

Vladimír Antonov

## Ekologický aspekt lidské existence

© V. Antonov, 1990

Jak vysvětlit lidem, aby chránili přírodu? Zkušenost ukazuje, že žádné obvyklé výzvy v novinách, ani upozornění vyvěšená v lese, ani tresty nezabrání menším či větším přestupkům vůči přírodě.

Uchráníme přírodu pro budoucí pokolení? Naše chování bývá často odpovědí, která vyjadřuje lhostejnost.

Zastrašování je nedostatečně silný prostředek k udržení pořádku. Přesvědčování? Jak je možné přesvědčit člověka, který žije pouze egoistickými zájmy?

Nedbalostí a bezohledností se dostávají do vody ropné produkty... V lesích nacházíme odpadové skládky, po turistech prázdné plechovky, igelitové obaly, rozbité lahve. Kdo se potom může nechat okouzlit původní krásou těchto míst?... Někdo zase na jaře vypaluje suchou trávu a spálí zároveň mladé výhonky, semena rostlin, stromky, hmyz, ptačí hnízda s vajíčky, ptáčaty a riskuje vznik požáru... Miliony lidí platí za zbytečné předvánoční ničení obrovského množství smrčků a boroviček, jež by měly vyrůst a potom věnovat lidem svůj život ke skutečnému užitku... Kolik lovců, kteří vyjdou s puškou pod ochranou zákona či bez ní, střílí do všeho živého. Přesvědčují sebe i ostatní, že milují přírodu a své oběti. Působit utrpení předmětu své lásky hodnotí psychiatrie jako sadismus. Jestlipak si pomyslí, že to ty, do jejichž těl vnikne střela, bolí, dokonce velmi bolí? Jedno smutné úsloví praví: "Nejsnadněji se snáší cizí bolest." Není divu, že má-li někdo ve zvyku střílet do zvířat a neprožívat jejich bolest, jednou stejně lehce bude střílet i do lidí v přesvědčení, že ho nikdo nepřistihne.

Čím to začíná? Možná, že maminka nebo babička při procházce loukou vede dítě k trhání krásných květin, aniž by uznávala jejich právo na život. Potom květiny umírají ve váze a nakonec je vyhodí. Nestihly dokončit svůj životní cyklus a vydat budoucnosti svá semena... Kvůli čemu zahynuly?... A pak běží dítě s hůlkou a sráží květinám hlavičky jako šavlí... Můžete namítnout, že jsou to jen drobnosti. Vždyť děláme seno na zimu, tam hynou miliony takových kvítků. Avšak z etického pohledu je rozdíl mezi zabitím rostliny z nutnosti či bez ní. Musíme učit děti vážit si cizího života. Chlapci potom střílejí z praku na živé terče, na ptáky. Do živého je to zajímavější... Rodiče to vidí a volají: "To nesmíš! Ještě někomu vystřelíš oko a budou nepříjemnosti!" Ale že to maličkého ptáčka bude bolet, o to se nikdo nestará... Dítě se učí na zářící slunečné pasece lovit do síťky motýly, vážky, broučky a potom si z nich dělá sbírku. Napichuje je na špendlíky a dívá se, jak dlouho umírají a hýbou nožkami... Až dítě doroste, stane se vědcem, na příklad fyziologem. Bude operovat zvířata bez narkózy, pouze je zbaví schopnosti hýbat se za pomoci látek podobných jedu kurare. Tím se zbaví nepříjemného poslechu jejich křiku

z utrpení... Fyziologové píší své disertace a dělají tyto pokusy tak běžně, že již nikoho ani nenapadne něco namítat. Jeden lékař se nám pochlubil, že se učil při pokusech na zvířatech i na pacientech snadno snášet bolest, cizí bolest!

Divit a pohoršovat se začínáme až tehdy, když někdo zabije člověka. Zde si začínáme představovat sami sebe na místě oběti. Chvějeme se strachy z vlastní bolesti.

Zřejmě bude užitečné znovu požádat všechny čtenáře tohoto textu, aby vychovávali děti k dobrotě, soucitu s cizí bolestí, úctě k cizímu životu, právu každé živé bytosti nebýt zbytečně zabíjen. Vždyť to je zapotřebí často vysvětlovat nejen dětem... Kolik z nás překročí ohleduplně třeba žízalu?

Americký kriminalista Baxter jednou náhodně odhalil šokující jev: jeho přístroje zřetelně ukázaly, že rostliny jsou schopny vnímat lidské emoce a záměry; reagovaly na ně změnou svého fyziologického stavu. Dříve tento objev učinil indický vědec J.Č. Bhos, ale na Západě zůstal neznámý. Pokusné rostliny zřetelně reagovaly na myšlenkový záměr rostlinu zranit, na příklad říznout do listu nebo jej popálit sirkou. Tyto pokusy zopakovali vědci různých zemí se stejnými výsledky.

Rostliny nejen dýchají, živí se, rozmnožují, pohybují se, ale i cítí, a dokonce mají zárodky emocí. Na své úrovni trpí nejen bolestí, ale i strachem. Uvědomujme si to! Učiňme si závěry a vysvětleme to dětem. Učme je od nejranějšího dětství soucitu, úctě, lásce ke všemu, co nás obklopuje, počínaje rostlinami, a můžeme si být jisti, že z nich nevyrostou zločinci.

Kdo zná dobře rostliny, má osobní zkušenost, že svým zdravím mohou odpovídat na sympatie nebo antipatie člověka. Pokojová rostlina, jíž věnujeme více lásky, roste lépe. A rostlina, která se najednou stala nepotřebnou, zbytečnou, vadne a hyne. Jsou to příklady komunikace s rostlinami v jazyce emocí s bioenergetickým mechanismem předávání informací.

Rostliny mají biopole stejně jako všechny ostatní živé bytosti. Kdo získal tréninkem schopnost zjemňovat se v koncentraci na úroveň biopole rostlin, může se podle jejich kvality naučit hodnotit zdravotní stav rostlin a rozlišovat jejich biologické druhy.

S velkými rostlinami, na příklad se stromy, je možno vytvářet oboustranný kontakt. Pošleme-li stromu plnému síly vlnu své emocionální lásky, dostáváme odpověď. Vzniká dojem, že zdravé a silné stromy se s radostí dělí o svou sílu a harmonii s těmi, kdo se k nim obracejí s láskou.

V jednotlivých ročních obdobích se různé druhy stromů liší životní aktivitou. Jako příklad uvedeme smrk a borovici. Za pozdního podzimu je smrk jediný lesní strom, žijící aktivním bioenergetickým životem. Proto je touto dobou v hustých zdravých smrkových lesích tak příjemně. Obdobím borovice je horké léto.

Na jaře, v létě nebo na podzim můžeme provádět následující cvičení v přírodě, ve zdravém smíšeném lese.

Postavíme se ke stromu asi ve vzdálenosti dvou metrů. Dlaň zamíříme kupředu směrem ke kmeni. Koncentrujeme se v ní, jako by v prostoru existovala pouze ona. Pociťujeme prostor uvolněnou dlaní, ohmatáváme jej a pokoušíme se zachytit sebemenší změny jeho hutnosti. Pomalu se

přibližujeme ke kmeni. V určité vzdálenosti od něj pocítíme neviditelnou hranici. Je to energetický kokon, který kmen obklopuje. Pohybujeme-li dlaní směrem ke kmeni a zpět v oblasti hranice kokonu, cítíme v ní mírné píchání a jako by přes ni vál vítr; jsou to siločáry v biopoli stromu.

Srovnáme si pocity, které vznikají u různých stromů: u zdravých a silných je hranice kokonu dále od kmene a jeho hutnost je větší, cítíme vazkost; u slabých je tomu naopak.

Potom můžeme srovnat kokony stromů s kokony lidí. Nacházíme je také dlaní. Jev je podobný. Všechny živé bytosti mají energetickou strukturu. Můžeme ji zjistit i u čerstvých jablek.

Tuto techniku můžeme používat k předběžné diagnostice nemocí u lidí. Při zjišťování hranic kokonu kolem celého těla pacienta nacházíme u nemocného místa vypoukliny nebo prolákliny. Vypoukliny odpovídají oblastem se zvýšenou energetickou aktivitou, prolákliny značí sníženou aktivitu. Při dostatečné citlivosti se daří dokonce nacházet vředy přes oděv. (Syntetický oděv cloní pole a znemožňuje provádět diagnostiku).

Nyní se pokusíme spatřit kokon. Nejlepší způsob je rozšířit koncentraci (vnímání sebe sama) uvnitř svého kokonu; z tohoto prostoru lze rozlišovat obrysy kokonu jiných živých bytostí.

Přistoupíme nyní ke stromu, probudíme k němu v sobě lásku a něžnost, emocionálně se s ním sladíme. Převedeme koncentraci na úroveň vidění kokonů. Soustředíme se na celý strom a prostor kolem něho. Pocítíme celý kokon zdola až nahoru.

Budeme přistupovat k různým druhům stromů a srovnáme jejich kokony. Bříza má na jaře v březnu a dubnu hustou, hutnou, velmi světlou energii. Borovice má hutnost světla v kokonu menší, energie jako by byla vzdušnější, při tom je většina světla soustředěna nahoře v koruně, jako by do sebe vtahovala a zvala ještě výše, abychom se vznesli ke Slunci. Smrk má v létě energii uvnitř kokonu jako "dřevěnou", nemá intenzivní světelnost a "vzdušnost", hlavní část energie kokonu se nesoustředí nahoře jako u borovice, ale tam, kde je koruna nejširší. Kokon smrku se naplňuje nejjemnějším světlem v chladném ročním období.

Můžeme zkusit chodit po lese se zavřenýma očima, nacházet kokony stromů a určovat jejich druhy.

Některé malé rostliny mají veliké a silné kokony. Říkáme jim rostliny síly. V lesích lze najít exempláře s takovými vlastnostmi (vždy rostly o samotě); bývá to kaprad' samec (*Dryopteris filix-mas*). Stejně vlastnosti mají i některé topoly, smrky, borovice a zřejmě i jiné stromy.

Rostliny se mohou stát našimi dobrými upřímnými přáteli a pomocníky, jestliže je chápeme, vážíme si jich a milujeme je.

Představme si nyní, jestli člověk dokáže ubližovat zbytečně rostlinám, získá-li tyto praktické zkušenosti...

Ekologie je věda o vzájemných vztazích organismu a životního prostředí. Existuje ekologie rostlin, zvířat a člověka. Úkolem ekologie člověka je především vytvořit Harmonii člověka se vším, co ho obklopuje, včetně jiných lidí, vzduchu, vody, všech forem života. Umění psychické autoregulace jako

mohutný prostředek harmonizace je jednou z praktických metod ekologie člověka.

V posledních letech lékaři mluví o krizi západní medicíny. Projevuje se tak, že nehledě na zvětšující se armádu lékařů, objevy nových léků, zdokonalování lékařské techniky atd. se množství nemocných nesnižuje, ale vzrůstá. V lékařském světě se objevil smutný vtíp: "Více lékařů, více nemocných"... K příznakům této krize lze připojit i fakt, že zdravotní úroveň lékařů samých sotva převyšuje ostatní obyvatelstvo. Aby se tato situace nějak zdůvodnila, vznikla koncepce, že nemoci jsou pro člověka něco přirozeného. Někteří nemocní se zřetelně pyšní svými těžkými nemocemi a vyžadují kvůli tomu zvýšenou úctu; tráví na "neschopenkách" několik měsíců v roce. Většina lidí nyní zaujala pasivní postoj ve vztahu ke svému zdraví. "Naší věcí je být nemocen a vaší věcí je léčit," říkají lékařům.

Avšak ti, kdo nesouhlasí s takovým údělem, se pokoušejí hledat východisko vlastními silami a obracejí se k "neortodoxnímu" hledání zdravého způsobu života.

Základním metodologickým nedostatkem západní medicíny je to, že se úsilí vědců a lékařů nezaměřuje na odstranění příčin onemocnění, ale na "zahlazování" jejich symptomů.

Každé onemocnění má celý řetězec vzájemně se podmiňujících příčin. Například prvotní příčinou rýmy je zánět nosní sliznice. Jednou z možných příčin tohoto onemocnění je rozmnožení mikrobů.

Skutečná příčina je skryta hlouběji. Vždyť mikrobi nakazí již nemocný, tj. oslabený, zranitelný organismus. Proto hlavní příčinou může být ignorování otužovacích metod, tedy narušení určitého aspektu osobní ekologie. Proč se neotužujeme? Protože jsme lenošní.

Jinou příčinou může být nesprávná výživa, jež způsobuje znečištění cév ukládáním solí kyseliny močové. Tento příčinný faktor má ještě hlubší, etickou příčinu, která vedla k takovému způsobu stravování.

Ještě jedna varianta analýzy vzniku běžné rýmy. Vždyť rýmu mívají, i když velmi zřídka, i lidé otužilí a "čistě" se stravující. Naše pozorování ukazuje, že ve většině takových případů vzniká rýma poté, kdy se člověk poddá nepotřebné emocionální účasti v nějaké složité situaci a dostane se do záporného emočního stresu. Záporné emoce jako strach, podrážděnost, obavy (svědčící o nutnosti ještě další velké práce na sobě) v mnohých případech vyvolávají ztrátu energetického potenciálu a navozují zranitelnost organismu vzhledem k vnějším nepříznivým vlivům včetně vlivů energetických. Trénink v psychické autoregulaci umožňuje odstranit tuto příčinu onemocnění.

Je známo, že pravděpodobnost vzniku rakoviny je mnohem vyšší u těch, kdo používají alkohol a nikotin. Což hlavní příčinou narkomanie není slabá vůle a nezodpovědnost lidí, kteří se dali do otroctví této neřesti?

Velmi správně zdůrazňuje S. Sergejev nutnost vyzdvihnout odpovědnost člověka za vlastní zdraví před sebou samým a před společností. S. Sergejev uvádí příklad vojevůdce Suvorova, který trestal vojáky. Důstojníky trestal za to, že vojáky nenaučili zdravému životnímu stylu, který vylučuje nemoci (Sovetskaja Estonija, 20.3.1985).

Na základě zkušeností z práce s mnoha sty lidmi můžeme tvrdit, že každý může být zdravý podle vlastní vůle. K tomu je však zapotřebí vyvíjet osobní úsilí na cestě k duchovní Dokonalosti.

Psychosomatika je směr v medicíně, který čerpá z řady průkazných faktů, že somatické (tělesné) nemoci mají "nervový" (zkoumáno hlouběji — etický) původ. Obecně však tento směr nezískal uznání, neboť zde chyběla přísná vědecká teoretická základna, která by objasňovala původ všech nemocí. (Klasická psychoanalýza neodpovídá těmto požadavkům; její přístupy navíc neodpovídají vyšším principům duchovního zdokonalování tím, že v člověku utvářejí egocentrické zaměření). K této problematice viz podrobněji publikaci *Nemoc jako cesta* autorů T. Dethlefsena a R. Dahlkeho, Brno 1990.

U konkrétních onemocnění můžeme vysledovat příčinnou závislost na etických nedostatcích. Tento přístup umožňuje hodnotit každé onemocnění jako signál etické chyby, jejího nedostatečného zpracování, zaměřit se k jejímu odstranění a v souladu s tím i k somatickému uzdravení. Některá schemata této analýzy jsme již rozebírali. Nyní uvedeme ještě jedno, nejpodstatnější.

Odolnost tělesných orgánů k vnějším škodlivým faktorům značně klesá při nedostatečném energetickém zásobení orgánů, za což odpovídají příslušné čakry. Na příklad lze vysledovat paralelu mezi nedostatečně rozvinutou či defektní čakrou anáhatou a srdečně cévními i plicními onemocněními, mezi energetickou disharmonií v manipulaci a nemocemi trávicího traktu, ve svádhišťháně a chorobami močových i pohlavních orgánů, v múladháře a neurotickými projevy, v čakrách hlavy a poruchami orgánů v hlavě. Účelná práce s čakrami, spojená s etickými diskusemi a dalšími psychoenergetickými metodami efektivně pomáhá pacientům s různými těžkými chorobami.

Vzpomeňme si na souvislosti mezi úrovní rozvoje čaker a charakterovými rysy člověka. Tak se ujasňuje závislost mezi našimi etickými nedostatky a sklony k určitým nemocem.

Čakry jsou orgány s určitými funkcemi. Orgány a jejich funkce lze rozvíjet přirozenou činností (nebo je oslabovat nečinností). Jiný přístup spočívá ve speciálních "umělých" tréninkových metodách. V našem případě jsou to cvičení s čakrami používaná v prvním kurzu, jež značně urychlují vývoj systému čaker. Při tom je zapotřebí systému poskytovat harmonickou funkční zátěž, což nám umožňuje adekvátní společenská aktivita.

Myšlenka dosažení ekologické harmonie znamená především dobrosrdečnost každého člověka, neubližování ostatním lidem a všem živým bytostem; to se pojí k aktivní tvořivé životní orientaci. Tato cesta sebepřetváření je těžká a dlouhá (zároveň však nekonečně radostná). Znalosti o duchovní dokonalosti musí přejít, jak říkal G.I. Gurdžijev, do našeho života. Znamená to, že se musíme pod vlivem poznání a praktického úsilí o vlastní změnu skutečně přetvořit, nejen si zapamatovat krásná slova, citáty a výroky.

Lidé uskutečňují etické zásady na různých úrovních. Bývalý zločinec může dát slib, že již nebude zabíjet; bude v tom spatřovat ideál dokonalosti. Ale jiný člověk neubliží nikomu činem, slovem ani myšlenkou. Nevyhodí na

chodník použitý lístek, nezanechá v lese odpadky, aby neporušil čistotu a estetický soulad životního prostředí.

Velmi obtížné bývá najít láskyplné způsoby boje proti zlostným útokům lidí, kteří směřují k opačnému ideálu, k agresivnímu egoismu. Je to těžké, avšak možné, směřujeme-li k vysokému cíli, k Dokonalosti.

Dokonalost se skládá ze tří prvků: z Lásky, Moudrosti a Síly. Všechny tři je třeba v sobě dovést k úplné realizaci.

Jakmile člověk v sobě rozvine především Lásku, začíná cesta duchovního zdokonalování, jež garantuje, že se člověk vyhne hrubým chybám. Právě Láska tvoří základ pravé Moudrosti a Síly.

Moudrost je postavena na Lásce. Je tvořena obsáhlými vědomostmi o světě a o člověku. Projevuje se také ve schopnosti vést jiné lidi k Dokonalosti a chápat při tom různorodost jejich cest.

Pravá Síla se musí opírat o Lásku a Moudrost. Není tvořena jen silou svalů. Vůbec se nejedná o agresivní snahu dosáhnout osobní převahy nad soupeři, to by byla falešná egoistická cesta. Pravá Síla představuje dokonalost těla, ale hlavně dokonalost vůle zbavené egoismu, upevněné na základě Lásky a Moudrosti. Pojem Síla obsahuje také energetickou složku, která se nazývá "osobní síla". Síla bez Moudrosti a Lásky nemá hodnotu.

V souvislosti s tím posuďme celoživotní "odchod" ze společnosti do hor, lesů či pouští, který propagovali někteří náboženští kazatelé. Potřebuje-li se člověk důkladně zamyslet nad svým životem a prožije dovolenou v osamělém rozjímání, to je něco jiného než naprostý odchod od společnosti jako od nepřítele duchovního zdokonalování. Iluzí je pokus získat lásku ke všemu, aniž bychom se naučili milovat cele lidi kolem sebe. Moudrost nelze najít v sebeizolaci, jestliže základ moudrosti pochází ze studia knih, ze živého styku s duchovně vyvinutými lidmi a z rozvíjení schopnosti poskytovat lidem pomoc svou službou. Rozvíjejí pravou sílu ti, kdo se vyhýbají světským potížím? (V. Svencickij vypráví s dobráckým, jemným humorem o takových poustevnících, kteří se bojí žen a lupičů.

Pojem síly mnozí spojují se silou zbraní a pěstí, s repertoárem nadávek, se schopností provést jakoukoli podlost, s energetickými výlevy zuřivosti. Avšak pravá duchovní Síla je Síla Lásky a Moudrosti, jemnosti a čistoty.

Program třetího kurzu je zaměřen hlavně na rozvoj "síly v jemnosti".

Frekventanti prvních dvou kurzů při energetickém a emocionálním zjemňování a při odklonu od původní hrubosti mohou zpočátku pociťovat zvýšenou zranitelnost při styku s hrubými lidmi. Tato poněkud obtížná etapa je nevyhnutelná: je zapotřebí se nejdříve zbavit hrubosti, abychom se potom zpevnili v nové kvalitě. Pokusy o rozvoj síly bez předchozího období očisty a zjemnění neposkytují hledaný účinek.

Dále uvádíme praktické metody používané ve třetím kurzu.

Od první lekce třetího kurzu doporučujeme denně provádět následující cvičení. Posadíme se na židli, nohy zasuneme na příklad pod skříň, zakláníme se a vracíme se zpět do sedu. V činnosti jsou svaly břišního lisu. Potom se obrácíme doleva i doprava a opakujeme cvičení na boční svaly trupu. Můžeme začít jedním až třemi záklony, postupně dojdeme k deseti až patnácti.

**Lehneme si břichem na židli a prohne se v zádech. Zůstaneme chvíli v této poloze a koncentrujeme se na představu, že se rozplýváme v jemném světelném prostoru. Tento prostý denní trénink podporuje správné držení těla, zpevňuje svaly, zvětšuje objem manipulů a také učí držet vypnutou hrud', což je důležité pro správné proudění energie v organismu.**

**Preklad: L. Bělousová**