

Charles Ridley

TICHO A KLID

*Kraniosakrální biodynamika
a evoluce vědomí*



MAITREA

TICHO A KLID

TICHO A KLID

Kraniosakrální biodynamika
a evoluce vědomí

Charles Ridley

Přeložila Klára Meissnerová



KATALOGIZACE V KNIZE – NÁRODNÍ KNIHOVNA ČR

Ridley, Charles

[Stillness. Česky]

Ticho a klid : kraniosakrální biodynamika a evoluce vědomí / Charles Ridley;

z anglického originálu Stillness ... přeložila Klára Meissnerová. --

První vydání v českém jazyce. -- Praha : Maitrea, 2016. -- 244 stran

ISBN 978-80-7500-226-6

615.828 * 611.819:612.824 * 573.7.01/.05 * 159.922 * 159.91-027.1

– kraniosakrální terapie

– kraniosakrální systém

– biodynamika

– vědomí

– vývojová neuropsychologie

– populárně-naučné publikace

615.8 – Fyzioterapie. Psychoterapie. Alternativní lékařství [14]

Charles Ridley

TICHO A KLID

Stillness

Copyright © Charles Ridley, 2006

Translation © Klára Meissnerová, 2016

Czech edition © MAITREA a.s., Praha 2016

ISBN 978-80-7500-226-6

Když jsem se ráno podíval do světla, v tu chvíli jsem
pocítil, že na tomto světě nejsem cizincem, že mě to
tajemné beze jména a tvaru vzalo do náruče v podobě
mé matky.

RABINDRANATH TAGORE, *Gitanjali*

Mamince

Obsah

<i>Předmluva</i>	xi
<i>Úvod</i>	xvii
Poznámka pro čtenáře	xx
Poděkování	xxi
Evoluce kraniosakrální praxe	xxii
1. kapitola:	
<i>Ticho, klid a Dech života</i>	1
Co jsou to kraniosakrální inertní vzorce?	3
Limity biomechanické kraniosakrální terapie	3
Biodynamika: tělo léčí Dech života	6
Embryogeneze: síla transmutace	9
Fulkrum transmutace: sinoatriální uzel	12
Dech života	13
2. kapitola:	
<i>Dech života a nedualita</i>	17
Vnitřní válka a její role při vzniku nemoci	18
Ticho a klid: fulkrum, které spojuje	23
Nedualní biodynamické ošetření	27
Nadčasová kvalita neduality	35
3. kapitola:	
<i>Kraniosakrální biodynamika</i>	39
Biomechanický model	39
Funkční model	43
Oblast biodynamiky	46

4. kapitola:

<i>Biodynamická mapa</i>	51
Neutrál	51
Rovnovážný klidový bod	56
Primární respirace	57
Vrozený plán léčení	58
Fulkrum	60
Střední linie	61
Dynamický klid	62
Hranice praxe	62

5. kapitola:

<i>Představení jednotlivých kraniosakrálních rytmů</i>	67
Jednotlivé roviny kraniosakrální terapie: různé úrovně vědomí	67
Kraniální vlna a vizuálně-logické vědomí	70
Rozvíjení dovednosti naslouchání při práci s kraniální vlnou	76
Hloubka vědomí kraniální vlny	79

6. kapitola:

<i>Fluid tide a duševní sféra</i>	83
Biodynamický portál: primární respirace	83
Co vnímáme při ošetření ve fluid tidu	86
Vliv fluid tidu na naše vědomí	88
Dovednosti potřebné k ošetření ve fluid tidu	91
Jak se osteopatická biodynamika liší od mého přístupu	98
Od fluid tidu k long tidu	99

7. kapitola:

<i>Long tide a jemnohmotné vědomí</i>	101
Přirozené setkání s long tidem	104
Long tide ve srovnání s fluid tidem	105
Výzvy long tidu	110
Ošetření v long tidu	112

8. kapitola:

<i>Dynamický klid a kauzální vědomí</i>	117
Když se vnímání sebe sama rozpouští v Dynamickém klidu	118
Dynamický klid je centrem našeho vnímání	120

9. kapitola:

<i>Čirý Dech života a neduální vědomí</i>	125
Hranice	128
Dech života a SA uzel	130
Naprostá důvěra v Dech života	132
„Buď tichý a vědoucí... Ano, jsem.“	133

10. kapitola:

<i>Tonální sladění</i>	135
Tonální sladění v oblasti kraniální vlny	135
Tonální sladění ve fluid tidu	154
Tonální sladění v long tidu	164
Tonální sladění v Dynamickém klidu	167
Tonální sladění v oblasti čirého Dechu života	169

<i>Příloha 1: Tabulky</i>	171
---------------------------------	-----

<i>Příloha 2: Záblesky celku</i>	175
--	-----

Automaticky posuvná fulkra	175
Eferentní činnost	175
Forma	177
Formativní funkce	177
Fraktály	177
Jednotný systém těla a mysli	178
Koherence	181
Lemniskáta	183
Mezenchym	185
Pacemaker v oblasti srdce	187
Pojivové tkáně	190
Potenční tělo	191

Přední durální pruh	191
Reakce na ošetření	195
Seberegulační systém	196
Sebeuspořádávající životní pole	196
Sestupný proud Dechu života	197
Střední linie	198
Tekutinné tělo	203
Tělo jako vědomí	203
Vnímání srdcem	206
Voda	211
Vrozený evoluční plán (poznej sám sebe)	212
Vybíjení	215
Vývoj těla od periferie ke středu	216
Wolffův zákon	218
Zážehy	220
<i>Poznámky</i>	223
<i>Bibliografie</i>	235
<i>Další zdroje</i>	243

Předmluva

JAKÉ BY TO BYLO, kdyby vám někdo řekl, že zdraví je stále tady, že jej máme pořád k dispozici? Zdraví není *stavem*, jež by bylo možné ztratit, ale je spíše *silou*, díky které jsme tu. Je silou, díky níž se vyvíjíme již od okamžiku početí, silou, která zajišťuje náš správný růst a později v životě nejen udržuje naši tělesnou formu, ale i psychický stav v co možná nejlepší funkční rovnováze. Tato síla se v neposlední řadě podílí na tom, že pokud zažijeme něco obtížného, můžeme se do optimální rovnováhy navracet.

Zdraví je nám vrozené, tvoří nás a můžeme říci, že jakožto tvořivá síla nás neustále prodýchává. Dokud jsme naživu, jsou síly zdraví v činnosti a udržují a formují náš život co možná nejlepším způsobem.

Základy tohoto porozumění člověku položil koncem 19. století zakladatel osteopatie Dr. A. Still a později je rozvinul jeho žák W. Garner Sutherland, který je považován za zakladatele kraniosakrální terapie. Tyto poutavé myšlenky nejsou pouze abstraktními představami, ale poukazují na něco, co můžeme přímo zakoušet a co lze využívat i v terapeutické praxi. S tímto základním principem v současnosti pracují tisíce kraniosakrálních terapeutů po celém světě a je úžasné, že i stále rostoucí množství kraniosakrálních praktikantů u nás.

Kniha, kterou držíte v ruce, je pozváním do tohoto světa *zdraví*. Charles Ridley nás vede krok za krokem k přímému vnímání a zevrubnému průzkumu tohoto základního principu lidského života. V rámci širšího kontextu je jeho kniha pozoruhodná především tím, že mapuje a zpřítomňuje aspekty lidské zkušenosti, jež se nacházejí na okraji pojmenovatelného, což je možná právě tím důvodem, proč se

jím jinak nedostává tolik potřebné pozornosti. Tyto zkušenosti však jakožto lidé zažíváme všichni, a to ať už jsme kraniosakrální terapeuti, anebo ne. Jedná se o momenty hlubokého spočinutí či odevzdání, kdy se utiší naše vnitřní boje a my máme pocit, že vládu přebírá něco, co nás přesahuje, co je ale zároveň přítomno v našem samotném základu. Takovéto prožitky nezřídka vyvstávají při hlubokém setkání s druhým člověkem, kdy zažíváme přijetí a pochopení, aniž bychom museli věci složitě vysvětlovat či prokazovat. Schopnost takovéhoho kontaktu je v základu nejen kraniosakrální terapie, ale nalezneme ji v mnoha dalších terapeutických i spirituálních praxích a tvoří pevnou půdu těch nejcennějších mezilidských vztahů, a snad i proto tato kniha není určena výhradně pro kraniosakrální terapeuty.

Povahou vrozených sil zdraví je to, že se projevují. V kraniosakrální terapii se učíme tyto projevy vnímat, orientovat se v nich, a tím, že jim nasloucháme, jim umožňovat přivádět člověka k celistvějšímu životu.

Kniha Charlese Ridleyho poskytuje podrobný popis těchto sil a procesů. A co je podstatné, nabízí i řadu postupů a praktických cvičení pro čtenáře, jak tyto síly vnímat a jak k nim přistupovat, aby mohly co nejlépe pracovat. V této knize autor přináší podrobnou kraniosakrální biodynamickou mapu, která nám umožňuje neztrácet se ve světě subtilních vjemů a naopak prostřednictvím naslouchající přítomnosti tyto jemné ohledy lidského života rozpoznávat a doprovázet v jejich fungování a práci na zlepšování či rozvíjení života sama sebe či druhého člověka. Díky zevrubnosti a systematickosti by se tato kniha proto dala vidět i jako určitá učebnice kraniosakrální biodynamiky. Navíc poslouží všem terapeutům „pracujícím s tělem“, tzv. body-terapeutům, právě tím, že ukazuje, jak se vyznat v situacích, kdy víme, že se v druhém člověku něco děje, ale nevíme úplně co.

A nakonec je tato kniha významná především tím, že přináší autorův specifický pohled na kraniosakrální biodynamiku, jenž se opírá o vnímání srdcem. Ze své terapeutické praxe a řady výzkumů autor zjistil, že pro hlubokou práci s jemnými silami zdraví je klíčové vnímat ze srdce. Ještě přesněji z místa v srdci zvaného sinoatriální uzel, což je nervová tkáň, která spouští každý srdeční stah. Sinoatriální uzel je místem, kde máme přímé spojení s prostorem hlubokého klidu, jež je naším základem a ze kterého vyvstávají všechny projevy sil života. Srdce je tak místem spočinutí a ukotvení v hlubině nejen osobní, ale i v hlubině univerza. Je místem, kde se může utišit vnitřní válka konfliktů a protichůdných tendencí a vládu může přebrat mocný dech zdraví, který vše nese. Je to místo, kam přichází milost, kde probíhá nejhlubší léčení, a místo setkání s „taem, jež nelze vyslovit“.

Toto místo je v jádru každého z nás a Charles Ridley nás zve k prodlévání v něm. Zve nás k tomu, abychom se z něj vztahovali k sobě, ke svému tělu i k situacím, v nichž se ocitáme. Dále nás učí, jak se z tohoto místa klidu vztahovat k druhým, a to jednak prostřednictvím vnímajícího sladění, ale i naslouchajícího dotyku, který je základním a nepostradatelným nástrojem kraniosakrální praxe. Učí nás, jak se dotýkat „biodynamicky“, tzn. jak se dotýkat z hlubokého klidu, čistě naslouchajícím způsobem bez posuzování a záměrů cokoli měnit či jakkoli druhého člověka upravovat. Učí nás, jak se dotýkat a přitom „jít stranou“. Takovýmto dotykem můžeme nechat projevit neustále přítomné síly zdraví a v atmosféře přijetí může nastat skutečně celistvé léčení.

Popsání tohoto přístupu ke kraniosakrální terapii je velmi osobitým počinem, a jelikož můžeme říci, že vnímání srdcem je něco hluboce lidského, troufám si tvrdit, že touto knihou Charles Ridley hranice kraniosakrální terapie překračuje. Na jednu stranu nás

přivádí k duchovním aspektům lidského bytí. Ukazuje, jak vnímat nepopsatelnou jemnost přediva lidské existence. Na druhou stranu nás však přivádí k něčemu, co nás může velmi pevně ukotvit do našeho života, ke klidu našeho srdce. Tento klid může dodat potřebnou hloubku mezilidským vztahům a vědoměji a plněji nás spojit se zdravím, které tu vždy bylo a vždy bude.

Věřím, že tato kniha bude velkým přínosem nejen pro české kraniosakrální terapeuty a jejich klienty, ale pro všechny, kdo hledají cestu k větší plnosti života a hlubšímu porozumění jeho tajemstvím.

Na závěr chci poděkovat nakladatelství MAITREA, že se ujalo vydání této pozoruhodné knihy. Možná k tomu přispěla právě její „*inspirace srdcem*“.

Filip Žitník

Úvod

V ÚNORU 1951 se po padesáti letech průkopnické práce v oblasti kraniosakrální terapie Dr. William Garner Sutherland přestěhoval z oblasti Midwest do Pacific Grove v Kalifornii: „Žijeme poblíž majáku u moře a každý den se díváme na vody Pacifiku; a i když moře nevidíme... cítíme přítomnost tidalu.“¹ Právě v tomto domě u moře se v Dr. Sutherlandovi zrodilo nové vědomí, a tak vznikla jeho teorie biodynamiky. O svém stavu probuzení se vyjadřuje jen nepřímo, stačí to však k tomu, aby ukázal na to, k čemu došel:

Čtete mezi řádky, vnímejte prostor „mezi“. Vnímejte též, co se děje v prostoru fyziologických center čtvrté mozkové komory. Až se o to pokusíte, zkuste si představit, že se díváte čočkou mikroskopu a pozorujete, jak se pevná hmota rozeštuje do nekonečného prostoru.²

Dr. Sutherland ve svých spisech zdůrazňuje klíčová slova, která přibližují „to skryté mezi řádky“.³ Občas ale odvážně prohlásil: „*Potence tidalu... je obdařena větší inteligencí a potencí než jakákoli slepá síla, již je možno bezpečně aplikovat zvenčí.*“⁴ Dr. Sutherland zemřel dřív, než mohl svůj objev důkladně doložit. Zanechal nám

* Pojem „tide“ přebíráme z angličtiny, protože v českém jazyce nemáme k takovému výrazu ekvivalent. „Tide“ znamená jak příliv, tak odliv moře či oceánu. Příliv a odliv moře byl tím nejbližším fenoménem, který se podobal tomu, co Dr. Sutherland vnímal při nabývání a vzdouvání potence v těle klienta, a naopak při jejím ustupování, a proto tento pojem zavedl. A jelikož je tato proměnlivá dynamika primární respirace klíčová, volíme pojem „tide“, který ji postihuje celou. (Pozn. redakce)

však poslední slova vytesaná na svém náhrobním kameni poblíž majáku a svého domu u moře: „Buď tichý a vědoucí.“

Malý okruh lidí v jeho blízkosti však naštěstí udržel biodynamickou jiskru při životě. Toto tvrzení je trochu kontroverzní, protože širší okruh jeho studentů si nebyl duchovních vhledů Dr. Sutherlanda vědom a někteří z nich dnes popírají, že k nim došlo. Navzdory tomuto rozporu se jeden jeho chráněnc, Dr. Rollin Becker, k biodynamickému plameni veřejně hlásil.⁵ Dr. Becker popsal mnoho principů biodynamiky a seznámil své žáky s dovednostmi naslouchání, s jejichž pomocí jsou terapeuti v přímém kontaktu s pomalejším, globálnějším rytmem primární respirace, než je kraniální vlna. Nyní již můžeme těžit i z elegantních zdokonalení, přesných definic a vysvětlení, s nimiž přišel student Dr. Beckera, Dr. James Jealous, který značně rozvinul původní znění Dr. Sutherlanda, a biodynamika tak získala stabilní základ. Velice si vážím práce Dr. Jealouse a v této knize se držím definic, jež nám poskytl.

Přestože vycházím a těžím z práce těchto tří průkopníků, biodynamika, kterou učím, je v mnoha ohledech jiná. Pět známých kraniosakrálních dějů vnímám jako aspekty lidského vědomí; kraniosakrální biodynamika je tedy zároveň způsob, jak rozvíjet náš vnitřní potenciál. Dovoluji si to prohlásit, protože principy biodynamiky v sobě obsahují věčnou moudrost – stejně jako všechna léčebná umění, dříve než z nich vědecká medicína vyždímala všechnen život. Poslední zjištění na poli moderní vědy, biologie, integrálního vědomí, vědomí těla a mysli a energetické medicíny napomohla léčení znovu získat věrohodnost. Moderní věda osvobozuje biodynamické principy od tradice kraniosakrální mechaniky.

Biodynamika je stále se vyvíjející živý organismus a tuším, že mnoho terapeutů cítí její volání a na hluboké úrovni souzní s jejími

principy, ale nevědí, jak pokračovat. Proto jsem přišel s vnitřními postupy, díky nimž budete moci hladce přejít od intervence k *ne-děláním*, jež je pro biodynamiku zásadní. Cvičení pro praktikování vnímajícího sladění vás přivedou ke dveřím neutrálu a dostanete se díky nim do přímého kontaktu s primární respirací (která se tak nazývá proto, že předchází hrudní respiraci), do prostoru, kde začíná přirozené léčení. Tato kniha tedy vyplňuje mezeru v oblasti kraniosakrální terapie tím, že nabízí terapeutům nedualistickou přípravu.

Také uznává zkušenost kraniosakrálních terapeutů, kteří již zažívají hlubší, pomalejší rytmy, než je kranialní vlna (CRI rytmus), a pomáhá jim pojmenovat, co cítí. Když jsem se poprvé setkal s hlubšími pochody, neměl jsem pro tyto zkušenosti žádný jazyk či mapu, a tak jsem dostal strach, že jsem se zbláznil. Motivovalo mě to k tomu, abych vyjádřil, co vnímám, a možná to osloví i vás.

A biodynamičtí terapeuti, kteří již plují na moři Dechu života, mohou díky této knize objevit nové způsoby, jak zdokonalit své dovednosti naslouchání, což jim pomůže ještě více otevřít dveře do prostoru, který Dr. Sutherland nazýval nekonečným. Navíc se naučíte, jak být stabilní a přítomní bez ohledu na to, jak velkolepé vaše setkání s Dechem života je.

Pokud pracujete v léčitelství mimo oblast kraniosakrální terapie, i vy můžete mít z této knihy užitek. Budete-li se držet biodynamických principů, které zde uvádím, a zároveň budete cvičit tonální sladění – můžete přenést znalosti z oblasti kraniosakrální terapie do své léčitelské praxe, ať již je to akupunktura, homeopatie, psychoterapie, naturopatie, medicína, duchovní léčení, práce s tělem a pohybem, somatické prožívání atd. Dech života konec konců tělo stvořil a léčí ho bez ohledu na to, prostřednictvím jakého způsobu léčení promlouvá.

Ve srovnání s dalšími biodynamickými přístupy vás naučím, jak umožnit Dechu života, aby mohl přirozeně léčit. Toto je nemedikální biodynamika – Breath of Life Cranial Touch (doslovný překlad: kranální dotek Dechu života) – a budu opakovaně zdůrazňovat, proč je důležité nepoužívat žádné techniky ani záměr, a namísto toho pouze spočívat v srdci, být stabilní a přítomní a přenechat léčení Dechu života.

Nenaučíte se tedy, jak praktikovat takzvanou kraniosakrální biodynamiku – kde se biomechanické kraniosakrální techniky nacházejí v podobě záměru, jenž je aplikován v oblasti primární respirace – protože to je v rozporu s mým učením. Neučím ani praxi „biodynamické“ osteopatie, kde lékaři zesilují pohyb přítomný na vrcholu nádechu a směřují tok tidu do jednotlivých segmentů embrya nebo do center zážehů v přesné synchronicitě s long tidem. (Tito terapeuti směřují tok energie podél střední linie i z prostoru Dynamického klidu.) ⁶ Toto klinické použití léčivé potence Dechu života náleží do oblasti osteopatické medicíny. To není moje cesta.

Pokud vám používání technik, jež zde nabízím, pomůže ukázat cestu (kterou objevíte sami pro sebe), pak jsem uspěl. To, co učím, není jediná cesta, ale jedna z nekonečné tapiserie možností, jimiž se můžeme na Dech života naladit. Znovu zdůrazňuji přístup, při němž do ošetření nezasahujeme – nechť vše řídí Dech života. Tato kniha je letmým pohledem na tento nepopsatelný proces.

Poznámka pro čtenáře

Předpokládám, že jste terapeut v oblasti kraniosakrální terapie – a máte znalosti kraniosakrálních principů, nové vědy, embryonálního vývoje, anatomie a fyziologie – uvědomuji si však také, že se možná kraniosakrální terapii nevěnujete. Pokud tomu tak je, pak

i vy můžete mít z této knihy užitek. Budete-li ji číst s otevřeným srdcem, získáte přímý přístup k tomu, co je skryto mezi řádky.

Abyste z této knihy měli co největší prospěch, uvolněte se a zaměřte svou pozornost do tichého centra v zadní části vaší hlavy. Pak uvolněte sevření, které ukotvuje vaše vědomí v hlavě, a dovolte, aby vědomí mohlo klesnout dolů do srdce, a zároveň dýchejte celým tělem ze zadní strany srdce (viz 10. kapitola o trojrozměrném dýchání). ⁷ Budete-li se při čtení nacházet v tomto prostoru, vyhněte se technickému jazyku, jenž by odváděl vaši pozornost od pocitů, jež slova předávají, a odkazy a zdroje, které zde uvádím, vám pomohou prohloubit vaše porozumění tomuto přístupu.

Poděkování

Kde má člověk začít a jak jen může poděkovat všem lidem, jež se podíleli na léčebné praxi, která se vytvářela po celý jeden lidský život? To je vskutku nemožné. Mnoho lidí jistě vynechám, ale pokusím se zde vyjádřit svou vděčnost těm, kteří se podíleli na vytvoření této knihy, ať již přímo a vědomě, či nepřímo tím, že mě inspirovali.

Mým vzácným dětem, Dominikovi, Mikkellovi a Jonathanovi, kteří byli ochuzeni o mou přítomnost v době, kdy vyrůstali – šířavá vnitřní bolest spojená s touto skutečností uvedla do pohybu mou vlastní transmutaci. Těm, kteří mě nasměrovali na kraniosakrální terapii, mým učitelům a podpůrcům. Dr. John Downing mě seznámil s Dr. Kennethem Berndem, jenž mě seznámil s Dr. Majorem Bertrandem DeJarnettem, studentem Dr. Sutherlanda. Dr. DeJarnett ve svém učení neustále uznával zásluhy i přímo předával učení Dr. Sutherlanda. Děkuji též Dr. Lawrenci DeMannovi staršímu, Dr. Marcu Pickovi, Dr. Wilburovi Gouldovi a Dr. Aelrodu Fonderovi. Zvlášť děkuji osteopatu Hughu Milneovi, jenž mi poskytl tichou, přesto však znatelnou

vnitřní podporu, díky níž jsem se stal učitelem. Hugh mi také byl mocným protikladem, díky němuž mohl vzplanout můj vnitřní oheň, který nyní vyjadřuje, kdo jsem – děkuji ti, Hughie. Díky také mému mentorovi Robertu Johnsonovi, jenž tu pro mě byl v době, kdy jsem ho nejvíc potřeboval: jsem si vždy vědom tvé přítomnosti.

Jsem vděčný všem v nakladatelství North Atlantic Books: zvláště děkuji Richardu Grossingerovi za to, že po krátkém rozhovoru a doteku porozuměl podstatě mé práce. Bez tvého nadšení, Richarde, bych tuto knihu nenapsal. Děkuji editorce projektu Shannon Kellyové. Jsem vděčný za úžasnou úpravu textu Lindě Houghové a Carisse Bluestonové, jež obě značně zlepšily kvalitu knihy – byla to skvělá cesta. Děkuji Deidře Harrisonové, která mi pomohla v zárodečné fázi knihy, a Dr. Elizabethě Wotton Pimentelové za to, že upravila text v raném stádiu knihy a zároveň zachovala její esenci. Děkuji Michaelu Fergusonovi za návrh obalu knihy a Janovu Campovi za její celkový design. Děkuji Mary Ellen Moorové, která mi knihu přečetla, a Mimi Tagerové, jež v tom pokračovala poté, co Mary Ellen přišla o hlas. Děkuji Allison Postové za její neochvějnou podporu. Děkuji Anně DePaganové, která mi udělala tisíce šálků indického čaje. Nakonec děkuji svým studentům, kteří se objevili a položili mi otázky, jež ze mě vytáhly nejhlubší pravdy, obsažené v této knize. A co je nejdůležitější – děkuji Dr. Williamu Garneru Sutherlandovi – co jen mohu říci, abych správně vyjádřil, jaké nesmírné bohatství nám daroval?

Evolutione kraniosakrální praxe

Moje první kraniosakrální ošetření mi vrátilo vnitřní klid, který jsem naposledy pocítil, když jsem byl malý kluk. Jedno ošetření ve mně probudilo nekonečnou lásku ke kraniosakrální terapii, jež po třiceti třech letech hoří více než kdy jindy. To jedno políbení

Dechem života bylo zlomovým momentem v mém životě a i nadále rozvíjí mé vědomí. Mou cestou je ta, kterou začal Dr. Sutherland, milovaný zakladatel kraniosakrální terapie.

Na začátku jsem se věnoval kraniosakrální terapii mechanickou cestou a postupně jsem přešel k funkčním přístupům; dnes praktikuji a učím nemedikální integrální biodynamiku (kraniální dotek Dechu života), která je cestou vnitřního rozvoje. V počátcích své praxe jsem si myslel, že jsem expert na kraniosakrální terapii, přestože jsem napáchal mnoho chyb v důsledku toho, co jsem udělal či neudělal. Dnes jsem však pokorný díky nepopsatelné kvalitě biodynamiky a díky tomu, že jsem pochopil, co *nemám* dělat.

Moje dnešní praxe mi připomíná mého starého přítele a mentora Roberta Johnsona. Rád ležel na gauči. Jednou ráno jsem přišel do jeho obývacího pokoje a Robert samozřejmě ležel na gauči natažený jako kočka. Bylo mi tehdy pouze třicet tři a zeptal jsem se ho: „Roberte, jak tam můžeš jen tak ležet? Proč nevstaneš a neuděláš něco?“ A Robert odpověděl: „Charlesi, opotřeboval jsem v sobě každý drát, vypálil jsem všechny pojistky a vyhodil všechny jističe. Zbylo jen tohle. Není co dělat.“ Tehdy jsem Robertovi nerozuměl, ale dnes to vím. Věřím, že Dr. Sutherland cítil totéž jako Robert, jak to vyjadřují jeho poslední slova „Buď tichý a vědoucí“ – na něž jeho žena Adah na svém náhrobku odpovídá „Ano, jsem.“

„Buď tichý a vědoucí. – Ano, jsem...“ stručně vyjadřuje můj způsob biodynamické praxe. Jakmile se uvnitř ztišíte, Dech života začne šeptat vašemu srdci a naplní vás klidem, skrze nějž vstoupíte do živoucího pole kraniosakrální biodynamiky. Ve srovnání s biomechanikou a funkčními přístupy kraniosakrální terapie není v biodynamice doslova co dělat. Pouze se uvolníte, čekáte a užíváte si, zatímco Dech života intimně dýchá klidem, jenž vás naplní bezpodmínečnou láskou a probudí vaše srdce.



Ticho, klid a Dech života

Kdo nás naučí, jak dát život své duši,
jak být životodárnými, tvořivými zdroji energie
namísto centry znehybnění, orientovanými ke smrti?

– CAMILLE CAMPBELL, *Meditations with Theresa of Avila*

DECH ŽIVOTA SPOČÍVÁ v tichu a klidu a dýchá životadárný, tvořivý oheň. Živoucí dech přírody spřádá pulzující matici, jež spojuje všechny živé organismy ve volně plynoucím pohybu zdraví. Dech je matkou a klid otcem. Společně vytvářejí polární proces, který tvoří celistvost života. V této matici každá drobná změna v jedné části ovlivňuje a mění všechny ostatní části. Vzájemně propojená síť vláken povstává z dynamického napětí protikladů mezi neprojeveným tichem a projevenou formou. V hinduistické tradici je Dynamický klid spojením mezi Šivou a Šakti. Šiva je neomezený, volný prostor, v němž se může Šakti neomezenými způsoby projevit. Díky jejich nekonečnému, láskyplnému objetí – věčnému nebeskému tanci páru – vzniká stvořená realita.⁸

Síť života intimně rezonuje s oblastí našeho srdce; nemůžete tedy existovat, aniž byste neovlivňovali vše a zároveň nebyli vším ovlivňováni. To, kým jste, co si myslíte, cítíte, říkáte a děláte, vytváří chvění, které ovlivňuje napětí jemných vláken života. Jedno chvění dává do pohybu další, což vytváří další pohyb. Veškerý pohyb

neustále mění tonální nuance této spletené univerzální matrice, jež na to reaguje tím, že se neustále vyvíjí a vytváří nový řád ze stále se měnícího chaosu.

Věčný tanec, při němž se chaos proměňuje v klid, aby vyjádřil obnovený řád, je život. Představa, že jsme odděleni od jakékoli části vesmíru, je dualistickým způsobem myšlení a je zásadním nepochopením reality.⁹ Jsme intimně propojeni s nezměrnou expanzí Dynamického klidu stejně jako s tím nejnepatrnějším klidem obsaženým v každé subatomární části každé naší buňky. Dech života sjednocuje vše – obsahuje nás a je v nás, jako ryba v oceánu – a život bez něj je nemyslitelný.

Objekty, situace a živé bytosti nejsou oddělené; ta představa je v rozporu sama se sebou.¹⁰ Koherence znamená, že jsme v rezonanci jako jednotlivá část *a zároveň* jsme integrální součástí celku. Díky tomu, že je naše srdce koherentní se *vším, co je*, necháme-li život, aby námi volně proudil, pak je to zdraví. Kontrolujeme-li příliv a odliv života, nejen že zatvrdíme své srdce, ale jak říká Dr. Mae-Wan Hoová, autorka knihy *Rainbow and the Worm*: „Když je proud života narušen, dojde k dezintegraci a to je počátek smrti.“¹¹ Uděláme-li v životě rozhodnutí, která nás izolují od nepříjemných zkušeností, často to vede k bolestivým srážkám s realitou. Namítáme-li něco proti celistvosti života, kdo vyhraje?

Není možné vytvořit si soukromý svět, aniž bychom vytvářeli inertní vzorce, díky nimž vzniká v našem životě a životě druhých utrpení, jež ovlivňuje božskou matici. To, jak intenzivně věříme tomu, že jsme „odděleni od zdroje“, určuje, do jaké míry vzdorujeme proudu života a jak pronikavě pocítujeme dezintegraci celistvosti života – což je vskutku osud, který si naplňujeme sami. Jsme-li uvěznění v našem vlastním nepochopení, naplňuje to náš život utrpením.¹²

Co jsou to kraniosakrální inertní vzorce?

V kraniosakrální terapii platí, že jakýkoli stresor – metabolický, fyzický, psychický či spirituální – jenž narušuje zdravý pohyb v těle, vytváří inertní vzorce. Tělo reaguje na stres ochrannými reflexy, jejichž úkolem je izolovat jejich negativní vliv. Tato reakce však stahuje „tekutou základní substanci“, která je matricí, skrze niž život komunikuje s naším tělem. Pokud stres způsobí, že se tato tekutá základní substance promění v gel a ztuhne, naruší to proud života, a vytvoří se tak inertní pohyby, které předávají asynchronní signály buněčným membránám a vytvářejí v těle dysfunkci.

Pokud jsou léčivé zdroje v našem těle zablokovány, stres zůstává a tekutá matrice se nemůže od těchto fixních vzorců osvobodit. Energie, jež udržuje inertní vzorce při životě, je bohužel odebírána z rezervuáru energie v našem těle. Je to tatáž energie, která by měla posilovat naši vitalitu. Toto neustálé odčerpávání má negativní dopad na oblast našeho srdce – což je oblast, která koherentním způsobem ovlivňuje zdraví matrice našeho těla a mysli. Čím více ztrácíme energie, tím více se snižuje koherence oblasti našeho srdce. Asynchronní signály, jež vysílá zgelovatělá matrice, zatím uzavřou brány buněčných membrán: proces osmózy ustane, celková homeostáze je ztracena, zdraví se rozpadne a objeví se příznaky nemoci. Pokud neoslovíme inertní vzorce, tato sestupná spirála stále pokračuje. To, jakým způsobem jsou rozpuštěny, záleží na přístupu kraniosakrálního terapeuta.

Limity biomechanické kraniosakrální terapie

Dříve než budeme pokračovat, je důležité, abychom porozuměli, že k tomu, aby se živý organismus mohl vyvíjet koherentně – v synchronicitě s celkem – potřebuje být v tekutém stavu. Jinak nepřežije.

Fraktál zobrazuje přesný vývojový vzorec, který se milionkrát opakuje a pokaždé se mírně změní, aby se organismus mohl přizpůsobit svému prostředí. Fraktál funguje v rámci metabolických polí tak, aby mohly vzniknout funkce a tvary potřebné k přežití. Architekt Christopher Alexander říká:

Rostoucí organismus využívá procesu transmutace... prostřednictvím jistých chemických (metabolických) polí..., které počínají i zastavují pohyb... tento diferenciální proces růstu pak pomalu vytváří rostoucí celek. Když dochází k růstu, chemická pole se mění tak, že „tatáž“ transformace řídící se „týmiž“ pravidly, má pokaždé trochu jiný vliv. Opakovaná transformace, jež se řídí měnicími se koncentracemi v chemických polích, tedy říká organismu, jak blízko je k dosažení stavu rovnováhy.¹³

V době, kdy jsem se věnoval kraniosakrální terapii mechanickou cestou, jsem vždy provedl test na zjištění inertních vzorců svého klienta a pak jsem použil techniku pro napravení napětových vzorců. Tento eferentní proces* jsem opakoval, abych napravil několik vzorců napětí – čemuž se podle mechanických principů struktury a funkce říká řetězec napětových vzorců. Poté, co jsem v průběhu patnácti let absolvoval sezení s 20 000 klienty, jsem zjistil, že pokaždé když zpracuji jednu lézi, v kontextu nepředstavitelného množství fraktálních vzorců, mám před sebou nemožný úkol.

Zprvu: tato technika způsobuje, že se do fraktálních pohybů v klientově těle dostávají lineární biomechanické vektory.

* poznámka redakce: eferentní 1. odstředivý; 2. vedoucí vzruch od centra na periferii (Slovník cizích slov, 2004). V této publikaci slovo eferentní označuje jakoukoli aktivitu vedenou zvenku, tj. terapeutem do systému klienta.

Zadruhé: inertní vzorce jsou v klientově systému uloženy v mnoha vrstvách – v kostech, membránách, svalech, pojivových tkáních, orgánech, tekutinách, meridiánech, čakrách atd. – biomechanika však pracuje pouze s vrstvou tkání. Tempo moderního životního stylu navíc tělo neustále zahlcuje novými stresory, které vytvářejí další napěťové vzorce a tělo se na ně musí adaptovat. Narušené zdraví přenáší chaos do matrice těla a mysli, což oslabuje její fraktální organizaci a koherentní stav rovnováhy. Nakonec jsem si uvědomil, že *nikdo* není dostatečně inteligentní, aby tyto fraktální pohyby dokázal pojmut v celé jejich komplexnosti, tak aby mohl s úspěchem léčit vždy jen jednotlivé vzorce napětí.

Dovedete si tento obraz představit v celé jeho komplexnosti? Dříve než odpovíte, že dovedete, zamyslete se nad následující informací: každý stresor, bez ohledu na to jak nepatrný, dává do pohybu fraktální adaptaci v celém těle. Součástí této adaptace však je, že dojde ke kontrakci základní tekuté substance a inerce se rozšíří do *celého* systému.

Jakákoli intervence – včetně kraniosakrálních korekcí – vyvolává v klientovi dalekosáhlé změny. Proto každá lineární změna, kterou v klientově těle provedu, uvádí do pohybu rozsáhlé fraktální adaptace, jež buď snižují, či zvyšují hladinu stresu v jeho systému.

Dříve jsem věřil, že mé kraniosakrální biomechanické techniky vždy vytváří zdraví. Nyní však vím, že to byla jen představa mé fantazie. Žádné změny, k nimž dochází v systému klienta na základě použití technik kraniosakrálního terapeuta, nemají *vždy jen* pozitivní vliv. Trvalo mi třicet tři let studia a praxe, než jsem tuto skutečnost přijal, přestože jsem si to uvědomil již v roce 1978, kdy jsem se věnoval ročnímu studiu segmentální neuropatie. Ohlédnu-li se

zpět, pak zjištění, která zde nyní popíšu, se staly základem toho, jak chápu biodynamiku dnes.

S použitím tekutých krystalických proužků, jež měnily barvu v závislosti na změnách teploty na klientově páteři, jsme zaznamenávali stav symetrie a segmentálního uspořádání vazomotorické kontroly teploty kůže. Teplota kůže nám dává informace o funkcích autonomního nervového systému; asymetrie teplot je informací o defektních vazomotorických mechanismech. Tento test tedy vypovídá o tom, do jaké míry je autonomní nervový systém uspořádáný a jak dokáže integrovat zdravé segmentální funkce. Poté, co terapeut vykoná test, provede nápravu páteře. Pak dostane klient prostor, aby se jeho tělo mohlo adaptovat, a provede se další test pomocí tekutých krystalických proužků. Potom se vyhodnotí změna v míře segmentálního uspořádání, které nastalo. Výsledky, k nimž jsme došli, nás šokovaly: někdy v důsledku napravení páteře došlo k větší vazomotorické koherenci (zdraví), jindy však zákrok vedl k velké autonomní dezorganizaci (nemoc).¹⁴

Zjištění, k nimž jsme došli na základě tohoto výzkumu, otřásla naší vírou v to, že intervence provedená profesionálním terapeutem vždy zlepšuje stav klienta zdraví. Právě tyto ošidné vyhlídky – nemožnost kontroly či skutečnost, že nevíme předem, zda náš zákrok povede ke zdraví, nebo zvýší hladinu stresu – limitují kraniosakrální ošetření mechanickou cestou. Proto navrhuji jiný přístup: nechme sílu, jež tělo vytvořila, aby ho i léčila.

Biodynamika: tělo léčí Dech života

Díky kraniosakrální biodynamice máme však alternativu k biomechanickému přístupu, který se zaměřuje vždy jen na jednotlivé vzorce napětí. Mějte však se mnou trpělivost, než vám vysvětlím, jak

biodynamika funguje, a povím vám o své biodynamické praxi, jež je simultánním, nelineárním procesem. Budete-li tiše čekat ponoření do klidu vašeho srdce, pak přirozeně vejdete do kontaktu s klidem, který uspořádává inertní pohyby vašeho klienta. Když se tyto dva stavy klidu propojí – od fulkra k fulkru – inertní pohyb se zastaví a patologické vzorce v systému klienta se utiší. V tomto takzvaném „neutrálu“ začne z klientova středu (či střední linie) vyzařovat klid a základní tekutá substance, jež je v jeho těle ve stavu kontrakce, se uvolní. Odstředivá síla, která je pro stav klidu přirozená, uvede klientův systém do stavu volného plynutí, díky čemuž dojde k expanzi prostoru, zpomalení času a inertní pohyb, který vzniká v důsledku ztuhlé matrice systému, se začne rozpouštět. V tomto momentě se rezonance primární respirace – pole života, jež samo sebe uspořádává a jež stvořilo naše tělo – vnímavě sladí s matricí zdraví, zgelovatělé tekutiny se rozpustí a začnou volně proudit s pohybem zdraví.

Matrice zdraví, která je v tekutém stavu, dýchá společně s primární respirací a její tekutý pohyb přesně vypovídá o signálech, jež jsou vysílány buňkám jako informace o zdraví. Proteinové receptory v buněčných membránách jsou základní funkční jednotky buněčného vědomí, přičemž jeden protein signál přijímá a další na něj ihned odpovídá tím, že mění pozici buňky či její funkci. Dech života předává informace o zdraví tekuté matici prostřednictvím tohoto sladění signálů a tekutá matrice pak tyto signály předává proteinům v buněčných membránách. Membrána pak zadá buňce instrukci, aby provedla specifickou funkci: přijala výživu; vypustila toxické látky; změnila svou polaritu; transkribovala nový protein; vyplavila hormon či neurotransmitter; změnila pozici buňky; změnila tvar buňky; duplikovala se; rozpustila se atd.

Když však stres promění tekutou matici zdraví v tuhý gel, pak odpovídající inertní pohyby mění zdravé signály, jež vysílá primární

respirace, a ovlivňují přenos informací, jež jsou předávány buňkám. Dojde k narušení zdraví a buněčné membrány jsou těmito neuspořádanými signály zmatené. Potřebují se chránit a v důsledku toho se uzavrou, následkem čehož se na buněčné úrovni sníží nejen schopnost vnímání, ale dojde též k dysfunkcím veškeré buněčné aktivity. Navrátí-li se však zgelovatělá základní substance opět do tekutého stavu, přenos zdravého pohybu mezi metabolickými poli a buněčnými membránami se obnoví, což podpoří všechny metabolické funkce a zdravou dynamiku a funkce buněk.¹⁵ Poté, co systém znovu vstoupí do stavu funkční rovnováhy, buňky změní svůj tvar a přeorientují se k ose rezonujícího bioelektrického pole – ke střední linii. Tímto způsobem se buňky dostanou do přímého kontaktu s primární respirací a projevují zdravý tekutý pohyb, jenž je neopakovatelný.¹⁶

Dojde-li ke zlepšení stavu buněčného zdraví,lepší se rovněž koherence srdce, čímž se zvýší jeho schopnost řídit fraktální moduly, jež jsou potřebné k tomu, aby mohly v rámci celého systému distribuovat zdravé funkce.

Tento stav koherence můžeme u svého klienta vnímat jako dokonale souvislý pohyb, který se pohybuje v rytmu nádechu a výdechu jako tekutá protoplazma.

Když se inertní pohyb změní v pohyb zdraví, pak se dezintegrace, nemoce a mrtvé buňky navrátí do organizovaného celku – a dojde k *transmutaci*. Síla navrátit organismus, jenž je ve stresu, do stavu koherence je jednou z funkcí života.

Učím své studenty, aby transmutaci ctili a dovolili zdraví, aby se mohlo v tichu a klidu znovu vytvořit. Spojí-li se tímto způsobem terapeut kraniosakrální biodynamiky se svým klientem, dotýká se

mysteria živoucí matrice zdraví. Slovy Jamese Oschmana, autora knihy *Energy Medicine*, je matrice zdraví „...kontinuální a dynamickou ‚supramolekulární‘ sítí, která prostupuje každíčkou částí našeho těla: Je nukleární matricí, jež se nachází v buněčné matrici, jež se nachází v matrici pojivových tkání. V zásadě platí, že dotýkáme-li se lidského těla, dotýkáme se neustále se propojujícího systému, jenž je tvořen doslova všemi molekulami v těle propojenými spletitou sítí života.

Embryogeneze: síla transmutace

Slovo transmutace původně označovalo alchymistický proces, v němž adept slučuje prvek olova se základní substancí, *prima essentia*, aby proměnil olovo ve zlato. Použijeme-li tento postup v biodynamice, pak transmutace znamená, že měníme substanci z aktuálního stavu koherence ve vyšší řád. Když se například dvě buňky – vajíčko a spermie – spojí, aby vytvořily lidskou bytost, jež obsahuje padesát miliard buněk fungujících koherentně jako jeden celek, pak jsme svědky transmutační síly embryogeneze.

Transmutace začíná okamžikem početí: Z embryonické protoplazmy vyvstane neviditelný elektromagnetický signál v podobě pole tvaru torusu. Tento signál, který je vyslán a znovu se vrací ve vlnách, je jakýmsi podpisovým vzorem embrya a pokládá základy pro vytvoření imunitního systému, jenž má schopnost rozpoznat sám sebe. (Schopnost rozeznat sám sebe od něčeho, co nejsem já, je životně důležitá funkce. Vnikne-li do embrya cizorodá látka, pak ji systém dokáže identifikovat, spustí reakci imunitního systému a embryo díky tomu přežije.) Během prvních dvou týdnů po početí je embryo amorfní protoplazmou. Nemá žádnou strukturu a je zcela čirou, tekutou krystalickou matricí. Kolem čtrnáctého dne

jeho originální matrice (podpisový vzor) dále uspořádává buňky, které vytvoří v jeho centru linii, takzvaný primitivní proužek – objeví se první viditelná střední linie.

Střední linie: osa vyvíjejícího se embrya

Podstatou primitivního proužku je ticho a klid. Holografické elektromagnetické polární pole, vysílající svůj vlastní signál, spojuje odstředivé a dostředivé síly a vlévá do tekutin neomylnou inteligenci. Toto pulzující pole je řídící silou embryonálního vývoje. (Bleichschmidt definuje vývojové pohyby jako submikroskopické metabolické pohyby, které se manifestují jako kineticky vzájemně propojený vývoj polohy, formy, tvaru a vnitřní struktury orgánů. ¹⁸⁾ Primární respirace je intelligence, která vytváří dostatek potence k tomu, aby v embryonické tekutině se záměrem zažehla větší i menší víry, z nichž se během devíti měsíců stane plně rozvinutá lidská bytost.

Jakmile je pohyb tekutin aktivován, začne přitahovat specifické molekuly a přesně je směřuje od chaotické periferie k centrálnímu klidu střední linie. Střední linie funguje podobně, jako by byla plícemi, jež vdechují do embryonické protoplazmy pokyny k vývoji. Tento dech je hnací silou, jež uspořádává molekuly v prostoru do geometrických tvarů v rámci metabolických polí, jež fungují jako formy pro anatomické struktury. ¹⁹⁾ V těchto geometrických, formujících polích se jednotlivé molekuly mísí a slučují na specifické látky. Tyto látky se pak v různých kombinacích shlukují, transmutují a vytváří dvě vrstvy tkání: ektoderm a endoderm. Následná žhavá polarita mezi ektodermem a endodermem je jakousi výhní, jejíž žár vytvoří třetí centrální tkáňovou vrstvu, mezoderm.

Díky této intenzitě se mezoderm rychle vyvíjí a začíná růst jako kmen stromu z horní části primitivního proužku, z něhož se vytvoří strukturální střední linie – notochord. Z mezodermu začnou vyrůstat

větve, které sahají do každé buňky v těle a vytvoří živoucí matici či základní substanci umožňující nesmírně rychlou komunikaci mezi všemi jejími součástmi. Vývojové pohyby střední linie pulzují tekutou krystalickou maticí a koherentně řídí všechny buňky. Endoderm mezitím zformuje trávicí trubici a ektoderm neurální trubici, jež se spojí s notochordem, a vytvoří tři sousedící střední linie, z nichž každá má svou specifickou funkci při utváření lidského těla.

Notochord je jako ústředí, které vydává pokyny. Prochází procesem segmentace (odshora dolů), a vytváří tak jednotlivé segmenty embrya, v nichž se všechny tři zárodečné vrstvy buněk postupně diferencují na prekursorů a z těch se později vytvoří mozek, nervy, smyslové orgány, krevní destičky, lymfa, svaly, kosti, pojivové tkáně, orgány a žlázy. Nakonec, jakoby zpoza opony, se vynoří lidská bytost. O střední linii budeme ještě mluvit, avšak skutečnost, že dochází k proměně neviditelné vertikální linie do její viditelné podoby, jež se stane osou, kolem níž se utváří lidská bytost, ukazuje, že embryogeneze je silou, díky které dochází k transmutaci.

Z ezoterického hlediska je příkladem transmutace praxe tibetského buddhismu *tonglen*, při níž nadechujeme do srdce utrpení druhého, a pomáháme mu tak dojít úlevy. Řečeno jazykem biodynamiky, tento čin prostupuje inertní vzorce životodárnou září srdečního centra a mění je v proces transmutace ve zdraví. Praktiky, jako je *tonglen*, nás připravují na dosažení nové roviny vnitřního vývoje. V tomto případě toužíme po dosažení neduálního vědomí, kde naše vnímání není odděleno od zdroje, od druhého člověka či od jakéhokoli jiného aspektu stvoření. Individuální a univerzální vědomí, přestože jsou z funkčního hlediska protiklady, jsou dvěma stranami téže mince.

Neduální vědomí je jevištěm, na němž transmutace hraje v plnosti vědomí své mysteriózní drama.

Fulkrum transmutace: sinoatriální uzel

Fulkrem či centrem tohoto jeviště je sinoatriální uzel (SA uzel), v němž dochází k propojení nekonečného klidu a konečné formy. Zde, v SA uzlu dochází ke skryté respiraci: projevený svět formy je tvořen nekonečně různorodými neviditelnými pohybovými vzorci či elektromagnetickými frekvencemi, které prostupují srdeční oblastí a jsou pak vyzařovány do světa, transmutovány a oživeny. Nekonečný cyklus regenerace, v němž je hmota transmutována v ducha a pak zase zpět do nově uspořádané hmoty, je opakováním původního mystéria stvoření: z neviditelného se stane viditelné, jež opět zmizí a stane se neviditelným ve chvíli, kdy došlo plného projevu.²⁰ Duch transmutuje a získá fyzickou podobu člověka, a to, co je člověkem, transmutuje zpět do světa ducha. Transmutace se dotýká našeho myšlení stejně jako duchovních aspektů našeho bytí. V přirozeném klidu našeho těla mohou koherentním způsobem znovu vyvstat tytéž iluze, které v našem životě způsobují utrpení, a vyzařovat život.

Vnímáme-li svět pouze hlavou a vysíláme-li svou pozornost převážně směrem ven, cítíme se oddělení; spočíváme-li v srdci, jednotlivé části se koherentním způsobem stanou součástí celku.

Znovunapojení na celistost je primární funkcí Dechu života. Opakovaný kontakt s primární respirací, která je *prima essentia* tohoto specifického druhu transmutace, obnovuje vnímání celistvosti a znovu vytváří fyzické a psychické zdraví. Dech života je silou, která znovusjednocuje naše vnímání a tělo, a propojený systém se znovu spojuje s celistvostí života. Tato síla spočívá v našem těle jako ticho a klid v sinoatriálním uzlu, jakémusi jádru srdce.

Dech života

Dech života řídí síly embryogeneze, jež utvářejí lidskou bytost – síly, jež transmutují tak, že nejprve vytvoří imunitu a zdraví, potom v nás rozvinou integritu vnímání a dále pak podporují rozvoj našeho vědomí. Dech života pouze mění svou podobu, nikdy nás však neopouští.

Dech života a embryogeneze

Dech života vnáší do amniotické tekutiny holografickou matici, a obdařuje ji tak inteligencí – zadává instrukce pro vytvoření lidské bytosti přímo embryu, takže k vývoji dochází z nitra.²¹ Jak píše embryolog Dr. Eric Blechschmidt:

Početí je mistrem veškeré geometrie, již aplikuje samo na sobě. Nikdy nezadává chybné pokyny k vytvoření určitých úhlů či požadovaného množství. Nikdy nezadává pokyn k protínání spojnic na špatné straně a je mistrem veškerých fyzických i chemických reakcí.²²

Embryologické síly působí v polárním poli tvořeném odstředivými a dostředivými silami v embryonální protoplazmatické tekutině. Právě tyto tekutiny vytvářejí různá pole, v nichž dochází k vývojovým pohybům. Tvořivá inteligence Dechu života uvnitř embrya využívá tohoto dynamického napětí a dává buňkám pokyn, aby vytvořily zárodek. Podle Blechschmidta jsou vývojové pohyby prvních šest týdnů řízeny inteligentní biodynamickou aktivitou uvnitř amniotické tekutiny, nikoli geny:

Je všeobecně známé, že všechny buňky lidského vajíčka mají stejné chromozomy, přesto se však v mnoha ohledech liší.

Tato skutečnost nás vede k závěru, že způsob, jakým geny reagují, musí být „řízen“ lokálními silami zvenku. Samotné geny nejsou původci procesu diferenciaci. Kromě genetické informace je zde také mimogenetická informace, která... působí zvenku dovnitř, a tímto způsobem ovlivňuje zárodek. Z tohoto důvodu nemůže být proces diferenciaci přikládán pouze působení genů.²³

Úloha embryogeneze v oblasti zdraví a integrity vnímání

Když je lidské tělo dotvořeno, embryologické síly se transmutují v ty, jež udržují, chrání, obnovují a léčí. Síly, které tělo stvořily, ho nyní udržují zdravé. Jednou ze zásadních funkcí, jež zůstává stále přítomná, je imunitní systém, který má schopnost rozpoznat sám sebe. Tento systém se v embryu zažehne již při početí – ještě dávno předtím, než dojde k vytvoření nervového systému – a zůstává stále přítomný v podobě vědomí obsaženého v matrici základní substance a v buňkách.²⁵ Schopnost rozpoznat sám sebe – schopnost vědomí sebe sama – je naší identitou a základem integrity našeho vnímání, součástí této schopnosti je vnímání, reakce a učení. Pokud jsou všechny tyto vývojové aktivity ve stavu koherence, pak se naše tělo, náš imunitní systém, schopnost vnímání a učení nacházejí v prostoru zdraví a jsou silné. Tato koherence vzniká díky vývojovým pohybům v metabolických polích. Schopnost udržet si stav koherence či homeostáze lze nazvat „moudrostí těla“.²⁶ Tuto moudrost řídí srdeční centrum, které koherentním způsobem udržuje v těle homeostázi, což je funkční ekvivalent střední linie.

Srdeční centrum řídí nespočet funkcí: udržuje například komunikaci mezi veškerými buňkami v těle, řídí proces osmózy, tvorbu proteinů, náboj iontů, metabolické funkce trávicího systému,

reguluje v těle hodnoty pH, krevního cukru, hormonů a hladinu neurotransmiterů. V celé této knize budeme zkoumat funkce našeho srdečního centra, jež je zároveň centrem našeho duchovního rozvoje, a to především, jakým způsobem jako orgán vnímání spolupracuje s moudrostí těla.

Embryogeneze a evoluce vědomí

Dech života má ještě další evoluční funkci: naplňuje základní lidskou touhu po jednotě se Zdrojem. Stejně jako každé vzácné semínko stvoří naše tělo, roste v podobě kořenů našeho zdraví a integrity našeho vnímání, až nakonec rozkvetne na univerzální rovině tím, jak naše vědomí postoupí ve vývoji od egocentrismu k obejmutí celku. Tento vývoj je intimně propojen s naším osudem. Nezaměnitelným a jedinečným způsobem se objevíme jako integrální součást božského plánu, jímž je sloužit ve světě druhým. Lidská bytost v nás se ve svém srdci raduje z intimního objetí nekonečného bytí. Tím, že žijeme zároveň jako jednotlivý konečný člověk i nekonečné bytí, se můžeme uvolnit v dynamickém napětí protikladů a netrpíme již bolestí duality.



Dech života a nedualita

POZDĚJI V TÉTO KAPITOLE se blíže podíváme na nedualní postupy. Nejprve se však musíme blíže podívat na nedualitu. V prostoru neduality se dostáváme do přímého kontaktu s Dechem života a jeho silami transmutace, které jsou jako něžná láska matky, jež vás nikdy neopustí.

Dech života je váš život, iluze nás však přesvědčují o opaku, což v nás vyvolává pocity oddělenosti. Můžeme se cítit odděleni jednoduše proto, že reakce našeho těla na stres nám brání ve vnímání celistvosti. Po celý náš život však nemůžeme být ve stavu oddělenosti a ve chvíli, kdy si to uvědomíme a zároveň se uvolníme do klidu v našem srdci, se naše spojení s Dechem života obnoví.

Toto obnovené spojení odhalí do očí bijící lež skrytou za často uváděným principem západního myšlení: „Myslím, tedy jsem.“ Pravdou našeho těla ve skutečnosti je: „Buď tichý a vědoucí... Ano, jsem.“ Osvojíme-li si tento nový přístup, naše vědomí se přeorientuje a usadí se v našem těle, uvolníme se v oblasti srdce a budeme spočívat v tichu a klidu. Myšlenky se utiší, iluze se stanou zřejmými a naše vnímání oddělenosti zmizí. Je to tak jednoduché.

Jedna z mých klientek poté, co při ošetření procítla své spojení s Dechem života, řekla: „Uvědomila jsem si, že jsem nikdy nebyla oddělena od jeho lásky, nemůže mě opustit; a přestože se

můj život zdál být skutečný, nyní vidím, že to, co mě uvádí do stavu oddělenosti, jsou mé myšlenky na to, že se nacházím ve stavu oddělenosti.“

Klíčem k neduálnímu vědomí je vědomí všudy přítomné celistvosti.

Nedualita má mnoho jiných jmen: obrácený proud kundalini, regenerace sestupujícího proudu, jednota s Tao, mysl nezrozeného Buddhy, tělo dharmy, neoddělené a vtělené vědomí vnímajícího svědka, pradžňápáramitá či neochvějná přítomnost klidu a ticha. Bez ohledu na to, jak tomuto stavu říkáme, nedualita zůstává pro racionální mysl záhadou. Jak tedy může nekonečný Dech života s ohledem na naši duální povahu žít v intimním spojení s omezeností našeho lidství, aniž by docházelo ke konceptuální válce, která nás rozděluje na jednotlivé části?

Vnitřní válka a její role při vzniku nemocí

Kromě pocitu oddělenosti od naší esence existují i jiné iluze, jež živí naši vnitřní válku. Jak dobře například dokážeme přijímat bezpodmínečnou lásku, když do nás proudí? Je možné, že se díky emočním zraněním, která si v sobě jistě neseme, necítíme této bezpodmínečné lásky hodni. Myslíme si, že si ji musíme zasloužit. Namísto toho, abychom této lásce dovolili, aby námi mohla volně proudit, se od ní izolujeme, protože si myslíme: „Nejprve si ji musím zasloužit, být dokonalý a teprve potom mohu být milován.“

Pak si zvolíme programy, s jejichž pomocí se budeme transformovat – disciplinovanou duchovní praxi, více psychoterapie, novou striktní dietu, fyzicky náročnou jógu, tvrdší režim cvičení – jež mají očistit naše chyby tak, abychom se cítili hodni lásky. Proces

transmutace je však přirozenou funkcí Dechu života a stejně jako něžná matka nás již teď bezpodmínečně miluje.

Hranice vlastní transformace

Naše úsilí, jak být lepšími, se v jistém stadiu může stát strategií, jak se vyhnout bezpodmínečné lásce. Sám jsem to zjistil jednoho dne ráno při meditaci: cítil jsem, jako bych padal v nekonečném vířícím temném a prázdném prostoru. V panickém strachu jsem horečně opakoval svou starou mantru, abych zmírnil intenzitu padání. Naštěstí jsem si všiml toho, co dělám, a přestal jsem mantru odříkávat. Téměř vzápětí jsem prošel jakousi neviditelnou bariérou – jako kdyby se propadlo dno – a ve svém vnímání jsem splynul s nekonečným tichem a klidem. Moje milovaná mantra se stala strategií kontroly, jež mě brzdila ve vývoji.

Je důležité, abychom dokázali rozpoznat, kdy jistá praxe splnila svůj účel a přinesla ovoce, avšak nadále již pro nás není užitečná a ve skutečnosti brzdí náš vývoj.

Iluze, které vzniknou v důsledku našeho negativního podmínění, nás udržují ve stavu vnitřní války. Například potkáte někoho, kdo se vám zalíbí, ale pak se ve vás ozve vaše zranitelnost: „Bojím se, že když ho/ji pozvu na rande, tak odmítne, proto to radši neudělám.“ Zaplaví vás pocity nedostatečnosti v podobě sebekritických myšlenek, které znepríjemní váš prožitek (nebo je vaše spojení tak krásné, že se nevhodným způsobem zamilujete do neznámého člověka). Na druhou stranu se může stát, že někdo něco řekne či udělá, co vás vyprovokuje, a drobné podráždění vyústí ve velký konflikt nebo vás zaplaví nechtěnými pocity. V každém případě jste uvěznění v opakujícím se vzorci, ať již je to zlost, obrana, vina,

zahanbení, pohrdání sám sebou, strach, pochyby, zmatek, antipatie, touha, pobláznění, potřeba, chamtivost, pocit oddělenosti, strach ze ztráty, či pocit nedostatečnosti. Tyto pocity je lepší ponechat takové, jaké jsou.

Snažíme-li se změnit své nechtěné pocity, jsou pak mnohem intenzivnější. Věříme-li, že není v pořádku, když něco cítíme, a snažíme se mít své pocity pod kontrolou, měnit je, izolovat či potlačovat, pak je budeme vnímat mnohem výrazněji. Když začne být jejich intenzita nesnesitelná, pak se pokusíme uniknout a na konec se od svých pocitů disociujeme nebo se je snažíme potlačit a náš systém se uzavře docela – nebo dojde k obojímu. Strategie kontroly našeho ega nás někdy pohltné natolik, že můžeme mít pocit, že není úniku. Je vám to povědomé? Tím, že odporujeme pravé povaze našich pocitů, aktivujeme sestupnou spirálu. Jakýkoli odpor vůči tomu, co je, zvyšuje moc ega, jež nás odděluje od vnímání celistvosti.

Prostřednictvím pocitů k nám hovoří přímo život.

Myslíme si, že když tedy své pocity zakryjeme, změní se v něco přijatelnějšího. Zůstaneme však uvězněni v iluzi imaginárního příběhu, který buď spočívá v minulosti, nebo ho projektujeme do budoucnosti. Změníme-li své pocity, oddělíme se od pravdy, jež do našeho těla neustále vlévá moudrost života.

Vyhybáme-li se tomu, „co je“, negativně ovlivňujeme své zdraví. Jak jsem již uvedl, stres, který iluze způsobuje, vytváří v těle napětí, v jehož důsledku živoucí tekutá matrice tuhne a mění se v gel, což následně blokuje naše vnímání bezpodmínečné lásky a jen posiluje