

## Příčiny civilizačních nemocí často najdeme v naší mysli

Civilizačních onemocnění, jako jsou například cukrovka, obezita, chronická únava, úzkosti, alergie, respirační problémy, migrény, deprese, syndrom vyhoření a podobně neustále přibývá. Lékařům se sice mnohdy daří tyto nemoci stabilizovat, ale pravá příčina daného onemocnění zůstává často nadále skrytá.

**30.4.2019 6:02**



Projevy civilizačních chorob lékaři sice dokážou stabilizovat, ale pravá příčina daného onemocnění zůstává často nadále skrytá.

FOTO: [Profimedia.cz](http://Profimedia.cz)

K současné situaci bezpochyby velkou měrou přispívá i životní prostředí a náš životní styl.

„V hledání příčiny ale musíme jít ještě o krok dále. I to, že znečišťujeme své okolí, má totiž svou příčinu. Skutečné kořeny všech našich současných problémů spočívají v našem myšlení. Jsou to právě naše myšlenky, které nás vedou ke znečišťování planety a rodí civilizační choroby,“ vysvětluje František Bartoš, zakladatel Školy shiatsu.

Lidé často posuzují to, kdo se jak chová. Nevidí ale, že jakékoli jednání se rodí vždy z myšlenky.

„Například když se někdo popere, předchází tomu, že se ti dva navzájem slovně urážejí. Tomu zase předcházejí myšlenky plné závisi anebo třeba pohrdání. A tak je to u každé lidské činnosti. Hlavní je změnit vnitřní přesvědčení. Uvědomit si, jaké myšlenky a názory nám skutečně prospívají a jaké nám škodí. A ty škodlivé je potřeba změnit,“ upozorňuje praktik shiatsu Dalibor Boháč.



Skutečné poznání přírody je cesta do svého nitra, a ne napodobování chování ostatních.

FOTO: [Profimedia.cz](http://Profimedia.cz)

Člověk vždy podléhal a bude podléhat vyšším zákonitostem – zákonům přírody a vesmíru. Tyto principy nás zcela přesahují. Lidské zákony, ať už v podobě morálky, anebo práva, jsou v porovnání se zákony přírody úplně nicotné.

„Civilizace, které jsou moudré, se snaží tyto zákonitosti pochopit a žít s nimi v souladu. Jejich obyvatelům takový přístup zajišťuje fyzické a psychické zdraví, a především vnitřní klid a rozvíjí v nich hlubokou moudrost. Naše civilizace jde však opačným směrem, a proto se u nás objevují různé psychické a zdravotní problémy,“ vysvětluje František Bartoš.

### **Jedním ze zákonů přírody je pomíjivost**

Vše, co vnímáme skrze smysly, má svůj začátek, růst, vrchol, pokles a konec. Vše, co zažíváme, začíná i končí – snídaně, mládí, pracovní den, partnerství, zamilovanost, dovolená...

„My jsme ale vychováváni k tomu, abychom se snažili věci neustále držet a bránili se jejich konci. Když nás pak vyhodí v práci anebo nás opustí přátelé, je to pro nás často zdroj velkého utrpení. Takové situace v nás vytvářejí velké napětí, spoustu emocí a časem možná i psychické a zdravotní problémy.

Navíc, abychom věci udrželi v souladu s našimi představami, jsme pro to mnohdy ochotní udělat cokoli – zneprátnit si přátele, opustit partnera, a dokonce i drancovat přírodu, ničit vlastní půdu

a vodu, zneužívat ostatní lidi. To vše je jen důsledek naší oddělenosti od své vlastní přirozenosti. A to nepřináší nic dobrého ani nám, ani naši civilizaci,” upozorňuje Bartoš.

Pokud se chceme uzdravit, musíme se vrátit ke své podstatě. K tomu je potřeba být v souladu s přírodou a s jejím rytmem; je potřeba být pokorný k jejím zákonitostem.

Navíc pokud pronikneme do podstaty přírody, pochopíme, kdo jsme my sami, odkud pocházíme, co je tělo, co je mysl, co je láska, přátelství, a především to nejdůležitější - co je život a co je smrt. Jen tehdy se může objevit vnitřní klid a štěstí. Náš vztah k sobě, k ostatním lidem i k přírodě se pak začne uzdravovat a z našeho života postupně začnou mizet fyzické i psychické potíže.

Nejde zde o nějaký pošetilý ideál. Jde o skutečnost, kterou je možné si jednoduše ověřit porovnáním různých civilizací, způsobu jejich myšlení a zdravotních problémů, které je sužují.



Pokud se chceme uzdravit, musíme se vrátit ke své podstatě.

FOTO: [Profimedia.cz](https://www.profimedia.cz)

„Mladá generace Asiatů se snaží hodně připodobnit západní civilizaci. Ale naši předci, stejně jako ještě moje generace, má velikou úctu a pokoru k matce přírodě. Žijeme, jíme, cestujeme podle počasí, ročního období, zdravotního stavu a podobně. Dříve, než se vydáme na cestu, nebo zasadíme nějakou plodinu, nebo uděláme rozhodnutí, vždy velmi pozorně sledujeme chování zvířat, sílu a směr větru, pohyby mraků. Člověk nestojí nad přírodou, není to její pán. Člověk je zrnko pouště, které je stejně významné jako ostatní zrnka – jako motýl, červík anebo kámen,” vysvětluje Gantulga Ganjuur, duchovní učitelka původem z Mongolska.

### **Žádný doplněk stravy či sebesilnější lék věci nezmění**

Žádné jiné řešení než návrat do harmonie s přírodou navíc ani není. Pokud naše myšlení nebude v pořádku, tedy v souladu s naší přirozeností, žádný doplněk stravy, žádný sebesilnější lék tuto skutečnost nezmění.

Pokud je mysl zatemněná, léky a bylinky budou vždy jen mírnit projevy nemoci a ulevovat nám od důsledků našeho počínání, nikdy však nevyřeší skutečnou příčinu.

„Ani alternativní metody nefungují jako mávnutím kouzelného proutku, jak lidé často věří. K vyléčení může dojít jen díky opravdové ochotě, snaze a disciplíně daného člověka něco ve svém myšlení a životě měnit. A to vyžaduje práci a také se to nestane ze dne na den.“

Což potvrzuje i farmaceutka Jitka Růžičková: „Jako lékárnici mě často trápí, kolika lidem není moderní medicína schopna pomoci. Ať už se jedná o bolesti hlavy, kožní, gynekologické, neurologické, nebo různé psychické potíže, často se objevuje podobná věta...

‘Už jsem vyzkoušel/a všechno možné, co mi ještě poradíte?’ Lidem bych vždy nejraději řekla, že je potřeba si uvědomit, že řešení problému se neskrývá v žádných zázračných kapkách ani tabletách, i když ty samozřejmě mohou přinášet dočasnou úlevu. Většina lidí tohle ale nechce slyšet.”

Bohužel mnozí lidé stejně přistupují i k východní medicíně či dalším alternativám.

„Ani alternativní metody ale nefungují jako mávnutím kouzelného proutku, jak lidé často věří. Lidé tak často zajdou k léčiteli, šamanovi, na shiatsu a podobně, s tím, že se samo něco změní a stane. K vyléčení ale může dojít jen díky opravdové ochotě, snaze a disciplíně daného člověka něco ve svém myšlení a životě měnit. A to vyžaduje práci a také se to nestane ze dne na den,“ dodává farmaceutka.

### **Z extrému do extrému**

Lidé se tak často chtějí vrátit k přírodě, ale ve skutečnosti jdou do opačného extrému.



Lidé se často chtějí vrátit k přírodě, ale ve skutečnosti jdou do opačného extrému.

FOTO: [Profimedia.cz](http://Profimedia.cz)

„Dnes jsme svědky různých trendů, jako je například chození naboso v zimě, jedení syrového jídla během celého roku, nemytí si vlasů anebo nekompromisní vyhýbání se lékům a podobně. Takové postupy vůbec nevycházejí ze skutečného poznání, ale naopak ukazují na naši oddělenost od přírody a naše nepochopení. Je to jen takový módní trend. Skutečné poznání přírody je cesta do svého nitra, a ne napodobování chování ostatních,“ varuje Gantulga Ganjuur.

Ke skutečné změně naší společnosti dojde tehdy, když se postupně změní každý z nás. Každý musí začít sám u sebe, nelze chtít po ostatních, aby se změnili, a sami zůstatvat beze změny.

Nejlepší cestou ke změně ostatních je být pro ně příkladem a inspirací. Když uvidí výsledky, pochopí.

### **Jak se postupně vracet ke své přirozenosti?**

- Pozorujte přirozené chování zvířat a malých dětí.
- Pobývejte hodně času v přírodě, vnímejte její tempo a rytmus, zkuste ho následovat.
- Pozorujte proměnlivost přírody a to, jak se tato dynamika projevuje ve vašem vlastním životě.
- Sledujte, jak se mění vaše chutě a potřeby během dne, během roku a v různých životních situacích a životních fázích.
- Více vnímejte sebe a své okolí, méně mluvejte a přemýšlejte.
- Meditujte, vnímejte a zkoumejte svou mysl a tělo. Pronikněte do významu dechu.

Zdroj: [https://www.novinky.cz/zena/zdravi/503554-priciny-civilizacnich-nemoci-casto-najdeme-v-nasi-mysli.html?fbclid=IwAR2ZdBDHf6F-gBkN3UppwvhGRr5yKVB19I\\_I4pac1ASuHzDeHFSMn3VZLZQ](https://www.novinky.cz/zena/zdravi/503554-priciny-civilizacnich-nemoci-casto-najdeme-v-nasi-mysli.html?fbclid=IwAR2ZdBDHf6F-gBkN3UppwvhGRr5yKVB19I_I4pac1ASuHzDeHFSMn3VZLZQ)