

# Slovo jako mocná síla

*Miluše Kubíčková*

*„Kdo nechybje slovem, je dokonalý muž a dovede držet na uzdě celé své tělo. Jazyk je malý úd, ale může se chlubit velkými věcmi. Považte, jak malý oheň může zapálit velký les. I jazyk je oheň. Z úst vychází žehnání i proklínání.“ Z Listu Jakubova (3, 3-17)*

## **Tvé tělo rozumí všemu, co říkáš**

O komunikaci lidského těla a řeči, slova přesvědčivě vypovídá Barbara H. Levine. Již ve 32 letech ji postihl nádor mozku ohrožující její život. Musela se podrobit mnoha léčebným postupům, ale bez výsledku. Odvážná Američanka se proto rozhodla hledat účinnější cestu k boji se svou nemocí. Začala si všímat, jakou úlohu hraje slovo ve vztahu ke stavu vlastního těla. Takto byl zahájen patnáct let trvající výzkum, který potvrdil spojitost řeči a zdraví a též vedoucí ke konečnému vítězství nad zákeřnou nemocí. O tomto velkém dobrodružství píše v knize „Your Body Believes Every Word You Say“. Opírá se také o řadu výzkumů, které potvrdily, že každá myšlenka doprovázená city má vliv na imunitní systém a naopak imunitní systém ovlivňuje myšlení, citění i chtění. To jak myslíme a mluvíme o tom, co se kolem nás děje, má přímý vliv na naše zdraví. Tělo jakoby plnilo záměry naší mysli. Očekávání spojené s obavou nebo s nadějí na výsledek často určuje to, co se skutečně stane.

Příklady protichůdných očekávání: „Mně je často nedobře“ oproti „Cítím se většinou dobře“. „Vždy mi někdo pomůže“ oproti „Málokdy mne někdo podpoří“ apod. Často lze také slyšet větu plnou obav: „Něco na mě jde“. Je samozřejmě důležité vzít na vědomí signály těla, avšak zároveň zaujat takový vnitřní postoj, že onemocnění není nevyhnutelné. Lze mu předejít nejen prostřednictvím různých preventivních opatření, především však vnitřním přesvědčením, že nemusíme nutně onemocnět! Proto k větě „Něco na mě jde“ nepřipojíme slova „určitě onemocním“, ale naopak větu stvrzující vnitřní důvěru nemoci předejít. Tímto pozitivním očekáváním posilíme imunitu, místo abychom ji oslabili očekáváním negativního výsledku.. Nejlepší prevencí nemoci je proto učit se rozumět signálům těla, jeho řeči a dokázat se neuhům postavit. Především si vydatně odpočinout. Take a wellness break, říká se v angličtině.

Nemoc není stav těla, ale pouze projev jeho zvláštního chování (to be at ease x dis-

ease.) Je to proces, který lze vyjádřit slovesem, protože se počítá se začátkem a koncem. Proto nepřístupovat k nemoci jako k entitě, jak to vyjadřuje podstatné jméno.

O nemoci pak nehovoříme, jakoby k nám přišla zvenčí. To vyvolává pocit, že jsme její obětí a my za ni nejsme odpovědní. Raději se vyhnout větám jako „Mám chřipku, mám alergii apod.“ a namísto věty „Mám chřipku“ použít opis: „Prodělávám příznaky chřipky“.

Iniciátory nemoci mohou být i častá veřejná varování (Media Messages) před různými rizikovými faktory, alergeny apod. Alergici se pak mohou cítit být obětí vnějších činitelů jako např. pylu. Nálepka způsobená slovním označením hrozícího vlivu vytvoří v mysli druhých obraz nemoci a oni pak podporují chování oběti v nesprávném směru. Je též účelné se vyhýbat zakořeněným frázím, zaběhaným klišé i obecně přijímaným předsudkům. Např. to nespoknu; hlava mně z toho jde kolem; jsem k smrti unavena; co oči nevidí, to srdce nebolí atd. Naučit se pozorovat, jaký mají tato nevědomě, jenom ze zvyku pronášená slova dopad na naše tělo. I to je významná součást duševní hygieny. Naopak je záhodné užívat co nejčastěji pozitivní a pravdivé věty: „Každý den se mně vede lépe a lépe“. Nebo: „To přejde“.

Příznivý vliv na zdraví mají formulace v podobě modlitby. Ta může být jakéhokoli znění, vždy jde o myšlenkovou komunikaci s objektem úcty či zbožnění, pocíťovaném nejednou jako Bůh. Formou modlitby jsou také upřímná slova před usnutím a po probuzení, schopná příznivě naladit člověka na den nebo na noc.

Podle výsledku jednoho průzkumu se ukázalo, že modlitba může být účinná, ať ji pronášíme sami za sebe, nebo se někdo modlí za nás. V nemocnici v San Franciscu byl náhodně vybrán soubor pacientů v počtu 393. Skupina dobrovolníků z řad různých náboženství se modlila delší dobu za 192 členů souboru, zatímco za ostatní se nemodlil nikdo. V obou skupinách byli pacienti z koronárního oddělení relativně stejně nemocní. Nikdo, ani příslušní zdravotníci nevěděli o jaké pacienty se konkrétně jednalo. Ukázalo se, že členové skupiny, za něž se modlilo měli pak méně zdravotních komplikací než ti druzí. Zatímco ve fyzickém těle jsou dopravními prostředky nesoucimi zprávy z duševních podnětů k buňkám celého těla tzv. neurotransmitery, hormony jako. biochemické síly, transpersonální komunikaci zprostředkuje vše obklopující a spojující éterné pole.

Dalšími formulacemi myšlenek, jimiž je možné vědomě ovlivňovat chování těla jsou afirmace. Ty stvrzují, že něco je, nebo bude pravdivé. Opakováním se posilňuje naprogramování podvědomí mluvícího, jakéhosi mentálního počítače. Afirmace musí být přijatelná pro vědomou mysl, odpovídat skutečnosti. Její účinnost se stupňuje spojením s imaginací.

Ke slovním rytmickým formulím oživujícím v člověku vztah k duchovému světu patří tzv. mantry. Byť je toto slovo sanskrtského původu, jsou mantry využívány i mimo východní spiritualitu. Především v křesťanské duchovní vědě, v antroposofii jsou velmi účinné mantrické průpovědi, např. z Duševního kalendáře Rudolfa Steinera, ale nejen to. Mluvené slovo je jakoby prostředkem ke snesení světla z nebe na zem, k uvolnění energie Ducha pro obnovení životní síly na Zemi. Když Ježíš Kristus léčil, vždy vyslovil duchovní příkaz (Decree), aby uvolnil světlo, onu základní duchovní životní sílu. Tak tomu bylo mimo jiné, když po třech dnech zasvěcovacího procesu svého nejmilejšího přítele Lazara jej Kristus Ježíš vyvolával z hrobu.

Ve spojitosti s řečí vyzývá Rudolf Steiner také ke kultivaci smyslu pro řeč, který patří mezi dvanáct smyslů člověka. Slovo se dnes používá většinou bez naslouchání srdci. Je to i důsledek vlivu atomizace přírodních věd na pohled na řeč, čímž hrozí postupující úpadek lidské mluvy. Antroposofie zde nabízí cvičení správné řeči, tvořivou řeč, Sprachgestaltung. Především je třeba dbát na výslovnost spolu a artikulací, k čemuž dává příležitost recitace básní či průpovědí s dodržováním rytmu. Řeč je tvarována pohybem vydechovaného vzduchu a odpovídá gestům v eurytmii, kterou lze nazvat mlouvou vyjádřenou pohybem.

Řeč pohybem stejně jako řeč mluvená je příležitostí k vnitřnímu prožitku. Vždyť ve všem je promlouvá slovo Boží, všechno nám chce něco sdělit, ať je to rozkvétající květina, chvějící se listy stromu, tekoucí voda v řece, věrné oči psa, důvěřivé oči nemluvněte, či mlčící krystal. Promlouvá k nám však i náš osud, klade nám otázky a čeká na naši odpověď.

O vlivu slova - dobrého i zlého - na stav těla, duše i ducha lidé vždy věděli. Ukázalo se, že v těle člověka existuje mechanismus propojující mozek s myslí, včetně emocí i podvědomých tlaků a také s imunitním a endokrinním systémem. Nejnovější bádání v genetice však přichází s daleko hlubším vysvětlením těchto vztahů. Dosavadní výzkumy genetického kódu měly povahu především biochemickou. Teprve v poslední době tým holisticky uvažujících ruských vědců v čele s Pjotrem Garjajevem upozornil, že mnoho vlastností DNK zůstává skryto. K nastavení genů je dosud využíváno jen asi 10% molekuly DNK a zbývajících 90% je jakousi „němou DNK“. A právě v této němé části genetických informací se skrývá odpověď i na otázku, v čem tkví ona mocná síla slova. Do hry totiž vstoupila vedle biochemie lingvistika, nauka o struktuře jazyků, především jazyků umělých používaných při programování počítačů.

Ruské výzkumy ukázaly, že genetický kód se řídí stejnými pravidly jako lidské jazyky. Psychotronik zároveň lékař MUDr. Václav Vydra v referátu\* o těchto výzkumech sděluje:

„Genetický kód a DNK existovaly daleko dříve než člověk mohl artikulovat článkované slovo. Každý lidský jazyk, který se od té doby vyvinul následoval základní vzorec daný v uspořádání genetického kódu, jež se řídí jakýmsi nehmotným plánem... Výzkumy ruského týmu ukázaly, že DNK nezávisle na své biochemické funkci producenta proteinů je složitý elektronický čip komunikující s okolním prostředím. Je využíván ke komunikaci - přesněji k hyperkomunikaci. Může tak být přepracována vyšší informace a převedena do lidského vědomí.“ Cituje též akademika dr. Garjajeva: „Většina pokusů porozumět principům biologického počítače DNK probíhala s výlučným uplatňováním pravidel, jež zavedli (biochemici) Watson, Crick a Chargraf... Známý genetický kód (dle nich) slouží jen k syntéze proteinů, nic víc. Je to správné, ale to nestačí! Chromozomy v živém organismu pracují jako solitonové holografické počítače využívající endogenního záření laseru DNK... což nám dovoluje odvodit neznámý program, podobný software v počítačovém kódu, sloužící k nastavení funkcí organismů... Závažnost těchto poznatků je stejně nepochopitelná, jak jsou ony samy o sobě prosté a logické.“

Z toho všeho vyplývá, že DNK může reagovat přímo na lidské slovo a každá tělesná funkce - obzvláště v oblasti látkové výměny a produkce hormonů - je ovlivnitelná silou slova. „DNK zřejmě může komunikovat nejen s ostatními organismy, ale i s nadřazeným záměrem uloženým v morfogenetickém poli, což vědecký výzkum po prvé prokázal,“ dodává Vydra.

\* Studie MUDr. Václava Vydry byla přednesena na mezioborové konferenci v lázních Jeseník v roce 2006 a na podobné konferenci v roce 2007 v Sedmihorkách. Znění studie je připravena k uveřejnění v časopise pro Akupunkturu vydávaném Českou lékařskou akupunkturistickou společností ČLK JEP.)

## **Cvičení správné řeči**

Neumíme-li správně mluvit, těžko dospějeme ke správnému vztahu k lidem. Člověk je společenská bytost a proto potřebuje řeč. Jeho mluva je individuální, zatímco řeč je bohatstvím konkrétních národů. Jenom myšlení je majetkem všech lidí. Ke správné řeči patří správné tázání. Dnes se však mnoho lidí nedovede ptát a spoléhá na autoritu. Vzdává se svobodné aktivity a spoléhá na druhého. Nikdo však člověka nezbaví odpovědnosti za vlastní rozhodnutí.

Hygiena slova a řeči nabízí řadu praktických cvičení. Ta by se měla provádět pravidelně nejméně měsíc, aby přinesla trvalý užitek. Těmto cvičením je možné se věnovat jen asi 10-20 minut ve zvolené časové pauze. V první fázi se učíme *umění mlčet*, abychom byli schopni soustředěně naslouchat mluvenému slovu druhého člověka. Tím se postupně odnaučíme zlovyku skákat druhému do řeči. Zlepší se tím nejen komunikace s lidmi, ale zároveň posílíme svoje já, vlastní bytostné jádro, moudrého lodivoda na cestě životem. Naučíme se vycházet vstříc mluvícímu, aniž posuzujeme, co říká. Nasloucháme-li opravdu pozorně, naše hlasové ústrojí se pohybuje zároveň s pohyby mluvících orgánů svého protějšku. Komunikujeme vlastně celým svým tělem.

Druhá fáze cvičení se již týká *správného mluvení*. Měli bychom promluvit, jen když máme co říci. Je to náročné rozhodnutí, ale jen tak nehrozí nebezpečí, že se rozumná řeč změní ve žvanění, které na obou stranách narušuje duševní hygienu. Musíme také znát míru jak neupadat do málomluvnosti ani do mnohomluvnosti! Pro dobré vztahy i pro kultivaci řeči a myšlení je *rozhovor*. Ten je také příležitostí ke cvičení duchapřítomnosti a vstřícnosti. Rozhovor však může být i nesprávný, když se uplatňují osobní zájmy, jeden druhému nenaslouchá a mele si stále svou. Potřeba mluvit jenom o sobě, případně žvanit, nebo dokonce lhát a zakrývat vlastní záměry a zároveň komolit jazyk je nejen příznakem úpadku řeči, ale i egoismu mluvícího. Proto je někdy i lepší mluvit beze slov.

Slovo člověka provází po celý život, je největším lidským a zároveň božským darem. Zvažujme proto každou myšlenku, než ji vyslovíme!. Slova pak tvárněme do oblosti, zbavme je ostrosti a pronášeje pokud možno zřetelně a rytmicky. Své bližní oslovujme klidně a pokud možno láskyplně, abychom si vzájemně rozuměli a krásná slova se odmění opět krásou a dobrem mohli žít v bratrsko-sesterském společenství. Laskavá slova lidi spojují, ale též povznášejí a především léčí. I příroda s celým vesmírem naší mluvě rozumí a za dobrá a krásná slova splácí vždy zase krásou a dobrem.

Myšlenky moudrých

*Georg Kuehlewind:*

Prostřednictvím řeči člověk vykonává své poslání být člověkem. Umění mluvit vzniká božsky - nadvědomě a doprovází nás jako nadvědomá schopnost. Celý život člověka by mohl být správnou řečí: je to vzdálený cíl, jeví se jako téměř nedosažitelný. Kdo však neusiluje o nedosažitelné, nedosáhne ani dosažitelné.

*Božena Cibulková:*

Slovo je nejsilnějším projevem člověka. Slovo tvoří a boří vztahy. Jednou promluvené se silným citovým zabarvením vytváří něco jako hrad. Ten může být postaven z křišťálu nebo z hrubého kamení. Slovo dobré, laskavé tvoří v prostoru krásné obrazce. Slovo zlé zakalí okolí toho, kdo je vysloví. Lidé často nevědí, jak mocná působnost se v slovu skrývá, proto často slovy plýtvají.

*Jeremy Narby:*

V pralese u amazonských Indiánů se lze naučit, jaký význam má slovo. Ti lidé neznají písmo, takže to, co řeknou, platí. Musíte si dávat dobrý pozor, co říkáte, protože to musí být v souladu s tím, co děláte. Slovo je tajemství, slova mají váhu i moc.

*Pavel Kohout:*

Česká řeč byla v minulosti těžce zkoušena a skoro vyhubena a znovu vzkříšena až za dvě stě let díky jediné knize, zakázanému samizdatu sedmnáctého a osmnáctého století, bibli Kralické. Teprve od půli devatenáctého století ji mohli pořádně obdělávat básníci.

*Jan Dostál:*

Český jazyk odráží znaky poezie, vyjadřuje více než pojmy: svíce svítí, stříbro a podobná symbolická slova, které nenajdeme v cizích jazycích. Česká slova mohou vyjádřit hlasy přírody: bublat, syčet; formy: kolo, bobule. Čeština je obdařena zdobnělinami a je schopna vyjádřit vnitřní stav i citoslovci: au, ach apod.

*Evangelium podle Jana - prolog:*

Na počátku bylo Slovo, to Slovo bylo u Boha, to Slovo bylo Bůh. To bylo na počátku u Boha, všechno povstalo skrze ně, a bez něho nepovstalo nic, co jest. V něm byl život a život byl světlo lidí. To světlo ve tmě svítí a tma je neuhasila.

**Rytmické průpovědi**

*Rudolf Steiner:*

Slunce prozářilo den po temnotě noci, síla duše se probouzí ze spícího ticha. Ty duše moje, vzdej díky světlu, v němž se zračí Boží moc, ty duše moje, buď zdatna a připravena k činu.

Žehnej mi, zářivý dne, v němž chci dobro a člověka vědomě procítit a s ním společně pozemské pochopit, duši uchopit, moudrost uskutečnit a osud naplnit.

Svatý Archanděli Michaeli, pod Tvou ochranu se odevzdávám, s Tvým vedením se spojuji všemi silami svého srdce, aby tento den byl obrazem Boží vůle nesoucí osud. Kdo přicházíš, lásku přinášej, kdo setrváš, poznání hledej, a kdo odcházíš, mír si odnášej.

*Josef Krček:* Země a obloha mění svou tvář, hudba však zůstává, hudba však zůstává, zní stále v nás.

*Marie Břicháčková:*

Ruce mé i ruce Tvé, každý máme ruce dvě. Pravá dává, levá přijme od srdce a z lásky. Utvoříme jeden kruh, ruku dá si s druhem druh a pak poznáš, co se skrývá v našem srdci, v lásce.

*František Skácel:*

Dej mi sílu unést, co změnit nemám sil. Odvahu, abych to, nač stačím, na tomto světě pozměnil. A taky moudrost, abych znal a od sebe to rozeznal.

*Různé:*

Díky za toto krásné ráno, díky za každý nový den. Díky za to, co už je za mnou jako těžký sen. Díky za všechno krásné, milé, díky, mé srdce tuší již. Díky, že mne i trpké chvíle vedly k Tobě blíž.

Tobě dávám, od tebe přijímám, spolu se dělíme a z toho žijeme. Duha s Tebou, duha s Tebou, jdi tam, kam jít máš, čiň to, co činit máš, láska buď s Tebou.

Jsi víc než Tvoje starosti, máš více síly, než tušíš, je v Tobě více lásky, než si přiznáš,

jsi vším obdařená bytost, bytost krásná a vděčná.

Radost ať se kolem Tebe šíří, ať mír Tě navždy provází. Ať slunce lásky prozáří srdce Tvé, dnes, zítra i napořád.