

## **Orgán radosti a potěšení nebo sladkosti života**

Nalezení hranice mezi požitkem a požitkářstvím je věc rovnováhy. Všechno to známe: sladkost dobré čokolády, krémového dortu, kofeinových limonád plných cukru, kořalka po opulentním jídle, úžasný sex na konci večírku ... a potom přijde deprese. Slinivka zpracovává všechny tyto požitky a snaží se obnovit v těle rovnováhu. Bolesti hlavy po propité noci znamenají otravu alkoholem. Pokud jsme chytří, pijeme hodně vody, jdeme na čerstvý vzduch, hýbeme se a vzdáme se ten den cukru a alkoholu. To usnadňuje detoxikaci. Pokud k tomu nemáme chuť, jdeme kousek dál za svoje hranice: vezmeme si léky proti bolesti, pijeme silnou kávu a trochu si zdřímneme, pak si dáme nějaký povzbuzující prostředek a pořádné jídlo jako základ a vyrazíme na další večírek s koktejly a vyhlídíme partnera na další rande. Chceme opět zažít stejný pocit uspokojení jako vždycky. Říká se tomu závislost. Namlouváme si, že pokud bychom měli ještě o trochu víc – další drink, další kus dortu, další sex – mohli bychom uspokojit bezmeznou touhu a konečně dosáhnout naplnění.

Tyto představy nás drží v bolestném koloběhu sebeklamu a sebezničení. Po každé prohýřené noci následuje pocit prázdnoty. Nemůžeme to vydržet, proto se snažíme vyplnit prázdnotu dalším drinkem nebo dalším žhavým sexem. Přesto se prázdnota, díra uvnitř nás, stále zvětšuje. Klesáme po spirále dolů. Než padneme na samé dno, existuje jen jediná cesta zpět: radikální odvykací kúra. Jakmile se ocitneme v tomto bodě, už není možné, abychom si užívali malých chuťovek. Znovu by nás přivedly k závislosti. Je to cesta alkoholika, závislého na cukru i workoholika.

Samozřejmě to neplatí pouze pro látky jako alkohol, cukr nebo drogy, ale i pro postoj k životu, kdy si člověk dopřává až příliš. Průměr je obyčejný, a proto není zajímavý. Více vzrušující je ignorovat hranice těla a nenechat si nic ujít. Místo předpokládaného pocitu štěstí však přijde nespokojenost a bolest. Asketa, jenž tohle slyší, si může říct: zříkám se tedy všech požitků. Ale ani to nevede ke štěstí. Hédonik si řekne: raději všechno teď najednou, dokud není pozdě. Závislí jsou ale oba dva, nikdo z nich se nedrží průměru.

Skutečná blaženost se však může rozvinout pouze uvnitř, s pomocí kázně a zlaté střední cesty. Pravidelná meditace, jóga nebo jiné techniky mohou pomoci uvolnit hormony, jež vyvolávají pocit pohody,

vyrovnanosti a vnitřního míru. Léčení a tvořivost jsou přirozenou součástí tohoto vnitřního uspořádání. Opravdové štěstí je radost z toho, co je kolem nás, kdo jsme a co můžeme ovlivnit. Nepotřebujeme žádné látky, jež by nám dopomohly ke štěstí. Ale přesto je pěkné užívat si něčeho dobrého, ovšem s vědomím, že je to pouze dočasný pocit štěstí.

### **Kreativita – naplňující proces**

Je to právě naše slinivka, co by chtělo zjistit, jak věci fungují. Kreativita je naplňující proces. Pokud se zrovna nacházíme v tvůrčím procesu, jsme spojeni sami se sebou a vytváříme něco, co je podle nás a co nám dělá radost.

Dheeraj byl mistr léčitel a sám si vyléčil mnoho zánětů slinivky způsobených četnými sebepoškozovacími procesy. Bez zábran vyprávěl svůj životní příběh, mluvil o fázích života, kdy si užíval, pil mnoho alkoholu a vedl rozmařilý život. Když se i lékaři vzdali všech nadějí, Dheeraj se uzavřel na několik týdnů doma a začal s důkladnou odvykací kúrou. Své bolesti zmírňoval stálým tlakem na bolavá místa. Současně objevil tón pro nemocný orgán. Když ladil svým hlasem orgán na správnou vibraci a současné tiskl bolavé místo, bolest přestala – to byl počátek léčitelského umění tibetského pulzování. Jeho studium zvuku, frekvencí a orgánů bylo čím dál úspěšnější. Měl další vize, získával další poznatky a vyvinul ohromný potenciál pro kreativitu. Svůj další život zasvětil zdokonalování a zjemňování této metody a dokázal pro ni nadchnout spoustu dalších lidí. Byl přesvědčen, že tato léčitelská práce, pokud je používána trvale, může vést člověka k vnitřnímu naplnění a seberealizaci.

### **Fanatismus a mučednictví**

Podívejme se na toto téma z hlediska workoholismu – v jádru se nijak neliší od požitkářství. Díra v nitru musí být zaplněna. Prázdnota, bolest, které vznikají, jestliže ignorujeme přirozené potřeby, jako jsou přestávky, opatrnost, jídlo, pohyb, dostatek spánku... To, že zapomínáme sami na sebe, se snažíme omluvit tím, že se nám to zrovna nehodí, že máme moc práce. Ale když už nakonec nemůžeme a naše tělo zkolabuje, jsme naštvaní a nemáme chuť přijmout svoji slabost. Indián nezná žádnou bolest! Jde se dál! Říkáme si, že k tomu máme dobrý důvod, například musíme zaopatřit rodinu, zachránit svět, odstranit problémy – a tak se zrodí mučedník, jenž se obětuje a vyžaduje za to uznání. Takzvaní *dobří lidé*, ať už agresivní nekuřáci, workoholici nebo

silně věřící, zatracují zlo, ale přitom zapomínají, že sami nejsou ve vyváženém středu.

Příklad: přišla ke mně klientka s bolestmi slinivky a problémy s trávením. V její rodině byli již dva lidé, kteří onemocněli rakovinou slinivky a zakrátko zemřeli. Měla strach, že ji čeká stejný osud. Nechala jsem ji popsat životní situaci jejích příbuzných. Řekla mi, že pracovali až příliš, pravidelně měli mnoho přesčasů a ani po práci se nezastavili. Začaly jsme s terapií na těle, během níž se klientka snažila vnitřně osvobodit od „rodinného programu“, jenž na ni působil. Cítila přitom nejen svoji vlastní bolest, ale i bolest své rodiny. Vysvětlila jsem jí souvislosti, což jí umožnilo vidět i hlubší vrstvy svého trápení. Terapie odstranila velkou část z jejího negativního programu a klientka mohla udělat další krok, zbavit se svého strachu a uzdravit se.

### **Šiva – ničitel a obnovitel**

Slinivka má jak ničivou, tak i obnovovací sílu. V hinduistické mytologii je přiřazována bohu Šivovi. Na sopečných ostrovech, například na Kanárech, může člověk vnímat ničivou sílu doslova na vlastní kůži: obrovské balvany ležící kolem, jako by byly ze Země vytrženy teprve včera, sopečné krátery, příkopy, kudy se valila žhavá láva. Právě na takových místech je cítit mocná síla transformace a uzdravení. Oheň z nitra Země podporuje individuální léčebné procesy. Existuje jen málo vnějších odchylek, vždy je tu černá, pustá zem a uprostřed křehké zelené rostlinky, v úplném suchu, zavlažované pouze rosou z mlhy. Smrt a znovuzrození současně.

### **Potenciál k uzdravení**

Jestliže si připustíte možnost změny a jste připraveni se rozvíjet, přestože to bolí, začnete se uzdravovat. Mohou se objevit potlačované city, nenaplněné touhy, stíny, zapomnění, sebezničení, touha mít něco jen sám pro sebe, přání jednat podle vlastní vůle. Pokud si to všechno uvědomíme a procítíme, může dojít k transformaci. Léčení působí ve více vrstvách – čím hlouběji pustíme proces léčení, tím je úplnější. Každý člověk prožívá svůj vlastní proces uzdravování. Přijmout, co je uvnitř mne, znamená dovolit, aby ve mně proběhl léčebný proces. Neznamená to, že to bude příjemný proces. Ale nebude ani nepříjemný!

## **MEDITAČNÍ MUDRA PRO SLINIVKU**

Pohodlně a zpříma se posadte v meditační pozici

na židli nebo na meditačním polštářku.

Uvolněte ramena a držte svoji pravou ruku ohnutou v úhlu asi 45 °, lehce uzavřenou v pěst před svým tělem. Pěst míří nahoru, zatímco vaše levá ruka drží v otevřené dlani pravý loket. Zaměřte svoji pozornost na oblast v levé horní části břicha.

Nechte svůj dech volně proudit slinivkou. Vědomě se tímto způsobem několikrát nadechněte a vydechněte.

Nyní zavřete oči a představte si modrozelenou barvu mořských řas. Petrolejová barva je uklidňující a mocná. Se soustředěním na mudru slinivky zazpívejte tón „G“ ([dži:]). Můžete tón měnit, zeslabovat, zesilovat. Nechte tón vycházet z oblasti slinivky, dokud se orgán nenaladí na jemnou vibraci.

Asi po pěti minutách nechte tón doznít, uvolněte ruce a volně je položte na stehna. Ucítíte, co ve vás pozice rukou, tón a vizualizace barvy vyvolaly. Uvědomte si své myšlenky a pocity, ale nelpěte na nich. Na konec cvičení položte své ruce do klína a chvíli bez hnutí vyčkejte. Můžete také odpočívat v leže na zádech.

## PROUD LÉČIVÉ ENERGIE PRO SLINIVKU

Jako aktivní partner se pohodlně a zpříma posadíte vpravo vedle těla pasivního partnera na polštářek nebo na podlahu.

Palcem a ukazováčkem své pravé ruky držte bod na vnější hraně partnerovy dolní čelisti jako v kleštičkách. Ukazováčkem a prostředníčkem levé ruky se dotýkejte bodu na dolním okraji jeho lebeční kosti.

Nyní na kontaktní body jemně zatlačte a ucítíte pulz. Pulz lze dobře vnímat, pokud tlak není ani příliš slabý ani příliš silný. Musí být přesně akorát. Společně s partnerem zazpívejte tón slinivky „G“ ([dži:]), nejméně třikrát. Snažte se udržet svoji přítomnost a pozornost u toho, co vnímáte, a ujistěte se, že je váš partner uvolněný.