

T KURT TEPPERWEIN

POSELSTVÍ TVÉ DUŠE

Tři pilíře mentálního odkyselení



POŠELSTVÍ TVÉ DUŠE

KURT
TEPPERWEIN

POSELSTVÍ
TVÉ DUŠE

*Tři pilíře
mentálního
odkyselení*

NOXI

Kurt Tepperwein
DIE BOTSCHAFT DEINER SEELE
Das 3-Säulen-Prinzip zur emotionalen Entsäuerung

Copyright © 2012 by mvg Verlag
Alle Rechte vorbehalten
Translation © 2012 by Jitka Perglová
Cover design © 2012 by Jakub Kubů
Czech edition © 2012, 2013 (elektronická verzia) by NOXI, s. r. o.

ISBN 978-80-8111-171-6

Obsah

Pár slov na úvod	9
I. PILÍŘ	13
Příčiny překyselení organismu a jeho řešení	15
Co okyseluje tělo?	15
Praktické kroky k odkyselení	21
Kontrola osobní kyseló-zásadité rovnováhy	32
II. PILÍŘ	37
Mentálně psychické příčiny překyselení – zjištění stavu a chování zaměřené na řešení	39
Co nás okyseluje?	
Všechny podstatné údaje od A po Ž	39
Agresivita	40
Bolesti	43
Deprese	45
Egoismus	48
Frustrace	51
Hněv	54
Lítost	57
Mánie	59
Nedůtklivost	62
Nervozita	64
Očekávání	66
Pocit viny	68
Pochybnosti	70
Problémy	73
Sebelítost	75
Strach	78
Stres	80
Syndrom vyhoření	84
Šikana na pracovišti (<i>mobbing</i>)	88

Zármutek	90
Závist	93
Zklamání	95
Zlost	98
Žárlivost	101

Mentální odkyselení – program na odstranění

emocionálního „odpadu“	105
Osvobození od negativních vzorců	105
Blokády	105
Tíseň	107
Návyky	109
Afirmace, kladení podmínek, přesvědčení	111
Překážky	114
Vytěsnění	117
Zatvrzelost	120
Nutkové myšlenky	125

III. PILÍŘ

Jak dospět k vědomí: Od odloučení k jednotě –

faktory, které podporují psychohygienu	131
Pohoda a rovnováha	131
Žít v bezčasovosti	134
Žít v harmonii	139
Lehkost bytí	142

Plusový faktor – spojení s „duchovními zákony“ ..

Zákon odpoutání se	147
Meditace na odpoutání se od zátěží	149
Zákon změny	152
Zákon myšlení	155
Zákon sebeurčení	160
Zákon vnímání	165
Zákon důvěry	171
Zákon míru a svobody	176
Zákon vyváženosti	179
Zákon lásky	184

Osobní kontrolní seznamy	190
Tělesná hygiena pro vědomí zdravého těla	190
Duchovní hygiena pro vědomí zdravého těla	191
Psychohygiena pro vědomí zdravého těla	193
Myšlenky na závěr	195

Pár slov na úvod

Stojíme před novou epochou lidstva, která se vyznačuje změnou vědomí – začínáme se vnímat jako vědomí i jako část celku, a tím se probouzíme do vědomí jednoty.

V tomto období dalšího evolučního skoku teď po tělesném odkyselení přichází na řadu odstraňování kyselosti na citové a duševní rovině. Pro transformaci vědomí je to rozhodující krok, který odstraňuje překážky na další cestě, zejména tu, jež patří k daleko nejrozšířenějším „lidovým“ nemocem – *překyselení*. Soužení, které nabralo téměř rozměry epidemie, lze shrnout do často slychaného zvolání: „Jsem naštvaný!“, přičemž se tváříme pěkně *kysele*. Stav kyselosti se projevuje na všech třech úrovních – na tělesné, duchovní a duševní.

Osmdesát procent všech lidí starších 40 let trpí překyselením a trápí je nadváha, zvýšený krevní tlak, cukrovka a onemocnění krevního oběhu.

Jak to vypadá s duševním stavem, prozrazuje pohled do mrzutých tváří mnoha lidí v obchodech, na pěších zónách či ve veřejných dopravních prostředcích.

Zajímavé jsou také výsledky celosvětové ankety na téma „Jak moc jste šťastní?“ Podle vlastních výpovědí žijí nejšťastnější lidé ve Venezuele a v Nigérii, ti nejnešťastnější pak v západních zemích.

Lidová nemoc „kyselost“ je záležitostí znečištění vnitřního světa a na něj navazující znečištění životního prostředí. Kyselé deště, kyselá půda atd. odrážejí ve vnějším světě duševní a duchovní stav obyvatelstva. Velký učitel, mudrc starověku Hermes Trismegistos, už před

5000 lety zaznamenal ve svém díle *Tabula smaragdina* (Smaragdová deska) odpovídající duchovní zákon: „*Jak uvnitř, tak vně*“¹. My všichni neseme odpovědnost za to, co se děje na této planetě. Odkyselení je proto společnou úlohou nás všech. A začíná u každého jednotlivce.

Být kyselí – to nám nepřináší radost a pohodu, ale nemoci. Na duchovní a duševní úrovni je kyselost stav, který nastane tehdy, když se vychýlíme z jednoty, když přestaneme „být jedno“ s *jedinou* silou – s Bohem. Zdroj vitality – odkyselení těla, ducha a duše – přivede člověka zpět do zdraví, do jednoty s *jedinou* energií.

Čím víc se zbavíme kyselosti na všech úrovních – tělesné, duchovní, duševní –, tím víc se může také společnost a životní prostředí odkyselit jako celek. Cílem je dosažení kyselo-zásadité (acidobazické) rovnováhy, život v rovnováze a ve vědomí jednoty – zdařilý následující evoluční skok.

Stojíme na prahu přeměny v našich dějinách. Pravděpodobně je to poprvé, kdy evoluce neprobíhá přednostně na biologicko-fyzikální rovině, nýbrž ve *vědomí*. Je to uvědomělé formování díky probouzejícímu se duchu lidí. Jsme duchovně až natolik probuzení, že jsme schopní následovat výzvu „tvoření“ a na tomto díle se také podílet, a to právě jako probuzený duch. Ano, možná že je tento probuzený duch lidí rozhodujícím faktorem, který tento krok evoluce teprve umožnil. Poprvé se evoluce jen „neděje“, to my jsme její hybná síla, a tvoření patrně čekalo jen na to, až se probudíme a vývoj vezmeme sami do rukou. Cesta vede od *ega* k pravému JÁ, ke kolektivu a k velkému celku.

1 Zkrácená první, nejčastěji citovaná věta z textu Smaragdové desky (*To, co jest dole, jest jako to, co jest nahoře a to, co jest nahoře, jest jako to, co jest dole*) poukazuje na spojení materiálního a duchovního světa, na vztah mezi mikrokosmem a makrokosmem (*pozn. překl.*)

Probuzený Bůh v nás se stává motorem evoluce a současně poznává své božství a svůj význam pro tento vývoj. Celé univerzum je ztělesněním věčného JÁ JSEM. Celý vesmír je jedinečná, fantastická, gigantická a dynamicky se rozvíjející existence, která prochází řadou vývojových stupňů, aby se nakonec probudila k sobě samotné a uvědomila si svou vlastní, všechno zahrnující dokonalost.

Obvykle to probíhá v malých krůčcích a jen občas ve skoku, který vede k nové úrovni vědomí. V tomto procesu také neustále dochází k slučování. Subatomární částice se spojují v atom. Z množství atomů se stává něco většího. Atomy se sdruží do molekuly a spojení mnoha molekul vede ke vzniku buněk, které zase tvoří organismus. Tento proces, který označujeme jako vývoj, pokračuje dál a dál, až se ze všeho opět stane JEDNO.

A tak, jak se z atomů stane molekula, jsme i my lidé postaveni před výzvu, abychom v této fázi evoluce vytvořili vědomí, aniž bychom přitom ztratili svou individualitu. Tím, že se spolu podělíme o mnohotvárnost svého bytí, vznikne z toho ta nejvyšší jednotka – *jediné vědomí*.

Toto jednotné vědomí je zcela nová existence, která by nemohla vzniknout, pokud bychom nebyli ochotni plně se do toho vložit a napnout síly. Nacházíme se v dosud nevídané a neznámé situaci a máme velkou odpovědnost za uskutečnění tohoto vývojového kroku. Není tu nějaká vnější síla, která by to zapříčinila, je to naše vědomí, které se spojí do této nové podstaty. My sami utváříme budoucnost. Musíme to provádět vědomě, jinak žádná budoucnost nebude

Cenné poznatky na vaší cestě uvědomění
Vám přeje

Váš Kurt Tepperwein

I. PILÍŘ

Příčiny překyselení organismu a jeho řešení

Co okyseluje tělo?

Zdraví a vědomí je možné jíst. Každá hmota má svou zvláštní formu energie. Také naše tělo je ve skutečnosti energetické a stejně tak sestává z energie i naše strava.

Každá forma energie vykazuje určitou vibraci. Vědomí má vysokou vibrační frekvenci. Jestliže má naše strava nízkou vibraci, snižuje tím chvění našeho vědomí, stahuje ho dolů. Má-li naše strava vysokou oscilaci, dokáže chvění našeho vědomí zvýšit, zjemnit a zesílit. Pokud potrava odpovídá našemu vědomí, její chvění přechází také do těla a to potom osciluje v harmonii s naším vědomím. Toto souznění těla a vědomí je harmonie a harmonie se navenek projevuje jako zdraví a životaschopnost.

Důležitá je přitom acidobazická rovnováha. Tělo udržuje v krvi stálou hodnotu pH 7,4, což je pro něj očitě ideální hodnota. Že se za všech okolností zachovává, svědčí o tom, jak moc je to pro nás důležité. Svému tělu a tím i svému vědomí bychom přitom mohli pomoci tak, že vhodnou volbou potravin tuto hodnotu zajistíme.

Vědomé stravování nás zavede zpět k moudrosti našeho těla, které nám signalizuje, co potřebuje pro zdraví. Výběr správného jídla a přístup k jídlu jako k meditaci nám usnadní zpětné napojení na náš vnitřní zdroj – na pramen důvěry, intuice a lásky. Což nás zase podpoří v tom, abychom svou živost, sílu a tvůrčí schopnosti žili navenek.

Co je zdravá strava, která nás skutečně „živí“? Člověk předhistorické doby jedl plodiny a kromě toho se živil zejména listy, kořínky, semeny a ořechy. Maso se tehdy konzumovalo pouze ve výjimečných případech a v časech nouze. Teprve v posledních 100 letech jsme si kvůli změně přijímané potravy vytvořili předpoklady pro civilizační choroby.

Téměř všichni dnes trpíme současně nadváhou, podvýživou a nesprávnou výživou. Jíme příliš mnoho nesprávného, například „prázdné“ kalorie, a příliš málo toho důležitého, například vitaminy a minerální látky. Kromě toho je naše strava stále nepřírozenější, není čerstvá, často bývá konzervovaná, s řadou přísad, jako jsou třeba barviva a umělé aroma, které jsou silně kyselinotvorné. Toto vše vede k ustavičnému překyselování našeho těla.

Překyselené tělo nabízí ideální živnou půdu pro nemoci, jelikož bakterie, viry, plísně a paraziti se mohou rozmnožovat pouze v kyselém prostředí. Také řada degenerativních chorob jako revma a onemocnění srdce a cév vzniká z důvodu kyselé látkové výměny. Odkyselení je proto prvním krokem na cestě k uzdravení. Výběr potravin a nápojů rozhoduje o tom, zda jsme kyselé či zásadité.

Přitom s pomocí zcela jednoduchých opatření bychom mohli dosáhnout nesmírného obratu ve zdravotním stavu lidí. Například správná výživa působí jako přirozený lék. Jakmile by obézní lidé začali jíst méně a správně a alkoholici omezili pití, kuřáci přestali kouřit a lenivci se víc pohybovali a navíc by všichni správně dýchali a pozitivně mysleli, četli a nahlíželi na svět – mohli bychom zachránit víc životů a odstranit víc nemocí než se všemi těmi drahými postupy a metodami současného lékařství. Dilema je, že mnoho lidí se vlastně vůbec

nechce uzdravit, i nadále chtějí žít svým starým, zaběhnutým způsobem – jen už nemít žádné potíže!

Když se narodíme, máme šanci dožít se alespoň 120 let. Záleží však na tom, jak starostlivě zacházíme se svým tělem a jestli mu dáváme všechno, co potřebuje.

Při svém výzkumu jak se lze ve zdraví a s vitalitou dožít vysokého věku, jsem byl připravený na to, že třeba objevím nějakou tajemnou substanci, která prodlužuje život, nebo snad najdu dosud neznámé italizující cvičení jako základní klíč ke zdravému životu.

Místo toho jsem narazil na problém „odpadu“ na všech úrovních bytí. Lidská buňka se dusí produkty vlastního metabolismu, jelikož mezibuněčný „odvoz odpadků“ nefunguje. V podstatě nefunguje kvůli tomu, že buňkám neposkytujeme výživu bohatou na *živiny*, kterou potřebují k buněčnému nasycení. Namísto toho se ládujeme nevhodnými potravinami i tekutinami, jejichž dlouhé řetězce molekul nedokážou projít buněčnou stěnou. A proto se buňka rozdělí, aby se chránila. Při tom se však samozřejmě rozdělí i odpadní látky, takže každá nově vzniklá buňka je už v počátku zatížená. Vyčerpá-li se kapacita dělení, buňka odumře.

Pokud ve svém organismu každodenně uložíme i jen pouhý gram „odpadu“, který se nemůže vyloučit, za rok je to 365 gramů, za deset let 3,65 kilogramů a za 50 nebo 60 let už 22 kilogramů!

Následkem tohoto zanesení „struskou“² není ovšem jen váhový přírůstek, zároveň při tom dochází i k pře-

2 V přeneseném slova smyslu jsou tělesné „strusky“ meziprodukty i konečnými produkty látkové výměny, které musí být z organismu vyloučeny. Během bakteriálního rozkladu nestrávených zbytků potravin vznikají částečně vysoce jedovaté látky, jež mohou pronikat do buněk, jater, nervové soustavy, krve, imunitního či rozmnožovacího systému. Stejně tak i přebytká strava musí být někam uložena, pojivová tkáň se zanáší (z knihy *Přýč s kyselostí!* – pozn. překl.)

kyselení a ztučnění vazivové tkáně. Díky tomuto procesu se průchod z cévy k buňce stává stále obtížnější. Kde byl dříve možný volný přístup, tam se teď nalézají ztuhlá hmota, která volné řečiště s přibývajícím stářím stále víc zahrazuje.

Organismus se snaží získat zpět rovnováhu tím, že v cévním systému zvýší tlak. V civilizovaných zemích se považuje už téměř za samozřejmé, že s věkem krevní tlak stoupá. Vysoký krevní tlak je však pouze důsledkem ustavičně se zhoršující propustnosti mezi tkáněmi. Příliš vysoký krevní tlak může vést k poškození cév, k srdečnímu infarktu a mozkové příhodě. Dříve než dojde k něčemu takovému, vyskytují se už problémy na úrovni buněk. Buňka dostává stále méně výživy a je permanentně vystavována většímu stresu, až nakonec její funkce začne postupně ochabovat.

Všechny nemoci, jako je srdeční infarkt, mrtvice, revma, rakovina a osteoporóza, jsou nerozlučně spjaté s těmito stavy zanesení „struskami“, s překyselením a nedostatečným zásobováním kyslíkem. Jsou tudíž konečným výsledkem chybných funkcí trvajících desítky let a plíživě pokračujících procesů v organismu, zejména ve vazivové tkáni.

K zanesení těla odpadem a k jeho překyselení vedou zejména následující faktory:

- nesprávná strava s masem, cukrem, průmyslovou solí, bílou moukou a alkoholem
- kouření
- překyselení a ztráta minerálních látek
- příliš malý, respektive chybný přívod tekutin
- nadváha
- nedostatek vitaminů a minerálů
- nedostatečné žvýkání

- způsob života, který nerespektuje vlastní rytmus
- povrchové dýchání
- nedostatek kyslíku
- nedostatečný pohyb
- málo slunce
- deficit spánku

Ke znečištění organismu však dochází i na duchovní úrovni. Negativní myšlení způsobuje negativní životní okolnosti. A ty zase zpětně zatěžují myšlenky. Výsledkem je neradostný život, který může vést až k depresivním stavům.

Také na emocionální úrovni se neobjasněné pocity postarají o stísněnost a v mysli zjednáávají soustavnou zasmušilost a trudnomyslnost, což ochromuje aktivitu a rovněž olupuje o radost ze života.

K duchovně emocionálnímu „odpadu“ lze zařadit:

- hněv
- stres
- strach
- osamělost
- problémy
- starosti
- popichování, šikanu
- odsuzování
- čtení, poslouchání a dívání se na negativní zprávy, příběhy aj.
- negativní obraz o sobě
- nepříjemné životní okolnosti
- zlozvyky
- negativní přesvědčení
- agresivitu
- závist