicích úrovní fyzických orgánů nebo i obnovu či znovuvybudování orgánu samotného, aby byl zajištěn výkon požadované vitální funkce.

A zde se objevuje klíčová otázka. Pokud kvantová léčba zahrnuje i kreativitu vitálního těla, lze vytvořit program pro léčbu sebe sama založený na této myšlence? Co by měl nezbytně obsahovat kreativní proces, co se kreativity nemocného vitálního těla týče, tedy proces, v jehož průběhu tělo projde od nemoci k uzdravení?

Jedním z problémů je, že jen malý počet lidí má dnes přístup k pohybům svého vitálního těla, tím méně jsou schopni činit kvantové skoky z vitálního do supramentálního. Je tedy nutná příprava snad ještě náročnější než v případě léčby mysli a těla.

Účelem přípravné fáze je rozvinout čistý úmysl uzdravení (ožehavá otázka na úrovni vitálního pocitu), zpomalit vitální tělo, jež se má léčit, a vytvořit prostor pro otevřenost a vnímavost vůči pocitům. Existují techniky ke zpomalení toku vitální energie - například indický systém *pránájáma* a cvičení taiči v Číně. Ale jak lze dosáhnout otevření na pocitové úrovni našeho bytí?

Může k tomu dojít skrze intimní vztahy. Když v nich budeme postupovat s naprostou upřímností, ožehavé otázky se vynoří samy od sebe. Součástí tohoto procesu je i to, abychom umožnili partnerovi svobodně vyjádřit jeho pocity. Vzpomeňte si na film *Stepfordské paničky*, v němž manželé napodmiňují své ženy jako roboty, aby byly povolné. Faktem je, že v západní kultuře se tak v emoční aréně vůči svým partnerům chovají obě pohlaví, muži i ženy (ženy v menší míře). Dělat to jinak představuje výzvu.

V další fázi mohou pacienti i lékaři zkoušet různé nové (nové pro pacienty) techniky medicíny vitálního těla - akupunkturu, medicínu čaker, homeopatii atd. To je fáze nevědomého zpracování, v níž nenaucené podněty mohou generovat nezkolabované vlny možnosti na vitální a supramentální (která tu vitální řídí) úrovni; ale my - tedy naše ego - nedisponujeme schopností volby mezi možnostmi.

Takže musíme čekat, až supramentální inteligence sestoupí níže a způsobí revoluci na úrovni pocitů, revoluci stejného druhu, jakou je pro mentální myšlení kreativní vhled na mentální úrovni. Čistým ziskem z této revoluce, tedy z kvantového skoku, je pak vznik nových vitálních plánů, které pomohou vědomí znovu vytvořit nemocný orgán i programy pro výkon jeho vitálních funkcí. Vzhledem k tomu, že naše pocity se odvozují od správného fungování programů, jimiž jsou orgány řízeny, je důsledkem hladkého fungování vitálních plánů odblokování pocitů na příslušné čakře související s dosud nemocným orgánem.

Toto odblokování pocitu na čakře přichází s takovou silou, že se nazývá otevřením čakry. Například je-li tímto způsobem léčena rakovina na vitální úrovni, otevře se srdeční čakra. A vskutku, najednou je zde něco jako samádhí neboli prožitek „aha“, prožitek vnitřní nebo vnější (mentální) kreati-

vity. Tento zážitek je transformativní, proměňující osobnost. Jestliže se takto otevře srdeční čakra, vaše srdce se otevírá nejen pro romantickou lásku, ale i pro univerzální soucit.

Závěrečnou fází kreativního procesu je manifestace. Stejně jako při léčbě myslí a těla není manifestace úplná, pokud by při ní došlo jen k přestavbě fyzické reprezentace (softwaru) potřebné ke správnému fungování dotyčných orgánů. Poté, co došlo k remisi, by se pacient měl snažit přivést k manifestaci transformativní univerzální soucit ke všemu a všem. Jinak bude energie srdce znovu stažena, což může mít katastrofální následky. Jinými slovy, když supramentální zaslechne vaše volání a naučí vás nový trik, berte toto ponaučení vážně a zkuste je prožít co nejlépe.

Podobně i kvantová léčba vitální úrovně nemoci na jakékoliv čakře tuto čakru otevírá a vyjádření či exprese pocitů ega se transformují do univerzálních projevů (viz kapitola 11). Když dojde ke kreativní léčbě nemocí kořenové čakry, naše pocity soutěživosti a strachu se proměňují v přátelství založené na důvěře a v odvalu. Kvantové léčení chorob na sexuální čakře transformuje energii sexuality a (smyslné) touhy v respekt k sobě i druhým. Podobně vede kvantová léčba na pupeční čakře k tomu, že jsme schopni se pozdvihnout z falešné pýchy a pocitu bezcennosti ke skutečné sebeúctě.

Na krční čakře dochází v procesu kvantové léčby k transformaci pocitů frustrace a egoistické svobody slova či projevu ve skutečně svobodné sebevyjádření. Kvantová léčba na úrovni čakry čela přeměňuje egoistické zmatení a běžnou, každodenní jasnost v supramentální intuitivní pochopení. A konečně pokud je v důsledku kvantového skoku vyléčena nemoc na korunní čakře, odvádí nás tento skok od pocitů v ní častých, jakými jsou zoufalství či sebeuspokojení, a vede nás ke spirituální radosti.

Kreativita vitálně-fyzického těla u zdravého člověka

Co znamená kreativita vitálně-fyzického těla u zdravého člověka? Ještě jednou si připomeňme, že čakry jsou taková místa v říši fyzického, kde jsou plány vitálního těla (morfogenetická pole) reprezentovány jako fyzické jevy, tedy jako orgány. Jsou to místa, kde cítíme propojení pohybů vitální energie s programy řídicími funkce důležitých orgánů.

My se samozřejmě s těmito pohyby identifikujeme, když, coby součást našeho vitálního bytí, procházejí procesem podmiňování a vytvářejí naši vitální personu. Nebo spíše osoby v množném čísle, protože vitální ego-personu máme na každé čakře a je asociována s našimi návykovými vzorci citění na té které konkrétní čakře. Kreativita vitálně-fyzického těla u zdravého člověka představuje kreativní pohyb vitální energie za hranicemi podmiňovaných pohybů vitálně-fyzického ega/persony.

Jak se může zdravý člověk účastnit na probuzení supramentální inteligence, ke kterému dochází pomocí kreativity vitálně-fyzického těla, kreativního procesu a pocitu jakožto jeho nositele (na rozdíl od myšlení)?

Jinde jsem popsal, jak se tvůrčí proces podílí na dosažení supervědomého, supramentálního stavu zvaného *samadhi* (Goswami 2000). Tvůrčí proces, jak je uvedeno výše, sestává ze čtyř fází - příprava, inkubace, vzhled a manifestace. Příprava na *samadhi* obnáší obsáhlé cvičení mysli, jehož důležitou součástí tvoří praxe internalizace, zvnitřnění našeho života, kdy věnujeme pozornost spíše tomu, co se děje v našem nitru, místo abychom vyplývali veškeré své úsilí při aktivitách ve vnějším světě.

V další fázi přípravy se učíme koncentrovat se na určité myšlenky (meditace koncentrace viz kapitola 15). Samozřejmě si velice brzy uvědomíme, že nejsme schopni příliš dlouhého soustředění, protože náš organismus na to není zařízený. Proto se musíme naučit také odpočívat, a cvičení koncentrace se pak střídají s relaxací. Tomuto přístupu k meditaci někdy říkám „dělat-být-dělat-být-dělat“.

Načež vstoupíme do oblasti předvědomí, do říše prožitků sekundárního vědomí asociovaných s našimi podmíněnými myšlenkami. Zde máme k dispozici víc a víc svobodné vůle a, pokud si to přejeme, můžeme si zvolit novou myšlenku patřící do oblasti supramentálního, což představuje prožitek kvantového já. Pro něj je charakteristická jeho bezprostřednost; rozštěpení na subjekt a objekt zde není tak nápadné jako v běžném myšlení. Jistá oddělenost či separace ještě existuje, ale je velice nezřetelná. To je *samadhi* - prožitek neduálního, vždy jednoho univerzálního kvantového já a zároveň prožitek supramentálního, nepodmíněného bytí v pravém vědomí.

Nyní si představme, že toto cvičení konáme nikoliv s myšlenkami, ale s pocity. Můžeme pracovat s pocity v čakře srdce - s romantickou láskou. Soustředíme se na tento pocit a zároveň buďme ohledně něj uvolnění, ať už objekt naší romantické lásky reálně existuje či nikoliv. Tantra se někdy nazývá „nelegitimní cestou“, protože její adepti toto cvičení často provádějí se svými romantickými partnery, avšak v sexuálním spojení. Ale zde je velmi obtížné překonat puzení k orgasmu, jež je obvyklým projevem sexuality.

Pokud se nám podaří převést „sestupný“ pohyb vitální energie do druhé čakry a neztratit přitom ze zřetele energii v srdci, nastane okamžik, kdy se octneme v předvědomí; nyní jakoby tančíme s kvantovým já v nové kreativní expresi romantické lásky - v oné univerzální či nepodmíněné lásce. Pokud setrváme v tomto tanci po určitou dobu, dříve či později se ponoříme do kvantového já supramentálního vhledu, do univerzálního pocitu bezpodmínečné lásky.

Jak jsem již dříve zmínil, můžeme s trochou cviku prožívat vitální energii jako proudění nebo brnění v těle, a to na čakrách. Tento kreativní pocit bezpodmínečné lásky bývá pocitován jako proud stoupající z kořenové

čakry (případně z nějaké jiné nižší čakry). Tato vzhůru stoupající energie se v tantrě nazývá stoupající *kundalini* [kundalini] *šakti*. *Kundalini* znamená „stočený do klubička“ a *šakti* znamená „energie, vitální energie“

Můžeme si to představit tak, že energie je svinutá do klubička na kořenové čakře, kde je stále k dispozici (metaforou této potenciální energie může být svinutá pružina). Jednou za čas se tato potenciální energie spontánně přemění v energii kinetickou, jež se pohybuje tam a onam; tyto pohyby však jen zvyšují zmatek a nejasnost, jež u lidí ohledně vitální energie panují. (Ostatně mnozí lidé patrně vnímají tyto nahodilé pohyby své *kundalini* jako utrpení; k tomu čtěte Kason 1994, Greenwell 1995.)

Prožitek stoupající *kundalini* je na druhé straně cíleným, zaměřeným pohybem. Zdá se, že v průběhu tohoto procesu vzniká nová cesta či dráha energie; my pak vnímáme vzestup energie touto novou cestou, jež prochází přímým kanálem podél páteře.

Zmíněné zmatení vzniká proto, že v tantrické literatuře se tato dráha vitální energie podél páteře nazývá *sushumna* [sušumna] a předpokládá se, že existuje ještě před prožitkem probuzení *kundalini*. Na tom není nic nového. Je to však samozřejmě myšlení v intencích klasické fyziky. V kvantovém myšlení představuje *sushumna nadi* pouhou možnost cesty, a to až do okamžiku, kdy dojde k probuzení *kundalini*. Teprve potom lze říci, že tato možnost byla aktualizována, stala se reálnou. Je tedy zcela v pořádku vnímat tento kanál jakožto nový výtvar či produkt vzniklý teprve v prožitku probuzení *kundalini*. Energie, která jím stoupá vzhůru, přináší prožívajícímu intenzivní pocit bezčasové univerzální lásky, prožitek, který má transformativní hodnotu. (To znamená, že člověku se dostává příležitosti k transformaci, pokud úspěšně uskuteční fázi manifestace kreativity.)

Tantrická tradice to formuluje tak, že pokud se člověku dostane prožitku vzestupu *kundalini* novým kanálem od kořenové čakry podél páteře až do korunní čakry, je *kundalini* plně probuzená. Řízení či ovládnutí pohybu vitální energie se pak stává snadným a děje se bez námahy. Znamená tak probuzení supramentální inteligence pomocí vitálně-fyzické oblasti prožívání.

Pozitivní zdraví

Nyní bych vám rád představil koncept pozitivního zdraví, který tvoří paralelu k pojmu pozitivního duševního zdraví zavedenému psychologem Abrahamem Maslowem. Maslow zkoumal duševně zdravé lidi a zjistil, že asi pět procent z nich disponuje šestnácti osobnostními vlastnostmi, jež ostatní lidé nemají. Mezi těmito charakteristickými rysy patří k nejdůležitějším kreativita, nepodmíněná láska, nezávislost na okolí a humor.

To jsou vlastnosti supramentální inteligence, které přicházejí skrze transcenci mysli do supramentálního. Já si však rovněž myslím, že podobná studie je platná i pro fyzicky zdravé lidi, zejména pro ty, kteří jsou schopni

pracovat se svou vitální energií, kteří zakusili prožitek *kundalini* nebo prožitek vzrůstající čchi v čínských a japonských systémech bojových umění.

Psycholožka Uma Goswami upozorňuje na další věc. Tvrdí, že lidé pozitivního duševního zdraví vyzařují pozitivní emoce jako mír. Jako příklad uvádí velkého indického mudrce Ramanu Maharshiho, v jehož blízkosti má mnoho lidí hluboký prožitek míru a klidu. Tento jev pak nazývá vyzařujícím duševním zdravím (Goswami 2003).

Setkal jsem se s jedním takovým člověkem vyzařujícím duševní zdraví, s americkým mystickým filozofem Franklinem Merrell-Wolffem (Goswami 2000). V roce 1984 jsem stále tápal v temnotách hledaje odpověď na otázku: „Přivádí vědomí ke kolapsu vlnu kvantové možnosti?“ Intuitivně jsem tušil, že vědomí je klíčem i k osobní spáse. Ale byl jsem unavený, nešťastný a plný pochybností; a tu jsem se setkal s Franklinem na jeho ranči v Lone Pine v Kalifornii.

Bylo mu devadesát sedm let a o kvantové fyzice se mnou odmítl mluvit. „Bolí mě z toho hlava,“ řekl doslova. Tak jsem s ním jen tak seděl na zahradě. Už za pár dní jsem byl ohromen pocitem, jako bych slyšel něco šeptat o tom „báječném“ fyzikovi, což jsem byl já sám. Když jsem sám sebe prozkoumal, zjistil jsem, že všechny pocity neštěstí jsou pryč a místo nich je ve mně spirituální radost, která trvala po celý můj pobyt na Franklinově ranči.

Myslím, že mezi námi skutečně žijí lidé pozitivního a zářícího zdraví, v jejichž přítomnosti cítíme vitalitu a nevysvětlitelné chvění v celém těle, jako by jim prostupovala lehkost a radost odspodu až nahoru. Tohoto zdraví můžeme dosáhnout všichni, ale podaří se nám to pouze v případě, že si budeme skutečně kreativně hledět oblasti vitální energie vědomí.

Nebylo by hezké, kdyby aspoň někteří z našich odborníků na zdraví byli těmi, kdo skrze vitálně-fyzickou kreativitu procitli do supramentální inteligence? Nebylo by skvělé, kdybychom dokázali přejít od našeho nadměrného zaujetí nemocí ke stejně silnému zaujetí pro zdraví? Kdybychom byli schopni vidět sklenici jako napůl plnou namísto poloprázdné? Především proto, že by to přispělo k vymýcení strachu ze smrti, který je příčinou našeho zaujetí nemocí.

Smrt a umírání z hlediska zdraví

Když odpovídají na otázku, co považují za příčinu zvyšování nákladů na zdravotní péči v Americe, mnozí lidé uvádějí, že jsou to náklady nutné pro udržení lidí naživu v posledních měsících jejich života. Nejenže je smrt považována za něco bolestivého a nežádoucího, ale je také v podstatě vnímána jako velké prázdno, nicota, jako konec všeho. Zde pramení strach ze smrti.

Ale věda v rámci primátu vědomí nám říká něco jiného. Základem bytí je vědomí; a to nikdy neumírá. Navíc máme subtilní těla, vitální a mentální,

z nichž skrze podmiňování povstává osobnost. Když se podíváme na mentální a vitální podmiňování blíže, zjistíme, že je výsledkem modifikací matematiky, algoritmů, jež stanovují pravděpodobnosti asociované s kvantovými možnostmi.

„Kvantová“ paměť těchto modifikací není nikde lokálně zapsána, takže může přežít i přechod lokální existence z jednoho časoprostoru do druhého, čímž vzniká jev lidově zvaný reinkarnace. Co skutečně přežívá, není „tělo“, ale *přirozené* tendence či sklony mysli a vitálního těla, tendence, kterým se lidově říká karma.

Ale proč vůbec k reinkarnaci dochází? Protože probuzení do supramentální inteligence si žádá jistý čas. Je zapotřebí mnoha permutací a kombinací vitálních a mentálních vzorců (které lidé z Východu nazývají karmou) a mnoha kvantových skoků, než nakonec poznáme nebo se naučíme kontexty, jež konstituují supramentální inteligenci.

A právě karma nahromaděná v našem vitálním a mentálním těle vysvětluje, proč se rodíme s určitými vitálními a mentálními vlastnostmi *guna*, které v procesu našeho růstu vedou k vitálně-fyzikálním a mentálně-mozkovým nerovnováhám *dosha*.

Takže co je z tohoto hlediska smrt? Smrt je důležitou součástí cesty učení, cesty, po níž kráčíme (Kübler-Ross 1975). Smrt je prodloužená perioda nevědomého zpracovávání, tedy druhé nejdůležitější fáze kreativity (Goswami 2001). Důkazem toho jsou prožitky blízké smrti.

O prožitcích blízkých smrti (near death experience, NDE) se ví již delší dobu. Někteří lidé, kteří byli považováni za klinicky mrtvé, například v důsledku zástavy srdce, přinesli po návratu do života zprávy o záhadných zážitcích jako prožitek vystoupení z těla, setkání se spirituálním mistrem, procházení tunelem atd. Jaké je vysvětlení těchto zkušeností, k jejichž vzniku je nutný rozštěp na subjekt a objekt, když je přece dotyčná osoba klinicky mrtvá? Vysvětlením je nevědomé zpracovávání.

Lidé s prožitky NDE zpracovávali během své „smrti“ nevědomě možnosti; teprve když se vrátili do života, došlo ke kolapsu jejich vln možnosti a jejich prožívání tedy probíhá retroaktivně, zpětně. Tento retroaktivní kolaps celého řetězce událostí či jevů vedoucích k současnému aktuálnímu jevu či události se ve fyzice nazývá „odloženou či opožděnou volbou“ (delayed choice - viz Goswami 2000; Helmuth et al. 1986; Schmidt 1993). Z toho plyne, že kdyby se pacienti nevrátili do života, pokračovalo by toto nevědomé zpracovávání až do jejich dalšího zrození.

Léčba jako znovudosažení celosti

Zajímavé je, že slovo „léčba“ (healing) má v angličtině stejný etymologický kořen jako „celost“ (wholeness). Znamená to, že léčba v konečném smyslu znamená dosažení celosti. Co z toho plyne?

Patanjali říkal, že naše utrpení nakonec, v poslední instanci, pochází z nevědomosti. Tím základním onemocněním, chorobou zasahující samotný kořen, je myšlenková iluze, že jsme odděleni od celku, tedy to, co Patanjali nazývá nevědomostí. Vyléčit nemoc oddělenosti znamená uvědomit si, že jsme jedno s celkem, že jsme nikdy odděleni či separováni nebyli, že oddělenost je iluzí.

Pokud se tedy člověk takto sám uzdravil, může léčit ostatní. Filozof Ernest Holmes (1938), který založil léčebnou tradici či linii nazývanou Věda mysli (Science of Mind), rozpoznal, že při léčbě druhého člověka se nelze opírat o sílu vůle, ale o poznání pravdy: „Léčby není dosahováno silou vůle, ale poznáním pravdy. Touto pravdou je, že spirituální člověk je již dokonalý bez ohledu na to, jaká je jeho fyzická podoba.“

Bylo by však nesprávné tvrdit, že poznání pravdy automaticky léčí patologický stav fyzického těla (člověka, jenž dosáhl vhledu čili realizace), neboť oddělenost (například struktura) má obrovskou setrvačnost. Uvědomění, tedy realizace, znamená, že onen člověk dosáhnuvši ho je osvobozen od iluze vlastní identity s fyzickým tělem, od iluze identity s jakýmkoliv utrpením, ať už se jedná o nemoc, nebo smrt.

Strategie pozitivního zdraví

Když hovoříme v naší materialistické kultuře o strategiích dobrého zdraví, máme na mysli hygienu, správnou výživu, cvičení a pravidelné prohlídky. Vlastně mluvíme o péči o fyzické tělo. Naproti tomu pozitivní zdraví začíná až tehdy, když se začneme zajímat také o naše vitální, mentální, supramentální tělo a dokonce i o tělo blaženosti.

Co znamená hygiena vitálního nebo mentálního těla? Stejně jako tělesná hygiena vyžaduje, abychom se vyhýbali škodlivému fyzickému prostředí, znamená vitální a mentální hygiena, že je třeba vyhnout se znečištění vitálního a mentálního.

Psycholožka Uma Goswami to ještě zdůrazňuje, když říká: „Emoce jsou nakažlivější než bakterie a viry.“ Takže součástí hygieny našich subtilních těl by měla být snaha vyhýbat se kontaminaci jak negativními emocemi, tak i negativními myšlenkami.

Otázka výživy musí zahrnovat také oblast vitálního a mentálního. Je-li tolikož má čerstvé jídlo (vařené i syrové) více energie než jídlo „staré“, byť je uchováváno v ledničce, má mít vždy přednost. Mnohé okolnosti mluví ve prospěch vegetariánství, zvláště když vezmeme v úvahu výživu na fyzické i vitální úrovni. Když si pak uvědomíte, jakým způsobem se dnes „vyrábí“ maso a drůbež (Robbins 1996), je na místě mít i starost o životní energii, kterou můžeme z těchto produktů načerpat. Konzumace masa nešťastných zvířat plných strachu a negativní životní energie („naštvané“ hovězí) může ztěžít

poskytnout něco jiného než negativní vitální energii, hněv, tělesnou touhu, strach, nejistotu a soutěživost.

Co se týče výživy mentální, jde o to „krmit se“ dobrou literaturou, dobrou hudbou, poezií, uměním vůbec - vším tím, co se dá označit jako „potrava duše“. Ta je stejně důležitá jako potrava v běžném slova smyslu. Přednost by také měla dostat zábava vyvolávající smích a radost před vším tím, co dává pocit „tíže“. To je obecným pravidlem mentální duševní výživy.

Jaká cvičení pro oblast vitálního a mentálního lze doporučit? V tomto ohledu je příspěvek tradice Východu zvlášť významný, zejména pokud jde o cvičení vitálního těla. Hatha jóga a dechová cvičení (pránájáma) pocházejí z Indie, taichi z Číny a aikido z Japonska. Ale jak zdůrazňuje Uma Goswami, nepouštějte se do těchto cvičení s neklidnou myslí. Nejdříve se uvolněte. Cílem je zpomalení a možnost věnovat více pozornosti vnitřnímu prostoru vitální energie.

Cvičením pro mentální tělo je koncentrace - například opakování mantry (třeba óm) v mysli. Toto cvičení lze praktikovat i v zaměstnání; nebo se můžete věnovat meditaci koncentrace, např. v rámci transcendentální meditační praxe (viz také kapitola 15). Ale koncentrace je přece jen práce a může unavovat, dokud se nenaučíte, jak ji střídát s relaxací - tedy onen styl dělat-být-dělat-být-dělat. V tomto režimu lze dosáhnout dlouhodobé koncentrace, aniž by se nervový systém nadměrně unavil.

A díky metodě dělat-být-dělat-být-dělat se můžete občas dostat do prožívání toku či plynutí, v němž budete tančit se svým kvantovým já, tedy do procesu, v němž může s větší pravděpodobností docházet ke kvantovým skokům do supramentálního. To je cvičení vhodné pro supramentální tělo.

V svých seminářích často provázím účastníky tokem meditace s využitím metody, jež původně pochází od křesťanského mystika jménem bratr Lawrence. Bratr Lawrence, kuchař a prostřáček s dobrým srdcem, používal k dosažení osvětlení metodu, již nazýval „praktikování přítomnosti Boha“.

V mém pojetí začneme tím, že se pohodlně usadíme. Pak uděláme rychlé cvičení na uvědomění si těla, aby se do něj přivedla energie, načež do srdce přivádíme energii lásky. To lze dělat mnoha různými způsoby.

Můžete pomyslet na své milované (vaše primární vztahy), na někoho, koho uctíváte (může to být např. Ježíš, Buddha, Mohamed nebo Ramana Maharshi), nebo prostě na boží lásku. Jakmile tuto energii ucítíte ve svém srdci, rozostřete svou pozornost (jako se to dělá při přechodu od zaměřeného pohledu k pohledu „měkkému“, rozostřenému). Část pozornosti necht' se rozpustí či rozplyne do periferních dějů a aktivit kolem vás - mohou to být zvuky, povzdechy, ba dokonce i domácí práce. Nastane proudění mezi vaší měkkou pozorností v srdci (bytím) a tím, co se děje na periférii.

Představte si sami sebe ve sprše se sprchovací čepicí na hlavě. Vaše celé tělo je mokré, ale vlasy nikoliv. Podobné domácí práce odvádějí vaši pozor-

nost od pocitů na všech čákrách, ale nikdy ne od vašeho srdce. Jakmile na to přijdete, můžete žít svůj život jako bratr Lawrence, tedy v neustálém toku, jako proudění.

Příležitostné kreativní kvantové skoky jsou důležité také pro mentální tělo, protože teprve při nich se myslí dostává možnosti zpracovat skutečně nový význam, protože jde o zcela nový kontext. O surrealistickém malíři René Magritti se vypráví, že šel jednou po ulici, a tu jeho pozornost přitáhl dort vystavený ve výloze cukrářství. Vešel dovnitř a požádal o něj. Když ho však cukrář vyndal z výlohy, Magritte namítl: „Chci jiný.“ Na otázku proč prohlásil: „Ten vystavený dort nechci, protože je okoukaný.“ Stejně tak je pro naši mysl zdravější nezpracovávat neustále jen ty myšlenky, jimiž se zabývají všichni. Odtud význam kreativity.

Pro pomalého, líného člověka představuje nejlepší cvičení těla blaženosti spánek. Ale když se pak probudíme, zůstáváme stejní jako předtím, i když se cítíme šťastní a spokojení, protože jsme si užili bytí mimo rozštěp na subjekt a objekt. Je tomu tak proto, že v běžném spánku jsou našemu nevědomému zpracování dostupné pouze naše obvyklé vzorce možností. To se může změnit teprve tehdy, až se naučíme spát s kreativitou v myslí. Pak lze dosáhnout stavů, které se sice spánku ve všech ohledech podobají, ale když se probudíme, doslova vybuchneme vnitřní kreativitou, jsme transformovaní, proměnění. Tento „kreativní spánek“ je nejlepším cvičením těla blaženosti.

Pokud to myslíte s pozitivním zdravím vážně, nezapomeňte se pravidelně setkávat s lidmi, kteří jím disponují. V Indii se to nazývá *satsang* a znamená to setkávat se či být ve společnosti lidí s malou nebo žádnou odděleností od celosti. Pro člověka se zájmem o pozitivní zdraví je *satsang* důležitější než běžné pravidelné prohlídky, jež jsou spíše setkáním s diagnostickými přístroji v lékařské ordinaci.

Zázračné uzdravení - kreativita v oblasti fyzického?

Závěrem mi dovoluji několik poznámek o velmi kontroverzním tématu

- o zázračném uzdravení, jež se často zdá být v rozporu dokonce i s fyzikálními zákony, protože je skutečně bleskové, okamžité.

Zázračným uzdravením nemyslím *všechny* případy uzdravení, ke kterým došlo v Lourdech a které katolická církev opatřila touto nálepkou. Lidé, obvykle katolíci, přijedou do Lourd s nějakou nevyčísitelnou nemocí, načež zde dojde k mnoha vyléčením. Tyto případy studoval důkladně neurovědec Brendan O'Regan (1997) a dospěl k závěru, že spadají do stejné kategorie jako spontánní uzdravení. A tak většina z nich jsou pravděpodobně případy kvantového léčení spadající do kategorie léčby mysli a těla; u několika dalších pak jde o kvantovou léčbu vitálně-fyzického těla.

Ale existuje ještě malé množství případů, jež se nevejdou do žádné z těchto dvou kategorií. A ty mám na mysli. I zde dochází k nějakému druhu kvantové léčby. Ale co se tím myslí?

Ve všech kulturách existuje mnoho případů léčení, o nichž se vyprávějí podobné historky. Říká se, že takovou moc měl Ježíš. V Indii existuje spousta příběhů o léčivých schopnostech mudrce z 19. století jménem Sirdhi Sai Baby, které hraničí se zázraky. Z novější doby pochází kniha Paramahansy Yoganandy *Autobiography of a Yogi* o mudrci jménem Babaji, který byl schopen uzdravit zlomené kosti v těle svého žáka, jenž na důkaz své víry skočil z útesu. A jeden novější případ zázračného uzdravení:

V New Yorku byl malý chlapec, bylo mu myslím tak jedenáct let, a ten chytal mloky. Takovému salamandrovi, když utrhnete nohu, prostě naroste nová. A tomu chlapci nikdo neřekl, že u lidí to nejde. Prostě ho to ani nenapadlo! Ale pak přišel o nohu, až po stehno nebo tak nějak... Doktor řekl, že „je po všem“. Ale chlapcova víra byla taková, že si prostě nechal narůst novou nohu. Trvalo to téměř rok ... než mu noha vyrostla, než mu začalo růst chodidlo. Naposledy jsem slyšel o tom, že mu rostly ty malé prsty na noze (citováno in: Grossinger 2000).

Nevím, zda jsou tyto příběhy pravdivé; neověřoval jsem to. Ale na chvíli předpokládejme, že jsou. Existuje nějaký způsob, jakým by bylo možné „zázračné“ uzdravení tohoto druhu začlenit do našeho vědeckého uvažování o zdraví?

Musíme mít stále na paměti, že supramentální intelekt poskytuje kontexty pro všechny pohyby - fyzické, mentální i vitální. Tedy jakmile získáme nadvládu nad supramentální inteligencí, získáme i schopnost snadno a bez úsilí ovládat pohyby ve všech třech těchto oblastech. Jednoduše řečeno, znamenalo by to schopnost ovládat a manipulovat všechny tři světy - fyzický, mentální i vitální.

I tuto možnost bychom měli pečlivě uvážit. I malá změna fyzikálních zákonů může potenciálně proměnit fungování celého vesmíru. Pochopitelně na nějaké univerzální změny fyzikálních zákonů nelze ani pomyslet. Takovou moc nemůže mít nikdo. Ale nějaká lokální, místní změna (či manipulace) fyzikálních zákonů, jež by nenarušila nic jiného, by rozhodně nemusela mít katastrofální důsledky. O kreativité v oblasti fyzického je třeba uvažovat pouze v rámci tohoto velmi lokálního, místního kontextu. Případy zázračného uzdravení spadají, myslím, právě do této kategorie.

Kvantový fyzik jako průvodce zdravím a léčením

Čtenář: Můžete nám tedy jako kvantový fyzik říci o zdraví a léčbě něco, co od nikoho jiného neuslyšíme? Jaké jedinečné poselství má kvantová fyzika pro medicínu?

Kvantový fyzik: Momentálně panuje v medicíně paradigma, které se nazývá konvenční medicínou a má dost omezenou platnost. Vedle něj existuje mnoho tradic a technik, některé staré, některé nové, jež se dají obecně označit jako alternativní nebo komplementární medicína, a ty se snaží zaplnit prázdné místo, které je v konvenční medicíně jasně patrné.

Konvenční medicína je založena na materialistické metafyzice, podle níž může být každá nemoc vnímána jako fyzické selhání či porucha, a proto i její léčba představuje pouze nápravu materiálního problému. To druhé paradigma, tedy alternativní nebo komplementární medicína, tvoří spousta různých technik, z nichž některé jsou nové, jiné prastaré. Ony staré techniky jsou založeny na metafyzice přímo protikladné materialistické víře konvenční medicíny. Dokonce i nové techniky představují z hlediska materialistického myšlení anomálie a paradoxy. Ale velkou slabinou alternativní medicíny je nedostatečná metafyzická jednota, kterou konvenční medicína disponuje.

Kvantové myšlení v rámci primátu vědomí je tak cestou, možná jedinou, jak vytvořit integrální medicínu, která může poskytnout metafyzickou základnu pro veškerou alternativní medicínu. Může být dokonce ještě něčím víc; může integrovat alternativní a konvenční medicínu, a to s jasným vymezením jejich rolí v integrovaném paradigmatu.

Č: Teď přeháníte. Základem jednoho z prvních pokusů vytvořit metafyzický deštník pro alternativní medicínu je holistická metafyzika, jež říká, že celek nelze redukovat na jeho části; ve skutečnosti je celek vždy větší než jejich součet. Na holistické úrovni existuje mnoho jevů, jemné (vitální) energie, mysl, duše a duch, jež všechny mají kauzální účinnost a nelze je redukovat na atomy, mo-

lekuly, buňky a orgány těla. Nemoc je malfunkcí či selháním celého organismu a jako taková se nejlépe léčí na úrovni celého organismu. Jak může být vaše věda v rámci vědomí lepší než toto holistické paradigma zdraví?

KF: Definovat holistickou metafyziku uvedeným způsobem „celek je větší než jeho části“ se ukázalo jako problém, i když původně se zdálo, že může být řešením. Dovolte mi nejprve vysvětlit ten druhý postulat.

Díky úspěchu molekulární biologie se materialistické paradigma zdálo být tak impozantní, že většina vědců byla přesvědčena o základní správnosti myšlenky, že kromě hmoty nic jiného neexistuje; všechno, včetně jemných energií, myslí, duše a ducha, je hmotou. Několik vědců však zůstalo věrných přesvědčení, že tyto jevy jsou důležité a mají kauzální účinnost. Odtud myšlenka emergence, jež je základem holismu - celek je větší než jeho části, protože na všech úrovních celku dochází k novým emergentním jevům, které mají kauzální účinnosti a nelze je redukovat na jeho části. Nejvýznamnějším proponentem tohoto modelu je pravděpodobně Fritjof Capra.

Ale všichni víme, že pokud jde o neživý svět, není třeba se dovolávat holismu. Atomy jsou agregáty či seskupeními elementárních částic. Všechno, co je na základě experimentů o atomech známo, lze spočítat z elementárních částic a jejich interakcí; mimo to se už asi nic neobjeví. Totéž platí pro molekuly, které jsou složeny z atomů. Vše o molekulách můžete predikovat z atomů a jejich interakcí. A tak to jde dál.

Co se tedy pevných těles týče, lze vše vypočítat z podkladových dat o atomech, molekulách, jejich interakcích atd. Teprve když postoupíme k říši živého, začíná to vypadat, že se na agregátní úrovni objevuje něco nového. Pokud bychom chápali v rámci holismu - celek je větší než části - pak zde máme filozofickou dichotomii - materialismus pro neživou přírodu a holismus pro živou.

Problémem je tedy tato dichotomie. Redukcionismus a holismus jsou dvě nesmiřitelné metafyziky. Vzhledem k jejich neslučitelnosti by musela existovat dvě různá paradigmatu medicíny - jedno redukční neboli konvenční, druhé celostní, alternativní. Ale jak by pak bylo možné mluvit o celostní medicíně? Zdravý rozum si žádá, aby existovala jen jedna.

Č: Neříkal něco podobného už Ken Pelletier, jeden z průkopníků medicíny myslí a těla? Ten ve své knize The Best Alternative Medicine (Nejlepší alternativní medicína) cituje materialistické lékaře Marcia Angella a Jerome Kassirera:

Nemohou existovat dva typy medicíny - konvenční a alternativní. Je pouze medicína, která prochází adekvátními testy, a medicína, jež testována není; tedy medicína, která funguje, a medicína, jež fungovat může, nebo taky nemusí. Pokud prošla léčba přísným ověřením klinických testů, nezáleží již na tom, zda byla zpočátku považována za alternativní. Pokud se prokáže, že je přiměřeně bezpečná a účinná, bude akceptována. Ale tvrzení, spekulace a svědectví nemohou nahradit důkazy. Alternativní léčebné postupy

by měly být podrobeny vědeckému ověřování stejně přísnému, jaké se vyžaduje u konvenční léčby (Pelletier 2000, s. 50).

Pelletier tak pro medicínu vlastně schvaluje onen požadavek „postupu založeného na důkazech“ a dělá, co může, aby ukázal, že velká část alternativní a komplementární medicíny tímto testováním již prochází. Co si myslíte o tomto přístupu?

KF: Ale ověřování cestou klinických testů má katastrofální důsledky pro techniky léčby mimo mainstream, možná dokonce pro všechny techniky léčby. Za prvé, co to vlastně je důkaz? V alopatické tradici jím je klinický dvojité slepý test, kdy jsou náhodně vybraní pacienti léčeni stejným způsobem, zatímco ostatní tvoří kontrolní skupinu. Pak se měří statistická četnost uzdravení.

Ale je tento postup vůči alternativním léčebným metodám spravedlivý? Evidentně zde existují potíže. Mnohé alternativní terapie mají individuální charakter; každý jedinec se léčí odlišně, přestože všichni mohou mít stejnou diagnózu onemocnění. No, předpokládejme, že tento problém se vyřeší. Avšak mnohé alternativní terapie nejsou zaměřeny na krátkodobé přínosy (pokud k nim dojde, je to bonus), ale mají přinášet dlouhodobý prospěch. Může tedy být obtížné zahrnout tyto dlouhodobé přínosy do protokolu klinických testů.

Navíc, v duchu tradic, jež jsou základem těchto alternativních terapií, znamená léčba nejen uzdravení fyzického těla, ale také uzdravení či nápravu ne-fyzikálního energetického těla (vitálního těla), mentálního těla atd. Je zřejmé, že statistická kritéria měření pro tato ne-fyzikální těla musí být odlišná. A tato poznámka platí i v případě, že společně s některými holisty soudíte, že entity jako energetické tělo a mysl jsou emergentními (byť jaksi dále neredukovatelnými) entitami vzniknuvšími na materiálním substrátu.

Další problém se objevil jako důsledek experimentů parapsycholožky Marilyn Schlitz (1997) a jejího spolupracovníka R. Wisemana. Ti demonstrovali, že v situacích, kterých se účastní vědomí, dochází k určitému efektu experimentátora. Jinými slovy, výsledek měření závisí na intencionalitě experimentátora. A praktici alternativní medicíny uvádějí, že léčbu samotnou je třeba kvalifikovat jako fenomén týkající se vědomí. Ale jak je potom možné provádět evaluaci testů?

Avšak nejdůležitějším důvodem, proč na důkazech založený přístup k medicíně je třeba přijímat *cum grano salis* (opatrně a s výhradami), je ten, že tento přístup považuje medicínu za zcela empirickou vědu. Tento názor není kompatibilní s obecným trendem vědy. Od doby Galileovy je úspěch ve vědě založen duálně - teoretická a experimentální věda jsou dvěma hroty jediných vidlí. Jak Einstein řekl Heisenbergovi, to, co vidíme, závisí na teorii, v jejímž rámci naše pozorování interpretujeme. Nic takového jako čistá empirie neexistuje.

Ale předpokládejme, že jsme se vzdali krátkozrakých přístupů emergentního holismu a medicíny založené na důkazech. Předpokládejme, že jsme se namísto toho vrátili k intuici, na které je založena tradice nekonvenčních technik, k intuici, jež definuje účinnost těchto procedur podle účinnosti takových entit, jakými jsou jemné energie, mysl, duše a duch. A o to jsem se pokusil v této knize.

Č: *To je jasné. Říkáte, že důsledkem jednotné metafyziky společné všem typům medicíny bude schůdná cesta či způsob, jak klasifikovat všechny hlavní směry medicíny včetně konvenční. V čem je tento způsob lepší než jiné pokusy o klasifikaci? Jistý autor například klasifikuje různé typy medicíny na základě čtverné matice vědomí Kena Wilbera (1993): vnější-individuální, vnější-kolektivní, vnitřní-individuální, vnitřní-kolektivní (Astin 2002). Například alopatie spadá do kategorie vnější-kolektivní, zatímco ájurvéda je v kategorii vnitřní-individuální. Co si o tom myslíte?*

KF: Tyto pokusy o klasifikaci se mi líbí. Ten, který jste zmínil, by mohl být doplňkem toho, co se navrhuje v této knize.

Před nějakou dobou jsem mluvil s lékařem Elliotem Dascherem, který tehdy četl mou knihu *Quantum Creativity* (Goswami 1999). V ní jsem ukázal, že kreativita zapadá do čtverného schématu klasifikace; vnitřní-vnější a fundamentální-situační. Elliot tím byl nadšený, protože ho okamžitě napadlo, že by bylo možné klasifikovat různá paradigmatu medicíny podle tříd kreativity, ke kterým patří. Myslel si také, že i modely medicíny by bylo možné rozdělit do čtyř tříd: situační-vnější (alopatie); situační-vnitřní (ájurvéda, čínská medicína); fundamentální-vnější (spirituální léčba); fundamentální-vnitřní (meditace, jóga). Podobná cvičení jsou vždy užitečná.

Č: *Jaká je vaše odpovědná otázka: „Kdo léčí?“*

KF: Prastaré tradice alternativní medicíny jsou materialisty kritizovány a odmítány pro svůj implicitní dualismus. Ale tento problém řeší psychofyzický paralelismus v rámci primátu vědomí (které svobodně a kreativně vybírá léčebnou alternativu z množiny kvantových možností).

Otázka kauzální účinnosti je v mém pojetí definována jasně. Materiální, vitální, mentální a supramentální představují kvantové možnosti, z nichž vědomí vybírá aktualitu, která má zkušenost s materiálními, vitálními, mentálními a supramentálními aspekty.

Č: *Ale pokud si vědomí vybírá, proč vždycky nezvolíme „zdraví“? Proč vůbec nemoc nebo choroba vznikne?*

KF: Ach, případ nejčistší, kvintesenciální jemnosti volby. V sedmdesátých letech Fred Alan Wolf vymyslel slogan hnutí New Age, který zněl: „Vytváříme svou vlastní realitu.“ Myslel to dobře, ale pochopen byl velice špatně. Lidé se nejprve pokoušeli o manifestaci Cadillacu, přesně v duchu Wolfova

hesla. Ale moc se jim nedarilo, takže se chvíli pokoušeli alespoň o manifestaci parkovacích míst pro svá auta!

Ale žerty stranou, naše běžné ego je neznalé a napodmiňované na utrpení, což je důsledek toho, že sami neznáme naši léčivou sílu. Výběr se vždycky děje z možností, jež jsou nabízeny. Když jsme uvnitř našeho ega, s největší pravděpodobností nám budou nabídnuty pouze možnosti vytvořené v důsledku podmiňování, takže se snadno mineme s kreativní volbou pohody či zdraví.

Č: *Takže když jsme nemocní a chceme se léčit pouze cestou samoléčby, je kvantový skok nezbytný.*

KF: Je to tak. A musíme si uvědomit, že ne každý je na kvantový skok připraven. Pro ty nepřipravené jsou ony léčivé systémy a postupy medicíny, jakkoliv omezené, dobrou volbou a dobrým receptem. Ke kreativitě je také těžší se dostat, jestliže onemocnění probíhá spíše na vitální úrovni než na mentální, a je úplný zázrak, když nemoc probíhá jen na fyzické úrovni.

Č: *Zmínil jste se také o čistotě úmyslů. Jak jí může člověk nejlépe dosáhnout?*

KF: Ano, čistota záměru či úmyslu je pro kvantové skoky zásadně důležitá. Přesto je to záležitost prchavá, protože naše záměry jsou velmi konfliktní, velice zmatené. Avšak dobrou zprávou je, že můžete provádět cvičení, aby se vaše čistota záměru rozvinula. Toto cvičení sestává ze čtyř fází:

1. Začněte tím, že pojmete záměr uzdravit se od svého ega; tedy vyjdete z místa, kde právě jste. Znamená to, že vaším záměrem je uzdravení vás samých, uzdravení vaší konkrétní nemoci.
2. V druhé fázi necht' se váš egoistický záměr uzdravení sebe sama generalizuje na záměr uzdravit všechny lidi. Koneckonců, pokud se uzdraví všichni, zahrnuje ta množina také vás.
3. Ve třetí fázi necht' se váš záměr stane spíše modlitbou; ať uzdravení nastane, pokud je v souladu s pohybem celku, s univerzálním kvantovým já.
4. Ve čtvrté fázi necht' modlitba přejde do ticha, stane se meditací.

Č: *V naší západní kultuře nemají lidé o vitálním těle ani poněť. Jak si představujete, že bychom se s vlastním vitálním tělem mohli obeznámit?*

KF: To je dobrá otázka. V této materialistické době nevěnujeme pozornost tělesným pocitům, jako je chvění a mrazení, přitom ty jsou dobrým příkladem pohybů vitálního těla, vitální energie.

V kapitole jedenáct jsem představil jednoduchou metodu pro energizaci vitální energie v dlaních. Třete je o sebe, pak je lehce oddálíte a podržíte v gestu „namaste“ pocházejícím z východní Indie. Chvění či mravenčení, které cítíte, jsou pohyby vitální energie. Pokud si přejedete takto energizovanými dlaněmi přes obličej, budete mít pocit revitalizace, oživení.

Možná jste slyšeli o metodě terapie dotykem, jejímiž průkopnicemi ve Spojených státech jsou Dolores Krieger a Dora Kunz. Když přejedete takto energizovanými dlaněmi nad nemocným orgánem, získá určitou dávku vaší vitality, jež má léčivou sílu. Tímto způsobem funguje terapeutický dotyk. Myslím, že naučit se používat terapeutický dotyk je skvělý způsob, jak sám sebe uvést do mystéria vitálního těla.

Č: *Opravdu? Je to skutečně tak jednoduché?*

KF: No, je tu ještě jedna věc. Asi byste k tomu měli mít otevřenou mysl.

Vzpomínám si, že někdy v osmdesátých letech, kdy tyto záležitosti začaly prosakovat do západní psýchy, mi volali z ústavu psychologie University of Oregon, abych jim pomohl posoudit schopnosti jednoho člověka, který tvrdil, že dokáže demonstrovat vitální energii. Spatřil jsem chlapíka, který byl docela milý, byť se zdál trochu frustrovaný. Pořád si třel dlaně jednu o druhou a nabízel všem kolem (většinou to byli skeptičtí behaviorální psychologové), aby vložili ruce do prostoru mezi jeho dlaněmi, aniž by se jich dotkli. A pak se jich ptal: „Cítíte něco?“ A všichni, jeden po druhém, všichni ti psychologové říkali, že nic necítí. Konečně přišla řada na mě. Dal jsem ruku do prostoru mezi jeho dlaněmi a okamžitě jsem pocítil silné brnění. Když jsem to pak řekl mým kolegům psychologům, stejně mi nevěřili. Asi si mysleli, že jsem hlupák.

Č: *Existuje také velký rozdíl mezi muži a ženami v tom, jak reagují na pocity, že?*

KF: Ano. Muži jsou víc mentální, zaměřeni na myšlení, zejména ti, které nazýváme intelektuály; u nich je tendence, že vitální energie je aktivní hlavně v korunní čakře, odkud však často odchází. Pak mohou trpět apatií nebo dokonce depresí. Potřebovali by víc vášně, nebo, jak říká Richard Moss, „šťavnatě tělesnosti“. Musejí přenést vitální energii z hlavy na nižší čakry v těle, zejména na čakru srdce. Jaksi vnitřně to muži vědí. To je důvodem, proč je u nich tak populární sex a násilí v televizi. Bohužel tomu, aby se energie dostala k srdci, to moc nepomáhá.

Je to jako v příběhu, který jsem slyšel už někdy v šedesátých letech. Jeden člověk ze Západu si otevřel ášram v Indii, v Himalájích, a proslavil se svými skvělými odpověďmi na otázky návštěvníků, odpověďmi, jež zdánlivě změnily jejich život. Tak se zvěst o tom donese i k jisté ženě z New Yorku. Přátelé na ni naléhají: „Zajedte za ním a budete velmi šťastná.“ Ale žena říká: „Ještě není správný čas.“ Uběhne několik měsíců. Přátelé, kteří se vrátili z návštěvy u gurma, připomínají ženě: „On je teď velmi populární a velmi zaneprázdněný. Na setkání s ním máte jen patnáct minut a můžete mu položit jen tři otázky. Jeďte tam co nejdřív, ať můžete taky čerpat z jeho moudrosti.“ Na to ona řekne: „Ještě není čas.“

Měsíce ubíhají. Přítel, který se právě vrátil s požehnáním od velkého gurma, jí říká: „Jeho zdravotní stav se zhoršuje, o tom není pochyb, protože

prliš mnoho a prliš tvrdé pracuje. Ted' už vám dá jen deset minut a povolí jen jednu otázku. Není na čase se za ním vydat?" Žena povzdechne: „Asi ano." Sbalí tedy kufry a vydá se do Indie a nějak se jí podarí najít onen ášram.

U brány jí strážný připomíná nejnovější pravidla. „Mistrovo zdraví není moc dobré. Smíte mu říci pouze tři slova. Nic víc. Slibujete?"

„Slibuji. Já víc než tři slova nepotřebuji," odpoví žena.

Konečně je tedy přivedena k mistrovi, který sedí na polštáři. Její průvodce je překvapen, protože se mu žena nepokloní. Ale svůj slib, že řekne jen tři slova, dodrží. S perfektním newyorským přízvukem řekne mistrovi (jenž je zároveň jejím manželem): „Irvingu, pojď domů."

Z tohoto příběhu je jasně vidět, že všichni muži potřebují občas slyšet (a kdo jim to může říci lépe než jejich ženy?), že všechny ty jejich mužské vylomeniny ve vnějším světě jsou na nic, pokud postrádají zakotvení ve svém „domově" a fyzickém těle.

Pamatujete si na postavu Tina Woodsmána z *Čaroděje ze země Oz*? Ze všech věcí na světě Tin touží po srdci, a kdo mu je dá? Dorothy, samozřejmě.

Č: Výborný příběh, docela zábavný. Takže pro ženy je důležité, aby byly zakotveny ve svém těle!

KF: Ony také jsou. Ale mají jiný problém. Ženy jsou vitální bytosti, aspoň většinou. Pohyby vitální energie se obvykle soustřeďují v nižších čakrách. Takže jejich vitální energie pořád odchází ze srdeční čakry, a když se ta vyčerpá, je důsledkem žárlivost a závist.

Sri Aurobindo žertem nazýval tento sklon upíří tendencí, protože pokud ji máte, snažíte se pořád sát vitální energii z druhých lidí, abyste vyřešili její deficit v srdci. Stáváte se tím, kdo pořád něco požaduje. Takže úkolem pro ženy je přeměnit tuto negativní energii na pozitivní (Goswami 2003).

Č: Takže nedoporučujete, aby intelektuálové trpící depresí brali Prozac?

KF: To ne, k čertu. Prozac depresi jen potlačuje. Otupuje také všechno naše prožívání! V dlouhodobém horizontu se spíše vyplatí dozvědět se něco víc o vitální energii a naučit se ji přesouvat z jedné čakry do druhé.

Č: Zmínil jste Čaroděje ze země Oz a podobnost mezi Tinem Woodsmánem a nerovnováhou dosha myslí-mozku zvanou intelektualismus. Ale tam jsou ještě dvě další postavy, strašák a zbabělý lev. Co ty reprezentují?

KF: Strašák hledá svůj „mozek"; reprezentuje nerovnováhu *dosha* myslí a mozku označovanou jako mentální pomalost. Pak tedy, z povahy věci, musí být zbabělý lev reprezentací oné nerovnováhy *dosha* nazývané hyperaktivitou. To je myslím dostatečně jasné. Lev je bezpochyby hyperaktivní osobností typu A. Ale je tu zajímavá jemnost. Co vlastně lev hledá?

Odvahu. Odvahu k čemu? Odvahu k tvoření. Hyperaktivní lidé musejí ve svém životě vyvažovat svou tendenci zapojovat do svých aktivit příliš mnoho *rajas*, příliš mnoho situační tvořivosti vhodné k budování říší, větším podílem kreativity fundamentální, vlastností *guna* typu *sattva*. To může také vyrovnat úroveň jejich *tamas*, pomalosti, protože bez pomalosti nemůže být člověk kreativní (viz též Barasch 1993).

Č: *Ještě na stejné téma, jakým způsobem lze získat pocit dostatku vitality?*

KF: K tomu je třeba cítit vitální energii v srdci a obecně ve všech čakrách, nižších i vyšších.

Nejprve tedy musíme de-mentalizovat své emoce. Jedním ze způsobů, jimiž mysl ovládá vitální energii, je starost. Takže cvičíme nahrazování starosti mírem a láskou. Například když máme starost o peníze (nejistota), můžeme si vzpomenout na některý náš vztah primární lásky (bezpečí).

Za druhé, zapojíme se do vztahů spleťtých hierarchie, pro které je typická cirkularita, kruhová kauzalita namísto kauzality jednosměrné. To je spolehlivý způsob, jak se odpoutat od obvyklých vzorců mentálních i vitálních pohybů.

Za třetí, vitální energie se hojně vyskytuje v přírodě. Existuje jedno cvičení taiči, které můžete dělat pod širým nebem, v krásné přírodě. Natáhněte před sebe ruce dlaněmi vzhůru. Pak řekněte nahlas: „Laskavost a benevolence v kořenech, upřímnost a vstřícnost v srdci.“ Brzy zjistíte, že se vaše dlaně chvějí, jak jimi proudí příliv životní energie.

Č: *Mohl byste říci o de-mentalizaci ještě něco víc?*

KF: Mysl se přirozeně snaží ovládat vitální oblasti našeho prožívání, a to tak, že udílí význam významově neutrálním pocitům; tuto tendenci nazývá mentalizací. Trik spočívá ve změně tohoto habituálního vzorce tak, aby se mysl obrátila k supramentálnímu a jemu sloužila.

Takže je třeba vnímat cesty a způsoby, jakými mentalizujeme své pocity, onen specifický vzorec, podle něhož pocitům udělujeme významy. Jakmile tento vzorec poznáme, a to s nejvyšší možnou upřímností, stáváme se otevřenými pro změnu. A nezapomeňte, že ke změně postupu vždy nejlépe dochází tím, že uděláme tvůrčí kvantový skok.

Č: *Kreativní kvantový skok myslí tedy vždy znamená změnu kontextu, v němž zpracováváme význam, je to tak?*

KF: Správně. Naše kontexty jsou tak strnulé proto, že rozum funguje v rámci fixní sady přesvědčení - je to systém přesvědčení. Pokud se jedno z nich musí změnit, je pravděpodobné, že se tím zpochybní celý systém. To napodmiňovaná ego-mysl nesnáší a bojí se toho.

Častou chybou děláme, když si myslíme, že můžeme změnit naše vnímání významu jen tím, že si něco přečteme nebo se budeme řídit pokyny našeho

učitele, nebo dokonce tím, že se zúčastníme nějakého výcviku; ale to všechno je jen příprava.

Byli jste někdy na přednášce nějakého zenového mistra? Ten třeba zvedne ruku s vějířem a zeptá se vás, co to je. Pokud řeknete, že vějíř, řekne, že dostanete ránu (čímž naznačuje, pokud jste dostatečně vnímaví, že vějíř lze použít také jako nástroj, kterým můžete někoho udeřit). Ale v tom to je. Pokud už jste moudří natolik, že řeknete, že to je něco, čím můžete někoho udeřit, zenový mistr stejně nebude spokojen. V nejlepším případě řekne něco jako: „Třicet procent.“

Takže o co zde vlastně jde? V jedné slavné knize o zenu popisuje její autor stav, do kterého skočil po pěti dnech pobytu v *zendo* (meditační sál v zenových klášterech - pozn. překl.). Přiskočil ke svému učiteli, vějíř mu vytrhl a udeřil ho jím. Pak se jím podrbl na těle a nakonec jej použil jako měřítko. Všechny tyto vylomeniny vyplývající z radostné spontaneity přesvědčily jeho učitele bez jakýchkoliv pochyb, že jeho jednání vychází přímo z jeho supra-mentálního kvantového já, ze stavu, v němž je základem našeho chování vnitřní jistota, nikoliv pouhá chytrost.

Zdraví si nemůžeme zvolit jen pouhým přáním, které je právě jen chytrostí. Teprve když volba vychází z vnitřní jistoty a je důsledkem kvantového skoku, teprve pak jsme schopni zvládat energii takovým způsobem, abychom změnili svůj životní styl. A ani poté se to ještě nemusí podařit; tak složitě to je.

Č: *Co je to karma vitálního těla ?*

KF: Některé tendence či sklony si do tohoto života přinášíme z našich minulých životů. Jsou to ty, o nichž soudíme, že budou nejlépe vyhovovat naplnění naší agendy učení. To je vitální karma, jejímž výrazem jsou naše nerovnováhy *dosha*. Pokud si tedy přinášíme sklon používat příliš mnoho tvůrčí energie (*tejas*) pro tvorbu fyzických reprezentací vitálního, vzniká *dosha* typu *pitta* a tak dále.

Č: *Ale my se nemůžeme pokusit „spálit“ tu vitální karmu, ty vrozené vitální sklony.*

KF: A proč by ne? Pokud už svou práci udělala.

Č: *Tak proč by nebylo možné stejně tak dokonale vyvážit nerovnováhy dosha?*

KF: To nedává moc smysl. Úkolem fyzického těla je tvorba reprezentací a všechno, co k tomu potřebujeme, je tělo v homeostáze. Tedy potřebujeme jedině, aby nerovnováhy *dosha* byly blízko přirozené homeostáze neboli *praktití* každého jednotlivého člověka.

Č: *Jak se toho dá dosáhnout?*

KF: Zde je jednoduchý recept. Jezte vegetariánskou stravu, tedy spoustu ovoce a zeleniny, pijte hodně vody, dělejte všechno pomalu a udělejte si

hodně času na relaxaci včetně spánku (Goswami 2003). V tom je celá moudrost. Dodám ještě jednu věc - ve svém životě (vnějším i vnitřním) se věnujte kreativním záležitostem.

Č: A co ta cvičení, která jste doporučoval dřív - tělesná cvičení pro fyzické tělo, polohy hatha jógy, dýchací cvičení, taiči pro vitální tělo, koncentrace a meditace pozornosti pro mentální tělo, vnímání a prožívání proudění pro supramentální tělo a kreativní spánek pro tělo blaženosti?

KF: Tato cvičení jsou vhodná k tomu, aby všech pět našich těl mohlo setrvávat v optimálním a dynamickém zdraví. Nakonec nejlepší strategií pro zdravé žití je, když udržujeme tělo v ideálním zdraví.

To je důvod, proč neustále říkám, že v tuto chvíli je naším nejdůležitějším úkolem náprava vzdělávání. Aniž bychom si toho všimli, oblast vzdělání se zaprodala se záplem doslova náboženským materialismu a scientismu, a to ve jménu sekularismu. Jaká ironie! Takže už šestileté děti se učí, že vše se skládá z atomů, a tak dochází ke vzniku a rozvoji onoho předsudku, který je později velice těžké překonat. Pokud nejsme ničím jiným než tancem atomů, jakou volbu vlastně máme kromě zmatení a cynismu (jako ti existencialisté, které tak krásně vykresluje Woody Allen)?

Mou nadějí je, že současný posun paradigmatu bude brzy dokončen, takže pak náš vzdělávací systém bude moci být natolik liberální, aby se v jeho rámci mohly uplatnit alternativy. Dejme dětem možnost volby jógy, meditace, kreativity a emocionální a supramentální inteligence.

Č: Upozorňujete na to, že současné výzkumy lépe objasnily roli oněch různých těl vědomí. Supramentální tělo definuje zákony a archetypy pohybu všech těchto těl; mysl uděluje význam vitálnímu a fyzickému. Vitální tělo pak obsahuje morfogenetická pole, která vytvářejí životní formy, a fyzické tělo, skrze své rozdělení na mikro a makro, funguje jako hardware, který vytváří softwarové reprezentace vitálního a mentálního těla. Jak na to reaguje vědecký svět?

KF: Dobře, aspoň pokud vím. Ale jeden problém, který tento konkrétní posun paradigmatu přináší, spočívá v tom, že vyžaduje multidisciplinární přístup. Vědci jsou dnes většinou velmi specializovaní. Medicína je tak specializovaná, že v jednom vtípu se říká, že lékař může být klidně specialistou na léčbu palce pravé nohy.

Č: Říkáte, že nemoc může být důsledkem selhání a disharmonie každé z pěti úrovní naší existence, každého z pěti „těl“ vědomí. Také říkáte, že disharmonie a choroba můžou přecházet z jedné úrovně do druhé. Podobně se i léčba na jedné úrovni může rozšířit i na úrovně další.

Na každé úrovni, tedy v každém z našich těl, existuje možnost vzniku a rozvoje systémů léčby, které se pak nazývají medicínou hmotného, materiálního těla, medicínou vitálního těla nebo medicínou mentálního těla. Pak ale me-

dicína vitálního těla a medicína mentálního těla nejsou ani alternativní ani doplňkovou či komplementární medicínou; místo toho se tímto způsobem definiují různé oblasti jejich aplikability, tedy využitelnosti, a to v závislosti na původu a rozšíření nemoci. Není to tak?

KF: Jste velmi všímavý. Například pokud by byl původcem nemoci bacil cholery a my to okamžitě zjistili, byla by nutná pouze léčba na fyzické úrovni. Podobně pokud je nemoc způsobena přebytečnou vitální energií na tom kterém orgánu, jako je tomu v případě žaludečních vředů, pak je to pouze věc medicíny vitálního těla.

Je-li však vřed v takovém stádiu, že je nutný okamžitý zásah, je nějaký typ léčby fyzického těla, coby komplementární či doplňková pomoc, vítán, protože přináší okamžitou úlevu. Je-li nemoc způsobena vlivem mysli (jde o nemoc mysli a těla), musí se primární léčba odehrávat na mentální úrovni. Vitální medicína by pak představovala doplňkovou, sekundární léčbu a fyzická intervence by byla nutná pouze v emergentní, naléhavé situaci.

Č: Můžete uvést příklady, kdy a jak lze aplikovat integrální medicínu?

KF: Často jsou intervence na vitální i mentální úrovni výhodné z hlediska taktiky. Představme si, že orgán nefunguje správně (ať už je příčina poruchy jakákoliv), což způsobuje silné bolesti. Bolest můžeme samozřejmě léčit pomocí narkotik. Ale mnohem bezpečnější je léčba s využitím akupunktury. (Všimněte si, že fyzický efekt je tentýž; je jím emise, vyplavení endorfinů.)

Dalším příkladem je duševní stres, který může potenciálně způsobit nemoc na fyzické úrovni. Stres na fyzické úrovni můžeme léčit léky na uklidnění, ale to má často katastrofální následky. Alternativou na mentální úrovni, ve všech ohledech tou lepší, je možnost vypořádat se se stresem prostřednictvím meditace a podobných postupů, které žádné vedlejší účinky nemají a navíc řeší problém hned u jeho zdroje.

Samozřejmě dochází i k ošemetnějším situacím, jako je třeba rakovina. Zde se zatím zdroj nemoci nedaří zjistit. Je rakovina způsobena genetickou vadou? Na tuto otázku lze do jisté míry odpovědět zkoumáním rodinné historie pacienta. Nebo jsou příčinou onemocnění nerovnováhy vitální energie? Částečnou odpověď může dát intuitivní diagnóza. Nebo je nemoc důsledkem psychického stresu a potlačených emocí? Zde můžeme hledat vysvětlení, opět však jen v omezené míře, v životním stylu dotyčného člověka. Ale již prostá úvaha naznačuje, že situaci nelze řešit bez nezbytné integrální léčby.

Ale u rakoviny je jedna věc zvláště důležitá, a to problém urgentnosti, naléhavosti. Choroba se šíří do celého těla. Aby se její postup zastavil, je nutná okamžitá intervence na fyzické úrovni, prostřednictvím chirurgie a/nebo radiace. Následně však už lze využít místo chemoterapie (která má nejvíce nepříznivých vedlejších účinků) i technik medicíny vitálního a mentálního těla (obojí v rámci programu kreativity, viz kapitoly šestnáct a sedmáct).

Podobná situace může být u onemocnění srdce. I zde integrální medicína konstatuje, že ačkoliv krátkodobá či okamžitá fyzická intervence mohou být nezbytné, dlouhodobá léčba musí zasahovat i vitální i mentální úroveň.

Obecně řečeno, pevnou půdu pod nohama jistě neztratíme, budeme-li mít stále na paměti onu hranici přiměřenosti, na níž je intervence na fyzické úrovni nezbytná. Touto hranicí je emergentní situace. Pro dlouhodobé léčebné postupy představují vitální a mentální úroveň základní složky úspěšné léčby; intervence na fyzické úrovni je naproti tomu vždy záležitostí volby v situaci, kdy pro ni existují jasné indicie a důvody.

Č: *Nejvýznamnějším výsledkem vašeho přístupu v této knize je to, že poskytuje teoretické a vědecké vysvětlení, proč a jak fungují úspěšné metody alternativní medicíny. Ājurvéda, čínská medicína, akupunktura, čakry, léčba mysli a těla, spirituální léčba, dokonce homeopatie, ty všechny jsou uspokojivě vysvětleny. Ale nezmínil jste se o naturopatii. Proč?*

KF: Pokud jsem to správně pochopil, využívá naturopatie všechny systémy, které jste zmínil, všechny léčebné systémy v přírodě. Takže si myslím, že praktičtí naturopati by mohli být srozuměni s integrální medicínou, kterou jsem zde představil, protože ta integruje různé systémy, jež využívají, pod střechou jednoho paradigmatu.

Č: *Myslíte si, že vaše integrální medicína je posledním slovem medicíny?*

KF: Vůbec ne, ale je to dobrý začátek. Tím začátkem je korektní metafyzika. Připouštím ovšem, že nabízená teorie je jen kostrou a bude nutné k ní přidat mnoho „masa“ dalšího výzkumu.

Č: *Mě zaujal i jiný významný důsledek integrativního paradigmatu - umožňuje nám uvažovat o pozitivním zdraví, jehož součástí je supramentální úroveň léčení. To je rovněž místo, kudy může vstoupit supramentální inteligence, že?*

KF: Ano. Dokonce i nemoc může být vstupem k supramentálnímu, ty kvantové skoky kvantové léčby! Ale je lepší přistupovat k supramentálnímu ze strany zdraví; je to také snazší.

Č: *Jak byste hodnotil zdraví a léčbu v dřívějších dobách v porovnání se současností?*

KF: Dříve bývaly hlavními příčinami nemocí nedostatečná schopnost tvorby reprezentací na fyzické úrovni (genetika), změny v prostředí v důsledku střídání ročních období a útoky či nájezdy virů a bakterií. Co se týče té první uvedené příčiny, lidé neměli k dispozici žádné vhodné nápravné přístupy a prostředky, dokonce ani pochopení, o co se jedná. Ale medicína vitálního těla, tedy ājurvéda, čínská medicína a naturopatie, dovedly přiměřeně a dobře léčit ony sezónní disharmonie i většinu virových infekcí; stejně se jim to však nedařilo v případě smrtelných bakteriálních infekcí vyžadujících rychlé intervence.

Úspěch moderní alopatické medicíny přišel jako důsledek oněch aspektů a faktorů veřejného zdraví, jakými jsou dobrá hygiena, zvládnání bakteriálních infekcí (s pomocí preventivního očkování a antibiotik) a zázraky chirurgie včetně transplantace orgánů. Selhání alopatické medicíny v její roli spasitele nastalo tehdy, když se náš životní styl až příliš vzdálil a oddělil od přírody, a to do té míry, že velmi utrpěla správná výživa vitálního těla. Stres způsobený moderním stylem života pak vzrostl natolik, že většina fyzických nemocí má příčinu jinde, ve vitálním a mentálním těle.

Č: Řekl byste tedy, že se integrální medicína objevila v pravý čas?

KF: Skutečně ano. Přiměřený rozvoj integrální medicíny může odstranit nedostatky moderní medicíny tím způsobem, že vedle fyzické medicíny do ní zahrneme i vitální a mentální medicínu, a to všude tam, kde to bude vhodné. Dokonce u těch, kdo na to budou připraveni, lze využít i medicínu supramentální, tedy kvantovou léčbu.

Totéž platí o preventivním aspektu medicíny. Až donedávna představovala jedinou prevenci v rámci alopatické medicíny hygiena veřejného zdraví a očkování. Ale změny životního stylu na konci dvacátého století si vynutily vznik sociální teorie medicíny, jež má blahodárné účinky v oblasti správné výživy, tělesného cvičení a podobně a díky níž se zvýšilo povědomí o škodlivých účincích kouření a alkoholismu. Integrální medicína otevírá další možnosti prevence, a to na všech úrovních našeho vědomí, tedy nejen na úrovni fyzické, ale také na vitální, mentální, ba dokonce i na supramentální úrovni a na úrovni blaženosti.

Č: Který objev či přínos integrální medicíny považujete za nejdůležitější?

KF: Dosáhnout skutečného průlomu supramentální inteligence do oblasti zdraví a léčby je věcí nejvyšší důležitosti a dokonce, v mnoha ohledech, i naléhavosti. Nezapomínejme, že ještě ani dnes nemáme na materiální úrovni žádný stoprocentně spolehlivý nástroj, s jehož pomocí by bylo možné napravovat genetické vady; příčinou nemocí je zde nedostatečnost samotného aparátu pro tvorbu reprezentací. Výzkum založený na materialistickém paradigmatu dokázal kompletně dekódovat a kodifikovat naši genetickou informaci, ale využití těchto znalostí k nápravě genetických vad zůstává stále pouze příslibem. Genová terapie není zatím příliš úspěšná. Užití supramentální inteligence k řešení tohoto problému tak může představovat schůdnější přístup.

Nejdůležitější aplikace integrální medicíny se však možná nacházejí v oblasti mimo pouhé léčení nemocí. Integrální medicína představuje totiž velmi nadějnou možnost chápat lidskou spiritualitu jako potenciálně léčivou a využít toho, co se můžeme z kvantového léčení naučit, k léčbě našeho spirituálního já. Sociální důsledky tohoto procesu mohou být dalekosáhlé.

EPILOG

Nestárnoucí tělo - mýtus, nebo věda?

Kam až můžeme dovést vizi pozitivního zdraví? Můžeme se zcela zbavit nemocí i těch drobných chronických potíží? Pokud by bylo možné vyhnout se opotřebením fyzického těla, nebylo by logické očekávat, že stárnutí se samo zastaví?

Jedním z mýtů odedávna a vždy přítomných ve všech kulturách je mýtus o nestárnoucím těle - o nesmrtnosti. O té mluví i materialisté a využívají k tomu slibných výsledků nanotechnologií (Tipler 1994). Lékař Deepak Chopra (1993) je autorem méně fantastické knihy, v níž naznačuje, že podobně jako pěstujeme své sebepoznání, by snad bylo možné pěstovat i dlouhý život. Existují ještě jiné způsoby fantazírování o nesmrtnosti?

Znalci v oboru stárnutí připomínají v této souvislosti přízrak zvaný Hayflickův limit. Lékař Leonard Hayflick (1965) prováděl experimenty s lidskými buněčnými kulturami ve zkumavce a zjistil, že naše buňky se mohou dělit jen asi padesátkrát, ne víckrát. Vzhledem k tomu, že se v průběhu našeho života fyzické tělo samo obnovuje cestou průběžného buněčného dělení, to znamená stanovení limitu lidské dlouhověkosti na zhruba sto let.

Co si pak myslet o případech lidí, kteří se dožili mimořádně dlouhého věku (možná až nějakých sto padesáti let), o nichž psal psycholog Ken Pelletier? V Indii se zcela běžně věří, že mnozí jogíni překračují meze stanovené Hayflickovým efektem. Jak je to možné?

Uma Goswami (2003) se s jedním takovým případem setkala během studií. Jednou s rodiči navštívila krásné místo v jižním cípu Indie zvané Kanyakumary a zde se doslechla o ženě-jogíní známé jako matka Mayi, která má údajně dvě stě šedesát let a většinu času žije pod vodou. Uma dostala pokyn, aby čekala na mořském pobřeží. Čas plynul a všichni její společníci už odešli. Po asi čtyřech hodinách čekání se objevila z ničeho nic smečka psů a brzy nato se vynořila z vln i matka Mayi. Nevypadala ani tak stará, a ačkoliv nepromluvila slovo, Uma s ní prožila několik krásných, radostných chvil. (Matka Mayi již mezitím opustila své tělo, ale v Kanyakumary je svatyně zasvěcená jejímu jménu a tamní lidé si ji stále pamatují.)

Myslím, že by lidé mohli do jisté míry prolomit Hayflickův limit, protože když člověk zvolní své životní tempo, může v důsledku toho jistě dojít ke zpomalení potřeby buněčného dělení a tudíž k prodloužení života, který je nám podle Hayflicka vyměřen.

Ale odtud, z této situace, je k pojmovému uchopení nesmrtnosti ještě nutné učinit kvantový skok. Je tedy nesmrtnost možná?

Pokud jste četli jednu z mých předchozích knih zvanou *Physics of the Soul* (Fyzika duše), víte již, že má odpověď na otázku o nesmrtnosti je opatrně

optimistické ano. Moje zdůvodnění je zčásti založené na důkazech, zčásti je teoretické.

Ty důkazy jsou samé „kdyby“, to je jasné, přinejlepším jsou to různé historky a pověsti. Z nich nejvytrvalejší, nejdéle působící je příběh o Ježíšově vzkříšení. Mohl být Ježíš skutečně vzkříšen a ožil v nesmrtelném fyzickém těle, jak to údajně několik (každopádně více než jeden) učedníků vidělo? Fakt, že to viděla více než jedna osoba, je důležitou součástí příběhu, protože teprve pak lze říci aspoň s nějakou jistotou, že ohledně viděného existoval jistý konsenzus, a tudíž ono viděné tělo mohlo být fyzické (tělesné, hrubé) povahy.

V Indii je samozřejmě takových historek spousta. Zmíním jen jednu, tu o mudrci jménem Babaji, o kterém se pojednává ve slavné knize Paramahansy Yoganandy *Autobiography of a Yogi* (Životopis jogína). Babaji rovněž vyhovuje zkoušce konsenzem ohledně jeho reálné existence. Mnoho lidí (včetně několika ze Západu) tvrdí, že ho skutečně viděli, byť čas a místo setkání se různí.

Lze nějak smysluplně teoreticky podložit všechny tyto historky a anekdoty naznačující existenci nesmrtelného fyzického těla? Aby odpověď mohla být kladná, musíme se vnořit do myšlenek a představ mystického filozofa Sri Aurobinda ohledně další fáze lidské evoluce (Aurobindo 1955, 1970, 1996).

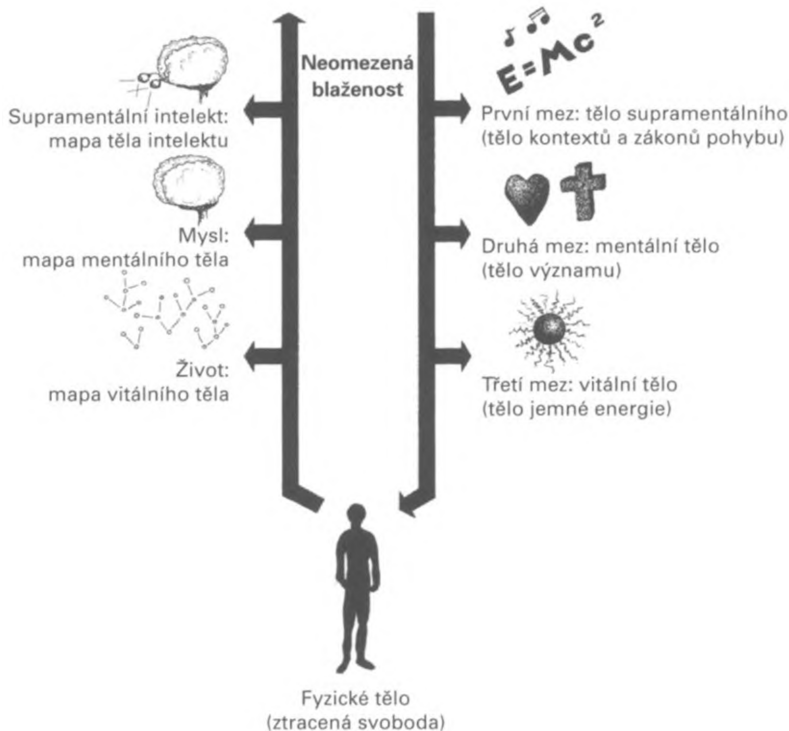
Kam kráčí lidská evoluce?

Již dříve jsem probral význam biologické evoluce z hlediska vědy v rámci vědomí. Biologická evoluce je evolucí tvorby reprezentací vitálního těla (viz kapitola 6). Díky rozvoji mozku může docházet k reprezentacím mysli a evoluční tlak či nápor se tak posunuje do oblasti evoluce tvorby reprezentací mentálního. To je situace, ve které se nacházíme v současné době. Žijeme v mentálním věku; daří se nám vytvářet stále důmyslnější reprezentace mysli. Svědčí o tom třeba i způsoby, jimiž využíváme naši mysl např. i pro nákupy prostřednictvím počítače, přičemž jsme ochotni se vzdát fyzického potěšení z doteku, chuti, vůně a tak podobně.

Existuje nějaký další život po tomto mentálním životě, po životě mysli, který si dnes dopřáváme? Abychom jasně viděli, co je ohledně lidské evoluce k dispozici, podívejme se na schematické vyobrazení Aurobindovy filozofie involuce a evoluce (viz obrázek 18). Co je to involuce?

Involuce vědomí znamená tvorbu limitů či mezí, díky nimž může nastat manifestace. Zpočátku máme k dispozici vědomí a všechny jeho možnosti, minulé, přítomné i budoucí. Plynutí času ani jakékoliv manifestace tedy neexistují. V první fázi involuce se objevuje první omezení - jsou zde jistá pravidla a archetypy, v jejichž rámci je nutné tuto hru hrát. To představuje úroveň supramentálního.

Pak se objeví limity a omezení mentální a my hrajeme pouze s těmi možnostmi, které mají význam. A v redukci eventualit můžeme pokračovat dále; nyní už hrajeme pouze se specifickými vitálními plány tvorby biologických forem. Tak dostáváme svět vitálního. A nakonec se na scéně objevuje to fyzické, hardware, s jehož pomocí je možné tvořit reprezentace jemnějších možností vědomí. Tak tedy vypadá evoluce, z níž jsme již dokončili první dvě etapy. Jak si všiml Pierre Teilhard de Chardin, první dvě etapy daly vzniknout biosféře a noosféře. Co bude dál?



Obrázek 18. *Budoucí postup naší evoluce podle Sri Aurobinda.*

Samozřejmě, máme zde supramentální, čímž je umožněna reprezentace další fáze v nějaké konkrétní podobě či formě. Odtud pochází Aurobindovo skvělé pozorování a předpověď zároveň - další fáze lidské evoluce bude evolucí schopnosti tvorby fyzických reprezentací supramentálního. Jakmile získáme tuto kapacitu, evoluce bude pokračovat skrze stále důmyslnější reprezentace supramentálního.

Ale jak se tvoří mapy supramentálního?

Abychom pochopili, co znamená tvorba fyzické reprezentace neboli mapy supramentálního, musíme nejprve poznat a analyzovat způsob, jakým vytváříme reprezentace supramentálního v současné, mentální fázi naší evoluce. Předpokládejme, že máte kreativní vhléd („aha“ efekt) ohledně lásky; to znamená, že uděláte kvantový skok do supramentálního a zde se přímo setkáte s archetypem lásky. Ale ve vašem těle není žádný fyzický orgán nebo aparát, který by vám umožňoval vytvořit přímou vzpomínku na supramentální komponentu tohoto prožitku kolapsu.

Stane se tedy to, že mysl vytvoří pouze dočasnou vzpomínku na ono supramentální, tedy jeho mentální reprezentaci. Součástí tohoto prožitku je i aspekt jistoty a přesvědčivosti, takže vaše mentální perspektiva, co se pohledu na lásku týče, se změní navždy. Avšak mysl, v důsledku kvantové neurčitosti, není schopna vytvořit permanentní vzpomínku na tento prožitek neboli jeho trvalou reprezentaci. Takže vy si vytvoříte v mozku vzpomínku na tuto mentální reprezentaci, což znamená význam, který vaše mysl udělí této své konkrétní zkušenosti. Ale takováto reprezentace je sekundární povahy, a tudíž bude vždy nedokonalá.

Mystici tedy radí, abychom prožívali naše mozkové reprezentace mentálního přepisu supramentální zkušenosti v naději, že díky tomu a s pomocí dalšího cvičení či praxe (cvičením k dokonalosti!) se nakonec dostaneme až k pochopení archetypu.

Ale náš mentální význam udělený archetypální zkušenosti bude jen málokdy stejný jako mentální význam někoho druhého. Takže naše poznání založené na tom, co jsme se naučili, se bude lišit od učení ostatních podobných učitelů, což může přinášet mnohé nejasnosti. Právě to je důvodem vzniku různých náboženství.

Je tedy zřejmé, že tento druh učení nemůže být nikdy dokonalý. V tom tkví příčina, proč se většina duchovních učitelů, které dnes známe, dříve či později zaplete do skandálů. Když přijde na věc, nejsou schopni žít podle toho, co objevili.

Jak se lidé jako Buddha a Ježíš naučili dokonalé lásce? Nikdy se to „nena-učili“ dokonale; to nemůže nikdo, neboť nedisponujeme schopností tvorby přímých fyzických reprezentací. Ale lidé jako Buddha a Kristus mají stálý přístup k supramentálnímu (tento stav vědomí se v sanskrtu nazývá *turiya* [turíja]), takže mohou milovat vždy v jednom konkrétním okamžiku, pak ve druhém a dalším, a to tak, že se přímo dovolávají supramentálního.

Schopnost tvorby přímých fyzických reprezentací supramentálních archetypů promění celý tento problém učení se archetypům - lásce, kráse, spravedlnosti, pravdě, dobru a tak podobně. Pak, díky této schopnosti, bychom je mohli žít stejně snadno, jako se naučíme počítat dva plus dva. To také dramaticky změní způsob, jakým se těmto archetypům učíme.

Aurobindo tuto fázi evoluce nazval „přiváděním bohů (archetypů) na zem“, tedy dolů, na fyzickou rovinu. Možná k tomu bude nutná transformace hmoty samotné.

Možná jste četli dvě krásné knihy Jean Shinoda Bolen, nazvané *Goddesses in Everywoman* (Bohyně v každé ženě) a *Gods in Everyman* (Bohové v každém muži). Neexistují snad reprezentace bohů a bohyň již nyní v našem nitru? Bolen mluví o potenciálu reprezentace archetypů - bohů a bohyň - v nás, a to skrze mentální úsilí. Ale bohužel, tímto způsobem rovněž vznikají stíny; a po pravdě řečeno, my nikdy nebudeme schopni je projasnit či vyčistit, aspoň ne zcela.

S Aurobindem také rezonují myšlenky C. G. Junga. Stejně jako Aurobindo i Jung viděl, že cílem evoluce lidstva je učinit „nevědomé vědomým“. Ale co Jung (1971) nazval kolektivním nevědomím, pojmenoval Aurobindo (a já s ním) supramentálním. Co se týče způsobu, jak je učinit vědomým, tedy jak manifestovat archetypy, preferoval Jung metodu, již lze vyjádřit metaforickým názvem „alchymie“. Alchymie představuje ideu proměny obecných kovů ve zlato, jinými slovy, ideu transformace hmoty, což je stejná vize jako ta Aurobindova.

Jakou souvislost má tato idea evoluce s nesmrtelností?

Další otázkou je: Co by mělo být oním aparátem pro tvorbu reprezentací? Nějaký supermozek či neo-neokortex, o kterém mluví někteří neurofyziologové?

Přemýšlejte o tom. Mluvíme o reprezentaci archetypů v našem těle a o tom, jak je prožívat. Jedním z archetypů je pravda sama. K čemu by byla pravda, pokud by nebyla věčná, nebo alespoň trvající po velmi dlouhou dobu? Takže tvorba reprezentací archetypů v tomto fyzickém těle podléhající entropii rozhodně nepřichází v úvahu.

Musíme uvažovat o fyzikální materii mnohem jemnější, než je obyčejná hrubá hmota, avšak méně subtilní, než jsou subtilní těla (vitální, mentální, supramentální). V této „supramentální“ hmotě musí existovat dělení na mikro a makro, aby i v jejím světě mohlo docházet ke kvantovému měření charakterizovanému spletitou hierarchií. Zákon entropie - řád je nahrazován nepořádkem - je zde odložen k ledu, takže časový šíp entropie sotva může fungovat. Výsledkem je, že všechno se zdá být nové jednou provždy a stárnutí je velmi pomalé.

Dále si lze představit, že jelikož se mapy supramentálního nyní tvoří na úrovni fyzického, je vůdčí role supramentálního vůči mentálnímu, vitálnímu a fyzickému dobře patrná a dostupná. A tak mohou být jakékoliv problémy těchto nižších těl snadno napraveny. V takovém světě nedává choroba smysl.

Jaký je vztah této supramentální hmoty k naší běžné hmotě? Ve světě běžné hmoty bude svět hmoty supramentální samozřejmě neviditelný; to znamená, že k žádné přímé interakci mezi nimi nedochází. Tyto světy se budou moci vzájemně zakoušet a prožívat pouze prostřednictvím vědomí, podobně jako nyní prožíváme naše subtilní těla.

Samozřejmě supramentalisté budou disponovat vrozenou výhodou oproti mentalistům (tedy nám všem), a to v tom, že budou moci ovládat všechny tři úrovně - mentální, vitální i fyzickou, včetně našeho hrubého fyzického světa. Tak budou moci vstupovat do našeho světa a vystupovat z něj podle libosti, ale myje budeme smět spatřit pouze tehdy, pokud nám k tomu dočasně propůjčí schopnost.

Může k této evoluci dojít v dohledné době?

To je otázka za všechny peníze. Myslím, že existují náznaky, že jsme na prahu této velké změny.

Za prvé, věk mentálního vykazuje už po nějakou dobu známky úpadku. Nejlepší léta má jistě již dávno za sebou. Poezie je dnes mrtvá. V. S. Naipaul, nositel Nobelovy ceny za literaturu za rok 2002, prohlásil, že román jakožto literární forma je mrtvý, mizí z žebříčku bestsellerů vytlačován brakem, který se jako román pouze tváří, přitom však jsou tyto knihy stejně nereálné jako science fiction. Podobně je západní klasická hudba stále více vytlačována lehkými žánry.

A to je jen část příběhu. Možná jste si již všimli, že hlavní problémy dneška jsou s pomocí dosavadní duševní gymnastiky neřešitelné. Mezi ně patří:

- znečištění životního prostředí a globální oteplování,
- nedostatek energie,
- (potenciální) jaderná válka,
- záchrana či uchování demokracie tváří v tvář moci médií,
- ekonomika založená na růstu, a poslední, ne však nejmenší,
- ekonomika zdravotnictví.

Jako vtip to zrovna moc dobré není, nicméně někdy člověk může mít pocit, že se nesmrtelnými prostě stát musíme, protože jinak nebude ekonomicky možné zaplatit péči o naše zdraví.

Třetí typ důkazů je spornější. Existuje myšlenka, že v poslední době došlo k nárůstu počtu návštěv Země z „vnějšího prostoru“. Samozřejmě mluvím o fenoménu UFO. Někteří z těchto návštěvníků jsou zřejmě bytosti nižší úrovně potýkající se s negativitou a špatným zdravím jako my, a tudíž nezájímavé. Ale někteří z přichozích jsou zářícími bytostmi se supramentálními schopnostmi přicházejícími ze supramentální civilizace. Proč by nás tito

tvorové navštěvovali, pokud bychom nebyli připraveni k evolučnímu skoku na jejich úroveň?

Na konci 80. let učinil biolog John Cairns a jeho spolupracovníci (1988) významný objev v oblasti řízených mutací. Když se bakteriím nedostává potravy, zvyšují četnost svých mutací se záměrem přeměnit se na druh, který má ve svém životním prostředí potravy dostatek (viz také Goswami a Todd 1997). Pokud jsou něčeho takového schopné bakterie, tedy pokud mohou ovlivňovat svou evoluci tak, aby přežily, můžeme to udělat i my. A přežití v tomto případě znamená jen jediné - procitnout do supramentálního světa.

Bibliografie

- Achterberg, J. (1985). *Imagery in Healing*. Boston: Shambhala.
- Ader, R. (1981). *Psychoneuroimmunology*. New York: Academic Press.
- Aspect, A., Dalibard, J., and Roger, G. (1982). „Experimental test of Bell inequalities using time-varying analyzers.” *Physical Review Letters*, vol. 49, pp. 1804-06.
- Astin, J. A. (2002). „An integral approach to medicine.” *Alternative Therapies*, vol. 8, pp. 70-75.
- Aurobindo, Sri. (1955). *The Synthesis of Yoga*. Pondicherry, India: Sri Aurobindo Ashram.
- Aurobindo, Sri. (1970). *Savitri*. Pondicherry, India: Sri Aurobindo Ashram.
- Aurobindo, Sri. (1996). *The Life Divine*. Pondicherry, India: Sri Aurobindo Ashram.
- Ballentine, R. (1999). *Radical Healing*. New York: Harmony Books.
- Banerji, R. B. (1994). „Beyond words.” Preprint. Philadelphia, PA: Saint Josephs University.
- Barasch, M. I. (1993). *The Healing Path*. New York: Tarcher/ Putnam.
- Bass, L. (1971). „The Mind of Wigners Friend.” *Harmathena*, no. cxii. Dublin, Ireland: Dublin University Press.
- Benson, H. (1996). *Timeless Healing*. New York: Scribner.
- Blood, C. (1993). „On the relation of the mathematics of quantum mechanics to the perceived physical universe and free will.” Preprint. Camden, NJ: Rutgers University.
- Blood, C. (2001). *Science, Sense, and Soul*. Los Angeles, CA: Renaissance Books.
- Bly, R. (1977). *The Kabir Book*. Boston: Beacon.
- Bohm, D. (1951). *Quantum Theory*. New York: Prentice-Hall.
- Brown, D. (1977). In *International Journal of Clinical and Experimental Hypnosis*, vol. 25, pp. 236-73.
- Byrd, R. C. (1988). „Positive therapeutic effects of intercessor prayer in a coronary care unit population.” *Southern Medical Journal*, vol. 81, pp. 826-29.
- Cairns, J., Overbaugh, J., and Miller, J. H. (1988). „The Origin of Mutants.” *Nature*, vol. 335, pp. 141-45.
- Chopra, D. (1989). *Quantum Healing*. New York: Bantam.
- Chopra, D. (1993). *Ageless Body, Timeless Mind*. New York: Harmony Books.

- Chopra, D. (2000). *Perfect Health*. New York: Three Rivers Press.
- Cohen, S., Tyrrel, D. A. J., and Smith, A. P. (1991). „Psychological stress and susceptibility to common cold.” *New England Journal of Medicine*, vol. 325, pp. 606-12.
- Coulter, H. (1973). *Divided Legacy*. Washington, DC: Wehawken.
- Cousins, N. (1989). *Head First: The Biology of Hope*. New York: Dutton.
- Csikszentmihalyi, M. (1990). *Flow: the Psychology of Optimal Experience*. New York: Harper & Row.
- Dantes, L. (1995). *Your Fantasies May Be Hazardous to Your Health*. Rockport, MA: Element.
- Dossey, L. (1982). *Space, Time, and Medicine*. Boulder, CO: Shambhala.
- Dossey, L. (1989). *Recovering the Soul*. New York: Bantam.
- Dossey, L. (1991). *Meaning and Medicine*. New York: Bantam.
- Dossey, L. (2001). *Healing beyond the Body*. Boston: Shambhala.
- Eddy, M. B. (1906). *Science and Health with Key to the Scriptures*. Boston: First Church of Christ, Scientist.
- Einstein, A., Podolsky, B., and Rosen, N. (1935). „Can quantum mechanical description of physical reality be considered complete?” *Physical Review Letters*, vol. 47, pp. 777-80.
- Eldredge, N., and Gould, S. J. (1972). „Punctuated equilibria: An alternative to phyletic gradualism.” In *Models in Paleontology*, ed. T. J. M. Schopf. San Francisco, CA: Freeman.
- Elsasser, W. M. (1981). „Principles of a new biological theory: A summary.” *Journal of Theoretical Biology*, vol. 89, pp. 131-50.
- Elsasser, W. M. (1982). „The other side of molecular biology.” *Journal of Theoretical Biology*, vol. 96, pp. 67-76.
- Evans, A. (2003). „The art and science of health.” *Oregon Quarterly*, Autumn, pp. 28-32.
- Feynman, R. P. (1981). „Simulating physics with computers.” *International Journal of Theoretical Physics*, vol. 21, pp. 467-88.
- Frawley, D. (1989). *Ayurvedic Healing*. Salt Lake City, UT: Passage Press.
- Frawley, D. (1996). *Ayurveda and the Mind*. Twin Lakes, WI: Lotus Press.
- Frawley, D. (1999). *Yoga and Ayurveda*. Twin Lakes, WI: Lotus Press.
- Freedman, H. S., and Booth-Kewley, S. (1987). „Disease-prone personality.” *American Psychologist*, vol. 42, pp. 539-55.
- Goleman, D. (1995). *Emotional Intelligence*. New York: Bantam.
- Goleman, D., and Gurin, J. (ed.) (1993). *Mind-Body Medicine*. New York: Consumer Reports Books.

- Goswami, A. (1989). „The idealistic interpretation of quantum mechanics.” *Physics Essays*, vol. 2, pp. 385-400.
- Goswami, A. (1990). „Consciousness in quantum mechanics and the mind-body problem.” *Journal of Mind and Behavior*, vol. 11, pp. 75-92.
- Goswami, A. (1993). *The Self-Aware Universe: How Consciousness Creates the Material World*. New York: Tarcher/Putnam.
- Goswami, A. (1994). *Science within Consciousness*. Research Report. Sausalito, CA: Institute of Noetic Sciences.
- Goswami, A. (1996). „Creativity and the quantum: A unified theory of creativity.” *Creativity Research Journal*, vol. 9, pp. 47-61.
- Goswami, A. (1997). „Consciousness and biological order: Toward a quantum theory of life and its evolution.” *Integrative Physiological and Behavioral Science*, vol. 32, pp. 86-100.
- Goswami, A. (1999). *Quantum Creativity*. Cresskill, NJ: Hampton Press.
- Goswami, A. (2000). *The Visionary Window: A Quantum Physicists Guide to Enlightenment*. Wheaton, IL: Quest Books.
- Goswami, A. (2001). *Physics of the Soul*. Charlottesville, VA: Hampton Roads.
- Goswami, A. (in press). „Quantum physics, consciousness, and a new science of healing.” *Savijnamam: Journal of the Bhaktivedanta Institute*.
- Goswami, A., and Todd, D. (1997). „Is there conscious choice in directed mutation, phenocopies and related phenomena? An answer based on quantum measurement theory.” *Integrative Physiological and Behavioral Science*, vol. 32, pp. 132-42.
- Goswami, U. (2003). *Yoga and Mental Health*. Unpublished manuscript.
- Greenwell, B. (1995). *Energies of Transformation*. Saratoga, CA: Shakti River Press.
- Grinberg-Zylberbaum, J., Delaflor, M., Attie, L., and Goswami, A. (1994). „Einstein-Podolsky-Rosen paradox in the human brain: The transferred potential.” *Physics Essays*, vol. 7, pp. 422-28.
- Grof, S. (1992). *The Holotropic Mind*. San Francisco: HarperSan Francisco.
- Grossinger, R. (2000). *Planet Medicine*. Berkeley, CA: North Atlantic Books.
- Grossman, R. (1985). *The Other Medicines*. Garden City, NY: Doubleday.
- Hayflick, L. (1965). „The relative in vitro lifetime of human diploid cell strains.” *Experimental Cell Research*, vol. 37, pp. 614-36.
- Helmuth, T., Zajonc, A. G., and Walther, H. (1986). In *New Techniques and Ideas in Quantum Measurement Theory*, ed. D. M. Greenberger. New York: New York Academy of Science.
- Ho, M. W. (1993). *The Rainbow and the Worm*. Singapore/River Edge, NJ: World Scientific.

- Hofstadter, D. R. (1980). *Gödel, Escher, Bach: An Eternal Golden Braid*. New York: Vintage Books.
- Holmes, E. (1938). *Science of Mind*. New York: Tarcher/Putnam.
- Jahn, R. (1982). „The persistent paradox of psychic phenomena: An engineering perspective.” *Proceedings of the IEEE*, vol. 70, pp. 135-70.
- Joy, W. B. (1979). *Joy's Way*. Los Angeles, CA: Tarcher.
- Jung, C. G. (1971). *The Portable Jung*, ed. J. Campbell. New York: Viking.
- Kason, Y. (1994). *Farther Shores*. Toronto: Harper Collins Canada.
- Kübler-Ross, E. (ed.) (1975). *Death: The Final Stage of Growth*. Englewood Cliffs, NJ: Prentice-Hall.
- Lad, V. (1984). *Ayurveda: The Science of Self-Healing*. Santa Fe, NM: Lotus Press.
- Le Fanu, J. (2000). *The Rise and Fall of Modern Medicine*. New York: Carroll & Graf.
- Leonard, G. (1990). *The Ultimate Athlete*. Berkeley, CA: North Atlantic Books.
- Leviton, R. (2000). *Physician*. Charlottesville, VA: Hampton Roads.
- Lewontin, R. (2000). *The Triple Helix*. Cambridge, MA: Harvard University Press.
- Libet, B., Wright, E., Feinstein, B., and Pearl, D. (1979). „Subjective referral of the timing of a cognitive sensory experience.” *Brain*, vol. 102, p. 193.
- Liu, Yen-Chih. (1988). *The Essential Book of Traditional Chinese Medicine*. New York: Columbia University Press.
- Locke, S., and Colligan, D. (1986). *The Healer Within*. New York: Dutton.
- Lovelock, J. (1982). *Gaia: A New Look at Life on Earth*. New York: Oxford University Press.
- Merrell-Wolff, F. (1973). *The Philosophy of Consciousness without an Object*. New York: Julian Press.
- Merrell-Wolff, F. (1994). *Franklin Merrell-Wolff's Experience and Philosophy*. Albany, New York: SUNY Press.
- Mindell, A. (1985). *Working with the Dreaming Body*. New York: Arkana.
- Mitchell, M., and Goswami, A. (1992). „Quantum mechanics for observer systems.” *Physics Essays*, vol. 5, pp. 525-29.
- Moody, R. (1976). *Life After Life*. New York: Bantam.
- Moss, R. (1981). *The I That Is We*. Berkeley, CA: Celestial Arts.
- Moss, R. (1984). *Radical Aliveness*. Berkeley, CA: Celestial Arts.
- Motoyama, H. (1981). *Theories of the Chakras*. Wheaton, IL: Theosophical Publishing House.

- Moyers, Bill (1993). *Healing and the Mind*. New York: Doubleday.
- Nikhilananda, Swami (trans.) (1964). *The Upanishads*. New York: Harper & Row.
- Nuland, S. B. (1994). *How We Die*. New York: Knopf.
- O'Regan, B. (1987). *Spontaneous Remission: Studies of Self-Healing*. Sausalito, CA: Institute of Noetic Sciences.
- O'Regan, B. (1997). „Healing, remission, and miracle cures.” In Schlitz, M., and Lewis, N. (ed.), *The Spontaneous Remission Resource Packet*. Sausalito, CA: Institute of Noetic Sciences.
- O'Regan, B., and Hirshberg, C. (1993). *Spontaneous Remission: An Annotated Bibliography*. Sausalito, CA: Institute of Noetic Sciences.
- Ornish, D. (1992). *Dean Ornish's Program for Reversing Heart Disease*. New York: Ballantine.
- Page, C. (1992). *Frontiers of Health*. Saffron Walden, UK: C. W. Daniel.
- Pelletier, K. (1981). *Longevity: Fulfilling Our Biological Potential*. New York: Delacorte Press.
- Pelletier, K. (1992). *Mind as Healer, Mind as Slayer*. New York: Delta.
- Pelletier, K. (2000). *The Best Alternative Medicine*. New York: Simon & Schuster.
- Penrose, R. (1989). *The Emperors New Mind*. New York: Oxford University Press.
- Pert, C. (1997). *Molecules of Emotion: Why You Feel the Way You Feel*. New York: Scribner.
- Piaget, J. (1977). *The Development of Thought: Equilibration of Cognitive Structures*. New York: Viking.
- Posner, M. I., and Raichle, M. E. (1994). *Images of Mind*. New York: Scientific American Library.
- Rahe, R. H. (1975). „Epidemiological studies of life change and illness.” *International Journal of Psychiatry in Medicine*, vol. 6, pp. 133-46.
- Robbins, J. (1996). *Reclaiming Our Health*. Tiburon, CA: H. J. Kramer.
- Sabom, M. (1982). *Recollections of Death*. New York: Harper & Row.
- Salovey, P., and Mayer, J. D. (1990). „Emotional intelligence.” *Imagination, Cognition, and Personality*, vol. 9, pp. 185-211.
- Sancier, K. M. (1991). „Medical applications of Qigong and emitted Qi on humans, animals, cell cultures, and plants: Review of selected scientific research.” *American Journal of Acupuncture*, vol. 19, pp. 367-77.
- Sarno, J. E. (1998). *The Mind-Body Prescription*. New York: Warner Books.
- Schlitz, M., and Lewis, N. (1997). *The Spontaneous Remission Resource Packet*. Sausalito, CA: Institute of Noetic Sciences.

- Schmidt, H. (1993). „Observation of a psychokinetic effect under highly controlled conditions.” *Journal of Parapsychology*, vol. 57, pp. 351-72.
- Searle, J. R. (1987). „Minds and brains without programs.” In *Mind Waves*, ed. C. Blackmore and S. Greenfield. Oxford, UK: Basil Blackwell.
- Searle, J. R. (1994). *The Rediscovery of the Mind*. Cambridge, MA: MIT Press.
- Sheehan, M. P. and Atherton, D. J. (1992). „Efficacy of traditional Chinese herbal therapy in adult atopic dermatitis.” *Lancet*, vol. 340, pp. 13-17.
- Sheldrake, R. (1981). *A New Science of Life*. Los Angeles: Tarcher.
- Siegel, B. S. (1990). *Peace, Love, and Healing*. New York: HarperPerennial.
- Simonton, O. C., Mathew-Simonton, S., and Creighton, J. J. (1978). *Getting Well Again*. Los Angeles: Tarcher.
- Sperry, R. (1983). *Science and Moral Priority*. New York: Columbia University Press.
- Squires, E. J. (1987). „A viewers interpretation of quantum mechanics.” *European Journal of Physics*, vol. 8, pp. 171-174.
- Stapp, H. P. (1994). *A Report on the Gaudiya Vaishnave Vedanta*. San Francisco, CA: Bhaktivedanta Institute.
- Stapp, H. P. (1995). „The hard problem: A quantum approach.” *Journal of Consciousness Studies*, vol. 3, pp. 194-200.
- Stevenson, I. (1987). *Children Who Remember Previous Lives: A Question of Reincarnation*. Charlottesville: University Press of Virginia.
- Svoboda, R., and Lade, A. (1995). *Tao and Dharma: A Comparison of Ayurveda and Chinese Medicine*. Twin Lakes, WI: Lotus Press.
- Taimni, I. K.: (1961). *The Science of Yoga*. Wheaton, IL: Theosophical Publishing House.
- Teilhard de Chardin, P. (trans. Bernard Wall) (1959). *The Phenomenon of Man*. New York: Harper.
- Tipler, F. (1994). *The Physics of Immortality: Modern Cosmology, God, and the Resurrection of the Dead*. New York: Doubleday.
- Ullman, D. (1988). *Homeopathy: Medicine for the 21st Century*. Berkeley, CA: North Atlantic Books.
- van Lommel, P., van Wees, R., Meyers, V., Elfferich, I. (2001). „Neardeath experiences in survivors of cardiac arrest.” *Lancet*, vol. 358, pp. 2039-45.
- Vithoulkas, G. (1980). *The Science of Homeopathy*. New York: Grove Press.
- von Neumann, J. (1955). *The Mathematical Foundations of Quantum Mechanics*. Princeton: Princeton University Press.
- Waddington, C. (1957). *The Strategy of the Genes*. London: Allen & Unwin.
- Wallas, G. (1926). *The Art of Thought*. New York: Harcourt, Brace & Co.

Bibliografie

- Weil, A. (1983). *Health and Healing*. Boston: Houghton Mifflin.
- Weil, A. (1995). *Spontaneous Healing*. New York: Knopf.
- Wilber, K. (1993). „The great chain of being.” *Journal of Humanistic Psychology*, vol. 33, pp. 52-55.
- Williams, R. (1989). *The Trusting Heart: Great News about Type A Behavior*. New York: Times Books.
- Wolf, F. A. (1986). *The Body Quantum*. New York: Macmillan.
- Wolf, F. A. (1988). *Parallel Universes*. New York: Simon & Schuster.
- Wolf, F. A. (1996). *The Spiritual Universe*. New York: Simon & Schuster.

Rejstřík

A

ájurvéda 9, 15, 17-19, 25, 26, 28, 40, 42, 53, 54, 60, 82, 84, 90, 98-101, 104-106, 108, 110, 112-115, 120, 124-128, 131, 133, 139-141, 143-145, 162,218, 226

akupunktura 15, 17, 28, 40, 42, 52, 54, 79, 94, 95, 116, 120-127, 205, 225, 226

alopatická medicína 11, 14-18, 25, 29, 55, 77-85, 97, 99-101, 108, 120, 122, 133, 136-144, 156, 157, 160, 175, 186, 194,217,218, 227

anestezie 122, 169

antibiotika 80, 83, 84, 144, 190, 227

aura 96

Aurobindo, sri 203, 221, 229, 230, 232

Autobiography of a Yogi 214,229

B

Babaji 214,229

biofeedback 82, 176, 177

bolesti hlavy 40, 81, 121, 133, 138, 168, 170, 177-179

Buddha 80,212,231

C

Calcarea Carb 140,141

cang-fu orgány 117-123

čakry 28, 38, 49, 51, 52, 86, 125, 127-135,153, 163, 166-171, 178-180, 191, 194, 199-201, 204-208, 213, 220-222,226

čchi 9, 20, 26, 38, 42, 58, 86, 90, 92-95, 115-125, 133, 209

čchi kung 95

čínská medicína, tradiční 15, 17, 20, 28, 38, 53, 59, 90, 94, 97, 115, 119, 120, 123-126, 139, 140, 144, 145, 162

D

darwinovská evoluce 85, 152,171

diabetes 111,132,177

dosha 9, 17, 18, 28, 54, 98-102, 104-109, 112-114, 124-126, 161-166, 170-174, 180-182, 191, 194.210, 221,223

dualismus 10,20-22,26-28,32,35, 36, 44, 45, 59, 60, 87, 90, 93, 102, 108, 155, 156,218

dýchací systém 106, 107, 166

dýchání 44, 134,197

E

Eddy, Mary Baker 58, 184, 188

Einstein, Albert 65,144,217

empirismus 37, 39, 40, 47, 99, 105, 116, 125, 138, 144, 175,217

endokrinní systém 160,189

F

fibromyalgie 169

Forrest Gump 116-162, 164

fundamentální kreativita/tvořivost 43, 104, 105, 107, 110, 113, 152, 162, 163, 171, 173, 182, 183, 222

G

Goddess in Everywoman a Gods in Everyman 232

Goleman, Daniel 156, 165, 177, 199

guna 104, 115, 125, 161, 163, 173, 174, 182.210, 222

H

Healing and the Mind 95

hemoroidy 132

hlen (flegma) 98

hnév 111, 130, 158, 164, 166, 169-171, 179, 200,212

holismus 9, 29, 40, 51, 53, 79, 80,
215-218
homeopatie 10, 15, 17, 18, 20, 24, 25,
27-29, 42, 53, 54, 59, 68, 77, 81, 83,
133, 136-145, 162, 195, 205, 226
homeostáza 38, 39, 75, 85, 106, 108,
109, 114, 141, 164, 171, 174, 223
hyperaktivita 100, 108, 163-166, 171,
173, 174, 180-182, 221,222
hypnóza 176,177

CH

Chopra, Deepak 11, 17, 59, 60, 98,
188-190, 193, 194, 228
Christian Science 17, 58, 79, 184

I

impotence 132
imunitní systém 15, 83, 130, 133, 134,
136, 138, 142, 155, 157-160, 165-168,
170, 173, 179, 189, 194, 200, 204
intuice 10, 17, 25, 32-34, 43, 50, 54, 56,
83, 94, 102, 106, 129, 131, 132, 134,
142, 170, 188, 202, 203, 206, 209, 218,
225
ionty vápníku 168

J

játra 86,87, 117, 118, 124, 128, 130
Ježíš 212,214,229
jin-jang 38-40,95, 115-121, 123-126
jóga 66,67, 110, 178, 180, 182-184,
202,212,218, 224
Jung, C. G. 10, 33, 34, 50, 69, 154, 176,
232

K

kapavalati 134
kapha 17,98-101,104,107-109,
112-114, 116, 124, 126, 141
karma 39, 74, 105, 183, 210, 223
kauzální účinnost 19, 20, 26, 33, 58, 59,
176,187,215,216,218
kolitida 132

kvantová fyzika 10, 14, 21, 25-28,
30-33, 50, 60, 61, 62, 64-66, 69, 76,
77, 80, 81, 85, 102, 177, 181, 187, 188,
209,215
kvantový kolaps 32,38,48,49,61,65,
67, 70-72, 190

Lade, Arnie 112,124

léčba 10, 11, 14, 17, 18, 20, 29, 33, 36,
40, 47, 53-55, 59, 60, 61, 69, 73, 77,
80-82, 84, 91, 93, 97, 98, 101, 106,
112, 113, 119, 120, 133, 136, 139, 143,
186-191, 194, 196, 197, 199, 204-206,
210,215-218, 224-226

ledviny 117, 118, 124, 130

Leviton, Richard 9, 37, 83, 85-87

LSD terapie 60

M

materialismus příslibu 54, 55
matka Mayi 228
Matka Tereza 134,159
meditace 4, 44, 70, 76, 80, 82, 110,
133-135, 180-184, 187, 191, 200,
207,212,218,219, 223-225
Merrell-Wolff, Franklin 23, 209
močový měchýř 117, 118, 124, 130,
165, 166
morfogenetická pole 10, 36-38, 42, 43,
48, 49, 51, 53, 55, 91, 92, 96, 97, 101,
102-104, 106, 116-119, 122, 125, 130,
135,137, 141, 152, 206, 228
Moyers, Bill 95, 160

N

nadi 94, 127, 128, 131, 134,208

O

O'Regan, Brendan 161, 191, 194, 213
osobnostní typy 33, 51, 86, 100, 107,
109, 110, 111, 1105, 141, 169, 174,
221

P

panchakarma 106,110,112
 parasympatický systém 165
 Patanjali 52, 183,211
 Peace, Love and Healing 203
 Penrose, Roger 11, 35, 43
 Physics of the Soul 228, 247
 pitta 17,98-101,104,106,107-114,
 124, 126, 223
 placebo 6, 8, 18, 28, 57, 69, 136, 157,
 186-188, 190, 191, 195-197
 plíce 28, 107, 117-120, 124, 128, 131
 podmiňování 36, 40, 51, 61, 67, 74, 75,
 85, 94, 97, 103-105, 113-115, 135,
 142, 158-162, 164, 171, 173, 176, 201,
 204, 206,210,219, 222
 Podolsky, Boris 65,
 pohyb energie 38, 121, 132, 134
 prakriti 100, 105, 106, 108, 109, 112,
 114, 11, 164, 165, 17, 171, 174, 223
 pránájáma 106, 134, 135, 180, 205, 212
 prostata 130
 průjem 132, 166
 psychoneuroimunologie 158, 159, 161,
 168

R

rakovina 53, 60, 76, 83, 133, 157, 168,
 193, 194, 204, 205, 225
 Reich, Wilhelm 167
 reinkarnace 39, 74, 105, 164, 210

S

samadhi 44, 205, 207
 satsang 213
 sattva 162-164, 171, 173, 182, 183,222
 sekundární 22,74-76,79,104,190,
 207, 225, 231
 Sheldrake, Rupert 11, 36, 37, 42, 91, 92,
 103, 130, 152
 Siegel, Bernie 203
 situační kreativita 43, 104, 105, 107,
 109, 113, 114, 152, 162, 163, 173, 182,
 183, 195, 222

smrt 9, 12, 39, 44, 52, 54, 61, 80, 154,
 157, 159, 202, 203, 209-211,
 Space, Time, and Medicine 59
 spánek 109,181,200,213,224
 spirituální léčba 17, 18, 33, 77, 218, 226
 slezina 117,118,124
 srdeční příhoda/infarkt 157
 stárnutí 109, 200, 228, 232
 strach 14-16, 52, 54, 62, 91, 129, 130,
 132, 140, 153, 166, 171, 178, 203, 206,
 209,211,212
 stres 16, 17, 72, 111, 156, 157, 161-163,
 165, 169, 173, 184, 191, 200, 225, 227
 střeva 80,98, 107, 112, 114, 117, 118,
 122, 124, 126, 130, 132, 140, 165, 166
 sushumna 208
 Swami Beyondananda 180
 Swami Sivananda 172,179
 syndrom černého pondělí 157
 syndrom dráždivosti střev 165
 šakti 208

T

tamas 162-164,171, 173, 182, 222
 tantra 121,131,207
 taoismus 115
 tejas 104-108, 110, 111, 113, 115,223
 teorie pěti elementů 99, 106, 116, 117,
 124-126
 terapeutický dotyk 220
 Thuja 136
 trávicí systém 107, 110, 157, 165, 202
 turiya 213

U

úleva od bolesti 81, 123, 160, 179
 únava 40, 132, 168, 169, 209, 212

V

vata 17,98-101,104,107-116,124,
 126
 vědomí 14, 16, 19, 21, 22, 23, 25-29,
 31, 32, 34-38, 41, 42, 43, 44, 45, 46,
 47, 48, 49-51, 54, 55, 58-60, 63,
 66-70, 71, 72, 73, 74, 76-78, 84-87,

- 91-95, 101, 102, 103, 110, 130, 133,
135, 143, 148-151, 152, 156, 160, 161,
167, 168, 172, 173, 175, 176, 177, 178,
181, 183, 184, 186-191, 192, 193, 196,
201, 202, 204, 205, 207, 209, 215, 216,
218, 224, 227, 229-231,233
- vědomí (= povědomí) 72, 87, 93, 98,
134, 148, 178, 181, 182, 199, 227
- vědomí gaia 85, 86
- vegetariánství 211
- víra 17, 20, 54, 58, 59, 84, 110, 184,
186, 188, 195,214,215
- vizualizace 176, 178, 179, 180, 187, 192
- vkládání rukou 93
- vnější 41, 45, 47, 49, 51, 52, 90, 103,
117, 119, 121, 135, 138, 149, 205, 207,
218, 221,224, 233
- vnitřní 16, 41, 45, 46, 47, 51, 52, 93, 97,
103, 117, 119, 121, 126, 127, 131, 135,
138, 141, 142, 144, 149, 178, 181, 183,
184, 188, 203, 205, 213, 218, 223, 224
- vřed (žaludeční) 24, 111, 120, 132, 157,
225
- W**
Wolf, Fred Alan 65, 168,218
- Y**
Yogananda, Paramahansa 214,229
- Z**
zácpa 132
zázračné (uzdravení) 213,214
žaludek 24, 107, 112, 113, 117, 118,
124, 128, 129, 130, 134, 171, 197
žaludek (překyselený) 114
žlučník 117, 118, 124, 128, 130

O autorovi

Amit Goswami, PhD., je učitel, výzkumný pracovník a kvantový fyzik působící v Institutu noetických věd (Institute of Noetic Sciences). Jeho otec byl hinduistický guru v Indii. Ve své práci se dr. Goswami pokouší smířit své znalosti mystických tradic s láskou k vědeckému zkoumání. Je autorem řady knih, k nimž patří *Physics of the Soul* (2001), *The Visionary Window* (Quest Books, 2000), *Quantum Mechanics* (McGraw-Hill, 1996) a *The Self-Aware Universe* (J. P. Tarcher, 1993). Žije v Eugene v Oregonu.

KVANTOVÝ DOKTOR

Kvantový fyzik nás provádí zdravím a léčbou

Amit Goswami

Z anglického originálu The Quantum Doctor
přeložil Petr Jochmann

Vydalo nakladatelství ANAG

Odpovědná redaktorka Bc. Lucie Plocová

Sazba Jakub Štřelák

Tisk a vazba PRINTO, spol. s r.o., Ostrava

ISBN 978-80-7263-890-1

ANAG, spol. s r. o.

Kollárovo nám. 698/7, 772 00 Olomouc, Město

tel.: 585 757 411, fax: 585 418 867

e-mail: obchod@anag.cz

www.anag.cz

KVANTOVÝ DOKTOR

Dr. Amit Goswami přináší – ostatně jako vždy – skvělé vhledy do povahy vědomí; jak pracuje, tedy jak myslí, chápe, vládne, tvoří, a jak se posléze stává biologií samotnou. V novém miléniu může *Kvantový doktor* ukazovat směrem k medicíně založené na vědomí, která bude pojímat léčbu jako biologickou kreativitu a díky níž se úplně změní náš pohled na zdraví a nemoc.

Deepak Chopra,

*autor knih Quantum Healing
a The Book of Secrets*

Pro významného kvantového fyzika **Amita Goswamiho** představuje medicína příhodnou oblast aplikace nové vědy založené na primátu vědomí. Tento úkol vyžaduje onu úžasnou schopnost integrovat konvenční vědu, spiritualitu a léčbu. Pokud některá oblast skutečně potřebuje integraci, říká Goswami, je to právě medicína a péče o zdraví.

Kvantový doktor je tedy odvážnou novou interpretací nejdůležitějších postupů a metod alternativní medicíny – homeopatie, čínské medicíny, akupunktury, ájurvedy – stejně jako konvenční medicíny, a to z pohledu kvantové fyziky. Ukazuje, že tyto zdánlivě velmi různorodé modely mohou být sjednoceny do nového mnohvrstevného systému založeného na nové „vědě v rámci vědomí“.

Vědomí je v samém centru nemoci i léčby, říká autor. *Kvantový doktor* tak představuje pro lékaře i pacienty úplně nový způsob aplikace medicíny, cestu, jež přináší mnohem větší naději na uzdravení. Goswami tento přístup nazývá integrální medicínou. Říká k tomu: „Tento přístup je zcela nový a může se stát legitimní základnou pro změnu paradigmatu v medicíně.“

