



KOUŘENÍ
VÁŽNĚ
NEŠKODÍ

Ondřej Mergl

**KOUŘENÍ
VÁŽNĚ
NEŠKODÍ**

Ondřej Mergl

*Tati, přijmi tuto knihu jako omluvu,
že jsem ti věčně schovával cigarety.*

ÚVOD OD AUTORA O AUTOROVÍ

Jsem zapřísáhlý nekuřák. V životě jsem z cigarety ani nepotáhl a nemám to ani v úmyslu do konce svého života.

Celá léta jsem byl odpůrcem kouření. Již jako malý kluk jsem tátovi schovával cigarety, jednou jsem mu dal dokonce na Vánoce vlastnoručně vyrobenou krabičku papírových cigaret s prosbou, aby právě tato krabička byla jeho poslední v životě. Nezabralo to.

Co si pamatuji, táta jednou nebo dvakrát za můj život na chvíli přestal, ale pak se k cigaretám zase vrátil a kouří dodnes. Ještě donedávna mě to mrzelo, jistěže kvůli obavám o jeho zdraví, ale především protože jsem to považoval za slabost – neměl jsem tak v tátovi vzor, ke kterému bych mohl s respektem vzhlížet, jak jsem si „správného tátu“ vždycky představoval.

Za poslední roky jsem se však posunul v oblasti osobního rozvoje. Naučil jsem se přijímat svět takový, jaký je. Přestal jsem hodnotit „dobré“ a „špatné“. A se změnou mého přístupu zmizel i můj problém s kuřáky.

Zároveň jsem se naučil zpochybňovat okolní svět iluzí. A právě jedno takové zpochybnění vám nyní přináším: Co když mají rakoviny a úmrtí kuřáků skutečný původ jinde než ve fyzickém vdechování jedovatých látek? A pokud ano, pak si pište, že jsou v ohrožení i nekuřáci!

KOUŘENÍ NEŠKODÍ

Rozhodně v této knize nechci někoho přesvědčovat, že je kouření zdravé, navádět vás k němu nebo propagovat tabákové společnosti. Přesto vám zde předkládám následující tvrzení:

Kouření vážně neškodí vám ani lidem ve vašem okolí!

Pobuřuje vás to, nekuřáci? Pak čtete správnou knihu a můžete v ní nalézt zásadní argumenty pro změnu své životní perspektivy.

Kuřáci, souhlasíte? Nezapomeňte si přečíst zbytek knihy, může vám totiž výrazně prodloužit délku vašeho současného života.

Co vy ostatní? Pokud si myslíte, že se vás toto téma netýká, pak vás následující kapitoly rozhodně vyvedou z omylu!

CO ŠKODÍ?

Jestliže kouření neškodí vám ani lidem ve vašem okolí, ale lidé po celém světě přesto nepopíratelně churaví a umírají, nabízí se klíčová otázka:

Co tedy skutečně škodí vám i lidem ve vašem okolí?

Lidé! Ať se vám to líbí, nebo ne, nesvádějte to na cigarety! Pouze vy škodíte sami sobě, stejně jako druzí škodí pouze a jenom jim samým. A neděláte to svými činy nebo slovy, ale vašimi myšlenkami.

Patříte-li mezi čtenáře duchovní literatury, již jste pravděpodobně narazili na koncept, podle kterého je veškerý náš vnější svět pouhým odrazem našeho nitra. Podívejme se na něj nyní blíže.

PŘÍČINA NEMOCÍ

Neřeknu vám proč, ale naše tělo je vybaveno úžasnou schopností se bez přestání regenerovat. Když se řízeme, rána se zacelí. Když dostaneme rýmu, stačí si chvilku odpočinout, a zase jsme jako rybičky.

Zdraví je vlastní vašemu organismu. Nemoc vám naznačuje nepřítomnost zdraví, jakýsi blok v přirozeném proudění.

Většina dnešních lékařů potlačuje příznaky nemoci, projevy navenek. Samotná příčina nemoci povětšinou zůstává neodstraněná, což častokrát způsobuje u pacientů pozdější opakování původních neduhů.

Neviňme lékaře. Dělají to, co se naučili ve škole od svých učitelů, kteří se to zase učili od svých učitelů, a tak dále. Upřímně řečeno, odhalit pravou příčinu nemoci často vyžaduje opravdové mistrovství. Když se ovšem zdroj choroby nalezne a tato bariéra odstraní, dojde u pacientů k vyléčení jakékoliv nemoci.

Existují příklady lidí, kterým byla diagnostikována některá z nemocí, se kterými si moderní lékařská věda neví rady. Tito lidé se přesto dokázali svépomocí uzdravit a následně svým příkladem pomohli k vyléčení dalším tisícům jim podobných. Jak to vysvětlíte?

Tito jedinci přijali stoprocentní zodpovědnost za svůj zdravotní stav, při hledání zdroje problému se obrátili do svého nitra, kde našli odpověď. Tím odstranili překážku, která jim bránila v uzdravení.

Lidské tělo je složené z buněk, které se v pravidelných intervalech obnovují, některé v krátkých periodách, jiné v delších. Kdyby nemoc spočívala pouze na hmotné úrovni, jednou poškozené buňky by byly časem opět nahrazeny novými zdravými buňkami.

Jenomže nové buňky se již rodí stejně poškozené jako buňky předchozí. Jak je to možné? Kde vzaly informace o deformaci, když ne z naší mysli?

Jestliže pouhá síla myšlenky dokáže člověka úplně vyléčit ze všech neduhů, pak ve stejném rybníku nalezneme i jejich původce. Negativní myšlenky, často i podvědomé, svými vibracemi ovlivňují vibrace okolní hmoty, což se navenek projevuje v podobě nemoci.

ZÁLEŽÍ NA MYŠLENKÁCH

V praxi si to můžeme demonstrovat právě na uvedeném příkladu s kouřením.

Člověk kouří. Do těla se mu dostávají nevhodné látky, které ovšem dokáže zdravý organismus bez problémů zlikvidovat. U tohoto člověka však dochází k vnitřnímu nesouladu se sebou samým. Například se dočetl na krabičce od cigaret, že mu kouření vážně škodí, a tak si tuto činnost podvědomě vyčítá. Tento blok brání tělu v automatickém procesu uzdravení, a tak dochází k rozvoji rakovinotvorných buněk. Situace se s postupným opakováním zhoršuje, až dotyčný podléhá zhoubné chorobě, označen za další oběť tabákových výrobků.

Oproti tomu postavme indiánského šamana. Kouření považuje za náboženský rituál, prostředek spojení s bohem. Do těla se mu dostávají ty samé látky, ovšem díky jeho vnitřnímu souladu se svými činy se stávají zcela neškodnými. Takový indián umírá o mnoho let později jako stařešina na sešlost věkem.

Přišlo vám někdy zvláštní, že se někteří kuřáci dožívají vysokého věku, zatímco jiní zatvrzelí nekuřáci umírají poměrně brzy? Inu, tady máte odpověď!

Zdá se vám to nespravedlivé? Zamysleme se proč!

BEZ TRESTU

V životě jste se naučili očekávat za vaše přestupky potrestání. Postarala se o to církev, policie, vaši vlastní rodiče i další authority.

Jak pobuřující a nemyslitelná vám přijde představa, že by rozhodnutí o vašem trestu záviselo stoprocentně na vás samotných a vy jste si klidně mohli zvolit se netrestat vůbec?

„To by si ale každý klidně mohl dělat, co chce!“ namítnete okamžitě. Jenže právě v tom tkví ta božská dokonalost! V miliardách lidských bytostí, které svými skutky naplňují svůj život.

Každý má právo dělat to, co považuje za správné. Každý také může svévolně považovat za správné něco jiného. Konflikt nastává až tehdy, když se někdo rozhodne druhým stanovit dobré a špatné, načež začne preferovat jednu stranu na úkor druhé.

V důsledku dlouhodobého života v takovém systému se trest stane vaším přirozeným očekáváním. Dokonce si vytvoříte vlastního biřice, není-li na blízku žádný jiný. Pojmenujete ho svědomí. A zatímco od druhých schytáte potrestání pouze jednou, svědomím se masochisticky týráte opakovaně, kdykoliv zabloudí vaše mysl do minulosti.

Rozhodovat o vlastním trestu, potažmo celém životě, s sebou přináší odpovědnost, které se lidé bojí. Proto raději svěřují opratě do rukou druhých. S takovou jim svědomí nemůže vyčítat jejich aktuální stav.

Všichni lidé by rádi byli šťastní a zdraví. Každý rok si to alespoň přeje k narozeninám. Ale jen málokdy se aktivně zabývají přitahováním štěstí a zdraví. Většinu času se zabývají tím, jak jsou nešťastní a nemocní.

Přitom by stačilo jediné rozhodnutí. A to plnohodnotně se sjednotit se vším, co nás v životě potkává, právě takovým, jakým to je. Kouříte? Tak chvíli bez hodnocení naplno vdechujte a vydechujte kouř, a pak zase dělejte něco jiného.

CO UBLIŽUJE KUŘÁKŮM?

Již jsme si řekli, že kuřáci ubližují jediné sami sobě svými myšlenkami. Vědomě či podvědomě si přejí přestat, ale jednají v rozporu s tímto požadavkem. Od koho si ovšem nechali namluvit, že by neměli kouřit?

Od nějakého chytrolína z ministerstva zdravotnictví, kterého napadlo umístit na krabičky cigaret závažná varování? Od médií? Od nekuřáků, kteří to nikdy ani nezkusili? Od svých blízkých? A kde ti na to přišli?

Existují lidé s velice vysokým sebevědomím, kterým výše zmíněné vlivy budou naprosto ukradené. Takoví lidé se pravděpodobně dožijí běžného věku bez závažnějších škod na zdraví způsobených kouřením.

Většina populace se ovšem nechá zviklat. Statistikami, drastickými fotografiemi zdevastovaných vnitřností, a podobně. Přitom by stačilo uvěřit jedinému, že jejich tělo snáší kouření bez problémů. Přesvědčit se, že právě oni budou výjimkou potvrzující pravidlo.

Zamyslete se nad kuřáky mezi vašimi známými a příbuznými. Kolik z nich jste někdy varovali před následky kouření? Kolika jste kouření vyčítali? Kolik z nich jste od kouření odrazovali?

Jestliže najdete alespoň jednoho, i tomu jste pravděpodobně přidali hřebíček do jeho rakve. Vaše slova či činy totiž pomohly nahlodat jejich zdravé sebevědomí.

Takže než příště uděláte něco podobného, zkuste se nejprve zamyslet, jestli tím onomu člověku skutečně prospějete. Pokud ne, změňte své myšlenky z negativních na pozitivní, řekněte něco povzbuzujícího a nabídněte mu oheň.

Pokud jste tedy schopni se s takovým chováním upřímně ztotožnit. Jestliže ne, rozhodně to nedělejte! Pomohli byste sice druhému, ale zásadně byste uškodili sami sobě, a to přece nechcete!

KOUŘENÍ BEZ NÁSLEDKŮ

Mám-li mluvit upřímně, kouření bych vám obecně nedoporučoval, protože podle mého zvládnou kouřit bez následků jen jedinci s pevným

přesvědčením. Abyste se zařadili mezi ně, nesmí vás ovládnout ani špetka pochyb o tom, co děláte.

Nedoporučoval bych vám to proto, že si můžete stokrát říci, že vám kouření prospívá, ale pokud s tím nebudete opravdu vnitřně ztotožnění, změní se vaše tvrzení v lež s neblahými důsledky.

Přesto věřím, že za dodržení výše uvedených podmínek můžete vesele kouřit, aniž byste si tím ubližovali. Zvažte však, jestli si na základě vašeho kouření nevytváří lidé ve vašem okolí negativní myšlenky, které by jim škodily.

Také bych vám doporučoval se hluboce zamyslet, jestli vaše závislost není důsledkem nějaké vaší dřívější negativní myšlenky. V takovém případě byste ji měli raději nejprve odhalit, než začnete oddávat své vášni.

NEJEN KOUŘENÍ

Zatímco jsme se doposud bavili zejména o kouření cigaret, existuje mnoho dalších aspektů ohrožujících vaše zdraví, které fungují na totožném principu.

Za jedno z nejkontroverznějších témat můžeme považovat zásady zdravého stravování.

NEFUNKČNÍ DIETY

Na světě nalezneme nespočet názorů na složení zdravého jídelníčku. Někteří doporučují syrovou stravu, jiní makrobiotickou či dělenou stravu, další pak dostatečný příjem bílkovin. Potkáváme vegetariány, vegany, a tak dále.

Podstatou jakékoliv diety je dodržování určených pravidel stravování. Pokud jste v životě alespoň jednu dietu vyzkoušeli, pravděpodobně jste zažili také výčitky svědomí, když jste dříve či později snědli něco, co neodpovídalo vašemu přesvědčení.

Negativní myšlenky spojené s každým takovým jídlem u většiny lidí vyústí dříve či později v ukončení dané diety, u některých dokonce přivodí různě závažné zdravotní problémy.

Z praktického hlediska vesmírná pravidla nevidí rozdíl, jestli do pusy strkáte cigaretu, mastnou klobásu nebo mrkev, dokud si k danému předmětu nevytvoříte nějaký postoj.

ZDRAVÉ STRAVOVÁNÍ

Můžeme zde aplikovat stejné rady, jaké jsme využili u příkladu s kouřením:

Jednoduše nejezte nic, o čem nejste vnitřně přesvědčeni, že vám to pomůže. A ať už jíte cokoliv, jezte to s láskou a upřímně si vychutnejte každé sousto.

Dokážete-li dodržovat toto pravidlo, nemusíte se vyhýbat v podstatě žádnému jídlu, abyste si udrželi perfektní zdraví. Máte-li však výhrady vůči tomu, co máte konzumovat, raději v danou chvíli zůstaňte o hladu, nepřičí-li se vám taková myšlenka ještě více.

CESTA KE ZHUBNUTÍ

Lidé se často uchylují k dietám spíše z důvodu nespokojenosti s parametry vlastní postavy než z obav o své zdraví.

Tím se vracíme opět na začátek cyklu, který se nám neustále opakuje v průběhu celé knihy. Dokud vnitřně nepřijmete všechny části vašeho těla takové, jaké je vidíte v zrcadle, můžete cvičit jako o závod a držet přitom hladovku, ale trvalé změny postavy nikdy nedocílíte.

Podařilo se vám úspěšně zhubnout na vysněnou hmotnost či do starých šatů, ale po čase se vaše váha a rozměry vrátily do původního stavu, ne-li hůře? Pak jistě potvrdíte to, o čem mluvím.

Když se podíváte do zrcadla, pochvalujete si progres vašeho cvičení, nebo se mračíte na určité partie vašeho těla, které doposud na

vylepšení čekají? Váš finální výsledek bude přesně odpovídat tomu, na co se v průběhu zaměřujete.

STRAVOVÁNÍ BEZ VÝČITEK

Víte, proč některé diety opravdu fungují? Protože jste spokojeni s jejich úspěšným dodržováním. Kámen úrazu nastává až v momentě, kdy poprvé podlehnete pokušení a začnete si to vyčítat.

Položili vám na talíř obrovský kus čokoládového dortu se šlehačkou a na stůl před vámi plný tác obložených chlebíčků? Vy milujete sladké, ale nedávno jste četli článek o extrémní škodlivosti cukru. Vedle toho ta šunka tak nádherně voní, zrovna když jste se předevcírem rozhodli stát se vegetariány. Jak se rozhodnete?

Když laskavě odmítnete, vnitřní hlas z vás udělá v očích ostatních nezdořilého hosta a možná i výstředního podivína, který se nestravuje jako všichni „normální“ lidé.

S pusou plnou slin se budete trápit nad přívalem té směsice smyslových vjemů. Trvale nešťastní, že si při dodržování předsevzatých pravidel již nemůžete v životě dopřávat to, co vám opravdu chutná.

Když naopak sníte dort a dříve či později sáhnete po chlebíčku, přičemž u jednoho to neskončí, s výčitkami pak budete doma před

zrcadlem prohmatávat své vrstvy podkožního tuku ještě nejméně další týden.

Vaše sebevědomí klesne, protože váš pokus stát se vegetariánem skončil fiaskem již v samém počátku snažení. Na základě této zkušenosti očekáváte, že při příští zkoušce opět podlehnete, čímž ztrácíte respekt k sobě samým. V nejbližší době strávíte pár dnů na lůžku zchvázeni nečekanou nemocí.

Když se uchýlíte ke kompromisu a ochutnáte malý kousek dortu a jeden chlebiček bez šunky, začnete se cítit nervózně. Zvládli jste se udržet v rámci limitů, nebo jste už překročili hranice?

Nejistota se vystupňuje. Abyste se jí zbavili, pro jistotu zpřísníte svá kritéria pro příště. Stejným způsobem se zachováte i v následujících situacích, až se stanete naprostými extrémisty. Ve výsledku závažně onemocníte s diagnózou nedostatku potřebných živin v těle.

Jak ven z takové situace, která se v běžném životě vyskytuje relativně často?

Očividně si nepomůžete ani jednou z uvedených možností, takže se nabízí alternativní řešení. Buď vymyslíte takovou variantu, při které se nebudete muset obviňovat, nebo se odnaučíte se obviňovat úplně.

Například věnujete svůj kus dortu malému synovci, který již zhltal svůj příděl a mlsně se rozhlíží po nášupu. Jeho upřímná vděčnost vás naplní radostí.

Následně se nabídnete, že si vezmete zeleninu z chlebičku, nad kterou ohrnuje nos vaše neteř, a jako výměnu jí darujete šunku a sýr z vašeho. Pečivo se zeleninovou oblohou zní dostatečně zdravě i vašemu vnitřnímu hlídači. Utišíte hlad a ještě oceníte svoji vynalézavost při řešení problémů.

Nebo si naopak vychutnáte ten nejlepší čokoládový dort se šlehačkou, který vaše sestra kdy upekla, a budete ho s nadšením vychvalovat ještě na příští oslavě jako jeden z vašich největších gurmánských zážitků.

Zakousnete se i do nejednoho bohatě obloženého chlebičku s vědomím, že vašemu tělu poskytují širokou škálu potřebných živin k jeho rozvoji, od tuků a bílkovin přes vitamíny a minerály až po vlákninu.

Výtečné jídlo jenom umocní perfektní narozeninovou oslavu, na kterou budete ještě dlouho pozitivně vzpomínat. Příjemný pocit z tohoto zážitku navíc přitáhne mnoho nečekaných pozvánek na neméně skvělé události, na kterých se seznámíte s perfektními lidmi, a tak dále. Život může být úžasný, když mu v tom nebudete bránit.

PŘIROZENÁ PREVENCE

Podcenili jste počasí a vyrazili ven nalehko? Pocit zimy sám o sobě neznamená, že se nutně nachladíte. Když na to však budete myslet, zcela jistě skončíte v posteli přinejmenším s pořádnou rýmou. Takže se raději zaměřte na to, jak si dáte doma hrnek teplého čaje, a všechno bude v pořádku.

Někteří lidé se v zimě neobejdou bez teplé čepice zakrývající uši a jiní zase zásadně nevycházejí ven s mokkými vlasy. Všimli jste si však, že i když se většina lidí choulí v zimních kabátech, souběžně v ulicích čas od času narazíte na člověka v krátkém rukávu, který si prostě nepřipouští okolní zimu? S takovým přístupem se mu nemoc vyhne obloukem.

Výborným příkladem jsou amatérští běžci. I v zimě vyběhnou ve svém sportovním oblečení, přičemž je od nachlazení chrání pouhý dobrý pocit, že i přes nepřízeň počasí dělají něco pro své zdraví.

Když nás zrovna nehřeje dostatek oblečení, dovolme svým myšlenkám, aby vše vynahrádily. Nevěříte, že je to fyzicky možné? A jak vysvětlíte všechny ty přechody po žhavých uhlících o teplotě, která by logicky měla bosá chodidla usmažit na škvarky?

Když dokáže síla myšlenky ochladit okolní prostředí, zrovna tak ho může i ohřát. Dokáže prakticky cokoliv. Vzpomeňte si na to, až budete někdy v nouzi.

OBRANA PROTI NÁKAZE

Všichni kolem vás posmrkávají, pokašlávají, kýchají, a podobně? Nemusíte se hned přidávat. Místo toho se raději obrňte štítem pozitivního myšlení. Chřipková epidemie se vám tentokrát vyhne obloukem, i kdyby se jí povedlo dostat všechny vaše blízké.

Onemocněl vám blízký člen rodiny a vy se o něj musíte starat? Přicházíte denně do kontaktu s nemocnými lidmi? Vaše myšlenky kolem vás vytvoří neproniknutelnou bariéru proti nákaze. Nebo naopak postaví bacilům dálnici přímo do vašeho těla. Volíte si sami.

Chytila osoba ve vašem okolí v poslední době blechy nebo vši? Všimněte si, jak vás najednou při pouhém pomyšlení na tyto drobné parazity začne svědět hlava. Mohl je na vás někdo také přenést? Ještě chvíli se tím zabývejte, a brzy se to stane skutečností.

To myšlenky vám vrtají v hlavě. Když je nezkontrolujete, způsobí skutečnou škodu na vašem těle. Nebo také jinde.

NEJEN ZDRAVÍ

V této knize jsme se zabývali faktory, které ohrožují naše tělesné zdraví. Přestože jsme neprošli všechny příklady, zcela jistě jste si již udělali představu, jak celý systém obecně funguje.

Nyní záleží jen na vaší duchapřítomnosti, jak se dokážete vypořádat se situacemi, které by mohli ublížit vašemu zdraví.

Neomezujte se však pouze na zdraví. I ostatní oblasti života se řídí stejnými vesmírnými pravidly.

Okradli vás někdy? Dostali jste pokutu? Vyhodili vás z práce? Rozešli jste se se svým partnerem? Přišli jste o střechu nad hlavou? Přihodila se vám jiná nepříjemnost? A kdo za to může?

Jste tvůrci svého osudu. Tak si jednou provždy přestaňte škodit!