

## Různé pohledy na zhubnutí

Obvyklé selhávání diet, resp. obecně principu hubnutí, lze vysvětlit z pohledu somatického/fyzického (moc jíte, špatně jíte, nehýbete se), ovšem má to řadu úskalí: jsou lidé, kteří dodržují perfektní stravovací režim a přesto nehubnou a jsou lidé, kteří jedí mnoho a často a nejsou otlí. Ani genetika tyto jevy neobjasňuje, protože její vliv se dá prokázat jen u velmi malého procenta lidí, takže odvolávání na ní je více alibismus než důkaz.

Přesnější zdůvodnění přináší pohled z hlediska duševního principu, tedy funkcí naší mysli, konkrétně práce vědomí a podvědomí. Ten jsem již vysvětlil – objasňuje některé neznámé aspekty, které jsou z hlediska somatického nepochopitelné.

Nicméně nejuniverzálnější a nejvíce objasňující je pohled z hlediska duchovního nebo chcete-li metafyzického. Ten objasňuje beze zbytku všechny otázky týkající se váhy, nadváhy, zhubnutí a všechny nedostatky, které nemohly věrohodně objasnit dva předchozí pohledy: somatický a duševní. Tento duchovní pohled nazývám dále jako Hlubší úroveň.

***Prohlédněte si obrázek na předchozí straně.***

Nyní už možná chápete, že Vaše snahy na fyzické úrovni mohou být správné, ale jsou jen menší částí a tou poslední úrovní, kterou je třeba se zabývat. Je to podobné, jako když budete chtít uspět ve sportu, například vyhrát Světový pohár ve sjezdovém lyžování. Nemůžete jít jen na poslední závod sezóny a dobře si namazat lyže – použít tu konečnou viditelnou věc, která se na závod používá - podobně jako se pro hubnutí používá cvičení. To je opravdu nedostatečný postup. Abyste uspěli, musíte mít nějaký cíl, pevné pozitivní rozhodnutí a víru, musíte mít natrénováno a musíte absolvovat určitý postup, systém, minimálně se zúčastnit všech kroků. Nasadit si sjezdové lyže je ta poslední fáze, samozřejmě správná, a pokud vše předtím uděláte dobře, tak přijde jako logické vyústění. Potom můžete s dobře namazanými lyžemi být i nejlepší – ale bez všech předchozích kroků jsou vám lyže samotné celkem nanic. Stejně je to s hubnutím a cvičením.

### **Hlubší pohled**

Přijměte jako fakt, že bez osobní transformace nezhubnete. Zrovna tak se dá říct, že čím více bude vaše transformace hlubší, tím bude úbytek váhy větší. Co si představit pod pojmem transformace? Změnu sebe sama, respektive určitých postojů k životu a to zejména na hlubší psychické (duchovní) úrovni.

Nyní vám vysvětlím, o co v transformačním principu jde. Existuje princip, který se nazývá etikoterapie. \*) Praktikuji tento princip již zhruba 15 let, pro sebe osobně i v terapiích. Hlavní teze spočívá v tom, že fyzický svět, hmota, včetně nemocí, které nás provází, se organizuje podle myšlenky. Nemoci se objevují jako poukázání na to, že z hlediska duševní/duchovní rovnováhy nejednáme správně. Pokud se někdo vychýlí z rovnováhy, projeví se to jako zdravotní problém na fyzické úrovni, který slouží k upozornění na tento výkyv. Když používáte nevhodné chování a jednání, tak z hlediska psychosomaticko-duševně-duchovně-kosmických zákonů (vše jest jednota) onemocníte – těmi klasickými, medicínou popsanými nemocemi. Nemusíme hned považovat vyšší váhu přímo za nemoc, ale princip je stejný.

Co znamená z hlediska etikoterapie nadváha nebo obezita? Váha je měřítkem lásky. Když toužíme po lásce, uznání, bezpečí a nedostáváme to, kompenzujeme tento duchovní/duševní nedostatek na fyzické úrovni jídlem. Jíme více, případně špatně. \*\*) To je základní princip. Vyplňujeme duševní prázdnotu fyzicky. Také si všimněte, že při jídle nepocítujete nikdy strach, obavy, úzkost! Jezení vyplňuje prázdnotu, kdy ale ve skutečnosti toužíme po duševním vyplnění prázdnoty: po lásce, uznání, bezpečí, něžnosti, blízkosti, naplnění.

Při nadváze jde o určitou slabost našeho já – podvědomě, duchovně se nemůžeme smířit s tím, že něco (lásku) nedostáváme. Dokonce se to může transformovat díky stresu do obav ze ztráty nebo nedostatku čehokoliv –

**\*) Etikoterapie:** Přesnější i známější název je spíše „duševní/duchovní příčiny nemocí“ nebo „léčení pomocí duševních/duchovních příčin nemocí“. Etikoterapie se také řadí do širšího proudu „psychosomatické medicíny“ nebo „celostní medicíny“. Klasickou etikoterapii rozvinul a jako pojem zavedl dokonce český lékař MUDr. Ctibor Bezděk v počátku minulého století. Jeho moudrost a hluboký vhled do fungování duchovních zákonů navazovala na poznání velkých myslitelů a lékařů historie, jakými byli Platón, Sokrates či Paracelsus. U nás rozšířili tento princip svojí prací a publikacemi nejvíce MUDr. V. Vogeltanz, MUDr. Jan Hnízdil a MUDr. Miroslav Hrabica, ale používá ho a hlásí se k němu stále více alternativních lékařů a terapeutů. Ze zahraničních autorů je nejznámějším terapeutem německý lékař Ruediger Dahlke.

**\*\*) Pro zajímavost:** mentální anorexie a bulimie se týkají stejného duševního tématu jako obezita: lásky. Jde dokonce o extrémně špatný postoj k lásce - odmítání nebo nadměrné užívání potravy. Nicméně jedná se o extrémní pozice, kterými se tato Sada nezabývá.

peněz, času... Vše toto je chybný postoj k životu. Správný postoj je netoužit po lásce, kterou nemůžeme dostat, a naopak aktivně ji dávat a místo jídlem se naplňovat duševními, duchovními prožitky. Nikdo jiný než my sami nás v dospělém věku nenaplní! Někdo jiný může lásku aktivovat (zamilovanost), ale musí dřímat v nás samých. Chybný postoj je v tom, že naplnění této potřeby (nedostatek lásky, uznání, pochopení, seberealizace, naplnění) očekáváme od druhých, jsme frustrováni, že ji nedostáváme místo toho, abychom se tohoto úkolu ujali sami (k sobě).

Když mluvíme o potřebě lásky, může se týkat i jejích drobnějších nuancí – toto téma souvisí s nenaplněností našeho duševního života (jako protipól je plnost břicha), s nenaplněností naší důležitosti, váhy, uznání (jako protipól je plnost břicha a velká váha břicha), s neustále zbytečně aktivovanou obrannou funkcí proti světu (tuk je ochranná vrstva). Přitom jediným možným řešením je změna postoje v tomto tématu. Jediným řešením je milovat svět, a sebe sama, tak jak to je. Tím duše odloží obavy a pokřivené ideje o vás samotných (jáci chcete být) a vůbec vše, co už nepotřebuje a tím tělo odloží zbytečné kilogramy.

Hodně se toto téma týká mezilidských vztahů, vždyť v nich se vlastně realizuje láska (i když existuje sama o sobě). Pokud mysl a tělo vnímá své nejbližší mezilidské okolí jako příjemné prostředí pro život, čili má dostatek lásky kolem sebe, nemusí kompenzovat tento nedostatek velkým množstvím potravy nebo sladkostí. V láskyplném prostředí tělo nehromadí nebo odevzdá potřebné kilogramy, které již nepotřebuje. Tuk je vlastně ochranná vrstva v tématech lásky, která vznikla jako strach ze zklamání, potřeba ochrany. Je to útěk před city, nejistota, zavrhování sebe sama. Je to obrana: obézní člověk od něčeho utíká, nebo se chce něčemu vyhnout, tak utíká do světa jídla a pití.

**Pochopte smysl této životní zkoušky: odložte obrany, které nepotřebujete. Dávejte! Sobě: duševní prožitky. Milujte svět.**

Vyšší váha také souvisí s tématem braní a dávání. Představte si příjem potravy a její proměnu v palivo pro buňky jako tok energií. Pokud proudí energie správně, tak je přijmete, strávíte potřebnou část a zbytek odevzdáte. Pokud se část energie v těle hromadí, je narušena funkce na ose brát/dávat. Berete si od druhých, od života více, než dáváte. Na fyzické úrovni si berete více jídla, než potřebujete, na duchovní úrovni si berete více lásky a pozornosti, než dáváte. Jednoduchý tok energie.

V praxi to funguje tak, že Vy se máte transformovat, změnit – změnit postoje k tématu lásky a braní a dávání.