

**KURT
TEPPERWEIN**
ČO TI CHCE POVEDAŤ
CHOROBA

Reč príznakov

NOXI

Kurt Tepperwein

WAS DIR DEINE KRANKHEIT SAGEN WILL

Upozornenie: Táto kniha nemôže nahradiť lekára. Každý sa musí sám za seba rozhodnúť, kedy potrebuje vyhľadať lekársku pomoc. Cieľom tejto knihy je sebaopoznanie a kritické zaobchádzanie so sebou samým.

Copyright © 1999 by mvgVerlag, Redline GmbH, Heidelberg. Ein Unternehmen von Siiddeutschen Verlag/Mediengruppe

Translation © 2008 by Mgr. Šimona Šmidová

Cover design © 2008 by Viera Fabianová

Slovák edition © 2008 by NOXI, s. r. o.

Všetky práva vyhradené, najmä právo rozmnožovania a rozširovania ako aj prekladania. Žiadna časť tohoto diela nesmie byť v nijakej forme (fotokópiou, mikrofilmom alebo iným spôsobom) bez písomného súhlasu vydavateľstva reprodukováaná ani ukladaná do pamäti elektronických systémov, rozmnožovaná, prepracovaná alebo rozširovaná.

ISBN 978-80-89179-91-6

Obsah

Predslov	11
Posolstvo tvojho tela	13
Hlbší význam choroby.	15
Choroba je náš priateľ a pomocník	16
Kto skutočne som?	16
Test tela	17
Psychosomatické ochorenia	19
Následky zablokovanej životnej energie	20
Každý prežíva svoju chorobu inak	20
Osud je najlepším terapeutom	21
Životné podmienky ako spätné zrkadlo môjho stavu	21
Správna výživa	22
Každý z nás je jedinečný.	23
Zhrňme si to	23
Tri druhy vyrovnaní sa so symptómom	24
Cesta k vyliečeniu - buď sám sebou!	26
Kľúč k životnému šťastiu	26
Choroba je znak chýbajúcej jednoty	26
Buď sám sebou	28
Odložme staré programy a vzory správania	30
Byť zdravý, znamená byť v harmónii	31
Láska je veľká liečivá sila	31
Ako vzniká choroba	33
Za každou chorobou sa skrýva nejaký problém	38
„Pro-blém“ je tu vždy pre mňa	38

Ja sám som cesta a cieľ	41
Telo nemôže ochorieť samé od seba	50
Kľúč k „reči príznakov“	51
Sedem stupňov eskalácie príznaku	53
Signály toho, že nie som „sám sebou“	54
Čo môžem urobiť, aby som bol skutočne sám sebou?	57

**Najdôležitejšie príznaky od A po Z
a ich duchovná obdoba 61**

**Najdôležitejšie príznaky od A po Z
a čo treba robiť 72**

Akné	72
Alergia	76
Alkoholizmus	80
Anémia	86
Anorexia	87
Artritída	90
Artróza	92
Astma	94
Bolesť (všeobecne)	99
Bolesť hlavy, migréna	100
Bolesť uší (napríklad zápal stredného ucha)	103
Bezvedomie, mdloby	104
Cestovná horúčka	105
Cukrovka	106
Depresia	110
Dna	116
Detské choroby	118
Ďalekozrakosť	119
Frigidita	120
Herpes simplex (horúčkovité pľuzgieriky)	121
Herpes zoster (pásový opar)	122
Hnačka	123

Impotencia	124
Infekcia (všeobecne).	126
Ischias	127
Koktanie	128
Krátkozrakosť	129
Kľčové žily.	133
Krvný tlak (nízky).	134
Krvný tlak (vysoký).	136
Lámavosť kostí	138
Lupienka	139
Menštruačné problémy.	140
Mŕtvica	141
Nádcha	142
Nadúvanie.	143
Nadváha (obezita).	145
Nedoslýchavosť	148
Neplodnosť	149
Nervozita	150
Nespavosť	152
Nevoľnosť a zvracanie.	154
Nočné pomočovanie.	155
Obhrýzame nechťov.	157
Ochrvnutie (všeobecne).	158
Pálenie záhy.	159
Paradentóza.	160
Parkinsonova choroba	161
Pocit menejcennosti	162
Polyartritída (najmä E C. P = primárna chronická polyartritída).	163
Poriadkumilovnosť (prehnaná).	164
Poruchy cyklu.	165
Poruchy krvného obehu.	166
Poruchy spojiva	169
Posadnutosť umývaním sa	171
Pôrod (neskorý).	172

Pôrod (predčasný)	173
Prechladnutie	174
Problémy s chrbtom	176
Problémy s otehotnením	177
Problémy s prostatou	179
Problémy s prehltaním	181
Problémy so šijou (všeobecne)	182
Problémy s trávením	183
Problémy s vekom (všeobecne)	185
Problémy so žľčníkom	187
Pruh	188
Rakovina	189
Reuma	194
Roztrúsená skleróza	196
Slepota	198
Srdcový infarkt	200
Strach	204
Stres	211
Svalové kľče	213
Svrbenie	214
Škúlenie	215
Štítna žľaza - nadmerná funkcia	216
Trojklanný nerv - neuralgia	217
Trombóza	219
Úbytok svalov	220
Úrazy (všeobecne)	221
Vlčia tma	223
Vypadávanie vlasov	224
Vyrážky	225
Zachrípnutie	226
Zákal (sivý)	227
Zákal (zelený)	228
Zápal hrubého čreva (kolitída)	229
Zápal mandlí	230
Zápal očných spojiviek	231

Zápal šľachovej pošvy.	232
Zápal žalúdočnej sliznice (gastritída).	233
Závislosť.	234
Závrat.	236
Zubný kaz.	237

Najdôležitejšie orgány a časti tela od A po Z

a ich duchovná obdoba	238
Na záver.	247
Doslov.	251

Predslov

Z kvantovej fyziky sa vyvinula nová veda o živých organizmoch. Popisuje živý organizmus ako energetické pole, cez ktoré sa prenáša prastará tradícia energetických teliesok. Pulzujúce energetické teliesko riadi všetky biochemické a bioelektrické pochody v našom organizme. Aj pôsobenie liekov sa zakladá na tom, že energia v nich obsiahnutá ovplyvňuje energetické pole organizmu. Lieky pôsobia rozkmitaním svojej vlastnej energie a odovzdávajú informácie energetickému poľu organizmu. V ideálnom prípade sa môže týmto spôsobom vyrovnáť aj energetická nerovnováha.

Ak chceme spoznať skutočnosť skrývajúcu sa za zdaním, musíme sa naučiť premýšľať „v energiách“, teda pýtať sa „aká je za tým energia? čo je jej príčinou? čo chce ovplyvniť? čím môžem dostať túto energiu do harmónie?“. Nie je výnimkou, že poznanie, získané z týchto otázok, môže viesť ku kríze. Ale každá kríza obsahuje aj niečo pozitívne. Len keď prežívame krízu, môže dôjsť k jej „lýze“ - prasknutiu a vyriešeniu. Slovo „kríza“ teda znamená „rozhodnutie“ alebo „bod zvratu“ a kríza by mala byť v každej situácii rozhodujúcim bodom zvratu. Je preto nevyhnutnou fázou v každom procese vývoja.

Život sa nám prihovára vo „viacerých jazykoch“. Vymenujme aspoň zopár: „reč životných podmienok“, „reč našich problémov“ alebo „reč našich želaní“. „Reč príznakov“ je len jedna z možných foriem vyjadrenia, ktoré život ponúka, ale poslanstvo je vždy to isté.

Posolstvo tvojho tela

Skôr či neskôr pátra každý človek po význame svojho života, hľadá možnosti, aby mu lepšie porozumel. Na to nám život poslal skvelého posla, ktorý je pripravený všetko nám ukázať a objasniť. Často ho však ani nerozoznáme, lebo pri nás stojí tak blízko. Je to naše telo. Zatiaľ, čo sa učíme mu porozumieť, pochopíme sami seba, náš život, celé stvorenie a nakoniec Boha.

Naše telo, tento úžasný posol života, nám hovorí nielen to, kde sme sa nesprávne zachovali, ale dokonca nám aj presne naznačuje, čo máme urobiť, aby sme opäť dosiahli harmóniu so životom. Neustále nám posielajú posolstvá, nielen o rôznych príznakoch chorôb, ale aj o tvare našej tváre, našej mimike, gestikulácii a o našej chôdzi. Môžeme tak chorobu nielen odčítať z tváre, ale naše telo podá aj vysvetlenie nášho charakteru. Telo zviditeľňuje neviditeľné, aby sme to rozpoznali, a keď príznaku nevenujeme pozornosť, potom nám posielajú bolesť, aby nás na posolstvo upozornila.

Naše telo, tento úžasný posol života, sa nám ustavične pripravuje. Potrebujeme sa len naučiť porozumieť tejto reči, nasledovať jeho rady a budeme žiť v súzvuku s naším životom a v harmónii so stvorením.*

Vďaka ľudskému duchu sa uskutočnili mnohé skvelé výkony. Zdolali sme najvyššie hory a najhlbšie moria.

Ľudia vystúpili na Mesiac a medzitým vytvárajú počítače, ktoré „myslia“ tisíckrát rýchlejšie ako my. Ovládame to najväčšie, ako by to bolo to najmenšie, ale neovládame to najbližšie, naše vlastné telo. Vytvorili sme atómové bomby, pomocou ktorých môžeme jednoducho zničiť svet, ale ešte sme

*Por. Kurt Tepperwein, Nemoci vyčtené z tváre, vydavateľstvo NOXI, Bratislava

sa nenaučili ako sa správať k nášmu životnému prostrediu, ktoré čoraz väčšmi privádzame do záhuby.

Ustavične nie sme schopní udržať si svoje zdravie a napriek všetkým vedomostiam sa naše predstavy o chorobách rovnajú predstavám „primitívnych“ národov. Zlých duchov nahradili vírusy a baktérie, ktoré napádajú nič netušiacich a, samozrejme, nevinných ľudí.

Týmto nechcem zosmiešniť postupy klasickej medicíny. Práve naopak. Je potrebné si uvedomiť, že za posledných sto rokov sa v tomto odvetví urobilo veľa nového. Boli porazené najväčšie mýty medicíny a takmer na každú chorobu poznáme jeden, alebo dokonca aj viac liečebných postupov. My ľudia by sme mali byť takí zdraví ako nikdy predtým. Doteraz sa telu nikdy nevenovalo toľko pozornosti, nevynakladalo sa toľko peňazí na udržanie alebo znovuobnovenie zdravia. Za týchto podmienok by mal byť chorý človek iba veľkou výnimkou. Všetci však vieme, že to tak nie je. Ľudia neboli nikdy takí chorí ako dnes. Ako sa dá vysvetliť tento protiklad?

Predovšetkým tým, že sme vlastne dodnes nepochopili, čo je choroba. Choroby existujú tak dlho ako samotný človek, ale väčšina ľudí chorobu považuje za údel osudu, náladu prírody, alebo iba náhodu, ktorá jedného postihne a druhého zasa náhodne ušetrí. Predovšetkým však ľudia chorobu považujú za narušenie ich života, ktoré treba rýchlo poraziť, aby mohli žiť presne tak zle ako predtým.

To, čo za bežných okolností považujeme za chorobu, je v skutočnosti iba jej príznak, jej telesný prejav. „Choroba“ sama o sebe je skôr disharmónia vo vedomí človeka, znak toho, že človek vypadol zo svojej prirodzenej rovnováhy - je to narušenie celého človeka, nielen jeho tela. Vyjadruje v sebe požiadavku zanechať doterajšiu zlú cestu a vedome obnoviť rovnováhu. Každá choroba je upozornenie od života, úloha, vďaka ktorej máme zmeniť smerovanie svojich myšlienok a rozšíriť svoje vedomie.

S autami nám to ide celkom ľahko. Keď nám zasvieti kon-

trolka na výmenu oleja, okamžite vieme, čo máme robiť. Nemusíme tankovať, ani skúšať tlak v pneumatikách, nemusíme ani dávať dobíjať batériu či doplniť vodu do chladiča, iba doplniť olej. Nikto doteraz neprišiel s návrhom nevšimať si kontrolku, alebo k nej preťať kábel, lebo každý vie, čo by sa potom stalo. Účel by sa síce splnil, kontrolka by už nesvietila, auto by fungovalo presne rovnako ako pred tým, ale nie dlho. Objavili by sa nové „príznaky“. Po nejakom čase by sa voda v chladiči kvôli veľkému treniu príliš zahriala a teplomer v chladiči by na seba upozornil výstražnou červenou. Ak by sme si ani toto nevšímali, či dokonca zatkli kliniec do zeleného políčka, aby to červené svetielko už nesvietilo, opäť by bolo na určitý čas všetko v poriadku. Auto by jazdilo a nič by nesvietilo. Ale čoskoro by sme v oblasti motora začuli zvláštny zvuk, a keby sme mali smolu, začali by nám okolo uší lietať piesty.

Ako sme už povedali, so svojím autom by nikto také nezmysly neurobil, ale s našim telom, ktoré, keď sme ho už zničili, nemôžeme po použití ani predať, to robíme ustavične. A, prirodzene, takto to nemôže fungovať a ani nefunguje! Ochorenie sme nevylicili, keď nám telo opäť posielala nové. Nemôže inak, pretože sme tú pravú chorobu nespozorovali. Keď som nezaplatil splátku, nestačí iba spáliť upomienku.

Hlbší význam choroby

Hlbší význam choroby znamená nájsť jej opodstatnenie, to, k čomu nás núti samotná choroba. Požaduje od nás, aby sme počúvali svoj rozum a zmenili sa, kým nie je neskoro. Skutočné uzdravenie neznamená odstránenie príznakov, ale rozpoznanie a znovuobnovenie narušenej harmónie. Na to, samozrejme, nestačí nasadiť tabletky a kvapky, aj keď ide o prírodnú medicínu. Ide iba o to, aby sme pochopili, čo nám chce naše telo povedať, a podľa toho sa aj riadili. Ak dá-

me do poriadku to, čo si myslíme, cítíme, hovoríme a robíme, zavládne telesná aj duševná rovnováha. Možno je to nepohodlné, ale je to jediná cesta k skutočnému uzdraveniu, ktoré zahŕňa telo, dušu a ducha.

Choroba je náš priateľ a pomocník

Choroba nie je našim nepriateľom, ale naopak, môže sa stať našim priateľom a pomocníkom. Telo sa nám totiž prostredníctvom choroby snaží povedať, že sme sa vydali nesprávnym smerom a musíme zmeniť cestu, na ktorej sa nachádzame. Pomocou príznakov nám telo ukazuje, čo mu chýba a čo treba urobiť, aby sme boli aj vnútorne celkom zdraví. Aby sme porozumeli, potrebujeme sa len naučiť jeho reč.

„Reč príznakov“ je jednoduchá a rešpektuje spätné zákonitosti. Hneď ako jej porozumieme, je len v našich rukách, aby sme uskutočnili nevyhnutné kroky potrebné na vyliečenie, inak nám osud uštedrí trpkú lekciu skúsenosti. Ak sme však pripravení učiť sa zo spoznaného, nemusíme najprv ochorieť, aby sme našli sami seba.

Potom aj spoznáme, že „vyliečiť človeka“ neznamena nadobudnúť stav, aký bol pred chorobou, pretože ten chorobu zapríčinil; vyliečenie znamená oveľa viac, znamená rozšíriť svoje podvedomie a vydať sa po novej, pre život správnej ceste. Kým sa však človek toto naučí, potrebuje na to chorobu.

Kto skutočne som?

Podľa toho, v ktorom štádiu sa choroba nachádza, vždy za tým stojí nevyriešený problém, „úloha života“ a neschopnosť, alebo nerozhodnosť správne reagovať na určité požiadavky života. Ako však môžem nájsť správnu odpoveď, keď vlastne ani neviem, kto skutočne som?

Už ste si niekedy položili otázku, kto vlastne ste? Keď sa pozriete do zrkadla, môžete povedať: „toto je moje telo“. Kto to však povie? Telo nemôže patriť samé sebe. V tele je teda niekto, kto si môže myslieť a vysloviť: „toto je moje telo“. Telo je hmota. Hmota nemôže myslieť, cítiť, pamätať si alebo sa rozhodovať. To môže len vedomie.

No vy myslíte, cítite, pamätáte si a rozhodujete sa. Takže vedomie ste vy a nie telo. Vaše telo je len fyzické vyjadrenie vášho bytia a tým aj jeho zrkadlový obraz. Zvonka ukazuje, čo si vo vnútri myslíte, čo cítite, skrátka, akí ste.

Ak si uvedomíme, že naše „pravé Ja“ je zdravé, naše vedomie ani nezostarne, ani neochorie. Keď tomu nie ste schopní, napriek vašim príznakom, veriť, pokúsim sa vám to prakticky objasniť. Urobte si teraz krátky test, ktorý vám ukáže, že každá zmena vášho vedomia okamžite pôsobí na vaše telo.

Test tela

Pri tomto teste by ste mali byť dvaja. Zodvihnite vodorovne jednu ruku, pričom je jedno či si vyberiete pravú alebo ľavú ruku. Požiadajte druhú osobu, aby Vás uchopila za zápästie na zdvihnutej ruke a tlačila ju smerom nadol tak silno, ako vládze. Toto je základný test.

Teraz si pomyslíte na nejakú chorobu, alebo problém, ktorý vás v súčasnosti trápi. Opäť požiadajte tú istú osobu, aby vám tlačila ruku rovnakou silou ako pred tým - ak vás táto choroba, alebo problém skutočne trápi, ruka poklesne, pretože iba pomyslenie na danú chorobu či problém blokuje veľkú časť našej životnej energie.

Iba si predstavte, že ste zdraví a šťastní, alebo si pomyslíte na vyriešenie svojho problému. Keď sa opäť otestujete, zistíte že ste silnejší ako predtým. Hoci ste si pomysleli na rovnakú situáciu, ktorá vás pred tým oslabila, teraz vás

posilnila, lebo ste na ňu mysleli v pozitívnom smere - v riešeniach.

To isté môžete dosiahnuť, ak si poviete: „Plne ovládam svoje vedomie“. Opäť požiadajte druhú osobu, aby vám zatlačila na ruku, tak ako predtým, a zistíte, že ruka ostane silná. Vôľa nepozná žiadnu chorobu, nemá nijaké problémy, je „zdravá“ a ak si uvedomíte skutočnosť vlastnej vôle, budete silní aj vy, lebo životná energia vami môže bez prekážok pretekať.

Človek je duchovná bytosť, slobodná od narodenia, choroby, veku a smrti. Skutočnosť, že sa narodíme, ochoríme, starneme a nakoniec zomrieme, s tým nemá nič do činenia, pretože sa to netýka nášho skutočného bytia, ale nášho tela. No je našou povinnosťou udržiavať svoje telo v dobrom stave, kým neukončíme aj náš „duchovný zrod“. Naším poslaním od stvorenia je žiť v plnosti, zdravo a šťastne a ostať mladým, aj keď ostarne. K tomu musíme zosúladiť so stvorením aj naše myslenie, pocity, reč a správanie.

Telo nie je nikdy príčinou, iba pôsobením. Aj takzvané starecké choroby nás iba informujú o nevyriešených úlohách života. Často sme svedkami toho, že ľudia, ktorí boli počas života dlho chorí, v starobe sú akoby od chorôb oslobodení a doslova prekvitajú. Choroba a žiaľ sú následky zneužitia slobody. Keď telo prestane byť nástrojom vhodným na použitie, musí ho duša opustiť, či je úloha splnená, alebo nie. Duša potom pokračuje v svojej existencii na inej úrovni.

Veľa ľudí sa pýta, ako vôbec môže Boh, ktorý je láska, dopustiť trápenie. Prehliadajú pritom, že Boh trápenie nechce a ani sa mu nepáči. A tak namiesto toho, aby spoznali poriadok, veria na náhodu, šťastie a smolu. Pravou príčinou choroby a utrpenia je myslenie, teda najmä nesprávne myslenie.

Psychosomatické ochorenia

V roku 1818 nemecký lekár Heinroth vyjadril názor, že telesné choroby môžu mať psychickú príčinu. Vtedy ho jeho kolegovia vysmiali. Nie pre samozrejmosť jeho výroku, ale pre scestne znejúci názor, že by mohlo vo vedeckej medicíne existovať niečo také ako psychosomatika, ako to vtedy Heinroth nazval.

Takáto ťažkosť, skutočnosť, ktorá sa skrýva za zdaním, nie je nová. Už Sokrates pred asi 2 400 rokmi vyhlásil: „Neexistuje žiadna choroba tela oddelená od duše“ a Platón, jeho najznámejší žiak, sa posťažoval: „Je najväčšou chybou pri liečení chorôb, že osobitne existujú lekári pre telo a pre dušu, pričom duša a telo nemôžu existovať oddelene.“ Vždy sa na to budeme pozeráť oddelene, pretože už neexistujú kňazi - lekári, ktorí boli zodpovední za celého človeka, alebo prinajmenšom starí dobrí domáci lekári, ktorí poznali svojich pacientov aj s prežívaním ich duševnej núdze. Namiesto toho máme špecialistov na každú časť tela - a aj so zodpovedajúcimi čiastkovými výsledkami.

Ak sme vôbec pripravení považovať psychosomatiku za možnú, potom pátrajme po vedeckých dôkazoch.

Nie je dostatočným dôkazom, že očervenieme, ak sa rozčúlime a plačeme, keď sme smutní? Jasáme od radosti a zbledneme od strachu. Srdce máme až v krku a vlasy nám stávajú dupkom. Všetko, čo prežíva naša duša, sa odzrkadľuje na našom tele. To, čo pohne našou dušou, pohne aj našim telom a toto pôsobenie môže byť pozitívne aj negatívne, môžeme pri ňom ochoriť a trpieť, alebo ozdraviť a byť šťastní.

Ešte stále veľa ľudí psychosomatiku odmieta, podobne ako lekár, ktorý svojim kolegom na kongrese hovorí: „Kedykoľvek počujem tie hlúposti o psychosomatike, zdvihne sa mi žalúdok.“ - typický prípad psychosomatiky!

Následky zablokovanej životnej energie

Pozrime sa bližšie na liečebný proces a zistíme, že každá liečba najprv začína myšlienkami a predstavami. Nimi dochádza k vegetatívnej príprave tela, napríklad k zvýšeniu krvného tlaku, k silnejšiemu prekrveniu, alebo k zrýchlenému pulzu. Súčasne telo reaguje zvýšením nervovej aktivity. Tá vedie k aktivácii svalov, ktoré majú vykonať vlastnú liečbu.

Každý prežíva svoju chorobu inak

Energia môže byť zablokovaná na každej úrovni.

1. Ak je energia (hnev, agresivita, sexualita, zámerný skutok) v mysli blokována, vedie k napätiu a bolestiam hlavy, poruchám spánku a duševným poruchám správania.
2. Ak je energia zablokovaná na úrovni funkčnosti tela, vedie to k vysokému krvnému tlaku a nakoniec k vegetatívnej dystónii.
3. Keď je energia zablokovaná na nervovej úrovni, môže viesť k neuralgii trojklaného nervu, skleróze multiplex či pásovému oparu, k nervovým tikom či ischialgii (zápal sedacieho nervu; pozn. prekl.).
4. Ak je energia zablokovaná na úrovni svalstva, speje to k chorobám pohybového ústrojenstva, ako reuma, dna, nehoda alebo ochrnutie.

Pokiaľ je životná energia niekde zablokovaná, a nedarí sa mi túto blokádu uvoľniť, nútim život, aby ma vystavil zodpovedajúcej lekcií. Osud ma núti urobiť nevyhnutný krok.

Osud je najlepší terapeut

Osud je najlepší terapeut, lieči každého človeka a každý si sám môže vybrať, akým spôsobom sa chce poučiť: či kráľovskou cestou zistenia, alebo bežnou cestou choroby a trápenia. Ak nie som pripravený poučiť sa zistením, nútím osud, aby mi dal „doučovanie“. A pomocou „reči príznakov“ mi telo nielen oznamuje, že som zišiel zo správnej cesty, ale aj to, kde som vypadol z rovnováhy, a tým aj čo mám urobiť, aby som opäť obnovil harmóniu.

Životné podmienky ako spätné zrkadlo môjho stavu

Celé moje životné podmienky sú teda len zrkadlovým obrazom môjho stavu a môžem ich zmeniť, iba keď zmením sám seba. Znamená to: „Kto ustavične prehliada neprehliadnuteľné a prepočítava neprepočítateľné, ten sa nemôže čudovať, ak mu jedného dňa odíde zrak aj sluch.“ Pretože: „Kto na sebe nepracuje, na tom popracuje život.“

Ego a duša majú celkom odlišné želania. Ego chce pohodlie a duša rozvoj. Je len mojím rozhodnutím, koho počúvam. Keď nepočúvam svoje pravé Ja a neuskutočňujem „vôľu vnútra“, potom zrádzam samého seba, „liečiteľa v sebe“ a „vnútorného pána“. V tomto prípade mi môj „vnútorný pán“ posielala posolstvo a riadi sa v ňom „rečou príznakov“.

Každá choroba môže vzniknúť len vtedy, ak nastane medzi „rozkazovacou centrálou“ v mozgu a orgánmi, podriadenými tejto časti mozgu, rušenie informácie, alebo v extrémnom prípade dokonca dôjde k výpadku informácie. Každý orgán je totiž v priamom spojení s určitou oblasťou mozgu a dostáva odtiaľ informácie. Táto oblasť mozgu je navyše zodpovedná aj za spracovanie a vyriešenie daných problémov a konfliktov. Ak má takéto konflikty ustavične na starosti jedna a tá istá

časť mozgu, nedokáže podriadenú časť tela, alebo orgán, optimálne stimulovať. Táto narušená, alebo chýbajúca informácia vedie k poruche v tomto orgáne, alebo časti tela. Človek ochorie.

Až keď je konflikt odstránený, môže tok informácií prúdiť ďalej, telo opäť dokáže riadiť samé seba a príznak sa vytratí. No stáva sa aj to, že počas výpadku informácie dôjde k ne-napraviteľným škodám. Ak konflikt ostáva ďalej nevyriešený, vzniká v postihnutej časti mozgu „ustrnutý obraz“, ktorý človeka zamestnáva dňom i nocou. Prenos informácií sa ustavične odkladá. Tým sa choroba stáva „chronickou“, telo neprestajne vysiela signál o tom, že nastala porucha a bolestivo požaduje jej odstránenie.

Správna výživa

Ak je človek pripravený telu pomôcť, nikdy nie je dostatočne skoro, aby s tým začal a počas celého života ostal zdravý a fit. Najbližšie nás k tomuto cieľu dovedie správna výživa. Rozlišujeme medzi tromi úrovňami, a keď to človek myslí naozaj vážne, všetky tri by mali byť v optimálnej rovnováhe.

1. Správna fyzická potrava: Znamená nejesť už viac nesprávne, v nesprávnom čase a v zlom vedomí, lebo „pokrm, ktorý jeme, sa stáva našim rozsudkom“.
2. Správna psychická potrava: Už viac sa nehnevať, nerozrušovať sa, nepoddávať sa stresu, zbaviť sa strachu a pocitov viny, vzájomne sa netrápiť, ale voľne a slobodne kráčať životom.
3. Správna duchovná potrava: Pozitívne myslieť, hovoriť a správať sa, pretože kam človek nasmeruje svoju vôľu, tam sa aj ocitne. Rovnako je dôležité aj čítať, počúvať a pozeráť sa len na to správne. Jedným slovom: Ak človek žije v správnom vedomí seba, je a aj ostane zdravý.

Týmto postojom posilníte svoj duchovno-duševný imunitný systém, a to je kľúč k trvalému zdraviu, lebo dnes je každý tým, čo si včera myslel a ráno bude tým, čo si myslí dnes. To, čo rovnako potrebujeme, je duchovná obnova pomocou disciplíny myšlienok.

Každý z nás je jedinečný

Spoznajme túto skutočnosť: Každý z nás je pánom obrovského vesmíru, vesmíru svojho tela. Každé telo disponuje približne 100 miliardami buniek, každá bunka je sama pre seba galaxiou, skladajúcou sa z nespočetného množstva atómov, každý atóm sa rovná slnečnej sústave s centrálnym slnkom (atómovým jadrom) a planétami z protónov, elektrónov a neutrónov. A vy ste v tejto obrovskej ríši jediný mysliteľ. Každá vaša myšlienka sa delí medzi jednotlivé bunky a rozhoduje o zdraví a chorobe celého tela. Postarajte sa teda o to, aby ste vášmu telu vládli ako múdry vládca! Vy si riadite osud, vy ho musíte znášať a vy ho aj môžete zmeniť.

Zhrňme si to

Telo nemôže ochorieť samé od seba, je len zobrazovacou plochou vedomia. Je ako plátno, na ktorom nemôžu obrázky vzniknúť samé od seba.

Myšlienky sú film a rozhoduje vôľa, aký film práve beží. Preto nemá nijaký význam vystrihovať do plátna diery, keď sa nám film nepáči (operácie), alebo plátno ustavične natierať na bielo (symptomatická liečba).

Keď človek žije v pravom „vedomí seba“, telo nemôže ochorieť, lebo vznikajú len pravé a úplné obrázky. Telo cez chorobu signalizuje: „Ty nie si ten, kto v skutočnosti si“

a „predovšetkým ti chýba láska k sebe samému, k tvojmu pravému Ja.“

Choroby sa môžu stať našimi priateľmi a pomocníkmi, keď opäť hľadáme sami seba, aby sme vedome žili svoje pravé Ja.

Preto by bola najhoršou chorobou neschopnosť ochorieť, keďže choroby sprostredkujú informácie o tom, či a ako ďaleko sme zišli zo správnej cesty. Potom by nebola možná ani náprava.

Mali by sme byť preto vďační za posolstvo nášho tela, okamžite využiť šancu vrátiť sa na správnu cestu a byť čoraz viac takými, akými v skutočnosti sme: „dokonalou vôľou“.

Tri druhy vyrovnania sa so symptómom

Každý obsah vôle má v našom tele význam a nakoniec sa všetko stáva príznakom. Kto už nechce pokračovať v nejakom vzťahu, má „toho rýchlo plné zuby“ a tým má aj telesný dôvod ostatným sa nepribližovať. Musíme sa vždy pýtať, k čomu nás konkrétny príznak núti. Pokojne môžeme chorobu podmieniť jej významu a potom ho aj rozpoznáme.

Tak ako sa radosť prejavuje smiechom alebo plačom, môže sa únik od problémov prejavovať zvýšením, alebo znížením krvného tlaku. Strach môže viesť buď k celkovému ochrnutiu, ale aj k panickému úteku.

O druhu projekčnej plochy opäť rozhoduje náš individuálny postoj k problému. Tak aj každý extrém poukazuje na problém. Utiahnutý človek má čosi spoločného s extrovertom. Obom chýba sebaistota a oslobodenie sa od problému sa pohybuje niekde medzi týmito dvoma extrémami.

Všetko je teda príznak, a každý príznak je posolstvo, „informácia“. Keď teda porozumieme ich reči, môžeme urobiť „ne-vyhnutné“ a príznak zmizne. Príznak je náš priateľ a pomocník, ktorý nás núti buď k utrpeniu, eventuálne až

k smrti, alebo nám pomôže vyrásť a dozrieť, a tým nám dodá skúsenosti a slobodu, čo by však bez krízy nebolo možné.

Predovšetkým platí, že treba porozumieť „posolstvu“ poruchy. To sa deje prinajmenšom v troch štádiách:

1. Nevedomé vyrovnanie sa

V tejto fáze pociťujeme, že chorľavieme. Máme problémy sami so sebou. Pocity túžia po vyjadrení, a keď ho nenachádzajú, cítíme sa stratení. Ak nie je tento nevedomý proces zvládnutý, dochádza k chorobe.

2. Vedomé vyrovnanie sa

Príznamy nás nútia, aby sme sa s nimi vedome vyrovnali. Cítíme sa ako obeť, veríme, že sme mali smolu, až kým neprídeme na to, že porucha nie je náš vonkajší nepriateľ, ale priateľ a partner, ktorý prináša potrebné informácie. Spoznávame, že je nezmyselné potláčať príznak. Musíme ho len pochopiť a nasledovať. K tomu patrí, že sa otvoríme, vyrovnáme sa so všetkým, čo bolo predtým zakryté.

3. Uznanie

Toto vyrovnanie vždy vedie k väčšiemu sebaznaniu a novému rozhľadu. Zistíme, čo je potrebné urobiť a podľa toho zmeníme naše správanie a životné návyky. Choroba nás dovedla k tomu, aby sme svoj život lepšie spoznali. Chorobou sme dozreli.

Cesta k vyličeniu - bud' sám sebou!

Kľúč k životnému šťastiu

Nežijeme svoju vlastnú identitu, ale naopak, naučili sme sa hrať rôzne úlohy. Zvykli sme si správať sa tak, aby sme mali „úspech“, dosiahli uznanie a aby nás druhí mali radi. Sme takí, akí sme, lebo druhí nás chcú mať takých a tento výsledok s hrdosťou nazývame „naša osobnosť“. Pritom vo vnútri celkom jasne cítime, že čosi nie je v poriadku, že žijeme akoby mimo seba. Cítime sa nepríjemne, nespokojne, nenaplnené, hoci zdanlivo máme úspech. Naša duša je smutná, lebo ju nútíme do vzorov, programov, úloh a neprirodzených foriem správania, ktoré k nám v skutočnosti nepatria.

Týmto spôsobom páchame sami na sebe násilie a čudujeme sa, prečo sme chorí a nešťastní. No naša duša volá po svojom práve žiť život podľa toho akí sme, lebo byť sebou je jej poslanie. Každá choroba, každé nešťastie, je znamením, že nie sme sami sebou. Nastal čas, aby sme sami sebe venovali pozornosť a lásku, ktoré si zaslúžime. Opustíme staré úlohy, ktoré hrávame, nájdime odvahu byť sami sebou a budme už konečne zdraví!

Choroba je znak chýbajúcej jednoty

Choroba je len navonok viditeľný znak chýbajúcej jednoty. Kým ju nedosiahneme, potrebujeme chorobu ako posolstvo. Kým ochorieme telesne, sme chorí už v oveľa hlbšom zmysle, a to, čo potom nazývame chorobou je vlastne len pokus organizmu znovu obnoviť harmóniu. To, čo teda označujeme za chorobu, nie je samotná choroba, ale informácia od te-

la, že niečo nie je v poriadku. Posolstvo oznamujúce narušenie harmónie „nadobudlo podobu“ a stalo sa informáciou. Čo však robíme? Skúšame túto informáciu odstrániť a zabúdame sa popri tom zaoberať samotnou chorobou.

Každý svoju chorobu prežíva inak. Materialista vníma svoju chorobu ako bezvýznamnú a svoje telo ako „ničiteľa hry“- raz ho sprevádza šťastie, inokedy smola. Veriaci bude vnímať chorobu ako následok prekročenia náboženských príkazov a bude sa modliť za uzdravenie. Človek zaoberajúci sa ezoterikou sa bude prikláňať k názoru, že jeho choroba je výsledkom pôsobenia karmických zákonov, vzdelanec vidí chorobu ako prirodzený následok infekcie spôsobenej baktériami alebo vírusmi.

No duchovne zrelý človek rozozná skutočnosť od klamú a zistí, že choroba je následok, ktorému predchádzala nejaká príčina. Vie, že nemá zmysel odstraňovať následok, teda príznak, ale uvedomuje si, že príznak vymizne sám od seba, keď sa rozpozná a odstráni jeho príčina. Dodržiava zákony prírody, lebo vie, že príroda sa takisto sčasti podieľa na jeho zdraví. Tak tiež si uvedomuje, že jeho vôľa disponuje najhlbším poznaním o svojom tele, a cielene žiada intuíciu o radu. Je uvedomelý pacient a jeho terapeut je len jeho radca, ktorého odborné znalosti používa na to, aby sa rozhodoval na vlastnú zodpovednosť.

Kto chce ostať po celý život fit, nikdy s tým nemôže začať dostatočne skoro, ale mnohí nevedia, čo by pre seba mohli urobiť. Platí, že to najjednoduchšie je vždy to najlepšie.

Keby ľudia s nadváhou menej jedli, alkoholici menej pili, fajčiari by prestali fajčiť, leniví by sa trochu viac pohybovali, všetci by sme zhlboka dýchali, pozitívne mysleli, čítali dobré knihy a pozerali sa na pekné veci, mohli by sme zachrániť viac životov a poraziť viac chorôb ako drahými pokusmi dnešnej medicíny.

Ak sa chceme stať a ostať zdraví, ak chceme vymeniť staré telo za nové, musíme najprv odstrániť z nášho vedomia všetky myšlienky na chorobu a vysoký vek. Zdá sa, že niektorí

Ľudia sú presvedčení, že keď veria v Boha, môžu jeho zákony prekračovať bez toho, aby museli za to niesť dôsledky. Zdravie nášho tela, duch a duša sú naše duchovné dedičstvo a nikdy by sme choroby neboli spoznali, keby sme žili podľa zákonov stvorenia.

Budeme opäť zdraví, ak pretavíme do jednoty štyri prirodzenosti človeka: duchovnú, mentálnu, emocionálnu a psychickú, a cez túto jednotu budeme žiť v súzvuku so stvorením.

Kľúčom k šťastiu nie je mladosť, pretože tá súčasne znamená nedostatok skúseností, ktoré by nikto nerád zahodil. Pravým kľúčom k životnej radosi je vitalita, a tá sa neviaže na nijaký konkrétny vek, dá sa vybudovať, pestovať a stupňovať.

Všetci chcú byť starší, ale zostarnúť nechce nik. Určite nie je zmyslom života zostarnúť, ochorieť a byť nešťastný. Väčšina ľudí dnes nežije dlhšie, je len dlhšie chorá. Ak my dodržiavame zmluvu s prírodou, tak aj príroda si dlho plní svoju časť záväzku.

Buď sám sebou

Väčšina ľudí sa zaoberá tým, čo ich pred druhými vykresľuje vo svetle úspechu, či už sú to rodičia, nadriadení alebo partner. Alebo robia presný opak toho, čo im hovorí okolie. Oboje nie je veľmi múdre. V konečnom dôsledku si každý musí niesť následky svojho správania.

Takže, nerobte to, čo vám hovorí učiteľ či priatelia, jedine vtedy, ak vám to odsúhlasí vaše pravé Ja! Započúvajte sa do seba, lebo všetko vedomie a múdrosť je vo vás - ostatní vás na to môžu iba upozorniť.

Vaše pravé Ja však zasiahne len vtedy, ak ho o to prosíte, ak ho pozývate a nasledujete. Je potrebné položiť si iba jednu otázku. Prvá spontánna odpoveď, ktorá príde, po-

chádza od vášho pravého Ja, druhá odpoveď je už silne ovplyvnená vašim rozumom a tretia a štvrtá odpoveď, ktorá sa vám ponúka, je ešte silnejšie schválená vašim rozumom. Ale zakaždým sa môžete opätovne opýtať a z vášho vnútra príde tá istá prvá odpoveď. Vyskúšajte túto techniku hneď teraz!

Koľko času, peňazí a pozornosti investujete do toho, aby ste boli sami sebou? A koľko energie venujete veciam, ktoré aj tak musíte na tomto svete zanechať? Aké následky z toho vyplývajú?

Boli by sme radi, keby boli veci lepšie, avšak okolnosti vždy zodpovedajú len nášmu vedomiu, a môžu sa teda zmeniť len vtedy, keď zmeníme svoje vedomie, svoj vnútorný obraz. Aj vtedy, keď sa nám darí, je to len zlomok toho, čo by mohlo a malo byť, keby sme boli sami sebou.

Ak ma niekto iný upozorní na nejakú moju vlastnosť, nemal by som ho stavať ani na piedestál, ale ani ho odsudzovať, lebo oba spôsoby sú obľúbené hry ega. Ani v jednom prípade sa nemusím meniť. Je lepšie nesústrediť sa priveľmi na posla, ale na pravdu, ktorú jeho posolstvo prináša.

Čo však vlastne znamená byť „sám sebou“? Je to celkom základná otázka, ktorá vedie k poznaniu, že človek sa môže vyliečiť iba vtedy, ak plnohodnotne žije svoje Ja, čo vyjadruje, že človek žije sám so sebou v harmónii.

Ako je možné, že pribúda chorých a ubúda tých, čo žijú to, čím naozaj sú? Väčšina z nás žije nejakú rolu, snaží sa žiť nejaký ideál, o ktorom si myslí, že je lepší ako ich momentálne „Ja“. Ich život je ustavične nenaplnený, považujú sa za horších ako si myslia, že majú byť, a zohýbajú sa pod ťarchou týchto problémov. Neakceptujú svoje pravé Ja, zamlčujúc pritom, že by mohli mať radi samých seba aj takých, akí sú.

Ak je potom človek ešte aj chorý, je o to väčšmi presvedčený, že s jeho osobnosťou čosi nie je v poriadku, že niečo urobil zle a choroba ho trestá.

Pritom by bolo také jednoduché byť zdravý, stačilo by sa len „vyliečiť“ - a to znamená: Potrebujeme len byť počas celého života *sami sebou*, tým, kým sme *teraz*. Aby sme žili v harmónii so sebou, so svojím životom a životom vôbec. Vtedy už viac nebude základ, nijaký dôvod pre chorobu.

Prečo sme však stratili odvahu byť sami sebou? Prečo nevieme stáť za svojim Ja a namiesto toho hráme rôzne úlohy, napĺňame kliše a očakávania iných a sme čoraz nespokojnejší, a tým aj väčšmi chorí? Nežijeme podľa našej pravej identity so všetkými našimi slabosťami a chybami. Chceme sa ostatným javiť v tom najlepšom svetle, niečo predstierať, podávať o sebe *dobry* obraz, všetko robiť správne — a ani nezbadáme, že *dobre* a *správne* žiť znamená žiť podľa skutočnosti. A to znamená žiť podľa *mojej* pravdy, tak ako to mne *teraz* vyhovuje.

To, k čomu to dospeje, je skutočnosť obstať pred sebou samým, správať sa tak, že človek ustráži sám seba. Bez sebakontroly sme nespokojní, nenaplnení, cítime sa nepríjemne a nemilovaní, napriek tomu, že sme toho už možno aj veľa dosiahli. Niečo však ešte chýba, niečo „základné“.

Odložme staré programy a vzory správania

Chýbame sami sebe! To nás necháva žiť v disharmónii a robí nás chorými - na tento bod musíme vsadiť, keď sa chceme uzdraviť a byť zdraví. Musíme prestať žiť podľa vzorov a programov, ustavične hrať nejaké úlohy, lebo naša duša volá po *oslobodení*. Každá choroba je výkrik našej duše, volanie samých seba, aby sme boli konečne takí, akí sme.

Kým nebudeme mať odvahu prijať sa takí, akí naozaj sme, pohnúť sa z nášho súčasného stavu smerom k sebe

samým, dovtedy budeme žiť v disharmónii, a tým v chorobe. Až keď budeme v každom okamihu autentickí, budeme mať možnosť rozpoznať to, čo nás blokuje a premeniť to na prebytočné.

Byť zdravý, znamená byť v harmónii

Čo vlastne znamená byť *zdravý*? Byť úplne a naplno samým sebou, tak ako som tu a teraz. Byť *zdravý* znamená aj nič nepotláčať, nič neskrývať, nič nezapierať, ale stáť za svojím Ja. Súčasne to znamená aj pozorovať, či naozaj žijem podľa seba, alebo podľa vzorov, programov a úloh. Ak ich totiž človek odhalí, má možnosť sa od nich oslobodiť.

Ďalšou dôležitou požiadavkou pre telesné a duševné zdravie je žiť sám so sebou a so životom v harmónii. Pretože, kto si nestojí za svojím Ja, nežije v skutočnosti a v pravde a nežije ani v harmónii.

Byť zdravý znamená byť aj úprimný a čistý. Kto podvádzal a klame sám seba, žije v disharmónii. Byť zdravý, a tým sa aj uzdraviť, môžem iba vtedy, ak nemám žiadne nejasnosti, nečistoty, klamstvá a žiadne „nie“. Akékoľvek „nie“ znamená, že sa staviam proti životu, pracujem proti sebe a tým obmedzujem voľný priebeh života. „Nie“ býva často aj spúšťačom chorôb, vtedy, ak nechceme sami sebe povedať „áno“.

Kto si je so sebou „na čistom“, žije v harmónii a v pravde svojho terajšieho bytia, stojí v súzvuku so životom a tým je aj uzdravený.

Láska je veľká liečebná sila

Láska je veľká liečebná sila, ktorú nám pripravil sám život. Kto skutočne ľúbi, nemôže ochorieť, lebo láska je najčis-

tejšia a najliečivejšia energia aká existuje. V živote toho, kto je naplnený touto energiou - láskou - nemá choroba miesto.

Skutočne ľubiť však môžem len vtedy, ak som sa naučil milovať sám seba. Láska k sebe a tým aj vo mne musí vedieť plynúť bez prekážky, bez „keď a alebo“. Seba môžem milovať z celého srdca a duše len vtedy, keď som sám seba našiel a cítim, že si túto lásku zaslúžim prijať.

Ak skutočne ľúbime, sme „kompletní“, a tým aj vyličení a zdraví. Lebo láska je najzdravšia a najdokonalejšia opovážlivosť nášho života. Len ten môže lásku nasmerovať na druhých, kto prijme a miluje sám seba.

Jeho láska môže voľne prúdiť bez toho, aby potreboval druhých, alebo ich chcel vlastniť. Láska k druhým sa potom nezakladá na vlastnostiach druhých, ktoré postrádame v sebe, ale sme naplnení sami sebou a môžeme ostatným pravé Ja našej lásky bez podmienok odovzdať.

Milovať znamená dávať - dať celého seba. Láska k sebe je most k pravému šťastiu. Milovať druhého človeka znamená priblížiť ho k sebe, doviest' ho do svojho života, vyžadovať, aby sa vyvíjal, pomáhať mu, aby sa našiel a bol sám sebou.

Láska je najliečivejšia energia, aká existuje. Láska „rozpúšťa“ hnev a strach, a zabezpečuje radosť zo života. Ukazuje cestu, pomáha po nej kráčať, sama je cestou. Keď láskyplne prijmem seba a celý svet, život mnou môže voľne prúdiť, pretože som v súlade so svojou pravou podstatou.

Začnime teda ľubiť. Dajme sami sebe šancu žiť tak, že budeme sami sebou, že začneme byť sami sebou a tým si väčšmi začneme pripúšťať sami seba a život.

Toto je základný kameň zdravého, plného a dokonalého života. Až keď sa naučíme žiť dokonale, byť celkom sami sebou, splníme predpoklad pre silu pravej lásky. Tým sa aktivuje najväčší liečebný potenciál, ktorý vlastníme.

Keď povieme sami sebe úplné „áno“, preskočí toto áno do nášho vnútra a odzrkadlí sa v našich životných podmienkach. Potom už naše telo nebude musieť vysielat' posolstvá, ktoré, aby sme neprehliadli, musia sprevádzať bolesti. Fyzickými a psychickými bolesťami trpíme len vtedy, keď nežijeme vyrovnané so svojím vnútrom. Môžeme sa slobodne rozhodovať, čo chceme zažívať, pretože sami sme zodpovední za seba a svoj osud. Život je len zrkadlo, rovnako ako je zrkadlom naše telo, výraz nášho vnútra. Telo a životné okolnosti nám vždy iba ukazujú, do akej miery žijeme sami so sebou v harmónii a sme sami sebou. Oslobodil som sa, teda dal som si slobodu byť taký, aký naozaj som, život mnou môže voľne prúdiť - a som uzdravený.

Ak žijeme tu a teraz, celým srdcom, so všetkým, čo sme, v bezhraničnej dôvere, plní lásky, vášne a radosti, môže nastať večný život. Stále sa meníť - to je transformácia, neprestajná obnova v každom okamihu.

Choroba vždy znamená, že niečo v živote chýba. Život znamená dozrievať, ustavične sa približovať k sebe samému. Na to je potrebné byť v každom okamihu otvorený a pripravený čoraz hlbšie sa ponoriť do života. V každom momente musí byť človek pripravený odložiť staré Ja a zrodiť sa pre nové Ja. Preto je rozhodujúci život Tu a Teraz.

Ako vzniká choroba

Choroba môže vzniknúť, keď

— si myslím, že som urobil chybu, odsudzujem sa za ňu a pochybujem o sebe. Neexistuje však žiadna skutočná chyba, pretože žijeme, aby sme sa učili a prišli na to, že našou najväčšou chybou je to, že nie sme sami sebou. Postarajme sa o to, aby sme teda svoje najväčšie chyby neopakovali. Byť

sám sebou je naša úloha a súčasne naše naplnenie. Žiť vo vedomí a naplnení seba samého a nepociťovať nijaký nedostatok, znamená nerobiť už viac chyby.

Choroba môže vzniknúť, keď

- idem proti vlastnej vôli. Keď nie som taký, ako naozaj som, prenášam svoje chyby na svoje okolie a staviam sa proti nemu. No tento negatívny prístup ovplyvňuje aj môj život. Žijem v disharmónii - vo „vojne“ so sebou a so životom. Bojujem proti všetkému, lebo nie som na svojej strane, na strane toho, ako žijem.

Choroba môže vzniknúť, keď

- žijem v disharmónii. Lebo nie som taký, aký som; hrám inú melódiu, udávam falošný tón, nie som v harmónii s melódiou života, s piesňou vo mne samom. Vždy, keď hrám nejakú úlohu, udám falošný tón.

Choroba môže vzniknúť, keď

- som proti niečomu. Proti niečomu však môžem byť len vtedy, keď ma niečo na mne samom ruší, keď som proti niečomu, čo je vo mne, alebo na mne. V skutočnosti mi prekáža, že nie som taký, aký som. Som proti svojmu „falošnému“ Ja.

Choroba môže vzniknúť, keď

- žijem v nejakom nedostatku, keď nežijem v plnosti života, v jednote svojej osobnosti. Keď nepripúšťam alebo mením časť svojej osobnosti, hrám rôzne úlohy, programy, alebo napodobňujem cudzie vzory správania, žijem v nedostatku seba samého a tým aj v disharmónii.

Choroba môže vzniknúť, keď

- žijem v hriechu. Žiť v hriechu znamená žiť v odluke, v nejednote a dokonca v dualite. Hriechy v našom význame sú ilúzia oddelenia mňa od teba, dobrého od zlého

a rovnako aj oddelenia od seba, keď nie som sám sebou. Každý raz, keď sa dištancujem od seba samého, sa vlastne oddelím, žijem v hriechu a tým v disharmónii. Aj toto je dôvod mojej choroby.

Choroba môže vzniknúť, keď

- nemilujem! Keď nemilujem, nemilujem ani seba, neprijímam sa taký, aký som, hovorím „nie“. Každé „nie“ zapríčiňuje chorobu. Pravá láska znamená povedať „áno“, znamená žiť a byť voľný. Láska je najvyššia Božia ponuka a prvý duchovný zákon.

Choroba môže vzniknúť, keď

- nie som naplnený. Nie som naplnený, ak mi v mojom „Ja“ niečo chýba, ak nie som celkom taký, aký som naozaj Tu a Teraz. Byť nenaplnený znamená, že mne samému chýba, že nežijem v plnosti života, lebo si ho nepripúšťam. Následkami sú „tiene“ a choroba.

Choroba môže vzniknúť, keď

- žijem inak, ako naozaj chcem a považujem za správne. Popieram seba, nežijem v realite, a tým žijem v disharmónii so svojím vnútorným Ja. Musím teda nabrať odvahu stáť za sebou samým.

Choroba môže vzniknúť, keď

- nežijem, teda nemôže mnou tok života bez prekážok prúdiť. Ak mám vnútorné bloky, keď žijem podľa vnútorných programov, hrám úlohy, žijem podľa vôle a názorov iných, keď sa vo mne nemôže voľne rozvinúť energia života, ak nemôže prúdiť tak, ako je to teraz správne - tak musím sám pred sebou priznať, že nežijem. Naozaj žiť znamená byť sám sebou, so všetkými aspektmi života a bez obmedzení.

Choroba môže vzniknúť, keď

— som si s niečím nie „na čistom“, ak som niekomu niečo neodpustil alebo mu dačo vyčítam, napomínam ho alebo ho obviňujem. Keď si s okolím nie som na čistom. Mám v sebe niečo nečisté, možno napríklad role, ktoré hrávam, pocity viny, alebo spôsoby správania, ktoré mi nezodpovedajú. Mám v sebe „tiene“, miesta, kde sa necítim sám sebou. Tiene sú však príčinami chorôb. Kým mám s niekým niečo nevyjasnené, mal by som sa sám seba opýtať, čo nemám vyjasnené sám so sebou, čo si vyčítam, za čo sa cítim vinný; mal by som sa sám seba spýtať, k čomu ma to chce priviesť, ktorú časť svojho Ja nežijem podľa toho, aký naozaj som?

Choroba môže vzniknúť, keď

— sa nemôžem cítiť ľahko a plný života, keď ma niečo ťaží. K tomu patria problémy, ktoré som nevyriešil, veci, ktorých som sa nezbavil, hoci ku mne už nepatria, úlohy, ktoré hrám, ale nie som v nich sám sebou, vzory, podľa ktorých sa často riadim, ale nesúhlasím s nimi. Všetko, čo ku mne tu a teraz nepatrí, čo však ešte prežívam, držím sa toho a naplňam to, čo ma zaťažuje, lebo to obmedzuje moju energiu, ktorá má životom voľne prúdiť. Aj toto sú príčiny choroby a žiaľu.

Choroba môže vzniknúť, keď

— sa pokúšam byť „normálny“. Potom nežijem podľa mojej vnútornej skutočnosti, ale podľa toho, čo zodpovedá vonkajšiemu svetu. Vonkajšok je však len zrkadlom môjho vnútorného bytia. Ja formujem svoju vonkajšiu stránku, preto sa musím riadiť sebou, lebo inak žijem v disharmónii so skutočným životom vo mne.

Choroba môže vzniknúť, keď

— nenaplňam a neriešim úlohy života. Úloha je životom vždy daná na to, aby som sa posunul o krok ďalej. Problémy

a nejasnosti ma nútia, aby som urobil krok k sebe samému. Mojou hlavnou úlohou je byť sám sebou a s každým okamihom sa čoraz väčšími približovať sebe. Ak nevykonám nevyhnutný krok, telo ma napomína chorobou a žiaľom.

Choroba môže vzniknúť, keď

- nežijem v mieri so sebou samým s so svojím okolím. Som nespokojný so sebou alebo s druhými. Nemôžem však byť nič iné ako nespokojný, keď v sebe bojujem proti jednej, alebo viacerým stránkam svojho Ja. Nespokojnosť mi taktiež hovorí, že nežijem podľa toho, aký skutočne som. Keď som sám sebou a žijem v mieri so sebou, môže sa tento mier rozšíriť aj v pohľade na moje okolie. Byť v pokoji znamená byť v harmónii - a tým aj vyliečený a zdravý.

Choroba môže vzniknúť, keď

- nie som slobodný, riadim sa názormi, predstavami a želaniami, neprijímam sa taký, aký som Tu a Teraz.

Choroba môže vzniknúť, keď

- nežijem Tu a Teraz. Pretože život sa koná len v prítomnosti. Keď žijem z minulosti, žijem minulosť, ktorá je však už mŕtva. Ak žijem v budúcnosti, žijem v čase, ktorý ešte nenastal. Žiť môžem len v prítomnosti, lebo život prúdi a mení sa z okamihu na okamih. Ak žijem na iných miestach, ako sa práve nachádzam, teda Tu, potom ani moje myšlienky nekrúžia okolo mňa, ale zotrávajú pri iných osobách a veciach, ktoré mi bránia byť samým sebou. Život mnou v tom prípade nemôže prúdiť v takom rozsahu, ako by to bolo správne. Vždy, keď nie som Tu a Teraz, nemám ani možnosť prijať sa taký, aký teraz som. Nemám možnosť byť taký, aký som v tomto okamihu a na tomto mieste. Život však musí prúdiť, inak ho zastavujú prekážky a hranice - a to ma robí chorým.

Za každou chorobou sa skrýva nejaký problém

Choroba nie je nič iné ako vyjadrenie, prejav určitého problému. Je to len možnosť, ktorú život využíva na to, aby nám povedal, že niečo v našom živote nesedí, že nie sme takí, akí skutočne sme.

Ak však neporozumieme reči a posolstvu tela, ak na ne nereagujeme, má pre nás život prichystané iné formy problémov, ktorými nás volá, aby sme sa prebudili, aby sme pátrali po zmysle života, a tým začali budovať cestu k sebe samým.

Ochorieť však nemusí iba telo. Choroba sa ukáže aj v práci, partnerstve, v rodine, v ekonomickej situácii či v náboženskom postoji, v zmýšľaní alebo v nálade. Človek môže byť chorý na viacerých úrovniach, ale choroba vždy iba ukáže, že život nemôže harmonicky plynúť v nejakej oblasti, že niekde došlo k zaseknutiu alebo nedostatku.

„Pro-blém“ je tu vždy pre mňa

Ako často sme si už v živote povedali „som už raz taký“, alebo „už to tak raz je, nič sa nedá robiť“. Skutočne sa nedá nič urobiť? Keď *ja* nič nedokážem zmeniť, kto potom? To, čo hovoríme, nie je často náš názor, ale názor iných. Ak ho prijmeme za svoj, potvrdzuje náš život.

Keď nám všteplili: „Nechoď v noci na ulicu“ - „Never cudzím ľuďom“ — „Ľudia ťa podvádajú“ alebo nás vychovávali podobnými názormi, podľa toho náš život aj vyzerá. Všade nachádzame dôkazy toho, čomu veríme. Keď nám však vštepovali, že „ľudia sú v podstate svojho srdca dobrí“ a „všade je láska“ alebo „v podstate ti chce všetko slúžiť a pomáhať“, budeme v našom živote vidieť potvrdenie tohto všetkého. Veci v živote teda nie sú také, alebo onaké, ale sú také, aké verím, že sú. Už Ježiš povedal: „Každému nech

sa stane podľa jeho viery". Táto stará pravda nestratila nič na svojej platnosti. Dnes by sme možno povedali: „Veda skutočnosti zisťuje a viera ich vytvára.“

Vstúpte teda na moment do seba a pozorujte svoje myšlienky. O čom v tomto momente premýšľate a predovšetkým, ako premýšľate? Aj v tomto momente utvárate svoju budúcnosť, či to viete, alebo nie, či je to vedomé, alebo podvedomé. V každom okamihu môžete zmeniť smer svojich myšlienok a tým aj celý svoj život. Nikto okrem vás nemyslí vo vašej hlave, nik sa do toho ani nemôže miešať, len keby ste mu to dovolili.

Spoznaj te, že máte slobodu voľby, môžete začať v každom okamihu vedome rozhodovať o svojom živote, a tým dať správny smer svojmu zdraviu a osudu. Naša moc však spočíva iba v dnešku. Na včerajšku už nič nemôžem zmeniť a o zajtrajšku môžem rozhodnúť len tu a teraz. Včerajšok je už mŕtvy, zajtrajšok sa ešte nenarodil, ja žijem teraz (a len teraz!) Teraz mám v ruke všetky možnosti. Myšlienky a činy, pre ktoré sa teraz rozhodnem, rozhodnú o mojom zajtrajšku. Nezáleží na tom, čo bolo a či som niečo nesprávne urobil, teraz to všetko môžem zmeniť. Ak však neurobím nevyhnutný krok, nútim život, aby mi zoslal problém. Problémy sú vždy životom pre mňa vytvorené úlohy a vždy obsahujú nejaký dar.

Problémy sú teda úlohy - a vždy nás nútia niečoho sa vzdať. No vzdať sa môžem iba niečoho, čo ku mne nepatrí. Keď mám problém, nezáleží na tom v akej podobe, alebo na akej úrovni, mal by som sa sám seba opýtať: „Čoho by som sa mal teraz vzdať, čo ma brzdí byť samým sebou? Problém, či už je to choroba, alebo niečo iné, mi hovorí, že nie som sám sebou. Život ma cez problém núti vzdať sa niečoho, čo zapríčiňuje, že nie som sám sebou, to znamená rozoznať to, uvedomiť si to a rozhodnúť sám za seba pretransformovať to „staré“ a tým vyriešiť príčinu choroby.

Život si vie „vymyslieť“ rozličné druhy problémov. Môže vystupovať vo forme partnera, životnej okolnosti, ale aj v podobe choroby. Vždy sme však konfrontovaní so skutočnosťou, aby sme nabrali energiu urobiť krok k sebe samým. Tak napríklad partner má určité vlastnosti, ktoré sa nám páčia a aj patria k nášmu pravému Ja, ale ešte ich nežijeme. Alebo má vlastnosti, ktoré priveľmi neoceňujeme, skôr ich odmietame, ktoré nás rušia, a hneváme sa na ne. To nás však vždy upozorňuje na nejaký nedostatok, alebo problém, ktorému by sme sa mali bližšie prizrieť, preskúmať ho a cezeň sa dostať do rovnováhy. Život nás teda cez problém donúti spoznať ďalšiu časť seba, aby sme boli viac sami sebou.

Okrem toho problém je tu *pre* mňa, pre moje pravé Ja. Pomáha mi nájsť seba samého tým, že ma s niečím konfrontuje a pomáha mi uvedomiť si, že treba urobiť krok smerom k sebe - byť o kúsok viac sám sebou.

Ak je táto úloha splnená, to znamená, že problém je vyriešený, musíme sa od daného problému zase oslobodiť. To platí aj pre partnera. Keď sa už partnerstvo naplnilo, ak ten druhý už neodzrkadľuje časť mňa, lebo som túto časť musel sám opustiť, musím teda zrejme opustiť aj partnera, lebo život pre mňa pripravil niečo lepšie, vhodnejšie, vhodnejšieho partnera. Ak v takomto prípade nenecháme život voľne prúdiť, povedie to k násilnému rozchodu, ktorý musí život vyvolať - a to môže byť aj vo forme choroby.

Nemôžeme sa držať toho, čo k nám nepatrí. To je pravidlo, ktoré platí vždy. Aj choroba je niečo, čo v skutočnosti ku mne nepatrí. Keď sme chorí, znamená to, že sa ešte niečoho pridržame, chceme predstierať, alebo veriť, že sme nejakí, hoci v skutočnosti takí vôbec nie sme. Druh choroby je znakom toho, čoho sme sa ešte nezbavili, a čo nám nedovoľuje, aby sme boli sami sebou.

Choroba k nám patrí iba dovtedy, kým ustavične so sebou

vlečieme niektoré hľadiská nášho Ja, ktoré k nám už dávno nepatria. Ak sme celkom sami sebou, budeme sa aj javiť takí, akí v skutočnosti sme: vyliečení, zdraví a dokonalí.

Iba to, čo nepatrí k vlastnému Ja, sa môže človeku odobrať. Lebo vlastné pravé Ja sa nedá stratiť, ani ho nikto nemôže vziať. Všetko ostatné je ilúzia a klam a jedného dňa, keď bude existovať iba duša, sa toho aj tak budeme musieť zbaviť.

Ja sám som cesta a cieľ

Spoľahlivým znakom toho, že ešte hľadám, a tým si dokonale nepripúšťam život, je chcenie. Chcenie stojí medzi mnou a naplnením.

Kým stále chcem, rešpektívne, nechcem sa niečoho pustiť, sú moje ruky - obrazne povedané - ešte uzavreté. Hĺbku svojej osobnosti nedokážem prijať a nie som otvorený pre dary života, nie som pripravený sám na seba.

Ak sme však sami sebou, potom sme otvorení a pripravení na plnosť života, úspech nám padá do lona - lebo som naplnený sám sebou - a plnosť prechádza na moju osobnosť. To je *zákon ohlasu*.

Každý okamih nám ponúka novú šancu (*zákon priazne*), lebo v každom okamihu existuje nové Tu a Teraz - a nová možnosť byť sám sebou.

Nasledujúci príklad to trochu objasní. Auto je samé o sebe mŕtva hmota, samé od seba sa nepohybuje. Jestvuje, ale potrebuje niekoho, kto ho bude vlastniť a uvedie ho do prevádzky. Tak je to aj s nami ľuďmi. Vždy sme existovali a aj budeme existovať. Len sa musíme sami rozhodnúť, či „žijeme“. Musím „sa“ uchopiť do vlastných rúk, vojsť do seba, byť sám sebou, rovnako ako musím nasadnúť do auta, aby som ho vôbec mohol naštartovať. Preto mnohí duchovní učitelia vyzývajú, aby sme najprv nastúpili na cestu do svoj-

ho vnútra a potom začali „jazdiť“, to znamená, žiť tak, že som sám sebou.

Tak ako aj pri šoférovaní musím byť neprestajne pozorný, reagovať podľa okolností a situácií, napríklad podľa premávky. Pri šoférovaní sa takisto nedá žiť v minulosti, alebo jazdiť v budúcnosti - človek musí existovať Tu a Teraz, inak by došlo k nehode. Choroba nie je nič iné ako „nehoda“.

Tento príklad taktiež ukazuje, že sme súčasťou života a musíme žiť v súlade s naším okolím. V každom okamihu sa musíme nastaviť na to, čo je Tu a Teraz, a byť sami sebou, lebo životné okolnosti sa formujú cez našu osobnosť. Život smeruje podľa duchovného zákona „Ako vo vnútri, tak aj navonok“. Keď som teda agresívny „šofér“, potom aj budem stretávať agresívnych účastníkov cestnej premávky, alebo, ak som svoju agresivitu potlačil, budem stretávať svoje tiene.

V dnešnej dobe je to žiaľ tak, že praktická medicína sa zaoberá výhradne chorobou a pracuje ako automechanici v dielni. Opravujú, až keď sa niečo pokazí. Ze si je však vodič nezriedka sám vinný za to, keď sa niečo pokazí, a bolo by sa s ním treba pohovárať, aby nejazdil tak divoko, alebo aby si načas menil olej, na to myslia málokto, nie je to predsa ich úloha. Starajú sa len o „hmotu“, o auto, o telo. Auto však nie je vinné, keď hrdzavie, len jeho majiteľ sa oň primálo staral - rovnako je to aj s telom. Aj ten, kto používa len prírodné liečivé prostriedky, robí chybu. Poskytuje svojmu „autu“ ekologickú, prírodnú dielňu. Aj pokusy prírodnej medicíny sú v princípe „hasiaci prostriedok“. O to podstatné, o vnútornú podstatu, o osobnosť človeka, dušu, boží plameň, o to, kým skutočne sme, sa nestará ani jeden zo spôsobov.

Prichádzajúca forma pomoci to všetko ešte väčšmi zhoršuje, lebo po „oprave“ si človek myslí, že teraz už bude všetko v poriadku. A všetko robí tak ako doposiaľ, bez toho, aby sa zmenil.

Mnohí už pochopili, že jediným východiskom a cieľom je podporiť zdravotné povedomie ľudí, ale tí ustavične len majstrujú okolo „auta“, namiesto toho, aby jednoducho žili zdravšie a boli celkom sami sebou.

V podstate je to veľmi jednoduché, a predsa pre mnohých také ťažké. Telo a psychiku - auto a šoféra - nemôžeme oddeliť. Jedno bez druhého by nemohlo „jazdiť“, existovať. Telo a duch tvoria celok, telo je len viditeľným prejavom existencie seba samého. Každý pocit, ktorý prežívame, sa prejaví na projekčnej ploche „tela“. Telo zviditeľňuje, aké energie sa vo mne pohybujú. Na to zopár príkladov:

- Urobí sa nám pri nejakej rozrušujúcej predstave husia koža (vlasy sa stavajú dupkom).
- Už len predstava namáhavej činnosti nám dvíha krvný tlak, hoci fyzicky sa vôbec nič nevykonáva.
- Zlá správa „udrie na žalúdok“, nemôžeme ju „stráviť“ - ďalšia útočí na ľadviny, zaťažuje našu osobnosť, prúdenie moču z nás „vyťahuje“ časť nášho ja (ľadviny sú projekčným orgánom partnerských problémov).
- Pri hneve „sa nám dvíha žič“.
- Skryté prejavy agresivity musia „ísť von“, trpko na nás narážajú, lebo sme „proti“ nim.
- Srdce nám od radosti bije až v hrdle, alebo od strachu ho „máme až v nohaviciach“. Nálady alebo náš vlastný obraz nás rozkolísava raz hore, raz dole, nespočívame v centre našej osobnosti.

Našou úlohou je teda byť sám sebou vo všetkých oblastiach nášho bytia, teda v pracovnej, osobnej, spoločenskej, ako aj v telesnej oblasti. Tam, kde nie sme sami sebou, alebo si myslíme, že nemôžeme byť, sme chorí. Táto choroba vystupuje navonok ako porucha, nedostatok alebo disharmónia.

Mali by sme prestať bojovať, lebo keď sme našli seba, viac už netreba bojovať, nepotrebuje sa už ničoho pridržovať, môžeme život nechať voľne prúdiť. Každé chcenie ukazuje, že sme sa ešte nenašli. Pretože, ak sme sami sebou, nedá sa už nič viac nájsť, vlastniť, alebo niečím byť. Každé želanie je v skutočnosti len zobrazením nášho základného želania - túžby po sebe samom. Rovnako je aj každá túžba len hľadáním nášho pravého Ja.

Keď sme takí, akí sme, nájdeme cestu späť k životnej radosi a k šťastiu. Život potom nepozostáva len z povinností a práce, ale z radosi a naplnenia, lebo sme naplnení sami sebou, životaschopnosťou našej osobnosti - a tým sme našli pravé šťastie.

Sme „architektmi“ vlastného života, v ktorom utvárame každý okamih podľa toho, akí sme tu a teraz. Až vtedy prežívame život podľa toho, akí skutočne sme. „Životné plány“ sa stanú nadbytočnými, lebo život plynie podľa plánu mojej osobnosti - a tým aj podľa plánu stvorenia. Život sa stane dobrodružstvom na ceste k môjmu pravému Ja.

Ja sám som cieľ a cesta. Ja som naplnenie všetkých svojich želaní a túžob. Ja som riešenie všetkých svojich problémov. Ja sám som najlepší liek. Ja som život a život je Boh.

Neexistuje nijaká všeobecne platná cesta k sebe samému, lebo každý človek je jedinečný. Každý má len jednu možnosť vrátiť sa k prameňu, k pravému uzdraveniu, a to je cesta, na ktorej musíme počúvať svoje srdce a svoje pravé Ja. To je však možné iba vtedy, ak človek počúva svoje pravé Ja. Kto sa učí byť v každom okamihu taký, aký je teraz a na každom kroku sa snaží nájsť jedinečnosť svojej osobnosti, je na ceste k svojmu pravému Ja.

Naša jedinečnosť je naša zvláštnosť a dar života. Je však

zároveň aj našou životnou úlohou. Úlohou a povinnosťou žiť našu individualitu a jedinečnosť, a pomáhať iným, aby si taktiež stáli za svojou jedinečnosťou. Ak sa vyformujeme tak, že sme sami sebou, vyformujeme sa pre život a stávame sa časťou stvorenia, ktorou sme. „Ja sám“ - to je naša povinnosť a to, čím sme poverení. Je to zmysel nášho života, za ktorý sme prevzali zodpovednosť a musíme ju aj niesť.

Vždy, keď sa pokúšame byť niečím iným, ako sami sme, lebo si myslíme, že je to tak lepšie, alebo to od nás chcú a očakávajú iní, žijeme vzdialení sami od seba.

Moje miesto za mňa nemôže nik prevziať a naplniť, nikto nemôže byť to, čo som Ja. Nik za mňa nemôže urobiť prácu, ktorú mám vykonať Ja, lebo len Ja ju môžem urobiť spôsobom mne vlastným. Spočiatku nebude celkom jednoduché byť samým sebou, ale časom to bude ľahšie, lebo žiť tak, ako to zodpovedá môjmu Ja, ma bude oslobodzovať od príťaž „falošného“ bytia.

V našich začiatkoch, keď budeme chcieť byť sami sebou, budeme ustavične narážať na nemilosť a nevôľu svojho okolia. To je ťažkosť a zároveň požiadavka, s ktorou musíme bojovať, lebo každý, kto nežije podľa vlastného Ja, je so sebou nespokojný, je proti vlastnej vôli a obzvlášť proti tým, ktorí sú sami sebou a tým nastavujú zrkadlo jeho „falošnému“ Ja. No je to pre takéhoto človeka aj šanca, aby nabral odvahu postaviť sa sám za seba a bol sám sebou.

Tým sa vykryštalizuje zmysel nášho života, nášho terajšieho bytia a ešte oveľa viac. Žijeme, aby sme našli sami seba, boli sami sebou a potom mohli pomáhať druhým, aby sa taktiež našli.

Už sme zistili, že život, keď sme vypadli z nášho poriadku, nám neustále sprostredkúva posolstvá. To sa môže stať kvôli

životným okolnostiam, chorobe, žiaľu, partnerovi, či inému nastavenému „zrkadlu“. Ako máme týmto posolstvám rozumieť? Ako nám tieto posolstvá pomáhajú, aby sme sa priblížili sami k sebe?

Ako príklad si vezmeme posolstvo tela. Kľúč k pochopeniu je celkom jednoduchý. Pomôžu nám pri tom nasledujúce otázky:

- Ktorý orgán, ktorá časť tela (alebo oblasť života) je postihnutá, chorá, v neporiadku, nie zdravá?
- Akú funkciu má choroba, akú úlohu? Na čo ju potrebujem, pri čom mi pomáha aj na psychickej úrovni? Potom by ste sa mali opýtať: Čomu zodpovedá duchovne? To znamená, čím mi pomáha, alebo do akej miery ma brzdí, aby som našiel svoje pravé Ja? Plynú moje myšlienky mechanicky, je choroba súčasťou nejakej úlohy, ktorú hrám, je to zvyk, existuje niečo nové, čo musím premyslieť, alebo zmeniť? „Funkcia“ ku mne už dávno nepatrí, alebo by mala „fungovať inak“?
- Aké následky má toto poznanie? Je „funkcia“ zastaraná, už neprúdi, mal by som sa jej zbaviť, alebo si ju nanovo privlastniť? Mal by som s ňou zaobchádzať len vedome, meniť ju, aktivovať, odovzdať ďalej...?
- K čomu ma núti „posolstvo“, „symptóm“? Musím sa upokojiť, alebo byť aktívnejší? Musí byť v mojom živote viac pohybu alebo pozornosti, som preťažený, alebo málo vyťažený? Musím spoznať „rolu“, ktorá mi vôbec nesedí, zmeniť sa, aby to už „nebolelo“? Je to len nejaký starý program, vzor, ktorý ma núti, aby som ho spoznal a zbavil sa ho?
- Čo musím urobiť, aby som bol väčšmi sám sebou?
- Do akej miery som nebol sám sebou?
- Urobil som niečo, čo som vôbec nechcel, alebo som chcel urobiť inak?

*Por. Kurt Tepperwein, Posolstvo tvojho tela, NOXI, Bratislava

Čo mám opustiť, zmeniť, prijať?

Aké následky sa črtajú z týchto zistení?

Čo som si ujasnil o sebe samom, ako to môžem presadiť do svojho života, ako môžem svoje zistenia premeniť na skutky?

Aké mám ťažkosti a nedostatky - telesné/materiálne alebo duševné/psychické?

Čo to o mne hovorí? Do akej miery nie som sám sebou?

Ako sa to prejavuje na iných úrovniach?

Aký som teda skutočne?

Aký mám k tomu postoj? Je oprávnený, alebo sa vôbec nezodpovedá s realitou, pochádza zo starej skúsenosti, alebo predsudku? Ako sa teraz staviam k svojim skúsenostiam/k svojej chorobe? Stojím si za svojím úsudkom?

Čo ma brzdí, aby som bol taký, ako si myslím, že som, a žil tak, ako si sám myslím? Aké sú prekážky vyliečenia, naozaj existujú, alebo si to len namýšľam?

Myslím si, že svoj osud nemôžem zmeniť? Aký zázrak by sa musel stať, aby sa to zmenilo? Považujem to vôbec za možné?

Verím vôbec v svoje vyliečenie, alebo mi chýba viera v seba?

Čo ma brzdí veriť v seba, v svoje schopnosti? Skladá sa tento predsudok z názorov a predsudkov iných ľudí? Mám vôbec sebadôveru? Aké mám skúsenosti, ktoré ma brzdia, aby som si veril? Čo by sa muselo stať, aby som si opäť začal veriť?

Čo by mi pomohlo? Na akej úrovni? Čo by sa muselo stať, aby som sa opäť uzdravil? Čo môžem pre to urobiť? Nemohol by som všetko vziať do vlastných rúk?

Čo zodpovedá tejto „pomoci“ v inej rovine? Nemal by som začať práve tam? Nežijem priveľmi len v jednej rovine? Kde si myslím, že nežijem správne, že niečo nesedí?

V akej oblasti najčastejšie *ochorienn* Akým problémom sa už dlho zaoberám? Aký problém som ešte nevyriešil?

- Prejavuje sa *porucha* jednostranne, som kvôli nej jednostranný? Som príliš jednostranný (alebo príliš mnohostranný)? Mám niečoho *priveľa*, alebo *primálo*^.
- Aké *kombinácie* sa u mňa prejavujú? Ako sú posplietané staré role/programy/vzory/schémy zmýšľania, ako sa podmieňujú, ako sa prelínajú jedna do druhej, ako sa aktivujú?

Pri posudzovaní symptómov treba prihliadať aj na to, že konkrétny problém, alebo záťaž sa môže prejavíť cez rôzne orgány, alebo projekčné plochy. Od individuálneho postoja k problému závisí, aké projekčné plochy si telo zvolí.

Keď je niekto pod tlakom, môže sa to prejavíť nasledovnými spôsobmi:

1. Agresívne správanie voči ostatným: V tomto prípade sa vnútorný tlak vybije navonok, proti ostatným.
2. Vysoký krvný tlak (hypertónia): Tu sa ukáže, že existuje úmysel vykonať nejakú aktivitu, ale k jej realizácii nedôjde a tlak sa neuvoľní.
3. Zvýšený vnútroočný tlak (glaukóm): Ak je zvolená na uvoľnenie vnútorného tlaku táto projekčná plocha, vieme z toho vyčítať, že k tlaku nás viedol vlastný pohľad na veci.
4. Tlak v hlave ukazuje, že vznikajú napätia pri myšlienkových rozporoch, že sme na problém ešte nenašli riešenie.
5. Napäté svalstvo môže viesť k jeho zatvrdnutiu. Tu vidíme chýbajúce odhodlanie duševne sa vyrovnáť s tlakom a spracovať ho. Napätie sa „zamrazí“ do svalstva.
6. Stiahnutý žalúdok svedčí o tom, že okolnosti nedokážeme stráviť. Vzniká neochota niečo akceptovať alebo prijať ako dané.
7. Absces: Pri tejto projekčnej ploche je vidieť, že vnútorný tlak si hľadá cestu von cez „konkrétny“ bod, a tým aj cez tento konkrétny bod vystupuje na náš kontaktný orgán -

na kožu. Riešenie by sa teda taktiež malo sústrediť na konkrétny bod.

8. Tlak na mechúr poukazuje na to, že sa musíme zbaviť prebytočného. Môžu to byť aj duchovno-duševné postoje, ktorých by sme sa mali oprostíť. Ak sa nemôžeme od tohto tlaku duševne oslobodiť, telo sa snaží zmierniť tlak v svojej rovine.

Telo nemôže ochoriť samé od seba

Časť tela sa môže:	Význam
zapáliť	To znamená duchovno-duševne: naporúdzi je akútna záťaž.
zhnisat'	Nahromadilo sa niečo cudzie a malo by sa to odstrániť (aj v duševno-duchovnej oblasti).
preťažiť, prelomiť (úplne roztrhnúť alebo zlomiť)	Veľká námaha, ktorá sa musí odstrániť.
vyklíbiť	Niečo sa aj po duchovno-duševnej stránke nenachádza v harmónii, malo by sa to napraviť. Môže sa to vzťahovať aj na situáciu.
príliš oslabiť	Niečo je treba precvičiť, posilniť, popohnať, lebo, keď to uskutočním, popoženie to mňa samého.
narušiť	Takže sa musím spýtať: čo mi v skutočnosti vadí? Ako môžem opäť nastoliť poriadok?
rozpáliť alebo svrbieť	Tu sa musím opýtať: čo ma v skutočnosti páli alebo svrbí, a tým sa ma snaží prinútiť, aby som sa tým zaoberal?
zúžiť	Pýtam sa teda: čo ma stiesňuje? Ako môžem poraziť v svojom vedomí úzkosti?
rozšíriť	Kde som zašiel príďaleko, nepreťažil som niečo, nemal som priveľké nároky?

Kľúč k „reči príznakov“

1. Prvý krok k vyliečeniu je pripravenosť konfrontovať sa S chorobou a rozpoznať jej príčinu. Predtým mohla viesť liečba k odstráneniu príznakov, ale nie k vyliečeniu. Takže nasledujúce otázky je potrebné zodpovedať celkom čestne:
 2. Ktorý orgán, časť tela je postihnutá? Akú má telesnú funkciu? Aká funkcia mu/jej zodpovedá po duševnej stránke?
 3. Aký príznak sa objavuje? Opíšte celkom „naivne“, ale podrobne, čo sa v tele deje, a starostlivo skúmajte, aké upozornenia sú obsiahnuté vo vašich slovných spojeniach. Pri správnej formulácii sa často vyskytuje informácia o pravej príčine: či som pri dopravnej nehode dostal v aute šmyk, či mám niečoho po krk, či mi niečo ide na nervy, či mi niečo ťaží žalúdok, alebo mi niečo leží na srdci. Či má niekto niečoho plné zuby, zle vidí, alebo nepočuje, alebo sa nemôže zohnúť - naša reč má vždy aj duchovný význam, keď človek dáva pozor na „múdrosť reči“.
 4. Pri štvrtom kroku by sa mal človek zamyslieť nad presným momentom ochorenia, lebo len ten nám môže pomôcť odhaliť súvislosť medzi dôležitými zmenami životnej situácie a našimi pocitmi.
 5. Čo pri tomto príznaku pomáha po telesnej stránke? Čo pri tomto príznaku pomáha po duševnej stránke? Čomu zodpovedá telesne, alebo materiálne?
 6. K čomu nás príznak núti? Čo je potrebné urobiť? Čo by mal človek urobiť? Aké následky sa z toho vyvinú? Nenechajte sa rozptýliť „pôvodcami“ chorôb - baktériami, vírusmi, genetickým dedičstvom, alebo niečím podobným, ale spoznajte duchovno-duševnú príčinu, odlíšte skutočnosť od klamú.
 7. Aké mám slabosti v charaktere? Ako sa prejavujú telesne?

8. Aké mám telesné slabosti? Ako sa prejavujú charakterovo?
9. Ktorý orgán je problémový? Aká časť tela je postihnutá? Aká strana tela je postihnutá? Aká výpoveď je v tom obsiahnutá?
10. Aké kombinácie príznakov sa objavujú? Čo to znamená po duševnej stránke? Aké z toho plynú následky?
11. Aké prekážky v liečbe sa objavujú? Nemal by som prestať s prácou, ktorú nemám rád? Beriem priveľké ohľady na rodinu a na to, aby som ju finančne podporoval? Ako by som sa mohol zbaviť týchto prekážok vo vyliečení?
12. Spoznal som a pochopil poslanstvo? Čo mi naznačuje? Čo pre mňa znamená? Čo znamená *teraz*? (Aby som vyriešil svoju súčasnú úlohu? Aby som ju lepšie rozpoznal a mohol ľahšie kráčať po svojej ceste?) Aká „multidimenzionálna“ výpoveď je v tom obsiahnutá? Aké následky z toho pre mňa vyplývajú? Prijímam ich? Čo sa tým mení na mojom živote? Odkedy sa niečo mení v mojom živote?

Keď budeme takto postupovať a pravdivo odpovedať na otázky, keď budeme chápať a skutočne nasledovať poslanstvo nášho tela, nevyvinie sa z príznaku chronická choroba.

Zapamätajte si: Príčina nejakého príznaku vždy spočíva vo vedomí, v myšlienkach. „Spúšťačom“ choroby sú baktérie, vírusy, genetické dedičstvo, nehoda alebo iná „náhoda“.

*Použitie kľúča k „rečipríznakov“ napríklad
pri problémoch s krvným obehom*

1. Pripravenosť ku konfrontácii.
2. Ktorý orgán/časť tela sú zasiahnuté: krv. Krv je „sídlo duše“. Kto vykrváca, je „bez duše“. Krv má určitý krvný tlak. Ten

je prejavom dynamiky človeka. Extrém: bezvedomie - protiklad: dynamická aktivita. Otázka: „Do akej miery sa cítim bezmocne?“ - „Kde nie som dostatočne aktívny?“

3. Aký príznak sa objavuje? Písomne si zaznačím, čo sa deje v tele a dbám na „múdrost' reči“.
4. Kedy sa symptóm objavil po prvý raz? Aké zásadné zmeny v mojej životnej situácii s tým súvisia?
5. Čo pomáha po telesnej stránke? Viac pohybu, športovanie, väčšia aktivita, sprchy so striedaním teploty vody. Duševne: rozšíriť paletu zážitkov, vystaviť sa účinkom životných zmien. Chôdza do schodov duševne ovplyvňuje: zvyšovanie sebavedomia. Masáž znamená vystaviť sa tlaku a treniu, nájdienie správnych bodov (masáž reflexných bodov na chodidlách). Čo pomáha duševne? Postaviť sa životným úlohám, uchopiť do rúk to, čo treba urobiť, nenechať sa vláčiť sem a tam, byť duševne pohyblivejší. Telesne: Telesná činnosť, je jedno na aký spôsob. Nenechať sa pritlačiť nepríjemnosťami, vyjasniť konfliktné situácie, vybaviť nevyhnutné a nepríjemné rozhovory. Telesne to taktiež znamená: vybaviť nepríjemnosti, nežiť jednostranne a chcieť robiť len príjemné veci.
6. K čomu ma príznak núti? Núti ma, aby som bol aktívnejší, inak bude môj krvný obeh ďalej klesať.

Sedem stupňov eskalácie príznaku

1. Predtým, než sa nejaký problém, alebo záťaž ukáže ako príznak, hlási sa ako nápad, želanie, sen, alebo fantázia.
2. Ako druhá výzva sa objavuje jasná, zjavne nič neznamenajúca a málo zaťažujúca funkčná porucha. Problém je badateľný, alebo citeľný na telesnej úrovni.
3. Ak sa nezohľadní, dôjde k akútnej telesnej poruche, k zápalu, zraneniu, alebo k malej nehode. Bolestivo sa presadzuje prosba o zmenu.

4. Keď táto akútna prosba ostáva nepovšimnutá, akútny zápalový proces sa stane chronickým. Organizmus zosiela trvalú výzvu.
5. Ak sa pozornosť nevenuje ani trvalej výzve, dochádza k nezvratným poškodeniam, zmenám orgánov a k rakovine.
6. Ak by toto posledné varovanie nemalo viesť k zmene, vývoj situácie sa skôr či neskôr zakončí smrťou. Smrť núti všetko opustiť a ponúka možnosť vidieť situáciu z inej úrovne, inými očami, aj možnosť ju zmeniť.
7. Ak sa táto šanca využije, môže dôjsť k ďalšej inkarnácii (zrodu), tento raz možno za sťaženejších podmienok. S „vrodenným“ postihnutím, znetvorením alebo poruchou, potom sa začína nový cyklus (karma).

Signály toho, že nie som „sám sebou“

Nejaká porucha, príznak, je jedno v akej oblasti, znamená, že človek vypadol z rovnováhy. V takomto prípade by sa mal na chvíľu stíšiť, a preskúmať seba, svoj život, svoje skutky a myšlienky, do akej miery nesúhlasia s jeho vlastnou osobnosťou. Človek by si mal uvedomovať ako žije, koná, myslí a cíti. Mal by si aj klásť otázky, prečo nasleduje nejaký program správania, teda nie je taký, aký skutočne je.

Toto správanie sa vyvíja hlavne so starých skúseností, alebo názorov iných na vlastnú osobu. Je však možné spätne sa vžiť do situácie, ktorá bola spúšťačom takéhoto správania. Človek sa môže nanovo rozhodnúť - pre seba!

Je možné opýtať sa priamo „poruchy“, „rozkázať jej“, aby dala najavo, čo vlastne chce. Prvé myšlienky, prvé nápady, ktoré spontánne nasledujú po tejto otázke, v sebe ukrývajú odpoveď. Nakoniec sa len človek do seba započúva a spýta sa, čo nie je v poriadku, lebo podvedomie pozná všetky od-

povede a najlepšie vie, do akej miery človek vypadol z vedomia svojho Ja, a čo by mal urobiť.

Choroba teda môže vzniknúť iba vtedy, keď nie som sám sebou, lebo byť chorý znamená žiť v dualite namiesto života v jednote. Dualitou máme na mysli zdravie a chorobu, lebo jedno podmieňuje druhé. Existujú aj iné stavy, ktoré môžu vzniknúť, keď človek nie je sám sebou:

- Prázdnota, len vtedy mi môže niečo chýbať, ak mi chýba časť mňa samého.
- Túžba, lebo každá túžba je hľadanie vlastného bytia. Všetky druhy túžby, ako drogy, alkohol, jedlo, láska, práca, sú znamením, že nežijem tak, ako to zodpovedá môjmu Ja.
- Strach a starosti vznikajú, keď sa neprijímam, keď nežijem.
- Klamať samého seba znamená dopúšťať sa „hriechov“.
- Každé rozdelenie znamená odlúčenie a tým hriech, a je teda príčinou chorôb. Rozdelenie je aj každý predsudok, odsúdenie. Vždy, keď niečo odsudzujeme, niečo považujeme za „vinné“, zlé, nesprávne, oddeľujeme sa od jednoty a zapríčiňujeme si chorobu alebo žiaľ.

Musíme sa opäť stať nevinnými, oslobodiť sa od posudzovania a dualistických myšlienok delenia vecí na „dobré a zlé“, lebo jednota má vždy rovnakú hodnotu (Boha). Vždy, keď človek posudzuje, oddeľuje od seba stránku svojho pôvodu, svojej božskej časti.

V našom pravom Ja - v raji - existuje len jedno, večnosť. Čas a priestor naproti tomu zažívame len v svete duality. To, čo nás posúva do duality, je naše myslenie. To je lineárne a nie holistické a môže existovať iba v dualite.

Preto sa stvorenie deje cez myslenie, lebo každá myšlienka je stvoriteľská, myslí mimo existencie a zabezpečuje tým realitu vo fyzickom svete, v ktorom platí zákon

„príčiny a následku“. Ak by človek nemyslel, nebol by príčinou ničoho a bol by oslobodený od zákona „príčiny a následku“.

Od dokonalosti nás teda delia iba naše myšlienky, myslíme si, že by sme mali byť iní, robíme si predstavy a obrazy nás samých a nášho života, vymýšľame si role, programy alebo ilúzie.

Oddeľujeme sa od skutočnosti, lebo ju namiesto prežívania vidíme v našich myšlienkach (obrazoch).

Myšlienky dávajú vzniknúť strachu, starostiam a obavám. Predstavujeme si rôzne obrazy, alebo si naopak niečo nedokážeme predstaviť (= strach z nepoznaného). Pre-skúšame vás: Keď sa stane naozaj niečo „zlé“, strach obyčajne zmizne. Môže totiž existovať len mimo osobnosti. Naše myslenie ho tvorí, lebo myslenie existuje v čase a priestore.

Keď som sám sebou, uskutočňuje sa „myslenie“, ktoré voláme nápad, alebo intuícia - kreativita.

To, čo rozumieme pod myslením, je rozmyšľanie o už myslenom, zažitom, alebo počutom. Je to opakovanie obrazov, ktoré som si raz vytvoril, a opakujem si ich. Problémom je pritom to, že nežijem terajší život, lebo vidím, a tým aj prežívam, obrazy z minulosti. Aj preto nemôžem byť sám sebou, lebo v tom, aby som žil Tu a Teraz, ma brzdia myšlienky, starosti a strachy z minulosti.

- Prehodnotiť úsudky: Mať stabilný názor. Myslieť si, že som urobil chyby. Nemôcť odpustiť;
- Predstavy, očakávania;
- Vzory, programy, obrazy, zvyky a predstava: „Som už taký“. Urobiť niečo, lebo za to dostanem peniaze, alebo preto, že to chce niekto iný...;
- Byť proti: Niečo mi na druhom vadí. Druhý robí niečo zle. Niečo by sa malo zmeniť (ja). Len to, čo je vo mne, ma môže navonok rušiť;

- Utkvelé predstavy;
- Byť nečestný;
- Byť chorý: Čo ma trápi, uráža, zraňuje, hnevá, zaťažuje, vyvoláva agresivitu, bolí?
- Kde hovorím životu, okolnostiam, samému sebe „nie“?
- Žiť v minulosti/budúcnosti;
- Robiť si starosti;
- Prežívať nedostatok;
- Cítiť sa neslobodný;
- Chcieť byť iný;
- Mať požiadavky: Chcieť byť stredobodom;
- Nieкто mi je nesympatický: kto, čo, prečo?
- Niečo chcieť: čo, prečo?
- Mať problémy;
- Nevedieť žiť v mieri;
- Mať strach;
- Musieť sa prispôbiť;
- Byť bez lásky;
- Niečo zatajiť pred inými;
- Mať túžby;
- Byť nevďačný;
- Niečo si nepripustiť: „to sa nerobí!“ - „muž neplače!“
- Mať želania: „Niečo mi chýba“;
- Držať sa spiatky: namiesto toho, aby som niečo povedal, alebo urobil;
- Mať nadváhu: Vlečiem so sebou niečo ťažké, niečo ma zaťažuje.

Čo môžem urobiť, aby som bol skutočne sám sebou?

Človek objavil tie najväčšie veci, ako by to boli tie najmenšie, ale zabudol pri tom na spoznanie toho, čo mu je najbližšie - na samého seba. Je celkom jedno, kam na svete pô-

jdem, lebo seba nájdem až vtedy, keď sa dám na cestu smerom dovnútra. Dvere dovnútra sú vždy otvorené a naša osobnosť tam na nás čaká. Až keď sa zjednotím sám so sebou, prebudí sa vo mne pravé „seba-vedomie“, budem žiť v súlade s celým stvorením.

Čo však môžem urobiť pre to, aby som bol skutočne sám sebou? Existuje skutočne kráľovská cesta výcviku. Tá vyžaduje, aby som sa stal sebe samému „duchovným majstrom“. Prvé kroky na tejto ceste sú:

1. Spoznať, že skutočne existujem a že je správne byť sám sebou. Spoznať, že človek dosť trpel tým, že hral nejakú rolu, namiesto toho, aby bol sám sebou.
2. Preukázať pripravenosť na spoznanie a zmenu, lebo je pohodlnejšie byť takým, ako sa to páči okoliu. Treba si však uvedomiť: „Kto chce ísť k prameňu, musí plávať proti prúdu.“
3. Nájsť si pravidelne čas na uváženie svojho konania. Ustavične sa treba seba samého pýtať: „Prečo to robím?“ - „Som to skutočne ja?“ - „Skutočne chcem to, čo teraz robím, alebo prečo to robím?“ - „Cítim sa pri tom dobre? Robí ma to šťastným?“ - „Môžem tomu naozaj povedať Áno?“ a predovšetkým: „Posúva ma to bližšie k sebe samému?“
4. Človek potrebuje odvahu, aby stál za sebou samým, za svojím pravým Ja a tým buď celkom zničil alebo narušil svoj obraz v očiach druhých. Musí preukázať odvahu, aby stál za svojou zdanlivou nedokonalosťou, hoci všetci hovoria, že je to krok späť. Treba spoznať, že v skutočnosti je to krok k vlastnej realite. Je dôležité nenechať sa požiadavkami a očakávaniami okolia odcudziť od seba samého. Človek musí mať odvahu kráčať neobľomne po tejto ceste, aj keď to iní označujú za tvrdohlavosť. Pritom je dôležité brať na vedomie „reč príznakov“ a rovnako aj „reč životných okolností“. Rozviňte v sebe odvahu nechcieť byť „ideálny“, ale autentický, teda celkom sám sebou.

5. Nepokúšať sa byť bez želaní, ak v skutočnosti človek želania má. Treba sa naučiť nechcieť byť hneď „v cieľi“, ale vychutnávať si cestu k nemu. Želanie poukazuje na to, že mi ešte niečo chýba ku šťastiu. Rozpoznajte nedostatok v sebe samom a pokúste sa zbaviť márnomyseľnosti a z toho vyplývajúcej túžby vždy dobre vyzeráť v očiach druhých.
6. Skúste ľuďom preukazovať skutočný záujem, priazeň a lásku. Byť otvorený a mať ľudí naozaj rád, ale ak to nerobíte zo srdca, nič nepredstierajte.
7. Spoznať, že byť trpezlivý je hodné námahy. Ak je človek trpezlivý bez toho, aby bol skutočne trpezlivý, je o to netrpezlivejší. Jeden pól osobnosti je zdôraznený, a to nás dostáva do disharmónie so svojim Ja. Hodné námahy je aj byť tolerantný a brať každého človeka takého, aký je, a mať porozumenie aj s tou stránkou jeho osobnosti, ktorej nerozumieme. Mali by sme však odhodiť aj ctižiadosťivosť byť takými, akými v skutočnosti nie sme. Treba prestať hrať role, lebo aj keď je to ideálna rola: „Kto hrá v živote role, v živote vlastne nehrá žiadnu úlohu.“

Týmto spôsobom môže človek nerušene kráčať životom a byť spokojný s dosiahnutým. Keď si človek sám seba uvedomuje, môže sa cítiť zachránený.

Keď som prišiel na svet, bol som čistá radosť a láska. Ešte som vedel, kto skutočne som, poznal som svoj pravý význam a cítil som sa stredobodom sveta. Vtedy som ešte mal odvahu povedať, čo som chcel a otvorene ukázať svoje pocity. Vtedy som ešte mal odvahu byť sám sebou. To a len to je pravda a skutočnosť, všetko ostatné sú naučené role.

Keď vám vaše telo opäť raz posiela posolstvo v „reči príznakov“, pochopte ho a urobte, čo máte urobiť.

Každý príznak je požiadavka ísť do svojho vnútra a dať te-

Iu správnu odpoveď na jeho posolstvo. Ak človek nájde správnu odpoveď, príznak celkom vymizne. Spoznáte, že vaše telo je v skutočnosti vašim dobrým priateľom, ktorý „v svojej reči“ prosí o pomoc, aby vám mohlo slúžiť, kým si nesplní svoju úlohu v „škole života“.

V nasledujúcich riadkoch nájdete podrobný zoznam chorôb - príznakov - a odhalenie ich posolstva, ktoré pre vás pripravuje telo „rečou príznakov“.

Najdôležitejšie príznaky od A po Z a ich duchovná obdoba

- Akné* Problémy s nadväzovaním kontaktov, telesný konflikt, duchovné znečistenie.
- Alergia* Prehnaná precitlivosť, agresivita, obrana, potlačená chuť k útoku, strach zo života.
- Alkoholizmus* Hľadanie „samého seba“, pocit preťaženia, chýbajúca pripravenosť postaviť sa životným problémom.
- Anémia* Slabosť svojho Ja, chýbajúci súcit, smútok, zúrivosť.
- Anorexia* Chcieť byť slobodný od všetkého zlého, nízkého, telesného. Vysoké ideály, odmietanie vzťahov a väzieb.
- Artritída* Chýbajúca pohyblivosť, stuhnutosť, tvrdohlavosť, chýbajúca vrúcnosť, úzke normy a ohraničenia.
- Artróza* Duchovno-duševná deformácia, deformácia vlastnej osobnosti, chybný postoj, ťažkopádnosť.
- Astma* Potlačená požiadavka dominantnosti, potlačenej agresie, neutíšiteľná túžba po slobode.
- Bolesť* Neprehliadnuteľná výzva všimnúť si posolstvo tela, ale aj príležitosť na zmenu. Znak zaseknutia alebo blokády.

<i>Bolest' hlavy a migréna</i>	Lámem si hlavu. Priveľa napätia, premýšľania a myšlienkovej aktivity, prehnané seba-vedomie, priveľa požiadaviek.
<i>Bolest' uší</i>	Nespracovaný vnútorný konflikt, chýbajúca poslušnosť. Požiadavka viac počúvať svoje vnútro. Priveľmi počúvam želania iných.
<i>Bezvedomie, mdloby</i>	Cítiť sa rozdaný, neschopný konať, útek do stavu bez zodpovednosti, chcieť sa vyhnúť situácii, preťaženie.
<i>Cestovná horúčka</i>	Chýbajúca pripravenosť alebo schopnosť „vypnúť“; podvedomá vôľa chcieť všetko kontrolovať, pocit rozdania sa, neschopnosti z niečoho vyviaznuť.
<i>Cukrovka</i>	Neschopnosť milovať, sklamanie, cítiť sa nehodný. Požiadavka viac milovať sám seba, vychutnávať život.
<i>Dna</i>	Osobnosť sa stala neflexibilnou. Požiadavka odložiť panské a dominantné spôsoby a ísť do seba.
<i>Depresia</i>	Potlačené ma dostáva pod tlak. Nie som „sám sebou“, nepripúšťam si pocity, skutočne nežijem.
<i>Detské choroby</i>	Proces vyrovnávania sa so svetom, krok k zrelosti, vyrovnávanie sa s danou situáciou.
<i>Dalekozrakosť</i>	Zadržiavaná zlosť a hnev, ktoré nie sú (nemôžu) byť vyjadrené; sklony stále „si niečo nevší-

mať", zatvrdnutosť v duchovno-duševných postojoch.

Frígídita Priveľa kontroly a sebaovládania, potlačené, podvedomé vzory správania, odmietanie, nevdôľa „podľahnúť“.

Herpes simplex Akútne vnútorné rozpory, nespokojnosť, agresie, duchovno-duševné napätia, vnútorné konflikty.

Herpes zoster (pásový opar) Volanie o pomoc: „potrebujem a hľadám kontakt.“ Strach, nedôvera, odmietanie kontaktu. Myšlienkový a pocitový začarovaný kruh.

Hnačka Strach, neschopnosť, alebo nevdôľa sa s vecami vyrovnáť, strach zo života, chýbajúca flexibilita.

Impotencia Strach, tlak na výkonnosť, pocity viny, neskúsenosť, nesprávne očakávania, neistota, nechápavosť.

Infekcia Akútne, podvedomé rozpory. Požiadavka postaviť sa nejakej úlohe, rozhodnúť sa a byť dôsledný.

Ischias Skutočné, alebo len pociťované preťaženie, „niečo mi ide na nervy“, pocit menejcennosti, strach z priveľkej zodpovednosti, vnútorný tlak.

Koktanie Strach z nahromadených pocitov, zo zvieracieho, pudového a telesného. Túžba po kon-

trole. Človek sa musí naučiť stáť za sebou samým.

Kľúčové žily Zotrvávanie na určitom stanovisku, chýbajúca elasticita a pružnosť, vnútorné odmietanie danej situácie.

Krátkozrakosť Strach z vonkajšieho sveta, tlak, že človek musí dosiahnuť výkony, stres, chýbajúci „rozhľad“. Neschopnosť voľne vyjadriť strach a agresie.

Krvný tlak nížky Chýbajúca konfrontácia s konfliktmi, nedostatočná dynamika a aktivita. Človek sa vyhýba situáciám.

Krvný tlak vysoký Prehnane vystupňovaná dynamika, ovládanie pocitov, ctižiadostivosť, chýbajúca flexibilita.

Lámavosť kostí V niečom som sa „utvrdil“, chýbajúca elasticita, niečo staré sa „zlomilo“, nový začiatok.

Lupienka Hľadanie blízkosti a náklonnosti, strach z toho, že budem zranený, ochranný pancier. Požiadavka vyjsť zo svojej ulity.

Menštruačné problémy Odmietanie byť ženou, chýbajúca otvorenosť pre niečo nové, strach zo zodpovednosti. Požiadavka rozšíriť úzke sebavedomie.

Mŕtvica Odumrela jedna oblasť života, emocionálna neschopnosť, alebo nevôľa, „slepota k činnosti“, odmietanie.

<i>Nádcha</i>	Človek má niečoho „plné zuby“. Veci nabrali „spád“. Vnútorný očisťovací proces.
<i>Nadúvanie</i>	Konfrontácia s nestráviteľným vnútorným tlakom pomocou odporu, nedostatočná tolerancia.
<i>Nadváha</i>	Vnútorná prázdnota, hlad po láske, túžba po nežnosti, „slabosť seba samého“, zlý obraz o sebe samom.
<i>Nedoslychavosť</i>	Požiadavka rozlišovať jemné odtiene života. Nechcieť počuť. Verím, že „nepočujem správne“.
<i>Neplodnosť</i>	Chýbajúca pripravenosť vzdať sa časti svojej slobody; strach pred zodpovednosťou; rozum a city nie sú v harmónii, sú nejednotné.
<i>Nervozita</i>	Strach, stres, preťaženie, obávanie sa následkov, zlá potrava, vnútorný tlak, nedostatok vnútorného pokoja a odovzdanosti.
<i>Nespavosť</i>	Strach, „umelý obraz seba“, vôľa chcieť všetko kontrolovať, nevhodné podmienky (postel', zvuky, teplota). Treba sa naučiť uvoľniť sa, odovzdať sa.
<i>Nevoľnosť a vracanie</i>	Prianie, aby sa niečo nebolo stalo. Niečo považujem „za zvratky“, nebyť uzročený s okolnosťami; obrana, odmietanie.
<i>Nočné pomočovanie</i>	Plač mechúrom, protest proti zlému zaobchádzaniu a neprístojnostiam, preťaženie, vnútorný tlak.

<i>Obhrýzanie nechtov</i>	Vnútorne napätia a agresie, poukazovanie na pociťované, alebo skutočné nespravodlivé zaobchádzanie, nevyriešené rozpory.
<i>Ochrnutie</i>	Hlboko usadený strach, duchovno-duševná nepohyblivosť. Nepripúšťam si svoje Ja. Zablokovanie citov, vnútorný tlak.
<i>Pálenie záhy</i>	Odmietanie, agresia, hnev, konfrontácia s nepriaznivou situáciou, bojzivosť.
<i>Paradentóza</i>	Chýbajúca vnútorná pevnosť, citlivosť, neschopnosť sa „prehrýzť“, chýbajúca sebadôvera. Požiadavka tvrdo pracovať.
<i>Parkinsonova choroba</i>	Som bytosť, ktorou pohybujú protichodné sily. Konfliktná situácia bez výhľadu na riešenie, chcem sa niečoho „striasť“, zbaviť.
<i>Pocit menejcennosti</i>	Považujem sa za nehodného lásky, chýbajúca sebaláska, negatívny obraz seba samého. Požiadavka spoznať, kto skutočne som.
<i>Poriadkumilovnosi (prehnaná)</i>	Vnútorne neistota, hľadanie opory, želať si uznanie a užitočnosť, neusporiadaný vnútorný svet, chýbajúca rovnováha.
<i>Poruchy cyklu</i>	Nespokojnosť so svojou rolou, svojvoľnosť, chýbajúca pripravenosť na „odovzdanie sa“.
<i>Poruchy krvného obehu</i>	Nedostatok energie a impulzov, odpor, obrana alebo ľahostajnosť, zúrivosť, odmietanie zodpovednosti.

<i>Poruchy srdcového rytmu</i>	Vypadol som zo svojho rytmu. Rozum a ci- ty nie sú v rovnováhe. Stal som sa trochu spiatočníckym a neústupným.
<i>Posadnutosť umývaním sa</i>	Pocit skutočnej, alebo vymyslenej viny; žela- nie „očistiť sa“, zlé svedomie; Nutkanie nie- čo „dobro urobiť“.
<i>Pôrod (predčasný)</i>	Podvedomé a potlačené odmietanie, odmie- tanie zodpovednosti, strach pred zmenou.
<i>Prechladnutie</i>	Požiadavka väčšmi sa zaoberať sebou samým, pripustiť si sám seba, nepustiť do seba nič zlé a cudzie.
<i>Problémy s chrbtom</i>	Duševné preťaženie, frustrácia, priveľa zod- povednosti, chýbajúca podpora, strach, po- city viny, nechúť, starosti.
<i>Problémy s kĺbmi</i>	Zraňujem samého seba priveľkou poddaj- nosťou. Som citlivý, niekomu niečo zazlie- vam, chýbajúca flexibilita.
<i>Problémy s otehotnením</i>	Strach pred zmenami a dôsledkami. Zotrvá- vanie na starom a na tom, čomu verím, chý- bajúca pripravenosť vstúpiť do novej oblasti bytia.
<i>Problémy s prostatou</i>	Znak vnútorného tlaku. Nemôžem tak ako chcem, nemôžem „postaviť svojho chlapa“. Musím prestať chcieť naplňať svoje očaká- vania.
<i>Problémy s prehltaním</i>	Chýbajúca pripravenosť akceptovať určité okolnosti, odmietanie skutočnosti.

<i>Problémy so šijou</i>	Poukazujú na „tvrdosť“, tvrdohlavosť, neústupnosť, duševnú nepohyblivosť. Človek sa musí stať tolerantnejším a trpezlivejším.
<i>Problémy s trávením</i>	Duševné prejedenie sa, neschopnosť, alebo neochota stráviť kritiku, zbaviť sa agresíí.
<i>Problémy s vekom</i>	Nevyriešené životné úlohy, chýbajúca schopnosť veci opustiť, následky hriechov mladosti.
<i>Problémy so žľazami</i>	Hnev a agresie, ktoré sa prehítajú. Človek sa musí naučiť vyjadriť sa, stať si za svojím a „vytlačiť sa“.
<i>Pruh</i>	Už som viac nezniesol tlak a záťaž. Niečo sa vo mne „zlomilo“. Sklon k trestaniu seba samého, „nadmerná povznesenosť“.
<i>Rakovina</i>	Nezvládnutá osobná situácia, zredukovaná obranyschopnosť, vnútorná izolácia, bujnenie negatívnych pocitov.
<i>Reuma</i>	Agresívne impulzy vedú k napätiu svalov; zadržovaná zlosť; hnev, agresie, horkosť, túžba po pomste, vnútorné blokády.
<i>Roztrúsená skleróza</i>	Izolácia stvrdnutím, požiadavka dominantnosti. Odmietam časť svojej osobnosti, nepripúšťam si samého seba. Prísne posudzovanie.
<i>Slepota</i>	Požiadavka posilniť „vnútorný zrak“, vidieť skutočnosť „vnútornými očami“.

<i>Srdcový infarkt</i>	Kvôli vnútorným blokádam nemôže život prúdiť voľne a bez prekážok, zaťažovanie hlavy. Človek musí väčšmi počúvať svoje srdce a pocity.
<i>Strach</i>	Úzka osobnosť, nevyriešené úlohy života, chýbajúce sebavedomie.
<i>Stres</i>	Zbytočný pokus zvládnuť za istý čas viac, ako je možné zvládnuť, nesprávna ctižiadostivosť, perfekcionalizmus.
<i>Svalové kŕče</i>	Nesprávne duchovno-duševné správanie, jednostrannosť, priveľká ctižiadostivosť, prehnaná vôľa, stuhnuté a kŕčovité správanie.
<i>Svrbenie</i>	Niečo ma „omína“, núti ma, aby som sa toho „dotkol“. Cítim sa zanedbávaný, potrebujem blízkosť a kontakt.
<i>Skúlenie</i>	Požiadavka byť duševne flexibilnejší, rozpoznať skutočnosť od zdania, vedieť veci správne zaradiť.
<i>Štítina žľaza • nadmerná funkcia</i>	Potlačené pocity agresie a odmietania; stav pohotovosti a vnútorná hyperaktivita, pretrvávajúca „vegetatívna pripravenosť na boj“.
<i>Trojklanný nerv — neuralgia</i>	Človek sa preťažuje v nutkaní slúžiť, a tým sa neustále vzpiera vlastnému správaniu, kolízia ideálov, strach pred následkami.
<i>Trombóza</i>	Presne lokalizovateľný problém blokuje voľné prúdenie vecí, utkvelé predstavy, nepohyblivé stanoviská.

<i>Úbytok svalov</i>	Strata schopnosti konať, odmietanie riešiť úlohy a problémy, strach z neúspechov a následkov.
<i>Úrazy</i>	Stratil som „pevnosť“, „pošmykol som sa“, „vypadol som z dráhy“, chýbajúca harmónia so sebou samým.
<i>Vlčia tma</i>	Požiadavka zmeniť pohľad na veci, otvoriť oči pre všetky veci života, vidieť veci „v inom svetle“.
<i>Vypadávanie vlasov</i>	Trauma, chýbajúca životná sila, chýbajúca výživa, zaťažená psychika.
<i>Vyrážky</i>	Požiadavka zaoberať sa sebou samým, „omí-na“ ma niečo, čo sa už nedá dlhšie potláčať.
<i>Zachrípnutie</i>	„Nemať slov“, pocit bezmocnosti, nemať čo viac povedať, vnútorné konflikty.
<i>Zákal sivý</i>	Porucha látkovej výmeny, duchovno-duševný „nedostatok pohybu“, stuhnuté názory. Požiadavka väčšmi sa zúčastňovať na živote a viac dávať.
<i>Zákal zelený</i>	Zablokované pocity vytvárajú vnútorný tlak, hlboko uložená depresia, nevyriešené a potlačené úlohy, chýbajúce uvoľnenie.
<i>Zápal hrubého čreva</i>	Strach stáť si za vlastným názorom, chýbajúca schopnosť presadiť sa a prekonávať rozpory.
<i>Zápal mandlí</i>	Nemôžem, alebo nechcem niečo prehltnúť, cítim sa nepochopený. Úloha vyjadriť svoju jedinečnosť.

*Zápal očných
slizníc* Chýbajúca pripravenosť pozrieť sa na kon-
flikt. Preťaženie. Nesúhlasí s niečím.

*Zdpsal'achovej
posvy* Mám pocit, že sa odo mňa priveľa požaduje.
Odmietavý životný postoj k práci. Cítim sa
zneužitý a preťažený.

*Zápal
zalúdočnej
sliznice* Hnev, zlosť, strach, agresie, napätie, nedo-
statok času niečo „stráviť“. Nesúhlasí s nie-
čím, prehlnuté konflikty.

Závislosť Túžba po sebe samom. Spôsob závislosti
ukazuje kvalitu mojej túžby, chýbajúce seba-
vedomie.

Závrat Chýbajúca vnútorná rovnováha, pocit, že
dostávam málo pozornosti. Chcel by som,
aby sa „okolo mňa všetko točilo“. Chýbajú-
ca sebadôvera.

Zubný kaz Chýbajúca pevnosť, tuhosť a podstata. Vy-
hýbam sa ťažkostiam, problémy potláčam,
namiesto toho, aby som ich riešil.

Najdôležitejšie príznaky od A po Z a čo treba robiť

A

Akné

Akné nie je len choroba puberty, ale čoraz viac a viac postihuje 30- a 40-ročných a môže sa objavovať až do 55 roku života. Čisto telesné príčiny akné spôsobuje nadmerná funkcia mazových žliaz a póry upchaté zrohovatenými bunkami. V neškodnom variante sú póry otvorené a poznáme ich pod názvom „uhry“. Horšie je, keď pod pokožkou vznikajú zátky zo zrohovatených buniek a nemôžu sa dostať von. V krátkom čase ich osídli baktérie a pridávajú sa k nim ďalšie zrohovatené bunky, potom sa zapália, zhnisajú a vystupujú na povrch. Po ich zahojení môžu ostať jazvy, ktoré v mnohých prípadoch nikdy celkom nezmiznú.

Či a do akej miery nás akné postihne, je geneticky naprogramované. Ak mali obaja rodičia v mladosti akné, ich deti sa v puberte s akné taktiež zoznámia. Po telesnej stránke sa akné predchádzať nedá. Vykašľať sa na sladkosti a masťné jedlá, alebo inak zaobchádzať so sexualitou, nemôže akné zabrániť.

Koža je najvrchnejšia časť nášho tela, náš kontaktný orgán, miesto kontaktu s vonkajším svetom. Znečistenia kože znamenajú aj „ťažkosti s kontaktom“ v najširšom zmysle slova. Býva pravidlom, že akné sa po prvý raz objavuje, keď sa začíname vyrovnávať s druhým pohlavím, keď v puberte hľadáme nový druh kontaktu. V tomto čase nás naše telo núti vyrovať sa s vlastnou prebúdajúcou sa sexualitou. Nie sme na to pripravení a ani rodičia, ani kamaráti nám v tomto čase nevedia nijako pomôcť.

Nesprávnymi predstavami, očakávaniami a nedostatočnými vysvetleniami vznikajú duševné „nečistoty“, potláčajú sa sexuálne túžby, sú odmietané ako „nečisté“. Podľa pravidiel: „Ako vo vnútri, tak aj navonok“, ukazujú sa tieto nečistoty na koži, na projekčnom orgáne našich kontaktov.

Toto odpudivo pôsobiace znečistenie súčasne chráni „nosiča“ pred konfrontáciou so sexualitou, lebo sťažuje prežívanie vlastných sexuálnych želaní tým, že odradí potenciálneho partnera a funguje len vlastná predstavivosť.

Muži sa s akné potýkajú menej často. Prečo? Lebo sa väčšmi prikláňajú k tomu, aby svoju sexualitu preživali, stáli za ňou a hoci niekedy tak trochu bez cudzej pomoci jej dali možnosť prejavíť sa. Keď aj muž trpí na akné, zrejme to uňho má silnejší priebeh, lebo sexuálny pud u muža v puberte je oveľa silnejší ako u ženy, a tým sú v prípade problému aj silnejšie konflikty.

Malé deti nemajú nijaké problémy s akné, lebo funkcia ich mazových žliaz je silne ohraničená. Aj duševne nemajú bábätká a malé deti žiadne problémy so sexualitou, lebo ju otvorene a s chuťou prežívajú až kým ich nezabrzdia dospieť a výchova. Až obmedzenie určené platnou morálkou, dá základ ťažkostiam so sexualitou a tým aj akné.

Lekári s úspechom predpisujú dievčatám proti akné anti-koncepčné tabletky, lebo tabletky predstiera telu tehotenstvo. Tým sa ako skutočnosť javí to, čoho sa mládež tak obáva, a konfrontácia sa stane nadbytočnou.

Ďalší účinný prostriedok proti akné je slnečný kúpeľ, a je zrejme prečo. Pri slnečnom kúpeli treba telo oslobodiť, človek si musí stať za svojou telesnosťou a odložiť ochrannú ulitu oblečenia. To je prvý krok k tomu, aby sa vyrovnal so svojou sexualitou. Takisto sa pri ňom otvárame „teplu“, ktoré nám chýba.

Aj chronické požívanie alkoholu dramaticky znižuje aktivitu mazových žliaz a tým zabraňuje akné. Aj táto súvislosť s duchovno-duševnou oblasťou je pochopiteľná, ak si uve-

domíme, že alkohol vo veľkých množstvách rúca zábrany. Potom už nemáme zábrany podeliť sa s inými o svoje želania. Prežijeme vnútorný konflikt, v ktorom sa otvorene priznáme k svojej sexualite. Ale pri požívaní alkoholu vznikajú iné priťažujúce problémy.

Akné je však neškodný a nenákazlivý kožný problém, ktorý nezanecháva jazvy len na tele, ale aj na duši. Konflikt vzniká tým, že sa v tele odrazu vyvinie silná sexualita, ktorá chce byť aj naplnená, ale duša hovorí: „Chcem byť čistá, niečo také „špinavé“ nechcem robiť.“ Obe tieto protichodné sily by mohli človeka až roztrhnúť, pokým nezistí, že to zdanelivo špinavé neexistuje, že sexualita je prirodzená súčasť vývoja ľudstva. Je našou úlohou integrovať aj túto stránku do nášho života a byť s ňou v harmónii.

Zhrňme to

Akné ukazuje:

- že nie som sám so sebou na čistom.
- že chcem byť iný, ako som.
- že by som chcel byť čistejší, naplnenejší.
- že sexualitu považujem za nečistú. (Pre ženu je to ešte ťažšie, lebo si sexualitu musí pustiť priamo „do seba“, muž môže sexualitu prežívať mimo seba).
- že ako žena žijem v konflikte. Tehotenstvo je niečo pekné, ale sexualitu považujem za „nečistú“.
- že moje problémy s kontaktom k vonkajšiemu svetu sú len upozornením na chýbajúci kontakt so sebou samým.
- že sa chcem zbaviť toho, čo je vo mne cudzie a nové. Nevie sa tomu otvoriť, a preto sú moje póry upchaté.
- že veci, ktoré vo mne momentálne prebiehajú, nechcem pustiť na povrch, nechcem ich ukázať, lebo ich považujem za nečisté.
- že zvýšená aktivita mojich mazových žliaz mi chce len uľahčiť kontakt, ale nie som na to pripravený.
- že nenechám voľne prúdiť svoju životnú energiu. Zroho-

- vatené bunky, ktoré pôsobia ako zátky, poukazujú na to, že ma brzdí niečo odumreté a prekonané.
- akné, ak sa objavujú na chrbte: týmto veciam sa staviam chrbtom, nechcem ich vidieť, nemôžem ich viac znieť.
 - akné, keď sa objavujú spredu: citovo sa silne s niečím vyrovnávam, ale moje problémy chcem skrývať.
 - akné, ak sa objavujú na tvári: musím sa veciam pozrieť „do tváre“, musím sa „očividne“ s niečím konfrontovať.

Čo treba robiť

Akné prinášajú požiadavku života akceptovať seba samého, takého aký som. Spoznajte: „Som v poriadku taký, aký som teraz. Život ma chce takého, aký som. Môžem vstúpiť do otvoreného kontaktu so svetom a stáť za sebou samým. Už nechcem byť iný, „čistejší“, a prijímam sa v každom okamihu taký, aký skutočne som, lebo to je tá najčistejšia forma skutočnosti, ktorú musím v tomto čase naplniť. "Akné zmizne, keď sa póry otvoria a človek sa pripustí taký, aký je.

Alergia

Alergické ochorenia spočívajú v precitlivenosti a silnej obrannej reakcii organizmu na určité, pre iných ľudí neškodné, látky. Alergia je teda prehnaná reakcia tela na útoky zvonku, ktoré nie sú skutočnými útokmi. Alergia je znak veľkej agresivity a prehnané vystupňovanej obrany. Túto silnú agresivitu človek často vôbec nerozpozná, a preto ani nemôže prežívať. Hoci v ojedinelých prejavoch agresivitu prežíva, ide často o potlačenú stránku, ktorá nie je rozpoznaná. Potlačená chuť útočiť, bez prekážky besnie vo vnútri tela.

Ak si všimneme jednotlivé druhy alergií, veľmi rýchlo nájdeme kľúč k tomu, čo tak úzkostlivo odháňame.

Senná nádcha

Ide o alergiu na pele kvetov, ktoré sú symbolom oplodnenia a predstavujú rozmnožovanie. Senná nádcha predstavuje často podvedomé odmietanie v sexuálnej oblasti. Sexualita, alebo jej určitá stránka, je odmietaná.

Alergia na zvieracie chlpy

Alergia na zvieratá je vo všeobecnosti prejavom odmietania zvieracej stránky v človeku. Pudovosť sa považuje za špinavú, a preto je odmietaná, hoci súčasne po nej často vzniká túžba.

Alergia na mačacie chlpy

Pri tomto špeciálnom druhu alergie je zreteľný problém so ženskou sexualitou, s pritúlením, odovzdaním sa a otvorením sa.

Alergia na psie chlpy

Táto forma zvieracej alergie poukazuje na odmietanie mužskej agresívnej formy správania, otvorenosti, alebo vyžadovania sexuálneho kontaktu.

Alergia na konské chlpy

Odmietanie vlastnej pudovej stránky. Cez tento druh alergie je viditeľný strach a obrana pred vlastnou telesnosťou.

Alergia na prach v domácnosti

Pri tejto forme alergie sa určité životné oblasti považujú za nečisté a sú odmietané. Vnútoraná mierka určuje vysoké ideály, ktoré sa nedajú na tomto svete uskutočniť.

Nepriamo sa agresivita alergika uplatní tak, že svoje okolie núti mierniť situácie alebo okolnosti, ktoré by mohli vyvolať alergiu. Alergici svojou citlivosťou podvedome terorizujú svoje okolie. Často stačí len predstava alergénu na to, aby sa vyvolal záchvat. Nejde teda o samotný alergén, ale o myšlienku, ktorá za tým väzí, je s tým spojená a je za alergiu zodpovedná.

Štatistika hovorí, že alergickými reakciami je postihnutá najmä mládež, hlavne vo veku od 16 do 17 rokov. Je to pochopiteľné kvôli skutočnosti, že mládež sa v tomto veku silno vyrovnáva s potláčanou sexualitou. Sebavedomie pri alergii ovláda podvedomý strach, aby zodpovedajúce oblasti navonok symbolizovali a zastupovali alergén, proti ktorému sa telo bráni. Ja sa uzavrie a nechce, aby bolo s určitými vecami a situáciami konfrontované. Duševná obrana sa usídli v tele, ako v projekčnej ploche, a tým sa stane viditeľnou.

Alergik podvedome bojuje proti určitým častiam života, a preto, že agresivita býva po duševnej stránke potlačená, boj sa symbolicky odohráva na telesnej úrovni, a tam sa aj prežíva agresivita. Agresivita je vždy tesne prepojená so strachom. Človek bojuje iba proti tomu, z čoho má strach, čomu aj zodpovedá druh alergénu - určité oblasti života naháňajú alergikovi strach, a presne proti nim tak zanietene bojuje.

To, že alergia je následok duševného naladenia, potvrdzuje aj skutočnosť, že v narkóze sa žiadne alergické reakcie nevyskytujú. Alergická reakcia teda pochádza z vedomia a telesný spúšťač pritom hrá iba podriadenú úlohu.

Medicínska cesta „desenzibilizácie“ je z hľadiska myšlienky správna, nemala by sa však využívať čisto na telesnej úrovni, ale predovšetkým na duchovno-duševnej úrovni, ak má človek skutočný záujem vyliečiť sa. Len úprimné vyrovnanie sa s oblasťami života, ktorým sa vyhýbam, alebo ich potláčam a harmonické integrovanie sa do vlastného života sú predpokladom skutočného uzdravenia.

Alergik má vlastne pred životom strach, a tým odmieta to, čo sa skrýva za živočíšnosťou: sexualitu, lásku, agresie, dokonca prach v domácnosti - teda nižšiu hmotu. Jeho ideál je čistota, vznešenosť, šľachetnosť. Nerozoznáva, že to je jednostranné a neskutočné. Najradšej by život zbavil pudov a agresí a žil v sterilnej atmosfére. Hľadá život, ktorý si nezaslúži názov „život“.

Zhrňme to

Alergia znamená:

- že nechcem prísť do kontaktu s určitou časťou života.
- že sa s niečím nechcem konfrontovať.
- že niečo vnútorne odmietam, a preto som na seba zanevrel.
- že som proti niečomu, lebo to kolидуje s mojimi predstavami, myslím si, že by som nemal alebo nesmel byť taký, aký som.
- že odmietam časť svojej osobnosti.
- že by som chcel byť iný ako som, lepší, čistejší, ale je to len môj osobný úsudok.
- že nie som otvorený zmenám.
- že som len minimálne pripravený pripustiť niečo nové.
- že sa proti niečomu bránim, uzatváram sa, izolujem sa.
- že spúšťačom mojej alergie je zlé naladenie sa na skutočnosti života: prehnaná reakcia tela na útoky, ktoré v skutočnosti neexistujú.

Čo treba urobiť

Alergie sú požiadavky, ktoré na nás život kladie, aby sme sa otvorili, povedali celému životu, aj zdanlivým nejasnostiam, áno. Sú požiadavkou žiť život a nie predstavy o živote. Nechcief v živote ideál, ale to, čo je v nás, pripustiť si našu vlastnú skutočnosť.

Život je taký, aký je, lebo taký byť musí. Aj každý človek je taký, aký je a nie taký, ako si myslí, že musí byť. Akceptujte skutočnosť života, opustite svoj prehnaný systém hodnôt a prestaňte veci ustavične posudzovať. Berte seba takého, aký už raz ste.

Všetko je dobre tak, ako je, lebo všetko môže slúžiť a byť použité ako skúsenosť, aj bolestivé a nepríjemné zážitky. Spoznajte aj svoje skryté agresie a stojte si za nimi. Nájdite láskyplnú formu ako ich prejaviť a prežiť. Opýtajte sa seba samého: „Čo mi naháňa strach a prečo? Čoho sa obávam?“

Naučte sa nehodnotiť a neodsudzovať. Nemusíte si o všetkom tvoriť obraz. Namiesto toho prijímajte skutočnosť takú, aká je, prijímajte ju, žite ju. Vždy si hovorte: „Čoraz lepšie sa učím všetko milovať a pred ničím sa neuzatvárať, ani pred zdanlivo zlým a nedokonalým. Akceptujem aj zvieraciu stránku ako časť človeka, objavujem ju a žijem ju.“ Konajte podľa toho!

Keď si človek pripustí život taký, aký je, a neuzatvára jeho určité oblasti, objaví celkom novú životaschopnosť. Žiť znamená aj pustiť svet do seba, spoznávať dokonalosti aj nedokonalosti. Keď čoraz viac objavujeme jednotu svojho Ja, neexistuje už nič cudzie, aj cudzí sa stanú priateľmi, ktorých človek ešte len nespoznal.

Alkoholizmus

Drogu „alkohol“ berie v našej spoločnosti čoraz väčší počet ľudí. Za posledných 25 rokov konzumácia alkoholických nápojov neprestajne narastala, a tým na seba nenechali následky dlho čakať. Pri počte 1 800 000 alkoholikov v Nemecku je oprávnené pozeráť na alkoholizmus ako na spoločensko-medicínsky problém číslo 1. Požitie alkoholu na obyvateľa od roku 1950 do roku 1985 štvornásobne vzrástlo. Alkoholizmus má extrémne následky na alkoholikovo okolie, na jeho partnera, deti, takže v skutočnosti sa s týmto problémom konfrontuje štyri až päť miliónov obyvateľov Nemecka.

Za týchto okolností je nepochopiteľné, že sa konzumácia alkoholu v našej spoločnosti nielen toleruje, ale dokonca aj podporuje. Pri každom pozvaní, na akejkolvek **party**, každého ponúkajú, aby si dal ešte jeden pohárik, a keď vytrvalo odoláva, musí pretrpieť ne jeden posmešok. Človek je teda vystavený neustálemu pokušeniu. Keď ale podľahne a upadne do alkoholovej závislosti, odrazu zostane celkom sám, s takýmto človekom nechcú mať ľudia nič spoločné. Opisujú ho ako človeka so slabou vôľou, bezcharakterného a takého, čo je na príťaž.

Veda dlho a presvedčivo tvrdila, že pri alkoholizme skutočne ide o chorobu. Alkoholik nepotrebuje naše odsudzovanie, ale našu pomoc, lebo sa sám zo svojej závislosti nemôže oslobodiť. Tu môžu nápomocné zasiahnuť rodinní príslušníci a priatelia.

Ako vzniká závislosť na alkohole ešte nie je celkom jasné, ale vieme, že úlohu môžu zohrávať dedičné vlastnosti.približne dvanásť percent ľudí je zdanlivo imúnnych voči závislosti na alkohole, aj keď z času na čas pijú veľa alkoholu. Hocikedy sa ho môžu vzdať. Z ostatných sa stanú alkoholici. Avšak existuje niekoľko druhov alkoholikov, ktoré Jellinek rozdelil nasledovne:

Alfa alkoholici

Tento druh alkoholikov prežíva pomocou alkoholu úľavu od svojej situácie, uvoľnenie, a pre túto „pozitívnu“ skúsenosť takýto človek v konfliktnnej alebo záťažovej situácii opäť siahne po alkohole a vytvorí si určitú psychickú závislosť. Po určitom čase si svoj život nevie predstaviť bez „blahodarného“ pôsobenia alkoholu, ktorým prekonáva neistotu a prekážky.

Beta alkoholici

V tomto prípade ide o druh pitia zo zvyku, človek v spoločnosti vyhľadáva každú príležitosť, aby mohol konzumovať alkohol. Pretože sa „príjemný účinok“ alkoholu dostavuje čoraz neskôr, ustavične pije viac a viac. Touto neustále narastajúcou konzumáciou alkoholu nastupujú nezvratné fyzické poškodenia.

Gama alkoholici

Gama alkoholik je po prekonaní počiatocnej fázy pitia „pre úľavu“ neschopný zariadiť si svoj život bez alkoholu. Duševná záťaž sa už alkoholom nedá prekonať a alkohol sa stáva viac a viac neodmysliteľným liekom, ktorým si hojí rany, ale záťaž narastá.

Kvôli neprestajnej konzumácii alkoholu narastá voči nemu odolnosť, a tak je treba požívať čoraz väčšie množstvá, aby sa dostavil želaný účinok. Napriek tomu všetkému takýto človek sám seba nepovažuje za alkoholika, pretože nepociťuje z pitia alkoholu radosť.

Takýto človek bude čoraz častejšie na mol opitý a niekedy sa vyskytne aj úplné „okno“ - nemôže si spomenúť na nič, čo počas opitosti robil. Neskôr sa môžu vyskytnúť výpadky pamäti aj pri relatívne menšej konzumácii alkoholu.

Aby sa vyhol kritike okolia, pije čoraz častejšie potajomky. Buduje skrýše pre svoje alkoholové zásoby a jeho myšlienky krúžia čoraz väčšmi okolo pitia. Jeho neobvyklý vzťah k pitiu alkoholu ho vedie k pocitom viny, a preto pre-

stáva o alkohole hovoriť. Tým sa ešte väčšmi izoluje a stáva sa čoraz osamelejším.

Pritom v našej spoločnosti takýto človek vôbec nebudí pozornosť. Pôsobí otvorene, tolerantne, dokonca sa teší každému kontaktu. Ľudia mu dokonca skladajú komplimenty pre jeho vytrvalosť. Ale predsa stratí onedlho kontrolu nad svojim správaním a dochádza k sociálnym konfliktom. Veľká ľarcha tejto „choroby“ ho núti „piť kontrolované“. Niekedy sa mu na určitý čas podarí prestať piť, alebo obmedziť konzumáciu alkoholu. Stanovuje si určité svoje pravidlá pitia, len aby ich znovu a znovu porušil. Strata kontroly ho vedie k tomu, že si prestáva sám seba vážiť a má problémy so svojím Ja. Aby to kompenzoval, utieka sa k agresívnemu správaniu a k sebaľúti.

Na pokusy obmedziť konzumáciu alkoholu telo odpovedá počas prestávok od pitia abstinenčnými príznakmi, nepokojom, trasom a návalmi potenia, tak aby alkoholik opäť siahol po svojom „lieku“. Tým sa posunie do chronickej fázy. V tomto prípade tolerancia voči alkoholu rapídne klesá a už aj malé množstvá vedú k opitosti a nakoniec k predčasnemu zlyhaniu organizmu.

Možné následky:

- odumierajú nervy a mozgové bunky;
- následkom toho sú trvalé poškodenia mozgu, ako napríklad zmenšenie mozgu;
- vážne je poškodená pečeň;
- zapália sa cievy. Následky: zväpenatenie artérií;
- poškodia a zmenšujú sa obličky;
- kí by nefungujú správne;
- trasú sa ruky;
- zapália sa nervy, môže dôjsť až k rozpadu nervového systému;
- hrozí chronický zápal žalúdočnej sliznice;
- impotencia.

Delta alkoholici

Pri tomto type sa vyvinula fyzická závislosť, a preto je nevyhnutné prijímať stále určité množstvo alkoholu, aby sa zmiernili abstinenčné príznaky.

Epsilon alkoholici

Pri tomto type sa takmer pravidelne preukazujú depresívne nálady, zvýšená dráždivosť a takmer nutkavé myšlienky na alkohol. Konzumácia alkoholu vedie k rýchlej strate kontroly a viacdňovým pijanským výjazdom. Po opici a oľutovaní celej veci nastáva obdobie bez kvapky alkoholu. Potreba alkoholu sa zdá navždy zažehnaná, akoby taký človek nemal k alkoholu žiaden vzťah - až kým sa „to“ zase stane.

Skutočná liečba alkoholizmu neexistuje. Je možné dostať ho do stavu pokoja, keď sa už nikdy nevypije ani kvapka alkoholu. To, prirodzene, vyžaduje veľkú motiváciu a odvykaciu liečbu. Alkoholik musí sám prísť na nevyhnutnosť dať sa liečiť a musí si to sám želať. Môže mať úspech iba vtedy, ak je pripravený opäť prevziať sám za seba zodpovednosť a nepresúvať ju na druhých. Keď to nedokáže sám, mal by sa pripojiť k skupine ľudí s podobným problémom, ako napríklad: Anonymní alkoholici, Rád dobrých rytierov, Modrý kríž. Nájde v nich oporu, čo mu pomôže zabrániť, aby sa k alkoholu opäť vrátil.

Zhrňme to

Alkoholizmus ukazuje:

- že som nenašiel „sám seba“, lebo každá závislosť je hľadaním seba samého. Žijem v nedostatku seba samého a tento nedostatok spôsobuje neistotu, nepokoj, pocit nenaplnenia. Cítim tento nedostatok a vnútornú prázdnotu a snažím sa ich naplniť, alebo prinajmenšom na ne zabudnúť. Alkohol mi umožňuje zabudnúť, ale potom o to silnejšie vstúpi do môjho vedomia, lebo nemám zabudnúť, ale naplniť sa.

- že sa cítim preťažený, že verím, že potrebujem pomoc. Pijem s odvahou, alebo s odovzdanosťou. Mám príliš veľa (alebo primálo) citov, moje city nie sú v harmónii.
- že aj po duševnej stránke žijem v nedostatku, lebo alkohol je niečo „duchovné“, a pokúšam sa tento nedostatok odstrániť na materiálnej úrovni, namiesto toho, aby som ho odstránil tam, kde vzniká. Namiesto toho sa snažím utopiť moje problémy a starosti v alkohole, pokúšam sa to, čo sa ťažko prehlta prehltnúť pomocou alkoholu. Nechcem veci prehltnúť také aké sú, chcem prehltnúť len to, čo mi „chutí“, spôsobom, aký sa mi páči.
- že nehrám v svojom živote hlavnú úlohu, nechávam sa životom unášať.
- že moja potencia je ochromená, lebo nezaobchádzam so životom stvoriteľský, nepoužívam svoju stvoriteľskú silu, aby som problémy vyriešil. Neurobil som si teda „domáce úlohy“ v „škole života“ a teraz dostávam „doučovanie“.
- že na mňa moje okolie čoraz viac kladie požiadavku, aby som spravil to správne vlastnými silami.
- že sa mi odcudzili moje klby, lebo som sa stal „nepohyblivý“, stuhnúť v svojich problémoch.
- že mám zaťažované obličky, lebo sa snažím vyhnúť starostiam, problémom a ľuďom, ktorí sa kvôli mne dostali do ťažkostí - obličky sú totiž našim „partnerským orgánom“.
- že sa pomocou alkoholu dostávam do iného štádia vedomia, v ktorom ma nebrzdí žiadna „miera“ a môžem v ňom byť „bez hraníc“.
- že chcem mať príjemnejší život namiesto toho, aby som si ho sám aktívne urobil príjemnejším.

Čo treba robiť

Zamyslite sa, pri akých príležitostiach, alebo v akých situáciách pijete. Tento dôležitý údaj poukazuje na to, akým situáciám sa chcete vyhnúť, ale nechcete ich vidieť.

Priznajte si, že „Nepotrebujem nijakú pomoc zvonka.“

Chcem a môžem nájsť oporu v sebe samom. Som dosť dobrý a vystačím si sám. Keď som „sám sebou“, som naplnený a nachádzam pokoj v sebe samom."

Spoznajte, že neexistujú neriešiteľné problémy, lebo každá životná úloha je šitá na mieru našim schopnostiam a môžeme ju vyriešiť.

Kto spozná a naplní zmysel svojho života, je sám naplnený. Kto hľadá svoje pravé Ja a žije v „seba-vedomí“, nepotrebuje viac pomoc alkoholu na to, aby utekal z prítomnosti, ale môže začať žiť, namiesto toho, aby pomaly umieral.

Anémia

Pri anémii (chudokrvnosti) väčšinou chýba železo, a tým aj pevnosť. Kozmická energia, ktorú vdychujeme, sa nemôže premieňať na telu vlastnú energiu. Tento nedostatok je telesným prejavom odmietania podieľať sa na aktivitách, v ktorých sa neraz predpokladá náš vklad energie.

Anémia je zvláštna forma „slabosti seba“, ktorá vedie k ľahostajnosti a k slabosti. Vyliečenie je možné aktivovaním síl. Musíme sa naučiť pevne kráčať a očakávať od seba, že urobíme to, čo je nevyhnutné urobiť.

Anorexia

Anorexia vystupuje najmä na začiatku dievčenskej puberty, hlavne vtedy, keď sa dozrievajúce dievča musí skamarátiť so svojou novou úlohou pohlavnej bytosti. Nejesť má tomuto vývinu symbolicky zabrániť. Anorektičky prežívajú prehnaný ideál čistoty, duchovná, stavu beztiaže, zbavenia sa telesnosti a pudovosti, bezpohlavnosti a nakoniec „dematerializácie „ (znehmotnenia).

Jedenie sa chápe ako skutok, ktorý „približuje“ nečisté, telesné a sexuálne, a preto ho anorektičky odmietajú. Boja sa kriviek, ktoré by dokazovali ich ženskosť. Preto s anorexiou úzko súvisia menštruačné problémy, alebo úplné vynechanie cyklu.

Navonok sa anorektička drží ďalej od všetkého telesného, žije v samote a utiahnutosti, má strach z telesnej blízkosti. Preto má aj problém zúčastniť sa spoločného jedla, napriek tomu, že bez neho nezje nič. Je jej nepríjemná samotná ľudská blízkosť, ktorá sprevádza spoločný rituál.

Skromné jedlo, ku ktorému sa anorektička donúti po chuťovej stránke, smeruje ku kyslému, k opaku „sladkého"! Aj tu pozorujeme nadmerné odmietanie tela, pôžitku, radosti. Avšak za týmto absolútnym odmietaním sa skrýva obrovská túžba po tom, čo je tak výrazne odmietané: po náklonnosti, telesnej blízkosti, po rozkoši a „sladkých pocitoch", po zmyselnom pôžitku. Táto naruživosť sa prejaví tajne, kedy anorektička prijíma veľké množstvo potravy bez akékoľvek výberu, ktoré potom, prirodzene, hneď vyvráti.

Prudký hlad po tak obávanom „telesnom" sa ustavične potláča, ale následky tejto slabosti sú vzápätí odstránené, tak aby sa pacientka nemusela ani sebe, ani svojmu okoliu so svojou „slabosťou" priznať.

Tento neurotický postoj k vlastným požiadavkám sa vyvíja predovšetkým v rodinách s negatívnym základným posto-

jom. Dominantný, alebo cholerický otec, často však aj v rodine panujúca matka, alebo stará matka, či dokonca „konkurujúca“ sestra; postihnutá si myslí, že proti nim nemá nijakú šancu.

Tieto okolnosti podmienia hlboko zakorenené odmietanie akýchkoľvek vzťahov a väzieb a z toho vyplynie úplné odmietnutie sexuality. Často vysoká inteligencia anorektičiek vedie k tomu, že chorá je navonok celkom prispôsobivá, ale vnútorne nasleduje svoje ciele veľmi húževnato až fanaticky.

Za anorexiou sa skrýva ušľachtilý motív, ktorý sa však realizuje nesprávnymi prostriedkami. Anorektička potláča svoju náruživosť, svoj hlad po živote, a tým ho zároveň posilňuje. Správnejšie by bolo postaviť sa svojim potrebám tvárou v tvár, postaviť sa im a cez ne vyrásť.

Takže anorektička sa musí najprv začať akceptovať a prijať samu seba ako ženskú a pohlavnú bytosť. Keď sa pacientka pozrie do očí svojim potrebám a začne ich prežívať, upraví sa aj jej jedenie.

Mať anorexiu znamená mať vysoký ideál, chcieť byť slobodný od všetkého zdanlivo zlého, nízkeho a telesného. Tento ideál pochádza z podvedomých myšlienok o sebe ako o čistej, dokonalej a duchovnej bytosti, a tak človek odmieta seba ako „pozemskú bytosť“, pociťuje seba a všetko telesné ako zlé, čoho by sa chcel zbaviť, alebo to aspoň zredukovať na najmenšiu možnú mieru. Človek chce byť tým, čím aj v skutočnosti je. Čistou a duchovnou bytosťou.

Našou úlohou je priniesť našu duchovnú zložku do tej telesnej. Ak človek odmieta svoju telesnosť, vzdáva sa aj od tejto úlohy. Pretože človek v svojom vnútri nosí uvedomenie si svojej duchovnosti, túži po nej a chce sa stravovať len duševne, nechce vôbec prísť do kontaktu s telom, váhou, jedlom a sexualitou.

Je ale dôležité uvedomiť si, že hmota je rovnocennou súčasťou stvorenia. Človek by sa nemal uťahovať do seba, ale

mal by spoznať svoju úlohu, prijať ju a naplniť. Lebo, kto žije iba vnútorný ideál, zapiera svoju vnútornú skutočnosť. Uzdraviť sa môže iba vtedy, ak prestane napínať ideály a miery, ak prestane žiť v predstavách a dá svetu to najlepšie čo má - seba samého. Keď sa človek začne prijímať taký, aký je, urobí prvý krok k uzdraveniu. To sa bude zo dňa na deň odrážať na jeho zovňajšku, lebo len v zdravom tele môže prebývať zdravý duch - a nájsť v ňom svoje naplnenie.

Artritída

Pri artritíde alebo kĺbovom reumatizme vládne v tele neohybnosť a nepohyblivosť. Toto poukazuje na to, že človek chorý na artritídu je aj duchovno-duševne „nepohyblivý“, alebo sa stal neústupným a tvrdohlavým. Najmä u starých ľudí sa artritída vyskytuje pomerne často. Tak ako sa starí ľudia nemôžu vzdať utkvélého názoru, sú aj po telesnej stránke stuhnutí a neústupní. Tomu zodpovedá aj paralelné objavenie sa artritídy v dôsledku tvrdého správania sa okolia. V rovnakej miere ako artritída po telesnej stránke reaguje na teplo, reaguje aj duchovno-duševne na „pravé vnútorné teplo“ a duševnú náklonnosť. Týmto spôsobom je možné pozvoľna sa zbaviť psychickej stuhnutosti a oslobodiť stuhnuté myslenie. Úzke normy a ohraničené predstavy zmiznú, a telo sa postupne stane opäť voľné a flexibilné.

Zhráme to

Artritída ma bolestivým spôsobom upozorňuje, že v niektorej oblasti nenechávam život voľne prúdiť.

Táto oblasť môže byť nejaký človek, určitá situácia, povolanie, nevyriešený problém, stránka mojej osobnosti, alebo všeobecne život či čosi, z čoho mám pocit, že je „proti mne“, a kým mám túto predstavu, nenechám tam život voľne prúdiť a začínam tuhnúť.

Nie som teda s nejakou časťou svojho života uzrozumený, chcem, aby bola iná, tak ako to chcem ja. Musím opýtať:

„Čo chcem vlastne mať? Čo mi na mojom živote vadí? Čo ma obmedzuje? Čo mi nedovoľuje byť takým, aký by som vlastne chcel byť? Čo ma bolí?“

To všetko sú „spúšťače“, ktoré mi ukazujú, do akej miery nie som sám so sebou v harmónii, ktorá časť mojej osobnosti nie je voľná.

Okrem toho mi ukazujú, do akej miery:

- robím sám sebe zle;

- sa obmedzujem;
- žijem ako v „korzete“;
- myslím, že musím byť taký, alebo onaký;
- si myslím, že nemôžem byť iný;
- mám nesprávnu, alebo privysokú mierku;
- sa niečoho pridržiam, sa chcem podľa niečoho riadiť.

Artritída mi ukazuje, že sa pokúšam žiť podľa nejakých predstáv, alebo ideálov, namiesto toho, aby som skutočne žil. Dokazuje, že som sa utvrdil v svojich pohľadoch na veci, v mienkach, názoroch. Myslím si, že viem aký je život, namiesto toho, aby som sa pozrel a videl, *aký naozaj je*.

U artritídy ide vlastne o následky mojej „svojoľnosti“, mojej neschopnosti skutočne sa odovzdať životu a byť pohyblivý, flexibilný.

Čo treba robiť

Chorý na artritídu sa musí naučiť opäť sa otvoriť a nechať sa „rozhýbať“ novými a nezvyklými vecami, a stať sa tak aj navonok pohyblivejším a flexibilnejším.

Musí si uvedomiť, že vlastne nežil, len budoval dogmy a podľa nich žil. Keď však spozná, že nikdy nie je neskoro urobiť nevyhnutný krok, že k tomu potrebuje len trochu odvahy, má reálnu šancu na zlepšenie. Artritída v sebe nesie požiadavku žiť „vnútornou múdrosťou“, nechcieť meniť iných, ale seba samého.

Chorému chýba teplo, lebo zmeškal žitie a milovanie. Pravá láska nemôže existovať v dogmách a predstavách, ale len „Tu a Teraz“. Chorý na artritídu musí pochopiť, že ho od skutočnosti delia predstavy. Sám sebe ukradol slobodu, ale teraz si ju môže vrátiť a byť opäť sám sebou. Musí sa naučiť byť tolerantnejší aj sám k sebe, opäť sa otvoriť a nechať sa pohnúť životom, spoznať, že: „Mám povinnosť byť taký, aký som teraz a pripustiť si svoje pocity.“

Kto sa otvorí, nebude ho viac choroba nútiť k pokoju.

Artróza

Pri artróze ide o opotrebovanie kĺbov, ktoré vyvolal nesúlad medzi záťažou, stavom a výkonnosťou jednotlivých kĺbov. Je veľmi rozšírená, dostavuje sa s pribúdajúcim vekom u takmer všetkých ľudí minimálne v ľahkej forme. K artróze môžu viesť nasledovné príčiny:

- vrodená slabosť chrupavky,
- chybné zaťaženie kí by kvôli nohám do X alebo O,
- zle zahojené zlomeniny,
- preťaženie kĺbov kvôli obezite,
- priveľká námaha spôsobená športom,
- možné sú aj hormonálne vplyvy (ženy v období klimaktéria nezriedka postihuje artróza kvôli hormonálnym zmenám).

Artrotické zmeny sa začínajú od chrupkovej hmoty. Najprv stratí chrupavka svoju elasticitu, zosuší sa, až sa celkom stratí. Potom začnú trpieť aj kosti.

Prvými príznakmi artrózy sú pocity pnutia, stuhnutosti a bolesti, ktoré po fyzickej činnosti silnejú. Pri pohybe je možné počuť v kĺboch pukanie a praskanie. V pokročilom štádiu dochádza k obmedzeniu pohybu.

Zhrňme to

Artróza mi ukazuje:

- že som sa tak veľmi zmenil, že sa zmenilo aj moje vlastné Ja, nadobudol som novú formu. Životom sa nedá po vlastnej ceste kráčať bez bolesti.
- že si už viac nepripúšťam seba samého, deformoval som svoje vlastné Ja. Zle sa správam k sebe, a to ma preťažuje. Deformácia mi ukazuje, že naplňam nesprávnu formu svojej existencie. Prečo to robím? Prečo chcem tak veľa dokázať? Lebo v súčasnej forme nie som sám sebe dosť dobrý,

chcem sa dostať do lepšej formy, chcem uspieť, vyhrať, lebo sám seba vidím ako porazeného. Ale v svojom vnútri viem, že žijem mimo seba.

- že som sa silno odklonil od seba samého, a tak na seba vo vnútri aj navonok beriem svoju neprirodzenú podobu. Už si neprekážam, lebo som sa zmenil.

Čo treba robiť

Musím sa sám seba opýtať: „Čo ma skutočne zaťažuje? Prečo sa nesprávam podľa seba?“ Artrózu ale môžem dostať aj vtedy, keď to správne zanedbávam a nekonám.

Musím spoznať, že nohy do X alebo O sú znakom chybného postoja. Musím sa teda sám seba opýtať: „Kde nejdem svojou cestou? Do akej miery sa vyhýbam sám sebe? Kam nie som nasmerovaný?“ Zle zahojená zlomenina mi ukazuje, že som sa so sebou dostal do rozporu a nie som jednotný. Požiadavka znie: „byť v jednote so sebou samým“.

Pri artróze zapríčinennej obezitou sa musím sám seba spýtať: „Prečo som ťažký, alebo príliš ťažkopádny? Prečo so sebou ťahám tak veľa nesprávnych vecí? Prečo nežijem tak, aby to zodpovedalo môjmu „vnútornému tvaru“, takému, aký naozaj som?“

Pri artróze v klimaktériu sa musím opýtať: „Stala som sa skutočne samostatnou a „dospelou“, alebo som len zostarla? Čo odo mňa očakáva život teraz, keď už som sa stala ženou a matkou? Čo mám urobiť, aby som žila podľa svojho vnútorného Ja?“

Je to rovnaká požiadavka ako pri artritíde, len pri artróze je zosilnená, lebo človek už nabral nesprávny tvar. Požiadavka znie byť konečne sám sebou, nájsť prístup k vlastnému Ja a dostať sa väčšmi do svojej podstaty.

Astma

Astma je grécke slovo a znamená „úzkoprsosť“. Pri tejto chorobe dochádza k zúženiu priedušiek a priedušníc, ktoré môže byť zapríčinené kŕčom hladkého svalstva kvôli zápalovému podráždeniu dýchacích ciest, opuchnutím a sekréciou sliznice.

Lekárske ošetrovanie môže príznaky zmierniť. Udeje sa to liekmi, ktoré zmiernia kŕče priedušníc, ale všetky lieky, akokoľvek sú účinné, liečia iba príznak, nie príčinu. Astmatický záchvat sa prejaví ako život ohrozujúci záchvat dusenia sa, pri ktorom je obmedzený výdych.

Astma je obrana voči kontaktu. S prvým nádychom prichádzame do kontaktu s týmto svetom a s posledným výdychom vydýchame aj život. Život je ustavičné dávanie a branie. Žijeme v dualite: nádych - výdych, zaspáť - zobudiť sa, žitie — umieranie. Jedno si vynucuje druhé. Život si vynucuje smrť, ale smrť si vynucuje nový život.

Astmatik posúva na povrch, do vedomia, sexualitu, no uviazne mu v polovici cesty, v hrudi. Chce mať lásku, ale nevie ju dať.

Mať problémy so vzduchom znamená mať problémy s myslením, so záťažou hlavy, s obranou proti ostatným. Astmatik má rád všetko čisté, jasné, vyhýba sa tmavému a nečistému. Cíti sa dobre v horách, pozdvihnutých nad „nízkosťou bytia“, ozdravieva tam. Takisto pri mori, kde mu prospieva jasnosť morských minerálov.

Najväčšia čistota pre alergika spočíva v sterilite. Protiklad tejto sterility je súčasne aj veľmi účinná forma liečby: terapia vlastným močom. Astmatik prichádza do kontaktu s vlastnou nečistotou, musí sa konfrontovať s tým, čo odmieta.

Astma by sa dala opísať aj ako vnútorná vyrážka. Ak sa totiž potlačí ekzém, často sa premení na alergickú astmu. Liečba astmy potom často opäť vedie k ekzému, lebo koža a pľúca sú dva veľké kontaktné orgány človeka.

Už len slovo astma, teda „úzkoprsosť“, nás správne upozorňuje na to, že všade, kde sa vyskytuje úzkosť, ako pri angíne v hrdle, alebo angine pectoris, vystupuje strach. Úzkosť a strach sa od seba nedajú oddeliť.

Strach nám sťahuje hrdlo, a keď sa od niečoho oslobodíme, vydýchame si. Mali by ste sa teda seba opýtať:

1. „Čo mi vyráža dych? Z čoho mám strach?“ Jediný prípustný prostriedok proti strachu (úzkosti) je rozšírenie vedomia. Človek sa musí „rozšíriť“ a pripustiť to, čomu sa doposiaľ vyhýbal. Musí sa s tým naučiť zaobchádzať a integrovať to do svojho Ja.
2. „Kde chcem brať bez toho, aby som dával?“
3. „Aké v sebe ukrývam agresie, možno podvedomé, a aké mám možnosti primerane ich vyjadriť?“
4. „Čo si nechcem pripustiť a proti čomu sa skutočne bránim?“
5. „Z čoho mám strach a čoho sa vlastne obávam?“
6. „S čím nechcem prísť do kontaktu, čoho sa stránim a prečo?“

Pri dokonalom nahliadnutí nájdeme pri astme rozličné okruhy problémov, ktoré sa síce dajú rozlíšiť, ale navzájom so sebou súvisia.

1. Problém dávania a brania, a toho, že sa chcem uzavrieť: Vzniká hlboká túžba po kontakte a skutočnej náklonnosti, ktorú vyvolala úzkostná a prehnaná starostlivosť matky. Sprostredkovala lásku, ktorá obmedzuje, brzdí vlastný vývin. Môže to spočívať aj v prehnanej autorite matky, alebo naopak, v jej nevšímavosti. To, že v astme hrá úlohu vzťah s matkou sa viditeľne prejaví tým, že deti, ktoré dlhší čas pobývajú v sanatóriu, a tým sú od matky oddelené, sa často, hneď ako si zvyknú na nové prostredie, skoro uzdravia.

2. Potlačenie požiadavky dominantnosti, ktorá je v protiklade s vlastnou malosťou: Chorý pociťuje bezmocnosť, narušenie možnosti všetko nechať pasívne prebiehať. Preto astmatické záchvaty nastupujú v typických situáciách, v ktorých chorý odmieta to, čo sa deje. Toto zdôraznené Nie, tomu, čo sa deje, vyráža chorému dych.
3. Potlačená agresivita súčasne s neschopnosťou, alebo strachom agresivitu uvoľniť, aby bolo opäť možné nadýchnuť sa: Táto agresivita vzniká z pohoršenia, že človek také niečo prežíva, že sa také niečo vôbec vyskytuje.
4. Obrana proti oblasti života, ktorú považuje za nízku. Môže to byť sexualita, pudovosť, prach, alebo niečo podobné.
5. Psychické príčiny hrajú mimoriadnu úlohu v starobe, ide najmä o zvykanie si na vek. Hnev, strach, beznádej, napätia, odmietanie a spiatočnosť môžu vyvolať astmu a záchvaty sú tým častejšie, čím väčšími sa tieto pocity potláčajú a umlčujú.

Keď prežívame kľč, tak ako je to pri astme pri výdychu, vždy ide o znak obrany. Tento kľč počas výdychu je teda „protinádych“. Astmatik si chce udržať to, čo má, nič nevie zo seba vydať. Súčasne sa nachádza v obrannej pozícii, nechce si pripustiť nič nové. Uzatvára sa, hoci poslednou formou seba-uzavrenia je smrť.

Astmatik sa musí naučiť akceptovať svoju nedokonalosť a malosť, nenafukovať sa. Po dlhšej chorobe dôjde k rozšíreniu a zosilneniu hrudného koša. To síce dodá výraz moci, ale kvôli chýbajúcej elasticite je za tým len malý dychový objem. Tu telo v svojej reči celkom jasne ukazuje nároky a malosť človeka. Namiesto skutočnej moci je len „nefúknutá hrud“, a to vedie až k bezvedomiu.

Človek by si chcel krikom nahnať dych, ale krik ostáva uviaznutý v pľúcach. Tak dokáže zo seba na druhých vypľuť len trochu kašľa - znak agresivity, ktorá sa inak nedá vyjadriť.

Zhríme to

Astma ukazuje:

- že sa mi niečo, alebo niekto príliš priblížil a ja som sa kvôli tomu uzavrel, cítim sa stiesnený, nemôžem sa rozvinúť. Mám neutíšiteľnú požiadavku na slobodu, chcem sa vyjadriť a naplno sa rozvinúť.
- že mám pocit, že si nesmiem sám seba pripustiť, možno sa to už ani nedá, a teda musím ohraničovať svoju individualitu. Pritom mám silnú potrebu väčšmi sa priblížiť sebe.
- že ma obmedzujú moje predstavy, očakávania, alebo morálka okolia. Žijem mimo života, lebo žijem mimo sveta.

Čo treba robiť

Uvedomte si: „Nemám len slobodu, ale aj povinnosť byť taký, aký som.“ Je dôležité, aby sa chorý naučil vyjadriť, pripustiť si pocity, otvoriť sa, dávať a prijímať. Nádych a výdych sú rovnako dôležité! Nič v živote nemôže skutočne uškodiť alebo prísť priveľmi blízko. Až keď je človek schopný prijať život taký, aký je, je pripravený žiť v jeho plnosti.

Rovnako dôležité je zbaviť sa toho, čo už ku mne nepatrí. Človek sa musí naučiť brať sám seba takého, aký je, a prijať to do svojej osobnosti. To znamená pripustiť aj to, čo je ukryté hlboko vo vnútri a v psychike, to, čo by tam najradšej nechal v pokoji odpočívať a nikomu to nechce ukázať.

Na chorého sa kladie požiadavka ísť cestou dovnútra, lebo až potom sa môže upokojiť, nájsť v sebe istotu, a nemá už potrebu druhým niečo navrávať. Uvedomte si: „Nemôžem len dávať, alebo len brať, nemôžem sa len nadychovať bez výdychu. Len tak je možná jednota, inak mi jedna časť chýba.“

Ak človek dáva lásku a sám seba, bude aj milovaný. Hlavne pre astmatikov platí: „To, čo zaseješ, budeš aj žať.“ Neexistuje ani nečisté, ani menejcenné, ani vo vlastnom Ja, lebo všetko je časť celku.

Existujú iba tiene, ak si ich človek pripusti a nepresvetlí ich silou vedomia. Keď sa človek čestne a nešetrne postaví tvárou v tvár svojim strachom, čoskoro sa prestane vyhýbať oblasti, ktorá mu strach naháňala, zaradí ju do svojho života ako jeho zmysluplnú časť. Strach sa nakoniec vytratí pomocou vedomia, že aj nepríjemné skúsenosti majú význam pre náš osobný rast. Spýtajte sa seba samého: „Kde sa odmietam?“ - „Aký už nechcem byť?“ - „Čoho sa bojím, že by vo mne niekto mohol odhaliť?“ - „S kým alebo s čím už nechcem mať nič do činenia a prečo?“

Príznak je požiadavka zaoberať sa všetkými aspektmi svojej osobnosti a prijať seba samého takého, aký som. Neexistuje nič, čo by som musel odmietiť, nič netreba zadržiavať. Neexistuje nikto, kto by bol nado mnou, ale ani nik, kto by bol menší ako ja. Všetci sú jedno a sú rovnoprávni. Treba sa prestať uzatvárať a vzdávať sa svetla, lebo len ten, kto je autentický môže spoznať, že je jedinečný a môže svoj život voľne riadiť.

Bolesť (všeobecne)

Každá bolesť je výzva tela, ktorá sa už nedá ignorovať, posolstvo, ktoré si treba všimnúť. Bolesť sa treba pýtať a nechať sa nou premeniť, tak aby bolo možné vystúpiť z doterajšieho stavu. Keď bolesť prijmeme, viac nezaťažuje a pomínie. Bolesť je icda dar života, ktorá nám ponúka šancu na premenu. Nezáleží na tom, na čo bolesť upozorňuje, vždy chce pomôcť, aby i ne urobili to správne pre dosiahnutie cieľa.

Každá bolesť vyvolá zaseknutie, blokádu toku životnej sily a tým nás núti všimnúť si ju, aby život mohol neobmedzene ďalej prúdiť. Môže vzniknúť aj v dôsledku nevyjadrenej agresivity voči iným ľuďom, alebo z určitej životnej situácie. O aký druh odmietania ide, ukáže telo v bode, v ktorom sa bolesť prejaví. Bolesť nie je nikdy trest. Nič nevzájde z ničoho, čiže aj bolesť si človek musí „zaslúžiť“.

Čo treba robiť

Človek sa môže choroby zbaviť, ak sa jej opýta: „Čo som urobil zle? Do akej miery som křčovitý? V čom mám chybný postoj?“

Bolesť mi bolestivo ukazuje, že sa proti niečomu staviam, že niečo hodnotím negatívne. Človek by nemal bolesť odsudzovať, potláčať, alebo riešiť liekmi, lebo ma chce na niečo dôležité upozorniť. Hneď ako jej venujem pozornosť, celkom sa do nej ponorím a privítam ju, splnila svoj účel a môže sa opäť stratiť. Keď človek povie bolesti Áno, ukončí svoj chybný postoj k odmietaniu niečoho, bolesť prestane, lebo to nevyhnuté už prebehlo.

Kým hovorím životu Áno, nepotrebujem bolesť ako posla a ani nevznikne, keď nikde neviazne energia. Tak je bolesť popri poznaní a utrpení tretia cesta evolúcie k väčšiemu sebauznaníu a otvorenosti.

Boleť hlavy, migréna

Boleť hlavy dostane ten, kto si nad niečím láme hlavu, praská mu hlava od častého premýšľania, kto rieši problémy nadmernou intelektuálnou aktivitou. Kto sa ustavične utápa v rovnakých myšlienkach, nemôže sa čudovať, keď sa mu „prehreje vedenie“!

Bolesti hlavy často sprevádza tlak v hlave. Sme teda pod tlakom, ktorý chceme pomocou nášho rozumu „oddiskutovať“, pochopiť, alebo spracovať. Na druhej strane sa pri bolesti hlavy objavuje aj pocit napätia, ktorý značí, že niečo nie je v poriadku, „niečo nám prechádza hlavou“.

Situácia sa vyrieši až opakom napätia, teda uvoľnením. Tlak je len dovtedy, kým existuje protitlak. Ak človek ustúpi, zareaguje skutočne jednotne telo aj hlava, lebo sa hlava, ako jediný tvorca rozhodnutia, odbremení. Hneď ako človek prestane na seba vyvíjať tlak, ak sa napríklad dištancuje od nejakého rozrušenia a ak sa ho aj vnútorne vzdá, bude tlak a napätie ihneď preč. Ak sa človek intenzívne sústreďí na chodidlá, prinesie to okamžitú úľavu či dokonca úplné zlepšenie. To dokazuje, že na bolesť hlavy vplýva preťaženie hlavy a jednostranné spoliehanie sa na rozum.

Migréna, rovnako ako aj bolesť hlavy, má svoju hlavnú príčinu v prehnanej ctižiadostivosti a chcení. Kto sa stavia pod tlak tým, že chce dosiahnuť perfekcionalizmus, úspech a uznanie ctižiadosťou a snahou, čoskoro tento tlak aj fyzicky pocíti. Boleť hlavy je priamy následok napätia, ale aj alibi pre chorého vzdať sa zodpovednosti. Túžbu po dobrých výsledkoch a uznaní si síce dotýčný volí sám, čím sa pokúša získať si uznanie, ale strach z neúspechu a zlyhania, a tým aj z (predpokladaného) nízkeho ohodnotenia okolím je zároveň predprogramovaný.

Preto sú bolesti hlavy (migréna) z času na čas také silné, že sa od chorého „môže očakávať skutočne len malý výkon“. Záchvat migrény umožňuje únik z reality, aby sa nemuseli

riešiť úlohy. „Spúšťačom“ záchvatov môžu byť aj hlboká nespokojnosť, alebo podvedomé agresie voči „nevyhnutným príčinám“. Kto sa so situáciou musí vyrovať, hoci si svoj život plánoval celkom inak, migrénou vyjadruje: „Tak, a teraz sa pozrite, akí budete bezo mňa hotoví!“

Inou príčinou migrény sú podvedomé ťažkosti a problémy v sexuálnej oblasti. U chorých na migrénu sa vyskytujú dva protikladné postoje: úplné potlačenie sexuality na jednej strane, alebo nadmerná kompenzácia, nadmerné „dávanie sa na obdiv“, násilná otvorenosť a uvoľnenosť na druhej strane. ()ba postoje vyjadrujú, že táto téma prináša postihnutému problémy. Chorý nie je pripravený konfrontovať sa s problémom na svojej úrovni, lebo má strach, že sa do tejto témy nechá telesne vtiahnuť. Takže spracovanie problému ponecháva hlave, kde sa vládnuce napätie prejaví ako migréna, alebo bolesti hlavy.

Zhrňme to

Bolesti hlavy ukazujú, že sa myšlienkami staviam pod tlak. Robím si priveľa starostí, „lámem“ si nad nimi hlavu. To bolí predovšetkým vtedy, keď mám bohatý citový život, nepočúvam svoje pocity, ale žijem „bez hlavy“. Keď svoje pocity držím „pevne na (rozumovej) uzde“, dostávam sa do napätia. Svoje pocity by som nemal neustále kontrolovať rozumom.

Bolesti hlavy, ale najmä migréna, sú znakom, že chcem niečo iné, ako môžem. Nestačím svojim požiadavkám, mám strach, že zlyhám.

Čo treba robiť

Mali by ste sa sami seba opýtať: „Nie som príliš ctižiadostivý, nesnažím sa priveľkou snahou dostať hore? Nie som priveľmi tvrdohlavý, nesnažím sa ísť hlavou proti múru? Nad čím si lámem hlavu a prečo?“ Často je v protiklade aj to, čo sa rozumovo považuje za správne, a to, čo by človek chcel prežívať, a tým sa dostáva pod tlak. Tomu zodpovedá sku-

točnosť, že človek by nemal žiť len podľa myšlienok, ale aj podľa „vnútorného smerovania“. Myslením človek niekedy povie daktorým okolnostiam nie, namiesto toho, aby povedal životu svoje áno, tak ako je to teraz. Mali by ste si uvedomiť „Ja žijem *teraz* *ži* *teraz* žijem *tak*, *aký som*, žijem zo svojej vnútornej skutočnosti a nie z mojich predstáv, ktoré mi hovoria „Toto nesmiem a takto sa musím správať“." Kto uteká za ideálom, popiera vlastnú skutočnosť. Človek musí prestať žiť podľa toho, čo druhí považujú za správne, lebo potom žije podľa ideálnych predstáv svojho okolia. Človek by sa mal oslobodiť aj od svojich predstáv a byť konečne slobodný - voľný pre seba samého.

Bolesť uší (napríklad zápal stredného ucha)

Bolesti ucha, tak ako všetky akútne zápaly, poukazujú na neprežitý vnútorný konflikt. Niekoho bolí niečo počuť. Človek to už „nemôže ďalej počúvať“. Alebo aj: človek by radšej počul niečo iné. Bolesti uší majú niečo do činenia s „poslúchali ím“, človek nepočúva tichý hlas svojho svedomia, ale priveľmi počúva názory iných. Bolesti uší má ten, kto priveľmi počúva a plní priania a očakávania iných, robí to, čo chcú ostatní a podľa týchto očakávaní žije, namiesto toho, aby uskutočňoval svoje vlastné. Kto sám seba dlhodobo nepočúva, nemôže sa čudovať, že mu po čase odíde sluch a zrak.

Bolesť uší upozorňuje na to, že treba väčšmi počúvať svoje vnútro, svoj vnútorný hlas, pôvodný hlas stvorenia. Ak s ním totiž nekorešponduje vlastné správanie, nastáva disonancia, ktorá sa v živote prejaví ako disharmónia. Ak však človek počúva a nasleduje svoj vnútorný hlas, zotráva v harmónii so svojou osobnosťou a nepotrebuje bolesti ucha, aby mu pripomenuli zdravý spôsob správania sa.

Bezvedomie, mdloby

V slove bezvedomie je plne obsiahnutý význam slova: „bez vedomia“. Kto často upadá do bezvedomia, chce tým ukázať, že sa cíti bezmocný a vyžmýkaný. Kto je postihnutý nepríjemnou situáciou a súčasne má pocit, že nezvládne vznikajúce napätie, bude smerovať k bezvedomiu. Vyjadruje tým: „Vidíte, nemôžem vôbec nič urobiť, som bezradný!“

Bezvedomie môže byť aj únikom do nezodpovednosti. Kto je v bezvedomí, od toho sa nemôže nič požadovať. Mdloby teda ponúkajú možnosť uniknúť pred nejakou záležitosťou.

C

Cestovná horúčka (Nevolnosť v aute, vo vzduchu, morská choroba)

Na každej ceste platí, že treba spracovať veľa nových dojmov. Človek opúšťa istotu svojho prostredia a vydáva sa do nových oblastí, bez toho aby mohol predvídať, čo nové tam na neho čaká. To po duševnej stránke znamená, že pri cestovaní objavuje časti svojej osobnosti, ktoré sú preň neznáme. Podvedomé zotrúvanie v tom, čomu dôverujeme a strach z neznáma spôsobujú, že človeku je na odpadnutie a zle od žalúdka.

K tomu treba ešte dodať, že mnohými ľuďmi hýbe počas cestovania iná osoba, sami nemôžu ovplyvniť kadiaľ pôjdu a ako bude cesta prebiehať. Preto mnohí cestujúci, ak šoférujú sami, nemajú žiadne ťažkosti, zle im je len ako spolujazdcom, lebo sú závislí a do diania nemôžu zasiahnuť. Cestovná horúčka je aj strach, že nezvládnem situáciu, musím sa spoliehať na druhých, nemôžem svoj život sám riadiť, musím sa prispôbovať. Pri jazde autobusom ide o prispôsobenie sa spoločnosti. Jeden rozhoduje a druhý ho nasledujú. Človek je len jeden z mnohých, musí sa pripojiť. Pri lietaní je človek zodvihnutý do výšky, z ktorej mu je na omdletie. Lietadlo sa pohybuje rýchlo vpred, človek má strach, že narazí a chcel by radšej zostať na zemi. Aj ten, kto nesedí v smere jazdy, trpí pocitom závratu.

Cestovná horúčka znamená, že chýba pripravenosť alebo schopnosť „vypnúť“, nechať veci, aby sa vyvíjali a spoľahnúť sa na druhých. Chýbajúce usídlenie v bezpečí spoločnosti a podvedomá vôľa všetko samostatne ovládať a ovplyvňovať, strach zo situácie, z ktorej sa nedá vyviaznuť. Úloha, ktorá sa tu kladie na chorého je „vypnúť“, nechať veci, aby sa vyvinuli a byť v každej situácii uprostred svojho bytia. Svet je krásny, ak žije človek s ním a nie proti nemu, keď je človek tichým pozorovateľom v bezpečí stvorenia a vie, že „všetko je dobré, také aké je.“

Cukrovka

Približne štyri percentá populácie sú diabetici. Dispozícia na cukrovku je dedičná. Ochorenie vyvolá väčšinou nadváha. V zriedkavých prípadoch môžu chorobu vyvolať aj vírusy, tým, že ničia bunky, ktoré produkujú inzulín.

Cukrovka sa odhalí zväčša náhodou. Poukazujú na ňu: silný smäd, zlé hojenie rán, svrbenie, infekcie kože a močových ciest, únava, nechutenstvo a náhly prírastok na váhe.

Zvýšený krvný cukor je nebezpečný, hoci dlho nespôsobuje nijaké ťažkosti, ale potom postihne steny ciev a poškodí ich. Následky choroby sa dajú spoznať až vtedy, keď sa už škodám nedá zabrániť. Postihnuté bývajú najmä oči a obličky. Následkom tohto ochorenia môže byť poškodenie očí až po oslepnutie a zlyhanie obličiek. Často dochádza aj k poruchám prekrvenia v nohách a veľmi sa zvyšuje riziko srdcového infarktu a porážky.

Na to, aby telo mohlo z krvi vychytávať cukor, potrebuje inzulín, hormón, ktorý sa tvorí v podžalúdkovej žľaze (v pankrease). Ak sa začne produkovať v nedostatočnom množstve, alebo v zlom pomere, hladina krvného cukru stúpa nad normálne hodnoty.

Medicína rozoznáva dva druhy cukrovky:

Typ I

Pri tomto druhu sú bunky, ktoré v pankrease produkujú inzulín, poškodené, alebo celkom zničené a hormón inzulín treba doživotne dodávať umelo. Tento typ cukrovky nastupuje obvykle pred 30. rokom života a postihuje približne desať percent diabetikov.

Typ II.

Tu ide o takzvanú „stareckú cukrovku“. Nastupuje po 40. roku života a trpí na ňu približne 90 percent diabetikov. Pri „stareckej cukrovke“ hrá veľkú úlohu túžba. Spúšťačom

je nadváha. Telo síce vyrába inzulín, ale nie v dostatočnom množstve.

Diabetes mellitus, v preklade „močová dyzentéria cukrom“, alebo obrazne povedané „cukrová hnačka“, taktiež znamená, že telo nevie prijatý cukor premeniť a spracovať. Cukor je od nepamäti symbolom lásky a náklonnosti. Sladkosťami preukazujú aj starí rodičia náklonnosť svojim vnúčatám a sladkým obézny človek prekonáva aj svoje problémy a svoju samotu. Cukor je často synonymom pre „príjemné pocity“, „lásku“ a „náklonnosť“!

Cukrovkár svojou telesnou reakciou dokazuje, že chce prijať náklonnosť a lásku (v materiálnej podobe cukru), ale nevie ich spracovať. Je neschopný stráviť náklonnosť okolia. Hoci je hladina jeho cukru zvýšená, a teda nosí v sebe dostatok „lásky“, nevie, čo si má s tým počať a vzdáva sa toho v nezmenenej podobe. Sladidlami sa snaží nájsť náhradu za to, po čom vlastne túži, presmeruje svoj život a svoje správanie na „úroveň náhrady“. Ale tak ako pri sladidle, zostáva mu jalová pachuť.

Cukrovkári neznášajú náklonnosť a lásku, hoci ju potrebujú. Svojich potrieb sa podvedome, alebo vedome vzdávajú, a nepriznávajú si ich. Tým sa stávajú neschopnými prijať lásku a lásku aj sami dať. Kto si drží odstup od „sladkých stránok“ života, v priebehu času „skysne“.

Cukrovku obyčajne spustí kríza, šok, alebo situácia, v ktorej sa osoba musí nanovo zariadiť a preorganizovať svoj život: tehotenstvo, puberta, alebo menopauza nastolujú situácie, s ktorými sa človek musí vyrovnáť. Individuálne problémy, ktoré môžu cukrovku vyvolať, sú tak rozmanité, ako život sám.

Ako príklad môže poslúžiť istý človek, ktorý tým, že náhle stratil prácu, nadobudol pocit, že v rodine už nič neznamená. Podľa svojho pocitu si nezaslúžil veľa náklonnosti od svojho okolia, lebo zlyhal ako živiteľ rodiny. Táto východisková situácia môže vyvolať to, že nechce prijímať lásku

a spolupatričnosť svojej rodiny a neskôr, vo forme cukru, už ani prijať nemôže.

Iný príklad z praxe: Päťročný chlapec odrazu dostal cukrovku. Rozhovor s jeho rodičmi napokon ukázal, že chlapec bol obklopený viacerými starými rodičmi a príbuznými. Jednotlivé príbuzenské vetvy však boli medzi sebou rozhádané, a tak chlapec čoskoro nevedel, či sa má podriaďiť zaliečaniu „zlej“ tety, alebo čiie nariadenia má vlastne počúvať. V pravom zmysle slova dostal „poruchu využitia lásky“.

Zhrňme to

Cukrovka ukazuje, že neprijímam sladké stránky života, pôžitok a lásku, lebo si myslím, že si náklonnosť nezaslúžim. Necítim sa hodný lásky, takže ju ani nemôžem prijať, lebo ku mne zjavne nepatrí. Chýba mi schopnosť milovať (často kvôli nespracovanému sklamaniu) a už si neverím, lásku a svoje želania si nepriznávam. Žijem z duchovnej náhradnej potraviny.

Nadváha ukazuje, že vlečiem so sebou nepotrebné, že chcem byť „viac“ ako som, alebo že chcem byť iný. Tak beriem na seba „inú formu“, lebo svoju vlastnú podobu odmietam.

Vírusová infekcia je prejavom toho, že nechávam v sebe pôsobiť cudziu energiu, že ma riadi niečo cudzie.

Smäd chce povedať, že žíznil po láske, lebo nemilujem sám seba, a preto nemôžem ani od druhých prijať lásku. Tak musím frustráciu zo samého seba „spláchnuť“.

Zlé hojenie rán dokazuje, že si neprestajne vyrábam nové zranenia, a preto sa staré rany nemôžu zhojiť. Musí sa niečo stať, musím sa vyliečiť, byť v jednote so sebou samým a prijať sám seba.

Svrbenie je symbol, že by som sa mal väčšmi zaoberať sám sebou.

Únava hovorí, že „som unavený pokračovať tak ako doteraz .

Poruchy obličiek ako partnerského orgánu poukazujú na partnerské problémy, na chýbajúcu harmóniu so sebou samým a s partnerom.

Poruchy očí hovoria „musím sa naučiť pozrieť sa na seba inými (milujúcimi) očami a prestať sa stále odsudzovať.“

Zlyhanie srdca ukazuje, že som si odoprel lásku. Niekedy potom zlyhá srdce ako orgán lásky.

Mladistvá cukrovka vypovedá, že som sa ešte nenaučil milujúco sa prijať a že som chcel byť od začiatku iný. Starecká cukrovka naproti tomu hovorí o tom, že „som sa v živote dodieral a urobil niečo, o čom som neskôr zistil, že som nebol takým človekom, za akého som sa pokladal. Život ma ešte včas konfrontuje s tým, čo mi chýba, lebo nemám veľa času. Musím teraz niečo zmeniť.“

Čo treba robiť

Mali by ste sa sami seba opýtať, akú máte sami pre seba hodnotu, do akej miery sa považujete za hodného lásky. Mali by ste vyskúšať, do akej miery ste schopný milovať. Často je spúšťačom takéhoto správania strach zo sexualitu, alebo možného sklamania z partnera. Keď človek zistí dôvod pre nejakú reakciu, môže sa začať krok po kroku meniť. Požiadavkou, ktorá sa za tým skrýva, je však láska k sebe samému, nevyhnutnosť rozpoznať, že človek je hodný lásky a je jedinečný. Každý človek je jedinečná bytosť s dôležitou úlohou a poslaním. Kto prijal svoju existenciu, môže prijať lásku a radosť, nemusí sa pokúšať pred sebou obstať a môže si dopriať „luxus“, vychutnávať svoj život.

Depresia

Depresia sa môže prejavovať rôzne. Možné formy príznakov siahajú od ťažkostí s výkonnosťou až po skľučenosť a pesimizmus, cez únavu, poruchy spánku, úzkosť, bolesti hlavy, nechutenstvo, zápchu či úbytok na váhe až po úplnú apatiu. Možné príznaky depresie sú mnohostranné a individuálne odlišné, takže môže byť ťažké stanoviť spoľahlivú diagnózu a často sa depresia ako taká ani nerozoznáva.

Medicína rozlišuje tri druhy depresie, ktoré sa od seba často nedajú odlúčiť:

1. telesne podmienená depresia

Nastupuje po porážke, poranení mozgu alebo po artérioskleróze. Môže sa však objaviť aj ako následok srdcového infarktu, srdcovej nedostatočnosti, chronických stavov bolesti, vírusovej infekcie alebo poruchy produkcie hormónov. V iných prípadoch ju môže podmieniť prijímanie liekov.

2. endogénna depresia

K tejto forme depresie dochádza, ako už naznačuje samotný názov, „z vnútra“. Často pre ňu existuje predpoklad, ktorý prepukne pri silnom duševnom zaťažení. Chorý sa cíti vnútorne prázdny, je skleslý a apatický. Cíti sa úbohý a zaťažený, chýba mu schopnosť prežívať pocity. Nielenže je neschopný prežívať radosť, lásku a záujem, ale neprežíva ani smútok, hnev a súcit. Celkom mu chýba pocit účasti na všetkom, čo sa okolo neho deje.

3. psychogénna depresia

Popisuje sa ako reaktívna depresia a vzniká chybnou reakciou na podmienky prostredia. Túto nesprávnu reakciu vyvolávajú zážitky, ktoré človek nezvládol. Pretože svoje vnútorné napätia nemôže spracovať, jednoducho sa od toho, čo sa deje, odpojí. Hlavne starí ľudia trpia osamelosťou, keď zomrie partner, alebo upadnú pre stratu váženosti a úcty do depresie.

(Ilovek sa ľahko cíti odstrčený bez možnosti vidieť, že jeho život ešte dáva zmysel. No k depresii nevedie vek, ale chýbajúca schopnosť zmysluplne naložiť so zmenenými okolnosťami.

Ľahšie depresie sú celkom normálne, keď sa objavia príležitostne, v čase zvýšenej záťaže. Keď apatia pretrváva dlhšie a obmedzuje výkonnosť, malo by sa niečo podniknúť, aby sa znovu nastolilo prirodzené správanie. Príčiny depresie sú často:

1. Ťažké detstvo, počas ktorého je človek vystavený záťaži a mal málo zdarných zážitkov. Ale aj táto „trnistaná cesta“ životom sa môže správnym správaním prekonať.
2. Skryté agresie. Kto prechováva agresivitu voči iným ľuďom, rodičom, spolupracovníkom, susedom, alebo nadriadeným, ale túto agresiu neprežíva, lebo má pocit, že sa nevie brániť, alebo že ťahá za kratší koniec, obráti nakoniec túto agresivitu voči sebe samému. Depresívny človek vie, že sa nedostatočne presadzuje, a toto vedomie je často prepojené s tým, že si myslí, že je málo výkonný a nič nedosahuje.
3. Odmietnutie zodpovednosti. Depresívny človek vie, že by mal byť aktívnejší, ale zdráha sa prevziať zodpovednosť za svoje konanie a zdráha sa aj vyrovnáť sa so svojimi ťažkosťami. Pozná vlastnú neochotu a neschopnosť, ale neprikročí k činu.

Kto má podozrenie, že trpí na depresiu, mal by čestne a v pokoji odpovedať na nasledujúce otázky:

- Skutočne som stratil schopnosť prežívať pocity?
- Existuje ešte niečo, o čo sa skutočne zaujímam?
- Pofavila moja rozhodnosť, schopnosť koncentrovane myslieť, alebo sexuálna chuť?
- Vyvinul sa negatívny obraz mojej osobnosti, alebo narušený pocit vlastnej hodnoty?
- Znamená pre mňa ešte niečo život, alebo niekedy pomýšľam aj na samovraždu?

- Trpím často alebo ustavične poruchami spánku?

Kto na viaceré z týchto otázok odpovedal áno, ten je blízko podozrenia, že trpí na depresiu. Potom platí, že treba urobiť to, čo je správne, lebo pri žiadnej inej chorobe sa voči správaniu postihnutého neurobí toľko chýb, ako práve pri depresii.

Nemá zmysel:

- postihnutého prehovárať, aby išiel do zábavnej spoločnosti, alebo ho poslať na dovolenku či liečenie.
- dúfať, že to nie je také zlé a opäť sa to stratí, alebo mu rozprávať, že som niečo podobného sám prekonal.
- požadovať od depresívneho človeka, aby sa dal dokopy a nebol skleslý.
- nebrať vážne jeho prípadné samovražedné úmysly alebo k tomu smerujúce vyjadrenia.

Má zmysel:

- pomáhať iným, skúmať ich životné príbehy a spoločne nachádzať pravú príčinu depresie.
- ukázať postihnutému depresiou, že ho človek ľúbi, dáva naňho pozor a je tu preňho.
- byť pripravený na výkyvy nálad, byť trpezlivý, starostlivý a ochotný pomôcť depresívnemu človeku vyjasniť jeho podvedomie, tak aby mohol byť opäť sám sebou.

Zhrňme to

Depresia ukazuje:

- že je tu čosi, čo ma utláča a požaduje odo mňa, aby som ten tlak zdolal. Keď je niečo vo mne vystavené tlaku, buď som sa tlaku vystavil sám, alebo som niečo potlačil, alebo som sa nechal dostať pod tlak, nenechal som konať svoje Ja a to ma teraz utláča. Keď nepripustím, aby som mohol svoje pocity vyjadriť, ak nepripustím „explóziu“, nasleduje „implózia“ - nahromadená negatívna energia sa uvoľní dovnútra.

- že som do hĺbky potlačil svoje pravé Ja a teraz idem Ja do hĺbky. Táto hĺbka ma núti ísť do svojho vnútra, aby ma oslobodila. Je to požiadavka pripustiť si seba samého.
- že som potlačil sám seba, nechcel som byť taký, aký som bol, nechcel som vidieť skutočnosť. Ale vždy, keď niečo „odsúvam do kúta“ kopa tam iba rastie, nemôžem ju prehliadnuť a musím sa s nahromadenými nepotrebnými vecami ustavične konfrontovať a brať na ne ohľad. Pritom sa rozvíri veľa prachu a chaos sa ešte zväčší.

„Nepotrebné veci“ ochromujú časť mňa, lebo časť mňa je ne správne obsadená. Brzdím sa pri čerpaní zo svojej osobnosti, lebo je tam niečo, čoho sa nechcem dotknúť a na čo sa ani nechcem pozrieť. Môj život sa tým stáva čoraz plochejší a povrchnejší. Strácam vlastnú hĺbku, a tým mám neprestajne menej životnej sily a radosti. Súčasne však po tom túžim, lebo radosť ku mne patrí. To ma privádza do ešte väčšej úzkosti a pod ustavične väčší tlak a nič nové neviem prijať. Telesne to vedie k poruchám chuti do jedla a zápche. Strácam váhu, lebo čoraz viac strácam seba. Stávam sa nezúčastneným, lebo nepripúšťam svoje Ja, aby sa zúčastňovalo na mojom živote.

Vždy keď sa necítim zdravo, znamená to, že o sebe dobre nezmysľám.

- Môžem dostať srdcový infarkt, alebo srdcovú nedostatočnosť, lebo si svoje pocity nepripúšťam. Moje nevyplakané slzy prežívam ako depresiu.
- Nádor na mozgu, alebo zranenie mozgu mi ukazujú, že svojím myslením permanentne zraňujem sám seba.
- Chronická duševná bolesť mi chce povedať, že si bolesť privolávam tým, že si nepripúšťam sám seba.
- Porážka mi chce povedať, že sám seba ochromujem svojimi chybnými postojmi.
- Vírusová infekcia mi chce ukázať, že som do seba vpustil niečo zlé.

- Hormonálna porucha dokazuje, že je narušená moja vnútorná rovnováha.
- Depresia vyvolaná liekmi je požiadavka viac sa nepokúšať poruchu potlačiť, ale ju skutočne odstrániť.
- Endogénna depresia dokazuje, že to, čo som tak dlho potláčal, sa tlačí „zvnútra von“ a chce ma prinútiť, aby som sa tým konečne začal zaoberať, a pripustil si to, čo bolo potlačené. Prepuknutie nasleduje najčastejšie po duševnej záťaži, lebo ďalšie záťaže už nezvládam, tým, čo potláčam, som bol duševne „zasypaný“. Cítim sa duševne prázdny, lebo mi chýba to podstatné - Ja sám. Som apatický, lebo nežijem a nepripúšťam si svoju existenciu. Cítim sa úbohý a preťažený, lebo vnútorná záťaž sa ustavične zväčšuje. Chýba mi schopnosť prežívať city, lebo som si ich príliš dlho nepripúšťal a potláčal som ich. Ak sa budem neprestajne uzatvárať, po istom čase nebudem cítiť ani radosť, ani záujem, ani súcitiť či hnev.
- Pri psychogénnej depresii sa nachádzam v chybnom duchovno-duševnom postoji, z ktorého nesprávne reagujem aj na podmienky prostredia. Nezvládam zážitky, lebo ma utláča nevyriešená záťaž. Odkláňam sa od diania a uzatvárať sa, lebo nemám kapacitu, pretože je vo mne veľa toho, čo musím najprv spracovať.
- Depresia z veku nastupuje vtedy, ak som kvôli strate partnera odkázaný na seba, ale pritom nie som sám sebou. Ak bol partner obsahom môjho života, ak som bol súčasťou „nás“, namiesto toho, aby „my“ sme boli súčasťou mňa, je depresia neodvratná. Ak bol pocit moci a úcty náplňou môjho života a obe som stratil, nemám (subjektívne) nič viac, pre čo sa oplatí žiť. Cítim sa odstrčený. Snažím sa dať životu zmysel, namiesto toho, aby som bol ja zmyslom svojho života. Mám v sebe agresie, lebo moja zlosť sa obracia proti mne. Nevieť sa dostatočne presadiť, lebo som sa ešte nepresadil sám voči sebe. Málo toho dosahujem, lebo veľká časť mojej kapacity je ohradená vnútornými blokmi, a tak nedosiahnem to, čo by som mohol dosiahnuť, keby som bol sám sebou. Odmietam

zodpovednosť. Musel by som byť aktívnejší, ale druh mojich terajších aktivít by posilnil len tie nesprávne veci. Takto sa však snažím meniť svoje okolie, namiesto toho, aby som zmenil seba.

Čo treba robiť

Opýtajte sa „Verím si, aby som sa mohol vyjadriť, prejavíť a vyplakať?“

Pripúšťate si sami seba, alebo je pravdou opak? Ak áno, prečo?

- Potláčate sa (ako a prečo)?
Robíte to, čo skutočne chcete, alebo to, čo si myslíte, že musíte, lebo to iní od vás očakávajú?
- Máte pocit, že skutočne žijete?
- Ste na seba hrdí? Stojíte si za sebou?
- Ste radi, že ste akí ste?
- Žijete skutočne svoj život?
- Považujete sa za skutočne hodného prežívať niečo pekné?
- Dokážete vypnúť a život skutočne vychutnávať?

Jediná cesta, ktorá vedie z depresie, je žiť podľa svojho Ja. Človek musí spoznať svoju hodnotu a mať odvahu byť tým, kým skutočne je. Nemá význam žiť podľa nedosiahnuteľného ideálu, alebo podľa toho, čo chcú iní. Tým sa človek dostáva len hlbšie do depresie.

Aby sa chorý mohol uzdraviť, musí prestať proti depresii bojovať, ale naopak, musí sa do nej ponoriť.

Konfrontovať sa s tým, čo som tak dlho potláčal, je možné len v hĺbke svojho Ja. Len tam sa to môže vyriešiť. Pritom je veľmi dôležité zaobchádzať s tým, čo vyjde najavo, veľmi uvedoméle, pozrieť sa tomu do tváre a pripustiť si to.

Áké myšlienky, alebo agresie sa vynoria? Čo vyjde na povrch a odkiaľ to pochádza? Len tak môže človek priniesť svetlo do svojich hlbín, tým presvetlíť svoje Ja a byť tým, kým skutočne je.

Dna

Je to najrozšírenejšia geneticky podmienená porucha látkovej výmeny (primárna dna), ktorú spustia potraviny obsahujúce purín. Puríny sú síce pre telo nevyhnutné, ale ak sa ich nahromadí v krvi priveľa, môžu vyvolať záchvat dny. Určité látky sa teda v tele vyskytujú v nadbytku.

Prenesene to znamená, že chorý na dnu sa priveľmi zaoberá stále tými istými vecami. Vzniká buď neschopnosť, alebo neochota nechať minulosť na pokoji, odpustiť iným alebo sebe a prijať skutočnosti, ktoré sú raz dané. Kto sa neprestajne obzerá dozadu, bez toho aby niečo zmenil, alebo sa z toho poučil, ten skysne (kyselina močová) a stane sa nepohyblivým (bolesti kĺbov).

Dna môže vzniknúť aj ako následok iných ochorení, môže dokonca súvisieť s chorobným množením bielych alebo červených krviniek. Aj pri zdurení lymfatických uzlín telo vo zvýšenej miere vytvára puríny a dochádza k sekundárnej dne. Takisto pri rozličných ochoreniach obličiek môže dôjsť k záchvatu dny, keď sa vylučuje príliš málo kyseliny močovej. Dnu môže taktiež vyvolať telesné preťaženie, požitie alkoholu a nedostatočná strava.

V minulosti bola dna chorobou tých, čo sa mali dobre, dnes je to jedna z najčastejších civilizačných chorôb. Mužov postihuje dvakrát častejšie ako ženy a dlho môže pretrvávať bez ťažkostí, kým nepríde k akútnejmu záchvatu vyvolanému množstvom múky, nadmerným pitím alkoholu, alebo iným pôvodcom. Z krvi sa kyselina močová ukladá v podobe kryštálikov do kĺbov a obličiek. Najčastejšie postihnuté sú kĺby prstov a kolien.

Pokročilými zápalmi kĺbov vznikajú známe uzlíky dny.

Kvôli dne sa človek stáva stuhnutý a nepohyblivý. Neflexibilná osobnosť sa prejavuje už aj viditeľne a bolestivo na tele. Núti človeka „ísť do seba“, stíšiť sa, odložiť svoje panovačné a dominujúce spôsoby.

Čo treba robiť

Požiadavka choroby je jednoznačná: chorý by nemal ustavične premýšľať a ľutovať to, čo sa stalo, dávať druhým vinu .i ľutovať sa pre svoj ťažký osud, ale mal by z toho, čo prežil, vyvodiť dôsledky, podľa možnosti aj vyjasňujúcim rozhovorom so zúčastneným^ alebo iným spôsobom využiť svoje vnútorné presvedčenia na vlastný duševný vývoj.

Detské choroby

Väčšina detských chorôb sa prejavuje na koži. Tak aj ovčie kiahne, rubeola, osýpky či šarlach. Pretože koža je náš kontaktný orgán, navonok cez ňu prichádzame do styku so svetom, dieťa nimi ukazuje, že prišlo do kontaktu s novou lekciou života. Úloha má v konečnom dôsledku viesť k ďalšiemu kroku k zrelosti, momentálne to však nie je možné bez konfliktu. Organizmus dieťaťa si kladie podmienky a vyvíja si nevyhnutné obranné mechanizmy.

Detské choroby sú proces vyrovnávania sa s týmto svetom. Ak sa potlačia očkovaním, nekonajú sa, a to sa neskôr prejaví formou agresivity, alebo depresie, podľa temperamentu. Preto sú detské choroby nebezpečné, keď ich človek prežíva už ako dospelý, keď doterajšie vyrovnanie sa so svetom nebolo úspešné, bude to teraz oveľa ťažšie. Detské choroby sú šancou k nevyhnutnému kroku k zrelosti, takému, ktorý bol na nejakej úrovni potlačený, preto sa bude konať na inej úrovni. Vonkajší proces učenia je nevyhnutný, lebo sa nekonal vnútorný proces dozrievania.

Rodičia by mohli svojim deťom veľmi pomôcť, keby ich výchovu videli tak, ako bola pôvodne plánovaná - pomôcť deťom nájsť sa vo veľkých vlastných skúsenostiach a prijať sa. V poznaní tejto skúsenosti môže dieťa zbierať svoje ďalšie skúsenosti a naplňovať svoju vlastnú úlohu, svojou osobnosťou spoluutvárať svet, bez toho, aby bolo predtým neprávnomu výchovou pretvorené.

To, čo dieťa v tomto čase potrebuje, je pozornosť, trpezlivosť a predovšetkým veľa lásky.

Ď

Ďalekozrakosť

Ďalekozrakí vidia vzdialené skutočnosti lepšie ako blízke, ktoré zreteľne nerozoznávajú. Môžu byť za to zodpovedné dve príčiny:

1. skrátenie očnej gule
2. zhrubnutie šošovky

V druhom prípade sa hovorí o stareckej ďalekozrakosti, lebo ľuďom hrubne šošovka medzi štyridsiatym a päťdesiatym rokom života a strácajú schopnosť zaostriť zrak na krátku vzdialenosť. Kto bol v mladosti trochu krátkozraký, môže zažiť malé vyrovnanie a v osemdesiatke môže byť schopný čítať drobné písmenká.

Pri všeobecnej ďalekozrakosti môžeme vychádzať z toho, že telo zotráva v stave zadrživanej zlosti a súčasne blokuje fázu výdychu. Vzniká teda silný, mimoriadne surový postoj, ktorý sa však nemôže prejaviť kvôli výchove, vplyvom prostredia a spoločenského tlaku a určitým spôsobom je zmrazený v svalstve.

Ďalekozrakosť nám ukazuje, že človek, ktorý svoj príslušný pohľad do diaľky napriek svojim životným skúsenostiam a z toho vyplývajúcej múdrosti uskutočňoval len na fyzickej úrovni ako „schopnosť vidieť do diaľky“, bez toho, aby rozvíjal pohľad do diaľky. Toto stvrdenie v duchovno-duševnom postoji sa prejaví ako starecká ďalekozrakosť a poukazuje na to, čoho je v skutočnosti nedostatok. Skutočne dôležité veci v živote by mali byť stredobodom osobnosti. Človek by si mal udržať duševnú a vizuálnu pohyblivosť, v ktorej by sa mal vyhýbať zatvrdnutým, nepohyblivým postojom a zvykom, čo pôsobí aj na jeho oči.

F

Frigidita

Za všetkými sexuálnymi problémami sa skrýva strach a neschopnosť vypnúť. Dôvody pre frigiditu sú mnohostranné a v mnohých bodoch zodpovedajú mužskej impotencii.

Ďalšie špeciálne príčiny sú:

- K prežívaniu sexuálnej chuti neodmysliteľne patrí uvoľnenie vlastných predstáv, vypnutie rozumovej zložky a kontroly. Práve kontrola, „sebaovládanie“, ktorá sa do nás vlieva, ruší prežívanie naplnenej sexuality. Podvedomé vzory správania, ktoré sa v každodennom živote musia potláčať, sa dostávajú na svetlo, keď sme na jednej strane vzrušení, a na druhej strane, keď strácame kontrolu. Strach pred „duševnou nahotou“, pred bezbrannosťou, alebo pred (imaginárnou) trápnosťou, delí veľa žien od toho, aby sa skutočne uvoľnili.
- Predstavu o tom, čo „dobré dievča“ robí a čo nie, je u mnohých žien vpísaná veľmi hlboko a ovplyvňuje ich správanie. Predstava, že, keď si priznám svoj vlastný sexuálny apetít, budem ako prostitútka, spôsobí vznik krčú a zničí každý sexuálny styk. Ziaľ, táto predstava je stále veľmi rozšírená.
- Nevôľa ženy byť „podriadenou“, „prijatú“ správanie muža, ruší prežívanie spoločnej sexuality. Aj žena sa musí najprv identifikovať so svojou ženskou úlohou a naučiť sa ju správne pochopiť, kým môže nastúpiť súhra, ktorá bude pre oboch partnerov príjemná a uspokojujúca. V každom z nás sa ukrývajú aspekty mužskej a ženskej duše.

No prv, ako človek môže obe rozvinúť, musí najprv tieto aspekty, ktoré zodpovedajú jednotlivému pohlaviu, akceptovať. Až keď vie túto časť celkom prežívať, má voľnú cestu k ďalšiemu vývoju.

H

Herpes símplex (horúčkovit  pluzgieriky)

Herpes símplex je ochorenie, pri ktorom sa na lícach, perách a pohlavných orgánoch objavujú mal , svrbiace pluzgieriky naplnen  tekutinou.

Tieto pluzgieriky jasne ukazujú vznikajúci vn torn  rozpor. Podprahov , „uspan ” konflikt sa „zapálil” kvôli vonkajšiemu podnetu, a teraz musí byť spracovan .

Herpes v genitálnej oblasti jasne poukazuje na sexuálne ťažkosti, nespokojnosť, alebo agresivitu. Aj pocity viny môžu vyvolať t tu v rusov  infekciu, ktor  sa potom často objavuje na rovnakých miestach. To znamená, že s t m, čo ťkod , sa pohlo iba „provizórne”, ale neudialo sa skuto n  a kone n  rozhodnutie.

Herpes na spodnej pere zna i vznikajúcu disharm niu v telesnej oblasti. Po dl hom období neprávneho stravovania, k čomu sa môžu pripojiť aj ťažkosti v sexuálnej oblasti, dochádza k zápalu.

Naproti tomu, na vrchnej pere sa herpes objavuje vtedy, keď vznikajú alebo sa dostanú na povrch duchovno-duševne napätia. Pri konfliktoch, ktor  sa zdajú nevyrie iteľn  a človek ich nos  v svojom vnútri, ukáže herpes na vn torn  „hor rkovit  diskusiu” (= zápal).  lovek je pod tlakom a „hor rkovito” hľadá vyriešenie svojho problému.

Herpes zoster (pásový opar)

Pri pásovom opare sa zvyčajne na jednej polovici tela, v oblasti pod hrudníkom, objavujú bolestivé pľuzgieriky. Telesnou príčinou je zápal tadiaľ prebiehajúceho chrbtovo-miechového nervu.

Pri tomto ochorení je postihnutá koža, náš kontaktný orgán. Keď sa na to pozrieme podrobnejšie, porucha vychádza z vyššie uvedeného nervového vlákna. Preto sa dá vychádzať z toho, že toto ochorenie súvisí s poruchou našich pocitov a vnímania, lebo nervy majú úlohu prenášať informácie z vonkajšieho prostredia do mozgu.

Kto ochorie na pásový opar má ťažkosti s kontaktmi, a svojim kožným ochorením signalizuje: „Starajte sa o mňa, treba si o mňa robiť starosti a ošetrovať ma, potrebujem a hľadám kontakt!“ Na druhej strane prichádzajú protichodné informačné impulzy zvnútra, ktoré bránia kontakt prijáť, lebo chorý neprijíma pokusy okolia o priblíženie sa. Dochádza k zápalu nervov, čo sa odrazí v chybnom vedení, alebo spracovaní prijatých impulzov.

Chorý potrebuje a hľadá kontakt, ale súčasne odmieta dobre myslené ponuky, či už to je zo strachu, alebo z nedôvery. Stal sa čiastočne neschopný kontaktu a musí sa naučiť pripustiť si iných, teda najmä kontakt s nimi.

Pri ťažkom ochorení môže byť následkom jednostranná hluchota či slepota. To znamená, že chorý nedokáže vnímať skutočnosť a možnosti, ktoré má k dispozícii a radšej žije v svojom zdaní. Práve vtedy sa musí pacient naučiť prelomiť bludný kruh svojich myšlienok a pocitov.

Hnačka

Výlučky tela slúžia na to, aby nás oslobodili od nepotrebných, alebo škodlivých látok. To sa normálne deje až vtedy, keď je potrava (teda dojmy) strávená, a keď sme z nej prefiltrovali to, čo je pre nás dôležité.

Chorí na hnačku nechávajú voľne pretiecť nespracovanú potravu a teda aj nové duševné dojmy bez toho, aby z toho to potrebné vybrali. Hnačka potom predstavuje strach, neschopnosť, alebo neochotu vyrovnávať sa s vecami a zvládať vynárajúce sa problémy. V ľudovej slovesnosti je na to výraz „pustiť od strachu do nohavíc“. Hnačka symbolizuje strach, nedostatočnú zrelosť na strávenie vecí, preťaženosť životom. Človek namiesto toho, aby sa vyrovnal s problémom, sa radšej utiahne na tiché osamelé miestečko, aby veci nechal prebehnúť samé. Človek netrávi to, čo zažil, nevyrovnáva sa s tým, ale necháva to jednoducho „prepadnúť“.

Hnačka vedie k veľkým stratám tekutiny, a tak vzniká prvé protiopatrenie, telo potrebuje prívod veľkého množstva tekutín. Tekutina je však symbol tak telesnej, ako aj duševnej flexibility. No flexibilita sa stratila po telesnej a aj po duševnej stránke. Aby sme „nevyschli“, treba ju opäť získať.

Chronická hnačka je znakom všeobecného strachu, nedostatočnej zrelosti pre život, pričom akútna hnačka poukazuje na aktuálny problém, s ktorým človek nechce mať nič do činenia.

Impotencia

Ak nie sú na impotenciu nijaké organické dôvody, dá sa pripísať rozličným duševným príčinám:

- Impotentný muž sa identifikuje viac so svojou ženskou časťou osobnosti a s rolou podliehania. Impotencia často predstavuje aj strach zo ženskosti v sebe.
- Muž sa cíti pod tlakom, „že jeho muž musí stáť“, musí svojej partnerke niečo dokázať, ukázať, alebo sa jej o niečo prosiť. Až keď oboch partnerov spája dôvera a majú vydiskutované svoje očakávania, môže sa táto prekážka v predstavách muža odstrániť.
- Muž podvedome odmieta svoju partnerku.
- Pocity viny voči sebe, lebo človek robí niečo „nečisté“, alebo voči partnerovi. Pri nevere, ktorá sa mu „priplietla do cesty“, sa môže stať, že si muž uvedomuje, že svoju partnerku svojím správaním raní a ohrozí tým inak fungujúce partnerstvo. Možno sú na príčine pocity viny, ale aj (ne-reálne) predstavy muža, že po rozpade vzťahu nebude už môcť byť s nikým iným. Tento druh „ľúbostnej prísahy“, ktorá sa objaví vo fáze bolesti, môže pomôcť vybudovať skutočne pekný, nový vzťah aj so sexualitou, ktorá k nemu patrí.
- Podvedomý strach utvorený z vlastnej agresivity, z vlastnej pozície moci, ktorú muž prijíma počas ľúbostného aktu. Až keď sa muž identifikuje so svojou úlohou, môže ju naplniť bez ľútosti, pocitov viny, nesprávnych predstáv či očakávaní.
- Neskúsenosť, prílišná náhľivosť a nedostatočná komunikácia: Za normálnych okolností by mali obaja partneri pred tým, než spolu budú spať, získať k sebe dôveru, poznať želania toho druhého. Ak ale dôjde k sexuálnemu kontaktu

príliš skoro, alebo sú obe strany priveľmi hanblivé na to, aby sa o tom rozprávali, a ich spoločné intímne chvíle len viac či menej „vyplynú“ zo situácie, dochádza k nedorozumeniu a neistote. Aj tu je dôležitá intímna debata, aby človek dokázal správne odhadnúť partnerove očakávania.

Čo treba robiť

Pomoc pre vyššie menované problémy spočíva v poznaní, že v každom z nás je ženská a aj mužská duševná stránka. Predtým, ako môže človek oba plnohodnotne rozvinúť, musí sa celkom identifikovať s časťou, ktorá zodpovedá jeho vlastnému pohlaviu. Až keď túto časť dokáže naplno žiť, uvoľní sa cesta k ďalšiemu vývinu.

Infekcia (všeobecne)

Každá infekcia poukazuje na rozpor, ktorý nebol odžitý a vyriešený na úrovni vedomia. Často takýto konflikt ani nezaznamenáme, nepriznáme si ho, alebo sa mu pokúšame vyhnúť, a tak nútíme náš život, aby nás na konflikt upozornil na inej úrovni. S bolesťou, ktorej sa nedá vyhnúť, sa človek musí zaoberať.

Energia konfliktu pritom priťahuje pôvodcov chorôb (vírusy, baktérie, toxíny) a koncentruje ich okolo tej časti tela, ktorej po duchovno-duševnej stránke konflikt zodpovedá. (Tu hovoria postihnuté miesta na tele zrozumiteľnou rečou.) Konflikt v tele prepukne ako zápal. Akútny zápal poukazuje na aktuálnu príčinu, chronický zápal zase na dlhotrvajúci nevyriešený konflikt, ale oba vyjadrujú silnú požiadavku, konečne sa začať danou úlohou zaoberať a vyriešiť ju. K zápalu dôjde vtedy, keď som sa nejakej úlohe dobrovoľne nepostavil tvárou v tvár, ale som sa jej vyhól.

Čo treba robiť

Požiadavku postaviť sa úlohe bude život tak dlho opakovať, kým ju nevyriešim. Je preto najjednoduchšie postaviť sa hneď prvej výzve, aby mohol byť človek voľný pre nové úlohy života. V mnohých prípadoch to znamená urobiť jasné rozhodnutie a dôsledne ho vykonať.

Zápal sedacieho nervu poukazuje na skutočné, alebo pociťované preťaženie. Buď si toho na seba človek priveľa naložil, či si veľa predsavzal, nesie priveľa zodpovednosti, alebo svoje problémy tlačí pred sebou, takže život sa stáva čoraz ťažším. S ischiassom sa môžu spájať aj starosti o peniaze a strach pred budúcnosťou. Alebo človek ustavične so sebou vláči svoju minulosť.

Telesným výrazom preťaženia je vytláčanie chrupavkových diskov v krížovej oblasti, čím sa zaťažuje sedací nerv. Takto vznikajúca bolesť núti k pokoji a k „rozvahe“, aby sa našla cesta k úľave, tak aby tlak povolil. Človek by sa mal sám seba spýtať, prečo toho na seba toľko nakladá. „Čo tým chcem dokázať? Komu a prečo chcem niečo dokazovať?“ Človek by sa mal okrem toho opýtať „Mám pocit, že nemám vysokú hodnotu? Nepokúšam sa tento pocit menejcennosti kompenzovať obzvlášť vysokými výkonmi? Môže byť, že mám sám seba málo rád? Alebo som len jednoducho „skysnutý“, lebo život nie je taký, aký by som ho chcel mať?“

Čo treba robiť

Tým, že nás nervujú určité veci, s ktorými nie sme uzrozmenní, vzniká bolestivý vnútorný tlak, ktorý chce upozorniť na to, že si svojim správaním ubližujeme. Môže to byť stránka vlastnej osobnosti, ktorú si človek nepripúšťa, a tak sa nemôže prejavíť. Človek sa ohýba pod vplyvom okolností a naberá škrobený postoj, ktorý mu nezodpovedá. Preto by mal mať odvahu stáť si za sebou - a to aj vtedy, keď mu jeho okolie netlieska na pochvalu. Kto si stojí aj za svojimi zdanlivými nedokonalosťami, aby ich mohol prežívať, a tým aj vyriešiť, stráca svoje príznaky - napätie zmizne.

Kto vlastne človeka brzdí, aby celkom nanovo presmeroval svoj život? Prečo sa nemôže človek okamžite zmeniť? Vynutený pokoj sa dá zmysluplne využiť na vyriešenie skutočného problému a zápalu sedacieho nervu.

K

Koktanie

Za normálnych okolností je ľudská reč „plynulá“. Myšlienky sa teda vyjadrujú v súvislostiach a voľne. Koktavý ale reč „prerušuje“, „kúskuje“ vety alebo slová tak, ako by ich chcel urobiť nepochopiteľnými, ako by musel kontrolovať, čo z toho vypovedaného bude skutočne zrozumiteľné a ktoré slová môžu preniknúť na verejnosť.

Mnohí ľudia majú dojem, že ten, kto koktá je veľmi hanblivý, alebo v sebe nemá konštruktívnu energiu „dať dokopy rozumnú vetu“: koktajúci sa podobá vriacemu čajníku, na ktorom sa stále pridrižiava vrchnák, aby sa všetko nevyvarilo.

Koktajúci cíti vnútornú túžbu vyjadriť sa, ale praje si, aby veľa z toho, čo bolo povedané, radšej nebolo vôbec vyslovené. Filtruje a kontroluje svoje slová, lebo má strach z mnohých pocitov a stimulov, ktorá sa tlačia zvnútra navonok. Má strach z nekontrolovaného, podvedomého, z vlastných pochmúrnych oblastí, nahromadených agresíí a sexuálnych pudov. V krátkosti, bojí sa všetkého zvieracieho, telesného a pudového. Snaží sa zadržať a urobiť neviditeľnými všetky prejavy, ktoré sa týkajú týchto oblastí.

Koktavý sa musí naučiť stáť si za svojimi slabosťami, agresiami a aj za svojim telom a musí dopriať svojim pocitom, aby sa prejavili. Mal by v skupinovej terapii trénovať prejavovanie svojich pocitov, pripustiť si ich a prijať ich. Inak povedané, musí sa naučiť za sebou stáť!

Krátkozrakosť

Krátkozrakosť vyjadruje strach z vonkajšieho sveta. Kto sa skutočnostiam života nerád pozerá do očí, žije krátkozrako. Tak sa aj stane krátkozrakému, ak sa nenaučí postaviť sa životným úlohám. Krátkozrakosť býva častá v mladosti, lebo mladým ešte chýba prehľad a rozhľad. Mladý človek nechce vidieť budúcnosť (diaľku), zaujíma ho len okamih, a tak mu aj chýba „rozhľad“. Ale krátkozrakosť sa môže opäť objaviť aj po dvadsiatom roku života, v tej miere, v akej získal „rozhľad“.

Oko, tak ako väčšinu orgánov, ovplyvňuje nervová činnosť sympatika a parasympatika (sympatikus = autonómny nervový systém; parasympatikus = pôsobí protichodne k vegetatívnym nervovým systémom). Krátkozrakí ľudia sú väčšinou „parasympatici“, a preto sú menej emocionálne vzrušiví, trezrivejší a poriadnejší. Prikláňajú sa k tomu, že sa dištancujú od vonkajších vecí, aby zosilnili svoj vnútorný rast.

Krátkozraký človek môže blízke veci veľmi dobre vidieť, kým tie vzdialenejšie sa mu zdajú nejasné. Zdá sa, že úlohu hrá pracovný tlak a stres, no najmä záľuba v sladkostiach a zlej výžive. Veľkú úlohu zohráva aj podvýživa, hlavne v chudobných krajinách tretieho sveta.

U krátkozrakých ľudí sa často pozoruje veľmi úzky duševný postoj. Strach z budúcnosti a odpor prevziať plnú zodpovednosť za svoj život sa často kombinuje s hanblivosťou a introvertnosťou.

Podiel krátkozrakosti je veľmi vysoký u intelektuálov. Z toho možno usúdiť, že krátkozrakosť sa dá pripísať zdôrazňovaniu „práce zblízka“, v tomto prípade teda životu. Môže sa síce vyskytnúť aj opačný postoj, že introvertný človek veľa číta, a tým je aj vzdelanejší, pričom zdôrazňovanie jeho podrobného pohľadu krátkozrakosť zosilňuje.

Leptozómnny (astenický) typ (štíhla stavba tela s vychudnutými končatinami) je náchylný na krátkozrakosť. Prevažujú pri ňom určité osobnostné znaky, ako zábrany prime-

rane vyjadriť strach alebo agresivitu. Pôsobí ako introvert a je orientovaný na seba. Je preňho príznačný aj určitý vzorec dýchania.

V tele krátkozrakého sa dajú rozoznať príznaky toho, že kedysi opakované zážitky ako strach, vystrašenie, alebo rodinné dojmy neboli zvládnuté a zablokovali sa do svalov. Hruď je obyčajne plochá, aby bránila plnému nádychu, lebo vnútro zaplňajú nezvládnuté pocity. Preto hlavné zablokovanie svalov u krátkozrakých nie je v očiach, ale v tele a blokuje tok energie, kým sa dostane k očiam. Ak ostane táto kontraktívna a receptívna fáza stuhnutá, jej následkom je ďalekozrakosť.

Krátkozrakosť je vždy výrazom silnej subjektívnosti. Človek všetko vidí z priveľmi „žabej perspektívy“, z vlastného pohľadu, „cez vlastné okuliare“. Pritom práve krátkozrakosť by ho mala nútiť, aby sa pozrel na seba, spoznal to, čo je najbližšie. Ale krátkozraký tieto veci nechce vidieť, a tak ho symptóm núti prizrieť sa bližšie sám sebe a prísť k poznaniu seba samého. Tým sa ale nemyslí, že na seba všetko vzťahuje, že je stredobodom a je egocentrický, bez toho aby sa skutočne prijal, lebo pravda a skutočnosť sú niekedy nepohodlné. Krátkozrakosť je vždy požiadavka pozrieť sa na seba, prijať sa a vyvodiť z toho nevyhnutné opatrenia.

No krátkozraký túto požiadavku často nechápe a sťahuje sa do seba, bez toho, aby sa prijal, alebo sa sám sebe aspoň prizrel. Tak sa stane hanblivým, emocionálne zabrzdovým a „zduchoveným“. Je ťažké ho rozrušiť, kontroluje svoje pocity silnejšie ako iní. Zo spoločenského hľadiska je prispôbivejší a žiadanejší ako normálne vidiaci človek. Konfliktom sa vyhýba, alebo ich trpezlivo, dlhšie ako je bežné, a bez toho, aby sa sťažoval, znáša.

Porovnanie ľudu ukazuje, že v Číne je trikrát viac krátkozrakých ako ďalekozrakých, kým v Japonsku dokonca šesťkrát viac ľudí je krátkozrakých než ďalekozrakých. To konkrétne znamená, že viac ako 50 percent Japoncov je

krátkozrakých. To je najvyššie percento, aké sa doteraz u nejakého národa zistilo, a je to pochopiteľné, keď si uvedomíme, že k výchove Japoncov patrí neukazovať svoje pocity, ale ich skryť za úsmev, druhým neodvrávať a prispôbiť sa skupine alebo kolektívu.

Vznik krátkozrakosti

Podľa najnovších prieskumov nosí 53 percent Nemcov okuliare stále a 27 percent príležitostne. Vo väčšine prípadov je na príčine krátkozrakosť a okolo 90 percent mládeže nosiacej okuliare, je ďalekozrakých. Pritom krátkozrakosť sa až v poslednom storočí rozšírila natoľko, že možno hovoriť o epidémii. Čo je na príčine?

Pretože sa krátkozrakosť objavuje medzi 12. a 16. rokom života, ponúka sa takzvaná „teória práce do blízka“, lebo v tomto veku musí mládež pracovať v škole a aj doma veľa do blízka. Je to takisto aj obdobie puberty, kedy sa mení duševný pohľad do blízka, lebo treba zvládnuť mnohé zmeny. V mládeži sa prebúda pohlavné podvedomie, ale aj spoločnosť, preto sa najradšej zdržiava v skupinách. Príroda teda „chce“, aby sa mladý človek silne zaoberal sám sebou, aby mohol prebehnúť nevyhnutný vývoj.

Nápadná je skutočnosť, že krátkozrakými sa stávajú predovšetkým gymnazisti (35 percent), pričom krátkozrakosť žiakov druhého stupňa základných škôl je zodpovedajúco menšia (5-6 percent). To môže viesť k záveru, že krátkozrakosť súvisí so vzdelaním, ale protirečí tomu fakt, že 70 percent pracovníkov v textilnom priemysle taktiež trpí na krátkozrakosť, lebo ich práca ustavične vyžaduje, aby hľadeli do blízka. Toto zistenie sa potvrdzuje aj u sadzačov. Keď je teda na vine práca do blízka, prečo nie sú všetci krátkozrakí? Tu musíme pomyslieť na dedičnosť, lebo krátkozrakosť sa objavuje aj na základe zdedenej očnej anomálie. Treba teda hľadať aj „predispozičný faktor“, ktorý hrá pri prepuknutí príznaku dôležitú úlohu.

Keď človek tento „predispozičný faktor“ prijme ako daný, potom by malo oslabenie tohoto faktora viesť k zmierneniu či dokonca odstráneniu krátkozrakosti.

Týmto smerom mieri „očný tréning“, ktorý pôvodne pochádza od amerického očného lekára Dr. Batesa, ale medzitým už bol rozšírený a vylepšený. Ten považuje krátkozrakovosť za následok chronického napätia vonkajšieho svalstva oka, čo je určite správne. Ale potom ostáva otázka: Co zapríčiňuje chronické napätie tohto svalstva? Aby sme zahrnuili aj psychologické faktory, mnohí tréneri zraku zaraďujú do svojej terapie aj dychové cvičenia a špeciálne formy predstavivosti. V mojej vlastnej praxi sa osvedčilo najmä použitie reinkarnačných techník, lebo poruchy videnia vymizli, alebo sa zlepšili vždy bezprostredne po návrate. Zjavne sa dosiahol „iný pohľad na veci“, čo bezprostredne pôsobí na oči.

Všetky terapie však majú jednu nevýhodu: uplatňujú sa až vtedy, keď už porucha zraku existuje. Oveľa dôležitejšie by bolo zabrániť „chybnému pohľadu“ na veci, aby sa včas ovplyvnil duchovno-duševný postoj. To by sa dalo dosiahnuť životom bez strachu, alebo okamžitým spracovaním a vyriešením strachu. To znamená, že by sa mala sprostredkovať psychohygienu a všeobecne platná životná filozofia už mládeži, aby ku kľčovitosti vôbec nedochádzalo, alebo aby sa jej v predstihu zabránilo.

Kľčové žily

Kľčové žily vznikajú kľčovitým vnútorným postojom, stuhnutím na určitom stanovisku a chýbajúcou elasticitou B pružnosťou. Chýba vnútorný pokoj, lebo človek neprijal istú úlohu, alebo odmietol nejakú životnú situáciu. Tak vzniká ochabnutie žilových chlopní a zástava krvi v žilách. Postihnutý je asi preťažený neobľúbenou činnosťou, alebo je sldamaný životom, čo vedie k vnútornej ťažobe a negativizmu. Na tento chybný postoj chcú upozorniť kľčové žily.

Čo treba robiť

Pri najbližšej príležitosti by človek nemal situáciu vnútorne odkladať, ale akceptovať ju ako danú a primerane s ňou zaobchádzať. K tomu patrí aj to, že človek akceptuje svoju reakciu na túto situáciu, uvoľní sa, a v pokoji na ňu nájde riešenie. Mnohokrát stačí len zmeniť svoj vnútorný postoj k veciam a všetko sa odrazu zdá iné. Keď sa človek zodpovedajúco zmení, lepšie sa prispôsobí aj telo. S pribúdajúcou pružnosťou a elasticitou zmiznú aj kľčové žily.

Krvný tlak (nízky)

Pri nízkom krvnom tlaku vyzerá situácia celkom inak ako pri vysokom tlaku. Približne tri milióny občanov Nemecka majú príliš nízky tlak, ráno sa nevedia rozhybať, sú unavení a mdlí. Je pre nich ťažké sústrediť sa, majú sklony k závratom a mnohí dokonca omdlievajú, lebo životne dôležité orgány, a predovšetkým mozog, nie sú dostatočne prekrvené.

Toto „bezvedomie“ je súčasne znakom toho, čo skutočne chýba. Človek s nízkym tlakom ustupuje prekážkam, vôbec sa nepokúša presadiť sa, snaží sa vyhnúť konfliktom. Odťahuje sa od prekážok, a tým sa „sťahuje“ aj jeho tlak. To neraz vedie k periférnym poruchám prekrvenia, čím vyjadruje skutočnosť, že s niečím nechce prísť do kontaktu a radšej ustúpi. Tak sa stane, že nie je dostatočne „živý“ to základné. Rozporu sa snaží uniknúť až do bezvedomia, a takto odkladá aj svoju zodpovednosť. Kto má prinízky tlak nie je stabilný, nechce sa postaviť problémom a s problémami, ktoré sa postavia proti nemu, nechce mať nič spoločné.

Nikdy sa nepostaví za nejakú vec, nechce sa za nič „priamo postaviť“. Vyhyba sa výzvam, často aj v sexualite, ktorá taktiež silne závisí od krvného tlaku. Človek s nízkym tlakom sa uťahuje do svojho podvedomia. Nízky tlak sa vyskytuje častejšie u žien. V extrémnych prípadoch človek upadne do bezvedomia a núti okolie, aby ho ušetrilo konfliktu.

Čo treba robiť

Pri nízkom tlaku napomáha aktivita: Namiesto výťahu ísť radšej po schodoch, aspoň každý druhý deň bicyklovať, plávať, hrať tenis a podľa ročného obdobia bežkovať. Silové športy sú lepšie ako džoging, lebo nechýba len aktivita, ale aj výkon. Denne by sa mal pulz držať aspoň na 130 po dobu desať minút. Pomôžu striedavé sprechy, masáž masážnou kefou v smere srdca a výdatné slané raňajky bez lekváru.

Pre krvný obeh je päť malých jedál lepších ako tri veľké. Alkohol v malých množstvách môže povzbudiť krvný obeh, viac alkoholu škodí, lebo rozširuje krvné cievy a krv potom prúdi rýchlejšie. Niektorým pomáha aj čierna káva, ale nie každý ju znáša a navyše, káva pri strese nepovzbudzuje, ale unaví.

Keď sa vám zatmie pred očami, mali by ste sa posadiť, alebo si ľahnúť, no nezostať bez pohybu, ale napnúť svaly na nohách, vo vzduchu bicyklovať, alebo držať nohy hore. Pri návaloch tepla by mal človek piť, lebo niekedy je v tele veľmi malý objem tekutín a krvný obeh sa zrúti. Počas dovolenky namiesto leňošenia radšej niečo podniknite.

Všetky tieto opatrenia vedú k aktivite, ktorá zvyšuje výkonnosť. Pravú zmenu prináša len zmena postoja. Človek s nízkym tlakom sa musí naučiť postaviť sa problémom a aktívne meniť to, čo by sa malo zmeniť.

Keďže každý nedostatok je súčasne poukázaním na nejakú možnosť, znamená úlohu; nuž by sme si mali z každého nedostatku odniesť zodpovedajúce ponaučenie.

Mali by sme spoznať, že nám chýba pradávera, či už máme nízky alebo vysoký tlak. Táto pradávera vzniká v prenatalnej fáze, teda pred vlastným narodením, a neskôr sa získava len veľmi ťažko, no to je práve tá úloha. Musíme spoznať, že život nám dáva úlohu, ktorú potrebujeme pre náš vývoj a ustupovanie núti osud, aby nám stále tú istú lekciu opakoval tvrdším spôsobom, až kým sa jej nebudeme môcť vyhnúť a budeme sa musieť úlohám života postaviť.

Krvný tlak (vysoký)

Krvný tlak ukazuje do akej miery a akým spôsobom je človek dynamický. Vzniká interakciou krvi a ohraničených krvných ciev. Krvné cievy zodpovedajú hraniciam, ktoré sa stavajú do cesty rozvoju vlastnej existencie.

Nielen človek s príliš nízkym tlakom, ale aj človek s príliš vysokým tlakom sa vyhýba vznikajúcim problémom, bez toho, aby ich riešil. Príliš vysoký tlak vzniká ustavičnou predstavou výkonu, bez toho, aby sa tento výkon uskutočnil, a tým sa obrátil na aktivitu. Tak dochádza od permanentného tlaku, k permanentnému vzrušeniu, ktoré sa udržiava v očakávaní výkonu. Kvôli nadmernému tlaku je krátkodobu k dispozícii viac energie, no tá sa potom nevyužije, ale pretrváva v podobe permanentne vysokého tlaku.

Krvný tlak stúpa, keď sa problémom začneme zaoberať, ale opäť klesá, keď o ňom postihnutý hovorí. Len predstava telesného výkonu, alebo záťažovej situácie stačí na to, aby krvný tlak stúpol.

Kvôli psychosociálnemu stresu našich dnešných životov, pre naše potlačené agresie, zlosť, strach a hnev, krvný tlak stúpa. Neustála duševná záťaž vedie priamo k trvalému vysokému tlaku. Človek s vysokým tlakom žije v chronickom napätí očakávania, snaží sa zažiariť svojimi výkonmi. Vyzerá, že svoj život ovláda, ale nie je to tak.

V skutočnosti len potláča neovládnuté aspekty svojej osobnosti. Jeho výchova mu bráni, aby dal pocitom voľný priebeh. Človek s vysokým tlakom sa vyhýba hádkam, bez toho, aby urobil niečo rozhodujúce a od konfliktu sa oslobodil. Jeho utkvelé predstavy o výkone a vhodnom správaní vedú k zvýšenému vnútornému tlaku. Preto je človek s vysokým tlakom prehnane prispôsobivý, horlivý do povinností a svedomitý, má však hlboko zasadené agresie, hoci navonok pôsobí pokojne, a trpí neschopnosťou prejaviť svoje pravé pocity. Vysoký tlak je častejší u mužov a vonkajšie se-

baovládanie nezriedka vedie k infarktu. Táto forma sebaovládania vedie ku kontrakcii krvných ciev. Tlak krvi a protitlak kontrahujúcich sa ciev vedie k labilnej forme rovnováhy, ktorá môže niekedy skončiť katastrofou.

Vysoký krvný tlak však môže vyvolávať aj strata elasticity ciev, napríklad pri zväčšení ich stien. Vtedy hovoríme o vekom podmienenom vysokom tlaku. Aj keď to tak nevyhnutne nemusí byť, mnohí v starobe strácajú flexibilitu, schopnosť vyrovnáť sa tým, čo príde. Telesne sa to odrazí na stvrdnutí ciev.

Preto vysoký tlak znamená požiadavku byť flexibilnejší, vzdať sa ambície veľa dosiahnuť. Človek je potom pod veľkým tlakom, mal by si väčšmi všímať svoje pocity, nerobiť nesprávne veci a spoliehať sa na to, čo je správne.

Vysoký tlak je požiadavka pripustiť si vlastné pocity, milovať sa, ale aj byť „srdečnejší“ voči ostatným. Ak sa urobí to, čo sa má, vnútorný tlak utíchne, čo sa pozitívne prejaví na krvnom tlaku.

Lámavosť kostí

Kosti neposkytujú telu oporu len kvôli svojej pevnosti, ale aj kvôli ich elasticite. Ak človek zvyšuje tvrdosť kostí, budú lámavejšie. Zlomenina, hoci bola zapríčinená „čisto“ vonkajšími príčinami, ukazuje, že vnútorne sme „sa príliš utvrdili v nejakej veci“ a stali sme sa nepružnými. Súčasne zlomenina odráža „prelom“ v starej situácii a nový začiatok v zmenej polohe. Sadra núti k tomu, aby sme ostali v pokoji, bráni tomu, aby sme pokračovali tak ako doteraz, a privádza nás na myšlienku, akým spôsobom budeme náš „nástroj“ potrebovať v budúcnosti. Keď sa sadra odstráni, nemôžeme postihnúť končatinu zaťažovať tak, ako predtým. Človek musí na to, čo robí, dávať pozor!

Lupienka

Pri lupienke je nadmieru vystupňované prirodzené rohovatenie kože. Zrohovatené plochy pripomínajú ochranný pancier kopýt kopytníkov. Táto zmena kože poukazuje na to, že človek sa chce zvonka brániť proti útokom, nechce byť už viac zraňovaný.

To, čo v skutočnosti hľadá, je blízkosť, láska a náklonnosť. Zo strachu pred tým, že by mu niekto mohol ublížiť, alebo ho sklamať, sa radšej zvonka ohraničuje, nič si nepripúšťa, dokonca ani náklonnosť, ktorú si tak veľmi praje. Tak sa takýto človek duševne izoluje ochorením, ktoré si sám zvolil. Čoskoro sa ukážu otvorené a zraniteľné miesta na postihnutých miestach kože: Telo núti človeka, aby sa opäť stal „zraniteľným“ a „znovu sa otvoril životu“. Opancierovanie a zvýšená náchylnosť na „útoky“ zvonka idú proti sebe.

Koho postihne lupienka, musí sa naučiť vyliezť „zo svojej ulity“, ukázať sa, otvoriť sa pre pokusy o zblíženie aj za cenu toho, že niekedy príde do styku i s nečestnými ľuďmi. Musí spoznať, že život je proces, ktorý prúdi, a nikto mu v ňom nemôže dať záruku absolútnej spoľahlivosti, čestnosti, alebo stálosti citových vzťahov.

M

Menštruačné problémy

Menštruačné problémy môžu poukazovať na vnútorné odmietanie byť ženou. Toto odmietanie sa môže týkať spoločenskej úlohy a postavenia ženy, ale aj (budúcej) úlohy matky.

V inom prípade možno žena túži po dieťati, ale vie, že jej životné okolnosti, alebo odmietanie partnera, tehotenstvo nepripúšťajú. V tomto prípade ženu každá menštruácia upozorňuje na „premárnenú príležitosť“, ktorá v nej vyvoláva sklamanie. Touto „premárnenou príležitosťou“ trpí potom aj telesne.

Menštruačné problémy ukazujú aj na chýbajúcu pripravenosť pre niečo nové, pre ďalšiu úlohu. Čas už síce dozrel, ale človek na to nie je pripravený, bráni sa proti dospelosti. Ale našou úlohou je byť stále pripravený, aby sa mohlo udiť niečo nové prostredníctvom našej osobnosti. Tomu zodpovedá aj bolesť, keď človek zotráva na nejakom už dosiahnutom štádiu, keď sa dievča nechce stať ženou. Rozvíjať sa, znamená aj preziať za seba zodpovednosť, neobmedzovať tok života.

Bolesti sú požiadavka nechať prebehnúť svoj vývoj, zbaviť sa v svojom sebedomí úzkosti prejavujúcej sa ako strach z úlohy, ako konečne dozrieť a nielen starnúť. To znamená byť aj duševne pripravený, radostne očakávať, že niečo nové stále vstupuje do môjho života, alebo sa vyjadruje mojou vlastnou osobnosťou.

Menštruačné problémy vyjadrujú požiadavku viac žiť „z brucha“, neorientovať sa na myšlienky a predstavy, ale povedať životu, takému, aký je, áno.

Menštruačné ťažkosti znamenajú aj nepochopenú požiadavku povedať áno svojej ženskosti, a tým aj jej špeciálnej úlohe a požiadavkám.

Človek by nemal žiť predstavou seba samého, ale mal by žiť podlá seba samého, nemal by ostať stáť, ale vychutnávať si cestu.

„Menštruačné problémy“, pozri aj „Poruchy cyklu“.

Mŕtvica

Ak niekoho „porazilo“, mohlo ho „poraziť v srdci“, alebo v mozgu. Obe možnosti sú vyvolané zúžením ciev, čím sa celá oblasť srdca, alebo mozgu nedostatočne zásobí krvou a odumiera. Mozgová mŕtvica sa môže objaviť celkom náhle, alebo sa môže vyvíjať aj pomaly, dokonca celé dni. Niekedy dôjde k polovičnému ochrnutiu, ktoré zasiahne ruku, nohu, polovicu trupu a spodnú časť tváre.

Tento stav trvá od jedného po viac týždňov a vedie k spazmickému ochrnutiu. To znamená, že sa svalstvo postihnutej strany napína čoraz silnejšie ako za normálnych okolností. To opäť vedie k chybnému postoju postihnutej strany tela, ako aj výrazu tváre, ktorý postihnutý vôbec nevie ovládať. Môžu nastať problémy s rečou a prehltaním, a takisto sa nedá kontrolovať vyprázdňovanie močového mechúra a čriev.

Podľa spôsobu a sily porúch možno spoznať, ktorá časť mozgu a do akej miery je zasiahnutá. Mŕtvica v každom prípade rozhodujúcim spôsobom mení život. Hoci sa väčšinou v priebehu času postihnutie zlepší, bolo by ilúziou veriť, že by opäť všetko mohlo byť tak ako predtým. To však ani nemá byť, lebo práve ten stav mŕtvicu zapríčinil a choroba núti niečo zmeniť.

Na duševnej úrovni mŕtvica znamená, že určitá oblasť vlastnej osobnosti už nie je živá, alebo bola dokonca vedome odmietnutá. Kto však časti svojej osobnosti necháva zakrpať, bude skôr či neskôr v tejto oblasti nespôsobilý konať, čo navonok preukáže ochrnutie časti tela.

Ak je odmietanie určitých oblastí života, alebo (hlavne emocionálna) neschopnosť v určitých situáciách okoliu známa, často môžu rodinní príslušníci a priatelia presne povedať, ktorá oblasť je mŕtva. Postihnutý je, alebo bol, vo väčšine prípadov „slepý“, inak by bol už dávno podnikol nevyhnutné.

N

Nádcha

Duševné pozadie nádchy sa dá ľahko rozpoznať, aj vtedy, keď si človek všíma len telesné príznaky. Človek má niečo „plný nos“. Nádcha sa objaví vždy v nejakej situácii, v ktorej sa človek cíti preťažený a hľadá dôvod, aby sa mohol stiahnuť, lebo v tom čase nie je pripravený postaviť sa neželateľným požiadavkám. Každý má pochopenie pre to, že sa v takej situácii človek radšej stiahne. Nakoniec bolí hlava, plní sa nos, slzia oči a celé telo reaguje podráždene. Tieto príznaky sú na telesnej úrovni viac ako zreteľnými prejavmi našej citlivosti. Ak by sa nám napriek tomu niekto dostal do blízkosti, udržíme ho v určitej vzdialenosti smrkaním.

A opačne, u ľudí, čo sa prehnane snažia o kontakt, núti prechladnutie udržať si odstup a sústrediť sa väčšmi na seba. Aj opuchnutie mandlí ukazuje na to, že nevieme a nechceme už všetko prehádzať, ale žiť viac v skutočnosti svojej osobnosti a nechceme byť zahltení vonkajšími vecami. V každom prípade nádcha vždy niečo uvedie do pohybu, dochádza k vnútornému „čisteniu“ tela i duše - až dovtedy, keď máme opäť „niečo po krk“.

„Nádcha“, pozri aj „Prechladnutie“.

Kto prijíma priveľa rôznej potravy, ktorá sa navzájom neznaša, alebo je ťažko stráviteľná, toho nadáva. Na duševnej úrovni to vypovedá o tom, že človek nechce byť konfrontovaný so zážitkami alebo skutočnosťami, ktoré nemôže ľahko „stráviť“, ktoré neakceptuje, alebo tie, čo mu prinášajú vnútorný nepokoj. Kvôli vnútorným odporom a protikladom sa človek „dostáva pod tlak“. Človek cíti, ako to v ňom pracuje. Kto často trpí nadúvaním, musí znovu nájsť vnútorný pokoj, robiť jedno po druhom a naučiť sa brať ľahšie, alebo menej vážne to, s čím sa konfrontuje. Aj tolerantnosť voči cudziemu a novému môže napomôcť a zlepšiť „strávenie“ toho, čo sa v živote deje. Pri problémoch sa musí zmeniť buď vlastný postoj k veciam života, alebo treba aktívne zmeniť životné okolnosti, aby postihnutý našiel vnútorný pokoj.

Zhrňme to

Chcem byť iný, aký som. Pretože nie som v súzvuku so sebou samým, správam sa podľa toho - nesprávne a ani sa správne nestravujem. Robím spolu veci, ktoré k sebe nepatria a výsledok potom nemôžem stráviť. Žijem podľa vlastných predstáv, ktoré mi nezodpovedajú. Tým sa vnútorne dostávam pod tlak, ktorý mi robí ťažkosti, núti ma, aby som sa postaral o to, aby môj život prebiehal v súzvuku so stvorením. Moje falošné Ja zaberá v mojom vnútri priveľký priestor a obmedzuje ma, lebo mi nezodpovedá. Necháva mojej pravej osobnosti primálo priestoru a to bolí.

Pretože nie som sám sebou, budem konfrontovaný so zákonom odozvy a udalosťami, ktoré nemôžem stráviť, lebo mi nezodpovedajú, nepatria ku mne. Život prostredníctvom môjho tela prezrádza, že nežijem svoj život, ale prežívam to, čo stelesňujem. To však vyvoláva vnútorný nepokoj. To so mnou hýbe, bolí ma to a stavia ma to pod tlak. Dokonca ma

to „pretvára“, lebo to protirečí môjmu pravému Ja. Cítim vnútorný odpor a nezrovnalosti, dovtedy, pokým som plný vecí, ktoré ku mne nepatria.

Čo treba robiť

Pri najbližšej príležitosti musí človek pristúpiť sám k sebe, pripustiť si svoju existenciu a upokojiť sa. Potom sa dá urobiť aj to správne v pravý čas. Človek si do seba neberie to, čo už k nemu nepatrí, alebo to, čo spolu nepatrí. Človek by mal spoznať, že ak stojí sám za sebou, je v nálade. Okolnosti už potom nie sú tragické, lebo človek vie, že všetko je nápomocné, ak sa s tým dobre zaobchádza. Vnútorný tlak ho opustí. Hneď ako človek akceptuje svoje Ja, a dovolí aj svojmu okoliu, aby ho akceptovalo bez toho, aby ho dostávalo pod tlak. Ten, kto je často pod tlakom, dostáva druhých pod tlak, aby sa zbavil vlastného tlaku. Keď si ale človek konečne začne veriť a prežívať svoju osobnosť, odrazia sa životné okolnosti vo vnútornej harmónii.

Nadváha (obezita)

Vzťah výmeny medzi telom a dušou mimoriadne zreteľne vidieť pri stravovacích návykoch. Už u dojčaťa slúži príjem potravy nielen na uspokojenie jeho základných potrieb, ale predovšetkým vyjadruje mieru lásky a starostlivosti. Toto spojenie zostáva viac, alebo menej silné po celý život. Ak máme neskôr pocit, že nie sme dostatočne milovaní, alebo nám chýba istota, vrozený inštinkt nás poháňa k tomu, aby sme viac jedli, a tým opäť pocítili pôvodnú istotu.

Prirodzene, týmto spôsobom sa „hlad po láske“ nedá odstrániť. Potom ako sa najeme, sme síce plní, ale nie naplnení. Vnútorňa prázdnota ostáva. Tento mechanizmus vyvoláva aj nuda a nenaplnený život. V skutočnosti máme hlad po láske, uznaní a istote. Nie bez príčiny vraví ľudová múdrosť: „Láska ide cez žalúdok“ a „Od lásky by sme niekoho zjedli“. Keď sme v minulosti urobili niečo dobre, alebo sa nám stalo niečo nepríjemné, dostali sme od mamy „za odmenu“ niečo sladké, a tak neskôr, keď to nerobí sám život, odmeňujeme sami seba. To vedie k priberaniu z trápenia, a tým k ďalšej frustrácii a starostiam, ktoré opäť vedú ku konzumácii ďalšieho jedla.

Aj túžba po nežnosti a blízkosti sa telesne prejavuje ako „hlad“, a aby sa utíšil, zväčšuje sa naša kontaktná plocha - koža. Teoreticky sú tým naše šance dostať sa s iným do „kontaktu“ väčšie. Zodpovedajúca telesná plnosť sa stará o to, aby nás nebolo možné prehliadnuť.

Za závislosťou na jedle stojí vždy problém so samým sebou, ktorý má kompenzovať podpora zvonka, ale to, prirodzene, neprináša riešenie. Tento komplex zo seba samého vedie k strachom, ktoré sa opäť kompenzujú jedlom. Človek sa snaží „pohltiť“ svoj strach a frustráciu a snaží sa jedlom naplniť svoju duševnú prázdnotu. To sa veľmi často stáva vtedy, keď sa aj rodičia správali týmto spôsobom. Pri jedle človek necíti nespokojnosť, strach, sklamanie, starosti, neistotu, frustráciu, osamelosť, napätie, depresiu a chýbajúcu

lásku. No to, čo človek skutočne hľadá, je kontakt, istota, nežnosť, úspech, uznanie a láska.

Človek s nadváhou so sebou vláči veci, ktoré mu sťažujú život - predovšetkým nesprávny obraz o sebe samom. Vo svojom vnútri prirodzene vie, že v svojej podstate taký nie je. Odmietajú svoju osobnosť. Tým ale životná energia nemôže voľne prúdiť a nevyriešené problémy ho brzdia ako závažie a robia jeho život dvojnásobne ťažším. Musí sa teda naučiť odbúrať to, čo si okolo seba vystaval, odstrániť blokády. Lebo jeho život je preto taký ťažký, že si ho sám sťažuje.

To, že svoj život beriem ako ťažký, znamená, že aj on to má so mnou ťažké. Staviam sa sebe, svojmu pravému Ja, ustavične do cesty. Môj život je nudný iba preto, lebo mu bránim voľne prúdiť - skutočne naplňovať okamih.

Človek s nadváhou neodmieta iba seba, ale často aj svoje okolie. To, čo mu vadí na svojom okolí, mu v skutočnosti vadí na sebe.

Ostatní sú iba zrkadlo, ktoré mu život nastavuje, aby sa spoznal. Nemal by sa viac pokúšať byť iný, alebo taký, aby ulahodil okoliu, ale byť skutočne, bezhranične sám sebou. Keď som skutočne sám sebou, nemám už požiadavku stáť v stredobode všetkého, potom sa už všetko netočí okolo môjho malého „Ja“, pretože žijem v centre svojej osobnosti, spočívam v svojom strede, som stredobodom svojho života a môžem nechať iným, aby boli takí, akí sú.

Zhrňme to

Nadváha ukazuje:

- túžbu po naplnení, po živote v plnosti, istote a bezpečí.
- staré vzory správania, napríklad zjesť všetko, čo je na tanieri. Potom je človek poslušné dieťa a naplňuje očakávania ostatných.
- nesplnené očakávania od ostatných. Chcem mať viac lásky a náklonnosti, namiesto toho, aby som viac dával.
- požiadavku mať plnú komoru zásob na horšie časy, chcem

„mať“, škrečkovať, zbierať pre budúcnosť a tým nežijem Tu a Teraz.

- odmietanie svojej nespokojnosti, strachu, sklamaní, starostí, neistoty, frustrácie, osamelosti, napätia, depresie a chýbajúcej lásky.
- nespĺňanie svojho „vnútorného obrazu“, lebo chcem byť iný ako som, a tým nie som sám sebou, lebo keď hľadám „plnosť“, žijem v nedostatku samého seba.
- úsilie byť niečo viac ako som, chcem toho viac obsiahnuť, byť väčší, silnejší, zanechať väčší dojem, chcem pôsobiť ako „vážená“ osobnosť.
- neschopnosť brať veci ľahko, beriem všetko na seba.
- neschopnosť nechať život voľne prúdiť a žiť v radosť a ľahkosti.
- moju nudu kvôli nenaplnenosti. Pretože nenapĺňam okamih, nie som naplnený.
- neschopnosť žiť so sebou v mieri, chcem byť iný, ako som.
- požiadavku mať to, čo sám nedávam: uznanie, bezpečie, nežnosť a lásku!

Čo treba robiť

Človek sa musí opraviť od všetkých meradiel a porovnávaní sa, nechcieť byť „viac“, ale byť konečne sám sebou. Musí sa prijať taký, aký je a byť plný radosť z toho, kým je. Nemal by sa dostávať pod tlak, lebo tým len narúša svoju vnútornú harmóniu.

Zaseknutá energia sa musí uvoľniť, je treba nechať konať život, nechať seba, život a ostatných takých, akí sú.

Opustite svoj ideál seba samého, o tom, akí musíte byť šťihli. Akceptujete svet taký, aký je.

Neberte život tak ťažko a pochopte, že život to s vami myslí naozaj dobre. Pomyslíte si: „Nemusím nič urobiť, aby som bol dobrý, lebo už taký som.“

Spoznajte svoju jedinečnosť. Ešte nikdy neexistoval človek ako vy, a už ani nikdy existovať nebude. Ste skutočne jedineční.

Nedoslýchavosť

Kto trpí nedoslýchavosťou, nemôže a nechce určité veci počuť, alebo „si myslí, že dobre nepočuje!“

Nedoslýchavosť je z duševného hľadiska príbuzná očným chorobám. Tak ako krátkozraký vidí len veľké a jednoznačné veci, nedoslýchavý počuje len hlasné, veľmi nápadné zvuky. Jemné tóny mu prechádzajú okolo uší. Nedoslýchavosť môže poukazovať aj na nediferencované myslenie a duševnú podriadenosť. V týchto prípadoch sa musí nedoslýchavý naučiť prijímať a rozpoznávať aj jemné odtiene života (*pozri aj „Vlčia tma“*).

Na druhej strane sa pri nedoslýchavosti ponúka porovnanie s dieťaťom, ktoré „nechce poslúchať“. Kto sa vyhýba riešeniu určitej úlohy, kto nechce počúvať hlas osudu, ten sa podvedome postará o to, že nemôže počuť. Choroba (alebo nehoda) sa postarajú o to, že sa stane to, čo si chorý tajne praje. Súčasne sa problémy prejavajú vo forme ťažkostí na telesnej úrovni.

Neplodnosť

Pre neschopnosť ženy počať existujú dva možné dôvody:

- Podvedomý strach pred pôrodom, kvôli s tým súvisiacej zodpovednosti, záväzku a práci, alebo obavy o stratu atraktivity.
- Nedostatok lojality, alebo nečestné dôvody tehotenstva. Veľa žien dúfa, že môžu partnerskú krízu odvrátiť dieťaťom, lebo budú môcť na muža apelovať pocitom zodpovednosti, a tým sa ho snažiť pripútať.

Neplodnosť muža sa dá odvodiť od podobných dôvodov. Zaujímavé je, že v prípade neplodnosti sa budú obaja partneri usilovať dokazovať si, ako veľmi si dieťa želajú. Toto želanie je pravdepodobne založené iba na úrovni rozumu, ale nie na úrovni citov. Musí však existovať minimálne jeden rovnocenný, protichodný pocit, ktorý počatiu bráni. Možno partneri naozaj túžia mať dieťa, ale nie sú pripravení vzdať sa časti svojej osobnej slobody.

Pokiaľ človek nie je na dieťa vnútorne pripravený, bude mať podľa *zákona odozvy* ťažkosti so splodením, nech by si dieťa akokoľvek želal. *Zákon odozvy* bráni, aby sa stalo to správne v zlý okamih.

Nervozita

Nervozita môže mať viaceré príčiny:

1. Vnútorne vedomie toho, že je človek vyzvaný k tomu, aby urobil určité opatrenia a očakával následky, pred ktorými by najradšej utiekol, môže vyvolať nervozitu. Kto potláča túžbu po pohodlnosti, alebo niekomu nechce vyjsť v ústrety (možno z trucu), bude sa cítiť vnútorne nevyrovnaný, lebo proti sebe hrajú rozličné energie.
2. Aj strach môže vyvolať nervozitu. Kto má strach pred určitou situáciou alebo úlohou, teda nechce túto úlohu splniť a danej situácii sa vyhýba, bude pravdepodobne „nervózny“, lebo nástup tejto situácie ustavične podvedome očakáva. Takéto situácie môžu byť napríklad:
 - podvedomý alebo nevypovedaný konflikt s partnerom,
 - ustavične odkladaná návšteva lekára,
 - ďalšia obávaná hodina jazdenia a veľa podobného.
3. Zlá výživa môže byť taktiež príčinou akútnej nervozity. Kto vo veľkých množstvách konzumuje cukor, kávu, alebo čaj, môže sa v konečnom dôsledku cítiť nervózny kvôli zvýšenej aktivácii látkovej výmeny.

Nervózny človek nepotrebuje lieky na upokojenie, ale nový, pozitívny postoj k životu, k problémom a úlohám. Nervózny manažér sa musí naučiť, že v žiadnom prípade nie je lepšie „radšej všetko urobiť sám, aby to bolo lepšie“.

Nervózna matka sa musí naučiť, že dieťaťu môže byť niekedy prospešnejšie spôsobiť si bolesť. Keď naň dáva ustavične pozor, robí mu medvediu službu. Tu vystupuje ako hlavný problém jej prehnaný ochranný inštinkt.

Nervózny zamestnanec musí spoznať svoje právo robiť chyby, pri rozhovore so zákazníkom občas použiť nesprávnu

formuláciu, alebo urobiť preklep pri písaní na stroji. Prehnaná tížiadosť, pocit nevinny alebo strachu pred kritikou predstavujú v tomto prípade problém a nie logický následok nervozity. Dôvody pre nervozitu sú tak početné a rozmanité, ako život sám, že by si každý sám mohol urobiť svoju osobnú bilanciu.

Nervozita však vždy poukazuje na vnútorný tlak, ktorý vzniká, lebo niečo nie je tak, ako by si to človek prial. Demonštruje nedostatok vnútorného pokoja a odovzdanosti, ktorý pochádza zo želania urobiť viac, ako sa dá stihnúť a strach, že človek nebude stačiť vlastnej vnútornej vysokej mierke, ktorú si sám stanovil. Nervozita je strach zo zlyhania - hlavne, keď sa človek usiluje vyhovieť všetkým požiadavkám. Ale prečo by sa o to mal vlastne snažiť? Nie je predsa našou životnou úlohou naplňovať očakávania okolia! Ale človek môže mať aj sám svoj vysoký vnútorný ideál, ktorému nemôže stačiť. Tento ideál ho dostáva pod tlak. Ale nikto nemôže od človeka požadovať viac, ako keď vydá zo seba maximum, a preto by to ani on sám nemal od seba požadovať, ale byť šťastný, že zo seba vydal najviac, čo mohol, a nemal by chcieť byť nič viac, ako je. Keď sa človek sám za seba postaví a prestane chcieť byť perfektný, vnútorný nepokoj zmizne a uvoľní sa miesto pre príjemný pokoj.

Nespavosť

Pretože v spánku sa dostávajú na povrch vedomia oblasti, ktoré sú cez deň potlačené do podvedomia, vyžaduje zaspánie pradáveru a schopnosť ohraničiť aktivity a odovzdanie kontroly. Kto má problémy so spánkom, mal by vedome ukončiť deň, s dôverou sa odovzdať noci a nemyslieť na nasledujúci deň.

Starší ľudia potrebujú menej spánku ako mladí a po 70. roku života sa priemerný čas spánku pohybuje medzi piatimi a šiestimi hodinami, pričom sa nepočíta občasné zdiernutie počas dňa, ktoré sa u starých ľudí často vyskytuje. To vedie k tomu, že sa starý človek niekedy, alebo pravidelne v noci budí, pričom čas, kedy je hore sa mu zvyčajne zdá dlhší, ako skutočne je. Mnohým ľuďom taktiež vadí, že sa kvôli zníženej potrebe spánku budia skoro ráno, keď sa ešte nezačal deň. V takomto prípade môže pomôcť navodiť nočný pokoj výdatná večerná prechádzka (so psom), alebo počúvanie príjemnej hudby, prípadne spojené s meditáciou. Aj ráno môže pomôcť začať dobrý deň prechádzka, dobrá kniha, alebo hudba.

Pre naozajstné poruchy spánku existuje viacero príčin, ktoré sa dajú zreteľne zoradiť:

- Kto nevie „vypnúť“ zážitky dňa, kto má priveľkú zodpovednosť a ešte aj v spánku chce byť pripravený robiť rozhodnutia, kto nevie odložiť prácu svojho rozumu, bude pravdepodobne trpieť poruchami spánku.
- Kto okoliu ukazuje svoj umelý obraz, kto sa nechce ukázať taký, ako skutočne je, kto má strach so svojich vlastných „tienistých stránok“ (v noci), kto potláča časti svojej osobnosti, nechce sa im prizrieť, alebo má obavy, ktorým sa nechce postaviť, ten má strach pred nocou, v ktorej sa musí so všetkými týmito vecami vyrovnávať.
- Kto má strach zo smrti, bude noc považovať za hrozbu.

- Kto chce neprestajne niečo kontrolovať, kto nevie vypnúť, nechať veci, aby sa vyvíjali, kto sa nechce podriaďiť, alebo kto sa počas spánku cíti „bezmocný“, nebude sa mu vedieť odovzdať.

Aj vonkajšie príčiny však môžu zohrávať úlohu, že sa spánok nedostavuje: nevhodné lôžko, nesprávna teplota izby, ťažko stráviteľné jedlá, povzbudzujúce nápoje (káva, kola, čaj, alkohol), lieky obsahujúce kofeín, rušivé zvuky, bolesti rôzneho druhu (hlava, zuby, žalúdok, alebo reumatické bolesti).

Lieky na spanie nie sú vhodnou cestou k spánku a mali by sa, ak vôbec, použiť len pri posunutí denno-nočného rytmu po dlhých letoch, alebo po akútnej záťaži, napríklad po operácii. Mali by sa užívať čo najkratšie.

Vôbec nikto netrpí skutočným nedostatkom spánku, lebo telo si zoberie spánok vtedy, keď ho potrebuje, v nutných prípadoch aj cez deň. Preto by sa spánok nemal brať ako povinnosť. Často je túžba po spánku únikom zo života bez obsahu. Predpokladom pre pokojný spánok je vyrovnaná duša, ale aj unavené telo. Naše telo je pohybový aparát, a preto by sa malo aj dostatočne pohybovať, aby sme boli, keď ideme do postele, skutočne unavení.

Čo treba robiť

Človek s nespavosťou sa musí naučiť:

- vypnúť,
- odovzdať sa,
- akceptovať sa ako dokonalú, „zmätenú“ bytosť,
- vzdať sa svojej moci, podriaďiť sa,
- zbaviť sa strachu zo smrti.

Nevoľnosť a vracanie

Nevoľnosť a vracanie poukazujú na to, že nám niečo, čo sme prijali, s čím sme sa zaoberali, leží v žalúdku.

Aj problém nám môže ležať v žalúdku a pokaziť nám chuť. Iné príslovie hovorí: „Keď si na to pomyslím, je mi celkom zle!“ Neprijemné situácie alebo problémy môžu, ako vidno, vyvolať telesnú nevoľnosť a konečný výsledok toho môže byť, že to, čo nás duševne znechutilo, dáme von: vracaním.

Nevoľnosť signalizuje, že odmietame niečo, čo vlastne vôbec nechceme mať. Aj divoké konzumovanie jedného jedla cez druhé, rovnako ako zaoberanie sa naraz priveľa rozličnými vecami, môže spôsobiť nevoľnosť a vracanie!

Človek sa zbavuje vecí a vnemov, ktoré si neoblúbi, ktoré do seba nechce integrovať. Vracanie je masívny prejav obrany a odmietania. Celkom zreteľné je to pri tehotenskom vracaní.

Nevoľnosť nastupuje vtedy, keď som si vedomý čohosi, čo by som si prial, aby sa vôbec nestalo. Vracanie je ešte mohutnejší prejav obrany a odmietania niečoho, s čím som prišiel do kontaktu, keď to nechcem, alebo nemôžem akceptovať, „keď niečo považujem za zvratky“, čosi, čo by som dal najradšej von. Vracaním dostávam von veci, ktoré sú pre mňa nestráviteľné a škodlivé, hoci len na telesnej úrovni. Chcel by som to urobiť aj duševne, ale neviem ako, inak by som to nemusel prežívať na telesnej úrovni...

To speje k tomu, aby som sa viac nezaoberal chybami a odmietnutými situáciami, ale hľadal možnosti riešenia a riešenia uskutočnil. To môže byť zmena neželanej situácie, alebo postoja k nej. Oboje vedie k ukončeniu obrany, a tým zmizne aj nevoľnosť.

Nočné pomočovanie

Močenie je telesný prejav toho, že sa musíme zbaviť „prebytočného“ a chceme sa zbaviť tlaku moču. „Pustiť od strachu do nohavíc“ je ďalšie upozornenie na to, že v situáciách ohrozenia alebo nebezpečenstva sa chceme a musíme zbaviť aspoň telesného tlaku.

Aj nočné pomočovanie je podvedomé „zbavovanie sa tlaku“. Nastupuje vtedy, keď „rozum spí“, keď dieťa stratilo kontrolu nad svojim vedomím a podvedomé pocity a predstavy počas spánku vstupujú do „spánkového vedomia“. Stáva sa to dokonca tak aj preto, aby ráno, keď okolie zistí, čo sa stalo, mohlo zobrať na vedomie vnútorný protest.

Nočné pomočovanie je podvedomý protest proti zlému zaobchádzaniu alebo nezrovnalostiam v svojom okolí. Často spočíva problém v rodičoch, nie v dieťati, ktoré sa pomočuje. Preto by sa rodičia postihnutého dieťaťa mali snažiť pochopiť, ako dieťa vníma svoje okolie a ako hodnotí veci v svojom každodennom živote.

Ďalšou častou situáciou je pomočovanie dieťaťa, ktoré rodičia preťažujú, napríklad nesprávnou ctižiadostivosťou. Ale aj rodičovské hádky a nezhody vo vzťahu môžu ovplyvniť toto „vyrovnávanie tlaku“.

Zhrňme to

Dieťa (alebo aj dospelý) má pocit, že sa od neho priveľa očakáva. Postihnutý nevie ako ďalej. Počas dňa dieťa nevie svoj tlak kvôli silnému protitlaku uvoľniť, nemôže nechať veci bežať tak, ako by chcelo.

Cíti, že by to nemalo byť také, aké to v skutočnosti je. Nanucujú sa mu vzory správania, ktoré mu nezodpovedajú. Bránia mu správať sa detsky. Nič neprebíha tak, ako si to dieťa predstavuje.

Hneď ako rozum prestane človeka ovládať, sa tento tlak uvoľní. Nechám veci voľne prebiehať tak ako sú, vzdal som

sa. Pomočovaním dieťa oznamuje: „Ešte som malý, urobil som to do postele a potom sa musia o mňa rodičia konečne postarať, musia sa mnou zaoberať. Cítim sa odstrčený a zanedbávaný.“

Čo treba robiť

Človek by mal prestať ostatným nanucovať svoje predstavy. Od dieťaťa by nemal požadovať to, čo by bol sám rád urobil, ale nemohol, ale mal by mu pomôcť byť sám sebou. Nikto nemôže chcieť realizovať svoje úspechy v osobe svojho dieťaťa.

Rodičia môžu dieťaťu pomôcť vyriešiť problém tým, že vyriešia svoje problémy, a tak uvoľnia napätú atmosféru. Musia vyriešiť požiadavky na svoju výkonnosť a nechcieť byť perfektný. Výchova znamená „pomôcť vyrásť“ a nie odovzdávať vlastné predstavy. Človek musí svoje dieťa oslobodiť láskou a porozumením od svojho vnútorného tlaku, aby ono už viac nemuselo „plakať svojim mechúrom“.

O

Obhrýzanie nechtov

Obhrýzanie nechtov sa vyskytuje zväčša u detí, ale môže sa objaviť aj u dospelých. Obhrýzanie je vonkajší prejav vnútorných napätí a agresivity proti vonkajšiemu svetu. Agresívne impulzy (hnev, zlosť, zúrivosť) voči skutočnému, alebo pomyselné nespravodlivému zaobchádzaniu autoritou (otec, matka, učiteľ, šéf, alebo súrodeneč) sa musia potláčať. Človek by najradšej dal protiúder, ale neverí si.

Ako následok nevyriešených rozporov s okolím sa energia presmeruje na náhradný objekt, na vlastné nechty. Človek nemôže „ukázať svoje pazúre“, tak symbolicky tupí svoje zbrane, lebo sa necíti byť v stave skutočne sa brániť, zbaviť sa svojej zbabelosti a presadiť svoje požiadavky. Človek by potreboval viac priestoru, kde by mohol bez strachu z trestu a pocitu viny rozvinúť svoje sily. Mali by sa posilniť istota a sebavedomie.

Keď si človek bude veriť a naučí sa primerane vyjadriť, vymizne nutkanie obhrýzať si nechty samé od seba.

Ochrnutie (všeobecne)

Ochrnutie vyjadruje hlboký strach, ktorý často vznikne z nevyriešeného šoku. Môže to byť strach pred zodpovednosťou, aj keby to mala byť len zodpovednosť za seba samého. Tento strach potom vedie k duchovno-duševnej nepohyblivosti, a keď sa tam nevyrieši, môže viesť k ochrnutiu. Tu takisto treba opäť zohľadniť posolstvo tela. Časť tela, ktorá je ochrnutá, vypovedá o existujúcom probléme. Človek by sa mal teda svojmu strachu postaviť, ísť až do jeho základov a vyriešiť ho, lebo život chce, aby sme boli duchovne, duševne a telesne pohybliví.

Ochrnutie však ukazuje aj to, že si samého seba nepripúšťam, nenechávam si nijaký priestor na pohyb. Aby sme spoznali príčinu, treba prihliadnuť na to, kde som ochrnutý a čo znamená posolstvo môjho tela.

Ochrnutie tváre ukazuje, že sa nechcem konfrontovať s časťou môjho života. Ak je ochrnutá noha, ukazuje to, že nechcem urobiť nevyhnutný krok. Ak je ochrnutá celá časť tela, polovica môjho Ja ostala nepohyblivá (ak je to pravá strana, ide o vonkajšie dianie, ak ľavá, ide o moje vnútorné pocity, ktoré blokujem).

Ochrnutie je však vždy požiadavkou pripustiť sa v svojom Ja a to so všetkými stránkami. To vyžaduje silu a odvahu stáť za celým svojím Ja, súhlasiť sám so sebou, hoci sa to môže vo vlastných očiach, alebo v očiach iných, zdať nesprávne. Kýmkoľvek človek je, keď je to časť jeho vlastnej skutočnosti, mal by to naozaj žiť, lebo ak sa vnútorná skutočnosť nemôže prejaviť, vyvoláva vnútorný tlak, ktorý človeka nakoniec prinúti, aby svoju vlastnú skutočnosť prejavil.

Keby sa stromu zdalo zlé, že prináša ovocie a ponecháva si ho, viedlo by to k disharmónii s jeho existenciou a tým k zadržaniu energie. Ak však prinesie ovocie, ktoré samo dozrie a potom odpadne, tak život plynie ďalej. Tak aj ochrnutie upozorňuje na nejaký blok, po ktorého uvoľnení môže život ďalej voľne prúdiť.

P

Pálenie záhy

Keď pracujeme na obzvlášť ťažkom probléme, ktorý sa pokúšame „všetkými silami“ stráviť, tvorí sa pri príjme potravy veľa žalúdočnej kyseliny, ktorá nakoniec stúpa až k tráviacej trubici: „Skysli sme“.

Prebytočná žalúdočná kyselina, ktorá spôsobuje pálivý pocit v oblasti hrudníka a krku, je symbolom nášho snaženia skončiť s problémom, ale aj znak našej agresivity, hnevu nad neželaným rozrušením. Pálenie záhy by sa dalo označiť ako predstupeň žlčkových problémov alebo žalúdočných vredov.

Akútne pálenie záhy sa objaví vtedy, ak musíme akútne „prezuť“ nejakú vec. No niektorí ľudia sa sťažujú na ustavičné pálenie záhy. Toto sa objavuje vtedy, ak v nás od nejakého času zotrávajú agresie, keď sme ustavične konfrontovaní s nejakou nepríjemnou situáciou, v ktorej máme strach sa brániť, alebo po ktorej nie sme pripravení niesť nepríjemné následky.

Ten, kto trpí pálením záhy, sa musí naučiť brániť sa, vyjadriť svoje agresie, aj keď tým stratí sympatie, alebo si bude musieť dlhší čas s ostatnými vymieňať názory.

Paradentóza

Naše zuby majú úlohu zmenšovať vonkajšie dojmy, duchovnú a materiálnu potravu, a ako „prvá inštancia“ sa musia vyrovnávať s týmito dojmami a problémami. Dasná slúžia na to, aby dodávali tomuto nástroju pevnosť, aby si mohol plniť svoje úlohy. Zubné krčky sú aj napriek ochrannému pôsobeniu ďasien veľmi citlivé.

Keď teda máme poškodené ďasna, chýba vnútorná pevnosť. Následkom toho majú zuby menšiu oporu a nemôžu tak dobre a pevne žuť potravu. V prenesenom zmysle sa nedokážeme „zahryznúť“ do prichádzajúcich problémov a všeobecne do života, a teda ho dostať pod kontrolu! Keď sa ďasna odkrývajú, citlivé krčky sú v priamej konfrontácii s novou potravou a s novými dojmami a reagujú, tak ako my - „citlivo“!

Paradentóza teda poukazuje na nedostatok vnútornej pevnosti a neschopnosť niečím sa „prehrýzť“. Atrofia ďasien znamená, že sa chronicky „prehrýzame“ ustavične rovnakým problémom, akútny zápal ďasien znamená, že sa momentálne nachádzame v situácii, ktorú nevieme správne „uchopiť“.

Parkinsonova choroba

Keď pozorujeme ľudí trpiacich Parkinsonovou chorobou, máme dojem, že nimi zmietajú dve protichodné sily.

Táto choroba sa objavuje vtedy, keď je človek zmietaný dvoma rozličnými dojmami, alebo záujmami. Na jednej strane chce chorý podniknúť niečo celkom konkrétne, na druhej strane mu v tom bránia vonkajšie vplyvy, alebo vnútorný „protitlak“. Táto choroba je rozporom dvoch síl, ktoré sa navonok takto prejavujú! Hoci by chorý chcel na nejakej situácii niečo zmeniť, teda „sa na to trasie“, ale súčasne nie je v stave to uskutočniť a je „ochromený“.

Človek postihnutý trasom nie je schopný presadiť svoj pohľad na konfliktnú situáciu, ale ani sa stiahnuť a prijať to, čo je dané.

Pri takomto ochorení musíme vyskúšať svoju schopnosť niesť nevyhnutné následky z konfliktnej situácie, aby sme mohli vec vnútorne uzavrieť.

Pocit menejcennosti

Pocity menejcennosti sú pocity, pri ktorých človek verí, že „Taký aký som, nie som hodný lásky“. Pretože však takýto človek chce byť milovaný, lebo nemiluje sám seba, snaží sa stať sympatickejším, hodnejším lásky, poslúcha, je usilovný, je stále rozumnejší a dôkladnejší, niekedy dokonca bohatý a známy. Všetko v živote sa zmenilo, len pocit menejcennosti nie.

Myslí si „Takto ma ľudia milujú, ale milujú ma naozaj? A keď áno, nie je to len kvôli mojim schopnostiam, či bohatstvu?“ Človek musí zistiť, že týmto spôsobom svoje pocity menejcennosti nevyrieši, ale naopak, môže si svoju cestu k pravej láske o to väčšmi zahatať.

Čo treba robiť

Človek sa musí so svojimi pocitmi menejcennosti vyrovnat a uvedomiť si, kto skutočne je. K tomu ako byť milovaný existuje jednoduchá cesta - musí na nej on sám začať milovať. Každý roľník vie, že môže žať len to, čo zasial. Človek by mal teda uvedomelé urobiť dva kroky, ktoré ho privedú bližšie k riešeniu.

1. Uvedomelé si robím obraz sám o sebe, tvorím si pozitívny obraz, aby som mohol ľúbiť seba samého. Prijímam sám seba, bez podmienok, takého, aký som.
2. Začínam dávať lásku všade tam, kde to je len možné, bez toho, aby som sa staral o to, čo dostanem späť, lebo láska nie je výmenný obchod. Budem čoraz väčšmi skutočne milovať, a to ma urobí hodným lásky a moje okolie ma za to bude milovať, hoci to už teraz nepotrebujem, keďže lásku dávam aj sebe samému, lebo som si ju aj vždy zaslúžil. Potom už nie je priestor pre pocity menejcennosti, zmizli samé od seba.

Polyartritída (najmä P. C. P. = primárna chronická polyartritída)

Ľudia s polyartritídou majú nápadne veľa spoločných čŕt osobnosti. Sú najčastejšie tichí, nenároční, svedomití, altruistickí, obetujúci sa a pracujúci v opatrovateľských povolaniach. Sú trpezliví, skromní a pripravení prevziať na seba utrpenie. To, že majú reumu, je preukázateľné, ale to, že majú srdce nie.

Tu vychádza najavo prvý ukazovateľ pozadia choroby. V životných osudoch týchto ľudí zväčša nachádzame veľmi silnú aktivitu. Neúnavne pracujú v dome a v záhrade, zúčastňujú sa vrcholových a bojových športov, sú pohybliví, obratní a nepokojní. Táto nadmerná aktivita a pohyblivosť sa však vzťahuje iba na ich telo. Telesnou aktivitou sa do určitej miery kompenzuje chýbajúca duševná pohyblivosť.

Telesná aktivita, prehnane svedomité a moralizujúce správanie vyplývajú akoby z nejakého vynútenia. Za tým najčastejšie stojí potlačená, nepriznaná agresivita. Chýba láska a „účasť srdca“. Nahrádza sa perfekcionalizmom a sebaobetovaním, bez toho, aby viedla k nejakému skutočnému riešeniu. Nakoniec sa vnútorná zatvrdnutosť prejavuje viac a viac aj na tele a odzrkadľuje tak vnútornú skutočnosť. Nepriznaná agresivita, ktorá sa nesmie „vyjadriť“, blokuje čoraz väčšmi celé telo a vedie k zápalu a bolestiam.

Z toho už vyplýva úloha, ktorú musí chorý zvládnuť.

Prehnane svedomité a moralizujúce správanie, ktoré viedlo k agresivite a stuhnutosti, treba krok po kroku opustiť. Chorý musí spoznať, že povedať druhému Áno, znamená niekedy povedať Nie sebe. Ešte väčšmi sa obetovať, nie je tá správna cesta. Musí urobiť krok k slobode, otvorenosti a láske a skutočne žiť!

Poriadkumilovnosť (prehnaná)

Kto si v svojom byte udržiava prehnaný poriadok, robí to určite z neistoty. Podvedome vie, že jeho vnútorná rovnováha stojí na vratkých nôžkach a stačí trochu neporiadku, aby bol dokonale zmätený. Aj ten, kto chce ukazovať okoliu akou je statočnou a poriadnou osobnosťou, bude sa to snažiť naznačiť poriadkom a čistotou.

Za prehnanou poriadkumilovnosťou stojí buď túžba po uznaní pomocou výkonu, alebo podvedomé vedomie toho, že jeho vnútorný svet nie je taký poriadny, ako by sa mohlo zdať.

Poruchy cyklu

Mesačný cyklus vyžaduje od ženy kúsok odovzdanosti prirodzeným pochodom, lebo počas týchto dní život neprebíha tak, ako zvyčajne. Prináša so sebou iné ovzdušie pocitov a aj po telesnej stránke veci vyžadujú pozornosť a ohľad. K tomu je ešte cyklus symbolicky najhlbšou ženskou záležitosťou, ktorá v sebe spája upozornenie na pojmy ako pohlavnosť, odovzdanosť, úlohu ženy a pôrod.

Ak je žena so svojou úlohou nespokojná, ak má problémy v sexuálnej oblasti, ak je nespokojná s ešte stále podriadenou úlohou ženy v spoločnosti, nadobudne poruchy cyklu. Žena, ktorá sa nechce vzdať vlastnej vôle a nechce sa tomuto ustavične sa opakujúcemu procesu ženskosti podriaďiť, tým narúša prirodzený poriadok, cyklus.

Do terapie by mal byť bezpodmienečne zahrnutý aj partner, lebo zohráva v sebapochopení ženy nemalú úlohu.

„Poruchy cyklu“, pozri aj „Menštruačné problémy“

Poruchy krvného obehu

Kolobeh krvi symbolizuje vnútorný kolobeh človeka, príjem a odovzdávanie energie, prenikanie krvi (vlastnej osobnosti) do všetkých oblastí svojej existencie. Ak sa očakáva aktivita, krvný obeh sa povzbudí a pulz stúpa aj pri rozrušení, aby zabezpečil dostatok energie pre plánovaný výkon a mohol rýchlejšie odplaviť odpadové látky. Krvný obeh a krvné dráhy sú vedúcim systémom nášho „vnútorného motora“.

Konštantné nízky tlak ukazuje, že náš motor beží úsporným režimom, že na aktivity nemáme k dispozícii dostatočné množstvo energie. Tento nedostatok môže vyvolať vnútorný a často podvedomý odpor proti určitým aktivitám a konaniu, ale aj strach a nedostatok odvahy. Kto nevidí zmysel svojho života, kto nevie, prečo vlastne robí svoju prácu a aký je z toho úžitok, ten bude svoj nedostatok energie a povzbudenia preukazovať aj navonok. Nízkym krvným tlakom signalizuje: „Nemám chuť niečo robiť, lebo to nemá žiaden zmysel, nič to neprináša.“

Typickú rannú kávu, ktorá má prebudiť ducha, musí nahradiť pravá motivácia, chuť a radosť z práce a života všeobecne. Až keď si telo samé vyčaruje adrenalín, môže byť ten, kto pije kávu, čulejší.

Tento návyk je znakom hlboko spočívajúcej obrany, odporu alebo ľahostajnosti voči každodennosti, pravidelnému priebehu dňa. Kto nie je spokojný v práci, vo voľnom čase a rodine, kto má ťažkosti, ktoré nechce riešiť, ale potláča ich, ten bude zaspávať ubitý ťarchou dňa a bude sa opäť prebúdzat' unavený a nepovzbudený.

Až vtedy, ak preňho priebeh dňa nadobudne zmysel, keď získa v práci malé úspechy, skrátka: keď sa človek opäť stane aktívnym a uchopí život do vlastných rúk, prispôsobí sa novému nastaveniu života aj krvný obeh a bude neustále pripravený uskutočňovať, čo si bude človek priať.

Periférne poruchy prekrvenia naproti tomu ukazujú, že

existuje aktivita, že tu je aj vôľa niečo v živote zmeniť, ale že sa naša existencia pred určitými „oblasťami“ a úlohami života sťahuje. Studené ruky symbolizujú, že existuje strach, alebo odpor proti celkom konkrétnej veci, alebo že hoci človek má radosť zo života, neverí si, nevie byť aktívnejší a „zasiahnuť“, lebo má strach z možných následkov.

Poruchy prekrvenia chodidiel sú znakom toho, že sa človek necíti celkom príjemne na mieste, ktoré v živote zastáva. Necíti sa byť dokonale „zakorenený“, štíti sa kontaktu s touto podlahou. Preto tento pocit prenáša na svoje chodidlá. Kto sa cíti na svojom mieste dobre, kto sa necíti ohrozený, alebo preťažený, získa dôveru k „terénu“ a bude sa podľa citu blížiť k svojmu stanovišću.

Ustavične zvýšený tlak, ktorý sa dá u cholerika veľmi dobre odhaliť pri začervenaní tváre, ukazuje, že jeho vnútorný motor beží na plné obrátky, že je pripravený vydať veľa energie, ale v konečnom dôsledku sa výkon neuskutoční, lebo človek sa ovládne a brzdí sa. Kto sa naučí porozumieť svojim agresiam, zaobchádzať s nimi, kto získa sebadôveru, aby presadil svoje plánované konanie aj proti vonkajšiemu odporu, kto sa zbaví strachu z následkov svojho konania, toho krvný obeh sa bude môcť regulovať v normálnej miere.

Iným dôvodom pre vysoký tlak môže byť, že človek je „pod tlakom“, že sa cíti preťažený a snaží sa urobiť všetko správne, ale buduje si pri tom vnútorné agresie. Tu sa musí človek naučiť povedať nie a posilniť si vedomie vlastnej hodnoty, aby viac nikomu nemusel „dokazovať“ svoju výkonnosť.

Zlyhanie krvného obehu poukazuje na to, že je narušená rovnováha osobnosti (krvi). Krvný obeh tvorí vzájomná citlivá súhra vzrušenia a upokojenia, aktivity a pasivity, plusu a mínusu. V „osobnosti“ človeka panuje ustavičná rovnováha. Keď pod vplyvom šoku, alebo maličkosti „pretečie pohár“, môže sa vnútorná rovnováha zrútiť. Komplikovaná súhra jednotlivých častí osobnosti sa naruší náhlou prevahou na jednej zo strán, strachom, alebo inou prudkou energiou.

Takémuto kolapsu možno predchádzať tak, že človek nepotláča nijaké konflikty a nenecháva ich stuhnúť pod povrchom svojho vedomia. Kto dáva situácie do poriadku okamžite, keď sa objavia problémy, a nepotláča bolestné skúsenosti, ale aspoň sa im pozrie do očí, predchádza zlyhaniu. Udalosti ho neprevalcujú. Nebude viac potrebovať odsúvať od seba zodpovednosť za problémy, ktoré treba riešiť tým, že si spôsobí kolaps krvného obehu. Lebo, kto sa v takomto prípade prebudí z bezvedomia, stojí pred rovnakou kopou problémov. Prečo teda okamžite nevyužiť čas a silu na to, aby sme sa zbavili problémov a riešili prichádzajúce úlohy!

Poruchy spojiva

Spojivové tkanivo spája jednotlivé časti organizmu a drží ich pohromade. Koži, kontaktnému orgánu človeka, dodáva pevnosť a oporu. Spojivo je to, čo „spája“. Poruchy spojiva poukazujú na nedostatok vnútornej pevnosti a opory. Postihnutý sa rýchlo zraní, aj keď je útok len mierny.

Zhrňme to

Poruchy spojiva mi ukazujú, že som príliš mäkký, ústupčivý a sám sa tým zraňujem. Prirodzené napätie medzi jednotlivými časťami je narušené.

Spojivu zodpovedá moja schopnosť spájať jednotlivé časti medzi sebou, čo predstavuje ako som pohyblivý a povoľný, či je moje vnútorné Ja čulé a pružné, alebo zaťažené a citlivé. Keď mám silné spojenie sám so sebou, mám aj silnú vnútornú oporu. Pripútanie k vonkajšiemu svetu, ktoré do istého stupňa robí človeka závislým, je potom zbytočné. Ja som sa však urobil závislým, a tým som sa stal aj ľahšie zraniteľným, lebo závislosť nezodpovedá prirodzenému napätiu. Pretože mi chýba väzba k sebe samému, často si tvorím nesprávne väzby a svet mi uštedruje „modriny“. Tie vlastne zviditeľňujú moju závislosť a zraniteľnosť. Zapája sa tu krv, fyzické sídlo duše. Od života často dostávam (pomyselné) kopance, ale niekedy som tým kopancom ja sám. Zraňujem vlastne seba samého.

Čo treba robiť

Kto trpí poruchami spojiva, musí sa naučiť byť menej zraniteľný a odpúšťajúci, nájsť viac istoty, duševnej sily odporu a pradávery. Právě Ja človeka vlastne iba „nakopáva“, aby bol opäť sám sebou. Kto svoju osobnosť prežíva, nemusí sa viac nesprávne správať, ustupovať na nesprávnych miestach a pritom sa zraňovať.

Vonkajší svet je iba náhrada a požiadavka nájsť oporu vo

vlastnej osobnosti. Kto teda nechce stratiť vonkajší kontakt, lebo tento nahrádza chýbajúcu vnútornú oporu, pácha na sebe podvod.

Kto našiel cestu k sebe samému, spočíva v sebe a je čulý a pevný. Čulosť a flexibilita určujú hĺbku jeho existencie, a tým aj zosilnie spojivové tkanivo, bude pevné a elastické. Krása a úprimnosť sú ukryté vo vlastnej osobnosti. Kto žije v zhode so sebou samým, nie je náchylný na útoky zvonka a život ho viac nezraňuje.

Kto nie je citlivý, môže brať okolie také, aké je. Našiel hodnotu vlastnej existencie. Z takéhoto pohľadu vlastnej hodnoty je jednoduchšie byť veľkorysý, nezapierať seba samého, čím človek zraňuje svoje pravé Ja. Problémy so spojivom môžu v tomto význame pomôcť skutočne nájsť seba samého.

Posadnutosť umývaním sa

Tak, ako si umývaním očisťujeme svoje telo, je umývanie aj symbolom vnútornej očisty od „špiny"! Nie náhodou sa človek po dobrom kúpeli cíti naozaj čistý. Navonok a aj vnútorne má človek odpor k nečistým veciam, alebo k problémom. Posadnutosť umývaním sa v tejto súvislosti jednoznačne poukazuje na snahu očistiť sa od skutočnej, alebo pomyselnej viny: Tento úkaz pozorujeme často u mládeže, ktorá sa chce dištancovať od (prebúdajúcej sa) sexuality a chce sa oslobodiť od „nečistých" pocitov. Pokúša sa očistiť si zlé svedomie pomocou vonkajšej kompenzácie.

Čo treba robiť

Kto podlieha posadnutosti umývaním sa, mal by sa pokúsiť buď o nápravu skutočnej viny, alebo zmeniť a napraviť svoje chybné postoje k veciam, ktoré mali za následok, že si namýšľa vinu.

Pôrod (neskorý)

Neskorý pôrod je vonkajším a aj duševným opakom predčasného pôrodu. Matka chce svoje „dieťa" vlastniť a nasilu si ho nechať tak dlho, ako je to len možné. Telo obrazne vyjadruje tento postoj, ale aj zreteľne ukazuje, že niekedy musí nastať oddelenie dieťaťa od matky, lebo to zodpovedá toku života.

Zeny, ktoré prežívajú neskorý pôrod sa musia naučiť, že novorodenec je samostatná bytosť: Mali by stotožnenie sa so svojou materinskou úlohou včas odbúrať, kým opäť nastane rovnaký konflikt, vtedy, keď dieťa dospeje a opustí rodičovský dom.

Pôrod (predčasný)

Predčasný pôrod poukazuje na vnútorné, často podvedomé, alebo potláčané odmietanie dieťaťa. Matka si s predstihom uvedomuje, akú zmenu do jej života dieťa prinesie. Podvedome sa pokúša dieťaťa, ako spúšťača tohto „nepokoja“, tak rýchlo „zbaviť“, ako sa len dá! Táto skutočnosť naráža vo vedomí na energický odpor, lebo predčasný pôrod je predsa pokus zbaviť sa zodpovednosti bez toho, aby sa vzbudil konflikt alebo nezrovnalosti s ostatnými zainteresovanými osobami.

Podobne sa to deje pri predstieranom tehotenstve. Na jednej strane vzniká túžba po dieťati a možnosti dať mu svoju lásku, na druhej strane stojí odmietanie partnera a neraz aj sexuality. Tehotenstvo a pôrod si teda žena, bez toho aby akceptovala súvislosť partnera a sexuality, idealizuje!

Mnohé postihnuté ženy sa odmietajú vyrovnáť so svojim partnerom a predstieraným tehotenstvom symbolicky hľadajú bytosť, nad ktorou budú môcť mať moc.

Prechladnutie

Prechladnutie sa skladá z viacerých symbolov predstavujúcich príznaky, ktoré v nasledujúcich riadkoch jednotlivo opíšeme.

Chorý má niečoho „plný nos“

Niečoho z jeho okolia mu je priveľa, nos je uzavretý, dýchanie, a tým prijímanie vonkajších vecí je obmedzené. Nie je už viac pripravený a ani schopný vyrovnávať sa s ďalšími problémami.

Bolí ho hlava

Mnoho vecí, ktoré na prechladnutého útočia, spôsobuje, že si láme hlavu a už nič viac nevie prijať.

Škriabe ho v hrdle, nemôže rozprávať

Narušená je komunikácia s ostatnými. Buď sa chorý nechce vyrovnáť so svojím okolím, čo mu momentálne aj zápal hrdla znemožňuje, alebo je bolesť hrdla znakom toho, že sa musí vyrovnáť viac so svojím vnútrom ako s vonkajšími vecami. Zápal hrdla dáva prechladnutému človeku možnosť symbolicky sa „vykašľať“ na svojho komunikačného partnera!

Mandle sú opuchnuté

Chorý má problémy pri prehltnutí, nemôže, alebo nechce niečo prehltnúť, alebo akceptovať.

Dokopy ponúka prechladnutie chorému možnosť udržať si na istý čas svoje okolie od tela („Neblíž sa ku mne, lebo sa nakazíš!“), kým sa s problémom vyrovná. Na druhej strane ho príznaky chránia, aby sa nestratil vo vonkajších veciach.

Zhrňme to

Prechladnutie mi ukazuje, že som vnútorne ochladol, že mi chýba teplo, lebo som žil podľa svojho rozumu a nie podľa svojho srdca. Núti ma zaoberať sa samým sebou, chytiť sa za nos, neprehltať to, čo ku mne nepatrí.

Prechladnutie taktiež ukazuje „Správal som sa podľa cudzích meradiel, pripustil som do seba niečo cudzie. Ale to cudzie mi nezodpovedá. Oslabilo ma to.“

Nechám sa nakaziť od iných, od ich zlého správania. Proti tomuto cudziemu správaniu sa bránim, lebo mi nezodpovedá a oslabuje ma. Prechladnutie mi chce povedať, že nemám dôveru v seba a istotu konať skutočne podľa seba. Teraz sa moje telo naozaj snaží zbaviť sa cudzieho. Nad svojím správaním „ohŕňam nos“, „mám plný nos“ svojho sebazapierania. Chcem všetko cudzie vykašľať, vysmrkať a nechať plynúť. Ale je to hlboko vo mne a bráni mi to jasne rozmýšľať, bráni mi to žiť ďalej len podľa vlastnej hlavy.

Čo treba robiť

Chorý sa musí opäť začať zaoberať samým sebou, „chytiť sa za vlastný nos“. Musí zistiť, prečo sa nevie nadýchnuť. Mal by popremýšľať, čo vlastne chce vyjadriť a „pustiť von“, to čo nebolo doteraz povedané. Mal by ukázať, čo si skutočne myslí, do akej miery pripúšťa cudzie a neverí svojej intuícii.

Ďalšia otázka by mala znieť: „Kde som sa obmedzil a zaprel sám seba?“

V krku to škriabe a bolí, lebo človek už ďalej nechce prehltáť cudzie. Kto miluje seba a počúva hlas svojho srdca, toho nemôže nič cudzie a zlé zasiahnuť.

„Prechladnutie“, pozri aj „Nádcha“.

Problémy s chrbtom

Chrbtica dáva telu pevnosť a oporu, vďaka nej sme vzpriamení. Problémy s chrbtom teda súvisia s duševnou pevnosťou, podporou a úprimnosťou. Problémy v oblasti chrbta poukazujú na duševné preťaženie, ktoré si neraz nechceme pripustiť. Človek má často pocit, že mu druhí odopreli podporu, ktorú potreboval, lebo v chrbte sa skrýva prameň duševnej a telesnej sily. V mnohých prípadoch ide o emocionálnu podporu, ktorá nám chýba.

Chronické bolesti chrbta sú preto často znakom frustrácie, u muža väčšinou v pracovnej a sexuálnej oblasti, u ženy v citovej oblasti. Bolesti v spodnej časti chrbta vypovedajú o tom, že vzniká želanie vykonať nejakú akciu, ale okolnosti to brzdia. Môže ísť aj o duševné stiahnutie sa, ak si človek želá vzdialiť sa od nejakej situácie, alebo by pred ňou najradšej utiekol. Pri bolestiach chrbta človek so sebou niečo nesie, čo už nevládze uniesť, alebo zniesť. Takisto sa toho však ani nemôže zbaviť. Môže to byť strach, pocity viny, odmietania, problémy či starosti. To, čo kŕčovite chceme, bez toho, aby som mohol, vedie k nesprávnemu duchovno-duševnému postoju, ktorý sa prejavuje po telesnej stránke na chrbte.

Problémy s otehotnením

Ktorá žena trpí počas tehotenstva viacerými telesnými príznakmi choroby, ako napríklad nevoľnosťou a vracaním, nevie sa vyrovať s novou, neobvyklou situáciou. Tieto príznaky poukazujú na podvedomé odmietanie dieťaťa, aj v prípadoch, keď matka túto „výčitku“ energicky odmieta.

Veľká zmena, ktorá je spojená s porodením dieťaťa, často spustí vnútorné rozpory, ktoré však k tomu patria. Najmä u veľmi štíhlych a krehkých žien zmenená hladina hormónov v tele vyvolá nepríjemné pocity. Na duševnej úrovni to znamená, že tieto ženy sa ešte nevyrovnali s tým, že sú skutočne ženami. Prebieha identifikácia ženy s jej materinskou, domácou a opatrovateľskou úlohou, ktorá je pre ňu nezvyčajná. No k tehotenským problémom môže dôjsť aj v prípade ťažkostí a nezrovnalostí s otcom dieťaťa, ktoré poukazujú na strach ženy, že sa bude musieť sama živiť a vychovávať dieťa.

Čo treba robiť

Problémy v tehotenstve teda ukazujú, že si nie som na čistom so zmenami a následkami, ktoré z toho plynú. Dôverujem, ale neviem sa vzdať starého a ešte nie som pripravená vyjadriť to nové a vstúpiť do novej oblasti svojho života. Tehotenstvo ma ale núti vyrovať sa s novým, či chcem alebo nie, lebo už nebudem môcť žiť tak ako pred tým. Zo ženy sa stane matka, z partnerstva sa stane rodina.

Človek sa teda musí sám seba opýtať, či sa na takúto zodpovednosť cíti a či sa tejto úlohe postaví. Zmení sa postava, tak ako aj všetko ostatné, na ničom, čo mal vo zvyku, okrem seba, nemôže zotrvať.

Komu je nevoľno, ten sa na situáciu ešte necíti dostatočne zrelý, nie je s ňou uzrozumený. Nevoľnosť, bolesti, vypadávanie vlasov či poruchy pigmentácie, to všetko sú posolstvá tela, ktoré by mal človek zohľadňovať. V tehotenstve problémy nevznikajú, ale sa len zviditeľňujú.

Problémy v tehotenstve sú preto znamenanie, že aj vlastná osobnosť sa musí prerodiť do novej. Sú požiadavkou z „vnútornej múdrosti“, naznačujú, že treba žiť „z brucha“ a nechcieť všetko určovať hlavou. To nové, čo človek začal, sa teraz vyjadrí vo všetkých oblastiach existencie.

Tehotenstvom a pôrodom človek dostane šancu žiť svoju celkom novú stránku. Po tehotenstve sa človek väčšmi stáva „samým sebou“. S každým dieťaťom sa narodí aj časť vlastnej existencie. Keď je človek na to pripravený, a povie svoje bezpodmienečné áno, zmiznú aj ťažkosti.

Problémy s prostatou

Problémy s prostatou patria medzi najčastejšie mužské ochorenia. Veľmi často dochádza k zápalu prostaty (predstojnice), k prostatitíde. Prvé náznaky tohoto ochorenia vyvolaného najčastejšie vírusmi alebo baktériami, sú zvýšená teplota, ťažkosti v oblasti pod bruchom a pri vyprázdňovaní močového mechúra, zvýšené nutkanie na močenie, hlavne v noci, a niekedy hnisavý výtok. Prostata je zväčšená a citlivá na bolesť, hlavne na tlak.

Pomerne často prostatitíde predchádza veľmi podobná prostatopatia. Je vždy duševne podmienená a býva často následkom stresu pracovného či rodinného charakteru. Vyskytuje sa častejšie u mladších mužov, ktorých sexuálne správanie je ešte vo vývoji, alebo u starších mužov po strate partnera. Ide o dôsledok neovládanej duševnej konfliktnéj situácie.

Tretí druh problémov s prostatou je kongescia (zadržiavanie sekréty) prostaty. Je vyvolaná dlhým jazdením v aute a na motorke, jazdením na koni, alebo chronickým podchladením. Prejavuje sa bolesťami čriev, krížovej kosti a močového mechúra, predčasnou ejakuláciou a problémami s potenciou. Nezávisle od iného ochorenia sa u mužov po 40. roku života objavuje zväčšená prostata, tvorba neškodného nádoru, kvôli ktorému sa močová rúra zužuje, čím sa sťažuje vyprázdňovanie mechúra. Prvými príznakmi sú ťažkosti pri močení, tenký prúd moču a nočný výtok z močovej rúry rovnako ako nočné hodinové či minútové nutkanie na močenie. Ak sa problém nerieši, môže moč zostávajúci v mechúre stúpať až do obličiek a vyvolať otravu.

Problémy s prostatou teda poukazujú na vnútorný tlak, ktorý sa spája, alebo vychádza z obličiek (partnerstvo). Objavujú sa najčastejšie až v starobe, keď má muž svoj subjektívny názor, „že sa mu už nepostaví“. Muž už nemôže tak, ako by chcel - a to nielen v sexuálnej oblasti.

Bolo by pri tom jednoduchšie zmeniť svoju vlastnú predstavu a chcieť to, čo človek môže. Každá predstava vzdáva človeka od seba samého. Človek by mal prestať hrať úlohu „muža“ a zbaviť sa strachu, že nebude taký žiadúci ako kedysi. Nejde o to naplňať cudzie očakávania, ani nie svoje vlastné, ale o to chcieť byť taký, aký skutočne som. Človek má možnosť rozhodnúť sa pre seba samého, nespĺňať už nijaké požiadavky (ani partnerove, ani detí, ani spoločnosti), ale brať ako mierku seba samého a ísť svojou vlastnou cestou. Keď sa to podarí, uvoľní sa vnútorný tlak, pod ktorý sa človek sám dostal - a tým vymiznú aj problémy s prostatou.

Problémy s prehítaním

Problémy s prehítaním naznačujú, že nám robí problém „prehltnúť“, alebo prijať určité veci, situácie alebo skutočnosti. Veľké sústo musíme v živote „dobro prezuť“ a určité veci musíme jednoducho prehltnúť. Niečo sa „nedá len tak rýchlo stráviť“. Všetky tieto výrazy ukazujú na súvislosti medzi trávením a životnými pochodmi. Prehltanie znamená veci prijať, prijať ich za vlastné. Kto sa nevyrovná s veľkými sústami, ktoré nám život nadeľuje, bude sa usilovať tieto sústa ľahšie zhltnúť s trochou tekutiny, najmä alkoholického druhu. Konzumácia alkoholu vo veľkom množstve vedie k strate chuti, človek sa uspokojí s tekutou potravou, ktorá ľahko pretečie, vykašle sa na veľké sústa a skutočnú potravu.

Zvláštna forma problému s prehítaním je prehltanie vzduchu. Chorý predstiera pripravenosť na prehltanie, ale pred samotnou úlohou sa stiahne.

Čo treba robiť

Kto má problémy s prehítaním, mal by sa sám seba spýtať, ako rieši očividné problémy v svojom živote. Buď sa musí úlohy zbaviť, alebo posilniť svoju pripravenosť na vnútorné pochopenie úlohy. Z čoho sa táto neželaná úloha skladá, možno zistiť v krátkom rozhovore.

Problémy so šijou (všeobecne)

Problémy so šijou sú často spojené s určitou nepohyblivosťou, človek vidí iba jedným smerom. Poukazujú na to, že sa na veci treba pozeráť zo všetkých strán, aj keď to prináša bolesť. Predstavujú požiadavku nebyť taký tvrdošijný, ale tolerantnejší a aj trpezlivejší. Namiesto tvrdohlavosti a neústupnosti by mal človek posilňovať svoju pohyblivosť a dávať pozor na názor ostatných.

Do tej miery, do akej bude človek po duchovno-duševnej stránke opäť pohyblivý, zmiznú aj problémy so šijou. Lebo telo je len zrkadlo, ktoré ma bolestivo upozorňuje na môj neviditeľný vnútorný postoj. Zrkadlo môže odrážať iba to, čo je, keď nie je nič, nemôže nič odrážať.

Problémy s trávením

Trávenie na telesnej úrovni je úzko späté so spracovávaním vonkajších podnetov na duševnej úrovni. Trávenie po telesnej, ale aj duševnej stránke znamená, že prijatú potravu, alebo dojmy správne zatriedime a využijeme, pričom nepotrebné a nadbytočné musíme vylúčiť.

Ludia s výrazným intelektom radi jedia slané a pikantné, lebo sa chcú povzbudiť. Kto hľadá nové a povzbudzujúce podnety, má rád ostré jedlo, hoci je to nové ťažko stráviteľné, využiteľné, alebo zaraditeľné.

Ludia, ktorí sa boja problémov a od nezrovnalostí by najradšej utiekli, prijímajú diétne jedlo, ktoré na nich nekladie žiadne požiadavky. Strach pred rybími kosťami znamená podvedomý strach pred agresivitou. Strach z kostičiek ukazuje unikanie od problémov.

Problémy s trávením sa dajú jednoducho interpretovať: hnačka vzniká, keď sme do seba prijali niečo, čo nevieme stráviť a čoho sa chceme tak rýchlo zbaviť, ako je to len možné.

Žalúdočné vredy sú príznakom toho, že človek nezvládol určité problémy, ktoré mu život nadelil. Je fyziologicky aj psychologicky „skysnutý“ a zo všetkých síl sa snaží tieto problémy (potravu) vyriešiť, napriek tomu, že mu jeho vlastná agresivita (kyselina) škodí.

Pacient so žalúdočnými vredmi si musí svoje agresie uvedomiť a prežiť ich, aby s nimi vedel zaobchádzať. Musí spoznať, že riešenie jeho problémov nemôže hľadať v ďalšom napätí namierenom tým istým smerom, ale že musí vyvodiť iné dôsledky.

Zápchu dostáva ten, kto sa nevie uvoľniť, kto v sebe zadržáva duševné dojmy bez toho, aby ich spracoval, alebo sa ich zbavil. Hrubé črevo symbolizuje v reči tela podvedomie. Obsah čreva zobrazuje podvedomé dojmy. Kto trpí zápchou, má problém zbaviť sa vecí, odovzdať ich a nechať za

sebou. Môžu to byť veci materiálne, alebo aj emocionálne, ktoré chorý nechce nechať vyjsť na svetlo. Určité veci potláča, do istej miery od seba uteká, nechce niečo oceniť. Trpí ustavičným strachom zo straty a črevo odráža tento postoj na telesnej úrovni. Človek sa obáva, „že sa vyčerpá“, a preto racionalizuje svoje pocity.

Problémy s vekom (všeobecne)

Problémy s vekom poukazujú na nevyriešené problémy a životné úlohy. Príznak ukazuje, o ktoré úlohy ide. Choroba sa v starobe nemusí vyskytnúť, ak sa človek poučí z lekcií počas života. Hlavná úloha staroby je nechať odísť: hnev, strach, sklamanie, choroby, vlastnú minulosť a nevyužitú očakávanie. Kto takto prežíva starobu, môže sa stať s pribúdajúcim vekom slobodnejším, ľahším a potom môže aj sám ľahko život opustiť, aby sa premenil na duchovnú bytosť.

Dovtedy by však mal človek využiť šancu staroby: oslobodiť sa od pracovných povinností a materiálnych cieľov, oslobodiť sa od telesných priání a mienky okolia. Jedným slovom oslobodiť sa od vonkajšieho pre vnútorné, pre seba. V starobe má človek čas aktívne prežívať svoje vnútro, môže formovať svoje charakterové vlastnosti, a vedomosti použiť pre múdrosť. Človek môže prijať posledné lekcie a naplniť posledné úlohy, ktoré mu život prináša. V takej miere, v akej telo navonok už azda nie je veľmi vzhľadné, môže sa rozvíjať vnútorná krása, vnútorná mladosť a čulosť, ktorá nezávisí od veku.

Počas rokov, ktoré človeku zostávajú, by mal uvedomele kráčať životom. Individuálna minulosť sa spracuje, objasní sa význam udalostí, a kto chce, môže sa z toho poučiť. Človek si môže konečne vychutnať radosť nad dosiahnutým, a má možnosť urobiť to, čo treba pre naplnený život. To, čo je nejasné, nech sa vyčistí, človek má ešte šancu odpustiť tam, kde ešte odpustené nebolo a opustiť to, čoho sa pevne drží.

Tak môže človek v starobe čoraz väčšmi rásť, môže si zachovať pohyblivého ducha a mladé srdce, a tým čoraz viac oduševňovať telo. Človek môže byť pre seba a pre ostatných vzorom a svoj život považovať za umelecké dielo. Nakoniec má možnosť pomôcť svojim deťom a vnúčatám, či iným „starým“, brať starobu ako šancu a využiť ju.

Život treba konečne prijať s vďakou ako dar a uvedoméle vychutnávať každú minútu. Kto hľadá, ten objaví „studnicu mladosti vedomia“, prežije omladenie zvnútra navonok a nakoniec aj svoj „duchovný prerod“. Kto naozaj spozná, kým skutočne je a žije svoje pravé Ja, môže, ak už je tak ďaleko, opustiť život v takom pokoji, ako ním počas neho kráčal.

Problémy so žlčnfkom

Problémy so žlčníkom poukazujú na ťažkosti v zaobchádzaní so svojimi agresiami. Kto „chrlí jed a žič“, komu „pretečie žič“, kto neprejaví svoj hnev, ten si spôsobí poruchu v prietoku žlče. Agresie samé o sebe nie sú nič negatívne. Len sa treba naučiť s nimi zaobchádzať. Kto má veľa starostí a mnohým sa „prehrýza“, ten je ohrozený ochoreniami žalúdka. Kto sa ustavične rozčuľuje nad realitou, bez toho aby ju zmenil, alebo akceptoval, ten vytvára agresivitu, ktorá nemá východisko, najmä, keď sa ani raz k svojmu problému nevyjadrí.

Chorý na žlčník sa musí naučiť stáť si za svojimi vnútornými impulzmi, vyjadriť ich, ale aj aktívne meniť svoje okolie, vyvodiť správne dôsledky, aby jeho energia ustavične nešla dovnútra. Lebo agresie, ktoré produkuje, patria vlastne niekomu inému!

Ak tieto pozastavené agresie pretrvávajú dlhší čas, dochádza k ďalšej eskalácii symptómu, k žlčovým kameňom. Tvrdé a trpké myšlienky a zaseknuté agresie sa skoncentrovali a stal sa z nich kameň. Život je teraz akoby pod nátlakom a niekedy sa tieto nahromadené energie môžu bolestivo prejaviť formou žlčníkovej koliky.

Pruh

Pruh ukazuje, že som nezvládol tlak, alebo nejakú záťaž. No môže poukazovať aj na to, že sa vo mne niečo staré a prekonané zlomilo. Okrem toho môže pruh smerovať k náznamom namyslenosti, alebo na sklon k sebapoškodzovaniu.

Akokoľvek to je, pruh prináša požiadavku zbaviť sa tlaku. To sa môže stať aj tým, že si človek vybuduje iný postoj k veciam. Sila stvorenia sa dostala do zlých koľají a človek musí nanovo vykročiť, popremýšľať o svojom živote, nájsť odpovede na otázky a aj na to, v čom vidí zmysel svojho života? Mal by sa zamyslieť nad tým, do akej miery má napraviť svoju životnú cestu.

R

Rakovina

Každý človek má v svojom tele približne 200 000 rakovinových buniek. Pretože naše telo disponuje približne 60 biliónmi buniek, nie je to až tak veľa. Denne sa nahradí asi 100 miliónov buniek. Všetci teda potenciálne máme rakovinu, je to prirodzený stav.

Rakovinové bunky sú však slabé a majú menší koeficient množenia ako zdravé bunky. No môžu sa za určitých okolností znovu regenerovať a stať sa zdravými bunkami.

Telu vlastný obranný systém je dostatočne silný, aby degenerované bunky, hneď ako ich rozpozná, ničil. Nebezpečenstvo nastáva vtedy, keď človek svoj obranný systém dočasne blokuje. To sa stáva duševnými záťažami, stresom, alkoholom, drogami, zatrpknutím, nenávisťou, osamelosťou, veľkým žiaľom, ale aj zlou výživou, nedostatočným dýchaním, choroboplodnými zárodkami na zuboch, mandliach alebo dutinách. Úlohu môžu prípadne zohrávať aj geopatogénne zóny.

Existujú teda faktory podporujúce rakovinu, ktoré sú vždy založené na chybnom duševnom postoji. Ľudia s takýmito chybnými postojmi trpia sebaľútosťou alebo majú sklon zotrávať v hneve. Nie sú schopní odpustiť, udržiavať medziľudské vzťahy, byť úprimní, trpia pocitom znížovania vlastnej hodnoty alebo pocitom, že ich druhí neprijímajú. Tieto pocity majú svoj pôvod zväčša už v detstve.

Vedec, zaoberajúci sa rakovinou, Dr. Hamer, skúmal kritériá vzniku rakoviny a pri tom zistil, že nasledujúce zákonitosti boli dokázané v každom jednom prípade, ktorý bol histologický jednoznačný.

1. kritérium

Rakovina vzniká z nezvládnutej osobnej tragédie, ktorú sprevádza vnútorná izolácia. Vzniká o to ľahšie, o čo horší je celkový stav človeka. Musia spolupôsobiť tri príčiny:

- a) osobná tragédia
- b) znížená obranyschopnosť tela
- c) vnútorná izolácia

Hneď ako sa prekročí individuálna hranica, vzniká rakovina.

2. kritérium

Druh osobnej tragédie rozhoduje o lokalizácii rakoviny.

- a) rakovina prsníka (takmer len u žien):

Narušilo sa duchovno-duševne partnerstvo. Môže sa to týkať partnera, alebo priateľa, ale aj detí, šéfa, alebo učiteľa.

- b) bronchiálna rakovina (takmer len u mužov):

Táto forma má rovnaké príčiny ako rakovina prsníka.

- c) rakovina krčka maternice:

Sexuálne konflikty aj v širšom význame.

- d) rakovina pľúc:

Strach zo smrti u mužov aj žien.

- e) žalúdočno-črevná rakovina:

Niečo, s čím sa človek ustavične konfrontuje, sa nedá stráviť.

V tejto súvislosti je zaujímavé, že ešte nedávno bola u žien najčastejšou formou rakoviny rakovina krčka maternice. Kvôli vlne osvetu a antikoncepčným tabletkám sa sexuálna oblasť neberie tak kľčovito, a tak sa znormalizovala, že sa táto forma rakoviny objavuje zriedka.

3. kritérium

Priebeh rakoviny presne zodpovedá procesu spracovania konfliktného problému, ktorý rakovinu vyvolal. To sa vzťa-

huje tak na intenzitu, stupňovanie a prerušenie, ako aj na časový priebeh a na stav plného pokoja tejto choroby. Z toho pochádza nasledujúca rakovinová teória:

1. Rakovina vzniká blokovaním vlastnej obrany tela, ktoré vyvolal chybný duchovno-duševným program.
2. Tak dlho a v takej miere, ako tento chybný program pretrváva, sa rakovina rozvíja.
3. Ak sa vyrieši podnet, ktorý je spúšťačom, rakovina sa stane neaktívnou.

Čas vývoja rakoviny podľa Dr. Hamera:

- a) rakovina prsníka: 2-3 mesiace
- b) bronchiálna rakovina: približne 18 mesiacov
- c) rakovina krčka maternice: 12 mesiacov
- d) rakovina pľúc: 7 mesiacov
- e) rakovina vaječníkov: 5-8 mesiacov
- f) rakovina maternice: 5-7 mesiacov

Najskôr po tomto období je možné rakovinu rozoznať. Časový úsek závisí od niekoľkých vonkajších faktorov, ako napríklad lokalizácia, citlivosť a podobne. Toľko k výskumom Dr. Hamera.

Naše zdravie teda odráža život, ktorý vedieme. Ak človek chce svoj zdravotný stav zlepšiť, musí zlepšiť aj život, ktorý vedie. Choroba je vždy signál, že treba zanechať cestu, na ktorej sa práve nachádzam.

Pre rakovinu sú najpríznačnejší ľudia, ktorí potláčajú svoje emócie. Keď zažijú osobnú tragédiu, nemôžu ovládať svoje reakcie a nechajú sa nimi ovládnuť. Dr. Masaharu Taniguchi hovorí, a je to pravda, že rakovina je následok bujnenia negatívnych pocitov v duši. Telo len odráža duševné dianie. Keď je teda niečo cudzie v tele, ukazuje to, že je niečo cudzie aj v duši a musí sa to vyriešiť.

Aký má tento poznatok význam, ukazuje jedno americké vyšetrenie u 4 000 pacientov, chorých na rakovinu. Všetci bez výnimky v minulosti trpeli nezvládnuteľnou fázou depresie, a to aj signalizovalo začiatok ich choroby.

Rakovina sa pritom neprejavuje len v tele, ale aj vo vedomí, v partnerstve a v práci. Preto nemá význam liečiť iba telo. Duševné metastázy telo opäť zasiahnu.

Čo teda prináša liečba rakoviny? Keď sa objaví rakovinový nádor, keď je už teda hmatateľný, má za sebou už 80 percent vývoja, čo znamená, že sa nachádza v poslednom štádiu a sčasti tvorí metastázy. Obranný systém tela sa teda zrútil už dávnejšie.

Čo treba robiť

V prvom rade treba vedome spracovať problém, ktorý rakovinu vyvoláva. To sa môže udiť terapiou pomocou rozhovoru, reinkarnácie, psychoterapiou, alebo zmenou životnej filozofie, pri čom rozhodujúcu úlohu zohráva viera jednotlivca - je nevyhnutné opätovne nadviazať na prázaklad svojej existencie.

Lokalizácia rakoviny a reč príznakov nám ukazujú jasný smer, v ktorom sa problém nachádza. Keď bola rakovina po celý čas aktívna, máme jasný dôkaz toho, kedy vznikla.

Avšak treba zohľadniť aj fakt, že problém mohol istý čas v pokoji odpočívať.

Ak je vyvolávajúci konflikt spracovaný, potom je relatívne jasné, čo sa stane s nádorom. Bude ignorovaný a rozpúšťať sa, alebo sa uzavrie, podľa druhu vyriešenia konfliktu.

Taktiež však platí, že je treba rozkývať hojdačku telu vlastnej obrany, lebo najlepším lekárom je liečivá sila v nás.

Predovšetkým ale treba zmeniť spôsob života, aby sa v budúcnosti neobjavili neriešiteľné problémy.

Okrem toho by sa mala zoptimalizovať strava, čo znamená aj to, že sa treba vyhnúť všetkým pochutinám. K nim patria predovšetkým nikotín, alkohol, kofeín - v nadbytku. Rovnako sa treba vyhýbať mäsu aj denaturovaným potravinám.

Pretože jedom zo životného prostredia nemôžeme uniknúť, musíme aspoň telo podporiť v jeho obranyschopnosti a funkcii odstraňovania jedov. Veľmi nápomocné môžu byť kvasnice. Podporujú a ochraňujú pečeň ako hlavný detoxikačný orgán. Okrem toho normalizujú črevnú flóru.

Choroboplodné zárodky a rušivé polia, ako chronicky zapálené mandle, alebo dutiny a zlé zuby či jazvy sa dajú vycítiť a poraziť.

Čo robiť preventívne

Človek by mal preventívne dbať na svoju psychohygienu. Pri večernom náhlade treba uplynulý deň spracovať, aby nevznikali žiadne nevyriešené konflikty. Okrem toho by sa mal človek ráno pripraviť na začínajúci deň a zaujať pozitívne stanovisko k očakávaným situáciám.

Existuje veľa spúšťačov rakoviny, ale len jedna primárna príčina rakoviny — znečistenie a zamorenie vnútorného sveta. K tomu ešte existuje aj sekundárna príčina, a to strach z rakoviny, ktorý sa pestuje a posilňuje popularizovaním rozličných „príčin rakoviny“.

Veľmi pomáha nasledujúce cvičenie predstavivosti: Predstavte si, ako silné biele krvinky padajú na slabé rakovinové bunky a rozpúšťajú ich. Pritom by mal človek naplniť svoje vedomie pozitívnymi myšlienkami. Utvrdte sa v tom, že vaše telo je dostatočne silné, aby sa s rakovinou vyrovnalo, že poznáte a porazili ste spúšťač, a telo má dostatok síl aby rakovina zmizla. Vnútorný ozdravovací proces postupuje rýchlo a s istotou, keď pacient verí tejto schopnosti svojho tela.

Najdôležitejšia je ale viera, je teda dôležité, aby sa človek opätovne naviazal na vládnucci princíp stvorenia. Platí, že treba spoznať zmysel života a prehliadnuť ilúziu zrodzenia a smrti. Kto sa považuje za večne žijúcu dušu a je pripravený byť so životom v harmónii a splniť svoju úlohu, nemôže dostať rakovinu. *To je moje osobné presvedčenie.*

Reuma

Ťažkým reumatizmom trpia v Nemecku približne dva milióny ľudí, ďalších dvadsať miliónov sa sťažuje na bolesti pohybového aparátu. Reuma je teda najčastejšia a najdrahšia ľudová choroba. Reuma je pritom len spoločný pojem pre celú skupinu symptómov, od bolestivých zmien pohyblivosti kĺbov a svalstva. Táto choroba sa vždy spája so zápalom, či ide o akútne, či o chronickú formu. Pohyblivosť ohraničujú bolesti, ktoré človeka často dovedú k invalidite.

Vyšetrenia ukázali, že reumatickí pacienti sa už od detstva snažili vybiť svoje agresívne impulzy napätím v kostrovom svalstve. To viedlo k tomu, že boli telesne veľmi aktívni, športovo činní, pričom uprednostňovali agresívne druhy športov. Reumatici ovládajú svoje pocity, a preto nedokážu normálnym spôsobom prežívať smútok, sklamanie, frustráciu. Po duchovno-duševnej stránke dochádza k zatvrdnutiu, lebo agresívne pocity sa do osoby v určitej miere „zacementovali“. Reumatici sú pritom veľmi svedomití, skromní, ale málo prispôboiví. Potlačená zlosť, hnev, horkosť, ako aj odsudzovanie vlastných či cudzích skutkov blokujú prúd životnej sily a vedú k pokročilému telesnému stvrdnutiu a nepohyblivosti. Reumatici radi kritizujú a často sú nekompromisní.

Zlosť, hnev, horkosť a túžba po pomste vedú tam, kde boli potlačené, k zápalovým procesom. Tieto nerozložené energie telesne vedú k skládkam nevytlúčených produktov látkovej výmeny. Takzvané toxíny symbolizujú problémy, ktoré boli odložené a nespracované. Preto sa telo stáva skládkou nevyriešených životných úloh. Tak ako môžeme telo pôstom donútiť, aby sa sústredilo na tieto usadeniny, tak si môže aj človek na psychickej úrovni uvedomiť svoje potlačené emócie, spracovať ich a tým zneškodniť.

Zvyčajne má reumatik priveľký strach, že obraz, ktorý si o sebe vytvoril, jeho skromnosť, svedomitosť, ústretovosť a poddajnosť, bude musieť konfrontovať so svojim tieňom,

so svojou malosťou, panovačnosťou, agresivitou, v ktorej sa „zatvrdil“ a so svojou duchovno-duševnou nepohyblivosťou. Reuma je vždy výrazom prehnaného chcenia, želania mať o všetkom prehľad, všetko vedieť a všetko viesť. Choroba je neuskutočnená požiadavka dominantnosti.

Ak by chorý stál za svojim „tieňom“, viac by nemusel nič potláčať. No pretože on svojim morálnym predstavám nezodpovedá, nielenže všetko potláča, ale ešte si aj vytvára pocity viny, čo sa snaží kompenzovať ústretovosťou a sebaobetovaním. Choroba sa často trochu zlepší, keď na to nemá nijakú príležitosť. Pretože svoje pravé pocity ustavične potláča a „utvrdzuje“ sa v svojej morálke a vysokých požiadavkách, telo, ako zrkadlový obraz jeho postoja, sa stáva čoraz nepohyblivejšie.

Čo treba robiť

Mali by ste sa sami seba opýtať:

- Do akej miery sa „utvrdzujem“ v obraze o sebe, za ktorým sa skrývam?
- Kde silno pociťujem agresivitu a sklamanie?
- Prečo tieto pocity otvorene neukážem a nevyslovím ich?
- Za ktorými pocitmi si nestojím?
- Čo nemôžem odpustiť a zabudnúť?
- Prečo nemôžem prijať seba a druhých, aký som/akí sú?
- Ako môžem rozvinúť teplo a pravú srdečnosť voči sebe a druhým a vyjadriť ich?

Roztrúsená skleróza

Z medicínskeho pohľadu sú príčiny roztrúsenej sklerózy (skleróza multiplex) ešte neznáme. Pri rozhovore s pacientom sa však problematika rýchlo objasní. Ide o *izoláciu stvrdnutím*.

Počiatkové štádium choroby sa navonok prejavuje ohraničenou voľnosťou pohybu, tuhosťou tela a neistotou v svalstve. Aj po duševnej stránke vybadáme po krátkej chvíli u pacienta duševnú nepohyblivosť. Bezohľadne a tvrdo trvá na svojom stanovisku, na určité témy nepripustí debatu a nič nezná. Často ide o chorého, ktorý svojou dominantnosťou v rodine „udáva tón“ a sčasti využíva svoju chorobu ako spôsob nátlaku. Ale telo zatvrdzuje práve vnútorná pevnosť pohľadov a názorov a neschopnosť ustúpiť, až sa stane nepohyblivým!

Môžeme rozlíšiť dva rozdielne druhy ľudí chorých na roztrúsenú sklerózu: „Tvrдый“ typ, ktorý je tvrdý aj navonok a preukazuje „vnútornú silu“, je často cynický, na mnohé témy sa s ním nedá debatovať, jednoducho „vypne“. U týchto pacientov vládne určitý základný postoj v ich uzavretom obraze sveta, do ktorého sa nedá zasiahnuť, ale je nesprávny. Pri tomto type sa vyskytne istá dávka bezcitnosti, chladu a vypočítavosti.

Druhý typ sa zdá byť opakom prvého typu: otvorený, srdečný, ku každému priateľský - tak sa to zdá! Ale aj on má oblasti, ktoré vedome, či podvedome ostávajú nedotknuté. O určitých oblastiach svojho života má nevyvrátiteľnú, uzavretú mienku, ktorá však koliduje so skutočnosťou.

Aj tu sa dá tento tematický okruh zistiť v rozhovore, v ktorom sa diskutuje o rôznych dráždivých pojmoch, ako rodina, partnerstvo, sexualita, konvencie, výchova detí a podobne.

Pri roztrúsenej skleróze, z čisto medicínskeho hľadiska, vznikajú mŕtve ostrovčeky v mieche. Na tieto poškodenia sa

musíme pozeráť ako na nezvratné. Napriek tomu možno pomocou pohľadu pacienta na svoje stuhnuté duševné postoje chorobu spomaliť, alebo úplne zadržať, tak, že už viac nepostupuje.

Roztrúsená skleróza môže byť bolestivo viditeľná, lebo exitujú tie oblasti osobnosti, ktoré človek nenechá žiť, lebo ich odsudzuje, lebo človek taký nechce byť. Z toho vyplýva jasná úloha nesúdiť a neodsudzovať, neodmietáť žiadnu časť svojho života, ale žiť jedinečnosť a všestrannosť svojej osobnosti a nielen svoje dobré stránky. Keď už nebude existovať nič, v čom človek svoju osobnosť odmieta a nechce nechať žiť, bude sa nachádzať na ceste k zdraviu.

S

Slepota

Byť slepý znamená nič nevidieť, nemôcť nič rozoznať. Slepý nevidí realitu a súvislosti, a tak je nútený ich „ohmatať“. Zdanlivo nie je čo vidieť a pohľad sa obráti dovnútra. Slepý musí spoznať a ohmatať svoje vnútro a musí sa priamo zaoberať svojím okolím, aby mohol ďalej existovať.

Slepota sa objaví ako obzvlášť tvrdá rana osudu a aj napriek tomu nám má odovzdať skúsenosť na premýšľanie. Pred istým časom sa špeciálnou operačnou technikou podarilo niektorým slepým vrátiť zrak, ale výsledok bol šokujúci: „chorí“ sa so svojím „pohľadom“ na tento svet vôbec nevedeli vyrovnáť. Môžu existovať aj iné prípady veľkého šťastia po operácii, ale jedno je isté: Aj slepota nie je len zásah, ktorý nám osud „naslepo“ uštedril, ale priama požiadavka života porozumieť veciam, s ktorými sa človek v svojom okolí (pomocou dotyku) konfrontuje.

Zhrňme to

Slepota môže byť následkom „dávnejšieho“ chybného pohľadu. Zatvoril som pred svetom oči, svet som nechcel vidieť, bol som slepý pred skutočnosťou.

Slepota je v každom prípade požiadavka nebyť slepý voči svojmu vnútornému Ja, neidentifikovať sa so svojou vonkajšou stránkou, vidieť sa taký, aký skutočne som.

Čo treba robiť

Slepota je neprehliadnuteľná požiadavka pozeráť sa na veci „vnútornými očami“, naučiť sa na veci nazerať vnútorným pohľadom. Obsahuje šancu nedať sa viac ovplyvňovať vonkajším pohľadom na veci.

Slepým je odoprený pohľad na vonkajšie veci, a tým sú nútení pozeráť sa dovnútra a žiť podľa svojho vnútorného

obrazu. Očami vidíme len 8 percent celého spektra, 92 percent skutočnosti je pre naše oči „neviditeľných“. Napriek tomu, že to vieme, správame sa tak, akoby to, čo vidíme, bola celá realita. Veríme len v to, čo vidíme a potom sa považujeme za „realistov“. Slepota je (extrémne drahá) šanca koncentrovať sa na 92 percent skutočnosti.

Až keď človek akceptuje, že jeho postihnutie nie je katastrofa, môže z neho začať ťažiť a nebude ho už ďalej brzdiť, aby mohol žiť ako predtým. Tak sa slepota môže stať cestou, ktorá učí pravému pohľadu a nakoniec vedie k nadhľadu.

Srdcový infarkt

Srdce je motor nášho života, a preto je tesne spojené so všetkým, čo nami hýbe. Je teda závislé od dostatočného telesného pohybu a je to aj centrum našich pocitov, lebo aj naše pocity nami „hýbu“. To vidíme vo výstižných vyjadreniach ľudovej slovesnosti:

Srdce poskočí od radosti. Srdce mám až v krku, alebo sa mi od hrôzy priam zastavilo, a niekedy je srdce až v nohaviciach. Človek sa môže do nejakej veci zapojiť celým srdcom, zobrať si niečo k srdcu. Niekomu môže niečo ležať na srdci a niekoho si môžeme aj dať do srdca. To, čo srdce vyvádza z rytmu, je vždy priveľký, alebo príliš bezvýznamný pohyb, či telesný, či emocionálny, teda priveľký, alebo nepripustený pocit.

Na srdce sú chorí ľudia, ktorí nechcú počúvať hlas svojho srdca a všetko najradšej zariaďujú hlavou. Keď sa srdce „poptkne“, alebo si chce oddýchnuť, je to vždy spoľahlivý znak vykoľajenia, narušenia poriadku a vnútorného rytmu. Keď svoje srdce nechceme počúvať, potom nás k tomu musí nútiť.

Angina pectoris znamená „útku hrud“ a dá sa pochopiť ako zúženie srdca, zúženie emocionálneho života, zatvrdenosť, úzkoprsosť a egocentrickosť. Pri srdcovom infarkte nám môže doslova roztrhnúť srdce. Keď vo mne prevládne ego a nenechám svoje srdce hovoriť, odrežem sa tým od života.

Od srdcového infarktu môže dôjsť až k srdcovej neuróze, nepodmiennému strachu o vlastné srdce. Potom nás srdce núti k veľkej opatrnosti a k premene života na strach, že srdce môže raz zlyhať, lebo som ho zradil.

Srdcový neurotik má strach, že sa srdce môže zastaviť, a on ostane „bez srdca“. Príliš pozoruje svoje srdce, ale bez toho, aby ho skutočne počúval. Tak dochádza k tejto úzkosti, ktorá sa pri srdcovej neuróze prežíva ako strach.

Pri angine pectoris sa táto úzkosť citového života na fyzickej úrovni prejavuje ako zúženie cievneho systému, ako kolaps. Ľudové príslovie hovorí o stvrdnutom, skamenenom

srdci. Srdce, tak pri srdcovej neuróze, ako aj pri angine pectoris, nedostáva dostatok živín, najprv duševne, neskôr telesne.

Extrémne príčinné zmýšľajúci človek preto pôsobí „chladnokrvne“, ako „bez srdca“. Aj ten, kto sa pokúša ovládať a manipulovať druhých, alebo svoju lásku po strate partnera „uzavrie“, nadobudne problémy so srdcom. Ako infarkt sa opisuje okamih, v ktorom sa zúžená cieva úplne zapchá a k srdcovému tkanivu, ležiacemu za zúžením, sa nedostane kyslík, lebo krv sa nemôže ďalej transportovať. Či ide o ľahší, alebo ťažší infarkt, to závisí od toho, aká veľká oblasť srdca sa neprekrví. Infarkt nikdy neprichádza odrazu. Prvými príznakmi sú pichanie na srdci, bolesti v ramenách, ktoré vystreľujú do celej ľavej ruky, alebo pocit zviazaného hrdla. Či sa týmto signálom venuje pozornosť, to je druhá otázka. Avšak existuje aj „nemý“ infarkt, ktorý spôsobuje len mierne, alebo nijaké ťažkosti, a preto sa mu často neprikladá význam.

Človek si musí uvedomiť, že srdcovému svalu škodí každý infarkt, lebo ohraničuje výkonnosť srdca. Preto je dôležité vyhýbať sa všetkému, čo by mohlo infarkt zapríčiniť: nadváha, mastná strava obsahujúca málo vlákniny, ako aj fajčenie. Predovšetkým ale platí, že je treba inak zaobchádzať s duševnou záťažou, ako je hnev, strach, rozrušenie, stres a netrpelivosť.

Zhrňme to

Srdce je centrum života človeka, a keď už viac nebije, končí sa aj náš život. Kým človek žije, srdce neprestajne bije, čo znamená, že sa nemôžem zastaviť, všetko musí ísť ďalej. Keď niekde uviaznem, ani srdce nemôže voľne biť. To sa stáva najmä pri nadmernom zdôrazňovaní myslenia, keď priveľmi „zaťažujem hlavu“. Čím menej skutočne žijem, čím menej žijem podľa srdca, čím viac myšlienok „strácam“ s minulosťou, alebo budúcnosťou, tým viac energie odoberám svojmu srdcu.

Čo treba robiť

Pri všetkých poruchách srdca by sa mal človek opýtať, či žije podľa srdca, či pri svojich rozhodnutiach počúva srdce, alebo či sa rozhoduje najmä hlavou. Lebo porucha vždy v sebe nesie požiadavku počúvať svoju intuíciu a svoje Ja. Človek by nemal ísť na všetko rozumom a žiť len z rozumu. Lebo láska a rozum sa vzájomne obmedzujú.

Prirodzene, že by sa mal človek aj opýtať, či má „srdce pre seba, svoje záujmy a potreby“, a eventuálne, čo „mu leží na srdci“. Ak tam niečo má, treba to vyjadriť, aby sa to dlhšie nepotláčalo.

Žiť podľa srdca znamená nechať prúdiť život, žiť v ľahkosti svojho Ja. To znamená, že si nemá robiť zo všetkého starosti, nemá si lámať hlavu a pokúšať sa vždy všetko urobiť správne, lebo keď človek žije podľa srdca, je správne aj to, ako koná; kto ide cestou svojho srdca a žije podľa svojho Ja, nepotrebuje sa navonok o sebe utvrdzovať. Človek spoznal sám seba, našiel sa a prijíma sa taký, aký je. Človek sa má rád a žije podľa seba, nežije z toho, čo vie (podľa hlavy), ale z múdrosti srdca; ide cestou svojho bytia.

Poruchy srdcového rytmu ako „zakopnutia srdca“ - od zosilneného búšenia srdca až po jeho naháňanie, sa môžu prejavíť stavom omdletia a nepravidelným pulzom. Ťažké poruchy rytmu sa musia v každom prípade lekársky ošetriť, lebo narušená činnosť srdca obmedzuje prietok krvi, a tým zásobovanie orgánov kyslíkom.

Človek má dve centrá: srdce a mozog, teda rozum a city. Pri poruchách rytmu sa srdce správa ako šialené, lebo jeho nositeľ sa nenechá poblázníť, je po citovej stránke stuhnutý, nedá sa s ním pohnúť. Vedie ho rozum, svoje pocity nepripúšťa a ak áno, tak nedostatočne. Srdce svojím vykofajením núti chorého, aby opäť počúval svoje centrum, svoj stred. Veľa príčinného myslenia vedie k strate stredu, prapôvodného Ja, a tým k strachu.

Slovo strach pochádza z latinského „angustus“, čo zname-

ná „úzký". Ak sa strach z vlastných pocitov stane priveľkým, až vznikne strach z vlastného rytmu, mnohí si nechávajú vo-perovať kardiostimulátor. Tým však podliehajú cudziemu rytmu, ktorý zostáva v norme. Už ich viac neovládajú emó-cie, ale prístroj.

U človeka v harmónii je srdce a mozog, rozum a cit v rov-nováhe - našiel svoj stred. Preto by človek nemal nič robiť „na pol srdca", ale mal by radšej „svoje srdce darovať", aby získal sám seba.

Strach

Strach je veľmi úzko spojený so životom mnohých ľudí. Slovo „strach“ pochádza z latinského slova „angustus“, čo znamená „úzky“. Keď vidíme veci úzko, z ohraničeného pohľadu, dostávame strach. Potom sa dajú ťažko spracovať a správne zaradiť určité dojmy a skúsenosti. Ak sa človek ocitne v situácii, ktorá sa dotkne tejto časti jeho osobnosti, „zobudí“ sa v ňom do určitej miery strach.

Strach má veľa tvárí. Máme strach z problémov, katastrof, nehôd, zo zrútenia nášho hospodárstva, alebo zo straty, máme strach, že stratíme milovaných ľudí, alebo svoj život. Mnohých strach sprevádza ustavične, život bez strachu si vôbec nevedia predstaviť.

Najčastejšie príčiny strachu sú: zlyhanie, bezvýznamnosť, odmietanie, vojna a osamelosť. To sú však v lepšom prípade spúšťače strachu. Vlastná príčina však leží v osobnosti človeka, v úzkostlivosti jeho myslenia a v chýbajúcej naviazanosti na svoje Ja. Hneď ako človek rozšíri svoje vedomie o túto oblasť, strach zmizne. Prvý krok môže byť poznanie, že „*mám* strach, ale ja *nie som* strach“.

Strach má veľkú silu. Touto silou ustrašený človek uskutocňuje práve to, čoho sa bojí. Prejsť cez dosku, ktorá je na zemi, je jednoduché. Ale je ťažké prejsť po tej istej doske umiestnenej vo výške kvôli strachu, že človek spadne. Len pre tento strach človek možno naozaj spadne - volá sa to samonaplnené prorokovanie.

Strach má výhody:

1. Strach umožňuje, alebo uľahčuje rýchlu reakciu tam, kde sa vyžaduje.
2. Strach bráni, alebo znižuje možnosť zranenia tela, keď dá človeku podnet, aby sa vzdal domnelého nebezpečenstva. Strach je teda opak slabosti.

Strach má však aj nevýhody:

1. Strach je vyslovene neprijemný pocit.
2. Následky strachu nie sú škodlivé len pre telo:
 - Brzdí duševné schopnosti.
 - Spôsobuje nedostatočne fungujúce trávenie.
 - Namáha srdce.
 - Môže viesť k vysokým hladinám krvného cukru a tuku .
 - Poškodzuje krvné cievy.
 - Brzdí pochovanie radosti.
3. Strach je zlý radca, najmä, keď je jediný radca: Kvôli strachu žijeme mimo zmyslu svojho života.

Existujú ľudia, ktorí nasadia cieľenú protireakciu, napríklad tí, čo skáču s padákom, lovci divej zveri, ale aj akrobati a herci. Neustále sa duševne vystavujú situáciám vyvolávajúcim strach, tak, že si ich živo predstavujú, kým nenastúpi strach. Potom sa strachu postaví a prejde ním. Keď sa nakoniec skutočne ocitnú v nebezpečnej, alebo odstrašujúcej situácii, sú pripravení a vedú rýchlo a správne reagovať. Prítom pomáha, ak prepožičiame predstavám náročných situácii pozitívny koniec v duchu „prežitia“, že napokon všetko dobre dopadne.

Špeciálnou formou strachu sú fobie (z gréckeho „phobos“ = strach). Ide tu o násilne vystupujúce pocity strachu, ktoré postihnutého nútia k určitým obranným mechanizmom. Fobia je objektívne nepodložený strach z určitého nebezpečenstva, ako napríklad: agorafobia - strach z veľkých priestorov a rozľahlých miest. Klaustrofobia - strach z uzavretých priestorov, ako sú výťahy, lietadlá, alebo toalety. Bakteriofobia — strach z nakazenia sa dotykom. Fobia zo zvierat - panický strach z myší alebo iných zvierat. Fobofobia - strach, že dostanem strach.

Tieto fobie sa zväčša vzťahujú na nespracované zážitky. Druh fobie poukazuje na druh zážitku. Pomôcť môže len

opätovné prežitie a spracovanie spúšťacej situácie. To sa môže udiat' napríklad pomocou spätnej väzby.

Najväčšmi rozšíreným strachom je strach zo smrti. Strach zo smrti má ten, kto má strach zo života. Kto vie svoj život naplno prijať, ten nemá ani strach zo smrti, lebo tá je „korunou života“, kraľujúce zakončenie nášho života. Život nie je nič iné ako hľadanie nekonečna, absolútna a „nejakej sily“, ktorá za všetkým stojí.

Neexistuje teda nijaký dôvod, prečo by sme sa mali smrti báť. Naše starosti by sa mali väčšmi sústrediť na náš život, aby sme, kým žijeme, boli naozaj svieži. Strach v akejkoľvek forme je prekážkou nášho rozvoja, lebo nás brzdi v tom, aby sme boli takí, akí by sme mohli byť.

Spoznajte, že sa vám môže stať len to, čo si sami zapríčinite. Tomu sa síce nedá uniknúť, ale v každej chvíli je to možné zmeniť.

Ak človek utečie, po druhý raz je strach silnejší. Ak raz človek strach porazí, ďalší raz už bude strach slabší. Bude to príprava na to, aby sa pozrel do očí tomu, čoho sa bojí, a tým sa zbaví strachu.

Zhrňte to

Strach ukazuje:

- že som zablokovaný, mám úzke vedomie kvôli nevyriešenej skúsenosti, nejaký nevyriešený problém, alebo nejakú stuhnutú formu, ktorú si myslím, že musím napíňať.
- že v mojom vedomí existuje „slepá škvrna“.
- že mám málo sebaistoty a sebadôvery. Mojm strachom sa moje vedomie ešte väčšmi zužuje.
- krik duše o pomoc, lebo sa uzatváram pred niečím nevyhnutným, ale nepríjemným.
- že v skutočnosti chcem byť ďalej a povedať životu svoje áno. Strach je normálny pocit, ako hlad, alebo zima - nie síce príjemný, ale nesie v sebe požiadavku urobiť nevyhnutné, aby zmizol.

- že neviem spoznať a prijať strach ako celkom normálny pocit, informáciu a požiadavku. Keď ho prijmem, zabránim tomu, aby bol ešte väčší. Keď sa svojmu strachu pozriem do očí, budem sa konfrontovať s mojou tienistou stránkou, s niečím, čo odmietam a nechcem vidieť. Tak sa sám seba pýtam. „Čo teda nechcem vidieť? Čo odmietam?“ Strach je zrkadlo. Mám strach pred tým, čo si nechcem pripustiť, čo by som si však pripustiť mal, lebo mi to len pomôže byť väčšmi sám sebou, alebo sa sám sebou stať.
- že sa bojím toho, čo nechcem urobiť druhým. Strach je príznak, ktorý ma núti zaoberať sa touto energiou, energiou, ktorá ma dovedie k skutočnosti mojej osobnosti. Preto strach priťahuje všetko to, čoho sa bojím, aby som sa svojimi obavami zaoberal. Strach ma neprestajne stavia pred nevyriešenú situáciu, kým neurobím to správne. Strach mi ukazuje, kam sa uzatváram, a kde sa nútím byť taký, aký nie som.
- Každá fóbia poukazuje presne na tú oblasť, ktorou sa musím zaoberať. Ak mám strach z úzkych miestností, tak na mňa strach kladie požiadavku zväčšiť nad úzkosťou svojho vnútra a stať sa „širším“. Ak mám strach z rozľahlosti, tak sa za tým skrýva požiadavka, pripustiť si šírku svojho vedomia. Mám strach len dovtedy, pokým som ju v sebe neuskutočnil. Strach je vždy len „ukazovateľ“ života, nie to, na čo život poukazuje.

Čo treba robiť

Za každým strachom spočíva príčina, ktorá chce byť spoznaná a prekonaná. Ak nad príčinou zväčšíme, strach zmizne sám od seba, lebo už nie je potrebný. Každý strach súvisí s obavami, že niečo príjemné stratím. Núti k tomu, aby sme si pripustili niečo nepríjemné, lebo to k životu patrí. Núti nás k tomu, aby sme si pripustili celý život, nič neodmietali, a spoznali, že všetko je dobre tak, ako je, lebo to na-

pokon slúži rozvoju osobnosti. Takže človek sa nemusí ničoho obávať a pred ničím cúvať.

Strach je požiadavka viac sa nevyhýbať, ale pripustiť život v celej jeho plnosti, spoznať pozitíva v nepríjemnom, nechcieť mať len to príjemné, ale to správne.

Strach tlmočí aj požiadavku väčšmi byť „sebou samým“.

V strachu je človek pri plnom vedomí a je veľmi citlivý. Zvýšené vedomie by však človek nemal namieriť na to, čoho sa obáva, ale na to, aby čoraz väčšmi hľadal svoje pravé Ja. Znamená to byť pozorný a žiť skutočne Tu a Teraz. Tým človek rozšíri svoje vedomie a porazí úzkosť, ktorá vytvorila strach. Kto má strach pred smrťou, skutočne nežije. Skutočne žiť znamená umrieť a zrodiť sa v každom okamihu a byť skutočne sám sebou. Strach pred smrťou znamená, že človek má strach zomrieť skôr, ako skutočne žil.

Človek nemusí proti strachu bojovať, nemusí ho poraziť, lebo strach je len signál, ktorý zmizne, len čo človek urobí to správne.

Klasická terapia strachu sa zaoberá strachom a ukazuje kroky, ktoré treba vyriešiť. V nasledujúcich riadkoch opíšeme štyri najdôležitejšie kroky na zmiernenie strachu.

1. krok

Predstavím si, že sa v obávanej situácii nachádza iné Ja. Pokojne to môžem urobiť, lebo to je iba predstava a nie je to skutočnosť. Okrem toho sa to netýka mňa, ale inej osoby. Situáciu, ktorú si predstavujem, teda prenechám niekomu inému spolu s opätovným prežívaním svojho strachu, kým sa ma tento strach, teraz už prežívaný inou osobou, prestane dotýkať.

2. krok

Predstavím si, že ustavične prežívam takú situáciu a môžem to pokojne urobiť, lebo to nie je skutočnosť, ale len predstava. V predstavách teda stále znova prežívam nepríjemnú si-

tuáciu a svoj strach, kým pri danej predstave už nijaký strach nepocítim.

Až potom som pripravený na tretí krok.

3. krok

Odovzdám sa do blízkosti obávanej situácie. Ak mám napríklad strach z jazdy vo výťahu, idem do obchodného domu, postavím sa do blízkosti výťahu a pozerám sa, ako sa ním druhí vozia. Každý deň idem bližšie a bližšie k svojmu strachu, ale tak postupne a pomaly, že v žiadnom okamihu skutočne nepocítim strach. Niekedy sa výťah uvoľní a ja môžem na chvíľu vojsť dnu (prirodzene bez toho, aby som sa vozil). Prv ako by sa strach mohol dostaviť, som už opäť vonku. Po určitom čase naberiem odvalu na výťahu aj zatvoriť dvere, znovu ich otvoriť a, kým sa strach objaví, vyjsť von. Keď mi to jedného dňa prestane robiť problém, som pripravený na posledný krok.

4. krok

Vyveziem sa výťahom jedno poschodie a vystúpim prv, ako sa objaví pocit strachu. S pribúdajúcim zvykom sa vozím dlhšie a vyššie, dokonca ustavične hore a dole. Svoj strach som porazil, lepšie povedané: vyriešil.

1. krok

V predstavách, alebo v realite idem do situácie, ktorá vo mne vyvoláva strach, a nechám sa strachom úplne pohltiť. Konfrontujem sa so svojím strachom, prejdem „ním“ a spoznám, aká energia, aká príčina sa za ním skrýva, čo mi vlastne chce môj strach ukázať.

2. krok

Ak som spoznal príčinu svojho strachu, opýtam sa sám seba: „K akému kroku ma núti môj strach? Co treba zmeniť? Do akej miery nie som sám sebou a čo mám urobiť, aby som bol

viac, alebo celkom sám sebou? Som pripravený urobiť ten nevyhnutný krok *teraz*?" Ak som na to pripravený, urobím ten krok teraz a prežívam, ako môj strach mizne, lebo už nie je ako príznak alebo signál potrebný. Až potom sa strach odstráni aj s koreňom, s príčinou, a viac sa už nevráti.

Strach človeku pomohol naplniť zmysel jeho života, rozšíriť si svoje vedomie, oslobodiť sa od predstáv a naplno žiť Tu a Teraz. Tu a Teraz neexistuje nijaký strach - som konečne voľný!

Vznik stresu súvisí s príčinou nervozity. Pri strese ide v prvom rade o nesprávne zvyky myslenia, ktoré sa dajú odstrániť cvičením a nahradiť pozitívnym myslením.

Deti, ktoré ostanú verné samej sebe a nemajú ani školské problémy, ani problémy s rodičmi, nepoznajú stres, lebo sa celým svojím vedomím a pozornosťou sústredia na to, čo práve robia.

Až dospelý, ktorý už pri raňajkách myslí na predpoludňajšie obchody, cez deň sa obáva večernej konferencie, počas obeda študuje dennú tlač, alebo plánuje ďalší pracovný deň, sa týmto spôsobom môže dostať do stresu. Spúšťač stresu je teda rozptýlenie osobnosti na viacero strán.

Iným spúšťačom stresu je ambicióznosť. Kto chce všetku pracovnú poštu po dvoch týždňoch dovolenky vybaviť za jedno dopoludnie a popoludní už chce robiť dlho odkladanú inventúru, aby bol večer svieži na divadelné predstavenie so svojou ženou, sa určite dostane do stresu. To sú „nútené dôvody“, ktoré často podnietia stresové situácie, hoci to často nie sú dôvody, ale my sami sme tí, čo sa k tomu nútime. Prírodzene je príjemné mať určité veci „zo stola“, aby sa človek mohol venovať dôležitejším veciam. Ale to nie je žiadne riešenie, dostávať sám seba časovo pod tlak.

Veľa obchodníkov si pomyslí, že mnoho termínov sa predsa nedá odložiť, ale zvýšené pracovné nasadenie vyplýva z planého poplachu a ambície, chcieť z každej šance vyťažiť stopäťdesiat percent. Človek však nie je stvorený na to, aby bol 24 hodín denne pod tlakom - a pre každého je zásadne dôležité, aby si uvedomil, že netreba prijať každú šancu, ktorá sa ponúka, lebo život šance ponúka ustavične. Vyžaduje to umenie a silu charakteru nechať si ujsť niekedy veľmi výhodnú ponuku, aby si človek mohol lepšie oddýchnuť a aby mohol nazbierať sily pre ďalšiu dobrú ponuku osudu.

Čo treba robiť

Ako protilek proti stresu existujú len dve cesty: Buď odpojíme v tele zabudované látky, ktoré spúšťajú poplach a starajú sa o pripravenosť tela na zvýšenú záťaž, alebo nedovolíme, aby pripravenosť na poplach v tele vo zvýšenej miere vôbec vznikla. Svoje napätie musíme odbúrať buď jazdou na bicykli alebo iným tréningom, alebo vôbec nesmieme pripustiť, aby napätia vznikali. Treba získať nový pohľad na naše ciele, na ambície a túžbu veci hneď zariadiť, aj na nesprávne požiadavky svojho okolia.

Svalové kŕče

Život je ustavičný tok a výmena energie, vznikanie a plynutie, ustavičné budovanie a demontovanie. V ideálnom prípade by mali byť všetky oblasti nášho života, ako aj časti nášho tela, zásobované energiou.

Keď však uprednostňujeme určité „postoje“ alebo stanoviská, sústredíme sa iba na jednu stranu, neprestajne zaujímame rovnaký „postoj“ alebo sa utvrdíme v určitých názoroch či postojoch, stvrdneme aj telesne! Ak sval dostáva trvalú informáciu, aby sa stiahol, čoskoro kvôli preťaženiu nebude schopný výkonu a zmeny. Keď sa „kŕčovito“ pokúšam dosiahnuť cieľ, ktorý som si vytýčil, bez toho, aby som sa sám seba opýtal, či stanovená cesta nepotrebuje poopraviť, správam sa v živote nesprávne. Pretože prirodzená cesta života je ustavičná spätná väzba a preorientovanie sa, aby som sa mohol prispôbiť daným situáciám.

Čo treba robiť

Kto často trpí svalovými kŕčmi, musí sa sám seba opýtať, či nie sú jeho životné postoje v niektorých oblastiach jednostranné alebo kŕčovité. Kto násilne a s prehnanou ambíciou pracuje na svojich cieľoch, musí si svoju prácu lepšie zorganizovať. Kto denne pristupuje k svojej práci s odporom, musí „zať zuby“, aby splnil to, čo musí, mal by skúsiť nájsť dôvod svojej nespokojnosti a vnútornej kŕčovitosti. Prípadne by mal zmeniť zamestnanie, alebo je nevyhnutne potrebný rozhovor so životným partnerom, či nadriadeným. Možno by mal zmierniť svoje ambície, alebo je jeho hlavnou úlohou získať viac trpezlivosti. Príčiny môžu byť mnohostranné, ale ak sa objavia príznaky kŕčov, dajú sa zistiť.

Svrbenie

Svrbenie ukazuje, že sa v nás niečo skrýva, čo chce byť odhalené a vnesené na povrch. Škriabaním sa pokúšame ísť „k jadrú vecí“. Ak máme to najvnútornejšie rozdrásané, cítíme sa zasiahnutí a hovoríme, že sme „rozškriabaní“. Ochranný pancier je preč. Svrbenie nás núti pustiť na svetlo to, čo potláčame a nechceme. Svrbenie poháňa k aktivite, niečo nás núti pripustiť si skryté pocity a názory.

„Čo ma to svrbí?“ pýtame sa, keď nás nejaká vec necháva chladných. Naopak, keď človeka niečo zasiahne bez toho, aby mohol niečo priamo urobiť, telo sa prihlási a vyžaduje „reakciu“.

Na druhej strane je škriabanie príbuzné hladkaniu. Svrbenie môže vyjadrovať požiadavku tela viac sa oň starať. Keď sa človek cíti zanedbávaný a chýba mu blízkosť a intimita, telo človeka týmto spôsobom núti naplniť svoje potreby a zaoberať sa ním.

Škúlenie

Nie je náhoda, že človek má dve oči, má to svoj význam ako po duchovnej, tak aj po telesnej stránke. Telesne človek očami prijíma svet. Keby mal len jedno oko, mohol by potvrdiť existenciu nejakej veci. S pomocou druhého oka, ktoré zabezpečuje iný uhol pohľadu, môže teda zistiť, kde presne sa tento predmet nachádza a kam ho možno „zaradiť“.

Po duševnej stránke je to podobné. Človek disponuje dvoma očami, aby mohol veci posúdiť z dvoch rozličných uhlov pohľadu a aby bol jeho pohľad flexibilnejší.

Pri škúlení človek vlastne vidí dva rozličné obrazy skutočnosti, ktoré sa nekryjú, nie sú v súlade. A tak sa mozog rozhodne jeden z pohľadov potlačiť, aby človek nebol zmätený. Tak sa človek stáva jednookým, vidí len jednu stránku skutočnosti. Maskuje iné pohľady na vec, hoci ich podvedome prijíma. Ale nevie dať jednotlivé dojmy pod jednu strechu, lebo sa zdá, že si sčasti protirečia. Tým prijíma svoj „jednoznačný“ postoj.

Čo treba robiť

Škúliaci človek sa musí usilovať vidieť skutočnosti iným pohľadom, inak ich posudzovať a zaradovať. Musí sa stať duševne pružnejší.

Štíttna žľaza - nadmerná funkcia

Je známe, že činnosť žľaz silne ovplyvňuje duchovno-duševný postoj človeka. Pre štíttnu žľazu to platí obzvlášť. Keď človek ustavične potláča svoje požiadavky a pocity, najmä svoje agresívne a odmietavé pocity, a tým sa ustavične vystavuje vnútorným kľčom, tento permanentný stav pohotovosti vedie k nadmernej funkcii štíttnej žľazy, ktorá vylučovaním zodpovedajúcich hormónov zabezpečuje trvalý stav „vegetatívnej prípravy na boj“. Pretože sa pocity nevyjadrujú, ale potláčajú, uskutočňuje sa tento boj len vo vnútri.

U chorého sa často silne prejavuje strach a túžba po opore, ktoré však nevyjadrí, naopak, zakrýva ich snahou každého druhu, preberaním zodpovednosti, pracovnou výkonnosťou a veľkou snahou po nezávislosti, bez toho, aby okolie tieto prejavy pochopilo. Želanie môcť sa raz o niekoho oprieť človek priamo neprejaví, ale nahrádza ho požiadavkou starať sa o druhých. Títo ľudia (zväčša sa to týka žien) sú vďaka tomu obľúbení, ale chorý človek je čoraz viac nespokojný a často aj depresívny, lebo nepozná cestu z väzenia, ktoré si sám vytvoril. Pritom by len stačilo, aby si stál za svojimi požiadavkami a ukázal sa taký, aký naozaj je. Tu môže skutočne pomôcť iba jediný „liek“ - buď sám sebou!

T

Trojklanný nerv - neuralgia

Trojklanný nerv je zložený z troch častí a vedie z oboch strán hlavy do hornej, strednej a spodnej časti tváre.

Z energetického pohľadu (nie fyziologického) prenáša toto spojenie vzruchy z oblasti prijímania informácií (tvár) do oblasti ich spracovania (mozog). Poznatky, ktoré sme získali, sa rozdelia na tie, ktoré sa spracujú a tie, ktoré sa zaradia. Ak sa prijímú dojmy, ktoré odmietame, ktoré nezapadajú do nášho konceptu, ktorými sa v našej myslí nechceme alebo nemôžeme zaoberať, ktorým sa nechceme postaviť, z duchovného pohľadu produkujeme protichodnú energiu, ktorá ruší a bráni spracovanie prijatého podráždenia, alebo „poznatku“. Dochádza k nervovému podráždeniu.

Pacienti trpiaci neuralgiou trojklanného nervu stoja v živote pred jednoznačnou požiadavkou osudu vedome prijatú určité súvislosti a vyvodit' z nich zodpovedajúce následky. Zvyčajne sa týchto následkov stráňa, lebo sa boja nedorozumení, agresii a nepríjemností, ktoré by z nich vyplývali. Za každú cenu predstierajú „zdravý svet“, ktorý v skutočnosti zakrýva vzniknuté ťažkosti a disonancie.

Príklad z praxe

Mladá žena sa sťažovala na bolesť trojklanného nervu a očakávala vlastne iba liečiteľské ošetrenie jej príznaku. V krátkom rozhovore sa však prejavila pravá príčina jej problému. Žila v spoločnej domácnosti so svojím manželom a svojou matkou. V rodine bolo bežné, že normálny priebeh dňa a aj väčšie rozhodnutia, ako napríklad dovolenka či drahšie nákupy, podliehali schváleniu jej matky.

Prirodzene, že nasledovali ťažkosti s manželom, ktorý sa už viac nechcel nechať manipulovať. Prosil svoju ženu, aby matke vysvetlila, že oni ako manželia majú spolu užšie puto.

Mladá pacientka vedela, že rodinné vzťahy potrebujú opravu, ale nechcela sa zo strachu pred nezrovnalosťami konfrontovať so svojou dominantnou matkou.

Prišlo to, čo prísť muselo: Došlo k veľkej výmene názorov, po ktorej sa matka zatvorila v izbe na druhom poschodí. Nikoho nepustila dnu, a tak jej nechávali obed a večeru pred dverami. Po dvoch týždňoch sa matka konečne prispôsobila novým pravidlám rodiny.

Mladá žena sa naučila preniesť cez svoj strach a obrániť si svoj názor, až napokon jej neuralgia celkom ustúpila.

Čo treba robiť

Pri problémoch s trojklanným nervom sa musíme opýtať:

Čo si v svojom živote nechcem pripustiť?

Utekám pred následkami, lebo som príliš pohodlný, alebo ustráchaný?

Pridržiavam sa starého a niečoho, čo vyžaduje reformu, hoci dlhšie viem, že je zmena nevyhnutná?

Trombóza

Pod trombózou rozumieme upchatie cievy krvnou zrazeninou. Krv je prasybol duše. Za normálnych okolností naša krv, teda energia duše, ustavične prúdi, neustále putuje. Keď sa naše stanovisko (= nohy) vyvinie do určitého pevného bodu, keď sa naše názory a pohľady zastavili na nejakom bode a narúšajú „plynutie“ vecí, keď sa staviame proti nevyhnutnej zmene nášho duševného života a bránime tým vývoju, môže dôjsť ku krvnej zrazenine.

Pretože pri trombóze ide o presne lokalizovateľný „problém“, musí sa dať v rozhovore s chorým presne zistiť, v ktorom bode sa uzatvára pred nevyhnutným vývojom. Je to o to dôležitejšie, lebo trombóza, keď krvná zrazenina doputuje do mozgu, alebo do srdca, môže byť životunebezpečná.

ú

Úbytok svalov

Pri úbytku svalov chradnú svaly tela, človek je slabý a neschopný konať.

Telo úbytkom svalov ukazuje, že človek stratil svoju prirodzenú schopnosť konať, že svoje svaly nepotrebuje, nepohybuje sa, a teda sa nemení. Telo odzrkadľuje, že človek neplní svoje úlohy, vyhýba sa riešeniu problémov a predstiera smrť.

Strnutie svalov dostane ten, kto opakovane robí niečo nesprávne, bez toho aby prihliadal na výzvy osudu. Stuhne na určitom postoji. Úbytok svalov v porovnaní s tým ukazuje, že človek sa správa celkom „nepohyblivo“, tak akoby problémy a úlohy vôbec neexistovali. Kto telesne svoje svaly nevyužíva (napríklad ruka v sadre), spôsobí, že ochabnú, lebo nemajú nijaký popud k pohybu. Aj naše „vnútorné svaly“ chradnú, keď sa vyhýbame tomu, aby sme ich použili, keď netrénujeme našu vnútornú silu.

Človek trpiaci úbytkom svalov sa musí naučiť byť aktívny, zobrať život do rúk a prekonať strach zo svojho prípadného neúspechu či následkov svojho konania.

Úrazy (všeobecne)

Každý človek nesie plnú zodpovednosť za svoje konanie a za svoj život. Následky sa ukážu v životných okolnostiach. Tak je to aj pri úraze, ktorý si, hoci často podvedome, zapríčiniťme a vyhľadáme sami, aby sme zažili určitý následok, a tým uvoľnili hlboko uloženú energiu. Hneď, ako sa zamyslíme nad priebehom úraza, spoznáme problém, ktorý ho vyvolal.

Možno sme stratili „oporu“, alebo sme dostali „šmyk“, alebo sme „nad niečím stratili kontrolu“, a to nás vyviedlo z miery. Alebo „sme (sa) nevedeli zabrzdiť“. Ako v cestnej premávke, tak aj v živote môže človek „zísť z cesty“, alebo „dostať šmyk“ či „stratiť rovnováhu“, byť vyvedený z miery, alebo „niekoho zraziť“.

Ak som pri nehode nevedel včas zabrzdiť, ukazuje to, že som v svojom živote tak zrýchlil (situácia, vývoj), že som sám seba ohrozil. Možno riskujem aj v živote pričastým predbiehaním (vozidiel), možno niečo „prehliadam“ a niekto iný potom musí „vytiahnuť vozík z blata“.

Keď je človek pozorný, na všetkom sa dá spoznať, že vlastná životná cesta nie je správna. Môže ísť o povolanie, ktoré človeku nevyhovuje, ale človek ho vykonáva, lebo dobre zarába, alebo partnerstvo, v ktorom človek pokračuje z pohodlnosti, či zo zbabelosti, hoci v ňom už dávno len prežíva. Človek už dávno pociťuje túžbu po zmene, ale doteraz mu chýbala odvaha urobiť rozhodujúci krok. Jedného dňa sa vyskytne udalosť, ktorá človeka vyvedie z miery.

Táto „vonkajšia udalosť“ je vlastne presný odraz problému.

Lebo „zákon odozvy“ sa spoľahlivo stará o to, aby bol každý konfrontovaný len s takým následkom, ktorý si sám zapríčiniť, alebo bol preňho nevyhnutný. Pritom vždy existuje niečo, čo na človeka pôsobilo „zvonka“. Väčšina ľudí to vidí ako príčinu. Ale presne takou malou príčinou, ako je pre obraz plátno, farba a štetec, je jedinou príčinou nehody opitý,

ktorý niekoho zrazil. Keď človek trpí, trpí sám sebou, svojou existenciou, ktorej následky konfrontujú jeho život. Človek je vždy páchatelom aj obeťou v jednej osobe, len často chýba „nadhľad“, aby obe tieto stránky rozpoznal.

Ak sa človek pozrie týmto pohľadom na priebeh choroby, nájde aj to, čo poukazuje na pravú príčinu, na problém, ktorý za tým stojí. Úloha života je šanca rozoznať skutočnosť od klamú a dospieť k novým poznatkom, ktoré človeku umožnia byť väčšmi sám sebou.

V

Vlčia tma

Kto trpí vlčou tmou, mal by sa sám seba opýtať, kde a kedy nie je v stave „vidieť veci v inom svetle“. Kto svoj názor obmedzuje len na jeden uhol pohľadu, kto nie je schopný prispôbiť sa zmeneným pomerom (noc), bude trpieť vlčou tmou. V noci je k dispozícii len málo svetla, a tak v prenesenou význame, vtedy existuje len málo záchytných bodov na rozlišovanie vecí. Hovorí sa, že „v noci sú všetky mačky čierne“, ale aj tak sa od seba mačky líšia; keď nastane deň, je to celkom očividné. Trpieť vlčou tmou znamená „hádzať do jedného vreca“ veci, ktoré sa navzájom líšia, ale treba ich vidieť v „momentálnom svetle“ a rozlične ich posudzovať. Postihnutý sa musí snažiť o toleranciu a objektivitu a menej sa pridŕžiavať zaužívaných názorov.

(Pozri aj „Nedosýchavosť“)

Čo treba robiť

Vlčia tma vyjadruje požiadavku zmeniť pohľad na veci a byť pripravený pozrieť sa do „tmy“, lebo to patrí k dokonalosti. Chorý sa musí naučiť otvoriť si oči pre všetky veci, ktoré patria k životu a byť pripravený pozrieť sa na každú časť skutočnosti.

Vypadávanie vlasov

Vlasy sú od nepamäti symbolom životnej sily človeka. Ľudia s blond vlasmi majú približne 140 000 vlasov, bruneti 110 000 a ryšaví ľudia 90 000. Zdravý vlas vydrží na hlave približne päť až sedem rokov a za tento čas, kým vypadne, narastie do dĺžky 70 centimetrov. Zdravý človek denne stratí 70 vlasov. Človek však môže urobiť niečo pre to, aby vlasy nestrácal predčasne.

Čo treba robiť

Vlasy sú symbolom a citlivým ukazovateľom životnej sily a zdravou výživou môže človek prispieť k tomu, aby vlasy predčasne nevypadávali.

Moderní odborníci na výživu, biochemici, endokrinológovia sa zhodli na tom, že pšeničné a slnečnicové jadrá a lecitín vlasom prospievajú. Okrem toho pomáha aj šalát, čerstvé ovocie (najmä marhule), semená a orechy. Dôležitá je však aj psychohygiena, lebo zaťažená duša podporuje vypadávanie vlasov. Jedným slovom, všetko, čo slúži zdraviu, pomáha aj vlasom.

Vytáčky

Niečo, čo mnou hýbe, vychádza na povrch a stáva sa viditeľným. „Omína“ to a núti ma, aby som sa tým „zaoberal“ a vyrovnal sa s tým. To je viditeľné najmä u akné v puberte. Tu je to sexualita, ktorá hýbe mládežou, vychádza na povrch a núti, aby sa s ňou vyrovnali. Súčasne zapríčiňuje strach, lebo mládežou hýbe do takej miery, že ovláda jej konanie. Človek sa ju pokúša potlačiť, ale čoskoro zbadá, že toto „nové“ sa potlačiť nedá. Dostalo sa to na svetlo a bude ma to „omínať“ tak dlho, kým sa tým nebudem dostatočne „zaoberať“, kým sa mi nepodarí priviesť túto energiu k harmónii.

Z

Zachrípnutie

Z akútneho, ale aj chronického zachrípnutia človek zostane „nemý"! To na jednej strane môže znamenať, že sa chorý cíti bezmocný a myslí si, že „viac nemá čo povedať", ale na druhej strane je zachrípnutie aj požiadavka neriešiť konflikty nahlas, ale vnútorným pochopením, alebo vnútornou zmenou. Zachrípnutie môže vychádzať aj zo strachu z konfliktov, z pocitu nemôcť, alebo sa nesmieť správne vyjadriť.

Zákal (sivý)

Pri sivom očnom zákale ide o narušenie procesu látkovej výmeny. Šošovka je zle, alebo nedostatočne vyživovaná, ostávajú v nej zvyšky produktov látkovej výmeny, čím kalia pohľad a aj rohovku. Choroba môže začať celkom nečakane, napríklad neželanou udalosťou, alebo návštevou neželanej osoby a rovnako nečakane aj opäť zmiznúť. Nezriedka vystupuje v spojitosti s cukrovkou.

Pomôže zmena stravy, čo po duchovno-duševnej stránke znamená, že sa v budúcnosti treba vyhnúť prijatiu zlých „dojmov“. Ďalej je nevyhnutné odstrániť nedostatok pohybu, a tým sa aj stať duchovno-duševne pohyblivejší, aby sme nezostali ustrnutí na určitých pohľadoch, lebo zostaneme strnutí aj očami. Všeobecne je potrebné zmeniť nesprávny životný štýl, po duchovno-duševnej stránke rozoznať zákonitosti života a opäť si ich začať všímať.

Nápomocné môže byť aj postenie sa. Ďalej treba zlepšiť aj dýchacie návyky, chorý sa musí opäť zapojiť do vonkajšieho sveta — prinajmenšom o trochu viac ako doposiaľ. Doslova to znamená, že si má zobrať a aj odovzdať svoj podiel. Ak sa sivý zákal objaví v spojení s cukrovkou, znamená to, že sa musíme opäť naučiť dať lásku a aj ju skutočne prijať, tam, kde nám ju preukazujú.

Ak sa to nestane, alebo sa to deje v nedostatočnej miere, nevidíme jasne, a tak sa kalí naša rohovka a tým aj náš zrak, až kým celkom stratíme schopnosť prijať veci také, aké skutočne sú. Keď niečo nechceme vidieť, napokon to vedie k tomu, že to už ani vidieť nemôžeme.

Zákal (zelený)

Zelený zákal vedie od vnútorného tlaku, pod ktorý sa človek sám dostane, alebo sa nechá dostať, k zvýšenému vnútroočnému tlaku, a tým aj k ohraničeniu zorného poľa, až k „trubicovitému videniu“. Ľudové príslovie hovorí, že „nakoniec sa človek pozrie do trubice“. V tomto prípade je naliehavé vyriešiť zablokované pocity kvôli strachu, starostiam, alebo smútku, ktorý vzniká stratou.

Vonkajším znakom zastavenia citov je blokovanie slzných kanálikov nevyplakanými slzami. Pomôže „predýchanie“, treba si predstaviť, ako sa očami nadýchnem a vydýchnem. Keď sa vypustí dych, vypustí sa aj vnútorný tlak a budeme slobodnejší. Lepšie je spoznať príčinu, ktorá viedla k zablokovaniu pocitov a porátať sa s ňou. Človek v sebe takmer vždy objaví hlboko zakorenenú depresiu, a bude trvať týždne, kým sa mu s ňou podarí konfrontovať. Je to síce bolestivé, ale len tak sa dá vyriešiť. Bola to kedysi dávno úloha, ktorá sa potlačila a človek ju nevyriešil. Zvýšením vnútroočného tlaku nás organizmus núti, aby sme sa tým zaoberali a konečne sa od toho oslobodili.

Prirodzene, pomáhajú všetky spôsoby uvoľnenia ako je autogénny tréning, joga, dychové cvičenia, techniky na predstavivosť, psychokybernetika, sebahypnóza či Batesove očné cvičenia. Ak sa však príčina nespozná a nevyrieši, tak každé uvoľnenie prinesie len dočasnú úľavu, ale nie riešenie. Človek nemá prehľad a svet vidí akoby s klapkami na očiach. Zaoberať sa skutočnosťou môže byť bolestivé, ale je to jediná cesta k uzdraveniu.

Zápal hrubého čreva (kolitída)

Príznakmi zápalu hrubého čreva sú bolesti v oblasti tráviaceho traktu a krvavo-hlienovité hnačky.

Krv a hlien sú pralátky, ktoré symbolizujú sám život a jeho vznik. Chorý na kolitídu odovzdáva časti týchto látok, dá sa povedať, že obetuje časti svojej existencie, alebo duše, svojmu okoliu. Ale takúto reakciu nevyžaduje láska k okoliu ani k nikomu inému, ale často strach vybojovať si svoje Ja a vlastný názor. Pretože vlastná osobnosť a názory iných sú často v opozícii, potrebná je teda určitá dávka pevnosti a schopnosti presadiť sa. Toto chorému na kolitídu chýba. Radšej sa podriadi a vzdá sa svojho postoja, aby sa vyhol nezrovnalostiam.

Chorý sa musí naučiť presadiť sa, trvať na svojich stanoviskách. Musí si posilniť istotu a sebadôveru, ako aj schopnosť jasne a otvorene sa vyjadriť.

Zápal mandlí

Zápal mandlí ukazuje, že mám pocit, akoby som sa zašpinil niečím zaťažujúcim, čo musím prehltnúť, alebo čo som musel prehltnúť. Už to nechcem dlhšie prehítať, prijímať, ďalej akceptovať. Je to silný, akútny a doteraz potláčaný konflikt, ktorý mi dáva zabrať.

Zápal mandlí môže vzniknúť aj vtedy, keď človek verí, že niečo musí, alebo chce povedať, ale nevie to, alebo si neverí, a radšej to zhltnie. Mandle pôsobia ako filter, ktorý absorbuje zlé, ale, ak človek veľa vecí považuje za zlé, keď je toho, čo by chcelo vyjsť zvnútra navonok veľa, tento filter sa preťaží. To isté platí, keď si človek niečo nepripúšťa, lebo to hodnotí negatívne.

Mandle sa zapália aj vtedy, keď sa človek cíti nepochopený a nevyovie niečo dôležité, lebo subjektívne to predsa nemá význam. Človek by mal však vždy rozlišovať skutočnosť od klamú. Našou úlohou je prejaviť svoje Ja, svoju jedinečnosť a inakosť. Potom už nebude nevyhnutné, aby nás na to upozorňoval zápal mandlí.

Zápal očných spojiviek

Zápal očných spojiviek ukazuje, že vzniká konflikt, ktorému sa človek „nechce pozrieť do očí“. Vyjadruje požiadavku vedome sa pozrieť na niečo, čo človek nechce vidieť, pred čím zatvára oči. Príznak človeka núti problému sa ďalej nevyhýbať, a byť pritom celkom sám sebou.

To, čo človek nevidí, bolí a dráždi. Človeku sa ježí srst', keď musí veci vidieť také, aké sú. Človeka to, čo cíti, preťažuje, alebo s tým nie je uzrozumený. Človek je zatiahnutý do jedného pohľadu na vec.

Čo treba robiť

Človek sa musí naučiť vidieť seba a veci také, aké sú. Potom sa musí opýtať sám seba, kde ho bolí prizrieť sa nejakej veci a do akej miery sa nevie pozrieť sebe samému do očí. S každým okamihom, teda s každým novým pohľadom, vzniká šanca vidieť veci z nového pohľadu. Musí sa teda naučiť vidieť skutočnosť takú, aká je a zosúladiť vnútorné Ja s vonkajším správaním a s osobným pohľadom na veci.

Keď je konflikt vyriešený, pripravené je riešenie, a napokon zmizne aj zápal očných spojiviek.

Zápal šľachovej pošvy

Následkom zápalu šľachovej pošvy je, že každý pohyb rúk a prstov bolí a nie je možné zovretie ruky v päšť. Toto je typická „choroba sekretárok“, kedy je spúšťačom choroby písací stroj. Vlastná príčina je však psychické a pracovné preťaženie.

Z psychologického hľadiska by telo mohlo toto pracovné nasadenie zvládnuť. Z tohto dôvodu nedostávajú všetci pracovníci s rovnakou náplňou práce zápal šľachovej pošvy. Len tí, čo vykonávanú prácu považujú za priveľmi náročnú, nadbytočnú, alebo nedocenenú, často trpia na túto chorobu. Keď má človek taký odmietavý postoj k svojej práci, v mnohých prípadoch sa jeho telo postará o to, aby bol neschopný pracovného nasadenia, lebo svojimi rukami nemôže hýbať, čo mu určite potvrdí aj lekár. Zápal šľachovej pošvy v mnohom súvisí s príčinami svalových kŕčov. Aj tu sa musí chorý sám seba opýtať:

- Do akej miery už nemôžem ďalej pokračovať?
- Do akej miery od seba veľa očakávam, alebo sa odo mňa očakáva?
- Mám strach vyjadriť svoju nespokojnosť?
- Do akej miery očakávam vďaku a uznanie svojej práce a svojich výkonov a nedostávam ho?

Zápal žalúdočnej sliznice (gastritída)

Je celkom jedno či prehltame nevhodnú potravu, alebo „nestráviteľné pocity“, lebo žalúdok v oboch prípadoch reaguje vylučovaním kyseliny. A preto, že žalúdočná kyselina nie je určená na trávenie hnevu, zlosti, agresivity a podobných pocitov, „ten úbohý človek, ktorý ich prehíta“ skysne, lebo jeho agresie sa obrátia proti nemu. Prekyslenie žalúdka taktiež ukazuje, do akej miery už človek „skysol“.

Chronická alebo akútna gastritída môže byť následkom napríklad:

- príliš hektického životného štýlu. Kto sa „kfmí“ mnohými rozličnými informáciami, kto musí často po duševnej stránke „prepnúť“, kto sa naháňa od jedného termínu k druhému a nikdy nemá pokoj, a kto pri čítaní tejto state podráždene reaguje, tak sa ho to týka!
- „nestráviteľného jedla“. Kto sa musí konfrontovať so situáciou, s ktorou nie je vyrovnaný, s informáciou, ktorá mu „leží v žalúdku“, alebo koho okolie často dostáva pod tlak, toho žalúdok bude citlivo reagovať.
- príliš horúceho, alebo priveľmi studeného jedla. V prenesenom význame to znamená, že človek sa musí vyrovnáť s extrémnymi situáciami. Kto však preцени seba, alebo potravu, ktorú prijíma, potrebuje trocha pokoja, aby to strávil. Preto terapia gastritídy spočíva v diétnom jedle a odporúča sa vyhýbať sa „dráždivým“ podnetom.

Čo treba robiť

Chorý na žalúdok sa musí naučiť uvedomiť si svoje pocity a vedome spracovať konflikty. Musí sa naučiť vyrovnáť sa so svojimi dojmami. Musí sa naučiť vyjadriť, keď s niečím nesúhlasí, neprehltáť svoje agresie a konflikty, ale ich riešiť. Jeho žalúdočné problémy vymiznú do tej miery, do akej bude tieto rady nasledovať.

Závislost'

Za každým druhom závislosti sa skrýva túžba po sebe samom. Človek nie je spokojný so svojím momentálnym Ja a hľadá viac, hľadá svoje ideálne Ja, snaží sa dosiahnuť iné, alebo vyššie vedomie. Kým však človek ustavične hľadá, nežije Tu a Teraz a nemôže nájsť naplnenie. Závislosť ukazuje, že človek je závislý od naplnenia, hľadá svoje pravé Ja, namiesto toho, aby spoznal, že všetko, čo tak zúfalo hľadá, vlastní už teraz.

Druh mojej závislosti poukazuje na kvalitu mojej túžby. Závislosť na práci ukazuje, že si myslím, že nepodávam dostatočné výkony. Ak nie som spokojný so svojimi výkonmi, hľadám naplnenie v úspechu, v dobrom výzore, v uznaní.

Ak sa telesne odmietam, nájdem telesné (pseudo)riešenie v závislosti na jedle. Jedlo len zdanlivo naplní duševnú prázdnotu a zhorší problém, lebo potom som po telesnej stránke so sebou ešte viac nespokojný.

Drogová závislosť je odvodená od túžby rozšíriť svoje vedomie. Droga ma na krátky čas pozdvihne, ale keď opojenie opadne, ešte bolestivejšie ma to upozorní na moje úzke vedomie. Človek by sa rád blížil k cieľu bez toho, aby vôbec nastúpil na cestu, teda bez toho, aby na sebe pracoval a vyvíjal sa.

Závislosť na alkohole problémy a pocity potláča, namiesto toho, aby sa riešili. Duch je omámený a v tej chvíli nevidí všetky svoje úlohy, cíti sa ľahký a voľný, je veselý, akoby žiadne problémy neexistovali, no len čo pôsobenie alkoholu zmizne, prichádza „opica“.

Aj závislosť od cestovania je znakom toho, že človek chce byť ďalej ako je a chce sa v najkratšom čase posunúť čo najďalej. No človek hľadá na zlej úrovni - na vonkajšej, namiesto na vnútornej.

Čo treba robiť

Kľúč k riešeniu leží v poznaní, že človek nájde naplnenie len v svojom Ja. Každé hľadanie vždy smeruje do budúcnosti, ale to, čo človek hľadá, nemôže v budúcnosti nikdy nájsť. Závislosť skončí, keď sa človek nájde a prijme seba samého. Človek je v celi a závislosť viac nepotrebuje.

Závrat

Kto sa cíti svetom nepovšimnutý, komu sa nedostáva dostatok pozornosti, a tým stráca svoju vnútornú rovnováhu, ten sa pocitmi závratu postará o to, aby sa opäť „všetko okolo neho točilo“!

Pocity závratu ukazujú, že sme stratili pevné záchytné body, ktoré nám dodávali pevnosť. Pri závrate potrebujeme niekoho, kto nás vezme za ruku a povedie nás, kto sa o nás bude starať a dodá nám oporu.

Kto trpí častými pocitmi závratu, musí sa naučiť stáť na vlastných nohách, byť menej závislý od svojho okolia a nábrať viac sebaistoty a sebavedomia.

Zubný kaz

Naše zuby sú na to, aby nám pomohli spracovať, „rozložiť“ a zaradiť určité veci, ktoré do seba prijímame a ktorými sa z duševného hľadiska zaoberáme.

Zubný kaz znamená, že naše zbrane sú na skoncovanie s neprijemnými vecami nedostatočné, chýba im pevnosť, tvrdosť a podstata. Kto sa vyhýba ťažkostiam, problémy potláča, namiesto toho, aby ich riešil, tomu budú jeho zbrane odobraté, lebo nie sú potrebné. Kašovité jedlo, teda „jedlo“ bez pevných kúskov, bez kôstok (problémy, prekážky) je to jediné, čo ešte vôbec môžu zuby spracovať.

Najlepší prostriedok proti zubnému kazu nie je fluór, ale vedieť sa konečne vecami „prehrýzť“, byť aktívnejší! Pripravenosť k disciplíne a vytrvalosť sa prejaví na pevnosti celej osobnosti.

Najdôležitejšie orgány a časti tela ad A po Z a ich duchovná obdoba

- Boky* Boky symbolizujú pokrok. Kto trpí na kí by, je obmedzený v pokroku, v napredovaní, alebo sa nevie ohnúť.
- Ďasna* Zlé ďasna: chýba vnútorná pevnosť, sebaistota a pradávera. Keď ďasno atrofuje: Ustupuje pradávera a sebaisto ta. Ak sa človeku sníva, že mu vypadávajú zuby, znamená to nedostatok životnej sily.
- Dvanástnik* Tu sa ukáže chýbajúce, nedostatočné, alebo nesprávne vyrovnanie sa, ako aj neschopnosť, či neochota vyrovnať sa so životnými okolnosťami. Potlačený hnev, stres, hektika - teda následky neúspešného či nedostatočného vyrovnania sa s dojмами - vedú k problémom s dvanástnikom. Ak sa to často opakuje, môžu vzniknúť vredy.
- Hlava* Hlava je podstata človeka, a preto sa takmer všetky poruchy hlásia v hlave. Je však ťažké správne pochopiť signály a porozumieť im. Príčinami bolesti hlavy sú takmer vždy napätia, duševné konflikty a vonkajší, alebo vnútorný tlak.
- Hrubé črevo* Tu sa z nestráviteľných zvyškov spätne vstrebáva voda. Hrubé črevo má vzťah k podvedomiu. Stojí za strachom dostať

podvedomé veci na svetlo. Pri zápche: zá-
pcha duševných dojmov a neschopnosť za-
chovať si odstup; človek sa nevie odovzdať,
uvoľniť sa a prejaviť svoje pocity.

Hrudľprsia

Hruď je prejavom ženskosti (zdroj dušev-
nej potravy). Chcieť pridlho dojsť, alebo
môcť dať príliš málo: Je narušené duchov-
no-duševne partnerstvo.

Chodidlá

Chodidlá potrebujeme na chôdzu, státie
a rovnováhu. Duchovno-duševný význam
pri problémoch: človek ide nesprávnym
smerom. Človek by mal preveriť správnosť
svojho stanoviska a zmeniť ho. Nemá do-
statok vytrvalosti, nevie urobiť nevyhnutné
kroky.

Chrbtica

Je symbolom vnútornej opory, ale aj du-
ševnej pohyblivosti. (Pomyslíme si na
tvrdošijnosť!). Je ale aj symbolom nášho
vzťahu s Bohom. Potlačené agresie, útek
a vyhýbavé reakcie, ako aj iné napätia, sa
odrážajú na chrbtici. Každý nesprávny
duchovno-duševný postoj sa bezpro-
stredne ukáže na chrbtici a na našom te-
lesnom postoji. Tu sa zviditeľní všetko,
čo mení náš postoj.

Kíby

Môžu sa zapáliť, stvrdnúť, roztlačiť sa,
(spojenie medzi dvoma časťami). Môže na-
stať aj roztrhnutie šľachy.

Otázka: „Odrážame niekoho? Je treba
niečo napraviť? V čom je situácia naruše-
na?”

<i>Koleno</i>	Znamená pokoru, poníženosť, aj po duchovno-duševnej stránke.
<i>Kosti</i>	Pevnosť, plnenie normy.
<i>Koža</i>	Koža je najväčší kontaktný orgán človeka. Pri problémoch: „musím sa zaoberať aj samým sebou. Čo ma svrbí a páli?“ To platí aj po duchovno-duševnej stránke. Pri kožných ochoreniach je narušený kontakt. Koža slúži ako projekčná plocha obličiek: cítiť sa nečisto, byť neistý, nevedieť sa vyjadriť. <i>Alergia, akné</i> a iné choroby vždy znamenajú citové problémy a precitlivosť.
<i>Krčové žily</i>	Ukazujú na chýbajúcu pružnosť krvných ciev. Cieva: Hranica môjho Ja, ktoré cieva určuje. Problémy v tejto oblasti: vnútorné zotrúvanie/stvrdnutie na nejakom stanovisku, chýbajúci vnútorný pokoj v nejakej úlohe, alebo situácii.
<i>Krk</i>	Krk dáva oporu hlave. Človek môže byť tvrdošijný. Pri problémoch s krkom sa človek bráni dojmom, ktoré si nechce pripustiť. Keď sú zasiahnuté hlasivky (zachrípnutie), problém súvisí so životnou silou a sexualitou. <i>Angína a zúženie krku</i> : „Nemôžem, alebo nechcem niečo prehltnúť.“
<i>Krv</i>	Krv je sídlom <i>životnej sily</i> a <i>života</i> .
<i>Medzistavcové platničky</i>	(Pohyblivá časť chrbtice): Tlmiaca funkcia. Medzistavcové platničky sú zodpovedné za

vnútornú oporu a náš postoj. Preťaženie sa ukáže na medzistavcových platničkách. Keď sa človek prepracoval, je nútený k pokoju. Musí sa sám seba opýtať: „Prečo je tlak taký veľký?“ Človek na sebe musí vnútorne pracovať, vnútorne sa posilniť a odbúrať vonkajšie záťaž.

Mechúr

Vylučovacia funkcia. Pri ťažkostiach s mechúrom človek nechce opustiť to, čo sa už stalo, a je „pod tlakom“.

Nervy

Vegetatívny nervový systém nepodlieha vôli. Nad blúdivým nervom a sympatikom vládne harmónia, ktorú je treba udržať. Vegetatívny nervový systém narúšajú podvedomé konflikty (ktorým sa dá predchádzať psychohygienou). Funkčné poruchy orgánov sú vždy aj vegetatívne poruchy. CNS (centrálny nervový systém) nám umožňuje zmyslami prijímať vonkajší svet a reagovať naň pohybom. Pri poruchách CNS ide o zlé prijímanie sveta, alebo o nesprávne reakcie.

Nos

Moc, hrdosť, sexualita, pocit zo seba samého.

Obličky

Obličky čistia krv. Problémy s obličkami naznačujú medziľudské problémy, partnerské problémy, vlastný citový konflikt, alebo zrútenie ideálu. Nečisté formy myslenia treba očistiť, ukončiť nesprávne správanie sa, zbaviť sa strachu a prijať udalosti. Kto podvádza, tomu hrozia problé-

my s obličkami. Muži majú štyrikrát častejšie problémy s obličkami.

Blúdívá oblička: Neurčité stanovisko v otázkach partnerstva.

Zmenšujúca sa oblička: Výraz neschopnosti riešiť partnerské problémy.

Oči Je to náš najdôležitejší orgán. Sprostredkávajú 80 percent vnemov. Sú *zrkadlom* našej duše. Oko je jediný orgán, ktorý v okamihu ukazuje pocity. Okamžite rozoznáme emócie ako zlosť, strach, ľahostajnosť alebo lásku.

Pankreas V svojej exokrinnej časti produkuje tráviace šťavy, enzýmy. V endokrinnej časti sú ostrovčeky produkujúce inzulín. Enzýmy sú katalyzátory, teda urýchľovače a prevodníky. Ak je pankreas narušený, chýbajú enzýmy, teda duchovno-duševný rozvoj. Následkom je rezignácia: Ak je narušená produkcia inzulínu, nemôže byť správne spracovaný cukor (láska). Dochádza k *cu-krovke* a k *narušeniu zúžitkovania lásky*.

Pečeň Pečeň je centrum fyzickej látkovej výmeny. Má mnoho funkcií:

1. tvorba energie
2. uskladňovanie energie
3. metabolizmus bielkovín
4. detoxikácia

Pečeň ochorie kvôli tomu, že sa nepozná miera - priveľa jedla, pitia, sexu, vystup-

ňovaná rozpínavosť, problémy v sebahodnotení.

Penis

Moc.

Pľúca

Pľúca zužitkovávajú vdýchnutý vzduch (duševné dojmy). Ak sa málo otvoria, následkom je: malá životná sila, ale aj depresie, sebaľútosť. *Rozdutie (emjzém) pľúc.* Splošťujú sa pľúcne mechúriky: Človek stále nemá dosť, je lakomý, až kým nepraskne.

Posva

Schopnosť odovzdať sa, žena sa musí otvoriť, ukázať pripravenosť a schopnosť pripustiť.

Priedušky

Vedú a filtrujú vzduch (*duševné dojmy*) a odovzdávajú ho pľúciam na spracovanie. Môžu sa zapáliť (úzký profil) alebo kľčovito stiahnuť do prieduškových spazmov (nesprávna výchova). Stoja za problémami s prehnanou starostlivosťou, alebo za myšlienkami o nedostatočnej starostlivosti.

Ramená

Nesú zodpovednosť. Pri problémoch by sa mal človek opýtať: „Čo viac nevládzem niesť, alebo zniesť?“

Ruky

Dať, zobrať, pracovať, robiť, siahnuť...
Otázky: „Kde dostatočne nedávam? Čo nechcem, alebo nemôžem prijať? Kde sa neviem chopiť šance? Kde neviem zasiahnuť?“

<i>Spojivo</i>	Keď je oslabené, človeku chýba pružnosť, má tendenciu poddať sa.
<i>Srdce</i>	Človek má dve centrá: <i>Mozog a srdce</i> , teda <i>rozum a cit</i> . To, čo srdce vyvedie z rytmu, je vždy emócia. Od radosti bije až v krku, od laku zostáva stáť. Ľudia chorí na srdce nepočúvajú svoje city, ale svoj rozum. Preto pôsobia „bez srdca“. <i>Angína pectoris</i> znamená zúženie srdca = úzkoprsosť, nadhodnotenie svojho ega. Vlastné Ja je ochudobnené. Núti nás to, opäť počúvať svoje srdce.
<i>Svaly</i>	Pohyblivosť, flexibilita, aktivita.
<i>Štítina žľaza</i>	Riadi stav pohotovosti a pripravenosti na boj. Poruchy sa objavujú vtedy, keď sa strach prejaví veľkou námahou a zodpovednosťou - ide o strach, alebo neschopnosť obrániť seba samého, neschopnosť veriť a strach, že budem oklamáný.
<i>Tenké črevo</i>	Analyzuje a spracúva látkové vnemy (potravu). Chorý na tenké črevo priveľa analyzuje, ide priveľmi do detailov, kritizuje, je malicherný. Je tu prítomný aj strach o existenciu. Pri hnačke: príliš kritické správanie, alebo privysoké požiadavky treba ihneď odbúrať.
<i>Tvár</i>	Môžeme niekomu niečo povedať, alebo hodiť do tváre: Možno sa na seba už nedokážeme pozrieť. Pri všetkých ochoreniach tváre sa musíme zamyslieť, kde niečo neak-

ceptujeme, alebo kde sa chceme vyhnúť konfrontácii. Choroba nás núti prizrieť sa niečomu, pozrieť sa veci do tváre.

Uši Počuť, prijať, poslúchať. Deti mávajú zápal uší, keď neposlúchajú, alebo keď nechcú poslúchať. Uši sú aj orgány rovnováhy. Keď padne zaťažko poslúchať, vedie to až k neschopnosti počuť (v starobe).

*Vaječníky/
maternica* Slúžia na počatie človeka. Preto požiadavka znie úplne do seba pripustiť partnera a spoločne dať zrod niečomu *novému*. Problémy v tejto oblasti ukazujú, že je narušený telesný kontakt s partnerom.

Vlasy Sloboda, moc (silný rast vlasov naznačuje veľkú nervovú silu).

Zuby Sú symbolom uchopenia a zahryznutia sa, ale aj energie a vitality, výraz vôle cez niečo sa prehrýzť. Zlé zuby ukazujú, že sa nevieme cez niečo dostatočne prehrýzť.

Žalúdok Prijíma látkové vnemy sveta. Musí spracovať prvý dojem. Najčastejšie narušenie je prekyslenie „Ja som skysol“. Chorý na žalúdok chce obmedziť konflikty, radšej rýchlejšie prehíta, pociťuje potom pocit plnosti, je plný až po krk a musí si oddýchnuť. Vnútorňý tlak sa potom zmierni. Chorý na žalúdok sa musí naučiť postaviť sa problémom a vedome spracovať konflikty; k tomu patrí aj jeho neochota a neschopnosť prijať kritiku a „stráviť ju“.

Žlčník

Je orgánom agresie a za 24 hodín vyprodukuje asi liter žlče. Žlčové kamene vypovedajú o zrazených agresiách, človek sa ľahko podráždi, a ľahko nahnevá. Nie pre nič za nič sa hovorí: „ten pľuje žiľ“. Byť stále „podráždený“, ale nenechať hnev, aby sa prejavil, spôsobuje problémy so žlčníkom.

Na záver

Základné pravidlo pre život v zdraví je známe tisícročia: „žiť prirodzene“. A napriek tomu je väčšina ľudí chorých, a to nielen fyzicky. Sú aj emocionálne a mentálne slabí a duševne ochudobnení, nespoznali svoje veľké duchovné dedičstvo. Aj keď spoznajú toto základné pravidlo zdravia, nenasledujú ho. Dá sa teda povedať, že človek nezomiera na svoje choroby, ale na svoj charakter.

Ak niekto nepríjemnú okolnosť či zážitok spracuje, nebude ho viac „trápiť“. Ak ju však potláča, potom negatívna energia hľadá svoju cestu von cez naše telo - ochorieme. Preto je každá choroba telesnou reakciou nevyriešeného problému a každý problém je úloha života, upozornenie, výzva nájsť hlbší pohľad a šancu na zdokonalenie. Tu je zrejmá aj súvislosť medzi *zdravím* a *zmýšľaním*. Sila, ktorá sa nesprávnym zmýšľaním a konaním prejaví ako choroba, alebo negatívne životné okolnosti, je rovnaká, ako sila, ktorá sa pri pozitívnom myslení a konaní prejavuje ako zdravie a šťastie. Rozdiel teda nespočíva v druhu sily, ale v spôsobe zaobchádzania s touto silou.

V „denníku môjho tela“ je detailne vykreslený môj životný príbeh. Moje telo je len viditeľný prejav môjho vedomia. V tele nevzniká žiaden problém, ono slúži len ako projekčná plocha. Telo samé zo seba nemôže ochorieť, lebo nemá slobodu rozhodovať sa, odráža len súčasný stav vedomia jeho „majiteľa“. Každý príznak je posolstvo, vnútorná informácia a v nevyhnutných prípadoch na seba púta pozornosť bolesťou. Prirodzene, nemá zmysel správu potláčať. Ak ju nasledujeme, stane sa nadbytočnou. Aj z veľkého stroja má človek ošoh len vtedy, ak ho vie správne „obsluhovať“. Prítom by si človek nemal zamieňať spúšťač a príčinu. Keď sa

v aute rozsvieti kontrolka oleja, neznamená to, že sa pokazila. Práve naopak! Ak sa rozsvieti, plní si svoju úlohu a ukazuje, že na tom mieste nie je niččo v poriadku. Okrem toho poukazuje na to, kde treba hľadať chybu. Keď človek vyrieši príčinu, prestane svietiť.

Aj po telesnej stránke by človek nemal považovať príznak za chorobu, lebo je to iba forma posolstva, nie jeho obsah. Príznak je znakom toho, že niečo chýba. Druh príznaku pomáha spoznať, čo nám chýba. Tak sa každá choroba stáva posolstvom od nášho priateľa, od nášho tela, a príznak je učiteľ, ktorý nám chce pomôcť, aby sme boli zdravší a dokonalejší. Liečba znamená stávať sa dokonalejším v svojom vedomí.

Tak ako „nezdravé Ja“ pochádza z vedomia, tak aj uzdravenie môže vzísť len z nášho vedomia. Vedomie nie je závislé od tela a telo ho ani nevytvára. Obsah vedomia je informácia, ktorú telo prekladá do viditeľnej formy. Telo bez vedomia nemôže žiť, ale ani ochorieť. Príkladom toho je, že telo v narkóze, napriek akútnej alergii, alergický nereaguje. Alergické vedomie spí.

Plech, farba a ani guma nedávajú vznik autu. Človek používa tieto materiály, aby uskutočnil svoju predstavu o aute. Rovnako chorobu nezapríčiňujú baktérie, vírusy a ani žiarenie Zeme.

Používame ich len ako pomocný prostriedok, aby sme vyjadрили našu chorobu. Tak ako sú kontrolky v aute signálmi nejakého nedostatku, tak aj hnev, nenávisť, závisť či agresivita sú signálmi, ktoré upozorňujú na psychický nedostatok. Choroba nie je len telesný, ale aj duševný očisťovací proces, a tým aj aktívny krok na ceste k zdraviu a dokonalosti.

Ak som napríklad za problémami so žľníkom spoznal ako príčinu svoju agresivitu, nemal by som sa sám seba len opýtať: „Ako by som sa mohol svojich agresii zbaviť tak rýchlo, ako sa to len dá?“, ale mal by som premýšľať o nasledovnom: Ktorú svoju stránku odmietam, nepripúšťam,

alebo sa na ňu pozerám ako na zlú, nedokonalú a nízku. Ak môžem všetko na mne a vo mne láskyplne prijať, potom ani na druhom nič neodmietam, môžem ho prijať takého, aký je. Spoznal a zbavil som sa energie, ktorá bola príčinou mojich agresíí, lebo skutočnosť nezmizne, ak sa pozriem bokom, ale len keď s ňou zmysluplne zaobchádzam.

Veľmi rozšírený boj proti chorobám a príznakom teda nemá len malý význam, ale môže byť dokonca aj škodlivý, lebo choroba je učiteľom a vodcom na ceste k zdraviu a dokonalosti. Každý by si mal pripomenúť starú múdrosť: „prevencia je lepšia ako liečba“, a chorobe skutočne predchádzať, kým ho choroba k tomu prinúti. Toto správanie by si človek nemal osvojiť len dovtedy, kým príznak zmizne a potom presne rovnako zle pokračovať, ale toto správanie by si mal človek udržať po celý život, inak ho život prinúti zopakovať si neuskutočnenú lekciu. Už Hippokrates pred 2 500 rokmi zistil, že choroby vznikajú nesprávnym životným štýlom. Naopak, správnym životným štýlom sa dajú opäť vyliečiť. No každý život a každý človek má svoju vlastnú pravdu, ktorú musí nájsť a žiť.

Prirodzene, vonkajšie medicínske opatrenia by sa nemali zanedbať len obsažným rozhovorom. Pomocou pohľadu do seba by sa im nemalo ani brániť, ani by sa nemali považovať za nadbytočné. Pri prasknutí slepého čreva sa nerieši otázka „rozhovor, či operácia“, ale potrebné je oboje, aby mal človek ešte šancu profitovať zo svojho poznatku, v ktorom žije. Človek by si teda nemal myslieť, že sa dopustil chyby, ak bol raz operovaný, lebo pred tým sa nezaoberal duchovným pozadím. Môže byť, že život opakuje lekciu, pred tým, než človek niečo podnikne. *Nejde teda o to, či robíš to či ono, ale o Nielen- Ale- aj!*

Väčšina príznakov neohrozuje život, takže človek môže príčinu súčasne spoznať a aj vyriešiť a zistiť aké vonkajšie opatrenia môžu pomôcť. Niekedy sa zdá, že sa telo príznaku zbaví samé, keď sa príčina vyrieši.

Človek si teda môže položiť otázku: „Ako sa uzdravím pomocou nového poznania? Čo treba robiť?“ Odpoveď je vždy rovnaká - prizrieť sa veci a byť pozorný. Lebo ak sa zmení spôsob pohľadu, zmení sa aj skutočnosť. Odlíšiť skutočnosť od klamú sa nášmu komplikovanému rozumu zdá priveľmi jednoduché. No človek sa môže zmeniť iba vtedy, keď spozná, kým skutočne je.

Človek musí spoznať, že Ja, ktoré žije v ilúzii oddelenia od seba samého, nás robí chorými. Moje Ja je však zdravé. Práve uzdravenie môže nastať len oslobodením sa od ilúzie oddelenia od seba samého, ukončením väzenia duality a cestou k jednote svojej osobnosti. Na tejto ceste je každý príznak priateľom a učiteľom, a pomôže urobiť správny krok, aby sa človek dostal bližšie k cieľu - k svojmu Ja.

Náš život je jedinečná melódia, ktorú hráme na nástroji stvorenia. Naše okolie nám často nahovára, že nevieme hrať a dáva nám rady, aké melódie by pre nás boli dobré. Ale v konečnom dôsledku ide o *váš* život, za ktorý ste zodpovední *len vy sami*. Je úplne jedno či u pieseň hráte, alebo nechávate hrať. *Následky nesiete vy!* Začnite si skladať svoju vlastnú pieseň. Ak niekedy udáte falošný tón, potom si pomyslite na to, že nikto z orchestra nehraje bezchybne. Máme šancu poučiť sa z našich chýb, aby melódia nášho života znela čoraz čistejšie a dokonalejšie. Melódia, ktorá vám dodá zdravie, lásku a harmóniu, predovšetkým ale radosť, lebo „hra života“ sa koná pre vašu radosť. Zdravie je výrazom dokonalého Božieho poriadku a znamená byť zdravým v najhlbšom zmysle. Keď človek žije v dokonalej harmónii s prírodou, inými ľuďmi a s Bohom, môže o sebe povedať, že je skutočne zdravý!

Doslov

V tejto knihe som vás chcel zoznámiť s poznatkami, ktoré som nazbieral za dvadsať rokov liečiteľskej praxe. Je to moja pravda, o ktorú sa chcem s vami podeliť, ale vy by ste mali starostlivo preskúmať, či to je aj vaša pravda. Ak sa však ponoríte do svojho vnútra a dáte mi jednoznačne za pravdu, tak je to aj vaša pravda. Potom by ste ju nemali len tak ignorovať. V Biblii je napísané: „Všetko skúste, a to najlepšie si ponechajte“. Ja som sa tým riadil a môžem to odporúčať aj vám, lebo pravda má veľa podôb, ale vašu vlastnú pravdu zistíte len sami v sebe.

Chcel by som vám poďakovať, že ste si túto knihu prečítali, že ste pripravení vážne sa s touto dôležitou témou vyrovať, a tým ukázať, že hľadáte sami seba. Taká rozsiahla téma ako je zdravie tela a duše sa nedá obsiahnuť v jednej knihe, lebo poznatky neprestajne pribúdajú, a preto nie je takáto kniha nikdy hotová. Možno máte nejakú skúsenosť, s ktorou by ste sa chceli podeliť. Za všetky vaše podnety budem vďačný, lebo ustavične hľadám pravdu a som vďačný každému, kto mi je pri tom nápomocný. Spoločne hľadáme cestu, kráčajme po nej, aby sme sa nakoniec sami stali cestou.